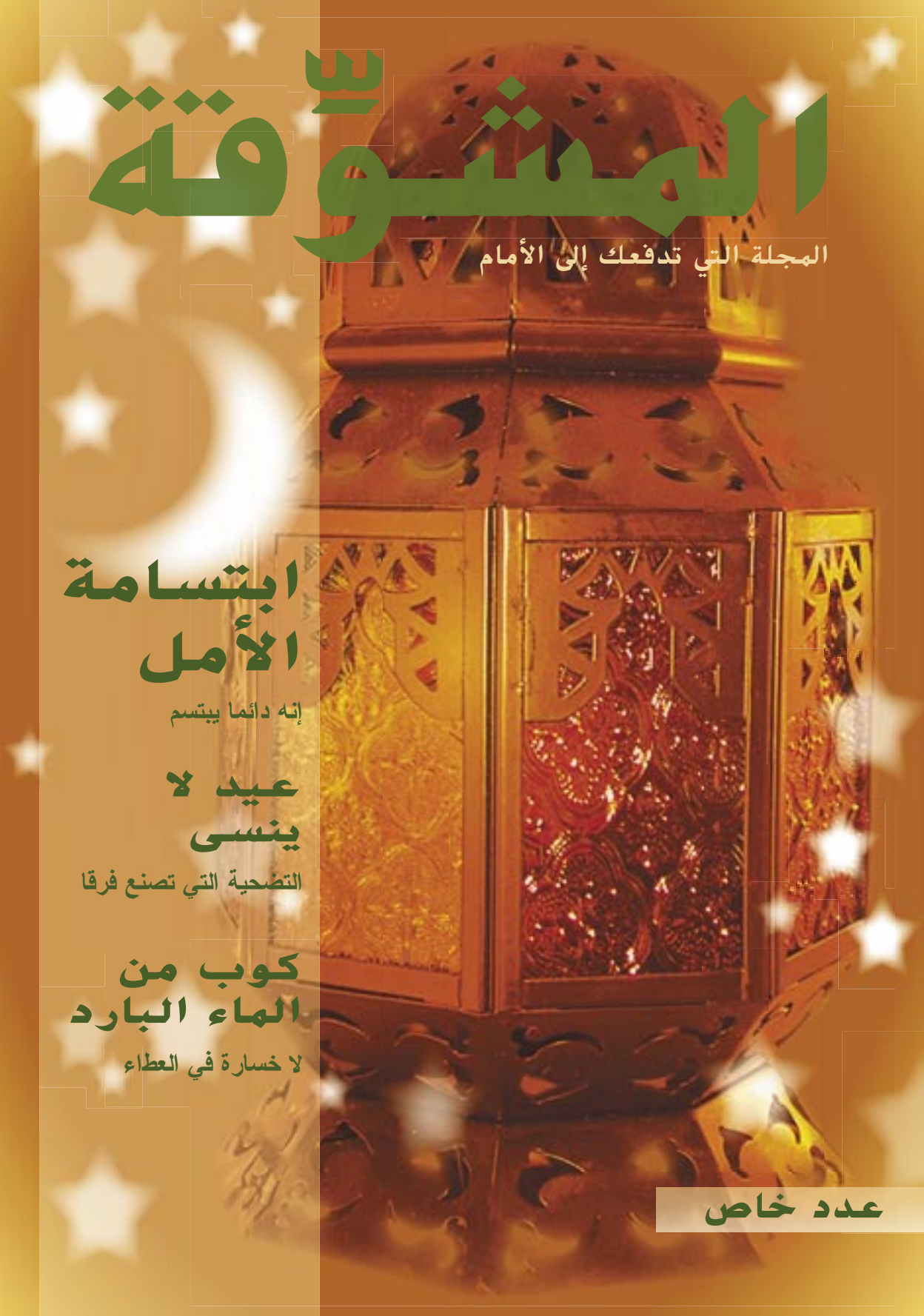
المشوقة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام



ابتسامة الأمل

إنه دائما يبتسم

عيد لا ينسى

التضحية التي تصنع فرقا

كوب من الماء البارد

لا خسارة في العطاء

عدد خاص

كلمة المحرر

العيد هو وقت بهيج للشكر، إنه لا يقتصر فقط على القيام بالعبادة الدينية والتعابير الكلامية وحدهما، لكنة يذهب بعيدا خلف ذلك، إنه يظهر في الجو المليء بالرعاية الأخوية وفي النفس المُحْسنة الدافئة. يدفعنا العيد للعمل وللعيش بإخلاص والتعبير عن ذلك بشكل ملموس.

في العيد، نعبر عن شكرنا لله لعطفه علينا بمد يد العون والعطاء لكل فقير ومحتاج، بإظهار العطف والمواساة لهؤلاء الذين يعانون الضياع، بإسعاد المرضى عند عيادتهم، وبإعطاء إهتمام أكثر وعناية أكبر بالأيتام. إنه وقت نتذكر فيه رحمة الله وعطفه، نمتن لسماحته فنسامح من أخطأ معنا. كم جميل أن نلقي بعيدا أية مشاعر غير ودية تجاه الآخرين ، فنجد أننا سامحنا أنفسنا بالمقابل.

العيد أيضا إحتفال بالسلام، إنه السلام الذي يأتي من كوننا بسلام مع الله ، وبالتالي نكون بسلام مع رفقائنا . مهما طال الأمد في عالمنا المضطرب نتوق ونحتاج لهذا السلام– السلام مع الله يتخطى الإدراك ويتجاوز الظروف والأوضاع الكئيبة التي نراها في جميع أنحاء العالم.

العيد أيضا وقت للفوز–إنه وقت نتذكر فيه مساعدة الله في التغلب على ضعفنا وفي عيشنا بالطريقة التي أرادها لنا دون أنانية وبقلوب يملؤها الحب لمن حولنا. لقد أعطانا الله أشياء عظيمة ونحن سعداء.

نأمل أن تكون القصص والمقالات في هذا العدد الخاص من المشوقة بمثابة إلهام لكم . ربما يكون العيد هذا العام بمثابة احتفالية بالشكر، بالعطاء، بالتسامح ، بالفوز، وبالسلام لنا جميعا! عيد سعيد.

سعاد أبو حليم
خصيصاً لـــ "**المشوّقة**"

جدول المحتويات

دليل للحياة
وقائمة للتطبيق.....٣

ابتسامة الأمل
انه دائما يبتسم.....٤

أجنحة الإمتنان
كم يمكن للحياة أن تتغير.....٦

بحثا عن السعادة
الثروة الأساسية.....٧

القليل من اللطف فحسب
قصيدة ٧

حبات الأرز الخمس
خرافة ٨

عيد لا ينسى
التضحية التي تصنع فرقا.....٩

كوب من الماء البارد
لا خسارة في العطاء.....١٠

ماذا كنت ذات مرة.....١١

أقوال مأثورة
السعادة هي ١٢

أسرة التحرير:
سعاد أبو حليم
كريستينا لاين
التصميم:
تريشنا بروكس
جون أرتشر

الرجاء الاتصال بنا على:

الموقع على الإنترنت:
www.motivatedmagazine.com
البريد الألكتروني:
motivated@motivatedmagazine.com
المشوقة 2004

