



«النوم سلطان»

إن عدم تمتعك بكفايتك من النوم يؤثر سلباً على مزاجك، فتغدو معرضاً للضغوطات والتوتر. على أن ما يحتاج جسمك إليه من النوم، يختلف عما يحتاج إليه غيرك كميةً ومقداراً. فلا تحاول أبداً أن تقيس مدى حاجتك إلى النوم بكمية احتياج غيرك له، فخذ حاجتك أنت ودع مسألة القياس لأنها لا تجدي نفعاً هنا.

إنك تعرف جسمك حق المعرفة، وأنت أدري به من سواك.

أصغ إليه يا صديقي!.





«على ضوء الشموع»

خذ حماماً دافئاً، تمدد في مغطس به خاصية ماء
التدليك «المساج»، وتمتع بالمزايا الصحية لذلك.

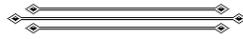
إن للماء الدافئ المنافع ميزة إضفاء الاسترخاء
والطمأنينة على أرجاء الجسد والروح معاً. ليس هذا
كافياً؟ حسناً، دلل نفسك أكثر، استرخ خذ نفساً عميقاً
وانضح العطر على جسديك في مغطسك على ضوء
الشموع، وإن شئت أن تسعد نفسك أكثر، فدع الذكريات
الحلوة تصدح في أفياء ذاكرتك بأعذب الألحان!
نعيماً رفيقي.





«وفي البكور الأجور»

جرب أن تُعدّ جميع احتياجاتك في المساء. ملابسك، أوراقك، حتى غداءك. إن كنت ممن يحملونه إلى مقر العمل. ثم أعدّ حقيبتك وأوراقك، وكل ما لديك من مشاريع، وإن كنت عازباً، فأعد ترتيب الأثاث قبل نومك، حتى لا تضطر في الصباح إلى ذلك. واشرع بعد ذلك في تسجيل قائمة بمهام الغد، بذلك ستكون منظمًا، وتكون قد أعددت لكل شيء عدته حتى إذا ما استيقظت متأخرًا يومًا، فلن تكون مذعورًا كمن رأى شبحًا، أما علمت - عزيزي - أن في البكور الأجور؟!





«الأقربون أولى بالمعروف»

بادر من فورك بالذهاب إلى أقرب محل للهدايا واشتر لنفسك هدية جميلة، دون أن يكون لذلك أي سبب على الإطلاق.

اطلب من البائع أن يلفها في غلاف بديع، ثم اذهب إلى منزلك وافتحها بتؤدة، أليس ذلك رائعاً؟ ألا يشعرك بسعادة لا مثيل لها؟ يا لها من بادرة غير مسبوقه!
تذكر أن الأقربين أولى بالمعروف، وبأنه لا أحد أقرب إليك من ذاتك.



«شيء من الابتهاج»

لا تحتاج أحياناً إلا لقليل من الضحك. عندما تسود الدنيا أمام عينيك، وتحيط بك الأزمات من كل جانب، فما عليك سوى الاستمتاع باستراحة مرح قصيرة، تبادل بعض الطرائف والنكت مع أحد أصدقائك.

احتفظ بمجموعة من القصص الضاحكة، والمُح والطرائف في أحد أدراجك. وصدقني - يا صديقي - سوف تحس بسعادة أكثر، وسوف ينشط بالك، فتبدع في عملك أيما إبداع إذا ما أشرقت نفسك بالضحكات، وارتسمت البسمة على ملامحك الخيرة، جرب وسوف تفاجئك النتيجة.



«العلاج بالصراخ»

ضع وسادةً على وجهك - إن لزم الأمر - ثم اصرخ واصرخ، أخرج كل ما بداخلك من إحباطات وترسبات، ولا تدعها تتجمع في ذاتك، وإذا كنت في مكان لا يسمح لك بذلك، فاتجه إلى دورة المياه، أو إلى أي زاوية منعزلة، ثم مارس شيئاً من القفز، أو اهبط الدرج واصعده قليلاً، ولن تقفز بضع درجات حتى يغطي اهتمامك بمحاولة التقاط شيء من أنفاسك على ما تعاني منه من مصاعب. إن في تراكم الهموم والآلام والإحباطات كثيراً من الضرر المادي والمعنوي، فتخلص منها أولاً بأول، حتى وإن كان الصراخ وسيلتك.



«ولجسدك حق أيضاً»

مهما كانت درجة انشغالك فلا تنس استراحة الغداء،
وسواء كنت تعمل في منزلك، أو كنت في المكتب، فإياك
أن تُغفل استراحة الغداء، داوم على الاستمتاع بها كل
يوم، أقلع بروحك وعقلك وجسدك إلى فضاءات من
السعادة والراحة والانطلاق والخيال بعيداً عن أجواء
العمل المشحونة، ولو مدة خمس عشرة دقيقة! أهذا كثير
في حق نفسك؟ لا أظن ذلك. اهتم بنفسك.





