



«أصدقاء ... لا منجمون»

عندما كنت أعد رسالة الدكتوراه كان لدي فتاتان في سن المراهقة وكنت أحياناً أبادرهما بالطلب:
«يا فتاتي أنا بحاجة فورية للمساعدة».

إن ما منعهما من المبادرة إلى مساعدتي قبل هو أنهما لم تعرفا ما يجول في خاطري، ومعرفة مدى احتياجي واستقراء أفكارني.

تمر بنا أحياناً أيام عصيبة، ألم تلاحظ ذلك؟ ربما كان من الحكمة وقتها أن تقصد صديقاً فتقول له:

«قل لي بأني إنسان طيب، وبأني على ما يرام»
أصدقاءنا يحبوننا لا شك، ويتمنون لنا الخير، لكنهم عاجزون عن قراءة ما نفكر فيه، وما نحتاجه تبعاً لذلك.
إذا فلا ذنب لهم إن انتظروا حتى نطلب مساعدتهم، نحن لا نتوقع أن يقرؤوا طالعنا فيكتشفوا مدى احتياجنا، إن علينا أحياناً أن نشعرهم بما نحتاج إليه، وهذا هو ما يُعرف بفضن الاتصال!.



«التمارين الرياضية»

تمرّن. تریّض وحیداً، أو فی ثلّة من صحبک، یا لها
من طریقّة رائعة للاسترخاء والراحة!.

فإن لم تكن من محبي أداء التمارين الرياضية، فإن
شيئاً من المشي قد يكون لازماً صحياً.

ستحب ذلك ... صدقتي!. إن جسم الإنسان لهو
أشبه بالآلة ... إما تُركت علاها الصدأ وهوت إلى مزالِق
العطب.





«هائمٌ ... في عالم آخر»

اختر رواية ممتعة - من وقت لآخر -، ثم انهمك في قراءتها، ولتحرص على أن تكون روايةً، لا كتاباً علمياً، ثم أطلق لخيالك العنان، واسترخ، مستمتعاً بوقتك. استلقِ على أريكة متأرجحة، وتلذذ بشرب شيء من عصير الليمون، بين الإغفاءة والأخرى، دع الأيام تمضي واهناً بما أنت فيه!.



«والأنعام خلقها لكم»

رَبَّتْ على ظهر قطة تخرخر^(١)، أو أرنب منزلي، ضع راحتك على كلب غاف. لقد أثبتت التجارب أن للحيوانات تأثيراً فعالاً في خفض ارتفاع الدم لدى المصابين به، كما أن آلافاً من الأبحاث تجري الآن حول الآثار الإيجابية للحيوانات في دور الرعاية للمسنين. كما أثبتت تجارب أخرى وجود عدة حالات سُمع فيها مرضى التوحد^(٢) وهم يتحدثون إلى حيوانات، بعد أن أمضوا سنواتٍ عدة لم يُخاطبوا إنساناً.

إن الحيوانات مصدر عظيم من مصادر الشعور بالراحة، ودرء الضغوط الحياتية، وما أكثرها في زمننا هذا، ثم لا تتس - يا صديقي - أن الحيوانات بدورها ترتاح وتسعد إذا ما داعبناها يوماً.

(١) تخرخر: الخرخرة هي الصوت الذي يحدثه القط عندما يكون سعيداً.

(٢) التوحد: لجوء الإنسان إلى الخيال هرباً من الواقع. وهو كذلك مرض يصيب الأطفال.



«نعمة الأصدقاء»

ليس الأصدقاء ترفاً فحسب، بل إنهم ضرورةٌ لازمة.
إننا نحتاجهم لبقاء وصيانة صحة كينونتنا العقلية والجسدية.
أرأيتم لماذا يجب الحفاظ على الصداقات الشخصية
والمهنية وصيانتها، وعلى الرغم من ذلك فكثيراً ما تدور
رحى الأيام، وتمر أيام وأسابيع دون اتصال بهم.
تناول الغداء اليوم مع أحد أصدقائك في مطعم
صغير، حتى ولو لربع ساعة فقط!
جدول الغداء مشغول اليوم؟ لا بأس، لا تتهرب، اجعل
لقاءك به عبر وجبة الإفطار.
كثيراً ما ألتقي بإحدى صديقاتي الساعة السابعة
صباحاً، فنروي بذلك جذور صداقتنا دون أن يؤثر ذلك
على أعمالنا.
إن الأصدقاء نعمة من نعم الله.
حافظ عليها من الزوال يا صديقي!.

«شيء من المشي السريع»

ذات صباح، وبينما كنت منهمكةً في إعداد هذا الكتاب، توقف فكري عن العمل فجأة، فلم أستطع متابعة عملي، ولما رأني زوجي على تلك الهيئة رَقَّ لحالي، واقترح عَلَيَّ أن أتمشى قليلاً. قلت: «ليس لدي وقت لذلك» فأجابني «امشي بخطى سريعة!».

