

عندما تكون حالتنا الذهنية والنفسية سعيدة يكون مفتاح النجاح والتصميم في أيدينا، إذ أن هذا يدفعنا إلى التركيز على ما لدينا من أولويات، ويجعلنا نتمكن من عبور الطرق الصعبة التي لطالما حاولنا عبورها وتحقيقها ولم نستطع، وفي كل يوم من حياتنا يمكننا أن نصبح سعداء وأن نمتلك الحماس تجاه أهدافنا وحياتنا ككل، ولكن قد يختلف مفهوم السعادة من شخص لآخر، وأنا أرى أن الحياة السعيدة تقوم وفقاً لما تراه لحياتك، فإذا لم تكن جشعين ولا نكتفي بما نمتلك، ولا نشعر بالغيرة تجاه الآخرين، ولا نحزن من الأشياء الجيدة التي تحدث في حياة من حولنا، فنحن هكذا نقرب لمفهوم الحياة السعيدة، ويجب أن نعلم أن ما نراه في حياة الآخرين قد لا يكون هو الحقيقة الفعلية لهم، فقد تخذعنا رؤية الصورة الخارجية لهم ونظن أنهم سعداء، وعندما نقارن بين حياتنا وحياتهم يجعلنا نشعر بالحزن، فكل منا لديه إيجابيات وسلبيات في حياته، أي أننا وبكل بساطة يمكننا أن نعيش في حياة سعيدة، ولكن يجب أن نمتلك الإرادة لتحقيق ذلك، وكذلك علينا أن نُذكر أنفسنا كلما شعرنا بالحزن أو واجهنا بعض الصعوبات، أن كل الأشياء الصعبة في الحياة تمر مع مرور الوقت، وأن الضيق يؤثر على صحتنا