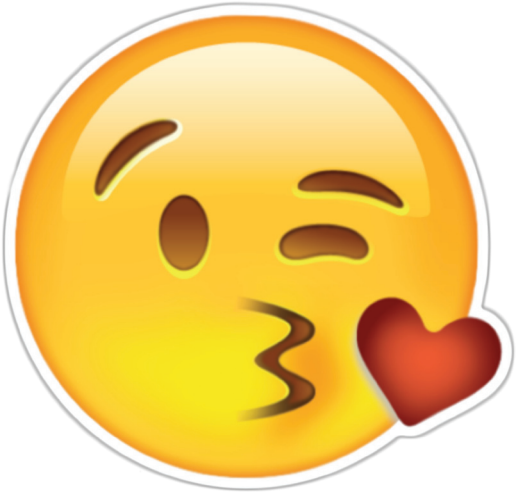

خمسون متعة صغيرة..
عليك أن تفعلها..

تأليف
د. يوسف بن عثمان الحزيم

مراجعة وتعليق
د. فهد بن صالح العريفي

بسم الله الرحمن الرحيم

خمسون متعة صغيرة..
عليك أن تفعلها..

تأليف
د. يوسف بن عثمان الحزيم

مراجعة وتعليق
د. فهد بن صالح العريفي

المحتويات..

أولاً: المقدمة

حســن أن يتمنى ويتمتع الإنســان بالمتع الكبيرة التي تحتــاج إلى مــوارد مالية وبشــرية (علاقات) وظرف زمان (وقت) ومكان مواتيين.

إن عــذاب الانتظار والاســتعداد (كلفة) قد تفســد المتعة ذاتها، هذا بافتــراض أنها لا تتعرض لعائق فتلغى برمتها، بينما المتع الصغيرة ســهلة المنال تباشــرها فور حصولهــا، فضلاً عمــا تحويه من لذة المفاجأة.

إليك عزيزتي القارئة/ عزيزي القارئ خمســين متعة صغيرة، فالحياة جميلة عليك أن لا تعقدها..

الحياة لطيفة عليك ألا تقسو على نفسك فيها..

الحياة لذيذة عليك ألا تمرمرها..

الحياة فسيحة عليك ألا تضيقها..

الحياة كبيرة عليك ألا تصغرها..

الحياة بسمة عليك ألا تقفلها..

الحيــاة أنت ومن تحب حينما تســتمع بها وبهدوء وسريعاً.. فهمت ياخوي ولا أكررها عليك من جديد..

ثانياً: المتع الصغيرة..

1. زيارة كبير بالســن وإعطائه هدية وســيفرح بك كثيراً، ذاك أنهم يعيشون العزلة وأبناؤهم شقوا طريقهم في الحياة بعيداً عنهم.

| خصــص 30٪ مــن وقتك لزيارة كبار الســن الذيــن يذكرونك بقصر الحياة كما أنك ســتفرز هرمون الســعادة الســيروتونين كلما اهتممت بالآخر |

2. مشــاهدة فيلــم وثائقي أو قصة رومانســية أو تراجيديا حقيقية أو كوميديا.

| مــا يميز المشــاهدة للأفلام أنــك تتوقف عــن التفكير وتدخل في حالة من الانســجام، فمعــدل ما يمر في العقل مــن الأفكار يتجاوز (60) ألــف فكرة يومياً. فأي توقف سيســاعدك على الهدوء والإبداع لاحقاً |

3. الغداء أو العشاء في مطعم أكله لذيذ وجلسته رائعــة كمطعم بالميراس الإســباني في العليا بجانــب بولغــاري. ولا تســتعجل بالخــروج بل استمتع بالرفقة وطول بالك يا حبيبي.

