

مقدمة

(المؤلفة/د. دونا واتسون)

كثيراً ما يغيب عن أذهاننا في خضم بحر المشاغل والالتزامات التي تحيط بنا، أن نلاحظ جمال الكون من حولنا... ابتسامة طفل... تغير أوراق الأشجار من طور الذهب إلى الاحمرار! إننا ننسى أن نرفع رؤوسنا كيما نتأمل قوس قزح وهو يتربع في كبد السماء بألوانه الرائعة المتقوسة التي تهتن بشراً وخيراً، نصم أسماعنا عن صدى ضحكات الطبيعة البكر، تتردد في جنبات البعيد البعيد، وتعمى أبصارنا عن رؤية شلال الشمس، ينسكب تبراً يضمخ صفحة الماء الزبرجدية!.

بحر المشاغل ينسينا كل ذلك، حتى إننا لا نستشعر تلك السعادة الغامرة تملأ ذواتنا دفناً وألقاً حين نمد يد العون لأحدهم؛ كيما يصير يومه أفضل وأجمل. ونحن - كذلك - ننسى الذكريات، من منبع البساطة يأتينا عذب الذكريات، من البسمات، والضحكات، وصدى الأمسيات الحالمات، من فكرة عابرة يضج بها صدى اللحظة، كذا تولد الذكريات، وكذا نستشرف الطريق إلى الإحسان إلى الذات، وذلك ما يجعل حياتنا جديرة بالعيش بعد طلب رضى المولى جل وعلا.

تعالوا معي في رحلة أثرية عبر دفتي كتاب؛ لنستكشف كيف نكون خيرين مع أنفسنا، محسنين إليها، وقد يكون ما تقوم به الآن - عزيزي القارئ - جزءاً من ذلك، فيما يشكل الجزء الآخر أفكاراً سمعت بها سالفاً ونسيتها، إن بإمكانني أن أذكرك هنا ببعض منها، إضافة إلى أنني سأطرح عليك أفكاراً جديدة، لكي تجربها للمرة الأولى، حاول أن تتعلم الآن واحدة منها أو اثنتين، ثم عد إلى البقية لاحقاً.

إنك - يا رفيقي - شخص رائع، وتتمتع بمميزات خاصة تنسجم مع ما تنتخبه من أفكار ومقترحات، أجل! أنت إنسان مميز وتستحق الأفضل دوماً.

لقد قال أحدهم يوماً: «ما جئت معلماً، ولكني أتيت مذكراً» وهذا هو ما دعاني إلى وضع هذا الكتاب لكي أذكرك بجمال الكون من حولنا، وبأهميتك أنت ككائن خلقه البارئ فأكرمه ورفع قدره، إن عليك أن تكون خيراً مع نفسك، وأن تحسن إليها غاية الإحسان.

بارك الله فيك !

المؤلفة



«ثق بنفسك»

كن واثقاً بنفسك، فأنت شخص فريد متميز! إن بإمكانك القيام بأشياء لا يمكن لغيرك القيام بها. تستطيع أن تكون شيئاً لا يكونه الآخرون. إنك قادر على التأثير على الآخرين بطريقة لا يتقنها سواك، وإذا فأنت تحمل البركة في طياتك إن شاء الله.

ولأنك شخص خاص، فإن لك مطلق الحق في أن تتواجد في أي مكان، ولن يستطيع غيرك أن يقوم مقامك.

قد يدفعنا الناس، وتدفعنا الظروف أحياناً إلى الشك في قدراتنا الكامنة، وفي أهميتنا، لا تدع ذلك يحدث لك أبداً من فضلك، كن - دائماً - واثقاً بنفسك، وإن تعذر ذلك عليك الآن، فاسمح لي أن أثق بك، ذاك شرف لي!.





