

## الجزء الأول

### المادية والاكتفاء بالقليل



## 1

## المبالغة في المادية

لم نعد نعرف في مجتمعاتنا الغربية كيف نعيش ببساطة، لقد أصبحنا نملك الكثير من المقتنيات المادية والكثير من الخيارات ونواجه الكثير من الإغراءات والرغبات والأطعمة.

لقد أصبحنا مبدزين ومخربين. نستخدم أغطيةً وأقلاماً وقدّاحات وأجهزة تصوير ذات استخدام وحيد يمكن رميها بعد الاستخدام الأول لها... وهذا يفسد المياه والهواء ويلوثهما ومن ثمّ يفسد الطبيعة. علينا أن نكف من اليوم عن هذا التبذير قبل أن يأتي يوم نصبح فيه مجبرين عليه. لا يمكن لمفاهيم جديدة أن تحتل مكانها إلا بعد أن نلغي القديمة، ليصبح للوظائف الأساسية مثل ارتداء الملابس وتناول الطعام والنوم بعداً آخر أعمق.

وليس المقصود هنا بلوغ الكمال، ولكن بلوغ حياة أغنى. فالرخاء لا يجلب لنا الرضى ولا الأناقة. إنه يفسد الروح ويسممها.

إن البساطة حل لكثير من الصعوبات.

توقفي سيدتي، عن امتلاك المزيد، لتتمتعى بمزيد من الوقت تخصصينه لجسدك. وعندما تشعرين براحة مع جسدك، ستتمكنين من نسيانه؛ لتهتمي بروحك، ولتبلغى حياة ذات معنى. أي إنك ستصبحين أكثر سعادة!

تعني البساطة اقتناء القليل لترك المجال فسيحاً لما هو أساسي وجوهري.  
ومن ثم... البساطة جميلة بما تخبئ من روائع.

## عبء المقتنيات

(بكل ما تعني الكلمة حقيقة ومجازاً)

## الحاجة للتكديس

«لقد كانوا يقتنون صناديق وصناديق من أشياء بانتظار  
يوم قد يحتاجون فيه إليها، ومع ذلك كان يبدو على  
كلين الفقر».

مقطع من كتاب ملفات إكس

يمضي معظمنا حياته ومعها حقيبة مهمة، وأحياناً الكثير من الحقائب  
على نحو مبالغ فيه. أما أن الأوان لنبدأ في التفكير والتساؤل لماذا نحن  
شديدو التعلق بالأشياء؟

يعكس الغنى المادي لكثير من الناس حياتهم ودليلاً على وجودهم، فهم  
يربطون بوعي منهم أو بلا وعي بين هويتهم ونظرتهم إلى أنفسهم التي  
يقيمها حجم ما يمتلكون، فكلما زادت مقتنياتهم، زاد اطمئنانهم، ونعموا  
بالراحة. فهم يطمعون في كل شيء: المقتنيات المادية والمشروعات الناجحة  
والتحف الفنية والمعلومات والأفكار والأصدقاء والمحبين والرحلات والإله  
وحتى الأنا.

يستهلك الناس ويقتنون ويكدسون ويجمعون. «لديهم» أصدقاء،  
و«يقيمون» علاقات، و«يحصلون» على شهادات وألقاب ومناصب

وأوسمة...إنهم يجرون عبء مقتنياتهم وينسون، أو لا يدركون أن طمعهم وشهواتهم قد حولتهم إلى كائنات بلا حياة؛ لأنهم أصبحوا عبيداً لرغباتهم التي لا تنتهي أبداً.

فنحن نفتني كثيراً من الأشياء تزيد عن حاجتنا، ولكننا لا ندرك ذلك إلا عندما نُحرم منها. فنحن نستخدمها لأننا نمتلكها، وليس لأنها ضرورية لنا. فكم من الأشياء نشترىها لا لحاجتنا لها بل لأننا رأيناها عند الآخرين!

### التردد والتكديس

«عالم المعرفة غني جداً ليملاً حياتنا دون الحاجة لأن نضيف إليه تحفاً لا فائدة منها إلا الاستئثار بروحنا وأوقات فراغنا»

شارلوت بيريان، حياة كلها إبداع

لمن أراد البساطة عليه أن يختار، وقد يكون الاختيار مؤلماً أحياناً. ينهي كثير من الناس حياته محاطاً بأكوام (بكل معنى الكلمة) من الأشياء لا تهمه ولا تفيده في شيء. فهم يحتفظون بها؛ لأنهم عجزوا عن اتخاذ قرار يتعلق بها، ولم تكن لديهم الشجاعة ليهبوها الآخرين أو لبيعها أو لرميها. لقد بقوا متعلقين بالماضي والأجداد والذكريات، ونسوا الحاضر، ولم ينظروا إلى المستقبل.

إن رمي الأشياء يتطلب جهداً. الصعوبة ليست في التخلص من الأشياء، وإنما في اتخاذ القرار وتحديد ما هو مفيد وغير مفيد. إنه لمن المؤلم الانفصال عن بعض الأشياء، ولكن يا لها من راحة وشعور بالرضى عندما يحصل هذا الأمر!

## الخوف من التغيير

«لا، لا يحب الطيبون... أن نسلك طريقاً يخالف طريقهم!»

جورج براسان، السمعة السيئة

تجد ثقافتنا صعوبة في تقبل أولئك الذين اختاروا حياة الزهد والبساطة؛ لأنهم يشكلون خطراً على الاقتصاد والمجتمع الاستهلاكي. إنهم يُعدّون متطرفين وأفراداً مثيرين للقلق. إذ يُعدّ الأشخاص الذين اختاروا أن يعيشوا بتواضع وتناول القليل من الطعام وعدم الإفراط والمبالغة والثرثرة، بخلاء ومنافقين وغير اجتماعيين.

التغيير يعني الحياة. فنحن نحتوي ولا يُحتوى علينا. إن التحرر من المقتنيات يساعدنا لأن نصبح ما نحب أن نكون.

كثيرون أولئك الذين لا يفتوّون يكررون أنهم كانوا في أثناء شبابهم في فاقة والآن يشعرون بالذنب عندما يبذرون برميهم للأشياء.

ولكن التبذير يعني أن ترمي شيئاً يمكن استخدامه. أما رمي أشياء لا تفيد في شيء لا يعد تبذيراً. بل على العكس، الاحتفاظ به هو التبذير بعينه!

إننا نخسر طاقتنا ومساحات كبيرة بملئها بتحف بهدف تزيين مجالسنا تبعاً لما نراه في مجلات الزينة والزخرفة، إضافة إلى ما نخسره من وقت في الترتيب والتنظيف والبحث عنها.

إننا نتساءل: ترى هل تجعلنا الذكريات سعداء، أكثر سعادة؟ هل للأشياء روح؟ وهل من الضروري أن يطفئ التعلق بالماضي على المستقبل ويجعل الحاضر ساكناً؟

## انتقِ بغية الاكتفاء بالقليل

«الإنسان غني بامتلاكه أشياء يمكنه الاستغناء عنها»

دافيد ثورو، والدين

إن الاقتصاد في فن الحياة فلسفة عملية، إذ إن العيش بالقليل يُحسِّن نوعية الحياة.

لا يتحدد جوهرنا بالمادة، ولكي نصبح من الذين يكتفون بالقليل علينا أحياناً أن نتزود بزاد روحي وفكري. تحب بعض الشعوب فطرياً، كالكوريين، كل ما هو بسيط ومهذب. وفنهم خير دليل على ذلك.

باستطاعتنا جميعاً أن نختار أن نكون أغنياء باقتنائنا القليل. المهم هو أن تكون لدينا الشجاعة في المضي إلى أن تصبح معتقداتنا واقعاً.

إن الانضباط والوضوح والإرادة شروط أساسية من أجل حياة تقنع بما هو ضروري فقط في غرفة نظيفة ذات تهوية جيدة. يتطلب الاكتفاء بالقليل الانضباط في الحياة والاهتمام بالتفاصيل. اعلمي قدر استطاعتك على إلغاء مقتنياتك من الأشياء، ولا تتركي الأشياء والأثاث تغزو حياتك، ومن ثم انتقلي إلى مرحلة أخرى. إذ تصبح مع الوقت فكرة الإلغاء بحد ذاتها لا تعنيك. وتصبح قراراتك فطرية، وملاسك أكثر أناقة، وبيتك أكثر راحة، ومفكرة مواعيدك أقل امتلاء. ومن ثم ستصبحين أكثر حكمة، وسترين الحياة بجلاء أكبر. تعلّمي أن تلغي بعض الأشياء بلطف ولكن بحزم. توقفي لحظة و فكرتي بكل ما يمكنك عمله؛ لتكون حياتك أسهل.