4. خذ إجازة مفاجئة لمدة يوم في وسط الأسبوع، وامكث بالبيت مستمتعاً بنوم عميق ثم أنجز أعمالاً منزلية لها سنوات تود أن تنتهي منها دون أن تجهد نفسك.

| في الغرب يسمونه (Lasy Day)، وجد أن من يقومون بأخذ إجازة يتخلصون من كم هائل من هرمونات الضغط وهو تنشيط للجزء الأيمن من المخ الذي ينشط في أوقات الراحة |

5. العناية بحديقة المنزل أو شراء أحواض صغيرة إذا كانت شقة والاهتمام بها يوميا بالسقي والحرث والبذر والتقليم أو اشتر طيوراً تزقزق لك كلما رأتك واقرأ عنها فهي تحمل أرواحاً كأرواح البشر وأفضلها طير سحنون.

6. تدعو زوجتك أو صديق حميم لفطور في فندق يتخللها حديث لطيف تختمها بكوب قهوة وقراءة جريدة، برضه طوّل بالك ولا تستعجل بالخروج.

7. الحصول على مساج للجسم في مكان متخصص تعبق رائحة الزيزفون فيه، وحبذا أن يكون المساج بزيت الزيتون حتى تتغذى بشرتك أيضاً.

| 40٪ من وزن جسمك عضلات ويوجد عندك 650 عضلة تتحكم في حركة الجسم تحتاج إلى أن تعتني بها من خلال جلسات مساج |

8. أن تكون لك طقوس «عادات» في إعداد القهوة وشربها صباحاً وتحرص فيها على شراء وانتقاء البن بشـــكل جيد وطيب، وأن تكـــون الفناجين والصينية ذات شـــكل جـــذاب ولا بأس أن يكون بجانبها صحن حلوى تركية.

9. أن تضع ثلاثمائة أو ســـتمائة أو ألف ريال في يد فقير محتاج لاســـيما إخواننا المغتربين الفقراء ثـــم تراقـــب البســـمة في وجهـــه وتطلب منه الدعاء لك.

10. خذ نفســـك أو مع من تحب وتمَشَّ في بستان كوادي حنيفة مثلاً، متجهاً على قدميك لســـد العِلب مُستنشقاً هواءً عليلاً مليئاً بالأوكسجين.

11. اطبخ كبسةً لأهلك أو أصحابك ولا تنس أن تضع عليهـــا قليلاً من الليمـــون الأســـود العماني أو الفلفل الأحمر وبالهنا والشفا.

| الفلفل الأحمر مفيـــد لأنه بإذن الله يقاوم الخلايا الســـرطانية من خلال مادة (الكاسبين) الموجودة في الفلفل بس أهم شيء لاتكثّر |

12. اذهــب لمكتبة جرير واشــتر رواية وأغلق عليك الغرفة وتمدد على الســرير واشرع في قراءتها ودع خيالك يذهب بعيداً.

| معدل شــراء الكتب السنوي عند الشعوب الغربيــة (17) كتاباً بســببها تكونــت الحكمة وازداد استئناس الإنسان بنفسه |

13. اكتب رســالة لصديق أو قريب لك علاقة به من قديــم وارفق بها كتاباً تعلم أنه يحب موضوعه ككتاب: (قوانين الحياة إياك أن تكسرها).

| في تجربــة تمــت في هارفــرد طلب من الطلبــة كتابة رســائل إلى أشــخاص يعبرون عــن مشــاعرهم كالأصدقــاء أو معــارف وتم قياس مستوى السعادة قبل وبعد كتابة هذه الرسائل ووجدوا شعوراً عالياً من السعادة بعد كتابة هذه الرسائل |

14. خذ نفسك بالطائرة دون سابق ترتيب إلى مكة المكرمة وأدِّ العمرة وصلِّ في حجر إسماعيل.

15. بعــد إنجاز حققته اذهب إلى الســوق، واشــتر لنفسك هدية بمبلغ كنت تتحرز أن تنفقه في الماضي وافرح وأرني ابتســامتك يا حلو شعوراً بالزهو والفخر.

16. إن كنت قريباً للبحر أو مسبح مفتوح فلا يفوتك أن تســتلقي وتتمدد لمدة ثلاث ســاعات على الأقل على كرســي بعد أن تضع واقي الشمس وتلبس نظارة شمســية وتدلف للبحر كل ساعة لمدة عشر دقائق... إن فيتامين (د) سوف يضرب في رأسك ضرباً ويدخل السرور على نفسك مع استنشاق الهواء المشبع باليود.

