

# الفصل الأول

## حقيقة السعادة؟

- ١- ما هي السعادة؟
- ٢- الشخص السعيد هو الذي يحترم الحياة: حياته هو حياة الآخرين.
- ٣- طريق السعادة.
- ٤- الإنساء السعيد.
- ٥- فه السعادة.





## ١- ما هي السعادة؟

\* السعادة هي نشاط داخلي، وشعور متزايد بالرغبة في تنمية علاقاتنا بأنفسنا، وبالناس، ويتبع هذا استحالة وجودها مع المشاعر السلبية.

\* إنها الشعور بالامتلاء، لا بالفراغ الذي يحتاج من يملؤه، وهذا هو هدف الإنسان في الحياة.

إن هدفنا في الحياة هو أن نحياها كاملة، وأن نحس بوجودنا، وأن نكون يقظين متبهين، وأن نتحرر من أحلام الطفولة تدريجياً لنواجه قدراتنا الحقيقية، ونعرف حدودها.

\* أن تكون لنا القدرة على أن نحب الحياة، وأن نقبل - في نفس الوقت - الموت بلا رعب.

\* أن نواجه الشك الذي تثيره ظروف الحياة، دون أن نفقد ثقتنا في أفكارنا، وإحساساتنا ما دامت تمثل حقيقة عقولنا.

\* أن تكون لنا القدرة على أن نكون شيئاً مذكوراً سواء وحدنا، أو مع من نحب، أو مع كل أخ لنا على الأرض، أو مع كل شيء.

\* أن نتبع صوت ضميرنا، ذلك الصوت الذي يرشدنا إلى أنفسنا، والآنمقت أنفسنا إذا لم يصل صوت الضمير إلى أعماقنا، والآن نفقد الأمل في أن نسمعه، ونتبعه في المرة القادمة.

٢- الشخص السعيد هو الذي يحترم الحياة، حياته هو، وحياة الآخرين:

## ٣- طريق السعادة:

\* هو الذي يهيئ الفرص للخلق والابتكار.

\* هو الذي يحقق التحرر من الآلية العمياء والتكرار الممل .

\* هو الذي يسمح لكل فرد من الصغار والكبار، أن ينمي جميع إمكانياته، ويجعلها تزدهر وتثمر في جو من الاطمئنان والثقة .

السعادة كما قال أحد الحكماء:

ليست في المتعة، وإنما في الظفر . . في الانتصار على ما يعترض الطريق من منغصات وعقبات، وأقوى ما تتسلح به ليتم لك النصر هو أن تتنعم بتجارب الناس .

٤. الإنسان السعيد:

هو الذي يعيش موضوعيا، وهو ذو عواطف حرة، واهتمامات واسعة، ويكمل سعادته عن طريق هذه الاهتمامات والعواطف، ولأنها تكفل له أن يكون موضع حب واهتمام الكثيرين بالمثل، وتلقى العاطفة من الآخرين سبب قوي من أسباب السعادة، ولكن الشخص الذي يطلب الحب ليس هو بالضرورة الشخص الذي يناله، بل إن الرجل الذي يتلقى الحب هو على الإجمال الشخص الذي يجنيه، ولكن لا جدوى من محاولة صياغة ذلك على شكل حسيبة، على طريقة إقراض النقود بالربا، لأن العاطفة المحسوبة ليست صداقة ولا يحسها متلقيها صداقة .

٥. فن السعادة:

لعل فن السعادة هو أهم فنون الحياة، فهو بمثابة الهدف الذي تبغيه من جميع فنونها الأخرى، فتحن حين نسعى مثلا إلى إتقان فن العمل، وفن الحب، وفن الزواج، وفن الحياة العائلية، وفن الصداقة . . إلخ، إنما نبغي من وراء ذلك كله أن نكون سعداء، فالسعادة هي غاية كل منا، وقبلته الأولى .

لكن السعادة بدورها فن، يحتاج إلى دراسة وفهم، لأنها في الواقع ليست هدفًا محددًا، إذا بلغناه قنعنا ورضينا، وإنما هي حالة نفسية، قد تتوافر ونحن أبعد ما يكون عن آمالنا، وقد تتبخر حين نبلغ هذه الآمال ونمسك بها بين أيدينا.

أو - كما قال «جوته» بحق: «السعادة كرة مجري وراءها ما دامت تجري، وندفعها بعيدًا بأقدامنا حين تقف».

فلنحاول أن نتعلم من (أندريه موروا) كيف نلحق بهذه الكرة حين تجري، وكيف نستأثر بها حين تقف.





## الفصل الثاني

### مفاتيح السعادة

- المقدمة.

- ١- ازدياد عدد العاجزين عن السعادة.
- ٢- بزور العجز عن السرور أو السعادة.
- ٣- تأثير مرض العجز عن السعادة على الآخرين.
- ٤- قواعد علاج العجز عن السرور أو السعادة.





## المقدمة:

اكتشف العلم مرضاً جديداً وإن تكن الصحف الطبية لم تنشر شيئاً عنه،  
برغم أنه من أقدم الأمراض، وربما كان أشد فتكاً بالنوع البشري.

وأول من شخص هذا المرض، وأطلق عليه اسماً هو أبو الأطباء أبقراط،  
فقد لاحظ أن شعب اليونان القدماء كانوا أكثر شعوب الأرض مرحاً وسعادة. ومع  
ذلك كان يدهشه أن يجد أفراداً معينين لا يشتركون في هذا المرح، ويغير سبب  
فشخص مرضهم «بالعجز عن السرور»، وهو الترجمة العربية لكلمة «اهيدونيا»  
اليونانية القديمة.

وبهذا الاعتبار يقسم النوع البشري إلى:

\* قادرين على السرور أو السعادة.

\* عاجزين عن السرور أو السعادة.

١- ازدياد عدد العاجزين عن السرور أو السعادة:

وأسوأ ما في الموضوع أن عدد العاجزين عن السرور أو السعادة، يزداد كثيراً  
في عصرنا، فهذا العصر عصر المادة، وكل إنسان مشغول بالنجاح وتحصيل الثروة،  
والظهور. . مما أدى إلى ازدياد الهموم وزيادة نسبة المرضى النفسيين والعصبين،  
والمجانين.

وأكثر من هؤلاء عدداً من تحول همومهم دون الاستجابة لمسرات الحياة.

٢- بذور العجز عن السرور أو السعادة:

تخصصت بعض جمعيات علم النفس في الحملة ضد الهموم والقلق،

ومحاربة بذور العجز عن السرور:

\* لدى الشباب في المدارس والكليات: لوحظ أن الدراسة والمنافسة جعلت سنوات المرح هذه سنوات من الهم والكآبة.

\* وإذا تجاوزنا مرحلة الدراسة نجد أن ثلث العاملين فريسة للسخط على الحياة بسبب عدم رضاهم عن الوظائف التي يشغلونها، وعن ظروفهم المادية.

\* وإذا نظرنا إلى الناحية الزوجية، نجد أن نصف الزوجات التي تعقد غير سعيدة، أو على الأقل غير مستقرة، وارتفاع نسبة الطلاق أصدق دليل على عدم التوفيق في بناء الأسرة.

فالعجب إذن أن نعتبر العجز عن السرور أو السعادة مرضًا حضاريًا يزداد بتعدد المدنية وتقدمها.

فإن كنا صادقين في رغبتنا في التخلص من هذا المرض يجب أولاً أن نكتشف كيف نصاب به، ثم كيف نعالجه.

### ٣- تأثير مرض العجز عن السعادة على الآخرين:

هذا المرض من أشد الأمراض انتشاراً بالعدوى، لأن المصاب به في أي مجموعة يمنع الآخرين ممن حوله عن التمتع بحياتهم ووقتهم.

\* فالزوج المصاب به: يسمم سعادة زوجته.

\* والزوجة المصابة به: تعدي زوجها وأولادها.

\* والوالدان أقدر الناس على نقل العدوى إلى الأطفال.

وربما تأصلت العدوى في الأطفال، فيلازمهم المرض مدى حياتهم.

كيف يصاب الأطفال بهذا المرض:

يمكن أن يصيب الوالدان الأطفال بهذا المرض:

\* إما بالتدليل والحماية، وإما بالتسلط القوي عليهم.

فالوالدان اللذان يدللان الأطفال، ويفرطان في حمايتهم يخلان بأهم واجبات الآباء، وهذا الواجب هو تدريب الأطفال على الاستقلال بأنفسهم، والسير في الحياة مستغنين عن الوالدين.

وأما الوالدان اللذان يتسلطان على الأطفال، فإنهما يسممان حياة الأطفال بمصادرة حريتهم، مما يسبب لهم عقداً نفسية تلتهم سعادتهم.

### ٤. قواعد علاج العجز عن السرور أو السعادة:

هناك عدة قواعد لعلاج مرض العجز عن السعادة، يستطيع أي شخص في أي وقت، وفي أي مكان أن يجربها، وسوف تقلل إلى حد كبير من سلطان المرض وتأثيره المدمر.

(أ) لا تفقد الحماسة:

يجب أن تتوفر الحماسة للعمل في كل ما نعمل سواء كان عملاً اعتيادياً أو غير اعتيادي وينبغي أن نقوي هذه الحماسة بالإيحاء الذاتي.

وهكذا يقوم الإيحاء الذاتي بتنمية حماسك، وهي النار المقدسة، التي تستحث طاقتك الكامنة، تمكنك من الأداء الكامل والإنتاج الكامل.

كذلك:

لو أنك وضعت الحماسة في كل أعمال حياتك لاكتسبت تلك الأعمال جمالا، ولأعددت لنفسك سبل النجاح والسعادة.

فالحماسة تضيء وتجمل جسمك وروحك ونفسك.

فالحماسة هي التي تضمن لأعمالك أقصى إمكانيات الأداء، فبدون الحماسة لا يمكن أن يتم عمل عظيم، أو عمل ناجح ذو شأن.

