

Editorial:

Happiness – Promoting Personal and Professional Progress

(ver la versión en español en la página 6)



Seetha Sagarán

Personal Development Trainer
Lifestyle Consultant and Motivational Speaker
United Arab Emirates
E-mail: beyondhorizons100@gmail.com

Understanding happiness begins in childhood. Teaching children to respect life, help people, regard life with joy, hope, gratitude and live with passion and purpose, all promote the feelings of happiness in them.

As a Personal Development Trainer and Lifestyle Consultant, I've found the enthusiasm of parents to help their children to excel and sometimes succeed with bewilderment. The forceful tenacity that parents display in their zeal to nurture their offspring into a paragon of accomplishment often creates phenomenal expectations from their children. This expectation is not perhaps surprising, considering as parents, they will base their actions in the best interests for their children and future. What is unfortunate is when parents imbibe the spirit of competition in their child to such an extent that the child experiences a series of emotions ranging from stress, anxiety, envy, and fear. The children also grow up with the belief that competition is all around, instead of focusing on the utilization of their potential and be the best version they can be.

I was born into my family that was amazingly wealthy when it came to an abundance of love and harmony. Ever since I could remember, my parents were always in love with each other,

and their love created a profound sense of security, peace and balance in our home. My Dad started his business when I was in sixth grade. A few years later, our lifestyle became more comfortable, e.g., instead of travelling in a bus, we started touring in a car. It would be difficult for me to tell which mode of transportation I preferred since each had its charm. The bus ride would be fun thanks to Dad, who would narrate exciting anecdotes from his childhood and navy days while the car journey would also be fun since Dad would be driving us! The fascinating aspect of our family's gradual rise in financial prosperity was that it never really made a drastic change in the way we led our life or our relationships. My parents' belief in unpretentiousness and compassion made them kind souls that anyone could relate to.

When I talk of happiness and the impact it has had in my growing years, it has undeniably positively affected my approach to life and people in my adulthood.

Celebrate Life!

It would not be an exaggeration to say that my Dad portrayed the abundance of happiness when he celebrated life and by being a conscientious member of society. He celebrated his family and my arrival into his life, too; every single day. It was not through buying things, gifts or by taking me on shopping trips that he celebrated me; it was by always being there for me, being my mentor and my best friend. I never felt at any time in my growing years a sense of wanting anything as I felt blessed to have everything I needed or wanted. Most of all, I was loved and grew up in an environment, where thanks to my caring Mom and Dad, I learnt values, principles and what defines happiness.

Teach Children Self-belief.

During my school years, not once did I allow my teachers to believe I had much potential. But that never mattered to my Dad; he was forever telling me that I can do well once I put my mind to it. He would also tell me in my many moments of self-doubt that I am unique, and I can do what I wish to if I focus and believe in it. The continuous motivation that he gave me meant a lot, especially when I was self-motivated to improve myself and make progress. While facing every challenge during my journey of self-development, my Father's words of motivation would always echo through my mind, spurring me to work with greater focus and commitment.

Practice Gratitude.

The first lesson that my parents taught me about being happy was to be grateful for what we have. Despite the challenges he faced in life, Dad was always optimistic and ever grateful. Anytime when things may not go the way we expect it to go, he would always remind us just how lucky we are. Even when during the initial struggling years of his marine service and sales business, he was unbelievably chirpy and optimistic even when he returned home late night or early morning from work.

Nurture Creativity.

He was forever encouraging us to learn, be open-minded and embrace humour – especially at ourselves. Dad would encourage creativity in very adventurous ways. I have always loved art, so when we moved into an apartment, and we got our bedroom, he told me to go right ahead and draw whatever I wish to on my side of the wall. My wall predictably looked untidy, but he was delighted with my doodling and drawings.

Belief in Altruism

I realized through them that being happy comes from generosity and altruism. Both Mom and Dad were kind to a fault. No matter who would visit our home, they would be treated with equal respect and hospitality. I have never observed any discrimination in their generosity or kindness.