17. خذ نفسك بالطائرة دون سابق ترتيب للمدينة المنــورة وصــلِّ بالروضــة الكريمــة وصلِّ على الحبيــب المصطفى صلى الله عليه وســلم وزر مقبرة البقيع واذهب للعشاء في مطعم البيك بعدها وبالهنا والشفا.

18. في صباح يوم اســرق نفســك إلى فوال الأفراح بشارع الوشم ًفإن كانت سيارتك فخمة فأوقفها بعيداً ثم اطلــب فول صنعاني واجعل أصابعك تحمــل التميس وتلعــق الفول بزيــت الزيتون وكمان بالهنا والشفا.

| كلمــا كنا روتينيين في أنشــطتنا اليومية كوّناً نمطاً ثابتاً من نشاط المخ، وهذا ما يجعلنا نعمل الأشــياء بدون حضور في العقل عندما نقوم بتلك الأنشــطة الروتينية، إن أي نشــاط جديــد يتعامل معه نشــاط العقــل بطريقة مختلفة ويكون روابط جديدة بين خلايا المخ. لك أن تعلم أن هناك (1,50) ترليون نيرون، كلما عملنا شــيئاً مختلفاً فعّلنا رابطــاً جديداً بين هذه البروتينات أو الخلايا في المخ |

19. اشــتر لوحة وســجادة وتحفة وكرســيًّا ثم أعد ترتيب المجلــس والصالون بمنزلــك مع صيانة محدودة واستمتع بالجلسة بالمظهر الجديد.

20. في يــوم الجمعة قــص أظافرك واحلق شــعر الآبــاط والعانة واغتســل بصابون زيــت زيتون المغربــي وتعطر بالبخور ودهــن العود والبس ثوبــاً جميلاً مــع الاعتناء بتلميــع الجزمة واقرأ ســورة الكهف وبكّر للجامع وبعد الصلاة زر قريباً لك وفي طريق العودة اشتر سمكاً ورزاً أبيضاً مع طحينة وتمتع بالغداء مع أولادك.

21. اصطحـــب ابنك الصغير أو ابنتك الصغيرة صباحاً إلـــى المدرســـة وتحاور معـــه أو معها على أنه إنسان ناضج واثنِ عليه بما فيه وكيف تراه في المستقبل وهو سيمنحك براءة الفطرة ذاك أنه لم يتلوث بالدنيا بعد ولم يحقد!!

| الوقـــت النوعي مع أطفالـــك وخاصة في الصباح الباكر هو مـــن أهم الأوقات التي يكون الطفـــل مســـتقبلاً للتوجيهـــات وما يســـمى بالبرمجة الخاصة بالعقل الباطن. ففي أول (8) ســـنوات من عمر الطفل يتـــم برمجة 80٪ من عقلـــه الباطن الذي هو الأســـاس في كثير من تصرفاتنا وأخلاقياتنا طيلة حياتنا |

22. في يومٍ مـــا قل لوالديك أريد الاطمئنان عليكما وأجْر لهمـــا تحاليل طبية أساســـية ثم خذهما بعدها لمول تجاري واشتري لهما هدية.

23. خذ قائمة هاتفك واختر منها عشـــرين اســـماً، من أقاربك وأصدقائك وجيد أن يكون منهم من بينك وبينه شـــحناء ســـابقة وبادئهم بالسؤال وسوف تكون مفاجأة سارة لهم.