«لا تَوْنِبْ نَفْسَكَ»

لا تدع أحداً يؤنبك، أو يربطك بالتزامات ذاتية، إن هذا يحدث لنا كثيراً، وأساء ما في الأمر، هو أنه ما إن ينتهي الآخرون من لومنا وتقريعنا حتى نبدأ في تأنيب أنفسنا، تُرى ما الذي يحدث بعد ذلك؟ إن لم نقم بكل تلك «اليجبات»^(١) فإننا سنشعر بالذنب! أتعرفون ماهية الشعور بالذنب؟ إنه ليس أكثر من حمولة عاطفية زائدة وهو يشبه القلق كثيراً، والقلق بدوره يشبه الجلوس في كرسي هزاز ... يعطيك شيئاً لكنه لا يغادر مكانه.

إن لنا مطلق الحرية في صنع قراراتنا، وأحياناً لا تكون هذه الـ «يجب» الاختيار الصحيح في ذلك الوقت بالذات كن ذاتك، كن ما تريد أن تكون، ولا تدع تلك الـ «يجبات» تسيطر على حياتك فتقيدك.

(١) "يجبات" هي جمع يجب.



«الصوت والصورة»

خصّص جزءاً من وقتك للاستمتاع بعدوبة الأدعية
المأثورة في شريط محاضرة دينية! وإياك أن تجمع بين
مشاهدة التلفزيون وتسديد الفواتير والقراءة في نفس
الوقت! فقط استمع وتمتع!.

اختر مقعداً مريحاً، أو استلقِ على الأريكة وأطفئ
الأنوار واستمع، وقد يطيب لك أن تضيء شمعة قبل أن
تتهمك في مراقبة وهج لهيبتها المتراقص على وقع
ذبذبات آلة التسجيل ... من يدري فقد يتحد مرأى
اللهب مع عمق ورهبة الموعظة المسموعة للتأثير في
النفس أيّما تأثير!





« املك هاتفك »

تُرى كم مرة حدث لك ما يلي: تكون منهماً في عمل ما في حديقتك، أو منزلك، أو مقر عملك، وفجأة يرن هاتفك فتهرع إليه كالملدوغ، من يملك ذلك الهاتف؟ ربما كانت هرولتك للرد عليه في مقر عملك مطلباً ملحاً، لكنه في البيت مُلْكٌ لك، وإذا لم تشأ أن تردّ فدعه يرنّ ويرنّ، ولن تكون نهاية العالم إن كانت المكالمة مهمة جداً، فلا شك أن الطرف الآخر سيعاود الاتصال، وتذكر أنك أنت من يملك الهاتف، وليس العكس!.





«غرفة لغرفة مهجورة»

عندما تزوجت ابنتي ورحلت عنا، اكتشفت أنني أصبحت أجد صعوبةً في الذهاب إلى غرفتها، كان هناك الكثير من الذكريات، وأدركت بمرارة أن تلك الأحداث الجميلة الماضية، سوف لن تتكرر بنفس الطريقة أبداً، كنت أعرف أن ابنتي قد سعدت بالانتقال إلى بيت زوجها، وبأن ذلك هو المكان الطبيعي لها، وهذا ما جلب السعادة إلى قلبي، على أن كل شيء قد تغير بالنسبة لي، وكانت تلك الغرفة رمزاً لعلاقة سابقة حميمة لن تتكرر أبداً!

ولذا فقد اتجهت إلى المشتل يوماً فابتعت شجيرة لبلاّب وإناء لغرسها فيه. غرفة ابنتي تقع في نهاية الممر؛ ولذا فقد وضعت الشجيرة على رف كتب داخلها كيما أراها كلما اجتزت الممر؛ ولأنها تحتاج إلى ريٍّ وحيث إنني أقوم بسقي شجيرات المنزل؛ فإن تلك الغرفة قد أصبحت بحاجة إليّ. إذن يوجد سبب لوجودي هناك! ما أجمل الشعور بحاجة الآخرين إلينا!



