



## «نُجِنِب زحمة المرور»

احرص على أن تتسوق في ساعات وأيام لا تصادف وقت الذروة، وإن كانت بك حاجة إلى البنك، فحاول أن تذهب إليه في ساعات النهار الأولى. أما التسوق فإن أنسب وقت له ساعات الفجر الأولى، إنني - شخصياً - أشتري ما نحتاج إليه من أغراض في الثانية صباحاً، وصدقني ستشعر براحة ومتعة، إذا لم يكن في المحل سوى القليل من المتسوقين، يغدو التسوق متعة آنذاك لا تضاهيها متعة!.





## «استعمل حواسك»

كم أهوى مراقبة ابنتي وهي تعلّم أخاها الصغير  
كيفية استعمال جميع الحواس، بل إنني - في الواقع -  
أتعلم معه. إنه مغرم بتعلم الفرق بين الحصى والزجاج،  
وبين أوراق الشجرة وجذعها عن طريق اللمس.

وهو يهوى شم كل شيء لاستنباط الفرق، أما  
التحديق في مشي نملة أو خنفساء فيجعله مشدوهاً  
مسحوراً لدقائق عدة.

وهو - كذلك - يراقب أنواع الطيور ويظل ينصت في  
المساء محاولاً تمييز الأصوات التي تجوب أفياء الليل.

إنني أعشق مشاهدة ما يفعله، وأشعر بأنني أستشعر  
الكون عبر حواسه، أحس ساعتها بأنني اجتزت البوابة  
فدخلت عالماً آخر. وعندما نجتمع على وجبة ما ننهمك  
في الأكل، أما هو فيدرس ويشم كل شيء قبل أن تبدأ  
ملامح وجهه في التفضن.

أشعل حواسك، أيقظها واستمتع بدنياك يا رفيقي.



## «كن سيِّداً لوقتك»

لا تجعل الساعة تتحكم فيك، وتملي عليك نظام حياتك.

دقق في الكيفية التي تمضي بها وقتك كل يوم، لتعرف "مضيّعات الوقت"، تُرى ما الذي يضيع وقتك؟ اسأل نفسك دائماً: ربما كنت تبقى على الهاتف مدة طويلة، أو أنك تكثر من قراءة المجلات، أو مشاهدة التلفزيون، ولربما كانت مواعيدك تستغرق منك أطول مما يجب.

نظم جدولك دوماً بطريقة تسمح لك بتجنب تلك المشوشات والمعيقات، وبمعالجة تلك التداخلات الحتمية. وبطريقة حسابية بسيطة حاول أن تتعرف على كمية الوقت اللازمة لإنجاز عمل ما - كالمكالمات الهاتفية مثلاً - حتى تسخر الوقت لخدمتك أنت، بدلاً من أن تقع تحت سطوته.

جَدُولَ مواعيدك ومشاريعك، صحيح أن ذلك ليس  
بالسهل دوماً، لكن المحاولة لن تضير أبداً، ابذل كل ما  
في وسعك.

وتذكر - عزيزي - أنه ينبغي أن تقود حياتك إلى  
بر الأمان والسلام، لا إلى جحيم الضغوطات والتوترات.





## «قل لا!»

هناك لوحة صغيرة رائعة في مكتبي، كُتِبَ عليها: «ما هو الجزء الذي لا تفهمه من كلمة لا؟». أليس هذا هائلاً؟!

يتحتم علينا أحياناً أن نتعلم كيف نقول لا للمشاريع الإضافية، والارتباطات الاجتماعية، والدعوات التي لا طاقة لنا بها ولا وقت، ولا يتطلب كل ذلك إلا شيئاً من الممارسة والتعود، واحترام الذات، واليقين بأن كل إنسان بحاجة كل يوم إلى قسط من الراحة والانفراد بالذات.

من الصعب جداً - أحياناً - أن نقول للغير لا، لكنني عندما أقول نعم لكثير من المشاريع التي لا أستطيع إنجازها فيما بعد، فإنني ساعتها لا أكون ظالماً لنفسي، بل إنني أصبح مجحفاً بحق أولئك الذين وعدتهم بإنجازها.

إن علينا أن نتعلم متى وكيف نقول بالفم المليء لا، وخصوصاً ما كان متعلقاً بحياتنا الخاصة. أليس كذلك؟!



## «أرض الخيال والحلم!»

اقتطع من وقتك خمس دقائق، استرخ على مقعدك، ودع خيالك يهيم في عالم من الأحلام، ستحب ذلك وسيروق لك كثيراً.