## اسألني نفسك:

- ما الذي يعقد علي حياتي؟
  - وهل يستحق هذا العناء؟
  - متى أكون أكثر سعادة؟
  - هل الاقتناء أهم من الوجود؟
  - إلى أي حد يمكنني أن أكتفي بالقليل؟
- نصيحة: أعدى قوائم، فإنها ستساعدك في تحرير حياتك.

## استخدمي أقل ما يمكن من الأشياء

«يكتفي الياباني بخمس دقائق؛ ليجهز نفسه لرحلة طويلة. فحاجاته قليلة. وقدرته على العيش دون قيود وأثاث، وبقليل من الملابس تجعله يتميز في هذا الكفاح المستمر الذي تمثله الحياة».

لافكاليو هيرن، كوكورو

تأملني عندما تتوقفين أمام الأشياء التي تشعرين بانجذاب نحوها، وتخيلي أنها تتحل، وتتحول، وتتناثر رمالاً في يوم من الأيام.

فما من أمر يستحق المكافأة أكثر من قدرتك على تقدير الأشياء في حياتك بمنهجية وصدق: ما الفائدة منها؟ وإلى أي عالم تنتمي، وأي قيمة تضيفها إلى حياتك؟

حددي عناصرها، وكم من الوقت يمكن أن تستمر، وما توقفك فيك.

أغني جسمك بالمشاعر، وقلبك بالعواطف وروحك بالمبادئ وليس بالأشياء

الطريقة الوحيدة لكي لا تكوني مملوكة هي أن تقنعي بعدم امتلاك أي شيء (أو لا شيء تقريباً)، وأن ترغب في امتلاك أقل ما يمكن. إن التكديس عبء ثقيل. وكذلك الأمر فيما يتعلق بالكثرة والتجزئ.

تخلصي من كل ثروات هذا العالم كما تتخلصين من خرقة بالية تثير استياءك. عندها ستتمكنين من بلوغ الكمال.

كيف يمكننا أن نحصل على ما لم نترك له محلاً لدينا. لا تعطي أهمية للأشياء وإنما للقيم الإنسانية ولجهدك ولراحتك النفسية وللجمال والحرية، وبشكل عام لكل ما هو حي.

تغزونا أشياء كثيرة، وتسيطر علينا وتجعلنا نعرض عما هو أساسي. فيصبح ذهننا بدوره مزدحماً مثل سقفة البيت الممتلئة بالأشياء القديمة مع الوقت، فلا نستطيع التحرك فيها والمضي إلى الأمام. والحياة تعني المضي قدماً نحو الأمام. إن قبول الكثرة وتراكم الأشياء يؤدي بنا إلى الارتباك والقلق والملل.

فكم هو رائع أن ترمي كل شيء في صندوق سيارتك وتذهبي به إلى مكان مجهول!

### لا تكوني مملوكة

«كنت قد اتخذت من البساطة مبدئي في الوجود. كنت مصمماً على ألا أحتفظ إلا بالقليل جداً من الأشياء الأساسية. كنت أجد في هذه العبارة الصوفية والأسبارطية الصارمة بركة تغمرني عندما أتعمق في التفكير في هذا المبدأ».

ميلان كانديرا

خفة الوجود غير المبررة

لسنا نحن من نملك الأشياء. إنما هي التي تمتلكنا.

كل منا حر في اقتناء ما يحلوه، ولكن المهم قبل كل شيء هو موقفنا من مقتنياتنا. المهم أن نعرف أن نضع حدوداً لحاجاتنا الشخصية، ولما ننتظره من حياتنا: معرفة الكتب التي نحب قراءتها، والأفلام التي نرغب بمشاهدتها، والأماكن التي نغمرنا بالسعادة الحقيقية...

إذ عليك يا سيدتي، أن تكفي بأحمر للشفاه واحد، وببطاقة هويتك، وورقة نقد واحدة في حقيبة يدك، فإذا كان لديك مبردٌ واحدٌ للأظافر فستعرفين دائماً أين تجدينه. فلا تعيري أهمية كبيرة لكل ما هو مادي. واكتفي بما يؤمن لك شيئاً من الراحة وبتقطعتي أثاث. إن رفضك لاقتناء الكثير يجعلك أقدر على تقدير ما يجلب لك السعادة الروحية والعاطفية والفكرية.

ارمي كل ما لا فائدة منه ولا تبالى. (أو ضعيه أمام منزلك في الشارع مع بطاقة كُتِبَ عليها هدية لمن يرغب اقتناءه).

هبي ما يمكن الاستفادة منه (من كتب وملابس وأوانٍ...) للمستشفيات ودور المسنين. إنك بهذا العمل لا تخسرين شيئاً، بل على العكس ستكسبين الكثير من الرضى والسعادة.

وقومي ببيع الأشياء التي لم تعد تعود عليك بالفائدة. وبعد أن تفرغي منزلك، تذوقي نعمة عدم امتلاك أي شيء يمكنك أن تقدميه للسارقين أو النار أو العث أو الحساد. إن امتلاك ما يزيد عما هو ضروري جداً يعني أن تتحمل عبء بؤس جديد. ومن ثم، كلنا يعرف أنه لا ينجو من الغرق من هو مكبل بكثرة الحقائب.

## المنزل: لا للتكديس

يجب أن يكون المنزل المكان الذي تُفرغ فيه ضغوط المدينة النفسية.

«الفسحة والنور والنظام، هذا ما يحتاجه الإنسان ليحيا،  
كحاجته للغذاء والسرير».

لو كوربوزييه

عندما يكون المنزل فارغاً، باستثناء بضعة أشياء ضرورية جداً،  
يصبح ملجأً آمناً. فاعتني به ونظفيه وأقيمي فيه باحترام، لأن  
مهمته هي حماية كنزك الثمين الذي هو ذاتك.

إننا نتألق عندما نتوقف عن الانشغال باعتبارات مادية.

يؤوي الجسد الروح، كما يؤوي المنزل الجسد؛ لذا لا بد من أن تتحرر  
روحنا؛ لكي تتمكن من التطور.

يجب ألا نقنتي إلا ما هو ضروري جداً، بحيث يذكرنا كل شيء بحوزتنا  
أننا لسنا بحاجة لشيء غيره، ولأننا نستفيد منه ونستخدمه أصبح له قيمة  
وثنمٌ، وأننا لولاه لتعطلنا.

يجب أن يكون المنزل مكان الراحة، ومصدر الوحي، وفسحة للشفاء.  
لقد اكتظت مدننا بالسكان، وأصبحت صاخبة، تعج بالألوان والمشوشات  
البصرية المؤذية الضارة. فمهمة المنزل أن يزودنا باستمرار بالطاقة  
والحيوية والتوازن والسعادة. إنه ملجأ مادي ونفسي للجسد والروح  
على حد سواء.

الروح مثل الجسد تعاني من سوء تغذية، وهنا يأتي دور المنزل. فكما أن صحتنا مرتبطة بغذائنا، فإن ما نضعه في منازلنا له آثار مهمة على توازننا النفسي.

### انسيابية وتنوع دون زخرفة وزينة

«إنه حب ما هو مجرد هو الذي يدفع الزن لتفضيل المخططات بالأبيض والأسود على رسوم المدرسة البوذية التقليدية المنجزة بإتقان».

مي مي سز، الرسم الطاوي

إن المبالغة بانسياب المنزل تعني بالنسبة لي أن يُعد كل شيء بعد تفكير: المنزل المثالي هو المنزل الذي يتطلب منك أقل ما يمكن من العناية والترتيب و الجهد، وهو المنزل الذي يجلب لك الراحة والهدوء والسعادة في الحياة.

تتشارك مدرسة البوهوس<sup>(1)</sup> ومدرسة «الشيكزن»<sup>(2)</sup> ومدرسة الديكور الداخلي الياباني بقاسم مشترك هو الفاعلية والطوعية ومفهوم «القليل بغية الأكثر».

يسمح المنزل المفروش بأثاث بسيط بحرية أكثر في الحركة. لذا يجب أن تكون الأشياء وقطع الأثاث خفيفة ومنقاة؛ لترضي الجسد وليس لترضي فقط، فالسجاد يجب أن يكون طرياً، والخشب المغطي للجدران له رائحة

(1) مدرسة ألمانية في الهندسة المعمارية والفن التطبيقي استطاعت في بداية القرن العشرين أن تجري انقلاباً في الهندسة المعمارية.

(2) فئة المؤمنين النصارى المنفيين إلى الولايات المتحدة الأمريكية الذين كانوا يبحثون عن الكمال فوق الأرض عن طريق الجمال «المفيد».

زكية، وحجرة الاستحمام منعشة. لذا ارمي صحن السجائر الثقيلة، وسجاد الصوف الذي يستحيل عليك رفعه، والمصاييح ذات الأشرطة الكهربائية التي يمكن أن تتعثري بها، والنجوم التي طرزتها الجدات، والنحاسيات التي يزول بريقها بمجرد الانتهاء من تلميعها، وكل التحف المتراكمة على الرفوف التي لا تقيد إلا بالتقاط الغبار.