«اصنع "كتاب أحلام"»

حدثتني إحدى صديقاتي عن زمن عصيب مر بها
فما كان منها ذات يوم إلا أن شرعت في تنفيذ فكرة
رائعة سنحت لها، لقد قررت أن تصنع كتاباً لأحلامها،
وبادرت - بادئ ذي بدء - بإلصاق صورة لرجل وسيم
فيه، ثم جمعت صوراً لعدة ألباسات - فقد كانت مفرمة
بالألباس - وأضافتها إلى كتيب أحلامها، وبما أنها كانت
تعشق جزيرة «برمودا»، فقد بادرت كذلك بإلصاق عدة
مناظر لها فيه، لقد كانت تلك، قمة أحلامها، ومن حسن
الطالع أنها التقت بعد ذلك بشاب وسيم وهبها كثيراً من
الألباس، لأنه كان ثرياً، وقبليل الموعد المضروب للزواج
بيومين، أخبرها عن مكان رائع لقضاء شهر العسل! لقد
حزرتموه إنه «برمودا».

رائع أن تخصص لنفسك كتاب أحلام تضمنه غاية
ما تتمناه وتصبو إليه، كما تضمنه صوراً ومناظر لأماكن
تتمنى زيارتها... ولتكن معها صور لبيتك المثالي ...

وحديقته الجميلة .. وذاك المكان الذي ترتاح فيه
وتسترخي، مطلقاً لخيالك العنان.

إن الأحلام لا تتحقق دائماً ولكن ذلك قد يحدث
يوماً... ماذا ستخسر؟

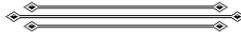




«المس الأرض»

ازرع بعض الزهور في آنية المنزل وأحواض النوافذ؛
كيما تزيد من جمال وإشراقه العالم من حولك، احترث
الأرض، ودع يديك تداعبان تلك التربة الناعمة النديّة،
هناك الكثير من الخصوصية في التعامل مع الأرض.

لقد اعتدت - حينما كنت صغيرة - أن أداعب أبي،
فأقول له: إنه يجزّ الزرع ثم يجلس في الحديقة كيما يراه
ينمو ثانيةً. الآن - فقط - علمت علم اليقين أن ذلك
المكان كان نبع الطمأنينة والهدوء له!

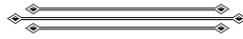




«القوة الذاتية»

استثمر قواك الداخلية التي تتمتع بها وتميزك عن سواك، وأعني بهذه «القوى الداخلية» خشوعك في الصلاة قانتاً لله تعالى، وذاك النهر العذب الفياض من التأمل والتفكير في خلق الله، إما افترشت شواطئ بحر متموج الزرقة، متكسر الأمواج وإمّا اتجهت إلى دراسة ما حولك واقتسام ما تملك مع صحبك.

إنك قد تجد في هذه المنابع الذاتية الكامنة قوى فذة لا تتوافر في أي مصدر آخر.





«ولنا الخيار»

إن من نعم الله علينا أن منحنا حرية الاختيار، إننا أحرار في أن نفكر، ونتكلم، ونتصرف، وكل ما نقوم به واقع - لا شك - ضمن إطار الاختيار، حتى عندما نختار، ألا نختار!.

إن من أشد العوامل رفعاً لمعدل الضغوط والتوترات لدينا، هو إحساسنا بعدم القدرة على التحكم في حياتنا، ونعمة الاختيار تلك هي التي تؤمن لنا عملية التحكم تلك.

نحن أحرار في أن نستمر في موقف ما، أو أن ننسحب منه، فالاختيار دائماً لنا.

ومهما كانت نوعية الاختيار، فإن عملية الخيار ذاتها هي خير دليل على أننا نمسك بزمام الأمور.

إن نعمة كوننا قادرين دائماً على أن نختار ما نريد، لهي مما يقلص ما يحيط بنا من ضغوط؛ لأننا نكون بذلك محسنين إلى ذواتنا.



«احضن نفسك»

ألم يخبرك أحدهم مؤخراً بأنك تقوم بعمل رائع؟ إنك بحاجة لسماع ذلك، مد يديك الآن ربت على ظهرك، وقل لنفسك: "إنك تؤدي عملاً رائعاً"، وربت بعد ذلك على كتفيك. إن ذلك تمرين مفيد.