ولقد فعلت ذلك فأسعدني ما مررت به من مناظر خلابة، رأيت زهوراً يانعةً تتضح بالعبير، ولمحت أوراق الأشجار تهزها يد النسيم الحانية، قبل أن تحتضنها الأرض، وبصرت بالسناجب وهي تعدو في نشاط لكسب قوتها، أتدرون؟ لقد أخذت نَفْساً عميقاً، أخليت بالي ثم عدت لأكتب المقدمة لمؤلّفي هذا.

لقد كان زوجي محقاً، فحتى إذا ما اعتقدنا بأنه لا وقت لدينا لأخذ إجازة قصيرة، فإننا نحتاج إلى ذلك. تمشّ قليلاً؛ حتى وإن كان ذلك بخطى سريعة!».



«ترنّم بالقرآن»

ألا تشعر بسعادة حينما تتلو إحدى السور القرآنية يا تُرى؟ جمال صوتك لا يهم؛ لأن الصوت يبدو رخيماً دائماً أثناء الخشوع، إن من الصعب جداً أن تحاصرك الهموم والأكدار وأنت تتلو آي من الذكر الحكيم، وتذكر بأننا سعداء لأننا خلقنا على ملة الإسلام.

وينطبق ذلك تماماً على ظاهرة الابتسام، انظر إلى وجهك في المرآة وتكلف الابتسام.

من الصعب جداً أن تكتنّفك التعاسة، وذلك الوجه الحنون البريء يبتسم لك، أما قلت لك؟!





«وجمال المظهر أيضاً»

ألسنا جميعاً نهوى ارتداء الملابس التي نشعرنا
بالسعادة والرضى؟ إن بعض أنواعها يبدو أنيقاً، رائع
الملبس، حتى لكأنه استحال أجنحةً تحلق بنا في أجواء
الفضاء!

لكن خزانات ملابسنا تحوي أيضاً أنواعاً كثيرة لسنا
في حاجة إليها، ملابس نلبسها، ثم نخلعها، ومنها كذلك
تلك التي لا نرتديها أبداً. لماذا لا نتخلص منها؟ لست في
حاجة إليها على أية حال!

ارتدِ من الملابس ما يشعرك بالراحة والألق، اشتر
المريح منها، واحرص على انتقاء ما تشعر بالحاجة إليه
دائماً، وما يتلاءم مع ما لديك سلفاً.

كن خيراً مع ذاتك. إن لمظهرك تأثيراً مباشراً على
نفسيتك طوال اليوم!





«أنا مسؤول عن نفسي»

نحن نشعر أحياناً بأننا مسؤولون عن العالم كله.

«أنا مسؤول عن جيراني، وأصحابي، ومساعدتي،
وعائلي، ومسؤول كذلك عن كل من ألقى، إن لم أشعر
بمسؤولية تجاههم فإن ذلك يعني خذلانهم».

حقاً؟! إننا في النهاية مسؤولون عن شخص واحد
فقط - عن ذواتنا - أنت ملزم بك.

صحيح أنني كأم مسؤولة عن تنشئة أولادي حتى
يشبّوا عن الطوق ويكبروا، وبالتالي يلزمون بأنفسهم،
لكنني أعلم علم اليقين بأنني لست مسؤولة عن العالم
بأكمله، فلك الحمد ربي!



«إجازة قصيرة جداً جداً»

تمتع بإجازة قصيرة جداً كلما مرت من النهار أربع ساعات أو خمس، أجل بعد كل أربع ساعات أو خمس إبان النهار. وما أسهل ذلك.

إن كل ما عليك عمله هو النهوض من مقعدك والتمشي قليلاً، ثم الوقوف أمام النافذة، والاستغراق في كمٍّ من أحلام اليقظة اللذيذة، أو حتى تناول بعض الماء.

اتصل بإحدى وكالات السفر، ودع الموظف المسؤول يسرد على مسامعك تفاصيل رحلة لا تملك ثمنها.

اصنع ما بدا لك، ولكن تذكر أن الغرض من هذه الإجازة «الدمجة» هو أن تمنح جسمك وعقلك مساحةً للحركة والانطلاق، ولو كان ذلك لدقائق عدة.

ستحب ذلك، صدقني سيروق لك كثيراً.



«أوقات سعيدة»

ما أسهل ما ننسى أحياناً كم من اللحظات السعيدة
مرت بنا، إن علينا أن نذكّر أنفسنا بها بين الفينة
والأخرى لقد شهدنا أوقاتاً سعيدة تزيد على ما مر بنا
من مواقف عصيبة، لكننا - وياللعجب - ننسى هذه
الحقيقة، وبأننا قد ذقنا من حلو الحياة ما يزيد على ما
تذوقناه من مرّها .

