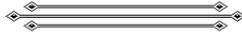




«لا مشاكل بعد اليوم»

لقد اتفقت وزوجي منذ سنوات عدة على أن المشاكل لا تخلق أي متعة تذكر، وإن قيل عنها بأنها «ملح الحياة الزوجية».

تخيل لو أن أحداً اتصل بك في عملك قبل أن يقول: انتظر حتى تعود إلى البيت، هناك كم هائل من المشاكل في انتظارك!. "هذا مثير! أليس كذلك قارئتي العزيزة؟. تظل تلك العبارة تطنّ في أعماقك، كغمامة سوداء تتبعك كظلك، توشك أن تنفجر فتغرقك، ويبقى انتظار القتل أشد منه. على أن هناك كلمة أرق وألطف من كلمة "المشاكل"، إنها "التحديات" ولذا فقد عقدت وزوجي العزم على أن نُلغي الأولى من قاموس حياتنا ونُبقي الثانية، وعندها - فقط - أصبحت الحياة محتملة أكثر.





«ساعة لقلبك»

امنح نفسك خمس عشرة دقيقة كل يوم، لا يشاركك فيها أحد، إنه ليس بالوقت الكثير، أليس كذلك؟ إن بإمكانك تديير ذلك بعدة طرق، انهض قبل موعد استيقاظك بخمس عشرة دقيقة، تأخر ربع ساعة عن موعد نومك، اعمل أي شيء ولكن، لا تحرم نفسك من ذلك.

وعندما تتمكن من تأمين هذا الوقت، اعمل فيه ما يحلو لك، اقترب من النافذة وحدق فيما يحيط بك من أشجار يانعة الخضرة، اقرأ كتاباً جديداً، اخرج في نزهة قصيرة، أو اتخذ من إحدى الزوايا في منزلك متناً وداعب أصابع قدميك، رأيته! ليس المهم ما تفعله خلال ربع الساعة هذا، لا ضير من التحديق في الأشجار، أو مداعبة الأصابع، لكن تذكر أن المهم في الأمر هو أن تدرك أن ذلك الوقت هو ملك لك أنت، أنت وحدك لتفعل فيه ما يحلو لك.

إنه هدية منك، منحة بسيطة لذاتك الكريمة



«إجازة مصغرة»

كأني أسمع الآن عقلك وجسدك يصرخان:

"نحن بحاجة إلى إجازة، لمَ لا نذهب لنستجم في هاواي!" ربما كنت كذلك، وليس في وسعك الحصول على إجازة الآن. على أن لذلك حلاً! بإمكانك الحصول على إجازة «مصغرة» في عطلة نهاية هذا الأسبوع، فكيف ستمضي تلك الإجازة.

هل ستتتظر حتى مساء الأحد لتؤدي ما عليك من واجبات والتزامات؟

حسناً فسوف تتتظر حتى مساء الأحد لإنجاز كل ذلك.

اتصل بصديق عزيز واقضيا بعض الوقت معاً.

اذهبا لمشاهدة العروض الخارجية للمحلات التجارية، أمضيا سهرةً في مخيم بري، استعرضا بعض

ما وصل إلى عدد من المكتبات حديثاً من مطبوعات، أو
تجولاً بالسيارة عبر شوارع المدينة الجذابة.

تذكر دائماً أن تستمتع بوقتك في لهُو بريء.

من قال: إن اللهُ مُكَلِّفٌ دائماً!.





«الفن الأصيل»

أنا فنانة، أرسم لوحات زيتية. لم يحدث قط أن دفع أحد عشرة آلاف ريال ثمنًا لإحدى لوحاتي، لكنها أفضل ما أملك، إنها لوحات أبدعتها وابتكرتها.

لست «ليوناردو دافنشي»، ولست «موتزارت»، أو «إبراهام لنيكولن»، لكني أهب العالم أفضل ما لدي فأنا إذاً أصيلة حقًا.

لقد فضّلنا الله على سائر المخلوقات، وصوّرنا فأحسن صورنا، فنحن إذاً مميزون. وبما أن كل إناء بما فيه ينضح، وجب أن يعكس ذلك ما نعطيه لمن حولنا دون أن نشعر بالذنب أو التقصير.

الكمال لله تعالى الذي خلقنا وهو سبحانه يدرك أننا دون الكمال بكثير، ولو حاسبنا على أعمالنا في الدنيا ﴿مَا تَرَكَ عَلَيْهَا مِنْ دَابَّةٍ﴾، لكنه جل وعلا يقول: ﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾. أليس ذلك حافزاً لتقديم الأكمل دائماً؟



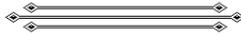


«المخبر لا المظهر»

ألم يحدث أن قفزت فجأة في زعر - يا سيدتي - بعد أن لمحت صدفةً صورة لجسمك وقد عكستها مرآة الحمام؟ وقلت محدثة نفسك: "يا إلهي، لابد أنني أصبت بنوبة، لا يمكن أن يكون هذا هو شكلي الحقيقي! لقد كنت مشغولة جداً في الآونة الأخيرة إلى درجة لم يشأ معها المقربون مني مفاتحتي في ذلك".

حسناً جداً، إنني أدرك تماماً أنني لست برشاقة «راكيل ويلش» كما أنني لا أملك عينين كعيني «اليزابيث تايلور» وأن ساقِي ليستا كساقِي «لانا ترنر» لكنهما على أي حال ساقاي أنا في السراء والضراء.

جميل أن نتمتع بأجسام حسنة، ولكن الأجل من ذلك أن يفوق حسنُ المخبر جمالَ المظهر.