ما الذي تحب أن تقوم به من أعمال لو أسقطت حدود المحال؟ لو لم تكن هناك ضوابط والتزامات، لو لم تكن هناك حدود مالية أو زمنية؟ لو لم يكن للإمكانيات حدود. استمتع بدنيا الخيالات والرؤى.

قال بعض المفكرين:

«ما استوعبه فكر الإنسان وآمن به، أمكنه تحقيقه».

من يدري ربما استحالت تلك الأحلام حقيقة عذبة!

لا شيء مستحيل!.





## «الهرب إلى السعادة»

حاول أن تخصص أوقاتاً منتظمة تهرب فيها - في نهاية الأسبوع - من رتابة الحياة المنزلية، اترك أولادكما عند أهلك أو أهلها، وانطلقا إلى مكان هادئ مريح. ليس شرطاً أن يكون موضعاً بعيداً أو مكلفاً. لقد اعتاد زوجي أثناء الأعياد أن يأخذني في رحلة إلى مكان نجد فيه المتعة والراحة، إلى أحد المنتزهات، إلى مطعم هادئ، إلى الصحراء، مثل: الجنادرية أو الثمامة، إلى مغارة «هيت» خارج الرياض حيث وقع نيزك هائل أحدث فجوة عميقة في الأرض، إلى أحد الفنادق لتناول شواء حول المسبح، إن هذه الإجازات الخارجية تعمل المستحيل، فهي تجدد النشاط، وتكسر طوق الرتابة، وتحدث كثيراً من التغييرات داخل الذات، وليس ضرورياً أن يستغرق ذلك إجازة نهاية الأسبوع بأكملها، إن لم يتسنّ لك ذلك فاغتنم إحدى أمسياته.

عندما يبدأ الوالدان في الانشغال بتربية أولادهما  
فإنهما ينفصلان عن بعضهما تدريجياً، حتى وإن لم  
يشعرا بذلك، وإذا كانت العلاقات والوشائج الزوجية  
تهمنا؛ فإن علينا أن نبذل جهداً مضاعفاً للعناية بها  
ورعايتها.

لا شيء - يا صديقي - أكثر إخافة ورعباً من أن  
يفتح الزوجان أعينهما ذات مساء فإذا «العيال كبرت!»،  
وإذا الأحباب «كل في طريق»، ثم يدرك كل منهما بأنه  
يعيش في البيت مع إنسان غريب عنه.

لا تدع ذلك يحدث لك.



## «جدد الصداقات القديمة»

أمضيت عطلة نهاية الأسبوع مع خالاتي وأعمامي وأولادهم، أولئك الأحبة الذين لم أرهم منذ اثنتي عشرة سنة - وكم كان ذلك رائعاً -، أدركت بأن هؤلاء الناس كانوا يهتمون بي ويحرصون عليّ، إنهم جذوري، وهم يعلمون من أين أتيت، ومن أكون، ويدركون تماماً تلك الـ"لماذا" المغروسة كالوتد في أعماق أعماقي، إن لكل شيء مدة ومكاناً محددين، لكل شيء صلاحية تنتهي يوماً، فتزول بزوالها أهميته.

إن ما يهم - يا صديقي - على المدى الطويل - هو الناس، أولئك الذين يشاركوننا حياتنا، وأفراحنا، وأتراحنا وتراثنا وموروثنا، أولئك الذين يسكنون على كوكب واحد معنا.

تلك - وربي - هي الحياة الاجتماعية، وهذا هو مضمونها، الاهتمام ببعضنا.

قال ﷺ: «من لم يهتم بأمر المسلمين فليس منهم»  
وصدق رسول الهدى إذ يقول: «المؤمن للمؤمن كالبنيان  
يشد بعضه بعضاً».



## « وللمشي فوائد »

بدلاً من استراحة الشاي، حاول أن تمشي قليلاً، قد يكون جسمك بحاجة إلى مجهود عضلي كبير أكثر من حاجته إلى الكافيين، وهذا هو واقع الحال بالنسبة للكثيرين منا.

قد يكون النشاط الجسماني متعباً بعض الشيء، لكنه - يا صديقي - خير وسيلة للتخلص من تلك الضغوطات والتوترات.

إن المشي هو من أفضل الرياضيات الهوائية، وأحسن ما في الأمر - ولله الحمد - أنه متاح للجميع، وهو حق مشاع! وعلاوة على ذلك فإنه خير حافظ للفكر والعقل. فإذا ما كانت لديك بعض الأعمال التي تتطلب إبداعاً وتفكيراً خلاقاً فما عليك سوى أن تمشي، وعندما تسير مسافة ميل أو اثنين فسيدهشك ما تتمخض عنه قدراتك الإبداعية.

