



كان أحد الشباب شغوفاً لأن يعرف سر السعادة. فسأل كثيراً من الناس، إلى أن نصحه أحدهم بزيارة قرية معينة في الصين بها رجل حكيم طاعن في السن سيدله على سر السعادة، وبدون إضاعة أي وقت استقل أول طائرة متوجهة إلى الصين، حيث كان شديد الحماس للوقوف على سر السعادة، ولما وصل أخيراً إلى تلك القرية، قال لنفسه: (الآن سأكتشف السر الذي كنت أبحث عنه لمدة طويلة). ووصل إلى بيت الحكيم الصيني وطرق الباب، ففتحت له سيدة كبيرة في السن، ورحبت به وأخذته إلى الصالون، وطلبت منه الانتظار، وطال انتظاره لأكثر من ثلاث ساعات أحس فيها بالغضب الشديد من إهمال صاحب البيت له، وأخيراً ظهر الرجل الحكيم بمظهره البسيط وملابسه المتواضعة جداً، وجلس بوقار إلى جانب الشاب، وسأله- وعلى وجهه ابتسامة- عما إذا كان يرغب في تناول قليلاً من الشاي، وكان الشاب في تلك اللحظة على وشك الانفجار، قائلاً في نفسه: (لقد تركني هذا الرجل العجوز أكثر من ثلاث ساعات بمفردي، حينما ظهر لم يعطني أي مبرر لتأخره ولم يعتذر عن ذلك، والآن يسألني بكل بساطة عما إذا كنت أرغب في تناول الشاي).

وبينما كان الشاب منهمكًا في التفكير في ذلك كان غضبه يزداد حتى سأله الرجل مرة أخرى بهدوء عما إذا كان يريد أن يتناول قليلًا من الشاي، فرد عليه الشاب بعصبية قائلاً: (نعم: أريد أن أتناول الشاي)، فطلب كوبًا من الشاي وجلس بهدوء إلى جانبه، ولما حضر الشاي سأل الرجل ضيفه: (هل تريد أن أملأ لك كوبًا من الشاي؟) فرد عليه الشاب بالإيجاب، فصب الحكيم الشاي في الكوب، وما زال هو مستمرًا في صب الشاي إلى أن نهض الشاب واقفًا، وانفجر في الحكيم قائلاً: (ألا ترى أن الكوب قد امتلأ إلى آخره، وأن الشاي قد سال خارجه وملأ المكان؟) فرد عليه الحكيم، وقال بابتسامة هادئة: (أنا مسرور، لأنك استطعت أن تقوم بالملاحظة أخيرًا)، ثم أردف قائلاً وقد نهض من مكانه: (لقد انتهت المقابلة)، فصرخ الشاب في وجهه قائلاً: (ماذا تقول؟ لقد سافرت كل هذه المسافة، وتركتني في انتظارك أكثر من ثلاث ساعات، وملأت كل المكان بالشاي وسال على الأرض، والآن تقول لي: إن المقابلة انتهت، هل أنت تمزح معي؟) فقال الحكيم: (اسمع يا بني، يجب أن تأتي لي مرة أخرى عندما يكون كوبك خاليًا)، فسأله الشاب عما يقصده بذلك، فرد الحكيم الصيني قائلاً: (عندما يكون الكوب مملوءًا بالشاي فلا يمكن أن يستوعب أكثر من ذلك، وبناء عليه إذا استمرت في أن تصب فيه أكثر مما يمكنه أن يستوعب فإنك ستتلف الكثير من الأشياء حولك، وهذا أيضًا ينطبق عليك، فإنك عندما استمرت في غضبك أصبح

كوبك مملوءًا إلى آخره، وأخذت تصب فيه أكثر إلى أن زاد غضبك، وأصبحت عصبيًا أكثر من اللازم، والنتيجة هنا أيضًا عبارة عن خسارة كبيرة).

وبعد ذلك أوصله إلى الباب، وقال له: (إذا أردت أن تكون سعيدًا يا بني، فتعلم كيف تتحكم في شعورك وتقديراتك، وتأكد دائمًا أن يكون كوبك خاليًا، فهذا هو مفتاح السعادة).

إن الأحاسيس تتقلب كما يتقلب الجو، وهي مثل قطار الملاهي الذي يصعد ويهبط في الهواء، وتختلف الأحاسيس كألوان قوس قزح، فأنت من الممكن أن تبدأ يومك بالسعادة، وتكون منسجمًا، وتدندن أغانيك المفضلة وأنت تستعد للخروج وتتألق في ملابسك، وأثناء ذهابك لعملك إذا ضايقك أي شخص بسيارته أثناء قيادتك، فأنت تتركه يمر ببساطة، وبدون أي انفعال وتذهب إلى عملك، وتبدأ بتحية الجميع وتتمنى لهم يومًا سعيدًا، ولم كل هذا؟ فقط لأنك تشعر بالسعادة.