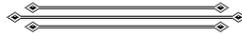


«إن لنفسك عليك حقاً»

هل أنت من مدمني العمل؟ لقد جُبل البعض على ذلك.

فإن كنت من هؤلاء فتذكر أن لنفسك عليك حقاً .
إن إحدى طرق تذكر ذلك هي تحديد أوقات لمرحك على ورقة التقويم .
لا تغفل ذلك، ولا تنتقص من قيمة الوقت المخصص للسعادة والمرح .

إن علينا أحياناً أن نتعلم كيف نحترم ذلك، بالدرجة التي نحترم فيها اجتماعات العمل ومواعيده .
لا شك أن العمل هو من ضروريات الحياة!
وكذا أوقات الراحة والمرح .



«جسور النجاح»

عندما تصطدم بصخور الفشل والإخفاق، فانظر إلى ذلك كتجارب مفيدة في مستقبل الأيام، ولا تسمح لها بإعاقتك عن الماضي في سبيلك قدماً!

فإذا ما صادفك إخفاق ما فتذكر أنك تسقط إلى الأمام، لا إلى الخلف، وسيكون ذلك خير دافع لك لمواصلة الطريق نحو النجاح، واعتبر أن ما حدث تجربة نافعة أخرى وإن كانت مريرة.

تذكر أن أكثر الناس نجاحاً في هذا العالم هم أكثرهم إخفاقاً في مستهل حياتهم، لقد واجهوا الفشل بقلوب كالحديد، وجعلوا من تجارب الإخفاق التي مرت بهم جسراً يعبرون عليه، وتجربةً يمرون عبرها إلى بر النجاح المتلألئ.





«العادات والتقاليد»

قررت منذ عامين، وقبل العيد - تحديداً - أن أعطي بناتي نقوداً لابتلاع ملابس جديدة. «لقد كبرن على عيدية "الملبس"» - قلت في نفسي - وكم كنت مخطئة. بُعيد العيد كانت إحدى بناتي تهاتف صديقة لها وكانت تدرك أنني كنت أستمع. قالت:

«لقد كان عيداً سعيداً حقاً، اجتمعت العائلة فتناولنا طعام العيد سوياً، وأمضينا بقية اليوم في أحد المنتزهات، لكننا لم نحصل هذا العام على "ملبس" العيد من أمي! تصوري!»

وكنت منذ أيام أتحدث مع إحدى صديقاتي التي قالت في معرض حديثها: «أجل لقد وزعت كمية من «الملبس» الفاخر على الجميع هذه السنة. وحتى أبي وأمي نالا من ذلك نصيباً، وحماتي كذلك. أما ابني وهو طالب في السنة النهائية من طب الأسنان، فقد رفض فكرة اقتسام ما حصل عليه مع خطيبته.»



تشغلنا أحياناً تصاريف الحياة إلى درجة ننسى معها
أبسط مظاهر العادات والتقاليد، رغم أهميتها لكل
الأحبة من حولنا، فإن كنت من هؤلاء، فأنت تدور في
دوامة المشاغل إلى الحد الذي يعميك عن رؤية كل تلك
الوجوه الحبيبة من أقربائك المقربين، أولئك الذين نكد
من أجلهم ونتعب.

أتدرون؟ لم أترك فرداً من عائلتنا الصغيرة إلا وقد
نال حظاً كبيراً من الملبس، حتى حفيدي الذي لم يرَ النور
بعد، كان له من ذلك نصيب، لقد قررت أن لا أتخلف عن
الركب ثانيةً أبداً.





« أرسل باقة زهور لنفسك »

لا تغفل البطاقة عندما تبعث لنفسك باقة من الزهور! اكتب فيها رسالة خاصة لك، وذيّلها بتوقيع «معجب»، وعندما تصل إليك في مقر عملك اقرأها بعناية، واقتسمها مع رفاقك. لسوف يزيد ذلك من شعبيتك ذلك اليوم، ويرفع من روحك المعنوية.

لقد أهديت نفسي منذ سنوات شجيرة صغيرة بعدما أدركت أن أحداً لن يبعث لي شيئاً. إنني مازلت أحتفظ بتلك الشجيرة الجميلة، وكم من الذكريات العبقّة تضوع عندما ألقى نظرةً عليها.

إنها تذكرني بأنه رغم خلو حياتي من الأصدقاء البارزين آنذاك، فقد كان هناك من يهتم بي ويشعرني بأهميتي.

وكذلك أنت يا صديقي.



«اغفر لنفسك»

إنني أعمل كل عام مع آلاف الناس في شتى أنحاء العالم، ولقد خلصت إلى أن غالبيتهم على قدر من اللطف والمودة والتسامح، فإذا ما حدث وأخطأت في حق أحدهم، ثم رجوتهم أن يغفروا ذلك، فسوف لن يسامحوا فقط، بل إنهم سينسون الإساءة برمتها. إنهم يصدقون نعمة التسامح تلك على جميع من سواهم، وينسون شخصاً واحداً. من هو ذلك الشخص يا ترى؟ معك حق، إنهم ينسون أنفسهم. ألا نستحق أن يكون لنا نصيب من ذلك؟ أسوة بمن سوانا ممن نسقيهم من ينبوع التسامح غدقاً؟

كلنا خطّائون لا شك في ذلك، وخير الخطّائين التوابون، ونحن لا نعدو كوننا مجرد بشر. إن علينا أن نتأمل هذه الأخطاء، وأن نتعلم منها، فنسامح بعد ذلك أنفسنا ونمضي قدماً. إننا لا نستطيع أن نسير في مجاهل الحياة بطهر أثقلته أوزار الإحساس بالذنب، فسامح - يا صديقي - وانس، وامض في طريقك قدماً.