24. في يوم ما اضبط ساعتك على نصف ساعة قبل أذان الفجر وقم واغتسل وصلِّ ما شئت ثم ادعُ الله بأمر قد همّك أو عسير قد ألمّك.

| إن القرآن الكريم والسنة النبوية أرشدت إلى استغلال ساعات الصباح بالاستيقاظ مبكراً، واعتقد كثيرون أنها فرصة للتناغم مع موجات الكون التي تحدث في هذا الوقت قبل طلوع الشمس واشترك كل الناجحين في الحياة على أنهم يستفيقون في الصباح الباكر |

25. ادعُ أربعة أو خمسة من زملائك أو كبار الموظفين في العمل إلى وليمة في منزلك أو في مقهى (د. كيف) وتحدثوا في أي شيء سوى العمل وجميل أن يبوح كلٌّ منكم بقضاياه الشخصية فتتبادلون الخبرة والتجربة والمعرفة العميقة اللطيفة وبطبيعة الحال دون التفاصيل الخاصة.

| المعدل العام لكل شخص يتكلم 110 كلمة بالدقيقة وعليه عندما يزيد العدد تقل فرص الكلام وربما الفائدة فاحرص على النوعية.

26. اذهب إلى مكتبة جرير مرة أخرى واشتر ثلاثة كتب في تخصصك أو في إدارة الذات والحياة ولخصها في نقاط وباشر تنفيذها.

27. احجز غرفــة بفنــدق ميركيــور بغرناطة، في نهاية الأســبوع واشتر ورداً أحمر وفاجئ زوجتك بالمبيــت هناك ولا تنسَ أن يكون فطور الصباح إنتركونتننتال مــع كأس عصير برتقال والبيض وجه الشمس وتوست بالزبدة مع عسل ويومك عسل في عسل إن شاء الله.

| في دراسة استمرت 10 أشهر عن تأثير الزهور على المــزاج نشــرت في عــام 2005م بينت وجود شــعور بالامتنان ممزوج بالفرح ويستمر هذا التأثير على دفع الشعور الإيجابي للشخص سواء الذي أعطينا له أو الشخص المقدم للورد ويزيد كذلك من مستوى المودة |

28. في فصل الشــتاء خذ أولادك في كشته قصيرة إلى الأودية أو الشــعيب بطريق الرياض شــقراء وســدير القديم أو ربيع في طريق روضة خريم أو التنهات واحرص على أن يكون الغداء ساخناً قد أعد مبكراً في حافظة، وأرجوك ثم أرجوك لا تفتــح موضوع ينكد على أبنائك أو يثور غضبك لأسباب تافهة كما هي عادتك!!

29. مــارس الرياضة واعرق كثيراً واغتســل بماء بارد جداً فســوف يدخل الســرور عليك فــوراً ومنها سوف يحميك من ضغط الدم المرتفع أو السكر ويخفض كرشــك « غير اللائق» الذي قد يصيبك بالدسك وآلام المفاصل.

| القلب ينبــض 100 ألف مــرة في اليوم و3 بليون نبضة لو عشــت إلــى الثمانين، عندما تمارس الرياضــة فإن معدل تدفــق الدم في الأوردة والشــرايين يــزداد بمعــدل 5 أضعاف، وهذا أمر جداً مهــم إذا علمت أن طول الأوردة والشــرايين في جســمك تصل 65 ألــف ميل، والرياضة كفيلة بتســليك تلك المسافات ومع كل زيادة في التنفس فإنك تتخلص من أملاح كالصوديــوم وكذلك جزء من نفســك يحتوي على دهون فالرياضة مهمة جداً ممن يعانون من الضغط والكولسترول |

30. بعد اســتيقاظك من النوم أرجــوك توقف ليوم عن لوم نفســك أو الآخرين.. أما تعبت أن تكون قاضيــاً!! اعفُ واصفح ومــارس التنفس العميق لمــدة عشــر دقائــق ثم قــل رضيت بــالله رباً وبالإســلام ديناً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبيــاً واقنــع بما كتــب الله لك، واعلــم أنك لن تموت حتى تستكمل رزقك فقط عليك أن تبلع العافية واحمد ربك على السلامة.

