



الكلمات السحرية

الدكتور بول جرينجارد، الحائز على جائزة نوبل في الطب عام ٢٠٠٠، أحرز كثيرًا من الانتصارات البحثية بعد رسائل كتبها إلى طهارة وسائقين وأمّ لم يلتقيها. فجرينجارد الذي ماتت أمه في أثناء وضعه، لا يفوز بالسعادة وصفاء الذهن إلا عندما يشعل ابتسامة شخص، ولو عن بعد. هذه الرسائل الصغيرة التي يكتبها، عالم الأعصاب الأمريكي الشهير، التي لا تزيد على جملتين وأحيانًا كلمتين كان لها أثر كبير في تجلّيه ونجاحه العملي والاجتماعي. يعتقد جرينجارد أن السعادة الأبدية لا تأتي عن طريق الجوائز والمال، فهي تخفت مع مرور الأيام، ولكنها تدوم عندما تزرع رسائل الشكر والامتنان في يومك، فتحصد الفرح في قلبك وفي قلب غيرك.

يقول الشاعر الألماني راينر ريلكه: السعادة شعور مذهل يملؤك، عندما تدخل السرور إلى قلوب الآخرين. إنني لا يمكن أن أصف لكم حجم هذه السعادة التي تنتشر في الخلايا بسخاء إثر رسالة تكتبونها أو مكالمة قصيرة تجرونها، إلا عندما تجربون بأنفسكم. بعضكم سيطير، وبعضكم الآخر سيسبح في فضاء لا حد له من السرور والحبور.

إدخال السعادة إلى القلوب عبر رسائل ومكالمات امتنان مفاجئة إحدى الوسائل، لكن ليست كلها، الباحث المكسيكي،



..... غير طريقة تفكيرك يتغير العالم من حولك

ماريو مولينا، الحائز على نوبل في الكيمياء عام ١٩٩٥، لديه مبادرة مبتكرة في إسعاد الآخرين، فقد كان يقوم أسبوعياً بتحضير الطعام لفنيي الصيانة في المختبر الذي كان يعمل فيه في جامعة كاليفورنيا، بركلي. فعلى الرغم من انشغاله الكبير إلا أن إعداد الطعام لهؤلاء الفنيين كان يشكل له «متعة لا تضاهيها متعة». ويؤكد الدكتور مولينا دوماً أن السعادة الطفيفة التي كان يرسمها على وجوههم وراء السعادة الكبيرة التي سكنت روحه وأصابه وأبحاثه.

مبادرة: جرّبوا أن تفاعتوا حارس أمن بوجبة منزلية طازجة أو عصير بارد، كيف ستكون ردة فعله؟ كيف سيكون حجم ابتهامته؟ إنها مبادرة ستترك أثراً عميقاً، ليس في نفسه فحسب، بل في نفوسكم، ستبدد أي حزن داخلكم، وستفتح شهيتكم للأمل.

دعوة: إن السعادة تعيش بجوارنا، بجوارنا تماماً، لكننا لا نشعر بها، بل نركلها حين تدنونا. ألم يقل قاسم أمين: إن السعادة كرة نركلها بأقدامنا، عندما نقرب منها، ونعدو وراءها عندما تبتعد عنا؟ يقول سقراط: أعمل لسعادتي إذا عملت لسعادة الآخرين. إن السعادة الحقيقية ليست في الأخذ، بل في العطاء، فلنعمل على تكريس هذا المضمون؛ لننعم بالارتياح والسكينة.