لذلك: لا بد لك من الحماسة في جميع أعمالك.

\* وجميع المشاهير الذين نعرف أسماءهم، قد وصلوا إلى مراكزهم بفضل ذكاء تُحقّزه الحماسة، وكل نجاح وصلوا إليه كان يذكي جذوره حماسهم، الأمر الذي أدى إلى تحقيق كل هدف من أهدافهم مهما صعب.

(٢) اختر لنفسك العمل المناسب:

إن سعادة النفس تكمن في العمل المناسب، فالتفكير العميق الذي لا يفضي إلى عمل، يقود دائماً إلى الشقاء، لأنه يولد الشك والحيرة، بينما العمل المناسب كفيلاً بإسعادك.

والعلاقة بين العمل والسعادة وثيقة إلى درجة تحتم على المرء ألا يتقاعد تقاعداً كاملاً يوماً ما، فإذا ترك العمل الذي قضى فيه حياته لأنه بلغ سن التقاعد، وجب عليه أن يبحث عن عمل آخر مهما قل شأنه، أو يتخذ لنفسه هواية، أو يقبل على دراسة جديدة، أي أنه يجب أن يعمل شيئاً على أي حال، فهذه فرصته الوحيدة كي يبقى محتفظاً بشبابه.

إن أردت أن تكون سعيداً، فاحرص على الكمال حتى في أتفه أعمالك، فإنك ستجد على الدوام في تجديد العمل مصدراً عظيماً للابتهاج، وذلك الابتهاج سيملاً جوانحك بحماسة جديدة على الفور تسمح لك بإتمام أعمال أعظم وأهم، وستحفزك الحماسة لتركيز كل ملكاتك في نقطة معينة فتبدو سباقاً في مهتك.

(٣) تعلم أن تنسى:

عش في الحاضر أكثر مما تعيش في الماضي.. فهناك كثير من الرجال والنساء يعيشون في سعادة إذا لم تخالجهم ذكريات تعيسة، وكم من أزواج وزوجات يفسدون حياتهم المشتركة بتذكر الأحقاد القديمة وتجديدها عند كل مناسبة، أو أبسط عتاب.. بينما يجدر بكل امرئ أن ينسى ويصفح، فالذي يحسن الكراهية يكرهه الناس، والذي لا يصفح إنما يجمع حوله الأعداء، والعامل من يعيش في اللحظة الحاضرة.

(٤) لا تسرف في استنباق الحوادث:

أن تكون بعيد النظر شيء محبوب، ولكن لا تغالي فيه أكثر من اللازم، سيما وأنت لا تستطيع أن تتوقع كل شيء.

وقد صدق شكبير حين قال: «إن ما لا تتوقعه هو الذي يقع دائماً».

ونحن لا نجهد المستقبل فحسب، بل حتى لو صدق حدسنا ووقع ما انتظرناه، فإن نفس الأشياء التي توقعناها قد يكون لها علينا تأثير مخالف للذي كنا نحسبه.

وهناك أشخاص يعيشون في فزع من حادث سيارة أو كارثة طائرة، في حين أن الحادث الذي يخشونه قد يقع لهم، لكن الوقت لن يتسع لهم يومئذ كي يحسوا بالخوف، فالأمر يبدو لخيالهم من بعيد مرعباً، لكن عند حدوثه لن يكادوا يشعرون به.

(٥) كن نافعاً للآخرين:

إن أردت أن تكون نافعاً لنفسك، يجب أولاً أن تكون نافعاً للآخرين، وينحو هذا المنحى كل عامل يخلص لعمله، وكل طبيب يخلص لمريضه، ويهتم به قبل اهتمامه بأتاعه. فهذا هو الذي يقوي مركز الشخص في مهنته وهو خير ضمان لنجاحه وتقدمه السريع.

ولكي تشعر بالسعادة شعوراً كاملاً، وكي تحتفظ بها وتستبقياها يجب أن تسعى لاقتسامها مع سواك، وساعد من حولك على بلوغ أسباب السعادة كما بلغت، كن شمساً تضيء لهم، وتشرق عليهم فتمتعهم وتهديهم.

أيها السادة: يجب ألا تفكرون في أنفسكم فحسب، بل فكروا كذلك في عمالكم، وخدمكم، وكل من يتصلون بكم، وترددون عليكم.

وتذكروا أن حياتكم لا قيمة لها بالعمل وحده، وإنما قيمة العمل وخيره للآخرين، ونفعه لأكبر عدد ممكن، هو الذي يعطي حياتكم نفسها قيمة، فإن

السعادة الحقيقية ليست إلا سعادة القدرة على المنح والبذل وإسداء الخير، وإقالة العثرات .

(٦) لا تحاول تهذيب الناس قبل أن تهذب نفسك:

أقرب إنسان إلى الشعور بالشقاء والعجز عن السرور والسعادة هو الذي يحاول أن يهذب الناس ويهديهم لما فيه صالحهم قبل أن يبدأ بنفسه، ولكن وجد أن أفضل طريقة لتهذيب الناس أن يهذب الإنسان نفسه، وقبل أن يخرج الإنسان القشة التي في عين غيره، يجب أن يخرج من عينه أولاً ما يوجد بها حتماً من القذى .

وأكثر الناس عرضة لهذه الآفة، الأزواج والزوجات، والزوجات على الخصوص، فإن الزوجة التي دائماً ما تقوم من عيوب زوجها فإنها بذلك تنغص حياته وحياتها على السواء، وهي تعتقد أنها تخدمه أجل خدمة .

(٧) كن إفاً لطيفاً:

\* إن النجاح والمجد والثراء هو الثمن الذي يؤديه العالم كله طائعاً للرجل الممتاز .  
\* ولكي تنجح يجب أن تكون جذاباً، لطيفاً توحى بالثقة، ويجب أن تعرف كيف تجعل الآخرين يطيعونك من غير غضاضة، وفي كلمة واحدة يجب أن تكتسب الجاذبية الشخصية .

\* والوسيلة إلى ذلك . . أن تكون على قدر كبير من حسن الخلق، ويكون مظهرك طيباً، بسيطاً جذاباً، ويكون طبعك ليناً حازماً .

\* وأن تعتني بصحتك فتضفي على جسمك العافية، والقوة والاتزان، وهي من العوامل التي تدعم الثقة في الشخص .

\* واحذر . . أن تكون من ذلك النوع البارد المنفر، أو الواجم الخجول، بل اترك قلبك على هواه، وإن صافحت شخصاً عزيزاً فصافحه بقوة وحرارة كي يشعر من المصافحة بالمودة لا بالفتور .

\* وكن لطيفاً مع الناس كافة حتى أصغر الخدم، فإنك لا تدري أي قوة وأي نفوذ تكسبه بذلك، بل إن الحب والمودة والإيناس الذي يشع منك لا يجلب لك النجاح الاجتماعي والمادي والسعادة فحسب، بل يجلب لك أيضاً الصحة، لأن كل شعور ودي مفيد لنشاط الأعضاء.

أما العواطف المعادية فتخلق في جسمك سموماً تضر بصحتك.

\* سواء كنت مع أصدقاء، أو زملاء، أو غرباء، أو مع عميل أو خادم، يجب أن تشعر الجميع بمودة حقيقية لهم، ويعطف وإيناس صادقين.

واجعل هذه المشاعر تتضح في: عباراتك، وصوتك، ومصافحتك، وملامح وجهك، فتكتسب بذلك شخصية جذابة تزيد من نشاطك الحيوي وصحتك الجسمية والنفسية، كما تأسر لك القلوب، وتمهد لك عند الناس القبول الذي لا بد منه للنجاح السريع، والإحساس بالسعادة.

(٨) استمتع بالحياة:

يقول أحد الأطباء النفسيين: «إن أعظم أهداف الحياة، أن تعرف كيف تحياها»، وسواء كنت تعاني من مخاوف حقيقية أو وهمية، فإنها ستكون أقل فزعاً لك، إذا عمدت إلى الاندماج في أحداث العالم الجارية من حولك، إن الرجل الذي يسعى إلى العزلة، والذي يريد أن يفر من الجموع إنما يسعى إلى هدهدة مخاوفه وشقائه.

إذا كنت تريد السعادة، فاحتضن عالمك، ووسع اهتمامك بأصدقائك وأسرتك، واشترك معهم في سراتهم تصبح مرحاً مثلهم.

حاول أن تفهم الناس وأن تعاونهم في شدتهم، فلا يعود لديك وقت للخوف والانزعاج، ولتعلم أن ما تحيط به الآخرين من العطف والحب سيرد إليك أضعافاً مضاعفة، إن مشاركة بقية أبناء البشر هي أعظم ميزة لنا جميعاً، وفيها السعادة الحقة.

فإذا أنت وثقت الروابط بينك وبين العالم الخارجي، وإذا أنت منحت كل ما تملك من حب، وتقبلت حب العالم لك فسترسخ قواعد سعادتك، وستزول كل مخاوفك.

والجهود الإيجابية للاستمتاع بالحياة تنبع من بعض الاعتقادات التي يمكن أن تسمى «فلسفة الحياة»، وهذه الفلسفة مؤسسة على مبدأ يقول: إن السعادة «موقف يمكن خلقه وإنشاؤه»، إن هذه الفلسفة تعلمك أن تتوقع الأحزان والنكبات، وفي الوقت نفسه تمنحك الشجاعة لمعالجتها.

(٩) عود نفسك الاسترخاء:

إن التوترات التي تتراكم طوال اليوم كفييلة بأن تؤثر في الحالة النفسية، فعليك أن تكف عن الإثارة الشديدة، وتمهل قليلا في حياتك، فإن العمل والاسترواح يسحب أن يتناوبا تناوبًا سليماً، والتذمر، والسخط، والاستياء قادرة على أن تؤثر على حالتك النفسية وتؤثر على عدم إحساسك بالسعادة.