Through the kindness they would show others, I learned about tolerance. There would never be discussions where people were discussed based on their ethnicity, race or creed. The focus would always be on – is there anything we can do to improve or help a situation or someone? Like the time, when someone whom we know in India had caught AIDS from her philandering husband. While members of her family merely speculated and stood silently at the catastrophe that had befallen the poor young woman, Dad had rushed in and immediately began to sponsor her medicines.

Speaking up for the Right.

Being fearless to do or speak an action when the intention is noble is another quality that I consider will enable us to be happier individuals. A kind initiative maybe sometimes met with aloofness and scepticism, but the result can be gratifying. Once a divorced relation of our family had issues with his daughter. All who knew them were either concerned that they may get snubbed trying to help the two to patch up. Recalling Dad's numerous efforts to set matters right for others, I got involved in their issue, meeting and speaking to both to resume the cordial and warm father-daughter relationship they once had. Months later, I felt ecstatic when they patched up and are today as close as ever.

Spirituality - Through Words, Actions and Behaviour.

Dad is one of the most spiritual people I've come across, but few know that. From the time I was little, he would tell me that God is most happy when he sees us doing what we ought to. He would say that it's not by following religious rituals or visiting places of worship that would make God happy but through the righteousness of our actions, words and thoughts alone.

Like in the case of a poverty-stricken mother and son, for whom he had the hut that they lived in rebuilt into a comfortable house to live in. There are countless more cases of people that Dad and Mom helped, some of the examples I know of and some I don't (because both my parents seldom talked about the lives they helped). The best part was that he never did any of the support and help for others expecting anything back from them or God – he merely did them because he could.

Teaching Happiness Through Optimism and Healthy Lifestyle.

As a child, I was encouraged to connect with others (whatever be it their age), cultivate optimism, positive self-talk, and follow healthy lifestyle habits. For, e.g., I was always discouraged from being bored. Dad would say that there are plenty of things to do if you wish to, and that has helped me to never get bored, including on 18-hour flights! Since I don't enjoy watching movies too much, I would spend my time catching up on my reading or writing or even listening to music.

Teaching Self Control.

The significance of saying "no" to children amidst a societal pressure of consumerism is undeniable. When friends and classmates bought things which I like, that sole reason was never considered a validation to buy them for me.

Questions like – Why do I need that? Is it important? Am I merely attempting to buy something because someone else has it? Were all asked and discussed before the step to purchase or not was considered. I learnt a lot about self-control and individuality through the restraint of my parents.

At the same time, Dad would be abundantly generous when it came to purchasing books, learning materials and enrolling me for classes I would like. He was very encouraging and keen in my interests relating to the purpose of enlightenment, improvement and acquisition of knowledge, skill or art forms.

Today my inspiring and loving Mom is well and alive, as she continues to impart the wisdom of happiness she taught me as a child to my children. Dad is no more; it's almost two years since he left us, yet living on through the unforgettable lessons of happiness, he taught me as a child.



La Felicidad como Agente del Crecimiento Personal y Profesional

La comprensión de la felicidad comienza en la infancia. Enseñar a los niños a respetar la vida, a ayudar a las personas, a asumir la vida con alegría, con esperanza y gratitud, a vivir con pasión y propósito, todo esto promueve los sentimientos de felicidad en ellos.

Como Entrenador de Desarrollo Personal y Consultor de Estilo de Vida, he notado el entusiasmo de los padres por ayudar a sus hijos a sobresalir y, a veces, a tener éxito en la dificultad. La contundente tenacidad que los padres muestran en su celo por alimentar a su descendencia en un modelo de logro a menudo les crea una gran expectativa en sus hijos. Esta expectativa quizás no sea sorprendente, considerando que, como padres, basarán sus acciones en el mejor interés para sus hijos y su futuro. Lo desafortunado ocurre cuando los padres infunden el espíritu de competencia en su hijo hasta tal punto que el niño experimenta

una serie de emociones que van desde el estrés, la ansiedad, la envidia y el miedo. Los niños también crecen con la creencia de que la competencia está en todas partes, en lugar de centrarse en utilizar su potencial y ser la mejor versión posible de sí mismos.

