

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 تتخلى عن أن تكون سعادتك أبديةً مقابل دقائق من السعادة أيّـاً كانت. ان كنت قد مررت بهذه التجربة وتبحث عن الراحة المطلقة والسعادة بحياتك، فأنت لست الوحيد!

لا تجهد نفسك باتباع نصائح وخطوات تجعلك حياتك أفضل وأكثر سعادة، فربما تكتشف أن طريقك إلى السعادة كان أمامك طَوَالِ 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 بالثلاجة تحتوي فعلاً على الآيس كريم، أو فقط البهجة التي تشعر بها عندما تسمع صديقك يتحدث بسوء عن شخص آخر تكرهه.



كن صادقاً أمام نفسك

هل يمكنك أن تتقبل نفسك بكل ما هو موجود فيك؟ هل يمكنك أن تكون سعيداً مع شخصيتك وأطبائعك؟ طالما أن الأمور الموجودة في حياتك وأسلوب عيشك بكل بساطة ، هو أمر جيد بالنسبة لك ، وبإمكانك أن تكون صادق مع نفسك وتحب نفسك كما أنت وتكون مرتاح مع ذلك ، لا تتردد في فعله ولا تخلق له مبررات . أنه ما تقوم به ثم قل لنفسك إنك سعيد هكذا.

توقف عن القلق بشأن المال

فكّر أن وضعك المادي هو جيد ومناسب بالنسبة لك وحاول ان تعيش وتناقلم مع وضعك الحقيقي والفعلي ، توقف عن القلق بشأن المال ووضعك الإقتصادي. 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 . فكّر في أنه ربما يكون لديك قريباً 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 حيواناً أليفاً

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

إن لم تكن قادراً على تربية حيوان بمتطلبات كثيرة ، يمكنك الاكتفاء بالعناية بسمكة ذهبية ، تضع لها بعض الطعام فقط.



أسعد مَن حولك

تعتبر السعادة كالعدوى . لست مضطر إلى اللجوء للقليل من الجنون وعمل حركات للمارة في الشارع ، ولا حتى إنفاق نقود على الهدايا لِمَن حولك ، بل يكفي أن تبادر بابتسامة لشخص وجدته ينظر لك بالشارع لتجد أنه يبادلك الابتسامة ، ربما يتحسن مزاجه ويبادر بدوره بالابتسام في وجه شخص آخر...

حقّق إنجازات

إن تجاهلت 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 تأنيب الضمير بسبب اسراف المال أو اساءة استغلاله .

