

الفصل الثاني والثمانون

تزود بالوقود

لا أطيق المصايح الكهربائية العارية،
وكذلك التعليقات الفظة أو الأفعال الفجة.
تينيسي وليامز

للبيئة المحيطة تأثير كبير على نفسيتك. بعبارة أدق، يعكس محيطك حالتك النفسية. ماذا يشي عنك مكتبك؟ كيف يصف أحد معارفك منزلك؟ هل هو دافئ ومريح ومرتب؟ أم هو بارد أو متحفّظ أو فرح أو عصري؟ كيف تشعر وأنت في بيتك؟ هل تستطيع الاسترخاء فيه؟ هل تشعر فيه أنك على ما يرام؟ هل تحيط بك أشياء تحبّها؟ أحطُ نفسك بأشياء جميلة. لا تعلق على الجدران سوى لوحاتٍ تعجبك فعلاً. إن كان لديك شيء لا يعجبك، ولكنك لا تريد رميه، فقم بإهدائه، كما يمكنك مبدئياً أن تحزم مثل هذه الأشياء في صندوق وتودعها القبو؟ ثم بإمكانك إهداؤها في أيّ وقتٍ تشاء.

ليس الهدف مجرد إدخال النظام إلى مكتبك وشقتك، بل إضفاء لمسة شخصية على محيطك. ربما هناك حدود لحرية تصرفك في مكتبك، إنما لا شك في أن بإمكانك وضع أصوص أو تعليق لوحة جميلة مثلاً. أما في منزلك فأنت مطلق اليد كلياً. إذ يفترض ببيتك الخاص في النهاية أن يوفر لك مكاناً للاسترخاء يتيح لك العودة إلى العمل بطاقة جديدة. ابدأ بغرفة النوم أولاً، فهي مكرّسة للاسترخاء حصراً. إذا كان جهاز تلفازك موجوداً فيها، قم بنقله إلى غرفة أخرى، وسوف يتحسن نومك كثيراً. جوان، على سبيل المثال، اعتادت على مشاهدة نشرة الأخبار الأخيرة بشكل منتظم وهي في السرير، وكثيراً ما تغطّي في النوم أثناء ذلك. وقد احتارت في تفسير اكتئابها وانعدام الحافز لديها على هذه النحو. أشرتُ عليها

بالاستغناء عن مشاهدة نشرة الأخبار الأخيرة من الآن فصاعداً. يُفضَّل أن تشغل نفسك مدة وجيزة قبل الذهاب إلى النوم بأشياء إيجابية، وأن تشطب نشرة الأخبار. لم يمضِ أسبوع واحد على نقل جوان جهاز التلفاز من غرفة نومها، حتى شعرت أنها أفضل حالاً بكثير، وباتت تتمتع بطاقةٍ لم تعهدها منذ زمنٍ طويل.

كما تُضفي ألوان الجدران - ولمَ ليس الأزرق أو الأصفر مثلاً؟ - على الغرف لمسةً شخصية. جُدْ على نفسك بستائر جديدة، واستبدل قطع الأثاث القديمة بأخرى جديدة، فهذا أمر يصنع المعجزات غالباً.