فكري في تغيير بعض التفاصيل الهندسية، وفي وضع أنوارٍ عملية ولطيفة، واستبدال صنابير المياه الخربة... إن الراحة فن دونه تصبح كل زينة وزخرفة عبأ لا طائل له.

إن طراز الهندسة الانسيابي، أو «طراز الفسحة البيضاء» هو طراز تأخذ فيه الأشياء قيمتها بفضل الفراغ المحيط بها. عندما يختار الناس هذا الطراز الجمالي في مساكنهم لا يقتنون الكثير: كتابين أو ثلاث، وشمعة معطرة وأريكة طرية كبيرة.

تجذب الغرفة قليلة الأثاث نفسياً النور وكل المؤثرات المفيدة المختلفة؛ لتملأها. ويصبح أتفه شيء فيها تحفة فنية، وتصبح كل لحظة تُقضى فيها لحظة ثمينة.

يقدم المكان الفارغ لمستخدميه إحساساً بأنهم يسيطرون على وجودهم، لأنهم أحرار، وهذا يجلب لهم المزيد من الراحة والرضى.

فلا مكان للجمال دون السعة، ولا مكان للموسيقى دون الهدوء. وهكذا يصبح لكل شيء معنى. فيصبح لكوب شاي في غرفة خالية تقريباً من كل شيء وجود، يحل محله عما قريب وجود كتاب أو صديق ظهر على الشاشة الصغيرة، وهكذا يصبح كل شيء في غرفة فارغة قطعة موسيقية أو طبيعة جامدة أو لوحة فنية.

لقد نُقِدت منازل الطراز الباهوسي الأولى كثيراً بسبب تقشفها برغم جمالها، مع أنها كانت نموذجاً للفاعلية والحكمة، وكان من الممكن أن تصبح مرتعاً للأحاسيس بفسحها المخصصة للرياضة الجسدية والحمامات الشمسية والاهتمام والعناية بالجسد؛ كل شيء فيها كان معداً، بحيث يؤمن الراحة.

### اجعلي بيتك دائم الالتزام بالحميات

أخضعي منزلك لنظام الحماية (عوضاً عن ثلاث غرف صغيرة، صالة كبيرة إذا كان ذلك ممكناً)، والتخلص من كل شيء لا فائدة منه، سيتملكك شعور شبيه بما تشعرين به عندما تتغذين من جديد بمواد غذائية طبيعية بعد أن كنت لا تستهلكين إلا الأطعمة الاصطناعية.

ارفضي كل شيء لا يعمل بسهولة. واطلبي من مهني أن يخفي حتى أصغر شريط كهربائي في أسفل الجدار، أو تحت الأرضية الخشبية أو في قضيب خاص لمثل هذه الأمور. غيري صنابير المياه التي تسرب الماء، وشلال الماء الصاخب في بيت الخلاء، وحجرة الاستحمام الضيقة، وقبضة الباب غير الملائمة... باختصار كل هذه الأشياء المزعجة التي تسمم حياتك اليومية.

من مزايا عصرنا هو تصغير حجم تقنيات الاتصال التي أصبحت تحتل مكاناً أصغر فأصغر.

يجب ألا تكون تحف المنزل هي الأساسية فيه، وإنما الأشخاص الموجودون فيه. فنقاء المادة هو مفتاح الراحة. أغلقي عينيك عندما تختارين. وتخلصي من تلك الأفكار المسبقة التي تدعي أن الكشمير خاص بالأغنياء.

أما فيما يتعلق بالألوان، فاختاري عالماً أحادي اللون. إن كثرة الألوان ترهق النظر. إذ تعني الألوان الأسود والأبيض والرمادي انعدام الألوان واتحادها في الوقت نفسه. إنها تضيي على الأسلوب منتهى البساطة كما لو أن كل تعقيد قد جرى التخلص منه بالتقطير.

### إننا صورة عن المكان الذي نشغله

عندما نمتلك مسكناً جديداً، نعمل على ترتيبه بما يناسب شخصيتنا كالملابس والدرع والخوذة.

يُبدي ما نظهره للناس حقيقتنا غالباً. ومع هذا يبقى كثير من الناس مترددين فيما يتعلق بأذواقهم واختياراتهم فيما يجلب لهم الرضى الحقيقي.

إننا نستطيع بخلق وسط يطابق أهم تطلعاتنا أن نخلق تناغماً بين ذاتنا الداخلية والخارجية.

يتفق المهندسون والمختصون بعلم الاجتماع العرقي على أن المنزل هو الذي «يقول» روح الفرد وأن الإنسان مرتبط بالمكان الذي يعيش فيه.

يحدد المحيط شخصية المرء ويؤثر على اختياراته. لذا فإننا نفهم الآخرين على نحو أفضل بكثير عندما نراهم حيث يعيشون أو عاشوا سابقاً.

يجب ألا يكون البيت مصدراً للقلق، وللعمل الإضافي، وثقلاً نحمله أو عبئاً. بل على العكس يجب أن يكون مصدراً للحياة والراحة.

لقد أُشتقت من الكلمة الإنكليزية «clutter» التي تعني التكديس والازدحام من كلمة «clog» التي تعني «جلطة أو خثارة». فكما أن جلطة الدم تعيق جريانه، فإن تكديس الأشياء يعيق العمل في المنزل.

منازل كثيرة تشبه صالات بيع المتاع البالي أو متاحف الريف أو مستودعات الأثاث. في اليابان، الأمر مختلف ولا تُعد غرفة مسكونة إلا عندما تكون مشغولة. فعندما يغادرها الشخص الذي يشغلها، لا تجد فيها شيئاً، أو أي بقايا من وجوده، أو من النشاطات التي كان يمارسها. فيما أن كل ما يستخدمه من أشياء قابل للطّي والدمج، فإنها توضع في خزانة بعد استخدامها (لوح كي الملابس، مكتب العمل، الطاولة المنخفضة، وسائد الجلوس...).

تسمح هذه الغرف لشاغليها الانتقال دون الانشغال بذكرى موجودات أخرى تنتمي إلى هذا العالم أو أي عالم آخر.

### لا تشغلي بالك بمسكنك كثيراً

اعلمي على أن يكون مسكنك مترابطاً ومريحاً وعملياً.

وليكن أكبر همك أن تعيشي مرتاحة. تتعلق الراحة غالباً بالفراغ. بالفراغات المناسبة، والفراغات المحررة، والفراغات الفسيحة... إذ يمكن اعتبار العيش على الطراز «المكثف الموجز» فيما يتعلق بالسكن فضيلة. طور اليابانيون منذ زمن طويل بسبب الحاجة ولأسباب دينية وأخرى أخلاقية نظرة جمالية تعطي فيها أهمية لأدق التفاصيل، حتى ولو كانت مساحات صغيرة، بحيث ينسيك تنسيقها الجيد حجمها.

إذ يمكن أن تمنحك زاوية صغيرة جميلة وكتاب جيد وفتجان شاي شعوراً قوياً بالرضى.

ربما يكون الاكتفاء بالقليل أمراً مثالياً؛ ولكن لا بد لبلوغ هذه المثالية من الغوص والتعمق في حال ذهنية معينة: كتفضيل الفراغ على الكثرة، والهدوء على تنافر الأصوات، والعناصر التقليدية والخالدة على كل ما هو دارج. والهدف هو الحصول على مكان كافٍ؛ لنتمكن من الحركة فيه، بحيث نزيل كل العقبات التي لا ندركها في معظم الأوقات إلا في لواعيننا، والتي تسهم في أن يسيطر علينا الشعور برهاب الأماكن المغلقة. إذ يمكن لغرفة فارغة وعارية أن تصبح دافئة إذا ما جُهزت بمواد دافئة ولطيفة كالخشب والقماش والفلين والقش...

يمكن لمسكن أن يُختصر مجازياً، بحيث لا يتجاوز حجمه كثيراً حجم حقيبة سفر ضخمة لا تحتوي إلا على ما هو ضروري جداً، بدلاً من أن يكون بناءً ثابتاً ممتلئاً بأشياء قد «نحتاج إليها في يوم من الأيام».

تغير الزمان، ونحن أيضاً لا بد أن نتغير، ونتأقلم من جديد مع مفاهيم جديدة وأساليب حياة جديدة. لقد أصبحت المدن أكثر اكتظاظاً بالسكان، وعلينا أن نقبل في المستقبل شققاً سكنية أصغر. علينا حينها أن نطلب النصيحة من اليابانيين؛ لنعيش الجمال والحكمة في أماكن مصغرة.