لذلك فمن واجبك ومن فائدتك أن تبحث عن السعادة على الرغم من العقبات التي تجدها في طريقك.

يجب أن تخلق لنفسك اهتمامات خارج نطاق عملك، وستذهل حين ترى الأثر البالغ الذي تجنيه، ومبلغ الحماسة التي تضيفها على عملك.

(١٠) تدرب على السعادة:

إن النتيجة العملية التي وصلت إليها تجارب علم النفس الحديثة تختص بتأثير الإيحاء الذي لا شك فيه.

في وسعك أن توحى إلى نفسك أنك سعيد، وتندرب على ذلك الإيحاء، ولا تنقب في الأمور التي تعرض لك عن أسباب الحزن والضيق بل ابحث عن أسباب السرور والسعادة والرضى.

وكل التجارب الحديثة تدل على أن الإيحاء لا يؤدي إلى شعور وهمي بالسعادة، بل إلى شعور حقيقي بها سواء كنت غنيا أو فقيراً، فالسعادة ليست مرتبطة بالظروف المادية، بل هي وجهة نظر معينة إلى كافة الظروف.

لذا ينبغي أن تتدرب على السعادة وعلى التفاؤل، كما تتدرب على أي تمرين خلقي أو بدني، ويجدر بالمربين والآباء أن يدرّبوا أولادهم على المرح، والرضا، والسعادة، وأن يعودوهم على رؤية الجانِب الجميل من كل منها، وأن يتعلّقوا بما في الطبيعة من روعة، وأن يجيدوها، ولا يتمردوا عليها.

فتلك خير تربية يتلقاها الناشئ، وهي مقدمة على حشو الرؤوس بالعلوم.

(١١) الطريقة العمة:

ليس المهم أن تلتمس السرور والسعادة في أماكن معينة أو وسائل معينة، بل المهم هو طريقة بحثك عن السرور والسعادة، والروح التي تبحث بها عن اللهو، فالسعادة حالة نفسية حتى وأنت تقوم بأشياء جدية للغاية، لا تمت إلى أنواع اللهو بصلة، فاجتهد أن تشعر بالسرور والسعادة في جميع ما تمارسه من أعمال.





## الفصل الثالث

### خطة السعادة

- ١- ماذا تبغي من الحياة؟
- ٢- العائق الفجائي للخطة.
- ٣- خطة اكتساب الصحة والسعادة والنجاح.
- ٤- ألف باء... السعادة الحقيقية.





## ١. ماذا تبغي من الحياة؟

الإنسان العادي سيجيب على ذلك بقوله: «الصحة والسعادة والنجاح»، وهذه هي الأمور التي نريدها ونشدها جميعاً.

ومع ذلك كم منا يسعى لتحقيقها؟

إن سير الحياة على وتيرة واحدة: أكل، ونوم، وعمل، من أهم أسباب الشقاء والتعاسة.

\* خطط لعملك، واعمل على تنفيذ هذه الخطة.

\* تعلم أن تمضي على الدوام وفقاً للخطة، احتفظ معك بمفكرة تدون فيها الأشياء التي تريد إنجازها، وخطتك للعمل: غداً، وفي الشهر القادم، وفي السنة القادمة.

وقد يبدو هذا في بادئ الأمر عملاً بسيطاً، ولكن جرب طريقة «الورقة والقلم» ورسم الخطة.

إن جانباً كبيراً من سعادتنا في الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا.

ومن الأشقياء من يعترفون أنهم كانوا كمن يجرفهم التيار، كأنهم ربابنة سفن في البحر يجولون فيه على غير هدى، وإلى أين المسير؟ هذا أمر لا يهمهم.

## ٢. العائق الفجائي للخطة:

وماذا يكون لو أن الخطة التي رسمتها قد اعترضها عائق فجائي؟

إن عليك في هذه الحالة أن تضع خطة جديدة لتساير ظروفك المتغيرة، إذ يجب ألا تتشبث بخطة واحدة لا تتغير مهما تغيرت الظروف.

وضع خطة معناه العمل على تحقيقها، والنجاح في تحقيقها يفضي بك إلى السعادة، كالمهندس الذي يشيد الجسر، فهو إنما يشيده بناء على تصميم موضوع، ونجاحه في إنشائه يسعده.

فَلِمَ لا تستعرض ما تريده من الحياة، وما تبغني تحقيقه من الأهداف؟ ثم تطبق «خطة الحياة».

وإني أعتقد أن الحياة الناجحة علم، وما دام العلم هو «حقائق منظمة»، فمن الطبيعي أن نفترض أن علم الحياة يقوم على التنظيم الحاذق لعادات المعيشة.

### ٣- خطة اكتساب الصحة والسعادة والنجاح:

فيما يلي خطة من عشرة بنود تساعدك على اكتساب الصحة والسعادة والنجاح، ولك أن تعدلها وتحوّرها أو تستخدمها كلها:

(١) لكي تتمتع بالصحة البدنية والعقلية:

يجب أن تنال القدر الكافي من النوم، وتروض نفسك على الاعتدال في تناول الطعام، وتخلق عادات معيشية طيبة. فارع قواعد الصحة الملائمة لك، ورفه عن نفسك بمختلف أنواع التسلية.

(٢) لكي تعرف نفسك:

- ادرس مواقع الضعف وعوض نفسك عن النقص.
- ضع قائمة لقدراتك وإمكانياتك، وحلل أخطاءك وأصلحها.
- وتعلم كيف تحل مشاكلك الشخصية بحذق وحصافة.
- وتكشف عن الدوافع التي تختفي وراء سلوكك.
- افهم ما فيك من «مركب النقص» وتغلب عليه، وحذار أن تياس.
- أصلح شخصيتك من وقت لآخر، كلما دعت الضرورة، واجعلها كما تود أن تكون.

(٣) لكي تتمكن من معانلة الناس:

كن صادقاً، ولكن بلباقة وكياسة، توخ المدح في مناقشاتك، تجنب التهكم والسخرية في الجدل، تعلم كيف تتقبل النقد بصدر رحب، وكيف تكسب الأصدقاء عن طريق الصبر، والتسامح، والحب.

كن عطوفًا غير أناني، وتجنب كل مظاهر الغرور، ولا تكن صلب الرأي  
عندًا.

#### (٤) لكي تتكيف مع عملك:

اهتم بعملك، وأده بمهارة، وتجنب البطء، ولا تضيع وقتك في أحلام  
اليقظة، وكن سمحًا متعاونًا، واحذر أن تكون شديد الحساسية، وكف عن التفتيش  
عن الأخطاء، ولا تهمل مظهرك الخارجي، ولا تجعل لك أعداء في العمل، واهتم  
بشئونك وحدك، وأحسن تقدير الغير.

#### (٥) لكي تكيف حياتك الجنسية:

اقرأ ما كتب في هذا الموضوع من الناحية العملية، روض نفسك على موقف  
لبق معتدل تجاه الجنس، واستخدم العقل لإرشادك إلى سلوكك، وارع قوانين  
الصحة الجنسية، واحذر أن تكون عصبيًا مكبوتًا، وتجنب كلا من الحياء المصطنع  
أو الفوضى والانغماس، وتحاش المخاوف غير الطبيعية، وتعلم إعلاء حيويتك،  
واستشر طبيبًا نفسيًا إذا كانت لديك مشكلة جنسية تقلقك.

#### (٦) لكي تلجج في زواجك:

- اجعل من الزواج مغامرة غرامية دائمة. وشهر عسل مستمر.
- تجنب الغيرة والجدل. وكن منصتا.
- واجعل نصب عينيك إدخال السرور على نفس شريكك.
- وكن عطوفًا، متسامحًا، وتعلم كيف تضحى.
- لا تنتقد ولا تؤنب في قسوة واضبط عواطفك.
- وإياك أن تصبح أعزب، وأنت متزوج أو عانسا وأنت متزوجة.

#### (٧) خطة للتنفيذ:

لا تتوقف عن التعلم، وسر دائمًا في طريق التقدم، ولا تكن كسولًا،  
واجتهد في تحقيق آمالك، احذر أن تثبط همته، وجه جهودك إلى هدف واحد،

وعم ما بدأت به دائماً، وتعلم أن تستمتع بعملك، وأن تستغل كل إمكانياتك،  
وتكسب الثقة عن طريق العمل.

#### (٨) خطة للاستمتاع بالحياة:

- \* روض نفسك على أن تصبح ذا مزاج معتدل، ولا تكن متشائماً.
- \* اضحك كثيراً، واكسب أقصى ما نستطيع من الأصدقاء.
- \* واحصل على نصيبك الأسبوعي من التسلية والترفيه.
- \* واخلق اهتمامات جديدة، وهواية ترضاهما.
- \* واستمع إلى الموسيقى، اقرأ كثيراً من الكتب الجديدة.
- \* وتقبل السعادة كحالة عقلية «إن من غير الطبيعي أن تكون شقياً بائساً».

#### (٩) اتخذ لنفسك فلسفة في الحياة:

- \* تمسك بعقيدتك الدينية، ودافع عن مثلك العليا.
- \* واخلق في نفسك مناعة ضد الخيبة، ولا تكن مفرطاً في إرهاق الضمير.
- \* وقلل من التزعة المادية في نفسك.
- \* وكف عن استغلال أصدقائك، وتجنب التحيز والتعصب.
- \* ولا تحقد على أحد، واحذر أن تكون عدو نفسك.

#### (١٠) لكي تمنح العالم خير ما تستطيع:

كن نافعاً، وكن اجتماعياً، وشارك الآخرين فيما تعلمته من تجاربك، وكن  
مصلحاً وحي وإلهام لغيرك، وأشرك العالم معك في نجاحك، وامد يد المعونة في  
الأمور الجديدة، عاون اليائس، وتقبل تبعات الحياة في رضا، وإبذل جهدك في  
كل ما تؤديه، وكن جزءاً من العالم الذي تعيش فيه.

