



## «شيء من السعادة»

تتجمع الأزمات وتتراكم أحياناً إلى الحد الذي ترتفع معه درجة التوتر والإجهاد لدينا، ونشرع في التساؤل عما إذا كانت حياتنا قد خلت من كل ما هو مفرح. علينا هنا أن «نجعل» ذلك الحدث المفرح يحدث.

مرت عليّ في إحدى السنوات سلسلة من الضغوط والمنغصات، شعرت معها بكثير من الكآبة والإحباط، حتى كان موعد المهرجان السنوي للفنون، فاقتطعت من وقتي ساعتين واتجهت إلى هناك.

وشدّنتي لوحة يدوية لقلبين متعانقين، فسارعت إلى شرائها بعد أن أخذت بمجامع قلبي، وأشعررتني بسعادة غامرة وهو ما كنت بحاجة ماسة إليه.

لقد ابتعت تلك اللوحة رغم أنه لم يحدث أن ابتعت من ذلك المعرض شيئاً!

لا ضير في شيء من التدليل لأنفسنا بين الفينة والفينة يا صديقي.



## بين الكرّ . . . والفرّ

أجلّ التفكير فيما قد يعتريك من مشاكل، ولا أقصد بذلك اللجوء إلى التسويف، كلا، ما أرمي إليه، هو أنه إذا ما واجهتك يوماً لحظات عصيبة فقد تكون أكثر الطرق فاعلية هي التراجع قليلاً؛ كيما تمنح نفسك فرصة تحاول فيها إيجاد حلول ناجحة، تعاود بعدها «الكر بعد الفرّ» لمواجهة ما يعتريك.

ربما استغرق ذلك نصف ساعة، أو نصف يوم، أو حتى ليلة بكاملها.

أعط نفسك وقتاً تكون فيه أكثر استعداداً وتمكناً.

كن طيباً مع نفسك!



«ومن قال بأنه لا يمكن

تغيير الأشياء!»



كثيراً ما أسمع من يقول: بأنه لا يمكن تغيير الأشياء،  
وبأن «ماحدث قد حدث، فلا داعي إذاً للتفكير في الأمر  
على الإطلاق». ثم ماذا؟ من المؤكد أنه بالإمكان أن نغير  
الأشياء، رغم أن ذلك يتطلب كثيراً من الشجاعة والعزم  
والتصميم.

تعلم أن تختبر وتجرب الأفكار، بدلاً من مجرد تقبلها  
كمسلّمات.

اطرح كثيراً من الأسئلة. قيّم واصنع قراراتك الذاتية  
اعتماداً على ما لديك من معلومات وبراعة حكم. أنت  
تتمتع بقدرات هائلة ومما لا شك فيه أنك على قدر من  
الحكمة والتدبير.

كن من تريد أن تكون. ولا تسمح لمخلوق بأن يقول لك بأنك  
غير قادر على صنع شيء ما لأن أحداً لم يقم به من قبل.

ربما حان الوقت للقيام بذلك!.



## «شيء من الحماس»

إياك أن تدخّر الحماس «للمناسبات الخاصة»،  
استعمله الآن واقتسمه مع كل من لاقيت.  
إن معنى كلمة الحماس في الإغريقية مدلولاً رائعاً.  
دع العالم يرى جمالك الداخلي. قاسم أحد أصدقائك  
ذلك الحماس.  
إن له أثراً كأثر المعجزات!.





## «تأثير الإطراء»

ما أمتع الإطراء والمديح! إنه يجعلك تشعر بسعادة لا  
مثيل لها، وأجمل ما في الأمر هو أن السعادة تخامر قلب  
المادح والمدوح، المعطي والمتلقي (الإطراء الصادق، النابع  
من القلب لا اللسان فقط).

كم أمتع بتوزيع عبارات المديح والإطراء عندما أجتاز  
صالة الفندق أو المطار مثلاً دون أن أتوقف لاستماع الردِّ.  
على أن الإطراء فنُّ ينبغي تعلمه، إذ إنه يجب أن تتعلم  
كيف تستقبل المديح وتكيله بالمهارة ذاتها، ولن يتأتَّى ذلك  
إلا لمن يتمتعون بقدر كبير من الثقة والاعتزاز بالذات.  
ترى بم تجيب إذا ما أثنى أحدهم عليك يوماً؟ شكراً؟  
نعم ذلك كافٍ يا صديقي.