جميع الحقوق محفوظة

الشيء الأهم في الحياة	قدرة الله
الطريقة الأقوى للإتصال	الدعاء
أعظم شيء ثمين	الإيمان
القوة الأقوى في الحياة	الحب
أعظم بهجة	العطاء
العمل الأكثر إرضاء	مساعدة الآخرين
الشيء الأسوأ افتقاده	الأمل
العاوة الأكثر تدميرا	القلق
الحاسوب الخارق للعاوة في العالم	الدماغ
الفقدان الأعظم	فقدان احترام الذات
الصفة الشخصية الأقبح للذات	الأنانية
المدرو الطبيعي الأعظم	الشباب
أعظم عون يقدّم	التشجيع
المشكلة الأعظم في التغلب عليها	الخوف
جرعة الدواء الأكثر فاعلية	الطمأنينة
المرض الأكثر تسببا في الشلل	الأعزار
المنبوذ الأكثر خطرا	من ينشر الإشاعات
الكلمتان الأكثر قوة	أنا أستطيع
العاطفة الأقل قيمة	رثاء الذات
الزينة الأجمل	ابتسامة
الامتلاك الأثمن	الأمانة

دليل الحياة
وقائمة التطبيق

ابتسامة

لقد كان وقت الحصاد عندما التقت ثلاث نسوة في الحقل، كان الحصاد وقتا تنتظره النسوة، لأنه كان وقتا للصحبة ، وهو فرصة يتبادلن فيها الأخبار، يتحدثن عن أطفالهن وعن مستقبل بناتهن الجميلات، يفتخرن بقوة أبنائهن وما لديهم من أموال.

كان الوضع مختلفا بالنسبة لسارة هذه المرة، ابتعدت بعيدا عن الكلام وما قيل وقال، ركزت فقط في الحصاد وانطوت على نفسها. لم تستطع الأخريات مساعدتها لكنهن لاحظن أنها مهمومة وقالتا لها: آه سارة تعالي هنا، عليك أن تأتي وتشاركينا ، لقد افتقدناك في أحاديثنا وافتقدنا مشاركتك لنا، ما آخر أخبارك ! تعالي ولا تتركي مكانك فارغا بيننا".

قالت سارة : "آه ، ليس هناك حقا الكثير هذا الموسم ، وليس لدي ما أعرضه عليكن يا صديقاتي العزيزات مما يسر قلوبكن ويعطيكن الأمل. أنا محبطة وبائسة، لم تسر الأمور على نحو حسن العام الماضي، ولم يجر شيء كما كنت آمل. فقدت ابني وابنتاي وحيدتان الآن في المترل وليس هناك من يعتني بهن، وصحة زوجي تتراجع، آه ياصديقاتي، أرجوكن دعني أذهب لعملي وأغرق في أحزاني".

فرح وعائشة رجعتا للوراء، ولكن للحظة، ثم فكرن في سارة وتحدثن في شأنها قائلين: "هل علينا فعلا ترك صديقتنا وجارتنا تغرق نفسها في الحزن؟ هل علينا فعلا تركها تسهب في بؤسها ولا ندخل الأمل في حياتها، بصيص من الأمل بالمستقبل فقط ؟ فما هي الحياة دون تلك الكلمة المباركة "الأمل" والتي تحثنا على المسير؟"

وهكذا ذهبت فرح وعائشة إلى سارة، وقالتا: "سارة، نحن نتفهم حزنك ونقدر أنك مكسورة الفؤاد، لكننا لا نحتمل رؤيتك حزينة وبائسة دون أن نشاركك نصيبنا القليل من الأمل.

الأمل

إنه دائما يبتسم

أترين ، عندما نقتسم الخبز ونتشارك نعمة فاكهة الحصاد معاً ، فاننا نستقوي بالأمل، قوة الأمل هي التي تنشره وتجعله ينمو أكثر في تماثل".

"قد يبدو الأمل وكأنه كلمة عابرة ، كلمة لطيفة نرددها أو نقولها وقت الحاجة، لكنها أكثر من ذلك. إنه البهجة التي نتشاركها عندما نكون سعداء وهو الراحة التي نجلبها لهؤلاء الذين يشعرون بالحزن. إنه العصا التي نمر عليها لنصل إلى بعضنا البعض في سباق الحياة الذي نركض فيه، وهو الوميض الذي على كل شخص منا أن يبقيه مشتعلا ليرى الطريق أمامه".

