فن السعادة والإمساك بها

◄لا تستطيع تعقب السعادة والإمساك بها، السعادة تأتيك على حين غرة بينما أنت تساعد الآخرين. يعبر المثل الهندي عن فلسفة السعادة بالتحديد ويقول: "ساعد قارب إخوانك بالعبور... وتكون قد وصلت إلى الشاطئ أيضاً". السعادة كما العطر.. فأنت لا تستطيع أن ترش منها على الآخرين بدون أن يلامسك بعض منها. إنّ السعادة لا تعتمد على محفظة مليئة، بل تعتمد على العقل الغني بالأفكار، والقلب العامر بالمشاعر الغنية. السعادة لا تعتمد على ما يحدث خارجك بل تعتمد على ما يحدث بداخلك.. إنها تقاس بالروح التي تقابل بها مشكلات الحياة. قال لنكولن مرة: "إنّ السعادة هي حالة عقلية، إننا سعداء إنّ السعادة لا تأتي من عمل ما نحبه ونرضاه، بل من حب ما علينا عمله. السعادة تأتي من وضع كل عاطفتك وقلبك في عملك، وعمل ذلك بفرح وحماس. السعادة لا تأتي من القيام بالأعمال السهلة، بل تأتي من انعكاس التوهج للرضا الذي يأتي بعد إنجاز الأعمال الصعبة التي تطلبت أفضل ما فينا. السعادة تنمو من الصداقات المتآلفة مع الآخرين، مؤسسة على سلوكيات الخير والتسامح والتفهم والحب. السعادة توجد في الأشياء الصغيرة كابتسامة طفل ورسالة من صديق وصوت العصفور والنور المشع خلال النافذة. السعادة تأتي من إبقاء النفس مشغولة بشيء بناء، الهوايات المبدعة هي المفتاح لساعات راحة صعيدة في سنوات التقاعد. السر الغالب للسعادة هو أن تقابل تحدي كل يوم جديد بإيمان جليل: "كل الأشياء تعمل مع بعضها لصناعة الخير للناس وحب ا".► المصدر: كتاب فن الحياة