عندما كان أبنائي صغاراً أخبرتهم إنهم إذا ما أرادوا أن نحضنهم فليس عليهم إلا أن يعدوا إلينا فيقولوا:

«لم نل اليوم ضمّاتنا الأربع عشرة!» وكنا نحضن بعضنا بشوق ووله، ثم نعد إلى الرقم ١٤، عندها يشعرون بالأمان، ثم يعودون إلى ما كانوا عليه من لهو.

لم أكن قادرة على قراءة أفكارهم لمعرفة زمن ومدى احتياجهم إلى ذلك الاهتمام الخاص؛ ولذا فقد جعلناه على شكل لعبةٍ يحبونها.

إن الراشدين يحتاجون كذلك - شأنهم شأن الصغار - إلى اهتمام خاص، وربما احتاج شخص تعرفه إلى أربع عشرة ضمّة اليوم، ربما كان ذلك الشخص أنت! من يدري!



«لا تعقد الأمور»

هل سبق أن أفرطت في التشاؤم حتى جعلت كل

شيء شنيعاً؟

تعرف ما يحدث عادةً، تتجه إلى عملك متأخراً فتنتابك الوسواس! تقول في نفسك: "لقد تأخرت سأجد الشوارع مزدحمة، وهذا ما سيجعلني أصل إلى عملي متأخراً، وإذا تأخرت فسيغضب المدير عليّ، وإذا غضب عليّ المدير فقد أفقد عملي، فإن فقدت عملي فلن أتمكن من سداد الفواتير، وهذا بدوره سيجعلني معرضاً للطرد من منزلي إن حدث ذلك، وبالتالي لن يصبح لي بيت أعيش فيه، وسوف أتضور جوعاً! وإن أنا تضورت جوعاً فقد أموت، كل ذلك لأنني تأخرت!".

حقاً!





«أحلام اليقظة»

اختر - بين الفينة والفينة - وقتاً تسترخي فيه
وتمارس أحلام اليقظة.

أطلق العنان لخيالك، واحلم بمكان شعرت فيه
بسعادة جمّة، وأمضيت فيه وقتاً جميلاً.

احلم بحدث خاص جداً في حياتك.

احلم بشيء تتمنى أن يحدث لك، تخيله في أدق
تفاصيله، لونها وصوتاً وعبقاً وشذى وصورة! تماماً كما
تتمنى أن يكون.

اختر مجموعةً من صور الماضي القريبة إلى فؤادك،
ثم ضعها بجانب سريرك - أو اجعلها على مكتبك، واقتطع
من وقتك دقائق تتأملها، وبذلك ترتع في رياض الذكريات
السعيدة التي التقطتها فيها، حلق في فضاءات استرجاع
الماضي بكل جماله.

إن أحلام اليقظة هي وسيلة رائعة للإبحار في
عباب ماتع من الإجازات القصيرة!.



«خير الأمور الوسط»

الحمية والكولسترول! هذا كل ما نتحدث عنه! اذهب
إلى حفلة ما ولن تسمع غير ذلك!
«ماذا ستفعلين لكي تستعيدي رشاقتك قبيل حلول
الإجازة؟».

«ماذا ستفعلين كيما يكون بإمكانك ارتداء ملابس
السباحة الجديدة؟»

«لقد وصف لي طبيبي حمية رائعة! جربها!».

لست أدري عنكم، لكنني شخصياً مللت سماع ذلك!
صحيح أن جسمي ليس رشيقياً كما كان عندما كنت في
العشرين، لكنني - والحمد لله - لم أعد في العشرين.

إن اليوم الذي يمر بي هو أسعد أيام حياتي، على
أني لا أرغب في عيشه ثانيةً. كما أنني لا أود أن أمضي
بقية عمري تائهة في دوامة القلق عند تناول كل لقمة.