وفي اليوم التالي تستيقظ متأخرًا في الصباح، حيث إنك قد نسيت ضبط التنبيه للاستيقاظ، وتدور حول نفسك ويحتلط كل شيء أمامك كما لو كان هناك حريق بالمنزل، وترتدي ما يقابلك من الثياب حتى لو كانت غير منسجمة، وإذا ضايقك أحد في الطريق تكون في منتهى العصبية، وإذا بادر أحد بتحييتك متمنيًا لك يومًا سعيدًا فسيكون ردك: (أرجوك اتركني وشأني، فمن أين ستأتي السعادة؟!).

## حياة بلا نور

في الواقع، إنه من الممكن أن يكون كوبك مملوءًا إلى آخره، ثم يفرغ ويملاً مرة أخرى ثم يعود فيفرغ، وهكذا أكثر من مرة في اليوم. فلو أنك استيقظت في الصباح شاعرًا أن يومك سيكون سعيدًا، فهل تظن أن كوبك مملوءًا أم فارغًا؟ بالطبع فارغًا. وأثناء استعدادك للخروج والذهاب إلى عملك انقطع التيار الكهربائي، وتوقفت كل الأشياء التي تدور بالكهرباء.. فهل تظن عندئذ أن كوبك مملوءًا أم فارغًا؟ بالطبع قد أخذ في الامتلاء. وبعد ذلك ترتدي ثيابك المفضلة، وتخرج من المنزل، وتبدأ في تشغيل السيارة ولكنها لا تدور.. فهل كوبك مملوءًا أم فارغًا؟ طبعًا قد امتلأ أكثر. وأخيرًا تصل إلى العمل متأخرًا ٣٠ دقيقة ويطلبك رئيسك لمقابلته في مكتبه!! وتذهب لمقابلته وأنت تشعر أن كوبك مملوءًا إلى آخره، ويفاجئك رئيسك بابتسامة هادئة ويبلغك أن الترقية التي كنت تنتظرها قد تمت الموافقة عليها.. والآن ما هي أخبار كوبك؟ طبعًا أفرغ كل ما في جعبته، وتذهب إلى مكتبك وأنت تكاد تطير من الفرح، وتتسلم مكالمة تليفونية من صديق لك يخبرك أن منزلك قد شبت به النار.. طبعًا يمتلئ كوبك إلى آخره بسرعة مرة أخرى.

فكما ترى الأحاسيس دائما تتقلب مثل الطقس، فدعني أسألك: هل أنت من هؤلاء الذين يسمحون للظروف أن تؤثر على أحاسيسهم؟ فكر في ذلك.

كنت ألقى محاضرة عن سيكولوجية القيادة لمجموعة من الشركات، فقام أحد المديرين وقال: (أنا أعرف أسلوب في القيادة، فقد عدت لتوي من إنجلترا بعد أن قضيت أسبوعاً في دراسة القيادة). فكان ردي أن هذا الكلام لا معنى له، وقلت بتغيير الموضوع، وبعد دقائق سألته عن إحساسه، فقال: (طبعاً أشعر بالضيق) فلما سألته عن السبب قال: (قد أهنتني) فقلت له (هل أنني أهنتك أم أنك الذي فهمت ذلك؟ وهل أنا أمرتك أن تشعر بهذا الإحساس أم أن هذا قرارك أنت؟) فكان رده: (لا أعرف ولكني أفضل أن أكون بمفردي لفترة) فقلت له: (هل رأيت ما حدث؟ ففي أقل من دقيقة وبجملة واحدة فقط استطعت أن أؤثر على أحاسيسك، وهذا يعني أن القيادة ليست فقط أسلوباً، ولكنها طريقة متكاملة في الحياة، تبدأ بالسيادة على النفس والتحكم في العواطف وطبعاً في الحالة الذهنية).



دعني أسألك هذا السؤال: عندما يقوم رئيسك في العمل بتحييتك صباحاً بابتسامة لطيفة، فهل يؤثر ذلك على إحساسك؟ ولو حدث العكس ولم ينظر إليك، فهل لهذا تأثير على إحساسك؟ أوكد لك أن الإجابة ستكون نعم.

لو قمت بدعوة بعض الأشخاص على العشاء في أحد المطاعم، وكان كل شيء على ما يرام، وعند وصولك إلى المطعم اكتشفت أن

## حياة بلا نونر

الحجز قد ألغى، فهل سيؤثر ذلك على إحساسك؟ وبعد ذلك استطاع مدير المطعم أن يدبر لك مكانًا آخر، ولكن عامل الخدمة لم يكن على المستوى المطلوب من الذوق، فهل سيؤثر هذا على إحساسك؟ كما ترى، إن أي شيء يحدث لنا يكون له تأثير على أحاسيسنا، فأنت تتذوق شيئًا ويؤثر ذلك على أحاسيسك، وتشم أو ترى وتسمع أي شيء وأيضا يؤثر كل هذا على أحاسيسك.

