أنا أبتسم .. إذا أنا موجود

إبراهيم سيدي

ابتسم ما دامت الحياة تسري في عروقك كسري الماء في جداول الأنهار وأعماق البحار، وعاهد الابتسامة تلو الابتسامة على شفتيك حتى تعاهدك أن لن تفارقك ، وراقب ساعات الهم عن كثب سترى أن الدقائق فيها كالدقائق في ساعات الفرح ، ولكن الاختلاف في دواخلك ،وأعماقك، وشعورك ، في تلك الساعات ،وعقرب الساعة واحد ولكن الأحوال تعددت ، فاترك ساعات الهم تمضي بعقاربها دون أن تلدغك ويسري سمها في روحك وجسدك ، ويجعلك ترى الحياة بمنظار ذي عدسات سوداء لا ترى بها جمال ما في حياتك بشكل خاص ولا جمال الحياة برمتها بشكل عام .

إن الابتسامة بسيطة جداً لا تكلفك الكثير ولكن تعطيك الكثير ، تحميك من الأفكار السلبية ومن هجومها ، وتغمرك بمشاعر أيجابية جميلة ،تتناقلها ناقلاتك العصبية فينتج عنها سلام داخلي تعيشه بخلاياك وأنفاسك ،وينعكس ذلك السلام الداخلي على أرض الواقع معك ، فيحولك إلى إنسان محبوب من الآخرين ،بسبب الموجات الإيجابية التي تبعثها نحوهم من خلال ابتسامتك ، وتقضي بها على جميع المشاكل التي من الممكن أن تواجهك معهم ، وتشكل الابتسامة سمعتك وهالة حولك تراها كل الأنفس والأعين ويستشفها كل قلب ،وتمهد لك مع الأشخاص الآخرين طرقا لقلوبهم وعلاقات قوية معهم في المستقبل .

وأصعب أنواع الرسم في نظري هو رسم الابتسامة على محياك ومحيى الآخرين في كل وقت وحين ، فالإنسان في هذه الحياة معرض لهموم ومشاكل تمنعه من التبسم ، ولكن الأشخاص الأقوياء تجدهم في كل وقت يبتسمون مهما كانت الظروف حولهم ،فيقهرون بذلك الصعب و يتغلبون على الهم والغم، ويرسمون الابتسامة على وجوههم ووجوه الآخرين.

وللابتسامة سحر منقطع النظير فهو يجعلك قريب من الغريب ، وذلك أنك لو ابتسمت بوجه شخص لأول مرة تقابله ستجده تلقائياً يبادلك الابتسامة فتفتح أمامك كل الطرق الوعرة التي يجب أن تسلكها معه لإنهاء أهدافك المرجوة من لقائه أيا كانت تلك الأهداف ، استخدم هذا السحر (سحر الابتسامة) في كل وقت وستجد نتائج مبهرةً في حياتك وتعاملاتك مع الأشخاص من حولك.

وعند المشاحنات الممتلئة بالطاقة السلبية التي تغطي الحوار بأكلمه منك ومن الطرف الآخر ، بسبب غضبك أو غضب الطرف الآخر تكون الابتسامة مطهراً لهذا الجو المشحون الكريه الذي سيؤدي في نهاية الأمر إلى ما لا تحمد عقباه ، وفي الغالب لا توجد علاقة إنسانية دون وجود مشاحنات سلبية بين أطرافها مهما كانت قوة تلك العلاقة،وهذا أمر شبه حتمي ولكن له حل جذري وهو الابتسامة فهي تنهي أي مشاحنة سلبية بطاقتها الإيجابية القوية التي تستمدها من جمال المشاعر الإيجابية وقوتها التي يتملئ بها كوكبنا الجميل من ألوان الزهور ، وقطرات المطر ، واختلاف ألوان الجبال ، وعناقيد العنب، وجمال حبات الرمان ،حقاً إنها قوة رائعة وسحر جميل .

ولا يوجد شيء في العالم يحول عدوك إلى صديقك بسرعة قياسية كالابتسامة ، ناهيك عن أنها تصنع لك أصدقاء مرة تلو المرة التي تظهر بها على وجهك ، وهي وحدها تمثل خلقا يزين الخلقة وسلوكاً فطرياً، فنحن لم نخلق لكي يعبس الواحد منا بوجه الآخر ، ولم يخلق الله عزوجل لنا لسانا وشفتين وحاجبين حتى نعبس بها بوجه الآخرين ، لم نخلق للعبوس وكآبته وحسرته .

وهناك عالم يقول: (أنا أفكر إذا أنا موجود) وهي قاعدة جميلة ترسم لك بوضوح أهمية إعمار العقل واستخدامه في كل نواحي الحياة ، والعقل يفرض عليك الابتسامة بكل وقت ، فاحذف من تلك المقولة كلمة (افكر) وضع مكانها كلمة (ابتسم) فتصبح المقولة "أنا أبتسم إذا أنا موجود" وأنا بعقلي المتواضع فكراًوثقافةً أرى أن الابتسامة تعني أنني موجود ،وصدقني مع الوقت سوف ترسخ تلك القاعدة في عقلك الباطن فيترجمها على أرض الواقع سلوكاً ثم نمط حياة تعيش عليه لا تخرج منه بسهولة أبداً،وسوف ينعكس هذا النمط على حياتك ككل نفسياًوجسدياً ، وبإذن الله تعالى ستصبح أكثر نجاحاً في حياتك العملية والأسرية وكل جوانب حياتك اليومية،وعلاقة النجاح بالابتسامة هي علاقة فلسفية بحتة راسخة المبادئ فالابتسامة أول علامات النجاح في كل مجال فلا تجد ناجحاً لا يبتسم ،ولا يعلن عن نجاحه بابتسامة، وحتى مواجهة الفشل تكون بالابتسامة فيتحول الفشل لنجاح ودرس والهزيمة إلى نصر ،فقط استخدم سحر الابتسامة وكن موجوداً.

إبراهيم سيدي @abr14ab