فلا بد اليوم من عودة المقصورات، التي كان القرن التاسع عشر يستحسنها كثيراً، إلى مخططات المهندسين. لقد كانت تضم مغسلة وخزانة للملابس وجداراً من المرايا وأريكة للاسترخاء ومكتباً للمراسلات الشخصية، وأخيراً مكاناً مريحاً خاصاً للعناية الشخصية. إن لمثل هذه الغرفة أهمية تماثل أهمية غرفة الحمام، حيث إذا ما استثنينا الحمام أو

رشاش الماء، كل شيء فيها غير مريح سواء كان (التبرج أو تقليد الأظافر أو ارتداء الملابس أو خلعها وغير ذلك من العناية...) يمكن لبضعة أمتار مربعة قد أُحسِنَ استخدامها أن تصنع المعجزات.

### غرفة فارغة

قد توحى غرفة تبدو فارغة بمنتهى الفخامة إذا ما رُتبت، بحيث لا تهمل فيها التفاصيل. إنها تسمح بفرغها لشاغلها أن يُصفي روحه، كما في قاعة فندق كبيرة، أو كنيسة أو معبد. يحافظ التصميم الصناعي لأعوام 1950، المصنوع من الكروم، وخطوطه المستقيمة على المبدأ نفسه. فمع أنها ليست خالية نهائياً، إلا أنها تضي شعوراً بالسلام والنظام.

يعني التبسيط التزيين. إن التزيين بلا شيء يرخي الأعصاب.

نعم، إن الاكتفاء بالقليل يكلف غالباً: بضع تحف في واجهة زجاجية أكثر كلفة من لوحات حائطية من الخشب النادر. ومع هذا، فإن العيش بالقليل يتطلب أكثر من المرونة. إنه يتطلب إيماناً راسخاً، تُهدى فيه الحياة للنظام والجمال دون إهمال هوايات مختلفة من: موسيقا ويوغا وتجميع الألعاب القديمة أو الأجهزة الإلكترونية.

بالمقابل لا يمكن وضع تعويذة في نفس مستوى مادة زخرفة بسيطة. فهي هنا تسمح لنا باقتباس طاقة شخصية؛ لذا لا بد من أن نخصص لها مكاناً خاصاً.

جربي، أسبوعاً واحداً فقط، وضعي كل تحفك بعيداً عن نظرك. فقد يوحى إليك الفراغ بأمر...

يعني العيش في الماضي أو في الذكريات نسيان الحاضر وإغلاق الأبواب في وجه المستقبل.

### منزل جميل وصحي

كل شيء في محيطنا يعبر عنا. فإذا قبلنا بطراز مبتذل، فعلينا أن ندفع الثمن. يزيد الاهتمام بالنظرة الجمالية إحساسنا إرهافاً، وكلما زاد اهتمامنا بالتفاصيل، زاد تأثرنا بها. فبعد استخدام مصابيح يمكن التحكم بشدة نورها، تصبح قواطع الكهرباء التي تنقلنا فجأة من الظلمة إلى النور الباهر مزعجة. فكل شيء في المنزل لا يعمل على نحو متقن مؤلم كألم الرأس الخفيف أو الضرس في بداية نخره. المنزل الذي لا يتمتع بصحة جيدة هو المنزل الذي عندما تفتح خزنه تجدها ممتلئة بالملابس بحيث لا تجد ما تبحث عنه لارتدائه. هو المنزل حيث تكتشف في البراد أطعمة فقدت صلاحيتها، أو حيث تشبه حجرة التجميد القطب الشمالي. هو المنزل حيث تقف عاجزاً أمام أكوام من الكتب لا توحى إليك بشيء. إن المنزل الذي تجد فيه الخزن مدموجة بالجدران، والإضاءة في الحيطان والسقف، ولا مكان فيه للأشياء التافهة هو المكان الذي يمكن الاسترخاء فيه، والذي يلهمك ويبلغك المهم. فلا تتهاوني أبداً مع كل ما هو غير مفيد.

### ليكن داخل منزلك مفعماً بالحياة

«تتناغم العطور والألوان والأصوات مع بعضها».

بودلير

منذ 5000 سنة والصينيون يمارسون الفنج شو (وهو علم الطاقة الانتقالية) في الأماكن التي يشغلونها، فهم يؤمنون بأننا نتأثر باستمرار

بالعالم الذي نعيش فيه (بحالة الطقس، والأشخاص الذين نعاشرهم، والأشياء...) وأن ما يملأ حياتنا اليومية يؤثر بنا ويثيرنا ويغمرنا بالسعادة، وهو دائم الارتباط بنا سواء كنا مدركين لذلك أم لا.

نحن بدورنا نؤثر على العالم الخارجي بمواقفنا وبطريقة مشينا وحديثنا، وبتصرفاتنا. تؤثر اهتزازاتنا وإشعاعاتنا كذلك على الكائنات الحية وعلى نظام العالم المادي. فنحن إذاً نستقبل وننقل «الكي»، شكل من أشكال الطاقة الحيوية.

يرتكز الفنغ شو بداية على نظافة المكان. فعندما يكون المظهر العام معتنى به، فسيكون الباقي كذلك. الذهن أصفى، والقرارات أوضح.

يجب أن يكون مدخل المنزل رحباً ومضاء وفيه أزهار: يعزز ما هو مركز عليه في مدخل المنزل انتقاله نحو الداخل. إذ يمكن لمرآة أو لوحة بألوان مرحة أن تعالج ضعف الإنارة وضيق المكان. فعلى «الكي» أن يتنقل في المنزل، بحيث لا يجد أمامه معابر مغلقة.

يجب أن يكون كل ما يدخل المنزل غذاء له. ولا بد من أن نولي كل شيء نرغب وضعه في مدخل المنزل اهتماماً خاصاً لتأثيره المضاعف. واعلم أن كل لون يعطي «الكي» سمة عن طريق قدرته الاهتزازية.

أما الزوايا، فإنها تعكس «كياً جافاً». لذا يُنصح بتلطيفها بأن نضع فيها على سبيل المثال نبتة ذات أوراق دائرية. حينها سيتغير جو الغرفة بالكامل.

يجب أن تزود الأصوات والألوان والمواد والنباتات إثراءات اهتزازية نافذة. يجب أن يكون عالمنا متناغماً مع قوانين العالم. إذ تسمح لنا مراقبة وإدراك أسس الحياة التوافق معها، وإدراجها عن وعي منا في حياتنا؛ حتى لا نسبح عكس التيار.

لكي تنعمي بالكثرة، احفظي كل الأطعمة في مكان واحد واحرصي على التزود باستمرار بالمؤن. يجب ألا ينتابك الشعور بالحاجة. لذا ليكن وعاء الفاكهة ممتلئاً بها باستمرار، والبراد فارغاً من الخضراوات الذابلة وبقايا الطعام الذي قد أُعدَّ قبل ثلاثة أيام. كما يجب أن تختفي عن الأنظار كل المواد الحادة وذات رأس دقيق (سكاكين ومقصات...)، ولا بد من التخلص من النباتات والفاكهة الذابلة (إن مشاهدة النباتات وهي تفنى ببطء يثبط الهمم دون إدراك منا)، وهكذا لتتخلص من كل مادة انتهت صلاحيتها وفسدت. واعلم بأن الصينيين لا يأكلون بقايا الطعام على الإطلاق، ولا يطبخون إلا المواد الطازجة جداً. فهم يدركون أن طاقتهم وحيويتهم شديدة الارتباط بهذا الأمر.

وهم يظنون أن الأزهار الجافة تمتص إلى حد ما طاقتهم محاولة منها للعيش من جديد، وأن حاوية القمامة الموضوعة في مكان خطأ (قرب حنفية الماء) تجلب اهتزازات سيئة إلى الماء (وهذا مغلل من الناحية الإشعاعية).

إن حرصنا على أن تكون شقتنا نظيفة ومرحة وخالية من «الكي» السيئ قد يغير الصورة التي نوحىها للآخرين، حتى ولو كانوا على بعد ألف فرسخ

من مكان سكننا. إذ لا بد أن نبقى متحدين بالكامل مع داخل منازلنا، في أي مكان كنا فيه. إن تركك منزلك رائع الترتيب والنظافة عند مغادرته إلى مكتب العمل في الصباح يؤثر على كل نهارك.

إن «الكي» مرتبط بالمواد وأشكال الأشياء التي يمر عليها. لذا تُعد الغبرة والأوساخ المأوى المفضل «للكي» الخامد والهادم للتناغم. كما يمثل السجاد والموكيت مرسى المادة: فهي تقدم موارد الوجود القاعدية. فكما أن الطاقة مصدرها الأرض، فلا بد من أن تكون كل سطوح المنزل والأحذية نظيفة ولا مأخذ عليها. علماً بأن الشرقيين يخلعون نعالهم في منازلهم.

يبلغ الفنع شوغايته القصوى عندما نجد جوهرنا الداخلي، ونعيش كل دقيقة من حياتنا بصدق مع ذاتنا الحقيقة.

