

خطوات بسيطة تفتح لك أبواب السعادة

بالتأكيد أنك مررت على عدد محطات اثناء رحلة بحثك عن السعادة في حياتك ، جعلتك تخفض سقف طموحاتك استمررت. فقد تتخلص عن أن تكون سعادتك أبديةً مقابل دقائق من السعادة أبًّا كانت. ان كنت قد مررت بهذه التجربة وتباحث عن الراحة المطلقة والسعادة بحياتك، فأنت لست الوحيدة!

لا تجهد نفسك باتباع نصائح وخطوات يجعلك حياتك أفضل وأكثر سعادة، فربما تكتشف أن طريقك إلى السعادة كان أمامك طوال الوقت. وبكل بساطة يمكنك اتباع خطوات بسيطة تفتح لك أبواب السعادة :

استمتع بالأمور البسيطة

تأكد أن أبواب السعادة لن تُفتح أمامك فجأةً ، لذا عليك أن ترضى بأبسط الأمور وتستمتع بها ، مثل لحظات السعادة التي تغمرك عندما ترى أن علبة الآيس كريم بالثلجة تحتوي فعلاً على الآيس كريم، أو فقط البهجة التي تشعر بها عندما تسمع صديقك يتحدث بسوء عن شخص آخر تكرره.



كن صادقاً أمام نفسك

هل يمكنك أن تتقبل نفسك بكل ما هو موجود فيك؟ هل يمكنك أن تكون سعيداً مع شخصيتك وأطباعك؟ طالما أن الأمور الموجودة في حياتك

وأسلوب عيشك بكل بساطة ، هو أمر جيد بالنسبة لك ، وبامكانك أن تكون صادق مع نفسك وتحب نفسك كما أنت تكون مرتاح مع ذلك ، لا تتردد في فعله ولا تختلف له مبررات . أنه ما تقوم به ثم قل لنفسك إنك سعيد هكذا .

توقف عن القلق بشأن المال

فكير أن وضعك المادي هو جيد ومناسب بالنسبة لك وحاول أن تعيش وتناقلم مع وضعك الحقيقي والفعلي ، توقف عن القلق بشأن المال ووضعك الاقتصادي. إن لم يكن لديك كثيراً من المال، توقف عن القلق بشأن ذلك من أجل صحتك.

لا تضع في بالك أن راتبك أو مصروفك بالكاد يكفيك ، حاول ألا تنظر إلى ما تدفعه من مال . إن عجزت عن فعل ذلك ، فقط حاول أن تسدد ديونك بدلاً من الهرب منها .

وإن لم يكن يوجد سبيل على الإطلاق لسداد ديونك ، فلا تجعل ذلك يضغط على أعصابك ويؤثر على حياتك بأكملها . فكير في أنه ربما يكون لديك قريبًا لا تعرفه يبحث عن عائلته ، سرعان ما سوف يعثر عليك ويهبك كل ممتلكاته . تساعدك هذه الفكرة وحدها أن تجعلك سعيد لفترة قصيرة على الأقل .

تبني حيوانًا أليفًا

ما رأيك في أن تنقذ حيوان أليف وتجعل من بيتك مأوي له ؟ هذه الطريقة ليست من أجل التفاخر، بل من أجل الحب غير المشروط الذي سيدخل السعادة على حياتك. سوف تجد أن تحمل المسؤولية شيئاً ممتع وايجابي لأول مرة في حياتك.

ان لم تكن قادرًا على تربية حيوان بمتطلبات كثيرة ، يمكنك الاكتفاء بالعنایة بسمكة ذهبية ، تضع لها بعض الطعام فقط.



أَسْعِدْ مَنْ حَوْلَكَ

تعتبر السعادة كالعدوى . لست مضطر الى اللجوء للقليل من الجنون وعمل حركات للمارة في الشارع ، ولا حتى إنفاق نقود على الهدايا لـ مـن حـولـكـ ، بل يكفي أن تبادر بـابتسـامـةـ لـشـخـصـ وـجـدـتـهـ يـنـظـرـ لـكـ بالـشـارـعـ لـتـجـدـ أـنـهـ يـبـادـلـكـ الـابـتسـامـةـ ، رـبـماـ يـتـحـسـنـ مـزـاجـهـ وـيـبـادـرـ بـدورـهـ بـالـابـتسـامـ فـيـ وجـهـ شـخـصـ آـخـرـ...

حقّق إنجازات

ان تجاهمت كل ذلك واعتقدت أنك سوف تشتري السعادة بالمال ، فأنت محق على الأرجح. لو كنت تمتلك المال ، فيمكنك السفر إلى مختلف دول العالم ، شراء كل ما تحتاج إليه ، لكن قد تعاني لاحقاً من تأثير الضمير بسبب اسراف المال او اساءة استغلاله .