| أول 30 دقيقــة من اســتيقاظك من النوم هي التــي تحدد ملامح بقيــة اليوم فاحرص على ألا تبــدأ بالمنكرات.. لمشــاهدة الأخبار، كذلك عليك أن تعلم أن العقل بطبيعته بعد النــوم يعمل ببطء وذلك مــن خلايا الموجات البطيئــة التي هي alpha و delta ولكي يكون في حالة نشــاط كامل ينتقــل إلى الموجات الســريعة Beta، فحــاول أن تتحرك ببطء لكي تتجانس حركة جسدك مع حركة عقلك |

31. لا تفوتنك ســاعة غروب الشمس أو عند إشراقها، تتأملهــا في بريــة وبهــدوء وتتفكــر ثــم تغازل الطبيعة وعينك في الأفق على أن تتنفس بعمق ثم تعود إلى حيث كنت سالماً معافى من الهم.

32. خـــذ بناتـــك، والزوجة تأخـــذ الأولاد الذكور، في منتصف الفصل الدراســـي بحيث لا تكون هناك زحمة إجازات، وغادر لمـــدة يومين أو ثلاثة أيام (عطلـــة نهاية الاســـبوع) إلى البحريـــن أو دبي والأولاد ســـوف يقدرون لك هذه المفاجأة السارة ســـيما إذا دخلوا معك في حوار حول قضاياهم واهتماماتهم الحياتية وســـتتفاجأ بأنك لم تكن تعرف أبناءك جيداً.

33. صباح يوم السبت اذهب إلى دانكن دونات وخذ كأس قهـــوة ودونات Old Fashion ثم اغســـل ســـيارتك والتحق بمكتبـــك بالعمـــل أو المنزل وقطع الأوراق التي لا تريد، ورتب ما تريد ثم خذ ورقة وقلماً واكتب عشـــرة أشـــياء كبيرة حدثت لك في العام الفائت وعشـــرة تعمل عليها الآن وعشـــرة تفكر فيهـــا بالمســـتقبل ولا تنس أن تنهي خطابات أو تقارير تحتاج إلى صياغة.

34. ضع لك دفتراً تكتب فيه مذكراتك كل يوم ولا تقل أنا فرد صغير ليس لدي شيء أفخر به بل دوّن كل شيء وســـوف تكتشـــف أنك بالكتابة قد أخرجت ما في راســـك فارتاح عقلك وطابت نفسك بل قد تكشف حلاً مبدعاً أو تفاهة ما تفكر فيه.

35. توضأ وضوءك للصلاة ثم اقرأ سـورة البقرة فإنها حارسـة لك ومانعة بإذن الله من العين والسحر يقول النبي صلى الله عليه وسـلم: «لا تجعلوا بيوتكـم قبورا، فإن الشـيطان ينفِـر من البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة» رواه مسلم.

36. خصص يوماً في الأسـبوع ليتخلص الجسم من فضلاته بحيث تبدأ يومك بالعسل بعد أن تضعه في كأس ماء سـاخن ويكون غداؤك وعشـاؤك خضروات مليئة بالألياف وزبادي لتطهير المعدة وتزويـدك بالبكتيريـا النافعة على أن تشـرب خمسـة لترات من المـاء طوال اليوم وسـوف يغيب عنك ذاك اليوم الصداع والكسل والخمول بل ستشعر بالحيوية.

37. إذا كان لديك مشكلة مع أحد وتحمل همّها على الدوام فوسّط حكيماً وقدم تنازلات وتصالح مع غريمك وسوف يرتاح فكرك وهذه أكبر غنيمة.

| أفضل شـــيء تقدمه لنفسك هو التسامح لأن عمليـــة التذكر أو حمل الأحقاد تســـتهلك منـــك طاقـــة عقليـــة، في دراســـة طبية تم سؤال مجموعة من الأشخاص عن تذكر شخص لديهم مشكلة معه وتم قياس نبضات القلب والضغط ونسبة هرمون الكورتيزون المسؤول عـــن الضغوط النفســـية في لعابهـــم وتبين حصـــول ارتفاع في كل هذه المقاييس، وتبين أن التســـامح يُبَطِّـــئ عمليـــة التقدم بالســـن فالمتسامحون بإذن الله يعيشون حياة أطول من غير المتسامحين |

38. التحق بدورة تدريبية أو مؤتمر تتعرف فيه على مجتمع جديد وتتبادل الخبرة والمصلحة فتقوي العقل بمعرفة جديدة وترفه عن نفسك.