«اترك همومك عند الباب»

بعض الناس يتركون هموم العمل عندما يعودون منه على عتبة المنزل، وآخرون يعلقون هذه الهموم على أقرب شجرة خارج البيت. حتى إن رجلاً قد غرس أمام بيته شجرةً لهذا الغرض. إذا عاد من عمله مساءً علّق عليها مشاكله العملية، وإذا خرج إليه حملها معه إلى مكتبه حيث يجب أن تكون.

حاول قدر إمكانك - يا صديقي - أن لا تحضر معك همومك ومشاغلك المكتبية، وحاول - بالدرجة ذاتها - أن لا تحمل معك همومك المنزلية إلى مقر عملك.

إن غريزة البقاء تتطلب منا - أحياناً - أن نجري عملية (تبويب) لحياتنا فنخصص لكل شيء باباً معيناً.





«خَيْرُ مُعِينٍ»

احتفظ دائماً بأقراص «بديسكات» حاسوب
«كمبيوتر» إضافية مما تستخدمه عادة، واحتفظ كذلك
بمفاتيح سيارة إضافية «سبير» وبمفاتيح منزل، ودفتر
صكوك «شيكات» و«بفكّة» عملة إضافية، وتذكر بأنك إذا
ما اضطررتك الحاجة يوماً إلى أي من ذلك كان لديك
البديل المنقذ وبذلك تنقذ نفسك من الوقوع في براثن
القلق والتوتر.





«أحلام الطفولة»

في زحمة الحياة ننسى أحياناً أننا مجرد أطفال
كبار، ننسى أن نعيش حياة الألق والبراءة. لا تدع ذلك
يحدث لك. عدّ - بين الفينة والفينة - طفلاً يلهو وانس
همومك.

اتجه إلى البحر أو البر والتقط لأهلك وأصدقائك
كثيراً من الصور، اكتب قصيدة أي قصيدة، العب
«الاستغماية» مع أولادك، وتمتع باصطياد «الضبان»، ربما
آن الأوان كي نراقب كيف يلعب أطفالنا، ثم نقلدهم، ولم
لا! ليست الحياة حكراً على سنٍّ معين.





«ليلة ضاحكة»

خصص لنفسك ليلة تقضيها في مشاهدة الأفلام القديمة، ولا تنس أن تجلب معك وعاء كبيراً مليئاً بالفشار، اقض الليلة مستمتعاً بتلك الأفلام الشيقة، وإذا ما مر عليك أسبوع مليء بالهموم ومشاغل العمل وتوتراته، فاختر أفلاماً ضاحكة لأن هذا هو وقتها. أنت أحياناً بحاجة إلى كم كبير من الضحك، فهو خير علاج للروح والجسد. إننا نحتاج أحياناً إلى البحث عن مسببات للضحك. اضحك - عزيزي - تضحك لك الدنيا.





قل «أحبك»

عندما كنا نحتفل بمرور خمسين عاماً على زواج أمي وأبي سمعتهما يتحدثان، دون أن يشعرا بوجودي. لقد كان أبي من ذلك النوع الصارم الكاتم لمشاعره فليس يبيدها لأحد، وكان يحبني كثيراً لكنه ما قال لي ذلك قط.

سمعت أمي تسأله فجأة:

- أتحبني؟

ولمحت تعابير الصدمة على وجهه، لكنه تمالك نفسه

قبل أن يقول:

« لقد قلت لك بأني أحبك في الليلة التي طلبت فيها

يدك، ولو غيرت رأيي فسوف أخبرك».

وابتسمت وأنا أقول في نفسي:

- «هذا رائع يا أبي! لكن ذلك كان منذ خمسين عاماً».

نحب الناس كثيراً في بعض الأحيان، لكننا نتردد في إخبارهم بأننا نحبهم، فلماذا؟.

إن لكلمتي «أنا أحبك» تأثيراً عميقاً في تجاويف الفؤاد، وأعماق النفس، ومع ذلك فإننا نتردد أحياناً في الإفصاح عنهما.

كان أبي يحبني كثيراً، لكنه لم يكن يخبرني بذلك أبداً. كم أفتقد ذلك. كم أحبك يا أبي.

ملاحظة: توفي أبي قبل أربع سنوات إثر نوبةٍ قلبية لكنه نجح قبل أن يموت في أن يقول لي وهو يحتضر «أحبك» وكان ذلك بلغة الإشارة.

لن أقول أخيراً إلا ما قاله هادي البشرية عليه أفضل الصلاة والسلام:

«إذا أحب أحدكم أخاه فليعلمه أنه يحبه» أو كما قال صلى الله عليه وسلم.

