



## «بادر إلى ذلك من فورك»

اعمل شيئاً طالما تمنيت القيام به، وتأكد قبل ذلك من عدم مخالفته للقانون والخلق، والا فستكابد ضغوطاً كثيرة.

فكر في عمل لم يمنعك من الإقدام عليه إلا اعتقادك بأنه عمل متهور أو مكلف، أو أنه لا يناسبك؟ ربما آن الأوان لأن ترسم خططاً لمزيد من الاستمتاع بالحياة.

لم لا تجرب إحدى الألعاب المثيرة بالمدينة الترفيهية، أو تحاول صعود الجبال بالدراجة؟ لم لا تقترض بعض المال لتذهب في جولة سياحية في أوروبا مثلاً، إن الذكريات الجميلة ستتهمر عليك كعذب المطر، وأنت تسدد ما اقترضته ستشعر بأنك قد فعلت ما يستحق ما تجشمت في سبيله العناء.

إنني أرى كثيراً من السيدات - حينما أسافر في عمل  
ما - يسافرن وحيدات في رحلات كن قد خططن لها  
وأزواجهن قبل أن تفرقهم صروف الدهر ونوائبه.  
لا تدع ذلك يحدث لك! بادري إلى ذلك من فورك.





## «ابق كما أنت»

هل سبق أن قارنت نفسك يوماً ما بغيرك؟ أتقول  
لنفسك «فقط لو كانت لي مقدرة صالح على إلقاء الخطب  
الرنانة!» أو «ليت لي قدرة يوسف على التحكم بنفسه!».  
«لو» يالها من كلمة كبيرة لا داعي لها!

ليس هناك ما يدعو لأن تتقمص شخصية غيرك، كن  
أنت كما أنت، وذلك هو ما يهم. إننا لا نقبل أبداً أن تُعد  
«درجة ثانية»، صحيح أن لأولئك «الغير» مواهب وقدرات  
خاصة، وأنه ليس هناك ما يمنع من الإعجاب بهم والتعلم  
منهم ولكن احذر التقليد!

إن لديك مواهب وقدرات خاصة كذلك، ولا بد أن  
بعض الناس يرنو إليك بإعجاب وتقدير.

إن كلاً منا يُعد شخصاً مثالياً في نظر شخص آخر،  
ونحن نراقب بعض الناس، كما يراقبوننا بدورهم، وهذا  
هو سرّ تعلمنا ورقيننا؟.



## «وقت مستقطع»

ألم يسبق لك أن شهدت يوماً حافلاً بالمصاعب،  
لتعود إلى منزلك فتفاجأ - أيضاً - بسيل من المتاعب في  
انتظارك ذلك المساء؟

من المؤكد أننا جميعاً قد مررنا بذلك يوماً، لكن ما الذي  
يحدث إن لم تتمالك نفسك في الفجوة الفاصلة بين  
المعضلتين؟ أجل قد يثور بركان جبل هذه المصاعب والمتاعب!  
اجعل لنفسك وقتاً مستقطعاً، قد تحتاج إلى بقاء  
الصغار مع مربيتهم لفترة أطول قليلاً، اغتتم الفرصة  
لكي تمضي وزوجتك وقتاً ممتعاً في مكان تحبانه،  
فتأملان ما حولكما وتسترجعان لذيذ الذكريات.

وإن كنت ممن يفضلون الخلوة بأنفسهم بعض الوقت  
فأشعر الجميع بذلك، وخصص لنفسك «فترة انتقالية»  
بين العمل والمنزل، تخلو فيها بنفسك مدة نصف ساعة  
تستجمع فيها ذاتك ثانية!



## «شيء من التوازن»

هل أنت من أولئك اللاهثين دوماً لتحقيق كل تلك الطموحات الجبارة في ذاتك؟ حظاً سعيداً يا صديقي! يؤسفني أن أقول لك - إن لم تكن قد حسبتها بعد - : إنَّ ذلك صعب المنال لسبب بسيط، خلاصته أننا بشر، نحن لسنا أشخاصاً خارقين، وإن هذا لما يسعدني حقاً؛ لأنه يعني أنه لا يتحتم أن ينتظر مني أن أكون كاملة - الكمال لله تعالى - كم هو مريح ذلك الشعور.