وأخيراً، إن كثيرين يعيشون بغرائزهم بدلا من رسم الخطة لحياتهم، لخوفهم من المستقبل غير الآمن، وهم يمثلون للقدر لأنهم لا يتكهنون بما تأتي به الحياة من يوم لآخر، وإني لأعتقد أن الخوف هو أساس كل الاضطرابات النفسية والعصبية، وقد قال أحد الحكماء يوماً: «إن أجدر الأشياء بأن تخافه هو الخوف نفسه».

وفيما يلي ألف باء .. السعادة الحقيقية:

## عـ ألف باء .. السعادة الحقيقية:

- \* تختبئ السلبية في الأشخاص والأشياء والعادات.
- \* كن دائماً واثقاً من نفسك، وفي قدراتك، وادرس الأمور دائماً من كل زواياها.
- \* لا تستسلم لليأس، واستمتع بيومك، فالأمس قد ذهب والغد لم يأت.
- \* العائلة والأصدقاء هم الكنز الحقيقي، استمتع بالعيش في ظلهم، وحقق دائماً أحلامك في ذلك بكل قوتك وقدراتك وطاقاتك.
- \* تجاهل تماماً كل من يحاول تهمشك أو إحباط عزيمتك.
- \* إذا آمنت بفكرة تمسك بتحقيقها، ولا تيأس من المحاولة، فقط استمر في تحقيق حلمك مهما كانت الصعوبات، وحاول أن تحب نفسك أولاً ودائماً.
- \* لا تكذب، ولا تخدع، اتخذ دائماً الموقف الأصح، وافتح عينيك لترى الأمور واضحة كما هي في الواقع. . تذكر أن التدريب يحقق الكفاءة.
- \* اليائسون لا يفوزون، والفائزون لا ييأسون أبداً.
- \* اقرأ، وادرس، وحاول تعلم أشياء جديدة.
- \* تفهم نفسك أولاً، ثم تفهم الآخرين، توقف عن الشكوى، فالقوي لا يشكو.
- \* ضاعف من جهدك باستمرار لتحصل على نتائج أفضل، ثق أنك متميز دائماً بشيء عن الآخرين.



## الفصل الرابع

### السعادة .. وتحقيق الأهداف

- أ - القواعد السبع التي ستمكك الفرده اتخاذ القرارات الصائبة.
- ب - مقومات تحقيق الأهداف.
- ج - وأخيراً ...





هناك علاقة وثيقة بين السعادة وتحقيق الأهداف، ولكي يستطيع الفرد أن يحقق أهدافه، ينبغي عليه ألا يتسرع في اتخاذ القرار الذي بموجبه سوف يحقق أهدافه.

وفيما يلي القواعد السبع التي ستمكن الفرد من اتخاذ القرارات الصائبة، والتي تمكنه من تحقيق الأهداف . . والشعور بالسعادة:

### أ - القواعد السبع التي ستمكن الفرد من اتخاذ القرارات الصائبة:

(١) لا تندفع في اتخاذ القرار:

في كل مرة تندفع فيها إلى اتخاذ قرار، إنما يدفعك إلى التسرع في اتخاذه:

\* إما إحساسك بالمسئولية تجاه أمر من أمور حياتك.

\* أو خوف من ضياع الفرصة.

\* أو ضغط الناس الذين قد لا يعنيههم هذا القرار بقدر ما يعينك.

وأنت تندفع عادة لأنك لست على بينة مما تريد، أو واقع تحت تأثير إحاء

خارجي.

\* إن المقدرة على اتخاذ القرارات من أهم مميزات الشخص الناضج.

\* وأنت باعتمادك على نفسك في اتخاذ قراراتك لا تمرن أجزاء عقلك التي

تمتاز بها على الحيوانات فحسب، بل إنك أيضاً تكتسب عادة اتخاذ قراراتك، فتترسخ فيك هذه العادة وتتأصل، وبذلك يمكنك تحقيق أهدافك والاستمتاع بالسعادة الدائمة.

(٢) لا تلخذ قراراً مهما وأنت منحرف المزاج:

إن انحراف المزاج لا يدمر ثقتك بنفسك ويسلبك طاقة نشاطك فحسب، بل

إن علماء النفس يقولون إنه أيضاً يشوش أفكارك، ويصيح نظرتك إلى المستقبل

بصبغة سوداء.

ولكي تتخذ القرار الصائب ينبغي أن تكون: منشرحاً، متفائلاً، غير مجهد، وغير متشائم.

### (٣) تحقق من أهدافك:

ليس هناك قرار يستحق أن تتخذه ما لم يكن له هدف حتى لو كان الهدف مجرد قضاء سهرة ممتعة.

وتتجلى مشكلة الهدف واضحة جلية عندما تنظر إلى المفاضلة بين هدفين كليهما حبيب إلى نفوسنا، ولكي تحدد الهدف الذي تختاره، ينبغي أن تبين أهدافك لحل المشكلة، فإذا لم يكن يكفي، فاترك جانباً كل مشكلة أخرى، وركز اهتمامك كله في استبانة أهدافك، مسترشداً بالقواعد نفسها التي نسوقها إليك هنا لتسترشد بها في اتخاذ القرار.

### (٤) ابحث عن الحقائق:

هذه القاعدة قد تبدو بديهية، ولكن كثيرين من الأذكيا ما زالوا يتخذون قراراتهم كل يوم قبل أن يضعوا الحقائق نصب أعينهم.

والحصول على الحقائق أمر صعب، ولكنه مثمر، فمن الثابت أننا نستطيع أن نصدر أصوب القرارات في المسائل التي استطعنا أن نلم بأكبر قدر مما يكتنفها من حقائق.

### (٥) زن الحقائق:

الحقائق عادة ما تحمل لكل منا معنى خاصاً، فقبل أن تتخذ قراراً مهماً، حاول أن تعرف ماذا تعني الحقائق بالنسبة لك.

وفي بعض الأحيان يحتاج اتخاذ القرار في مسألة ما إلى جمع عدد كبير من الحقائق لا يتسنى أن تمثلها كلها في أذهاننا، وهنا يحسن أن نلجأ إلى القلم والورقة.

قسم الورقة إلى عدد من الأعمدة، ودون المسائل التي تفاضل بينها، ثم ابدأ - تحت بكل مسألة - في وضع الحقائق المهمة أولاً متدرجاً من المهم إلى الأقل أهمية، فالأقل أهمية وهكذا. حتى تأتي على الحقائق كلها، وقدر لكل ضعيف درجة من ١ إلى ٢٠ حسب أهمية الحقيقة بالنسبة لك.

وبذلك تجد الحقائق أمامك مرتبة موزونة بميزان أهميتها.

ومن خلال تقديرك للحقائق ودرجاتها تستطيع أن تحدد قرارك من خلال الدرجات التي قدرتها في كل، ومن هذا الاتجاه تستطيع أن تحقق أهدافك باتخاذ القرار الصائب من خلال هذا الاتجاه.

### (٦) قدر الثيامات المتعارضة:

برغم أن الشواهد قد تبدو على الورق واضحة محددة، فإننا قد نحس أحياناً بأننا لسنا مستريحين تماماً لما اتخذناه من قرار، كما لو كانت أصوات تهمس في أذاننا بأن ما اتخذناه ليس قراراً صائباً.

فعندما يخالجننا الشعور بعدم الارتياح لقرار اتخذته. سل نفسك: إلى أي حد يهدد هذا القرار علاقتي بالآخرين؟ ثم حاول أن تتبين مقدار ما في هذا «التهديد» من جدية وأهمية، وإلى أي حد يعينك حقاً هذا التهديد.

وأحياناً نضطر لاتخاذ قرار ما، برغم أنه يهدد فعلاً علاقاتنا ببعض الأصدقاء.. ولكن عندما نؤمن بأن هذا القرار «ضروري» فسندقم على اتخاذه بكل شجاعة، وسندش عندما نتبين أن هذه الشجاعة إنما تنبع من داخل أنفسنا.

### (٧) لا تخف من الرجوع:

إن اكتساب عادة اتخاذ القرارات الصائبة يحتاج إلى وقت لتنمو فيه العادة وتتأصل، وإلى أن يتم هذا، بل حتى بعد أن يتم، فأنت معرض للخطأ باعتبارك من البشر، فإذا تبين لك أن قرارك خاطئ، فلا تردد في الرجوع عنه، فهذا أهون من أن تدعه يؤثر في حياتك وحياة الآخرين.

به مقومات تحقيق الأهداف:

وأخيراً، بعد أن تمكنت من اتخاذ القرارات الصائبة، يمكنك أن تحقق أهدافك باتباع المقومات التالية:

١. استيقظ مبكراً:

فالصباح الباكر أفضل الساعات للتفكير والإنتاج، وفيه يعمل أصحاب الأعمال الناجحون معظم أعمالهم، ويقوم الجراحون بالجراحات الكبيرة إذ تكون أيديهم أدق وأثبت، وعقولهم أصفى، ويكون المريض أنشط وأكثر حيوية.

\* ابدأ بالعمل الصعب:

لثلاث تنسأه بسبب صعوبته، ولثلاثاً تؤجله فتهمله، ثم إن شعورك بأن وراءك عملاً ينتظرك قد يتعبك أكثر مما يتعبك أداء العمل، كما أنه يشبط عزيمتك، ويضجرك فلا تؤدي أعمالك كما يجب.

\* لا تضيع الوقت:

فنحن في عصر السرعة، ولا تجعل الصغائر تضيع عليك الفرص الشمينة.

٢. نظم عملك:

- كثرت الأمراض النفسية والعصبية لأننا نحمل أنفسنا ما يرهقها.

- ولا تؤدي كثرة العمل ومشقته إلى انهيار الأعصاب ما دام مصحوباً بالرغبة والنظام، وهدوء النفس، ولكن الأعصاب تتأثر وتنهيار باضطراب النفس وعدم انتظام العمل والمعيشة.

