

שמונת העקרונות הבאים של ייצור בעיות, אם ייושמו ברצינות יוכלו לגרום לאותם מאושרים בודדים להיות אומללים כמו כלנו.

עקרון כדור השלג

אם תתייצב בפני בעיות כשהן רק מופיעות, הן נוטות להעלם, תן להם להתגלגל ככדור שלג. ה"מתגלגלים" הטובים ביותר פועלים לפי כלל פשוט - כשכבר עבר מזמן הזמן לעשות משהו בעניין בעיה מסוימת - חכה עוד קצת - בנישואין, למשל, טוב להביע רגשות כגון כעס ורוגז במשך חודשים, ואפילו שנים. זה יבנה מספיק לחץ בכדי לפוצץ את מערכת היחסים.

עקרון "ההפך מביזלי"

טכניקה זו קרויה על שם אדם בשם ביזלי, אשר באופן עקבי ועקשני, מסרב להפנים בעיות. פעם, בשעת נסיעה, עצר ביזלי בתמרור עצור מאחוריו צפצף אדם בחוסר סבלנות. "הוא מעוצבן", אמר שכנו למכונית של ביזלי. "זו בעיה שלו" ענה לו ביזלי.

ביזלי פשוט מסרב לקבל בעיות השייכות לאנשים אחרים. על ידי הפיכת התנהגות זו, אנו מקבלים את אחת הטכניקות המתוחכמות ביותר ליצור בעיות. לדוגמא - אם מישהו אינו מחבב אותך - הנח כי זה אשמתך. תוך זמן קצר תדאג מאוד. למד לומר "זו בעיה שלי" הפנם! האשם את עצמך!

לראות שחור

עוצמה אמיתית טמונה בחשיבה שלילית. זכור את הזמנים בהם התייחסו אליך בחוסר הגינות או כשמישהו דיבר אליך בצורה פוגעת. אמור לעצמך - "תמיד לא מבינים אותי ולא מתייחסים אלי יפה" הזהר מפלישתן של מחשבות משמחות. אם תכיר בדבר טוב על עצמך - התרכז מהר בחולשה מתאימה - התמקד בה! תוכל ליצור כל דבר - מדאגה ועד לדיכאון על ידי שימוש נכון בראיה שלילית

שיטת "ידעתי שכך יהיה!"

הרעיון הוא שאם תצפה שיקרו דברים רעים, יש סיכוי רב יותר שהם אכן יקרו - אם למשל אתה הולך למסיבה נבא כי תסבול כל הזמן עומד לבד, הרחק מהחברה, אחר התאבל על העובדה שאיש לא רצה לדבר אתך.

חלום את הבלתי אפשרי

כמה מן האנשים האומללים ביותר הם האנשים שיש להם כישרון לציפיות בלתי ממשיות. אם תרצה להיות מתוסכל ממש - הצב את מטרותיך הרחק מטווח השגחתך. לדוגמא - אישה אשר לקחה שני קורסים באוניברסיטה, למדה נגינה בפסנתר, טיפלה בשלושה ילדים ובשני קרובים חולים - וזאת בנוסף לעבודתה הרגילה. היא לא הייתה מוכנה לפחות מ-9 בכל אחד מן הקורסים.

כלל הזהב של שוטים

בצורה פשוטה, כלל זה הוא "אל תיחס שום חשיבות לאחרים"

הדרך ליישם כלל זה היא להתחיל בעצמך, אמור לעצמך - "איני טוב, אין לי שום ערך". לאחר שתוריד את ערך העצמי- הסק כי גם האחרים הנם רדודים ביותר. התייחס אליהם בהתאם. דחייה ובדידות מובטחים!

בניית מחסומים

אם אתה מגלה כי חלה התפתחות במערכות היחסים שלך, למשל עם ילדיך או אשתך, אל תיבהל!!! כמה עקרונות כלליים מיושמים בצורה ישיבו במהרה את המחסומים בנכם. ראשית - אסור להחמיא. אכן, המנע מהערות מעודדות. אחר כך עבור לביקורת נדנד, התלונן, בלבל את המוח. ההסתייגות שתצמח מכך, תגיע לבסוף לפער מקסים ביחסים.

הקדוש המעונה

כל מה שצריך בכדי להפוך לקדוש מעונה היא הזדמנות מתאימה. אמהות יכולות להעמיס על עצמן עבודות בית רבות ואחר כך לומר לעצמן - "לאיש לא אכפת ממני, בעיני משפחתי אני רק שפחה", אבות יכולים להשתמש באותה גישה - "אני עובד כמו חמור ולאף אחד לא אכפת, מנצלים אותי!" העלאת עצמך על המוקד יעילה לא רק ביצור תחושות רעות בעצמך, היא גם מגעילה את האנשים סביבך, דבר המאפשר לך להרגיש עוד יותר גרוע.

יצור נעים!

מצאו את החיוב, את הטוב, ואת היפה בחייכם, בהצלחה!

אל תכניס דאגה בליבך את החזק שבגיבורים הדאגה קוטלת (סנהדרין ק"ב)