



الفبای شادکامی

بدانید هر مسئله ای هر قدر
هم دشوار باشد حل خواهد شد

انسان همواره به دنبال خوشبختی است و هر فردی مسیری را برای رسیدن به خوشبختی برمیگزیند. اغلب جوانان میپندارند خوشبختی در راه یافتن به دانشگاه و تحصیل در رشته خاصی است. برآستی اگر خوشبختی این است پس چرا بسیاری از افراد تحصیل کرده احساس خویشتاوندی ندارند؟ شاید تحصیل فقط یکی از ارکان شادکامی است زیرا خوشبختی اصیل در ذهن و نگرش آدمی نهفته است که منجر به بروز رفتارها و باورهای خود میشود و شاید خوشبختی الفبائی دارد که باید قبل از تحصیل هر علمی بیاموزیم! و اما الفبای شادکامی

الف- شادکامی:

A: Accept پذیرا باشید: دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید حتی اگر مخالف شخصیت شما باشند.

B: Break away - خودتان را جدا کنید: خود را از تمام چیزهایی که مانع

کنید.

H: Hape امیدوا باشید: هرگز فراموش نکنید که هر خیری امکان پذیر است. پشتکار داشته باشید و توکل کنید!
I: Ignore نادیده بگیرید: روی هدفان تمرکز کنید و وقایع منفی را نادیده بگیرید و موفقیت ها را به خاطر بسپارید.
J: Journes سفر کنید: سفر کنید چیزهای جدید بیاموزید بدین صورت رشد میکنید و احساس زنده بودن میکنید.
K: Know بدانید: بدانید هر مسئله ای هر چند دشوار باشد در نهایت حل خواهد شد.

رسیدن شما به اهدافتان است جدا کنید.
C: Crear خلق کنید: گروهی از آشنایان و دوستان تشکیل دهید و در امیدها و آرزوها ناراحتی، شادی هایتان با آنها شریک شوید.

D: Decide تصمیم بگیرید: تصمیم بگیرید در زندگی موفق باشید آنگاه شادی راهش را به سوی شما پیدا می کند

E: Explore کاوشگر باشید. جستجو و آزمایش کنید. دنیا پر از ناشناخته هاست و اینگونه خود را بهتر میشناسید
F: Forgive ببخشید: کینه فقط بار دل را تسکین میکند هر کسی ممکن است اشتباه کند. ببخشید و فراموش کنید.

G: Grow رشد کنید:

عادات و احساسات نادرست خود را ترک کنید تا سد راه شما نشوند و رشد