- نظم أعمالك، وقسمها إلى مراحل مناسبة.

- ولا تفكر في وقت واحد إلا في عمل واحد، ركز فيه اهتمامك، ومجهودك، ولا تتركه إلا بعد إتمامه، وبذلك توفر وقتك وتزيد إنتاجك.

### ٣- جدد وابتكر:

فالتجديد والابتكار سمة الحياة الموفقة. وقد أصبحت الجماعات والشركات تستخدم موظفين لا عمل لهم سوى التفكير في التجديد، يدرسون العمل دراسة دقيقة، وابتكرون ما يزيد الإنتاج ويحسنه.

### ٤- تعلم الاسترخاء:

فهو ضروري للتوفيق في الحياة. . امدد جسمك بين وقت وآخر على مقعد مريح في حديقة أو شرفة واطرح رأسك للوراء، واترك أعضاءك مستريحة، إن معظم توتر الجسم والأعصاب يرجع إلى تركيز الأفكار في المتاعب والهموم. وأحسن الأداء، والوسائل لتحقيق الأهداف ما ينشئه عقل تخفف من الإعياء والهموم وجسم تخلص من التوتر.

### ٥- لا تكدره ولا تحسد:

فالكراهية تسمم البدن، وتذهب بصفاء الذهن وراحة النفس، والكراهة الحسود يعطل مواهبه، ويشقى نفسه، ويعميه البغض عن الاستمتاع بمباهج الحياة، وبما ظفر فيها من فوز، الأمر الذي يعوق تحقيق الأهداف.

### ٦- فكر دائماً في خدمة الآخرين:

واعرف واجبك نحو الأصدقاء، والزملاء، وأبناء الوطن، والذي يتجاهل خدمة الآخرين يشعر بالإخفاق مهما تحققت مطامعه المادية، ولكن ما أسعد من يسعد غيره.

### ٧- ادرس نفسك وحدد أهدافك:

\* عليك أن تحدد أهدافك بالتفصيل حسب مواهبك وارسم طرق التنفيذ.  
\* اكتب برنامجاً يحدد ما تنوي تنفيذه في هذه السنة وفي السنة القادمة وما بعدها.

\* وجاهد بكل قوتك لتنفيذ البرنامج يوماً بعد يوم حتى تحقق الهدف الذي ترمي إليه .

\* لا تتراجع، ولا تهرب من الأعمال الشاقة التي ستلقاها وستصادفك العراويل والأشواك والصدمات .

٨. تعلم كيف تنفذ أعمالك في وقتها:

لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، بل لا تؤجل عمل الساعة إلى الساعة التالية، ويتطلب منك هذا إرادة قوية .

ولكن لا تجعل نفسك عبداً يعمل بضرب السياط، فالإنتاج في هذه الحال ليس فيه متعة ولا لذة، ولكن فيه شقاء النفس وعذابها .

٩. واجه الصعوبات بقلب جرى:

ونفس مطمئنة، ولا تنتظر إلى الوراء أو إلى الجانب، بل انظر دائماً إلى الأمام، واضعاً أمامك تحقيق الأهداف والنجاح في الحياة مهما كلفك ذلك من الجهد والسعي، المؤدي في النهاية إلى السعادة .

١٠. تعود الهدوء قبل العمل:

يعرف أبطال الرياضة أن الإجهاد قبل اللعب لا يحقق لهم الفوز المنشود، بل قد يفوت الفرص، ويقلب النتيجة المرجوة نتيجة إجهاد البدن وانفعال النفس وتهيب المباراة بالإفراط في الاستعداد لها .

ابذل كل ما في وسعك لتنفيذ عملك وتحقيق هدفك على أحسن وجه، وفي أقل وقت . ولكن احتفظ بهدوئك مهما كان العمل، وكن على طبيعتك المعتادة ما استطعت .

\* إن العجلة وسرعة الأداء للعمل لا توفر الوقت .

\* تريث قليلاً، واهداً تصل إلى غرضك في أقصر وقت ممكن، إن العجلة تقصر العمر .

## ١١. الإيمان سلاح:

\* ليس الدين منحصرًا في مظاهر العبادة وحسب.

\* الموفق الناجح يستعين بروح الدين وتعاليمه في تسليح نفسه، وتحصينها ضد أمراض النفس، وضد العادات الهدامة، والدين يحذر من الحسد والحقد والخوف من المستقبل.

\* الخوف يشل التفكير ويمنع الإقدام والتقدم.

\* وهو يبدأ قلقًا يساور النفس، ثم ترسخ جذوره في العقل الباطن، فتضطرب كل أفكار المرء خاصة في عمله وأسرته وحياته.

\* ولا علاج للخوف سوى الإيمان بالله ورحمته وعفوه وكرمه.

\* ولن يساور الخوف قلبًا عامرًا بالإيمان.

## ١٢. دع الماضي ولا تذكره:

انسَ زلاتك وأخطائك وإخفاك وذكرياتك السيئة.

فإذا لم تستطع نسيانها، فلا تدعها تأخذ من نفسك شطرًا كبيرًا ولا تنظر إلى الخلف لئلا تتعثر في الطريق، بل انظر إلى الأمام وركز اهتمامك في الهدف الذي ترمي إليه في الحياة، لا فائدة في الأسى على ما فاتك ولا في التحسر على ما كان خارجًا عن إرادتنا.

وقد يصعب نسيان الماضي، ولكنه يتيسر إذا ما توافرت قوة الإرادة، وطردت الأفكار السوداء بأفكار سعيدة تحفزك على العمل بجهد ونشاط.

جد وأخيرًا..

الموفق الناجح في الحياة، لا بد أن يكون سعيدًا في بيته، وفي حبه، وزواجه، وعمله، وعلاقاته، وفي شئون حياته اليومية العادية.

ولقد تطورت الحياة، وتعقدت أمورها، وفهم العلماء الكثير من أسرارها، فعليك أن تفيد بما يفسرونه لك من غوامضها، وأصبح الزواج علماً وفناً، كتبت فيه الأسفار العلمية الكثيرة فحاول أن تقرأ مراجع هذا الموضوع كي يمكنك أن تشعر بالسعادة والنجاح في الحياة الزوجية.

فعليك أن تقرأ كيف يعيش الناس في شتى الأماكن، وكيف يستمتعون بالحياة أكمل استمتاع، وينهلون من أطايبها ولذاتها ما يسر لهم النجاح، ويحققون الأهداف، والنجاح في الحياة، والإحساس بالسعادة.

حاول أن تستفيد من قراءاتك، وتنفذ ما يعود عليك بالنجاح في الحياة، وتحقق الأهداف.



## الفصل الخامس

### الحب والسعادة الإنسانية

المقدمة

١- السعادة في الحياة.. أوتحب ما تصنع

٢- السعادة في الحياة.. حب العمل

٣- السعادة في الحياة.. حب الذات

٤- السعادة في الحياة.. حب الناس

٥- أخيراً..





## المقدمة:

ليس من الميسور تحقيق السعادة الإنسانية بدون حب .

وأي حياة تخلو من الحب حياة فارغة جوفاء، فإن لم تأخذ صورة الحب للإنسان، فينبغي أن تأخذ صورة الحب للحيوانات أو الأشياء غير الحية، كالكتب أو المجوهرات أو الصور أو التحف أو السيارات أو الزهور أو طوابع البريد أو المال.

ونحن جميعاً نعرف من الرجال والنساء من قد أصابهم حب الجمع والافتناء، وهؤلاء قد يبيعون أنفسهم في سبيل الحصول على نسخة نادرة من الطبعة الأولى للكتاب أو قطعة شهيرة من الجواهر، وبعض هؤلاء يصل بهم جنون الجمع والافتناء إلى غايته القصوى حتى يثير سلوكهم السخرية .

ولكن..

على الرغم من أن سلوكهم يدفعنا أحياناً إلى الضحك منهم، يجب أن نعرف أنهم يبحثون عن الحب بطريقتهم الخاصة، هذه الطريقة التي تشعرهم بالسعادة والحماس والنجاح في الحياة .

\* فالحب عنصر جوهري لا يمكن الغناء عنه للحياة الإنسانية الناجحة السعيدة، إن الحقيقة الباقية والدائمة هي أنه مهما يكن من شأن الصورة التي تبدو أمامنا فإن الحب عنصر جوهري لا يمكن الغناء عنه للحياة الإنسانية .

وإذا أصبح الإنسان في حالة لا مبالاة كلية لجميع الأشخاص، وجميع الأشياء، فإنه يكون قد أصبح في حالة لا مبالاة تامة للحياة نفسها، والخطوة الحتمية بعد ذلك هي الموت . بل إن بعض هؤلاء الأفراد التعسرين قد يتخلصون من حياتهم أحياناً .

وقد قيلت هذه الكلمات لبور ديون:

\* العقل له آلاف الأعين، والقلب له عين واحدة، ومع ذلك فإن ضوء الحياة كلها يختفي حين يختفي الحب.

(١) السعادة في الحياة.. أن تحب ما تصنع:

قال أحد علماء النفس:

إن كنت تريد السعادة في الحياة، فإنه يجب أن تحب كل ما تصنع، وأن تصنع دائماً بسرور وحماسة.

ويجب أن تحب أندادك ومن حولك كي تستطيع الإيحاء إليهم واجتذابهم والتأثير فيهم، واستمالة قلوبهم إليك، ويجب أن تكون طيباً، فإن الطيبة تستميل القلوب، والناس لا يقدرّون، ولا يأنسون إلا إلى من يتوسمون فيهم الطيبة.

لا يكفي أن يبدو الإنسان للناس طيباً حتى يحذبهم إليه بل يجب أن يكون طيباً حقاً وصدقاً.

فالحب والطيبة هما ملكتان أو قدرتان تفضيان بك إلى السيطرة على نفسك وملكاتك الأخرى.

فأكبر خير يمكن أن يصل إليه الإنسان هو أن يغدو حكيماً.