## أنوار وأصوات

«نور القمر ينقش نور الشمس المرسومة».

مثل هندي

النور هو الحياة. ويصبح المحروم منها مريضاً، بل مجنوناً.

تجنبي في منزلك الأنوار المتماثلة. إذ يتغير النور الطبيعي باستمرار، فيألق أو يظلم كل ما نراه.

وكذلك الأصوات في المنزل تؤثر على صحتنا أكثر مما ندرك: من صرير الباب وجرس الهاتف القوي. ولكن يمكننا تزييت مفاصل الأبواب، واختيار هاتف برنين موسيقي، وفرش الأرض بموكيت سميك لامتناص الأصوات..

اختاري عند شرائك أجهزة المنزل تلك التي تصدر ضجيجاً أقل. تستقبل أذن الإنسان حديثاً بـ 60 ديسيبل، وهي تعاني عندما تصبح درجة الضجيج 120 ديسيبل. لماذا إذاً نقبل بخلاط يصدر 100؟ وهذا الأمر ينطبق على الهواتف والمنبهات وأجراس الأبواب... اختاري ما يناسبك بحذر.

## الخزن

«يجب أن يكون الترتيب الجيد مخططاً له، بحيث لا تهمل فيه أدق التفاصيل بما يتناسب مع حاجاتنا. أهم عنصر في تجهيز المنزلي هو الترتيب. إذ يستحيل عند غياب الترتيب الجيد التمتع بأي فراغ في المنزل».

شارولت برياند

لا يأوي المنزل كائنات بشرية فقط، بل أيضاً أشياء وأحياناً حيوانات. لذا لا بد من أن يُصمم منذ البداية بحيث تتوافر فيه خزن كافية مدموجة في جدرانه لتجنب الفوضى؛ وحتى لا تكون هناك حاجة لإضافة خزن ومناضد وألف شيء آخر.

يجب ألا تكون الخزن سوى أماكن فارغة، بل لا بد من إعدادها وفقاً لحاجاتنا؛ بحيث لا نضطر إلى منضدة منخفضة لنصعد عليها في كل مرة نريد فيها أن نخرج وعاء، ولا إلى عبور المطبخ كله لوضع ملعقة صغيرة في مكانها. إذا تعذر ترتيب الأشياء فهذا يعني أنها لم تجد مكاناً عملياً لتوضع فيه.

لا بد من تركيب كل خزانة بالقرب من مكان استخدامها ومن الوظيفة المطلوبة منها، بحيث نقلل قدر الإمكان عدد خطوات وحركات قاطن المنزل.

فعلى سبيل المثال، لا بد من وجود خزانة على الأقل في كل طابق من المنزل لترتيب أدوات التنظيف، وسقيفة قرب زاوية المطبخ، وخزانة للمناشف والفوط في كل حمام، وخزانة خاصة لوضع المعاطف والحقائب والشماسي والأحذية وحقائب الزوار... في مدخل المنزل قرب الباب الرئيس. فلماذا إذاً لا يؤخذ بالحسبان كل هذه الأمكنة عند التخطيط لبناء المنزل؟

يجب أن يكون المنطق والسعي وراء الفاعلية أساس العمل والراحة والصحة.

**الأشياء: أيها نتخلص منه، وأيها نحتفظ به؟**

**احتفظي بالأساسي**

ما حاجاتنا الأساسية؟ إننا نحتاج للقليل لنعيش وما يكفي لنعيش جيداً.

لقد كانت العصور الوسطى حقبة تاريخية عمّت فيها الروحانية والاكتماء بالقليل على نحو رائع. لقد كان الطعام واللباس والمسكن إلى عصر النهضة محدوداً بما يتناسب مع المنطق. ولكن لم يعد هذا يناسب زماننا؛ على الأقل في المجتمعات التي نعيش فيها نحن.

نقل مصور معروف بعد أن قام ببحث في أنحاء العالم أن المسكن في منغولية يحتوي وسطياً على 300 شيء في حين في اليابان يحتوي على 6000 شيء.

**وأنت كم تمتلكين من الأشياء؟**

**ماذا يعني بالنسبة لك الاكتفاء بالقليل؟**

قد تكون الإجابة عن سؤالنا طاولة وسرير وشمعة، كما هي عليه الحال في حجرة دير أو منفردة في سجن، هذا إذا غضضنا الطرف عن عريهما المحيط. ولكن يمكننا أن نعيش على نحو أفضل بالتأكيد إذا أضفنا إلى هذه اللوحة شيئين أو ثلاثة أشياء جميلة وقع الاختيار عليها بما يتناسب مع تقشفنا. بضعة أشياء لتغذي روحنا ونرضي حاجتنا للجمال والراحة والأمن: قطعة مجوهرات جميلة واحدة، وأريكة إيطالية...

المثالي هو أن نقتني فقط ما هو جداً ضروري، وأن نعيش في مكان لا عيب فيه كالأحلام؛ في مكان صُمِّم وأُعدَّ ورُتِبَ جيداً، في مكان نكون فيه أحراراً مستقلين، حيث يستطيع الذهن أن يبقى حراً ومنفتحاً على كل ما لم يكتشفه بعد.

إن الحاجة الأساسية لكل إنسان هي أن يعيش في ظروف تسمح له بأن يحافظ على صحته جيدة، وعلى توازنه وكرامته؛ ومن ثم على نوعية جيدة من اللباس والطعام والمحيط. ولكن وبالأسف! لقد أصبحت النوعية الجيدة للحياة نفسها ترفاً.

### المقتنيات الشخصية

يجب أن يكون من المقدر وضع كل ما يمتلكه المرء في حقيبة أو حقيبتين سفر فقط: ملابس جرى اختيارها بعناية، وحقيبة نسائية، وألبوم للصور المفضلة، وغرضان أو ثلاثة من الأغراض الشخصية. أما الباقي، أي ما نجده عادة في المنزل (فرش وأوانٍ منزلية و تلفاز وأثاث) يجب ألا نعهده من مقتنياتنا الخاصة.

يسمح لك تبنيك لهذا الأسلوب من الحياة أن تعيشي في سلام وصفاء. إنك بهذا الأسلوب ستحصلين على شيء قليل من الناس يمتلكه: ألا إنه التفرغ وراحة البال.

علينا أن نجهز أنفسنا في أقرب وقت ممكن لنترك هذا العالم، بحيث لا نخلف وراءنا إلا منزلاً وسيارة وبعض النقود... وبضع ذكريات جميلة. فلا ملاعق الفضة والأقمشة المخرقة (الدنتيل) ومشكلات الإرث ودفاتر المذكرات.

ارمي أغراضك التي لا جدوى منها، وقولي لأقاربك: إن الشيء الوحيد الذي ترغبينه هو عدم امتلاك أي شيء. استبدلي أريكة مريحة بخزنك القديمة، وأدوات صحية من الكروم بالأدوات الفضية، وملابس صوفية فائقة الجودة بالأثواب التي لم تلبسيها منذ زمن، و المزيد من الوقت مع أصدقاء حقيقيين بعلاقاتك ومعارفك الكثيرة، و صندوق من المشروبات الروحية بجلساتك عند المعالج النفسي!

أما الباقي فإنه يعود إلى عالم المثقفين والروحانيين ومحبي الغموض وعالم الجمال والمشاعر.

إن إعادة تنظيم حياتك لتكون أكثر مرحاً وحيوية أمر يتعلق بك، وبمقدرتك على إقناع شريك حياتك فيه.

قولي: وداعاً للجمود والتراكم والأغاني الحزينة والمعارف الكئيبة؛ إذ يُضاف إلى كل هذه التراكمات من أثقال ميتة طبقات بعضها فوق بعض من قيم خادعة وعادات وأعباء تعمي بصيرتنا وتمنعنا من التركيز على ما زال في مقدورنا الغوص فيه في أعماق أفكارنا وقلوبنا وخيالنا.

## لا تفكري كثيراً وعيشي خفيفة وبسطي الأمور

«عش حياتك متأهباً وكأن عدواً قد أشرف قدومه، بحيث تتمكن من مغادرة منزلك صفر اليدين في بضع ثوانٍ».

دافيد ثورو، والدين

كوني دائماً حذرة وجاهزة لمواجهة الطوارئ.

أعدي قائمة شخصية ومفصلة لكل ما تملكينه. إن هذا سيساعدك في فرز ما لا جدوى منه. يجب أن تكون ملاسك، إذا ما استثنينا بعض النزوات، قليلة جداً، بحيث يمكنك نقلها بنفسك ووحده. لقد كان اليابانيون مضطرين أن يعيشوا على هذا المنوال بسبب تعرضهم المستمر للحرائق والسرقات والكوارث الطبيعية. فكانوا يختارون مقتنياتهم بحيث يكون باستطاعتهم حملها إذا ما اضطروا إلى الهروب.