## «استرخاء ثلاثين ثانية»

كثيراً ما أسمع أحدهم يقول: لا وقت لديّ للاسترخاء. أبداً، بل لديك. ربما لن تختار أن تسترخي، ولكن بإمكانك تسخير وقت للاستمتاع بذلك. إن بإمكانك أن تسترخي مدة ثلاثين ثانية. يمكنك مثلاً أن تتمدد على ظهر مقعدك، وأن تأخذ أنفاساً عميقة وبطيئة. أغلق عينيك برفق وردد كلمة: استرخ، استرخ، استرخ.

وهناك أيضاً طريقة أخرى سريعة وهي أن ترتاح وتغمض عينيك، ثم تتخيل نفسك في مكان تحلم به مكان تشعر فيه بالدفء والسلام والأمان.

يمكن كذلك تطبيق ما يعرف بعملية «الإرخاء المتتالي للعضلات» خلال ثلاثين ثانية كذلك، أما طريقة ذلك، فهي أن تشد جميع عضلات جسمك مدة خمس وعشرين ثانية كذلك، ثم تريح تلك العضلات. أطلقها تدريجياً، وعندئذ سيفادر التوتر والشد جسديك على الفور.

إن الاسترخاء هو خيارك، إمّا أن تكون كذلك، وإمّا  
أن تكون كالرجل الذي اتكأ على ظهر مقعده ثم ثنى  
ذراعيه وقال: سأفعل ذلك لكنني لن أسترخي!.

ولك الخَيَّارُ يا رفيقي.



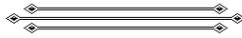


## «فضيلة التمغط»

إياك أن تجلس القرفصاء، أو أن تضع قدمًا على قدم إذا ما أطلت الجلوس يوماً.

وبين كل فترة وأخرى حاول أن تسحب الدرج الأسفل لمكتبك ثم ضع قدمك عليه، وبذلك تقلل من الضغط المنصب على المستدق «الجزء الأصغر والأرفع من الظهر».

وانهض من وقت لآخر ومارس عملية تمغط كاملة. إن تلك العملية رغم سهولتها إلا أنها تؤثر في الجسم تأثيراً كبيراً. فهي تساعد على نزع التوتر من كافة أجزاء جسدك، وإن لجسدك - يا صديقي - عليك حقاً.





## «أفكار إيجابية»

حاول أن تتحكم في كمية ما يصلك من أخبار سيئة خلال نهار واحد. فإذا ما قرأت الجريدة مثلاً فربما انتفت الحاجة إلى الاستماع إلى المذيع أو مشاهدة التلفزيون. وإذا كنت قد استمعت إلى نشرة الأخبار عبر المذيع مثلاً، فلماذا تتلقى كل تلك الأخبار السيئة ثانية عبر شاشة التلفزيون تلك الليلة؟!

إنني لا أقصد أن تدفن رأسك في الرمل، وتتجاهل ما يحدث حولك من أزمات تشق ضمير العالم، وإنما أذكرك بضرورة اتخاذ الحذر والحيطه في التعامل مع كمية ما يصل إليك من أخبار متتابعة لا تسر الخاطر». قال الكاتب والخطيب - «زيغ زيغلر» "إننا نعيش وسط عالم راكد مآفون"!

لذا فإن علينا أن نعلم إلى اختيار أفكار إيجابية فتملاً بها رؤوسنا؛ لأن العالم من حولنا يسعى جاهداً إلى

تسريب وترشيح عقولنا بالمعلومات السلبية. ولحسن  
الحظ فإن عقولنا تتمتع بميزة عدم تمكنها من الاحتفاظ  
بأكثر من فكرةٍ في المرة الواحدة، سواء أكانت تلك الفكرة  
سالبةً أم موجبةً.

ولك الاختيار يا صديقي!.





## « اصغ إلى جسدك »

بعد نهاية إجازة العيد الماضي كنت تحت كم هائل من الضغوط الشخصية، الإعداد للعيد، الانتقال إلى بيت جديد لم تصلح له الزخارف المعدة. كنت أعد أطروحة الدكتوراه، واعتلت صحة والدي ووالد زوجي، وكان عليّ أن أشرف على اثنين من أولادي في سن المراهقة إضافة إلى ستة عشر مشروعاً كان علي أن أنهئها في مدة محددة، وكنت متعبة جداً.

ظل جسمي يقول لي في إلحاح:

«إنك متعبة جداً، لماذا لا تحصلين على بعض الراحة؟»

لكني كنت أرد عليه قائلةً: بأنه لا وقت لدي؛ لأن لدي الكثير مما يتعين إنجازه، وإنني سأرتاح فيما بعد. عندها قال جسمي في حسرة: «يبدو أننا سنصاب بالرشح» ولكني عدت لأقول: «لا وقت لدي للرشح الآن» لكنني أصبت بالرشح على أي حال، فيما كانت الإنفلونزا تصيب الآلاف، وكانت ابنتي من ضحاياها فقد مرضت ونقلناها إلى المستشفى.