Nací en mi familia que era increíblemente rica en lo que se trataba de amor y armonía. Desde que tengo memoria, mis padres siempre estuvieron enamorados el uno del otro, y su amor creó una profunda sensación de seguridad, paz y equilibrio en nuestro hogar. Mi papá comenzó su negocio cuando yo estaba en sexto grado. Unos años más tarde, nuestro estilo de vida se hizo más cómodo, por ejemplo, en lugar de viajar en un autobús, comenzamos a viajar en un automóvil. Me sería difícil saber qué medio de transporte prefería ya que cada uno tenía su encanto. El viaje en autobús sería divertido gracias a papá, que narraría anécdotas emocionantes de su infancia y de la marina, ¡mientras que el viaje en automóvil también sería divertido ya que papá nos conduciría! El aspecto fascinante del aumento gradual de la prosperidad financiera de nuestra familia fue que realmente nunca hizo un cambio drástico en la forma en que llevamos nuestra vida o nuestras relaciones. La creencia de mis padres en la falta de pretensiones y la compasión los convirtió en almas amables con las que cualquiera podía identificarse.

Cuando hablo de la felicidad y el impacto que ha tenido en mis años de crecimiento, sin duda ha afectado positivamente mi enfoque de la vida y las personas en mi edad adulta.

¡Celebra la vida!

No sería una exageración decir que mi papá retrató la abundancia de felicidad cuando celebró la vida y por ser un miembro consiente de la sociedad. También celebró tener a familia y mi llegada a su vida; todos los días. No fue a través de la compra de bienes, regalos o llevándome de compras que él me premiaba; fue siempre estando ahí para mí, siendo mi mentor y mi mejor amigo. Nunca sentí en ningún momento de mis años de crecimiento la sensación de querer algo, ya que me sentí bendecida de tener todo lo que necesitaba o deseaba. Sobre todo, fui amada y crecí en un ambiente donde, gracias a mi afectuosa mamá y papá, aprendí valores, principios y lo que define la felicidad.

Enseñe a los niños la autoconfianza.

Durante mis años escolares, ni una sola vez sentí que mis maestros creyeran que tenía mucho potencial. Pero eso nunca le importó a mi papá; siempre me decía que puedo hacerlo bien una vez que me lo propongo. También me diría en mis muchos momentos de dudas que soy única y que puedo hacer lo que deseo si me concentro y creo en ello. La motivación continua que me dió significó mucho, especialmente cuando estaba motivada para mejorar y progresar. Al enfrentar todos los desafíos durante mi viaje de autodesarrollo, las palabras de motivación de mi padre siempre resonaban en mi mente, lo que me impulsaba a trabajar con mayor enfoque y compromiso.

Practica la gratitud.

La primera lección que mis padres me enseñaron acerca de ser feliz fue estar agradecidos por lo que tenemos. A pesar de los desafíos que enfrentó en la vida, papá siempre fue optimista

y agradecido. En cualquier momento en que las cosas no salían como esperamos, él siempre nos recordaba cuán afortunados somos. Incluso cuando durante los primeros años difíciles de su negocio de ventas y servicios marinos, era increíblemente alegre y optimista, a pesar de que regresaba del trabajo a casa tarde en la noche o temprano en la mañana.

Cultiva la creatividad.

Siempre nos animaba a aprender, a tener una mente abierta y a abrazar el humor, pero especialmente a nosotros mismos. Papá alentaba la creatividad y la aventura. Siempre me ha gustado el arte, así que cuando nos mudamos a un departamento y llegamos a nuestra habitación, él me dijo que siguiera adelante y dibujara lo que quisiera en mi lado de la pared. Mi pared parecía previsiblemente desordenada, pero él estaba encantado con mis garabatos y dibujos.

Creencia en el altruismo

Gracias a mis padres me di cuenta que ser feliz proviene de la generosidad y el altruismo. Tanto mamá como papá fueron amables. No importaba quién visitara nuestra casa, eran tratados con igual respeto y hospitalidad. Nunca observé ninguna discriminación en su generosidad o amabilidad.