اعلمي على ألا تملكي إلا القليل من الأشياء المادية، واحرصي على أن يكون كل ما تقتنيه ضرورياً وعملياً. وتذكري أن الوزن الزائد هو العدو، سواء كان هذا يتعلق بالصحة أو بالأشياء. واعلمي أن الطوارق لا يمتلكون إلا أمتعة خفيفة.

حاولي أن تستبدلي بمقتنياتك الحالية مقتنيات أخرى أخف وأقل حجماً. قومي ببيع خزنتك من الخشب الزان؛ ليحل محلها خزن جدارية صممت بذكاء.

تخليي أن غرفتك تشبه مضجعاً، وأن منزلك عبارة عن قارب صغير. يمكنك أن تعيشي دون أثاث، في منازل مغربية رائعة لا يوجد فيها من الأثاث سوى سجاد فخم وبضع وسائد وصواني الشاي.

يشكل الأثاث الثقيل والمتراكم عبأً على الذهن ويحد من حرية الحركة في الغرف بسهولة، إلا إذا كنت تقطنين قصراً...

اعلمي جاهدة على اختيار الأشياء بما يتناسب مع استخدامك لها وسهولة حركتك، سواء كنت تريدين اقتناء مكتبة من الخشب أو فنجان شاي أو طاولة للمطبخ أو حتى محفظة نقود.

ومن ثم احذري: لكي تعيشي مكتفية بالقليل، يجب أن تكون مقتنياتك من الأشياء، على صغر حجمها، جميلة وعملية وفاعلة.

المنزل والحقيبة: كلاهما ليسا إلا المكان الذي نخفي فيه كل ما هو شخصي جداً. السكين ليست في النهاية إلا نحن، هاتمة على وجه الأرض إلى الأبد.

### جوهر الأشياء

يجب أن نترك الأشياء تنضج؛ حتى نتمكن من استخلاص جوهرها. عودِي نفسك على التحديد والوصف والرؤية والتعيين والتقييم والمعاينة... إن هذا سيساعدك في إدراك كل ما هو سطحي. انظري إلى أعماق الأشياء، وتمعني في أصغر جزئياتها كما لو أنك تعالينها بالمجهر؛ حتى لا تفوتك جودتها ولا حتى قيمتها. ولتكتشفي وضاعتها وعدم جدواها أيضاً.

تخلصي من صور الأشياء، وابحثي عما تزودك به حقيقة.

يوحد الجوهر كل شيء ويحتويه في ذاته: نجمة الصباح في وسط الضباب، شمس متوهجة، إبريق شاي يشبه إبريقاً وليس فيلاً، مثل

ذلك الإبريق الذي ترسمينه لطفلك... وانتبهي: كلما كانت الأشياء بسيطة، زادت نوعيتها جودة.

### اصطفي مقتنياتك ولا تتحملها

«هام الرسام العجوز فان فو وتلميذه في كل طرقات مملكة هان. كانا يتقدمان ببطء؛ لأن فان فو كان يتوقف ليلاً ليتأمل النجوم، وفي النهار ليشاهد اليعسوب. كان حملهما خفيفاً؛ لأن فان فو كان يحب صور الأشياء، وليس الأشياء نفسها؛ بالنسبة له لا يوجد شيء على الأرض يستحق معاناة اقتنائه باستثناء بضع فراشٍ وأصيص البرنيق والحبر، ولفائف من الحرير أو الورق».

مارغريت يورسنار، أساطير من الشرق

ليكن امتلاك القليل أمراً محبباً لك.

ليس بمقدور أي شخص امتلاك كل قواقع البحر. فكم هذه القواقع جميلة عندما تكون قليلة العدد!

كيف يمكننا أن نقدر أشياء عددها كثير، وهي عارية من الروح والجمال، «أشياء ميتة»؟

يُعد اليابانيون أسيادنا في هذا المجال، لأنهم منذ زمن قديم جداً، عملوا على ألا يحيط بهم إلا أشياء قليلة، وغير ظاهرة؛ أشياء مرتبطة بمالكها وليس بكل الناس؛ فكانت المسافة النفسية التي تفصل بينها وبين مالكها مختصرة. صُمم كل شيء على نحو جيد، بحيث يكون جميلاً ومفيداً وخفيفاً، ويسهل طيه ونقله، ويمكن أن يخفي قبل كل استخدام له

وبعده، في حقيبة أو في جيب، بل يمكن لفه بقطعة قماش من الحرير. تُقدر الأشياء عند استخدامها الذي من أجله احتفظ بها، ويُعتنى بها كما يُعتنى بالأشياء المقدسة. إن توجيه الأطفال في اليابان فيما يتعلق بهذه الأمور شديد الحزم.

ربما علينا لتتقدم في السن على نحو حسن، أي بخفة، أن نقتدي بهذا الشعب وبعاداته ونتبنى أسلوب حياة موجه نحو ما هو ضروري جداً مع مراعاة الراحة والذوق.

لقد أضعف غزو العالم بالتقنيات روحانية الحياة، وأصبحنا نقبل بالرداءة، فإذا كانت حاجاتنا الحيوية تتوافق مع رغباتنا العميقة، فعلينا ألا نسمح بأن يحيط بنا إلا ما هو رفيع الجودة.

تعلمي أن تتعري في على نفسك، وأن تحسني تقدير أذواقك وما يناقضها. فعندما تشاهدين حديقة أحلامك، تساءلي: كيف تريدين أن تكون في الحقيقة، هل هي خضراء ونظيفة؟ لا تضيفي إليها مصاطب من التوليب الأصفر وأخرى من أزهار غبرة الراعي الوردية. إذ تجلب لك حديقة مكونة فقط من الأوراق المتنوعة راحة بصرية. كما تُعد المصاطب المتكررة من أحواض مزهرة إهانة للطبيعة. ويصبح التعايش بين تشكيلات كبيرة من النباتات في مكان صغير كفاءاً أو حديقة مصطنعاً وثقيلاً.

يجب ألا تتجاوز مقتنياتنا المادية ما يفيد جسمنا ويغذي روحنا. أما فيما يتعلق بالروح، فإن الحواس والحدس تكفيها. لتكن خياراتك متطلبة، لتكون حياتك من المستوى الرفيع. ابحثي أولاً عما يناسبك تماماً وما تحببته قبل كل شيء (ثياب، عقار، سيارة...) واتركي للأخير الغلاف والعلامة التجارية.

درّبي نفسك على حسن تقدير ما ترينه. فيزداد إحساسك بالأمان تدريجياً في الوقت الذي تصبح فيه المواد المختلفة التي تشكل عالمك المادي أقرب لحوائجك الحقيقية وأذواقك الشخصية.

### لا تقبلي من عالمك إلا ما يرضي أحاسيسك

«خذ وقتك في اكتشاف ما تحب، بحيث تتعلم أن تحب كيف تعيش».

سارة بريثاك

فكما أن الأفكار مهمة فكذلك هي الأشياء. لا يعرف معظم الناس ما يحبون حقيقة أو ما يناسب أسلوبهم في الحياة.

تعدُّ الأشياء أوعية لمشاعرنا؛ لذا لا بد من أن تكون مصدراً للسعادة كما للمنفعة. اصطفي ثم ارمي كل ما هو بشع وفي غير محله: إذ تبث تلك الأشياء إشعاعات سلبية وتؤثر على سعادتنا مثلما يؤثر التلوث الصوتي والغذاء السيئ على صحتنا.

يجعلنا العيش المستمر مع تلك الأشياء التي لا تسرنا حقيقة حزينين ونستحق الشفقة. عندما تثيرنا تلك الأشياء (بوعي منا أو بلا وعي) تحرض الجهاز الهرموني على إفراز سموم، فكم من مرة قلنا: «إن هذا الشيء يسمم حياتي، يثير أعصابي، يقتلني...»

بالمقابل، يزودك شيء خالٍ من العيوب براحة وطمأنينة وسلام لا مثيل لها.

خذي على نفسك عهداً على ألا تحتفظي إلا بما تعشقين. وماعدا ذلك لا قيمة له ولا معنى. لا تدعي الرداءة ولا الماضي يغزوان عالمك. اقتني القليل، ولكن الأفضل. ولا تقبلي بأريكة جيدة، بل اشترى أجمل أريكة وأخفها وأنسبها لك والأكثر راحة.

لا تترددي في التخلص من الأشياء التي بالكاد تناسبك واستبدلي بها ما هو فائق الجودة وكامل، حتى ولو كان يكلفك نفقات قد يصنفها كثير من الناس من التبذير. يكلف الاكتفاء بالقليل غالباً، ولكن مقابل هذا الثمن الباهظ سترضين أن تكفي بالقليل. إننا عندما نخطئ في اختياراتنا نكتشف ما يناسبنا تماماً. فهذه الأخطاء تعلمنا.