وهكذا كُنَّ سارة وعائشة وفرح حصدن الحصاد معا، استمتعن ذلك الصيف بحصاد فاكهة الأرض وتحدثن عن أطفالهن. قوين أملهن، وكن يعرفن أن الأمل سيبقى في قلوبهن للأبد، وسيمررنه للجار وقت الحاجة ولأولادهن وأحفادهن.

طالما هناك حياة سيبقي هنالك أمل، وطالما هناك أمل ستبقي هناك ابتسامة، وستصبح الحياة أجمل، لن تتغلب قوة الدمار على الأمل, فالأمل ببساطته أقوى ولا يعرف اليأس. إنه دائما يبتسم!

الأمل

الأمل! ما أروعها من كلمة، تفعل فعل السحر في أرواحنا المنكسرة فتخفف عنها ونتنفس عبير السماء! وعنا لا نخشى أن نأمل. وعنا نبني جسرا للأمل بالإيمان والمثابرة وقوة العزيمة لنعبر خلاله لما نريد. فليكن هذا العام عام الأمل في قلوبنا، ولنحمله معنا لكل من هم حولنا، لأولادنا، لأصدقائنا ولكل من نحب حيثما كانوا. لنحافظ على إيماننا بالله قوياً، اليوم وغدا وأبدا، لأن الأمل باق فيه خالدا.

عندما يحرث الفلاح أرضه ويدرس الدرّاس الحنطة، عليهم التشارك في الأمل كما يتشاركون الحصاد.

كم يمكن للحياة أن تتغير

فتاة مراهقة كتبت: "بعض الأحيان ننشغل في مشاكل الحياة الصغيرة، ونركز على مشاكلنا الشخصية الخاصة ونسلم جدلا بالنعم العظيمة التي نتمتع بها . هكذا كانت حالتي في صباح يوم حار من شهر آب. عادت أختي الكبرى إلى عملها في غضون أيام، بدأت المدرسة ، وكنت أنتظر المساهمة بالإهتمام في البيت وإخواني وأخواتي السبعة . قلة من أصدقائي يسكنون بالجوار ، لقد كان وقت الفراغ نادرا وكنت أشفق دائما على نفسي.

عليّ الاجتهاد أكثر من أي صغير آخر، هكذا اعتقدت ، عندما جلست أنجز دراستي الأسبوعية للأخبار العالمية على جهاز الحاسوب. روايات الرعب والفقر والإضطهاد، ظهرت فورا أمام عيناي. طالما تأثرت بهذه الروايات وصلّيت من أجل الأبرياء الذين يعانون، لكنني اليوم سلكت طريقا مختلفة تماما ، لقد قرأت عن أم فقدت أبناءها الأربعة في حريق، ومقالة أخرى عن فتاة فقدت أختها في حادث بينما كانت تقود دراجتها بالقرب من المنزل، وأمها التي لم تتوقف عن البكاء منذ ذلك الوقت.

لم أستطع القراءة أكثر، ففجأة بدت حياتي بمشاكلها ومتاعبها رائعة. لقد كانت عائلتي كنزا، العمل الذي كنت أنتظره سيمنحني امتيازا، أتمتع بالقوة والصحة الجيدة، أستيقظ كل صباح ولدى ملابس أرتديها، طعام على الطاولة، وسقف فوق رأسي. لديّ الفرح، الدعم المعنوي، والإيمان الذي ينمو في عائلة صادقة. في لحظة، تضاءلت الأشياء التي طالما اعتبرتها عظيمة. لقد أنعم عليّ بأعظم العطايا: الحب والسلام. إنها فتحت عيناي وعرفت أن ذلك كافيا.

حياتي أصبحت أسهل بعد ذلك اليوم، الظروف لم تتغير ولكن أنا تغيرت. أدركت أنني أستطيع التغلب على محنتي على أجنحة الامتنان."