Gracias a la amabilidad que mostraban a los demás, aprendí sobre la tolerancia. Nunca había discusiones sobre las personas en función de su origen étnico, raza o credo. El enfoque siempre sería: ¿hay algo que podamos hacer para mejorar o ayudar a una situación o alguien? En una ocasión, alguien a quien conocíamos en la India le había sido contagiada de SIDA por su marido. Mientras los miembros de su familia simplemente especulaban y permanecían en silencio ante la catástrofe que había sucedido a la pobre joven, papá se apresuró e inmediatamente comenzó a patrocinar sus medicamentos.

Defiende los derechos.

Ser valiente para actuar o hablar. Una acción cuando la intención es noble es otra cualidad que considero nos permitirá ser personas más felices. Una iniciativa amable a veces puede encontrarse con distanciamiento y escepticismo, pero el resultado puede ser gratificante.

En cierta ocasión una pareja divorciada, cercana a nuestra familia, tuvo problemas con su hija. Todos los que los conocían estaban preocupados de que pudieran ser rechazados y vanos los esfuerzos por tratar de ayudarlos a enmendar la situación. Recordando los numerosos esfuerzos de papá para arreglar las cosas para otros, me involucré en su problema y hablé con ambos para reanudar la cordial y cálida relación padre-hija que alguna vez tuvieron. Meses después, me sentí extasiada cuando se arreglaron y hoy están más cerca que nunca.

Espiritualidad: a través de palabras, acciones y comportamiento.

Papá es una de las personas más espirituales que he conocido, pero pocos lo saben, es que desde que yo era pequeña, él me decía que Dios está más feliz cuando nos ve haciendo lo que debemos hacer. Él afirma, que no es siguiendo rituales religiosos o visitando lugares de culto

lo que hace feliz a Dios, sino que esto ocurre a través de la justicia de nuestras acciones, palabras y pensamientos.

Como fue el caso de una madre pobre y un hijo, quienes vivían en cabaña y que él la transformó en una cómoda casa. Hay innumerables casos en los que papá y mamá ayudaron, algunos de los ellos los conozco y algunos no (porque mis padres rara vez hablaban de las vidas que ayudaron). La mejor parte fue que nunca presto apoyo y ayuda porque se esperaban algo de ellos o de Dios, simplemente lo hizo porque podía.

Enseñando la felicidad a través del optimismo y el estilo de vida saludable.

Cuando era niña, me animaron a conectarme con los demás (cualquiera que sea su edad), cultivar el optimismo, el diálogo interno positivo y seguir hábitos de vida saludables. Por ejemplo, siempre me permitió no aburrirme. Papá decía que hay muchas cosas que hacer si lo deseas, y eso me ha ayudado a nunca aburrirme, ¡incluso en vuelos de 18 horas! Como no disfruto mucho ver películas, pasaba el tiempo poniéndome al día con mi lectura o escritura o incluso escuchando música.

Enseñanza del autocontrol.

La importancia de decir "no" a los niños en medio de una presión social del consumismo es innegable. Cuando amigos y compañeros de clase compraban cosas que me gustan, esa única razón nunca se consideraba una validación para comprarlas para mí.

Preguntas como: ¿Por qué necesito eso? ¿Es importante? ¿Intento simplemente comprar algo porque alguien más lo tiene? Todos fueron consultados y discutidos antes de considerar el paso para comprar o no. Aprendí mucho sobre el autocontrol y la individualidad a través de la moderación de mis padres.

Al mismo tiempo, papá era muy generoso a la hora de comprar libros, materiales de aprendizaje e inscribirme en las clases que me gustaban. Él fue muy alentador y entusiasta en mis intereses en relación con el propósito de la iluminación, la mejora y la adquisición de conocimientos, habilidades o formas de arte.

Hoy mi inspiradora y amorosa madre está bien y viva, mientras continúa impartiendo la sabiduría de la felicidad que me enseñó cuando era niña a mis hijos. Papá ya no está; han pasado casi dos años desde que nos dejó, pero continuó viviendo las inolvidables lecciones de felicidad que me enseñó desde niña.