اختاري ما هو مفيد وصلب ومناسب لك وله استخدامات متعددة.

«ما يعمل جيداً يُسعد النظر إليه».

فرنك لويد رايت

البساطة هي الوحدة التامة بين ما هو جميل وما هو عملي ومناسب. يجب ألا يكون للسطحية مكان فيها.

اعلمي على ألا تقتني من الأشياء اليدوية والمتكررة النموذج إلا كمية قليلة جداً، ولكن احرصي عند اختيارها أن تكون مناسبة لجسمك وتخدمه. فإذا طابقت قارورة شكل كفك، فستستخدمينها أكثر مما لو كانت تضطرك لأن يبذل رسفك جهداً عند رفعها واستخدامها. كما تسمح شفافية الكأس الأبيض للعين برؤية طبيعة وكمية المحتوى مباشرة.

إننا باستخدامنا للأشياء نكتشف قيمتها وجودتها. فلا تبحني عن أفضل منتج متوافر في السوق مهما كان الثمن، وإنما عن الأشياء الوافية، التي تستمر طويلاً وتناسب الوظيفة التي من أجلها صُممت. قبل أن تشرعي في الشراء، المسي وزني وتحققي واطلبي رؤية وسماع (صوت المنبه، الأجراس..).

يجب أن تكون الفخارية خفيفة في اليد، والكأس صلبة. يقول أحد الفلاسفة ومن هواة جمع الفن الشعبي؛ يانا جي سوريتسو: كما أن العامل الجيد يجب أن يكون قوياً ويتمتع بصحة جيدة، يجب أن تكون الأشياء ذات الاستخدام اليومي مقاومة. فالأشياء المزخرفة ودقيقة الصنع غير مناسبة للاستخدام اليومي. فإذا كنت ترغبين في رؤية أوانٍ جميلة، فاذهي إلى مطعم رفيع المستوى من وقت لآخر. أما في منزلك فلتكن أطباقك من الفخار الأبيض والسميك الذي لا يكسر بسهولة ويدوم طويلاً ويتماشى مع كل أطباق الطعام ويجعلها شهية. إن أناقتها لا تزعج إلا الهواة أصحاب الذوق الفريد. لم تكن في الأصل الزبادي الكورية «بي» الباهظة الثمن إلا زبادي أرز متواضعة يستخدمها فلاحون كوريون. لم تُصنع لتسر الأنظار، بل لتلبي الحاجات اليومية.

يجب ألا تكون الأشياء ذات الاستخدام اليومي قابلة للكسر، وردية الجودة؛ لأن استعمال الشيء وجماله يتقدمان جنباً إلى جنب. وتعد الأشياء التي لا تُستخدم، من وجهة نظر معينة، سلبية وإن كانت جميلة.

إذا كان استخدام الأشياء يجعلنا نخاف أن تُكسر لأنها ثمينة، فإن هذا الخوف يُفسد سرور اقتنائها واستخدامها. يختار أساتذة «زن» كنوزهم من

بين الأشياء ذات الاستخدام اليومي والأشياء العادية والطبيعية. هنا، بين هذه الأشياء، يبحثون عن أشكال الجمال غير المألوف. إذ يكمن الجمال الحقيقي بالقرب منا، ولكننا لا نراه؛ لأننا نبحث عنه بعيداً.

تصبح الأشياء جميلة حتى ولو كانت عادية كإبريق شاي أو سكين، عندما تُستخدم باستمرار وتُقدر لسهولة استخدامها. إنها تُعني يومنا بتبليتها حاجاتنا الصغيرة التي لا يقدرها سوانا.

حاولي أن تهتمي بالجمال المرئي أكثر من الجمال «الأيدولوجي» (أطباق وبياضات بعلامات تجارية مشهورة...) ولا تحيطي نفسك إلا بأشياء تلبى حاجاتك المباشرة، بأشياء تملك جمالاً لم تُصمم لتحقيقه.

### اسعي وراء الجودة الأصيلة التي لا تشيخ

حتى تحرري خيالك، فضّلي الأشياء المصنوعة وفق أصول تعتمد على معرفة وتجربة وحكمة الحرفيين الذين تناقلوا تقنياتهم من جيل إلى جيل على تلك التي أبدعها فنانون لا يسعون في أغلب الأحيان إلا وراء السمعة والثروة. قد يُوصف شراؤك لحقيبة يد من المستوى الرفيع أو عقد لؤلؤ من عند صائغ ماهر بالتحذلق، ولكن يكفيك معرفة أن هذه القطع قد صُنعت بجودة تستحق ثمنها.

اصطفي الأشياء النبيلة، واهربي من البهجة الصاخبة: أوان فخارية بيضاء بياضاً رصيناً خالياً من العيوب، وأثاث مبرنق لا يبرر سعره إلا شكله وبريقه، وخشب توحى جزئياته وملمسه بالجمال الطبيعي (صوف، قطن، حرير...)، قماش، أحجار...

مع تقدم الصناعة، فقدنا القدرة على الرؤية والحكم على الجودة الجوهرية للشيء. إذا كان ليس بمقدورك بعد شراء أريكة أحلامك، فادخري فلساً بعد فلس إلى أن تتمكني من أن تقدميها هدية لنفسك. ولكن لا تشتري شيئاً مؤقتاً «بانتظار» أن تحسلي على ما تريدينه حقاً. فإنك بذلك تخاطرين بالاعتیاد عليه... على حسابك!

أن تكون رغباتك عجيبة أفضل من القبول بواقع رديء.

لا تقيمي الجودة بالأرقام. الجودة الحق تلي حاجات الجسم ومحيطه.

يتألق الشيء فائق الجودة دائماً بسهولة ورشاقة. يزداد الجلد من النوعية الممتازة طراوة وتألقاً مع الاستخدام. وتصبح كنزة من صوف تويد أخف وينعم مرتديها براحة ورضا أكبر إذا ما كثر ارتداؤه لها. وكلما زاد عتق الخشب، أضفى دفئاً أكبر للعين كما للقلب. ولكن كلما تقدم العمر بشيء اصطناعي، ازداد قبحاً وإثارة للأعصاب. لذا اختاري المواد التي تعمر طويلاً.

### الجودة والترف

كثرة الأشياء تقتلها، وتنقلب المبالغة بالإثارة على الإنسان الذي أصبح عاجزاً عن تشغيل خياله حول ما هو بسيط.

تناغم الألوان، والمواد النبيلة اليومية (رسم الخشب الطبيعي، جزيئاته، لمعانه... ملمسه) تريح البصر والملمس أيضاً.

عندما نتذوق الجودة، يصعب علينا بعدها التأقلم مع الرداءة.

ولكن تقل في المجتمع الاستهلاكي ملاحظة الناس للجودة، فلا يطلبونها (لأن الجودة غالية الثمن لمحدودية كميتها. وهذا هو الترف بعينه).

لقد لفت نظري أحد باعة السجاد الفائق الجودة أن ما لا قيمة له يحقق مبيعات أكبر على حساب القطع الجميلة الباهظة الثمن طبعاً التي ترضي صاحبها طوال حياته وتسعده كلما نظر إليها.

## فن التناغم

لا يكفي اقتناء القليل من الأشياء الجميلة. لا بد أيضاً من أن تكون متناغمة فيما بينها، بحيث تنتمي إلى الطراز نفسه، وتشكل كلاً واحداً.

يعكس الطراز شخصيتك ويعطي صورة صادقة عنك.

تعني البساطة أيضاً خلق تناغم بين أشياء قليلة وضرورية.

أعطي قيمة لحياتك واختاري لها طرازاً خاصاً بها باقتصاد وبساطة.

في كثير من الأحيان يصبح القليل في عالم الجمال كما في المجالات الأخرى، كثيراً. يصبح الشيء جميلاً عندما يُعطى قيمة، أي عندما يُعزل ويتناغم مع الكل. يختصر زرورد وحيد في مزهرية الطبيعة كلها والفصول والفناء...

إبريق شاي دون فناجين، وفناجين دون صينية، وصينية غير متناسبة مع طراز الغرفة، كل هذه الأشياء تخرق التناغم ورضانة الوقت والمكان. لا يكون محل خزانة خشب قديمة من طراز لويس الخامس عشر في شقة حديثة الطراز.

أحيطي نفسك بأشياء تمنحك السعة والاحترام. وأحسني الاستفادة من الأشياء القليلة التي تقتنينها. إذ ليس بامتلاكك للكثير من أطباق البورسيلن التي تملأ الرفوف يصبح صالونك أكثر أناقة وراحة. تجعلنا

الأشياء التي صُممت فقط لتزين المكان نشعر بالجمود والثبات واللا حياة. أما التجرد من الأشياء، فعلى العكس، يثير الخيال والإبداع والتغيير.