على أنتي أحافظ على نوع من التوازن في حياتي، وهو أمر حيويّ حتى وإن لم يكن سهلاً. أنا أعرف أن الناس يراقبونني، وكذا أولادي الذين أجد لزاماً عليّ أن أكون قدوةً حسنة لهم، إنني لا أريدهم أن يصبحوا مدمني عمل، أريدهم أن يستشعروا أهمية الراحة واللهو.

خصص وقتاً للعمل وآخر للمتعة، لا تغفل أيّاً منهما، وإن لم تتمكن من عمل ما تحب، فأحب ما تعمل، واستمتع به، ولكن تذكر دائماً أن تجعل التوازن أسّ حياتك!



## «شيء من الروحانية»

لا تدع نفسك عرضةً للأحزان والهموم، فإن تكالبت عليك المآسي، واسودت الدنيا أمام عينيك، فتذكر أن الفرج قريب، وأن الباب المؤدي إليه هو باب الطاعات والذكر.

خصص لنفسك ساعة روحانية كل أسبوع، أغلق عليك باب غرفتك، وأطفئ أنوار الغرفة إلا من ضوء واهن، استمع إلى شيء من الذكر الحكيم بعد أن تصفّى ذاتك من جميع الشوائب والأفكار، واستمع بعد ذلك إلى أحد الأشرطة الدينية التي تنير ظلمة الروح وتضمّد الجراح، ثم، استرح في جوف السكون، ودع فكرك يرتع في سماوات التفكير والتدبر، ذلك - وربّي - هو البلم الشافي.

لا تنس هذا الوقت ذاته في الأسبوع التالي!



## «في البكور الأجور»

ألم تلاحظ أن الشيء أحياناً يكرر على مسامعك  
مراراً وتكراراً قبل أن تستوعبه تماماً؟ هذا ما حدث لي  
عندما سمعت مقولة:

"خير من تأجيل الشيء تعجيله"

لقد رأيتها مراراً، وفكرت فيها كثيراً، ولم أنتبه إلى  
حقيقة مغزاها، وأع معناها إلا بعد لأي. لقد قلت في  
نفسي: "إن هذا معقول جداً إن لم يكن لديك وقت لإنجاز  
ما عليك الآن، فقد لا يتوفر ذلك لك لاحقاً!.

فكر في ذلك! عندما تعود إلى منزلك حاملاً  
أغراضاً عدة، فما الذي ستفعله بها؟ ستلقي بها على  
الطاولة! أليس كذلك؟ لماذا لا تضعها في أماكنها من  
فورك، فتوفر الكثير من الوقت؟

أحسن إلى ذاتك!



## «ليلة حرّة!»

هل أحسست يوماً أنك - في هذه الدنيا - في لهات دائم وعجلة؟ كثيراً ما يبتلعنا طريق الحياة السريع، فننتقل كواهلنا بالعديد من الالتزامات والأنشطة، وليس ذلك قصراً على العزاب بل إنه يشمل المتزوجين كذلك.

إن العازب يجد نفسه محاصراً بكثير من الممارسات المتتالية: دعوة إلى وليمة/انخراط في رياضة ما، أعباء عمل جديد، وظيفة إضافية، وللمتزوجين نصيب من ذلك أيضاً: زيارة لمجالس الآباء بمدارس أبنائهم/تسوّق دائم/اعتلال صحة طفل ما، زيارة طبيب أو اثنين وهلم جراً! تلك هي الحياة ثقب كبير أسود!

خصص لنفسك ليلة حرة كل أسبوع لا يقيدك فيها شيء، ليلة تفعل فيها ما يحلو لك، فرداً كنت أو في جماعة من المقربين إليك. لقد أعجبتني مقولة لأحد طلابي - في الصف السادس:- "جربها قد تروق لك".  
ذاك ما قال.

## «أنت والمواهب»

ما هي أبرع مهاراتك يا تُرى؟ إنني لا أقصد بذلك المهارات الخارجية، كإجادة كرة القدم، أو الصيد، أو السباحة مثلاً، ولكنني أرمي إلى ما هو أسمى وأعمق من ذلك! ماذا عن براعتك في اكتساب صداقات جديدة؟ ربما كنت بارعاً في تحليل أعماق النفس البشرية واستقراء خصائصها! ربما كنت صانع سلام، أو ربما كنت من ذلك النوع الذي يجيد جعل الناس يحسّون بالرضى عن ذواتهم فيتعلقون بك أكثر!

اكتب قائمةً بقدراتك الخلاقة وعلقها حيث تستطيع أن تراها إبان استيقاظك كل صباح.