والحكمة تجمع بين الحب والطيبة والابتهاج، لأن الحكيم يتصف بكل ما هو طيب، ويحب كل ما هو طيب، ويتحاشى كل ما هو خبيث ضار بأي كائن من الكائنات لأنه لا يريد الخير لنفسه ولسواه على السواء.

(٢) السعادة في الحياة.. وحب العمل:

إن كنت تريد أن تعيش حياتك كما تحب أن تحياها، وأن تكون ناجحاً في الحياة، وسعيداً بما تفعل.. لكي تصل إلى ذلك، يجب أن تحب جميع أشغالك التي تهتم بها للمعاش أو للهواية.

ولكي تحقق ذلك، يجب أن تعمل بإخلاص، فإن الذي يعمل ضد ضميره يشعر على الدوام بالقلق فهو غير مقتنع بما يفعل وغير راض عن نفسه.

لا تطع صوت العقل، ولا صوت القوة، ولا صوت الضرورة.. بل صوت الحكمة الذي يصدر عن أعماق ضميرك وبمحض اختيارك، لا لأنه وحي مصلحتك أو منفعتك أو خوفك، بل لأنه يرضى مثلك الأعلى الذي يعبر عنه ضميرك، فذلك وحده هو الطريق المؤدي إلى الأمن والهدوء وسكينة النفس التي لا تتفق إلا للحكماء وهم صفوة الناس.

\* حب العمل.. والحماس له:

إن حبك لعملك يجعلك تتحمس له، وسواء كانت مهتك مما يمارس بين سمع الجمهور وبصره أو في عزلة تامة، ففي استطاعتك أن تنمي مهتك وأن تعمل، ولحبك لعملك، يزداد كل يوم إتقاناً واستحساناً، وتفوق في كل يوم عن أمسه، ومتى تمت عندك القوة التنفيذية، رأيت حماسك وحبك لعملك يسري في جميع جوانب نفسك سريان النار في الهشيم.

أما الذي يقضي سحابة نهاره حالماً، فلا قدرة لديه على التنفيذ، ذلك أنه لا قدرة لديه على الحماس وحب العمل، وأنه قد يصلح لعمل متواضع، ولكنه لا يصلح لعمل هام، وأن يتعدو سيلاً مرموقاً، إنه مرشح للخمود لا للخلود. وأخيراً.. يجب أن تعي مبدأ هذه الحقيقة:

\* هناك علاقة وثيقة بين النجاح في الحياة والسعادة، وحب العمل والحماس له.

\* وكذلك علاقة وثيقة بين الكآبة والفشل وعدم المبالاة والاهتمام، فمن لا حماس لديهم لا يحبون الحياة.

ولما كان المرء لا يعيش إلا مرة واحدة، فهم بذلك يفسدون حياتهم، وهذا هو الفرق بين المتشائم والمتفائل، فالمتفائل تشرق الحماسة في كل جوانب حياته، فهو لهذا إنسان سعيد حتى في أحلك الظروف.

فحب العمل: وقاية من الملل، والرذيلة، والفقر:

- \* هو علاج لكل الشرور المتخيلة .
- \* هو الطريق إلى النجاح في الحياة، وتحقيق السعادة .
- \* هو الوسيلة التي تؤدي إلى الثقة بالنفس والاعتماد عليها .
- \* هو غبطة الروح والحماس لحب الحياة .
- \* يزيد من إحساس الفرد بالحرية وشعوره بالمسئولية .
- \* هو الجسر الذي تعبره الذات لتصل إلى دنيا الناس .

### (٣) السعادة في الحياة.. وحب الذات:

اكتساب الشهرة الذائعة، والاستقلال الاقتصادي والأدبي والجاه، والنفوذ الاجتماعي والإبداع الفني في المهنة وأخيراً الثراء، والصحة، والسعادة.

كلها مزايا ونعم يستطيع أي إنسان أن يحصل على معظمها لو أنه عقد النية على ذلك، وكان يحب ذاته، ولست أقصد من ذلك النوع من الحب أي الأناية، ولكن الاهتمام بالنفس ومحاولة صقلها وتوجيهها، والعمل على تعديل ما بها من ضعف وأخطاء، والعمل والاهتمام لتحقيق المزايا الاجتماعية والجاذبية الشخصية.

#### عناصر الجاذبية للشخصية:

للجاذبية عناصر كثيرة منها: التفاؤل، والثقة بالنفس، وحب الغير، والهمة، والحماسة، ومنها أيضاً: تقدير قيم الأشياء، والمنطق، والكتابة، وحب الجمال والحق، وحب الذوق، والصلابة في النضال، والحزم والثبات والرحمة والمثابرة.

ويجب أيضاً أن تكون على درجة رفيعة من الدراسة المهنية، بل أكثر من هذا يجب أن تكون أعظم دراية من جميع منافسيك ونظرائك. . وتستطيع أن تصل إلى ذلك بالتصميم، والمثابرة، والانصراف التام إلى عملك، والغيرة عليه والحماسة فيه، والرغبة المستمرة في التقدم، وزيادة الإتقان وهي الروح المسيطرة دائماً على الفنان المطبوع.

ولا شك أن الشخص الذي يكون على هذه الدرجة من الحب والاهتمام بالذات، ومن الدراية بنفسه، مع صدق الفراسة، وبعد النظرة، وحسن الذمة، والمثابرة، والإقدام، لا بد أن يصل إلى النجاح في الحياة، والرفعة. والشخص المهتم بذاته ويرغب في التقدم والتفوق يستطيع أن يكتسب هذه المزايا كلها.

وما دام المثل الأعلى لديه والرغبة في ذلك متوافرة عنده، فهو بذلك إنسان مجدد لأنه يتمتع بالاستعداد اللازم لإعادة تربية نفسه جسمياً، ونفسياً، وعقلياً. وهذا هو المهم.

#### (ع) السعادة في الحياة.. وحب الناس:

إن من مقومات النجاح في الحياة هي أن يشعر الفرد بحب الناس له ووجه لهم، وذلك لأن العلاقات الطيبة القائمة بينك وبين من حولك تعتبر من أساسيات الحياة المثمرة، الناجحة، السعيدة، التي تعود بالنفع لك وللآخرين.

#### القواعد الأساسية لكسب محبة الناس:

فيما يلي أهم القواعد التي اختبرت صحتها مرات لا حصر لها، فمارسها بأمانة وإخلاص تصبح ناجحاً في الحياة، سعيداً، وبحبك الآخرين.

(١) تعلم أن تذكر الأسماء، فإن القصور في هذا الأمر قد يفسر على أنك لا تهتم بأصحاب هذه الأسماء الاهتمام الكافي.

إن اسم الشخص عزيز عليه إلى أبعد حد.

(٢) كن لطيف المعشر حتى لا تثقل على الناس معاشرتك. كن كغطاء رأس مالوف لصاحبه، كن ودوداً مخلصاً.

(٣) لتكن السهولة والمرونة من صفاتك، بحيث لا يكدر صفوك مكر.

(٤) لا تكن مغروراً، واحذر التظاهر أمام الناس بأنك عليم بكل شيء بل كن طبيعياً، ومتواضع النفس.

(٥) كن لطيفاً، يرغب الناس في معاشرتك، والاختلاط بك لينالوا بعشرتك ما ينبه فيهم الأحاسيس الطيبة.

(٦) ادرس شخصيتك، للتعرف على نقاط ضعفك، وتحاول التخلص منها.

(٧) حاول أن تصلح بأمانة وإخلاص وبطريقة إيجابية أي سوء تفاهم بينك وبين الآخرين، سواء في الماضي أو في الحاضر، أفرغ قلبك من كل الشكاوى.

(٨) مارس حب الناس إلى أن يصبح ذلك شيئاً أصيلاً في نفسك واذكر ما قاله «روجرز»: «لم أقابل شخصاً واحداً لا أحبه».

(٩) لا تفلت منك فرصة تهنئة بنجاح شخص، أو تعزية آخر لحزن أو فشل.

(١٠) ليكن لك اختبار روحي عميق حتى تستطيع أن تعين هؤلاء الذين تقدم لهم المساعدة، على أن يجابهوا الحياة بقوة أكثر، ويتأثير فعال.

ساعد الناس واغمرهم بحب صاف، واصنع معهم خيراً وسترى أن تقديرهم لك، ومحبتهم إياك ستفيض منهم إليك.

(١١) لتكن فيك عناية بهندامك، فإنك تستطيع أن تروق لهم بمظهرك وبكلامك، وبصدقك وسلوكك بحيث تعطفهم عليك، وتجذبهم إليك.

واعلم إن كنت ذري الهندام، أثرت الإشفاق عليك، وإن كنت مبالغاً في أناقتك فإنك تبدو تمثالاً من معروضات الخياطين.

أما المظهر الواجب فهو أن ترتدي ثيابك في بساطة، ولكن في ذوق سليم لا يبدو عليه تكلف أو حرص خاص.

(١٢) راقب أقوالك: ليكن لك من نفسك على الفاظك حسيب، وإياك أن تتظاهر بقدرتك على البلف والتهويش، راقب أيضاً نبرات صوتك، وتحدث ببطء وفي وضوح. واستعمل التعبيرات اللطيفة التي لا تجرح، ولا تتذكر بالسوء أحداً، لا أنت، ولا الآخرين، ولا الحوادث.

فتش دائماً على كلمات لطيفة مغرية مهدئة حتى لا تقول إلا طيباً.  
وكي تجد موضوعات طيبة لحديثك الطيب، عليك أن تتقرب عن النواحي العلية في الآخرين.