القلب المملوء بالحمد والشكر دائما يجعلنا أقرب من الله عز وجل. إنه ببساطة يعمل.▪

الامتنان لا يشكل عائقا أمام كمال الحياة ، إنه يجعلنا نشعر أن ما لدينا كفايةوأكثر. إنه يحول الرفض إلى قبول، التشويش إلى نظام، الشك إلى وضوح . إنه يحول الوجبة إلى وليمة، والمنزل إلى موطن. الإمتنان يطلعنا على الماضي، يجلب السلام للحاضر ويخلق رؤية للغد.

في البحث عن السعادة

الفردة الاساسية

هناك حكاية شرقية عن ملك ثري حكم لفترة طويلة وعاش في قصر مترف وفخم، وبالرغم من كل قوته وثروته كان تعيسا . كان هناك حكيم معروف يعمل في بلاطه وقد كان الملك يستشيره عـــادة في المشاكل والصعوبات. استدعى هذا الرجل الحكيم إلى الحضرة الملكية، وسأله الملك عن كيفية التخلص من مخاوفه وإحباطه وكيف يستطيع الشعور بالسعادة الحقيقية. أجاب الحكيم: "هناك دواء واحد للملك، جلالتك يجب أن تنام ليلة واحدة بقميص رجل سعيد".

اتنشر الرسل في كافة أنحاء المملكة بحثا عن رجل سعيد بالفعل، لكن كل شخص كان لديه سببا للتعاسة أو شيئا سلبه السعادة الكاملة والحقيقية. وفي النهاية وجدوا رجلا فقيرا متسولا كان يجلس مبتسما على جانب الطريق، وعندما سألوه فيما إذا كان سعيدا بالفعل وإذا لم تكن لديه أحزان ، أوضح بأنه رجل سعيد حقا، فأخبروه بما يريدون : "إن الملك عليه أن ينام ليلة واحدة بقميص رجل سعيد وسيقدم مقدارا كبيرا من المال من أجل الحصول على ذلك القميص. هل ينبغي عليه أن يبيعهم قميصه ليرتديه الملك؟ انفجر المتسول بالضحك وأجاب "أنا آسف ، لا أستطيع أن اقدم منَّة للملك ، ليس لدي قميص على جسدي".

القليل من اللطف فحسب....

هل أصبح أحدهم أكثر سعادة
لأنك مررت بطريقه؟
هل يتذكر أحدهم
أنك تحدثت إليه اليوم؟

هذا اليوم تقريبا انتهى
وقت التعب فيه انقضى.
هل تفوه أحدهم
بكلمة لطيفة وَجَّهها إليك؟

هل يمكنك القول الليلة
مع الأيام التي تنقضي بسرعة،
أنك قد ساعدت فيها شخصا واحدا
من العديد الذين مررت بهم؟

هل يمكن لقلب وحيد أن يفرح
لما قلت أو فعلت؟
هل يمكن لشخص كانت آماله تخبو
أن يتطلع الآن للأمام بشجاعة؟

هل برَّوت اليوم أم أوجعته ؟
هل قضيته بشكل حسن أو روي ؟
هل تركت أثرا لطيفا
أم أثرا يثير الإستياء؟

ذات مرة، كان رجل فقير متسول يعيش في بلد يحكمها ملك. لقد كان المتسول دون مأوى وكان يقضي الليل في نزل مجاني نائما على قطعة حصير على الأرض ومغطيا نفسه في الليالي الباردة بخرق قديمة. كانت ملابسه بالية وقديمة، ليس لديه أسبابا لكسب الرزق سوى التسول. تعود على الخروج في الصباح بعد أن يتناول وجبة من الأرز تبقت من اليوم السابق ويجلس على جانب الطريق حاملا زبدية التسول. تعود المارة أن يرموا له حبات من الأرز كحسنة او قطع نقود نحاسية، لذا كان يحصل على كفايته من الأرز لوجبتين في اليوم، ونقودا كافية لشراء أعواد للنار وبعض الخضروات أو السمك أو اللحم للطهو حيث كان يأكلها في النزل.