إن رياضة المشي تجمع بين المتعة الجسدية وبين كونها خير حافظ للعقل والجسد.



## «مقعد السائق»

إن للأهداف والغايات بالغ الأهمية في نجاح حياتك الشخصية والمهنية، وبدونها ستغدو حياتك خلواً من الإثارة وروح التوجه والقيادة.

إن خلواً الحياة من الأهداف المرسومة، يشبه صعودك إلى سيارتك وإدارة المحرك دون أن تمسّ عجلة القيادة. ستتطلق السيارة بك في هذه الحالة، وستصل إلى مكان ما لكنه بالتأكيد لن يكون ما قصدته.

وخلو حياتك من الأهداف، يشبه - كذلك - عملية التخطيط للزواج دون أن تقدم على الزفاف، أو هو كالتخطيط لإجازاتك دون أن تخطط لحياتك.

إن رسم أهداف معينة يضعك في موضع التحكم في حياتك، وهو يضعك في «كرسي القيادة» لحياتك، ويسلم لك زمام عجلة القيادة؛ كيما تصل إلى مبتغاك. ما أشد تأثير ذلك. جرّبه - صديقي - وسوف لن تخسر شيئاً بإذن الله.



## « ولماذا التكديس؟! »

تخلص أولاً بأول من كل ما لا تحتاجه، تلك الملابس  
المركومة في خزانة ملابسك، تلك الكتب التي تشغل في  
مكتبك حيزاً كبيراً دون أن تقرأها.

أسقط عضويتك من الهيئات والبنوك التي تستغرق  
من وقتك أكثر مما يجب، الغ اشتراكاتك في تلك  
المجلات التي لم تعد تقرؤها، أزح كل تلك التراكمات في  
حياتك، وسوف تشعر بسعادةٍ لا مثيل لها.





## «قائمة بمهام الغد»

قبل أن تغادر منطقة عملك في نهاية كل يوم، سجل بياناً بأهم ما ينبغي القيام به في اليوم التالي من مهام مرتبةً طبقاً لأهميتها.

عندما تدلف إلى مكتبك كل صباح، ابدأ يومك بمراجعة تلك القائمة، وابدأ في تنفيذ بنودها طبقاً لترتيب الأهمية، وكلما أنهيت مهمة فعليك بشطبها من البيان، فإن تبقى منها شيء فضعه في قائمة اليوم التالي.

لقد دفع أحد كبار رجال الأعمال خمسة وثلاثين ألف دولار ثمناً لفكرة إدارة الوقت هذه.

وربما كانت تلك الفكرة تساوي ذلك المبلغ بالنسبة لك أنت أيضاً، من يدري!.



## «وقت للهدوء»

خصص «وقتاً هادئاً» لا يقاطعك فيه أحد، وكرّس ذلك الوقت لتنفيذ مهام معينة. عليك أن «تجعل» ذلك يحدث، لأنه لن يقع تلقائياً!

إن استطعت تحقيق ذلك، فستلاحظ أنه سرعان ما يتحقق لك شيئان:

- (١) سيرتفع معدل إنتاجك.
- (٢) وسينخفض معدل الضغط والإجهاد لديك لاطمئنانك إلى إنجاز شيء ما.

ناوب عن غيرك أثناء غيابه، وسيناوب هو عنك بدوره. اتجه إلى مكان آخر تتم فيه أعمالك. لقد اعتدت أن أنجز أعمالى بعد الظهر في أحد مطاعم البيتزا، وكنت أتم في ساعتين ما أنجزه من مهام في مكّتبى خلال أسبوع كامل. طبق ذلك في حياتك الشخصية والعملية وسوف تبهرك النتيجة!.



## «الكمال لله»

«الكمالي» هو ذلك الذي لا يكتفي بانتقاد الفيلم عندما يذهب إلى السينما، ولكنه يتعدى ذلك إلى انتقاد المرطبات والفسار بالدرجة ذاتها.

بلوغ الكمال مستحيل، وأنت إذا ما حاولت الوصول إلى ذلك، فإنما تُعدّ نفسك للفشل، وكلما حاولت تطبيقه على ذاتك، أو غيرك، فلن تنال سوى التوتر والإجهاد، إنك - يا صديقي - إن تفعل فستكون كناطق صخرة يوماً ليوهنها! أنت بذلك تطلب المستحيل يا رفيقي فالكمال لله.

تذكر - عزيزي - أنك قد تصل إلى درجة الكمال بعض الوقت، إذا ما بذلت وقتاً وجهداً كافيين، ولكنك لن تحقق ذلك كل الوقت؛ لأنك ببساطة لست كاملاً. الكامل هو الله يا صاحبي!

