

## المقدمة

السعادة هي سلام النفس . وأول ما يجب أن نعرفه عنها أنها ليست مادية، ويجب أن نميز بين السعادة والسرور، لأنهما كثيراً ما يتشابهان، ذلك أن السرور أو اللذة يعد شيئاً مادياً. أما السعادة فشيء معنوي، فنحن نسعد بالفكر أو بالإيمان أو الرؤيا أو الاجل بحيث يحفزنا واحد من هذه الأربعة إلى الكفاح، وإنما نسر ونلتذ بالطعام أو اللباس أو الشهوات الجسمية .

**السعادة لا تؤدي إلى السأم:**

المسرات والملذات لأنها مادية، تتوقف على جوع يشبع أو طمع يحقق، ثم تؤدي في النهاية إلى السأم. ولكن السعادة لأنها فكرية، ولأنها تنهض على إيمان أو كفاح أو اتجاه لا تؤدي إلى السأم.

فالمؤمنين قوى الإيمان مثلاً سعيد بإيمانه، وهو يستشهد في فرح وطرب . .

وسعادته هنا فكرية، ولكن لذة الطعام تنتهي عند الشبع، بل تحدث بعده صدوداً.

**السعادة دائماً باقية:**

هناك اعتبارات أخرى تجعل السعادة باقية، والسرور وقتياً رائلاً، ذلك أننا حين نسعد بالفكر لا نستطيع أن يعوق سعادتنا أحد أو غيره أو مقارنة مهنية لنا بغيرنا، أو إحساس بالنقص بأن هناك من يحزرون أكثر من حزننا.

فقد أسر لآنتي اشترت بستانا أو اقتنت سيارة أو غير ذلك من المقتنيات المادية. ولكن في هذا السرور أحس أيضاً أنني سوف أكون أكثر سروراً لو كان البستان أكبر وأخصب. وأن السيارة تتمتعني أكثر لو كانت من طراز آخر . . وهلم جرا.

ولكن السعيد بفكرة ما: لا يحسد، ولا يغار، ولا يجب أن يستأثر بفكرته، ولكنه بعكس ذلك يحب أن يسعد جميع الناس ويكونوا مثله، كما يحدث لأحدنا حين يطرب لاستماعه إلى لحن جميل أو لانه يتأمل معنى عظيمًا، فإنه يحث رفيقه على أن يستمع أو ينظر ويتأمل معه ويشاركه في فرحه وطربه.

وإنه ليسعدني أن أقدم للقراء في هذا الكتاب الضوء الذي ينير لهم الطريق الذي يساعدهم على النجاح والسعادة في الحياة، ومن العوامل المهمة في ذلك ما يلي:

١. للنجاح في الحياة والسعادة يجب يكون هناك اهتمام بالناحية البدنية:

تقوية الوظائف الحيوية، وتنمية العضلات، وتنقية الدم بالأكسجين وزيادة نشاط الغدد ذات الإفراز الداخلي.

٢. أما من الجهة الذهنية:

فالمطلوب تنقية الذاكرة، والمخيلة، وتقوية المنطق، وذلك عن طريق التدريب.

٣. أما من جهة الأخلاق:

فالواجب تقوية الإرادة والحزم، ومملكة الحكم، والقدرة على التنفيذ، وإيقاظ الضمير، والشعور بالواجب، والطاعة للقوانين الطبيعية، ويجب أن تكون محبًا للغير لا أنانيًا، ومتفائلًا لا متشائمًا.

٤. أما من الناحية العملية:

فيجب أن تكتسب القدرة على التمييز وإدراك قيم الأشياء، وحسن تقدير المواقف، والخبرة بالناس، وإتقان مهنتك.

٥. أما من الناحية الاجتماعية:

فينبغي أن تنمي سلطانك الشخصي، وجاذبيتك التي تكفل لك تألف القلوب، وتوحي إلى الناس جميعاً أن يولوك ثقتهم.

٦. وأما من الناحية الجمالية:

فلا بد من تنمية إحساسك بالجمال، وحرصك على الوصول بكل ما تملك إلى مرتبة الكمال.

**وأخيراً: تذكر دائماً:**

أن المثابرة، والاستمرار لا غنى عنهما.

فبغير المثابرة لا أمل في النجاح والإحساس بالسعادة.

فالنجاحون جميعاً كانوا بغير استثناء من المثابرين.

بل إن المثابرة وحدها يجب أن تحظى منك بعناية شديدة.

فتقوية هذه الملكة عندك مقدمة على تقوية سائر الملكات.