ضعها على مرآة دورة المياه مثلاً، أو الزقها على باب الثلاجة إن شئت.

تعرف على مواهبك وقدراتك الفدّة.

وابدأ يومك دوماً بما يذكر بك بأنك إنسان رائع، متميز.



## «وللنجاح رموز»

تحتفظ إحدى صديقاتي وهي - بالمناسبة - مديرة تنفيذية ناجحة في عملها إلى حد كبير، تحتفظ بأنيّة سمك كثيرة في مكتبها، على أن تلك الأحواض خالية من السمك تماماً! أتدرون ما حاجتها إليها؟ حسناً، اسمعوا إذاً .

كلما أنجزت صاحبتني عملاً تفخر به أسقطت في الحوض قطعة بلية «مصقال»، فإذا مر بها يوم مليء بالتجارب السلبية ألقى على الأنية حولها نظرة تعيد السكينة والثقة إلى نفسها، فإذا السعادة تخطر في مكتبها، عابقة بالأنس وعذب الهمس!

إن مرأى قطع البلي، المتجمعة في الأنية يذكرها دوماً بأن النجاح حليفها .

اجعل لنفسك - في نهاية كل يوم - قائمة تضم ما أنجزته: ست عشرة محادثة تليفونية ناجحة، ثلاثة عقود،

ومفاوضةٍ ناجحة! قد تكون فكرة القائمة الإنجازية تلك  
جديدة عليك، إلا أنه من المؤكد أن النجاح ليس كذلك.  
تذكر أن فكرة القائمة تلك صالحة لحياتك العادية  
والمهنية في آن واحد.





## «بنك الأمانبي»

إن كان لديك صندوق صغير، أو علبة زجاجية،  
فاصنع من ذلك بنكاً للأمنيات. كيف؟

ما عليك إلا أن تسجل قائمة بأشياء كنت تتمنى القيام  
بها فحالت الظروف بينك وبين ذلك، ثم سجل على  
مجموعة من البطاقات الصغيرة ما تتمنى عمله، وليكن  
ذلك من فئة الخمس والعشر والخمس عشرة دقيقة. ألق  
بتلك البطاقات في صندوق الحظ هذا، وزره بين فينة  
وأخرى ثم اسحب إحدى هذه البطاقات ونفذ ما دون فيها.

ربما كان مدوناً على تلك البطاقة التي سحبتها عبارة  
"ليت لي بربع ساعة أقرأ فيها كتباً!"

حقق الآن ذلك!





## «أشياء صغيرة ... كبيرة»

«كما تدين تدان». عندما تتعامل مع الآخرين بلطف،  
فسيتعاملون معك بلطف كذلك.

حاول دائماً أن تكون أفعالك وكلماتك رقيقة لطيفة  
مع أولئك الذين يحتلون في قلبك مساحة خاصة!

اشتر لأحدهم - بين الفينة والأخرى - هدية صغيرة  
دون مناسبة، قطعة حلوى، أو شرائح كعك فحسب!

وعندما تمر - بعد خروجك من عملك - بالمغسلة  
فخذ منها ملابس زميل لك، تعلم تماماً أنه مشغول جداً  
ذلك اليوم.

توقف في منتصف حديثك مع أحد معارفك، وقل له:  
كم يبدو وسيماً، أو كم تبدو جميلةً ذلك اليوم.

اتصل بزملائك المتأهبين للقائك وأخبرهم بأنك  
ستصل بعد سبع عشرة دقيقة ونصف. اشهد مغيب

الشمس مع صحبك، وانهلوا من ينابيع الطبيعة البكر  
حتى الثمالة.

ذلك هو ما يهم، وهو ما يجذب الآخرين إليك،  
والأهم من ذلك تلك السعادة التي تستشعرها وأنت تهب  
غيرك وكأنك تهبها لنفسك!.





## «اطرق الباب»

عندما تشعر بالملل، وتحس بأنك خارج دائرة المجموعة، فما عليك سوى التوجه إلى قلب الحدث.

غالباً ما أسمع أحدهم يقول: "ليس هناك في حياتي ما يثير الاهتمام ويبعث الإثارة". ربما كنت أنت مسؤولاً عن استتارة الإثارة وقدح زنادها!

ربما كان لزاماً عليك أنت أن تبتكر المرح والمتعة.

تذكر أن الناس والأنشطة لا يطرقون بابك دائماً، بل إنه يتعين عليك أنت أن تطرق الباب عليهم.