اجتهد أن تجد ولو شيئاً واحداً جميلاً لدى المحرومين من الجمال ومتى اقتنعت بوجود شيء من الجمال في الشخص استلطفته وملت إليه.  
ولما كانت القلوب لغة تلقائية فسيشعر الشخص بمحبتك فيحبك أيضاً، وعيّل إلى الإصغاء إليك وتقديرك، ومساعدتك، والسير وراءك، وبذلك تجد المحبة قد أضاءت نورها بأشعتها فيما حولك وفي نفسك.  
إذا نلت أن تكسب الأصدقاء:

يتحتم عليك أن تعمل العمل الصالح مع الناس، العمل الذي يتطلب الوقت والجهد، ونسيان الذات، والتفكير في الغير.  
فلتعاملهم بالود والحماسة.

أعرب للصديق عن سرورك إن اتصل بك، وعن سعادتك إن رأته مقبلاً، لا تصعر خدك أبداً مهما كانت خلجاتك.

(٥) والخلاصة هناك ستة مبادئ أساسية ليجبك الناس:

١- أظهر الاهتمام الصادق بالغير.

٢- ابتسم.

٣- تذكر أن اسم الإنسان هو أعز شيء إلى قلبه، وأجمل صوت في اللغة ومفرداتها.

٤- كن المصغي الجيد، شجع الغير على التكلم عن نفسه.

٥- تكلم عن مصلحة الغير، وكأنك هو.

٦- دع الغير يشعرون بالأهمية الذاتية.

(٥) وأخيراً:

إن الحب قوة في الأعماق، وهو في متناول كل إنسان.

وفي الحياة الصاخبة يصبح هو وحده الثروة التي لا جدال حول ملكيتها لها. فإذا أردت أن تحب فكن محبوباً أو كما قال «فليدر»: «إن أشعة الشمس في أعماقنا لا تبعث الدفء في قلب صاحبها فحسب بل كذلك تبعث الدفء في كل ما يتصل بها و يقرب منها».



## الفصل السادس

### الإحساس بالسعادة .. والابتسامة

- ١- البسمة المتألقة.. واستمالة القلوب.
- ٢- النجاح في العمل.. والبسمة اللطيفة.
- ٣- الإحساس بالسعادة.. والابتسامة.
- ٤- ابتسم يتسم لك العالم.
- ٥- التدريب على السعادة والابتسام.
- ٦- أسطورة امرأة الماهب.
- ٧- السعادة الأمرية.. والابتسامة.
- ٨- أنواع الابتسامة.
- ٩- حاجة الناس إلى الابتسامة. من يحتاج إلى ابتسامتك. متى تبتسم؟
- ١٠- فوائد الابتسامة.
- ١١- الطابع الفلسفي لقيمة الابتسامة.





## (١) البسمة المتألقة واستمالة القلوب:

إن النجاح في الحياة، والإحساس بالسعادة، يتوقف على ما يتصف به الفرد من سحر ومقدمة على استمالة القلوب، والعنصر الأول في الشخصية السعيدة هي البسمة المتألقة الأسرة.

إن البسمة الخالصة، البسمة النابعة من القلب، من الأعماق، البسمة التي تأتي بثمن جيد من السوق، سوق الحياة، هي تغير أحدًا من السيف وأمضى من الكلمات، تنطلق بلغتها الخاصة وكأنها تقول «أحبك أنت، أنت تسعدني، ويسرني أن أراك».

قال مدير أعمال: أنى أفضل توظيف فتاة لم تكمل علمها، إن كانت تمتاز ببسمة عريضة حلوة، على توظيف دكتور في الفلسفة إن كان متجهّم الأسارير مقطب الجبين.

## (٢) النجاح في العمل.. والبسمة اللطيفة:

الرجل ولا غرو لا ينجح ذلك النجاح المنشود، إلا إذا كان يحب العمل، إن ما يقال بأن سر النجاح يكمن في العمل الجاد والكفاح، فلا أؤمن به متى تجرد من الإنسانية اللطيفة المتمثلة في البسمة اللطيفة.

«الرجل الباسم رجل ناجح في كل مضمار، وفي ميدانه يسجلو جميع الرجال»، قالها رجل من رجال الأعمال البارزين، فهو يستقبل بالترحاب أينما حل.

## (٣) الإحساس بالسعادة.. والابتسامة:

كان يعاني من الضيق النفسي وعدم الإحساس بالرضا في عمله، وفي حياته الأسرية.. وقد وجهت إليه أن يتخلى عن البؤس الذي يلازمه، ويلجأ إلى

الابتسامة التي تير له حياته، وتشرق عليه بأشعتها فتقرب منه القلوب، وتوطفد علاقته بأسرته وبالمحيطين به.

وفيما يلي ما كتبه ليوضح تأثير الابتسامة على حياته:

تزوجت قبل ثماني عشرة سنة، لم ابتسم خلالها لزوجتي أو أكلهما قبل انطلاقي للعمل في الصباح إلا لماما، كنت شريراً في نفسي، هذا ما اكتشفته. وعندها طلبت إلى أن أمارس الابتسامة في حياتي الشخصية والعملية.

تأثير الابتسامة على أسرتي:

ففي الصباح بينما أردت أن أمشط شعري ألقيت نظرة على أساريري. وقلت: يا ويلك، امح العبوس اليوم، امحه، وجلست إلى مائدة الطعام لأتناول الفطور، طرحت على زوجتي تحية رقيقة، أردفتها بيسمة وبكلام.

فخجلت زوجتي، واندهمت، ولكن قلت بسرعة: في المستقبل اعتبري بادرتي أمراً عادياً طبيعياً، وبالفعل حافظت على وعدي. وأخذت الشهر تمر والابتسامة لغتي. هذا التبديل في موقفني جلب السرور إلى بيتي، لم يكن لهذا البيت عهد بمثله من قبل.

واليوم وأنا منطلق إلى مكتبي:

\* أحبي عامل المصعد تحية الصباح، ومعها ابتسامة.

\* وأحبي البواب تحية الصباح، ومعها ابتسامة.

\* وأحبي بائع التذاكر في القطار تحية الصباح ومعها ابتسامة.

\* وأحبي، وأحبي، كل من أعرفه.. بابتسامة.

وما انقضت الأيام حتى حاصرني الابتسامات بدفئها، وأولئك الذين يقصدونني متذمرين أو شاكين، أقابلهم بوجه يفيض بشراً.. وابتسم وأنا أصغي إليهم، وأجد أن إزالة سوء التفاهم أصبح أكثر سهولة وسرا، وأن الابتسامات تدر من الدولارات ما يكفي ويزيد.

والأروع من هذا أنني حذفت النقد من قاموس حياتي، استبدلته بالتقدير والثناء.

\* توقفت عن الحكم والإدانة.

\* وأصبح جل اهتمامي ينصب على وجهة نظر مكلمي.

\* أمور أحدثت ثورة في حياتي، أصبحت أشعر بالسعادة والهناء.

\* وأستمع بصداقاتي التي أشعر بارتباطي بها بغنى يفوق الغنى والمال.

الغنى الذي يدوم حتى انقضاء الأجل.

(ع) ابتسم بيئتهم لك العالم:

إن السعادة الحقيقية هي الرضا عن كل شيء.

\* والأ ترى في الأشياء إلا جانبها الجميل، وألا تدم أحدا لأنك لا ترى في أحد مذمة.

\* وأن تظهر المودة لكل إنسان، ولا تنتقد أو تغار أو تحسد أي إنسان.

\* وأن تتقبل الحوادث وظروف الأيام في غير تدمر.

\* وأن تطالع الدنيا بابتسامة عريضة تشع السرور فيما حولك.

ورب قائل: أن السعادة على هذه الصورة إذن مرآة وخداع.

وجوابنا على ذلك:

إن ما يبدو لك مرآة وخداعاً إن أنت مارسته لم تجده مرآة ولا خداعاً، لأنه

سيفضي بك إلى شعور بالسعادة صادقاً غير مزيف.

ونستطيع أن نسأل سؤالاً آخر:

ما هي أهدافنا؟

إنه النجاح والصحة وما يثمرانه من بهجة وسرور وسعادة، وما دام الأمر

كذلك فإن كل شعور سلبي من قبيل: الكراهية، والغيرة، والقلق، والاضطراب،

والتذمر، والحسد، والسخط، لا نتيجة له إلا القضاء على انسجام وظائفنا الجسمية وهدم صحتنا.

في حين أن السلوك الفردي المستبشر، يجتذب القلوب ويشبع التعاطف، وحماية من هم أقوى منا لنا، ومساعدة أقراننا لنا في حماسة. فيؤدي ذلك كله إلى النجاح في الحياة.

كما أن ذلك السلوك يقوي في أنفسنا الحماسة، والإيمان، والثقة.

وهي شروط لا غنى عنها للنجاح في جميع مشروعات الحياة، ولا شك أن كثيرين من الناس لديهم هذه الصفات بحكم نظرتهم، وبحكم تربيتهن. وذلك خير ميراث يورثه الآباء للأبناء.

أما من هم أفضل من هؤلاء حظاً، فلا يملكون هذه الصفات بالفطرة أو بالوراثة أو التربية، فلا مناص لهم إن أرادوا النجاح والعافية وإرادة صادقة، أن يعقدوا العزم على اكتساب هذه الصفات والطباع اكتساباً واعياً كي يعوض التطبع ما لم يسعف به الطبع.

(٥) التدريب على السعادة والابتسام:

ينبغي أن تتدرب على السعادة والابتسام، كما تتدرب على تمرين خلقي أو بدني، وخير ما يصنع المربون والآباء أن يدرّبوا أبناءهم على المرح والرضا والسعادة، وأن يعودوهم على رؤية الجانب الجميل من كل شيء.

وأن يتمتعوا بما في الطبيعة من روعة وأن يحبوها ولا يتمردوا عليها، فتلك خير تربية يتلقاها الناشئ، وهي مقدمة على حشو الرؤوس بالعلوم، عليهم أن يفرسوا في أبنائهم المثل القائل: «ابتسم تبسم لك الحياة».

## (٦) أسطورة مرآة الراهب:

هناك أسطورة إسبانية قرأتها توضح أهمية الابتسامة في حياة الفرد ومؤداها: أنه كان يعيش في القرن الخامس عشر في إحدى المدن شاب اسمه «دون كيريدو»، كان شاباً حار الدماء سريع الغضب كسائر أبناء البلدة.