39. أغلـــق كل محركاتك (أطفئ الجـــوال) ولا تفعل شـــيئاً ســـوى أن تجلس في غرفتـــك لمدة يوم كامل وشـــاهد التلفاز دون الأخبار وتصفح مجلة في الليلة التي تسبقها ونم ثم قم ونم ثم قم.. فقـــط لا غير. تحتاج أن تلعب بين فينة وأخرى دور المثل القائل: أكل ومرعى وقلة صنعة!!

40. في الحياة يوجد ظرفاء يدخلون السـرور على الآخريـن فابحـث عن أحدهم واضحـك معه ما استطعت إلى ذلك سبيلا، وجميل أن يصطحبك في رحلة سفر أو عمل قريبة.

| الطفل يضحـك في اليوم 300 مرة ويتناقص هذا المعدل عندما تكبر إلى 15 مرة فقط، حاول أن تزيـد هذا العدد وعندما نضحك نسـتفيد أن ضغط الـدم ينخفـض ويخفض هرمـون القلق عندما تضحك فإنك تحرك وتدرب عضلات البطن لأنها تنقبض عـده انقباضات في حالة الضحك، وكذلـك معدل دفـع الدم من القلـب في حالة الضحك تزيد مثل ما تزيد في حالة الرياضة، بعد كل نوبة ضحك الخلايا المناعية خاصه Tcell تزيد وهي المسؤولة عن حمايتك من الالتهابات |

41. كف شرك عن الناس لمدة يوم واحد فلا تغتاب ولا تنم ولا تحسد وألزم نفسك أن تلتقي بأناس إيجابيين ذاك اليوم، وقل أذكار الصباح والمساء وعند النـوم وصلِّ صلاة الضحى وشـوف كيف السرور يغزو قلبك.

42. كف شــر الناس عنــك لمدة يــوم واحد فاقطع علاقتك بكل من يســيء إليك أو يبتزك عاطفياً ولا تسوّف بحجة أن الزمن سيصلحه أو يصلحها (ونــام بكير واصحى بكير وشــوف الصحة كيف بتصير).

43. ابحث عن حب جديد وأنت أبو المفهومية!!

44. خلاص ياستي.. بلاش زعل: عزز حب قديم!!

45. قرري أو قرر في يوم ما أن تقص شعرك بطريقة مختلفة New Look وتهتــم بهندامك واذهب إلى خيــاط ماهر مثــل لومار ولا تبخــل والبس جزمة ســوداء وضع في جيبك قلماً يشع غنى واشتر ســاعة وكبكاً جديداً بلون القلم ثم انظر في المرآة وقل.. تبارك الله أحسن الخالقين.

46. اتصل بمؤسسة خيرية كالعنود الخيرية وساهم أو كــوّن مجموعـــة من أصدقائك وســـاهم في عمل تطوعي وأطلقوا مبادرة إيثار عام بميزانية محـــدودة ليـــوم واحـــد، كصيانة بيـــت فقير أو الترفيه عن أيتام أو تشجير وادٍ أو تنظيف مكان عام.

| في عام 2013 تم نشـــر دراســـة من هارفرد تبين أن من يعطـــون جزءاً من أوقاتهم وليس أموالهم في خدمـــة الغير وخاصة المحتاجين تتعدى فوائدها المشـــاعر الإيجابية في المخ بل تؤثر حتى على مستوى ضغط الدم خاصة لمن بلغوا سن الخمسين |

47. اقرأ بعمق عن مكان تاريخي أثري ثم قم بزيارته والتقط الصور وحبذا أن تصطحب أبناءك الصغار معـــك، فذلك يعد مـــن أعظـــم دروس التعليم بالترفيه.