على أنه بإمكانك أن تكون «ممتازاً» كل يوم، وعلى النقيض مما يظن البعض، فإن التميز لا يعني الكمال، إن

التميز يعني تقديم «أفضل ما لديك» في ظرف معين  
وزمن معين وفق ما تمتلكه من معرفة وخبرة، فإذا ما  
جُدْتُ بكل ما لديّ حتى لم يبق لديّ ما أعطيّه، فأنا  
أستحق نيشان الامتياز، لكن ذلك لا يعني أنني لا أنمو أو  
أطور، بالطبع لا.

بعد عام من الآن، وعندما أشرع في تأليف كتاب  
آخر غير هذا، فإنني أتوقع أن يكون أحسن منه؛ لأنني  
وقتها سأكون قد اكتسبت سنة إضافية من الخبرة  
والمعرفة والتدريب. على أنني أعتقد أن كتابي هذا يرقى  
إلى مرتبة الامتياز؛ لأنني قد اجتهدت وبذلت فيه كل  
طاقتي، وهذا هو ما سيكون عليه كتابي القادم من حال؛  
لأنني لن أدخر وسعاً في سبيل ظهوره بالصورة المرجوة.  
تمتع بالتميز كل يوم يا صديقي، وتذكر أن لكل  
مجتهد نصيب.





## «تذكر كم أنت متميز»

توكل على الله، وابدأ منذ اليوم في تقمص الشخصية التي ترغب فيها، ودعم ذلك بالثقة بالنفس، وبالإيمان بأنه من الممكن أن تكون ذلك الشخص. تذكر ما تتمتع به من خصوصية وتميز؛ لأنك ببساطة تمثل ذاتك، ثم أبرز ذلك على ساحة الواقع ودع الناس يرون ويدركون مدى إيمانك بذاتك وقدراتك.

إن ٩٣% من الأساليب التي نتخاطب بها مع الغير هي أساليب غير شفوية. دع الناس يلاحظون عبر حركاتك أنك معتر بنفسك. ليعكس صوتك رنة الضحك والمرح، ولتكن خطواتك رشيقة سريعة، وبدا تقول للناس - دون أن تقول - بأنك سعيد واثق بنفسك؛ لأنك إنسان يتحلى بمزايا خاصة تميزه عن سواه.

وتذكر بأن ما يكنه القلب تظهره الجوارح. ثق بذاتك فأنت إنسان خاص!.



## «تأمل الكون واشكر مبدعه»

كثيراً ما أنسى في خضم المشاغل والمسؤوليات أن أتوقف قليلاً لأمارس شيئاً من «السكون» مع ما حولي! عندما كنت في إحدى الغابات يوماً، مررت بمجموعة من أشجار الخريف الرائعة. كان المنظر يأخذ بمجامع القلوب، حتى إنني تمنيت لو بقيت هناك ساعات أراقب كل زهرة وبرعم وورقة. يطيب لي أحياناً أن أجلس على صخرة شماء قبالة البحر، فأظل أرنو إلى مياهه الخالدة تتكسر على وجنات الشاطئ في حياء وخضر كيما تعاود الإبحار من جديد في أحضان اليم.

ما أقصر الحياة وما أسرع ما تمر أيامها بنا. لقد وهبنا المولى نعمة العيش على هذا الكوكب الرائع، ومع ذلك نضيع في دوامة المشاغل، إلى درجة ننسى معها جمال ما يحيط بنا.

فلنعوّد أنفسنا على الاستقرار أحياناً كيما نتأمل ما حولنا؛ فنشكر المولى جل وعلا على ما هبانا من نعم.



## «اعرف أولوياتك»

لو أنني وجهت الآن إليك هذا السؤال: ما هي أهم ثلاث من أولوياتك؟ فبم تجيب يا ترى؟ يفترض أن يكون الجواب فورياً، وإلا احتجت إلى وقت تهرش فيه رأسك في محاولة للتوصل إلى إجابة.

عندما وجه السؤال إلى اثنتين من أشهر نساء أمريكا كانت إجابتهما مرتبة على النحو التالي ١- الله. ٢- عائلتي. ٣- عملي.

وربما أجبت أنت على هذا النحو كذلك، لكن أهم ما في الأمر، هو وضع الترتيب المناسب لذلك من حيث الأهمية والأسبقية، وإلا اختل نظام حياتنا. فإذا ما أحسست يوماً بشيء من الاضطراب في حياتك فراجع - عزيزي - أولوياتك!.

