

الفصل التاسع والخمسون

اخلق لنفسك مناظير جديدة

الطاقة التي تجعل العشب ينمو، والثمار
تنضج، وترشد الطيور في السماء إلى
سبيلها، موجودة فينا جميعاً.

أنزيا يزيرسكا

إن لم تكن على يقين من طريق حياتك الشخصي، تأمل حياتك من منظورٍ آخر. لا نحتاج أحياناً سوى إلى الابتعاد قليلاً، كي نعرف ما الذي يجعلنا سعداء فعلاً. ولكن حينما نكون أسرى واجبات حياتنا اليومية، يصعب علينا أن نتصور أن بإمكان حياتنا أن تسير بشكل مغاير، وتبدو تصوراتنا المثالية مستحيلة المنال، وبالتالي لا نشعر بالإلهام والحافز، بل بالاكْتئاب والإحباط. إذا رأيت أن هذه هي حالك، فقد آن الأوان لكي تخلق لنفسك مناظير جديدة.

ثمة إمكانيات عديدة للابتعاد عن الحياة الخاصة اليومية. يمكنك أن تنزل في فندقٍ صغير، على سبيل المثال، أو أن تتسحب إلى الريف بضعة أيام. بإمكانك أيضاً أن تقوم برعاية منزل صديقٍ غائب في إجازة. المهم في الأمر أن تغادر منزلك مدة من الزمن؛ إذ من المرجح ألا تجد فيه إمكانية الابتعاد الضروري. بإمكانك أيضاً أن تلتحق بحلقة دراسية في اليوغا. كما إن الكثير من الأديرة تستقبل الضيوف بضعة أيام. دع ذهنك يتفتق عن فكرة ما، ولكن عليك في كل الأحوال أن تسعى إلى السفر مدة ثلاثة أيام على الأقل. احزم أمتعتك الضرورية وانطلق. لا تصطحب أمتعة غير ضرورية، فأنت في النهاية تريد الابتعاد عن أيامك العادية. إنما لا تنسَ دفتر يومياتك.

ربما كنتَ تفتقد ببساطة إلى الطاقة أو الوقت أو المال الضروري لمثل هذا

الوقت المستقطع، أو ربما كان من المتعدّر عليك الحصول على إجازة. في هذه الحالة عليك أن تحاول الابتعاد في إطار جدرانك الأربعة. إذا كنت تعيش وحيداً، فالأمر بسيط نسبياً. وإلاّ أمكنك إخبار زوجتك أو صديقتك بأنك تريد أن تأخذ وقتاً مستقطعاً، وتتفرد في المنزل بكل هدوء. حاول إبطال ما أمكن من المنغصات الصغيرة (الفكرة رقم 1)، وقبل انسحابك هذا عليك أن تسدّد جميع الفواتير وأن تتجز جميع الواجبات اليومية الأخرى. تصرف ببساطة كما لو أنك ستسافر في إجازة. استغلّ الأمسيات في التأمّل أو في حمامات الرغوة أو في التتّره. اسمع موسيقا أو اقرأ كتاباً. استغن عن التلفاز وسائر الأشياء الأخرى التي تتعلّق بها، أو يمكن أن تتعلّق بها. وإلاّ فلا جدوى من المشروع كله (الفكرة رقم 2). اخرج إلى الطبيعة وراقب السماء المرصّعة بالنجوم.

بعد سنتي الأولى في مانهاتن، قمتُ بزيارة مسقط رأسي في أريزونا. وأثناء الرحلة بالطائرة خلدتُ إلى النوم، وعند وصولي كان قد حلّ الظلام. كنت قد نسيت كلياً كيف تبدو سماء الليل المرصّعة بالنجوم. ففي مانهاتن يسعدنا أن نرى ولو بضعة نجوم. أما في أريزونا فتشعّ في السماء مليارات النجوم ليلاً. شعرت فجأة أنني صغيرة وتافهة، مجرد ذرة غبار في الكون الفسيح. وقد هيأ لي هذا الحدث بالتحديد منظوراً جديداً. فكّرت: "أنا أعرف الآن لماذا يعدّ أبناء نيويورك أنفسهم محور العالم. إذ لا يمكنهم رؤية النجوم، وقد فقدوا المناظير". كما يستثير البحر لديّ مشاعر مشابهة. الطبيعة معلّم وشافٍ رائع. عندما تشعر بالكرب وفقدان الاتّزان والإرهاق، اخرج إلى حديقة منزلك أو إلى الحديقة العامة، وانظر إلى السماء المرصّعة بالنجوم. أيّاً كانت المشكلات التي تشغل بالك، سوف تظهر لك في ضوءٍ آخر.

ولكن ماذا لو كنت ربّ أسرة؟ كيف يمكنك الانسحاب ولو نهاية أسبوعٍ واحدة؟ اطلب المساعدة من أسرتك. ربما يسرّ الجدّة أن ترعى الأولاد في منزلها، بحيث يمكنك قضاء نهاية الأسبوع من دون إزعاج. وأودّ أن أشير عليك باعتزال زوجتك أيضاً في نهاية الأسبوع هذه. نحن نحتاج بين الحين والآخر إلى وقتٍ لأنفسنا فقط. وعندما تعود إلى زوجتك مجدداً، يمكنكما الاستمتاع معاً بشكل صحيح (الفكرة رقم 40). كنّ خلاّقاً واهتمّ إلى سبيلٍ للنظر إلى حياتك من زاويةٍ أخرى.