48. غيّر سـريرك ووسـادتك واحرص على أن يكونا طبيين فأنت تنام عليهما ثلث حياتك.

| فقـط 44٪ من الناس يغيرون مفارشـهم أسـبوعياً، والمعـدل العـام 10 مليـون مـن الفطريات تتواجد في الوسائد عندما يمر شهر بدون غسـل الأغطية، عند مرور سنتين على وسـادتك يكون 10٪ من وزنها خلايا ميتة من جسـمك وفطريات، والوضع يزداد سوءاً عندما تكون مصاب برشح ولا تغسل الأغطية |

49. اسـتمع لمدة سـاعة لغناء أصيل فيه المعنى والتركيب الأدبي والصوت الندي.

| كثير من الدراسـات الطبية التي تم نشرها تبين تأثير الغناء على حالات طبية كالتركيز أو المشاعر السلبية، وتبيّن من دراسة خلايا المخ أن الغناء يزيد من نشاط الجينات الخاصة بإفراز مادة الدوبامين الخاص بالسعادة، وكذلك تزيد من قدرة الأشـخاص على تحمل العلاج خاصة ممن يعانون من السرطان حماكم الله |

50. بس خلاص.. فكر فيها أنت..

ثالثاً: الخلاصة:

أرأيــت كيف أن الدنيا جميلــة.. أرأيت كيف أن الدنيا بسيطة.. عاهد نفسك ألا تنتظر المتع الكبيرة.

رابعاً: المراجع:

لا يوجد أي مراجع كلها ســواليف في القايلة تحت الشمس!!

د. يوسف الحزيم
yalyuzaim@yahoo.com

د. فهد العريفي
forifi@gmail.com

الكتب المطبوعة

(١) بداية السياسة
(٢) أفكار في التنمية السياسية
(٣) عاشت بعد أن ماتت
(٤) امرأة استثنائية.. زوجة ملك
(٥) خمسة عشر مبدأ للقيادة عند الملك عبدالعزيز
(٦) أركان القيادة
(٧) الموسوعة الميسرة في التسويق والبيع
(٨) أخلاقيات مهنة البيع
(٩) قوة التطوع
(١٠) تحول البنك المركزي التقليدي إلى بنك مركزي إسلامي (أطروحتي للدكتوراه)
(١١) شرح الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
(١٢) العمل الخيري عند الملك عبدالعزيز
(١٣) قوانين الحياة إياك أن تكسرها
(١٤) كيف تصبح بطلاً في ثلاث ساعات
(١٥) التمكين.. الأجوبة الكبرى

كتب تحت الإعداد..

(١٦) الحرب والسلام النفسي (من البصيرة إلى السكينة)
(١٧) قوة الإلهام
(١٨) أفلح إن صدق
(١٩) الكسب
(٢٠) رسالة في الأخلاق
(٢١) الفكرة والقوة والنخبة

في يــوم ما كنت مع هذا الحلو اللي تشــوفونه في الصورة: الدكتور فهد بن صالح العريفي، وكالعادة نمارس طقوس السلام النفسي كل أســبوع، للخروج من دنيا الحركة والضجيج إلى دنيا السلام واللاحركة نتناقش في عدة موضوعات ذات علاقة بإدارة الحياة، وعندها طرح الســؤال علي: هل بالإمكان أن يســتمتع الإنســان بمتع صغيرة غير مكلفة مادياً أو معنوياً؟ فرددت عليه بأنك قد سألت عن عظيم: ذلك أن المرء يشــترط وفق معايير ثقيلة شروط الســعادة بانتظار حدث كبير، أو الإعداد لحدث كبير، وتلوت على مسامعه عدداً من النصائح إلا أنني وجدت نفســي في اليوم التالــي أكتب ثلاثين منها، واليوم الذي بعده كتبت عشــرين أخرى، ثم أرسلت الملزمة إلى منزله العامر وقلــت الآن العب لعبتك فهو مهووس بالدراســات العلمية والأرقام.. وهكذا كان هذا الســفر العظيم (ما شــاء الله تبــارك الله) بين يديك الكريمتين.