ذات يوم، سمع أن الملك بنفسه سيمر بتلك الطريق في عربته صباح اليوم التالي. رفع ذلك من آماله وقال لنفسه: "الملك لن يعطيني بعض الأرز أو قطع نقود نحاسية، أو حتى بضعة بنسات، لكن ليس أقل من قطعة نقود ذهبية." في اليوم التالي أخذ موضعه على جانب الطريق، وبصبر انتظر قدوم الملك. انتصبت الشمس وسط السماء وبقي ينتظر في حرارة الظهر لكن لا أثر للحاكم. انتظر بصبر ومازال الأمل يملؤه حتى الغروب ثم سمع صوت حوافر الخيول وعجلات العربات.

أسهب في سيره في تلك الطريق ، وأوقف العربة جانباً، ثم اقترب من الملك وطلب منه بضع صدقات. وبدلا من أن يعطيه الملك شيئا مد يديه ليأخذ منه شيئا. خابت آمال المتسول بشدة، حاكم ثري يتسول من متسول فقير، عد خمس حبات من الأرز ووضعها بغضب في يدي الحاكم. قال الحاكم: "شكرا لك" متابعا رحلته.

عاد المتسول إلى نزله بقلب حزين ومحبط ، أخذ بذراته وبدأ بتنظيف الأرز ليطهو وجبته. وبينما كان يقوم بعمله جذب انتباهه شيء صغير لامع، التقطه ورأى أنها حبة من ذهب. وضعها جانباً بحذر واستمر في الغربلة حتى وجد حبة ذهبية لامعة أخرى، فأخرى، ثم بدأ البحث بجدية حتى وجد حبة رابعة، وبعد عملية بحث أخرى رأى خامسة ووضعها مع الحبات الأخريات. لا يهم كم من الوقت استغرق في البحث بعد ذلك دون أن يجد حبة أخرى من الذهب.

اتضحت له الحقيقة ، خمس حبات من الأرز أعطاها للملك جلبت له بالمقابل خمس حبات ذهبية، ثم قال بندم : "كم كنت غبياً! لو أنني عرفت لأعطيتها كلها له"

المؤلف غير معروف

عندما كنت في العاشرة جاء العيد وأنا راقد في مشفى المدينة، وقد حدد موعد العملية الجراحية التقويمية في اليوم التالي. كنت أعرف أنني أنتظر شهورا من التقيد والنقاهة والألم. بعد وفاة ولدي–طيب الله ثراه– وأمي العزيزة وأنا نعيش وحيدين في شقة صغيرة، كنا نعتمد على دخل أمي القليل من غسل الثياب ولذلك لم نكن قادرين على استئجار سيارة عمومية، وأمي لم تكن قادرة على زيارتي ذلك اليوم.

بينما كان اليوم يمر، كنت أزداد قهراً ومشاعر الوحدة، اليأس والخوف تملؤني. كنت أعرف أن أمي تمكث في البيت وحيدة قلقة، ليس هناك من يجلس معها، يأكل معها، وحتى ليس لديها مالا كافيا لتشتري لي ثيابا جديدة.

انهمرت الدموع من عيناي، غرزت رأسي في الوسادة وسحبت الغطاء فوقه. بكيت بصمت وبمرارة كبيرة، بكيت بشدة حتى اهتز جسدي وتألمت.

عيد لا ينتهي

سمعت ممرضة طالبة تشنجي واقتربت مني، كشفت الغطاء عن وجهي وبدأت تجفف دموعي. أخبرتني كم خاب أملها ذلك اليوم ، فقد كان عليها أن تعمل بدلا من البقاء مع عائلتها، ثم سألتني إذا ما كنت أود تناول الغداء معها.