بادر إلى اتخاذ الخطوة الأولى، وخذ بزمام المشاركة مع الجماعة.





## « اصنع الفرق »

اشترك في عمل ممتع مع المقربين لديك مرتين في الشهر على الأقل، وتذكر أن تبتمس، أن تضحك من أعماق قلبك، وأن تستمتع بكل دقيقة معهم.

صحيح أن الحياة مليئة بالمتاعب والتحديات، لكن ذلك هو ديدنها، ولن يتغير شيء من ذلك لن تزول تلك المصاعب، لكنها ستبدو أقل جساماً وكدرًا عندما نمزج ذلك بالمتعة والاتصال بالآخرين.

حدد - إذا - وقتًا للمتعة الحلال، احضر إحدى المباريات، شاهد فيلمًا أو مسرحية، تناول العشاء مع صديقك، خصص وقتًا للقاء أقاربك وأصدقائك، وتذكر أنك إن لم تفعل ذلك فستحل محله مشاغل والتزامات أخرى، وقد تفتح عينيك ذات صباح فإذا الصداقة قد ولت من غير رجعة.

تذكر - عزيزي - مقولة: ليس المهم أن نكسب الأصدقاء، بل المهم هو كيفية المحافظة عليهم.



## «ولك أيضاً من الوقت نصيب»

ألم تقطع لذاتك في يوم ما، وقتاً يكون لك أنت، وإن كان ذلك قد حدث فما الذي فعلته فيه يا تُرى؟  
لقد طلبت يوماً من أم صغيرة أن تعمل شيئاً من أجل نفسها قبل جلستنا الاستشارية التالية، ولما عادت سألتها عما قضته فيه؟ فأجابت:

"لقد أخذت الأولاد إلى السوق"

كلاً، لم يكن ذاك ما عنيته أبداً.

اقتطع من أيامك فترة من فترات بعد الظهر واذهب لصيد السمك، استلق تحت سنابل الشمس الهتانة الدافئة واقراً كتاباً، اذهب إلى الحلاق لكي تبدو أكثر شباباً وجمالاً، تناول وجبة الغداء في مطعم رومانسي صغير، واختر لجلوسك زاوية هادئة حاملة، انفرد بنفسك بعض الوقت، وهيئ لذاتك فترة تعود فيها كما كنت قبل أن تغرق في زحمة الأحداث، ابتكر شيئاً مميزاً وبادر إلى تنفيذه.



## «عملية اختطاف»

أتذكر آخر مرة كُنْتُ فيها مندفعاً، متحمساً، متهوراً إلى الحد الذي اختطفت معه زوجتك فقضيتما وقتاً رائعاً في أحد المنتزهات؟! فترة طويلة مرت منذ ذلك الحين، أليس كذلك؟!

ماذا لو تناولتَ وزوجتك عشاءً على ضوء الشموع الخافتة الحاملة الدافئة؟ ماذا لو اخترت إحدى المناسبات الوطنية - مثلاً - فزخرفت منزلك أو مكتبك ببعض الديكورات، أو ابتعت زهوراً يانعة تزين أرجاء المكان والزمان؟ قم بدعوة بعض زملائك أنى كانت المناسبة.

أرسل بطاقات معايدة تهنئ فيها أهلك وصحبك كلما اقترب العيد، افعل ذلك، ولن تصدق - يا صديقي - حجم التقدير المترتب على ذلك، ودّع زوجتك عندما تهم بالخروج، تماماً كما كنتما تفعلان في مطلع زواجكما!

من قال: إنَّ الحياة كئيبة مملة! كن محبباً للإبداع والابتكار، وبذا ستنتفي تلك المقولة حتماً.



## «هبة الوقت»

إن أعظم ما تقدمه لذاتك أو لغيرك، هو هبة الوقت.

الوقت هبة «عالمية» لنا جميعاً كل يوم.

إننا نتلقى في كل يوم هديةً قيمتها ٨٦,٤٠٠ ثانية

ونحن إما أن نستثمرها، أو نخسرها.

ولأن الوقت ثمين جداً، وحيث إنه لا يمكن إطالته

فإننا نهب الآخرين - باقتسامه معهم - هدية وهبة  
ثمينة.

اقتسم الوقت مع شخص رائع تحبه وترتاح إليه،

ودعه يشعر بمدى أهميته وقربه من عالمك.