أصبح عندي يومها كل ذلك الكم الهائل من المشاغل،  
مضافاً إليه إصابتي برشح وإدخال ابنتي إلى المستشفى.  
وظل جسمي يكرر ذات الإلحاح نفسه: «أنت متعبة  
جداً وفي حاجة ماسة إلى الراحة، أرجوك ارتاحي  
قليلاً.» لكنني رغم كل ذلك ظلت أقول له: أنت لا تفهم،  
هناك كم هائل من الواجبات في انتظاري، عندها رد  
عليّ: «يبدو أننا سنصاب بالإنفلونزا!» وهذا ما حدث.  
قدر الله وما شاء كان! أصبت بالإنفلونزا وبقيت أياماً لا  
أعي ما حولي من شدة الحمى.

إنني أستعيد الآن كل ذلك فأقول في نفسي: «لو أنني  
- بعد مشيئة الخالق سبحانه - استمعت إلى نصيحة  
جسمي آنذاك، فاسترحت في عطلة نهاية الأسبوع، لو  
أني استرحت في سريري وشاهدت التلفزيون وأنا أتناول  
بعض الحلوى، فلربما كان ذلك سبباً - بعد الله - في  
عدم إصابتي بالرشح أو الإنفلونزا.

أصغ إلى جسمك يا صديقي، استمع إلى نصحه فهو  
أدرى منك بنفسه!.



## «أف»

أف. لقد ارتكبت خطأ ما. حسناً ثم ماذا؟ وإذا أخطأت. فعلاً فلن يكون في ذلك نهاية العالم، لا تأبه كثيراً لما ترتكبه من أخطاء غير مقصودة، فنحن جميعاً نرتكب عدداً كبيراً منها كل يوم.

يُقال: إن من بين كل عشرة قرارات نتخذها هناك ثلاثة منها خاطئة جداً، ليس ذلك مهماً، ولنأخذ الأمر من زاوية أخرى، إن تلك النسبة تعني: أنه كلما اتخذنا عشرة قرارات كانت نسبة الصائب منها سبعة، وهذا يعني أننا نقارب الصواب والدقة في ٧٠٪ مما نتخذه منها. وهذا - ولله الحمد - ليس معدلاً سيئاً أبداً.





## «الآن ... وفوراً»

توقف خلال النهار واسأل نفسك: «هل هناك طريقة  
أهتم بها بنفسي حالياً أفضل مما لدي؟»  
ربما كان جواب ذلك هو أن تريح كتفيك، أن تذهب  
في جولة قصيرة تتمشى عبرها، أن تتبادل المشاريع مع  
غيرك، أن ترمي قلم حبر قديم يزعجك بما يسرّه من  
مداد، أن تقوم بما أجّلت أداءه، أن تطلب من أحدهم  
مساعدتك على حمل شيء ما، أو أن تكتفي بالاستمتاع  
براحة غداء قصيرة.

كن طيباً مع نفسك. أنت تستحق كل خير!



## «وفي البكاء راحة»

إن عملية البكاء هي عبارة عن طريقة لتخليص الجسم من المواد الكيماوية التي تولدها الضغوط، وتُطرح عبر الدموع، وكثيراً ما أسمع بعض الرجال يقولون: «لا يمكن أن أبكي!» بالطبع يمكنك ذلك وفي اعتقادي أن الشخص القادر على البكاء هو "أكثر رجولة" ... ممن لا يقدر عليه.

منذ سنتين مضتاً عدنا إلى المنزل بعد قضاء إجازة امتدت أسبوعين، وشممت رائحة كريهة جداً منبعثة من أرجاء المنزل، وفي نهاية الأسبوع لم أعد أطيق صبراً وقلت لزوجي: إننا بين خيارين، إما أن نعثر على مصدر الرائحة، أو أن ننتقل إلى مسكنٍ آخر، وقلت في نفسي بأن شيئاً ميثاً قد يكون السر وراء كل تلك الروائح الكريهة، ولم أعد أحتمل لا بد أن فأراً قد انحسرت تحت الثلاجة أو (الفريزر) فنفق، وصار مصدراً لذلك كله، حدثتني نفسي فانطلقت أفتش عن السبب.