بعد فترة قصيرة، أحضرت صينيتين من الطعام: دجاج ، أرز بالمكسرات، فاكهة، وحلويات العيد اللذيذة بعد الطعام. تحدثت معي وحاولت تهدئة مخاوفي. لقد كان موعد خروجها من الوظيفة الساعة الرابعة بعد الظهر. لكن بقيت معي حتى الحادية عشرة، لعبت معي وتكلمنا ثم بقيت معي حتى خلدت للنوم.

مرت أعياد كثيرة منذ كنت في العاشرة لكن لم يمر بي عيد دون أن أتذكر تلك الخصوصية المميزة لذلك العيد، مشاعر الإحباط والخوف والوحدة والدفء وحب العطاء، النفس التي تضحي وتجعل كل شيء، بطريقة ما، يمكن احتماله. ▪

التضحية التي تصنع فرقا

المؤلف غير معروف

كوب من الماء البارد

لا خسارة في العطاء

توم دوغلاس

العديد من الناس يحصلون على الماء بتحويلة، تفتح الصنبور وتحصل عليه لكن أنا وزوجتي ريانا نتذكر الأيام التي كان يصعب فيها الحصول على الماء.

في وقت ضائقة مادية، ريانا وأنا وابنتاي الصغيرتان عشنا في منزل من غرفتين بالقرب من مزرعة والد ريانا، عملت في إنشاء طريق جديد وكنت سعيدا بالحصول على عمل –رغم أن ذلك يعني السير مسافة خمسة أميال يوميا.

كان لدينا موقدا كبيرا للطبخ يشعرنا بالدفء ولم يكن لدينا كهرباء ومياه في المنزل، كنا نغسل من ماء جدول قريب، ونجلب مياه الشرب من ينبوع في المرعى ، وهذا يعني المسير مسافة ٣٠٠ متر لأعلى هضبة عبر ممر جبلي ضيق، لنملأ دلوين سعة كل منهما عشرة ليترات ونمشي مجهدين في طريق العودة الى البيت. أتعبنا ذلك جميعا، خاصة ريانا، التي كانت تأخذ معها الفتاتين الصغرتين ، لكننا ما زلنا شاكرين الله على ما لدينا ، وبطريقة ما كنا نشعر أن الله يعرف ما نمر به وأنه معنا في ذلك.

في يوم سبت دافيء ،أخذت ريانا الفتاتين لزيارة أهلها، ومكثت أنا في البيت أعمل في حديقة الخضروات ، كنت أعزق الارض محاولا التغلب على شعوري بالتعب والإحباط عندما أوقفني شخص ورفعت بصري ناظرا إليه ، كان يقف في الساحة الأمامية يبدو طويلا ويرتدي بنطالا أسودا وأنصع قميص أبيض رأيته في حياتي. كان بيتنا معزولا، وكنت أعرف إذا ما كان سيأتي أحد إلينا لذا تفاجأت . قال الرجل بصوت عميق

ومريح "صباح الخير، أنا عطش جدا، هل يمكن أن تعطيني شربة ماء".

أي مقدار من ماء الشرب يؤخذ من الدلوين في بيتنا يعني أن علينا حالا التسلق إلى الينبوع ثانية، والفكرة ذاتها تبدو مضنية لكن خطر لي أن هذا الغريب يمكن أن يكون منهكا إلى حد ما.

قلت ونحيت تعبي جانبا: "بالتأكيد يمكنك، هل تريد شيئا لتأكله أيضا؟

قال : "فقط الماء"

كان الماء الذي لدينا راكدا، وفكرت فجأة بأن هذا الرجل متعب وظمآن ويحتاج إلى ماء بارد من الينبوع. تناولت الدلو قائلا: "اجلس واسترح، أنا ذاهب لإحضار الماء".

تسلقت الهضبة وعدت، صببت كأسا كبيرة صافية من الماء، شربها وقال: "ماء مدهش، كم هو سيء أن تذهب بعيدا لتحصل عليه."