إن ذلك لا يعني أنني لا أتوخى الحرص، أنا أهتم
بصحتي كثيراً، لكننا أحياناً بحاجةٍ إلى إرخاء العنان
لأنفسنا قليلاً، فنتناول قطعة الحلوى تلك!.



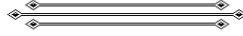


«عد طفلاً ثانيةً»

ألم تحلم يوماً بأن تعود ثانيةً طفلاً كما كنت؟! لست أعني بذلك ذاك الطفل الذي يدعي معرفة كل شيء ويصر على عدم التدخل في شؤونه! إن ذلك متيسر لك! إننا كبالغين نخشى أحياناً أن «يرانا الغير»، إلى درجة ننسى معها كيف نستمتع بحياتنا، ونكون من نحب أن نكون. أتذكر آخر مرة فتحت قمقم الطفولة لتضوع منه كل البراءة والتلقائية؟ متى خضت في الماء آخر مرة؟ متى جريت بعفوية ففتحت «رشاش الماء»، ولعبت في مياهه المندفعة؟ اذهب الآن، ابحث عن كومة أوراق شجر يابسة، واستمتع بخشخشة تكسرها تحت وقع قدميك.

امش حافي القدمين على ذلك العشب الصباحي الندي بيلله قطر الندى، أبحر في فضاءات المدى، في انعقاد الطفولة، ورجع حالم الصدى، اذهب إلى شاطئ البحر وابن قصوراً وقلاعاً على الرمال.

اطرح همومك ليوم واحد، اجعلها وراء ظهرك، وعد
طفلاً ثانيةً، وسوف تجد أن ذلك اليوم هو أحد أمتع أيام
حياتك!





«دعها جانباً»

كثيراً ما أردد هذا الدعاء بيني وبين نفسي، إنه دعاء
أثير لديّ، قريب إلى نفسي، وربما يروق لكم كذلك.

«إلهي، أغدق عليّ طمأينةً تستكين نفسي عبرها لما
لا يمكن تغييره، وامنحني شجاعةً أغير بها ما يمكن
تغييره، وألهمني ربي حكمة أستشف من خلالها الفرق
بين الممكن والمستحيل!».

إن هذا الدعاء هو خير معين لي على إدراك ما إذا
كنت قد أديت ما عليّ تجاه أمر ما، وبأن الوقت قد حان
كي أدعه جانباً.

إن أفضل ما يجب عمله تجاه قضية ما في بعض
الأحيان، هو ببساطة تركها جانباً، وإلقاؤها في دائرة
النسيان، وأنا أدرك أن الأمر ليس سهلاً أحياناً، لكنه قد
يكون ضرورياً. قد نحتاج - بين الفينة والفينة - إلى أن
نتراجع عن أمر ما، وأن نقول لأنفسنا:

«ماذا أنجزنا بخصوص تلك المسألة حتى الآن؟ وهل

هناك المزيد مما يمكن إنجازه؟»

إن احتاج الأمر للمزيد فقم بما يجب وإلا فدعه

جانباً واسترح.

إن القلق لا يمكن أن يثمر عن شيء ذي بال أبداً!





«عدوى الابتسام»

إن للابتسامة نفس المعنى بكل اللغات، وهي دائماً تقول لك: «أنا سعيد، أنا أبه لك وأهتم بك».

والابتسام نوع من الهرولة الداخلية، وهو ليس ممتعاً فحسب، بل إنه لازمة صحية كذلك.

لقد أظهرت الدراسات أن الابتسام والضحك وكل أحاسيس المرح يمكن أن تقوي جهاز المناعة لديك فلتحسن صحتك تبعاً!

والابتسامة هي أفضل وأنجع طريقة للتعامل مع ضغوط الحياة وتوتراتها.

وقد نضطر أحياناً إلى أن «نداري حتى نجاري»، أي أننا إذا ما تصنَّعنا السعادة فسرعان ما ستتسلل إلى قلوبنا كالطيف اللذيذ يحيي فينا موات الأمل.

إن الابتسامة تُعدي، فلم لا تقتسمها مع الغير؟.