

الفصل العاشر

لا تحرم نفسك من مسرة كل يوم

الحياة ليست صفاء خالص. ولكن الصفاء
الخالص يُفترض أن يُعدّ جزءاً مهماً من
تعليم كل نبيل إنكليزي.

توماس هيووز

إن لم يكن بإمكاننا أن ننتظر كل يوم شيئاً ساراً، فسرعان ما تبدو لنا حياتنا جدياً بلا أمل. والإجازة السنوية التي ننتظرها طويلاً هي غير كافية، لاسيما إذا ما كنتَ تريد أن تكون ناجحاً فعلاً. فالنجاح يعني الوفرة والفيض. يجب أن تتوافر على خزنة بمعنى الكلمة من الأمور التي يمكنك أن تنتظرها بسرور. والحد الأدنى هو مسرة واحدة كل يوم. تذكر دائماً أن صغائر الأمور قد تهيبّ لك بهجةً كبيرة.

إليك بعض الإشارات: كرّسْ نصف ساعة من الوقت لنفسك فقط. قمّ بنزهةٍ مع شريكك، اشترِ لنفسك باقة أزهارٍ جميلة، قمّ بنزهةٍ على الدراجة الهوائية، اقرعْ كأساً من الشامبانيا نخب غروب الشمس، "حرطق" بسيارتك، دوّنْ يومياتك، قدّمْ لزملائك في العمل حلوى أو شوكولا، العبْ جولة غولف، اتصلْ بصديقٍ قديم، ادعْ معاونيك إلى طعام الغداء، ادعْ مديرك إلى تناول الطعام، اشترِ مجلةً لا تعرفها بعد، جدْ على نفسك بطبقك المفضّل، ادعْ زميلاً لم تدعه من قبل إلى منزلك، اذهبْ إلى الأوبرا أو إلى السينما أو إلى حفلة موسيقية، جدْ على نفسك جلسة عناية بالأظافر في فسحة الغداء، استخدمْ أجيحة تنظيف.

لا تحرم نفسك من مسرةٍ صغيرة يومياً، وسجلّها في مفكّرتك إن لزم الأمر. المهم أن تنتظر بسرور شيئاً ما كل يوم. على هذا النحو تحظى الأيام الرمادية

المضجرة ببقعة ملونة، ولن تكون مضطراً إلى مجالسة كاتبك طوال اليوم. هناك الكثير من الأشياء الجميلة في الحياة.

يكنم الفارق في بعض الحالات في أمنية وحيدة عزيزة. بايرون، مقاول في السادسة والخمسين من عمره، كان عمله يأخذ كل وقته، ولا يترك له ولو فسحة صغيرة لنفسه ولمسرات الحياة الصغيرة. إلى أن أُصيب بالاكْتئاب في نهاية المطاف، وراجع طبيباً نفسياً. أوضحت له ضرورة وضع مخطّط يجعل حياته من جديد جديرة بأن تُعاش. ولكن بايرون لم يكن شديد التفاؤل في هذه النقطة. مع ذلك، اكتشف أخيراً، وبقدرة قادر، منزلاً جبلياً وقع في غرامه على الفور. شعر بأن هذا المنزل يُلهمه ويستحثّه إلى حدّ أنه كان على قناعة بقدرته على تأليف كتاب هنا في الجبال. اشترى المنزل، وتغيّر موقفه من الحياة جذرياً؛ فقد كان لديه أخيراً هدف جعل حياته جديرة بأن تُعاش. لا يزال على بايرون إلى اليوم أن يعالج الكثير من المشكلات، ولكنه قادر الآن على التعاطي معها بشكل أفضل؛ إذ إنه يعلم أن بإمكانه أن يأوي إلى منزله الجبلي ساعة يشاء. قد يجسّد بايرون حالة صعبة بوجهٍ خاص، إلا أنه مثال واضح على مدى أهمية انتظار شيءٍ ما بسرور.

أما مارجوي فكانت تعيش حياةً يغبطها عليها البعض؛ فقد كانت تسكن مع شريكها في شقة رائعة الجمال. وقد استقلت في مهنتها التي تحبّها كثيراً، وهي تلتحق بالكثير من الدورات التي تثير اهتمامها. ولكنها ببساطة لم تكن لتستطيع مغادرة السرير صباحاً. اقترحتُ عليها أن تضع مخطّطاً لصباحها المثالي. كانت تريد الاستيقاظ في الساعة الثامنة، ثم ممارسة التأمل مدة عشرين دقيقة. بعد ذلك كانت تريد أن تتمشّى مدة عشرين دقيقة، ثم تستحم، وتتناول فطورها، وتخطّط مسار يومها في هذه الأثناء. كانت تعلم أنها بحاجة إلى كثيرٍ من الوقت صباحاً لنفسها ولترتيب أفكارها ولبرمجة مسار يومها. فضلاً عن ذلك تبين لها أن بإمكانها إدماج سائر عناصر صباحها المثالي في حياتها اليومية. وفي هذه الأثناء باتت مارجوري تهض من سريرها مبتهجةً، ذلك أنها تنتظر صباحها بسرور.

كيف يبدو صباحك المثالي؟ وماذا عن مسائك المثالي؟ كيف لحياتك أن تبدو، لو أنك تستهّل يومك بصباحك المثالي، وتُهيئه بمسائك المثالي؟ ادمج ما أمكن من عناصر مسائك المثالي في حياتك اليومية، وسوف يتأكّد لك أنك تشعر برضىً أشدّ وديناميةً أكبر. خذ الآن بضع دقائق ودوّن كيف تريد أن يبدو يومك

المثالي. لا تُغفل شيئاً. وتذكّر أنك تصمّم **يومك المثالي**، أيّ عليك أن تطلق العنان لمخيلتك وألاّ تقيّد نفسك. (في صباحي المثالي تطرق الخادمة الباب برفق، وتُحضّر لي "كرواسان" طازجاً وفاكهة وإبريقاً من الشاي يتصاعد منه البخار. وهذا ليس حقيقةً واقعة - ليس بعد!).