التقى هذا الشاب ذات يوم بشابة حسناء خليعة في تصرفاتها، فاشتعلت نار الحب في فؤاده على الفور. وكانت هذه الفتاة الخليعة تزيد ناره اشتعالاً فجعلت تقربه ثم تصده إلى أن حل يوم مشنوم مر فيه أمير عالي المكانة فغارلته في غير حياة.

أصاب «دون كيريدو» من ذلك غم شديد، وفكر جدياً أن يقتل نفسه، لولا أن صديقاً له أدركه في آخر لحظة، وأقنعه أن يكتفي بالموت عن الدنيا أي أن يغدو راهباً، فتوجه «دون كيريدو» إلى أكثر أديرة إسبانيا عزلة عن العالم.

وفي هدوء الدير وهوائه الطلق فوق قمة الجبل خبث شعلة الحب في قلب الراهب، وساد الهدوء نفسه، وفرح بشفائه من علته، بيد أنه ارتد إلى الكآبة لأن كل شيء في الدير كان كثيباً، فبصره لا يقع إلا على وجوه صارمة وأجسام ضامرة، ونظرات ذابلة.

وفي ذات ليلة، وقد اشتد به اليأس والسأم من هذه الغيبة حتى فكر في مغادرة الدير. ظهر له ملاك خاطبه قائلاً:

قر عيناً يا دون كيريدو، ففي استطاعتك أن تجد البهجة على الأرض وتتطلع إلى النعيم في السماء.

وسأعطيك الطلسم الذي يكفل لك السعادة، لكن يجب أن تعدني أولاً أنك ستبعب إرشاداتي بأمانة لمدة ستة أشهر.

- يا ملاك الرب، إنني أععدك مقدماً بكل ما تريد، وإنني عازم أن أفعل كل شيء للخروج من هذه الكآبة التي تسمم حياتي.

فقدم الملاك إليه مرآة جميلة، وقال:

«اعلم يا عبد الله أن هذه المرآة تشبه الدنيا، فالدنيا لا تقدم لنا صورة سوى تلك التي تلتفتها منا، إنك تشكو من أن الدنيا تبدي لك وجهًا كئيبيًا فهل أنت أبديت لها وجهًا مشرقًا بهيجًا».

ابتسم تبسم لك الدنيا.

والآن ابتسم لي يا «دون كيريدو»، أن تبسم كل صباح فور يقظتك أمام المرآة. ثم تحتفظ بتلك الابتسامة طوال النهار كي تشيعها فيمن حولك.

فأدى «دور كيريدو» اليمين ثم نام مطمئنًا.

واستيقظ مع انبثاق الفجر مستبشراً. فغنى مع الطيور مرتلاً التسايح التي يعرفها فلم يصدق رهبان الصوامع المجاورة ذاتهم. وشكوا إلى الرئيس.

فتزل الرئيس كي ينبه هذا الراهب الطائش إلى ما في تصرفه من عدوان على وقار الدير.

فقال «دور كيريدو»:

يا أبتاه.. إن البهجة الإلهية الروحية تملأ قلبي، ولهذا أترنم بتسايح الرحمن شكراً له لأنني سعيد إذ أحباني. ومنذ ذلك اليوم والراهب الشاب يطالع الناس دائماً بوجه مشرق بالابتسام بغير سبب.

وفي أوقات الفراغ كان يشيع في زملائه الرهبان روحه المرححة، ويخطاباته وأحاديثه ودروسه كان يريهم دائماً الجانب الجميل المضيء المحبب من كل شيء.

وبهذا التمرين المتصل أصبحت حياته ذات طابع آخر، بل أصبحت حياة الدير كله شيئاً آخر. إذ لم يمض شهر حتى كان الدير كله باسمًا فتردد فيه الترانيم المرححة الحقيقية. وبهذا شعر بالسعادة بوجوده في الدير، وأطلت السعادة بإشعاعها على من حوله نتيجة الابتسام والمرح والتفاؤل محققاً شريعة الله، وهي المحبة

والفرح والفضيلة. والحق أنه في اليوم الذي يسود فيه الفرح والحب جميع الأرض، يتلاشى منها الشر إلى الأبد، ويصير العالم فردوساً.

### (٧) السعادة الأسرية.. والابتسام:

\* السعادة الأسرية هي هدف كل زوج وزوجة.

\* حيث إن الأسرة تستحق أن تعيش سعيدة.

\* إن سعادة الأسرة هي في قصد الله وخطته للإنسان.

وتعتبر الابتسام هي أحد أسرار سعادة الأسرة:

إن الابتسام والفرح والبشاشة والضحك ظواهر نفسية، خص بها الله البشر دون سواهم. وتعتبر الابتسام لغة عالمية، يفهمها الجميع في كل العالم ولا تحتاج إلى مترجم.

إنها نسمة من السماء أرسلها الله على وجوه البشر لكي يسعدوا الآخرين.

\* الابتسام تعبر عن كل المعاني الجميلة التي بداخل الإنسان وهي المحبة والرحمة، والتقدير، والاحترام، واللطف والبساطة.

\* وهي قوة الإنسان عندما تهاجمه الظروف الصحية، فتؤكد داخله دوافع للنصرة والغلبة.

\* الابتسام سلوك متحضر ينم عن شخصية متحضرة مستريحة داخلها راضية متوافقة مع ذاتها ومع الآخرين.

### (٨) أنواع الابتسام:

١- الابتسام المزيفة: وهي عبارة عن ضحكة أو علامة ترتسم على الوجه وتظهر في الشفتين لكن لا روح فيها ولا إخلاص.

٢- الابتسام الساخرة: وهي عبارة عن بسمة ترتسم على الوجه في مقابل الآخر لا لكونه سعيداً، لكن لكي تسخر منه وتحتقره، وهي ما يطلقون عليها الابتسام الصفرى.

٣- الابتسامة الحقيقية: وهي الابتسامة النابعة من قلب ممتلئ بالحب لله وللناس، كما أنها من قلب ممتلئ من روح الله نبع كل فرح وسلام.

ما أجمل وما أروع أن يعيش الإنسان طول حياته باسم الشكر مضيء الوجه، مقبلاً على الحياة في أمل ورجاء وثقة في الله مانح السعادة الدائمة والفرح الحقيقي.

(٩) حاجة الناس إلى الابتسامة:

إن الإنسان مهما كان عمره في احتياج أن يرى من يتسم في وجهه. إن ملامح وجه الفرد ليست من حقه وحده، إنما هي من حق الآخرين الذين يرونه أو يتعاملون معه في الأسرة أو خارجها.

قال أحد العلماء: كم من الناس يحتاجون ابتسامة لا ذهباً.

\* الابتسامة في وجه الآخر معناها أنك تقبله كما هو، وبالتالي تكون قد سددت لديه احتياجاً هاماً جداً، ألا وهو الاحتياج إلى القبول فكل إنسان في داخله احتياج إلى أن يكون مقبولاً.

\* الابتسامة في وجه الآخر معناها أنك سعيد بوجوده ورؤياه، وبهذا تكون سددت لديه الحاجة إلى الأمن والثقة بالنفس.

من يحتاج إلى ابتسامتك،

\* أهل بيتك، الزوجة والأولاد، في احتياج إلى ابتسامتك.

\* كما أن زميلك في العمل يحتاج إلى ابتسامتك.

\* وأيضاً عامل النظافة في الشارع يحتاج إلى ابتسامتك.

\* وهكذا كل من تتعامل معهم هم بحاجة ماسة إلى ابتسامتك التي تعني لهم كل المعاني الجميلة.

متى تبتسم؟

\* عند مصافحة الناس، واستقبال الضيوف.. عند السؤال وطلب شيء ما من أحد الأشخاص.

\* عند الاستئذان لإنهاء جلسة أو حديث.

\* عند تقديم الشكر أو التهئة لشخص ما.

(١٠) فوائد الابتسامة:

١- الابتسامة على الوجه تكلم بصوت أكثر عمقاً وأثراً من صوت اللسان.

٢- الابتسامة تجعل منك شخصاً مريحاً للآخرين ومريحاً لهم.

٣- الابتسامة تحفظ وجهك من ظهور التجاعيد فيه في وقت مبكر.

قال أحد رجال الأعمال: قلما ينجح المرء في عمله، ما لم يقبل عليه بروح

الابتسام والمرح.

وقال رجل أعمال آخر: إنني أفضل استخدام فتاة بسيطة متوسطة التعليم،

ولكنها ذات ابتسامة مشرقة جذابة، على استخدام دكتور في الفلسفة عابس الوجه

متجهماً دائماً.

(١١) الطابع الفلسفي لقيمة الابتسامة:

\* لا تكلف ولكنها تخلق.

\* تغنى الذين يستقبلونها دون أن تفقر الذين يمنحونها.

\* تحدث في ومضة، ويبقى ذكرها دهرًا.

\* لا يستطيع أثرى الأثرياء العيش بدونها، ولا أفقر الفقراء الاستغناء عنها.

\* تخلق السعادة في البيت، وتوجد النية الحسنة في العمل، وتتخذ مفعول التوقيع

المتبادل على الصداقة.

- \* راحة للمكدور، نهار لثايط الهمة، شمس للمكلوم، تريقا للتعب والمشكلات .
- \* لا تشتري أو تباع، ولا تعار ولا تستعار، لا تسرق أو تختلس، لأنها نعمة لا تعطى أكلها إلا متى بذلت .
- \* الباعة في متجرنا أعياهم العمل، وشل شفاههم عن الابتسام، أفلا تتكرم أيها الشاري بترك بسمه من فمك لنا، فليس من أحد يحتاج إليها أكثر من احتياج من صغر فمه منها .
- \* إذا أردت أن تبعد المرض عنك فابتسم .