وينطبق ذلك - كذلك - على مسألة النقد . إنني
ألقي كلمة في منتدى ما، فتصلني مائتا بطاقة تقييم
تقول ١٩٨ منها: «يا للحلقة الدراسية الرائعة، لقد
أحسست بأني نضجت حتى تعديت عمري بمراحل» .

وتصلني بطاقتان من أصل المجموع تقولان «هراء
وسفسطة!» .

أيّ هذه الرسائل يعلق في ذهني؟ الأخيرة بالطبع!
إنها طبيعة الذات البشرية، وعلينا أن نعدّل ذلك
الاعوجاج ما حيينا .

ما أجمل أن نستعيد ما مر بنا من أوقات سعيدة
تنبض إشراقاً وروعة، جربوا ذلك فالمرود طيب، وهو
- لا شك - يوازي ما بُذل من عناء.





«دليل نفسك»

تُرى، هل جرّيت العصير بالثلج؟

إليك - إذا - الطريقة:

أحضِر كَأْسًا طَوِيلًا، ضع فيه شيئًا من مكعبات الثلج، ثم اسكب عليها شيئًا من عصيرك المفضل: برتقال، أو طماطم، أو ليمون هندي «جريب فروت»، اسكب ما حلال لك، ولكن حبذا لو كان الكأس من الكرستال، بالإضافة إلى مكعبات الثلج، فإن ذلك سيزيد من خصوصية رومانسية المكان والزمان.

والآن: ما عليك إلا أن تستلقي وترشف وتستمتع!

هنيئًا مريئًا!





«خارج أسوار المدينة»

انطلق بسيارتك الآن عبر طريق لم تسلكه من قبل
في رحلة طويلة.

استرخ، أدر المذياع، استمع إلى شيء من الموسيقى
الحاملة، وانس كل ما عدا ذلك.

كلما واجهتني ظروف عصيبة، وأحسست بأن التوتر
وضغوطات الحياة قد حاصرتني من كل جانب، وأطبقت
عليَّ أنيابها، انطلقت وزوجي في رحلة كهذه.

إن الخلوة بالنفس، وهدوء الطبيعة، وجمال الكون،
يعيد إلى النفس صفاءها وسكونها وطمأنينتها.

جرب أنت ذلك. قد يروق لك.





«اقتسم مع الآخرين همومك»

لا تكتم ما يجيش في خاطرك من هموم وأوجاع. سوف تستريح كثيراً إذا ناقشتها مع الآخرين، على الرغم من صعوبة ذلك أحياناً.

إن الأشخاص «الكتومين» إذا سئلوا عما إذا كانوا بخير ردوا بسرعة: بالطبع على خير ما يرام.

عندما كان ابني في الثالثة عشرة من عمره تغيب عنا أكثر من أسبوعين، وكنت إنسانة كتومة، وذات يوم قالت لي إحدى صديقاتي «دوّنًا»: لماذا لا تتحدثين مع شخص ما وتشكين له همك؟ ولم أعر ذلك انتباهاً يوماً، فقد كان التحدث إلى الناس والتخفيف عنهم هو عملي الرسمي، فلماذا أحتاج الآن إلى من ينصحنني؟ قلت ذلك في شيء من المكابرة، على أنني بمرور الأيام ازددت اقتناعاً بنصيحة صديقتي، وظللت أحدث كل من لقيت بذلك، حتى ضمّنته كلماتي الجماهيرية أثناء جولاتي. أتدرون

ماذا حدث...؟ جاء الكثير ليشكروني، وقالوا لي: بأنهم أدركوا أننا جميعاً عرضة للآلام والهموم بعد أن كانوا يظنون أنهم في البلاء لوحدهم، أدركت بأن الألم والهموم ظاهرة عالمية، وأن اقتسامها يخفف منها كالحمل فوق أكثر من كتف.

لقد عاد ابني إلينا وهو أهم حدث في حياتي، لكنني ظلت دائماً أتذكر تلك النصيحة الذهبية التي أتحتني بها صديقتي، وأدركت تماماً بأن مشاركة الناس في الهموم نعمةٌ تتعداك إلى غيرك.

الناس للناس من بدو وحاضرة
بعض لبعض وإن لم يشعروا خدم





«استمع أكثر .. وتكلم أقل»

يقال: إن الله قد خلق لنا أذنين وفماً واحداً؛ وذلك لكي نستمع أكثر مما نتكلم، كلام رائع، جدير بأن نطيل فيه التفكير. أليس كذلك؟

أكثر الاستماع، من يدري؟! فقد تحظى بسماع أشياء كثيرة ممتعة ومفيدة!.