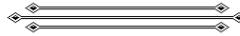
عندما وصلت إلى المستودع، اكتشفت أن السجادة كانت تغرق في بحر من المياه الآسنة، فشهقت لهول المفاجأة! وسارعت بفتح باب (الفريزر)، فإذا بي أكتشف بأنه قد تعطل ما يقارب ثلاثة أسابيع! أجل، لقد كان هناك شيء ميث في منزلي، لحوم وأسماك. وأسوأ من ذلك كله تلك العلب التي كانت تحوي موزاً مهروساً، والتي تفجرت لتملاً بعفنها الكلسي المتراكم أرجاء المكان، كان شيئاً لا يطاق، تُرى ما الذي بوسع المرأة أن تعمله عندما تجابهها الأزمات؟ تتصل على الفور بأمها. رغم أنني كنت أمّاً لشابين يافعين، ورغم أن والدتي كانت تقطن في مدينة تبعد عني حوالي ١٠٠٠ كم، إلا أنني التقطت سماعة الهاتف وشرحت لها عبر دموعي ما حصل لي. وكانت أمي - حفظها الله - حكيمة جداً. استمعت إلي ملياً، ثم طلبت مني أن أبكي وأبكي، أن أطلق العنان لدموعي قبل أن أعمد إلى إصلاح الأمر.

يا لها من نصيحة رائعة! تلك التي داوت بها أمي جراحی. إننا نحتاج بين الفينة والفينة إلى إطلاق العنان لدموعنا قبل أن ننهض فنعالج ما يحوط بنا من أزمات.

## «الماضي لا يعود .. فاغنم الحاضر»



عش حياتك يوماً بيوم، وحاول أن تعيش في لحظات الحاضر. ما أكثر ما نحاول أن نسترجع الأيام الماضية الخوالي، وأن نجمع بينهما وبين الحاضر والمستقبل في الوقت ذاته، فنذكر عدم تمكننا من ذلك. لقد تولى أمس أما الغد فهو ليس سوى «كمبيالة»، إنه في علم الله تعالى، وكل ما لدينا وكل ما نملكه هو يومنا الذي نعيش فيه حاضراً، إن علينا أن نتعلم، أن نعيش حياتنا يوماً بيوم وثانية بثانية؛ لأن هذا هو - في واقع الأمر - ما نملكه، وما عدا ذلك فهو في رحم الغيب!.





## «وللتخطيط مزاياه»

في مدة عشر سنوات، تُرى ما الذي سوف يحدثه  
ذلك من فرق؟

اسأل نفسك هذا السؤال كلما قررت شيئاً. صدقني،  
سيساعدك ذلك كثيراً على التخطيط الجيد، ووضع  
الأمور في نصابها.  
فكر في ذلك.





## «والسيارة دار علم أيضاً»

إن معدل ما يمضيه الإنسان العادي في قيادة سيارته كل عام، يتراوح ما بين ١٢,٥٠٠ - ٢٥,٠٠٠ ميل في السنة. وإذا ما ترجمنا ذلك إلى ساعات، فإن ذلك سيعني أننا نمضي ما يقارب فصلين دراسيين في هذه العملية. أفلا يستحق ذلك أن نشغله بما يعود علينا بالنفع والفائدة والمعرفة؟ أجل بإمكاننا أن نتعلم في سيارتنا.

كيف؟ بالاستماع إلى بعض الأشرطة التي تبعث في النفس عوالم من الإبداع والإلهام والابتكار، إلى أشرطة متخصصة في إعطاء إرشادات عن كيفية إجادة شيء ما، يمكننا بعد ذلك أن نستمع إلى شيء من الموسيقى المفضلة بدلاً من الاستماع إلى بعض الهراء الذي تزخر به المحطات الإذاعية، وما تبثه من أخبار عما يحيط بعالمنا ويضطرم فيه، من كوارث ومصائب وآفات تشل التفكير، وتكدر صفو الحياة، تذكر - عزيزي - أنك إذا ما ملكت زمام فكرك، فستتمكن - بإذن الله - من التحكم في مسار حياتك فتقودها إلى سبل الخير إن شاء الله.



## «وخير جليس في الزمان كتاب»

حاول دائماً أن تحمل معك كتاباً مفضلاً يصحبك  
أنى ارتحلت وتوجهت. إنك إذا ما توقفت في معمعة  
ازدحام مروري يوماً، فستجد في القراءة خير معين على  
الصبر. وإذا ما وصلت مبكراً إلى موعد ما، فستجد ما  
يسليك ويمتلك في الوقت ذاته.

لا بد - يا صديقي - أن تشعر بفيض من الرضى  
عن النفس عندما تختار أنت الطريقة المناسبة لاستغلال  
الوقت أفضل استغلال.

