

La simplicidad de la felicidad

Amanda Nuñez

Uno está en una constante búsqueda de su felicidad, de tener una vida plena. Para obtener la felicidad hay ciertas condiciones con las que uno debe cumplir. El Sr. Thomas Jefferson dijo una vez: “Nuestra mayor felicidad no depende de las condiciones de vida en la que el azar nos ha colocado, pero es siempre el resultado de una buena conciencia, la buena salud, la ocupación y la libertad en todas las actividades.” El Señor Jefferson tiene razón en el sentido de que ninguna de las condiciones necesarias son los bienes materiales. Por desgracia, en los países desarrollados las personas no siempre son conscientes de la sencillez que puede tener la vida y de la felicidad que puede venir de esa sencillez.

Hay una pérdida de conocimiento que ha infectado a las masas con un estado de indiferencia y una sensación de anhelo de algo. El deseo que se siente es la causa del problema, debido a la incertidumbre de lo que se anhela es desconocida. Para ser consciente en el momento actual, ya sea bueno o malo, es donde comienza la felicidad. Saber quién se es como persona, y que se tiene la libertad de hacer lo que le agrada en este gran país en el que vivimos es una bendición que muchas personas no conocen. Esa conciencia es una poderosa sensación de que muchos han olvidado de y de la que muchas personas se aprovechan.

Lo que se elija como carrera tendrá un papel muy importante en la vida. Se puede pasar más tiempo en el trabajo y luego estar en casa muchas veces en la vida. Es por eso que uno debe ser feliz con su ocupación. Si uno es infeliz con su ocupación y tiene mucho estrés por su trabajo, eso puede contribuir a problemas de salud. La salud de una persona es esencial para su felicidad. Es extremadamente difícil estar plagado de una enfermedad y luego consumido por los tratamientos médicos para mejorar la enfermedad. Tal invasión del cuerpo y la mente trae un estado de melancolía. El equilibrio entre el trabajo y la salud de las personas se ven afectados por los otros.

Hay un factor que el señor Jefferson no mencionó cuando consideró lo que se necesita para ser feliz. Ese factor es una mentalidad positiva ante la vida y la actitud. Los pensamientos están relacionados a la conciencia, pero son dos cosas muy diferentes. Si uno tiene una perspectiva negativa y pesimista no hay posibilidad de ser feliz. Una persona optimista es capaz de conocer la belleza de sus momentos conscientes y estar alegre y agradecido de esos momentos. No puede decirse lo mismo de alguien con una mentalidad negativa.

La felicidad es esencial para un ser humano para vivir una vida provechosa y abundante. No es por casualidad que la “vida, libertad y la búsqueda de la felicidad” se incluyeron en la Declaración de Independencia de Estados Unidos.