قلت: "سيكون ذلك لطيفا لو كان الينبوع أقرب، لكن لدينا من النعم الاخرى."

ابتسم الغريب وشكرني، ثم مشى في طريق نحو المدينة . وقفت أحدق فيه وشعرت بشعور مريح وغريب قليلا. من أين أتى ذلك الرجل؟ وأين ذهب ؟ لقد شعرت بأمان بوجوده لم أفكر حتى أن أسأله.

لم أستطع التوقف عن التفكير به، قررت الذهاب إلى المدينة التي كانت صغيرة جدا حيث يلاحظ سكانها أي غريب فيها وأردت معرفة المزيد عنه. لكن أصدقائي في مدخل المتجر العام أخبروني أنني الوحيد الذي نزل من تلك الطريق وقالوا: "لا يمكن أن نكون قد غفلنا عنه".

بعد أيام قليلة كان هنالك انهمار غزير للمطر، وعلى بعد ٣٠ قدما من البيت بدأ الماء يخرج من الأرض وبقي مجرى الماء الصغير هناك رغم انقطاع المطر. أخذت مجرفتي وحفرت، كان الماء المنعش الصالح للشرب يتدفق. إنه ينبوع جديد في البقعة ذاتها التي وقف فيها الغريب الغامض أول مرة.

لن يكون علينا التسلق للمرعى مرة أخرى، لم يجف ينبوعنا الجديد لسنتين أخريين عشناها هناك ، وبعد أن انتقلنا أمطرت بغزارة مرة أخرى، وتلاشى الينبوع تماما.

مرت سنوات بعدها، لم ولن أنسى ذلك المصدر بعيد المدى حيث السلام والانتعاش. عمل مأثرة صغيرة ولطيفة لشخص محتاج جلبت لنا ينبوعا بالمقابل.

ماذا كنت ذات مرة...

رقِّي رجل نبيل إلى منزلة جليلة ورفيعة بعد أن كان من بيئة متواضعة، حيث كان راعيا في أيامه الأولى، ولذلك كان قصره يحتوي على غرفة تعرف بـــ "غرفة الراعي" . في تلك الغرفة كان الوجود الثاني للهضاب ، الوديان ، الجداول الجارية، الصخور، والمراعي وكانت هناك العصا أيضا التي يحملها والملابس التي يرتديها كغلام يرعى قطيع أغنامه. وعندما سئل يوما عن معنى ذلك، أجاب : "إذا وقع قلبي تحت تأثير الغرورِ والعجرفة، أذهب إلى تلك الغرفة وأذكر نفسي ماذا كنت ذات مرة".

المؤلف غير معروف

أقوال مأثورة

السعادة هي ...

السعادة هي نوس تنزع في قلبك.
السعادة هي التفكير في الآخرين.
السعادة ليست محطة تصل اليها،
لكنها حالة سفر.
السعادة كالكلمات ، شيء عليك
التدرب عليه.
السعادة هي عطر لا تستطيع أن
تغدقه على الآخرين دون أن تضع
بضع قطرات منه على نفسك.
السعادة تنتشر كالزكام الشائع.
السعادة ليست شيئاً تملكه بين
يديك إنما هي شيء تحمله في قلبك.
السعادة لا تأتي مما لديك لكنها
تاتي من ماهيتك.
السعادة الحقيقية لا تأتي من
مقدار مالديك لتعيش به، لكنها تأتي
من مقدار ما لديك لتعيش من أجله.
إجمع فتات السعادة وسيكون
لديك رغيفا من القناعة.
لتحديد سعادتك لا يهم أين
تكون، المهم من تكون.
سر السعادة هو أن تحب ما تفعل لا
أن تفعل ما تحب.
الطريقة الوحيدة لمضاعفة
السعادة هي في تقسيمها!
يصبح القلب أسعد عندما يخفق من
أجل الآخرين.

RAMAZAN BAYRAMINIZ KUTLU OLSUN