

مفاتيح السعادة الحقيقية

1- شيئاً من أجل أن تقوم به: كم عدد المرات التي لم نشعر بها بالسعادة في الحياة لأنه ببساطة كان لدينا الكثير من الوقت للخمول؟ الشيء هو أنه علينا أن ندرك هذا النمط، ونبقى مشغولين للحفاظ على مزاجنا مرتفعاً. البحث عن هواية، التطوع وقت الفراغ، تعلم الطبخ، تدريب الأولاد على الرياضة، هناك احتمالات لا نهاية لها لـ"أن نفعل شيئاً" إذا أخذنا الوقت للبحث.

2- شيء نحبه: في نهاية المطاف، الأصدقاء والعائلة هما عنصران مهمان لسعادتنا. نرى العديد من الأشخاص، يسافرون ويعملون في وظائف مختلفة لا ترضيهم أحياناً إلا أن الإلهام الوحيد الذي يبقوهم مستمرين هو عائلتهم وأصدقائهم. حتى عند تحسن الأمور والشعور بالسعادة يبقى الإنسان ينظر إلى عائلته وأصدقائه للحصول على الدعم المطلوب في كل خطوة يقوم بها في حياته أن كانت وظيفة أو علاقة عاطفية أو هواية أو رحلة أو غيرها من الأمور. فإذا كنت وحيداً، ولديك صديق مفضل يسمع مشاكلك ويساعدك في الحالات الحرجة، ويرسم ابتسامة على وجهك خلال الأوقات السيئة فلا تيأس ولا تستسلم فهذه السعادة قليلون من الأشخاص الذين يعيشونها بصدق.

3- شيء للأمل: ينبغي أن يكون لدى الجميع شيئاً للأمل، فهذا الأمر هو الذي يدفعهم نحو الهدف الذي يريدون تحقيقه. يجب أن يكون لديك شيئاً تأمل حصوله، أو حلم تسعى إلى تحقيقه، عندما يفقد الناس الأمل يحصلون على الرضا، والرضا غالباً ما يؤدي إلى موقف ضعيف وحياة خالية من الإثارة وبالتالي خالية من السعادة. هذه الدورة مستديمة من السلبية يمكن أن تؤدي إلى الإكتئاب الحاد، وتضر في نهاية المطاف العلاقات العزيزة. لا يجب أن يفقد الإنسان بالكامل، ويجب عليه العمل بجد من أجل اللحاق بما يريد، والركوب على منت قطار السعادة.

"الفرق الوحيد بين الشبق والقبرسة أقدام". فإذا وجدت نفسك في الشبق، توقف عن الحفر. حاول التحرك باتجاه أحلامك وستبدأ كل الأمور بالتحسن تدريجياً. إذا كان هدفك هو الحرية والاستقرار المادي، توقف عن الصرف من رسوم بطاقات الائتمان وحاول دفع جميع مستحقاتك، واعمل بجهد لدفع ديونك والتمتع بالرفاهية التي تعمل من أجلها. فليكن نفسك طويلاً ولا تخاف من المسافات الطويلة أو الأوقات الحرجة. أما إذا كان هدفك هو إنقاص وزنك، لا تركز على كيفية كنت بعيداً عن

الوزن التي تهدف إليه. بدلاً من ذلك، إبدأ من اليوم الأول من جديد،
وجبة واحدة، خطوة خطوة، جرّب مرات عدة لكي تصل إلى ما تطمح إليه.

كلنا مسؤولين عن سعادتنا، فالأمر الوحيد الذي نستطيع التحكم به هو
حياتنا. إعمل بجهد وضع الخطط كي تحصل على ما تريد فالحياة قصيرة
ويجب استغلالها من أجل الحصول على السعادة المطلوبة والعيش بطريقة
مريحة.