ملاحظة: عندما يكون لكل الأشياء المنتمية إلى المجموعة نفسها واللون نفسه، يمتلكنا الشعور بامتلاك القليل هذا دون ذكر الراحة البصرية والترتيب اللذين تزودنا بها.

### الملابس: طراز وبساطة

#### طراز وبساطة

«عندما تشعر المرأة بأن لباسها كامل، قد تنسى هيئتها. وهذا ما نسميه الجاذب. كلما تمكنت من نسيان نفسك، زاد جاذبك».

سكوت فتزجرالد، ليل رقيق عذب

الطراز، هو ذلك الذي يقطن الفكر. يعرف الطراز الشخصي أن يقول: لا للتطرف الدارج. إنه يزاوج بين ما ترتدينه وشخصك.

الموضة تتغير ولكن الطراز يبقى. الموضة مسرح، أما الطراز فإن مبدأه البساطة والجمال والأناقة. الموضة تُشترى أما الطراز فيُمتلك.

الطراز هبة.

كلما تقدمت المرأة في العمر، وجب عليها تنقية طرازها. قد يناسبنا طراز معين على نحو دائم؛ لأن القيمة العظمى للجودة هي الرصانة المنبعثة منها.

المثالي هو ارتداء الحقيقة وليس اللباس. تمنح البساطة مفتاح إبداع طراز خاص وجذاب، وهذا ينطبق على المرأة كما ينطبق على صورة أو لوح خشب متألق قرب نار متوهجة في مدخنة، أو طاولة منخفضة خالية إلا من فتجانين أو ثلاثة فتاجين صافية الشكل، وهذا ينطبق على الهندسة، كما ينطبق على الشعر انطباقاً رائعاً.

لا تشبه الأنبيات شجرة عيد الميلاد، إنهن يرتدين في أثناء النهار بدلات جميلة جيدة التفصيل وللسهرة فساتين بسيطة وأنيقة مزينة بقطعة مجوهرات أو اثنتين، ومن ثم يتركن الآخرين ينظرن إليهن؛ لأنهن يعلمن أنهن حقاً يستحقن ذلك.

أما فيما يتعلق بالألوان، فإن الأسمر الفاتح والرمادي والأبيض والأسود كافية...

يُقال: إن النساء اللواتي يلبسن الأسود حياتهن ملونة، ويفسر لنا مصمم الأزياء الكبير يوجي ياماموتو شغفه بالأسود قائلاً: إن ارتداء الألوان يزعج الآخرين ولا فائدة منه. أما الأسود والأبيض فإنهما يكفيان وحدهما. فهما يتمتعان بالجمال المطلق ويسمحان لنا بالمضي نحو ما هو أساسي (لون الجلد، الشعر، العينين، الجوهرة... كل هذه الألوان تبرز على نحو أفضل مع الأبيض والأسود، وينطبق هذا أحياناً مع الأسمر الفاتح والأزرق الغامق). اجتنبى عموماً الأقمشة المطبوعة والمزهرة والمخططة والمزدانة بدوائر أو خطوط.

من الحكمة كي تكون ملابسك منوعة أن تتقيدي بمجموعة من نسقين أو ثلاثة من الألوان وتضيفي إليها للمزاج بضعة ألوان حية وصافية قد وقع الخيار عليها بعناية.

يُسهّل عليك اللباس التقليدي والرزين اختيار ملابسك من الصباح، ويعفيك من هم الفرز والتخلص من الملابس غير الملبوسة.

تكفيك دزينة من قطع الثياب المناسبة، بحيث يمكنك مزاجتها مع بعضها؛ لتناسب كل المناسبات.

لا يُعد اللباس الضيق جداً أو الفضفاض جداً أنيقاً على الإطلاق. لقد ملت النساء في كفافها لإيجاد الملابس التي تناسبها، وتعبت من مهمة الظهور على نحو أنيق جذاب والتعم بالراحة في الوقت نفسه. لذا تخلصي من كل ما هو غير متجانس أو صغير جداً أو قصير جداً أو قديم جداً، أي كل ما هو مبالغ فيه. كما أن ارتداء كل ما هو فاقد لرونقه يُكبر في السن.

اجعلي خزانك مرفأً من الأمن والسلام؛ إذا لم تكوني ملزمة بلباس معين للذهاب إلى العمل أو مكان آخر البسي «الجينز» فإنه مريح وعملي جداً ومن الجودة العالية.

لا تبرهن المرأة بحسن اختيارها لملابسها على حسها الذوقي فقط، بل أيضاً على ذكائها ومزاجها وجراتها.

ابقي مخلصاً لطراز واحد في لباسك؛ فمن السهل أن تفقدي شخصيتك عندما تحاولين تقليد الآخرين. إنك عندما تتعرفين على نفسك تجدين طرازك الخاص بك.

يعرض علينا كل يوم سلسلة من الخيارات؛ لتساعدنا في التعرف على أنفسنا كأشخاص فريدين. من المثالي أن تكون قراراتك متناسبة مع الصورة التي كونتها لنفسك في نفسك والتي تريد إظهارها للآخرين.

ولكن الواقع غير ذلك، إنها مجموعة من تلك التفاصيل الصغيرة التي تملأ حياتك اليومية هي التي تشكل صورتك الحالية.

يجعلنا الطراز، طرازنا، نشعر براحة واسترخاء. تذكري تلك الأوقات التي شعرت فيها بأنك حسنة اللباس وأنيقة وواثقة من نفسك. هذا الشعور هو أيضاً ما يشعره الآخرون تجاهك. يمنحنا اختيارنا لملابسنا ومجوهراتنا السرور والسعادة، لنا وللآخرين أيضاً...

من واجبتنا أن نمنح العالم الذي نعيش فيه مسحة من الجمال، ويجب أن تكون كل قطعة من ملابسك تكفي وحدها. ابتدعي طرازك الخاص بنفسك.

### هل تتكلم ملابسك اللغة نفسها التي تتكلمينها؟

إن علاقة اللباس بالجسم كعلاقة الجسم بالروح. يجب أن تعكس الملابس ما نحن حقاً من الداخل على أن نحافظ على أناقتنا ونرتدي ما هو عملي. خططي في البداية ما ستحتويه خزانة من الملابس في ذهنك. ثم ابحثي عن الملحقات المناسبة لطرازك (أحذية، حقائب)، وخذي وقتك في إعداد ملابسك الخاصة بك. إن ملابسك تعبر عنك، وعمما ترغبين أن تكوني، عن خيالك، عن تصميمك، عن حزمك، عن أفكارك السياسية وعن نزواتك وعن أسلوبك في الحياة. إنها تتكلم عنك قبل أن تتكلمي أنت عن نفسك وتفتحي فمك.

ليست الحياة بسيطة. إنها تتطلب منا تولي مهام عديدة. ما الدور الذي أديناه اليوم؟

ملا بسنا تمثلنا، وتعبّر عن طباعنا، وعن أسرتنا ومحيطنا وعن كل الناس الذين نلتقي بهم في طريقنا. يجب أن تعكس ملابسنا طرازنا وأسلوبنا في الحياة بعمق ونقاء.

لشعورك بالراحة مع نفسك معنى كبير. تخترق روح الملابس الجسم. إذا نظرنا إلى الحياة ببساطة كما تبدو، فسنتمتع بحرية أكبر من كل إفراط.

يمنحك شعورك بأنك حسنة الملبس سلاماً داخلياً واحتراماً. فعندما نرتدي لباساً متناغماً مع روحنا، نشعر مباشرة بالانسجام. وهكذا يمكن أن تكون ملابسنا صديقة لنا أو عدواً؛ فهي تتمتع بالقدرة على منحنا القيمة وحمايتنا، أو بإمكانها على العكس أن تعطي عنا صورة خاطئة. بل إنها تتمتع بمقدرة سحرية على تغيير تصرفاتنا.

### بسطي ملابسك

ماذا تقتنين؟ إلى ماذا تحتاجين؟ يتطلب العيش هائلاً البساطة والحكمة والتناغم. بساطة اللباس هي التي تعطي القيمة. ومرة أخرى نؤكد على أن القليل يجز الكثير.

اعلمي على اختيار ملابسك من الطراز التقليدي، بحيث يمكنك ارتداؤها ثمانية أشهر من السنة سواء مع بعضها، أو منفصلة عن بعضها. إن تلاعبك بنسيج القماش (مخمل، جلد، حرير، صوف أو كشمير) حل ذكي.

قومي بعملية فرز: لا تحتفظي إلا بما تحبينه، فالوقت ليس متأخراً أبداً لأن تصبحي امرأة أخرى. اليوم، قد خطوت خطوة نحوها. تخلصي مما

لا يناسبك، ومما هو قديم. ومن تلك الأشياء التي لم تلبسها أبداً دون أن تعرفي السبب. تخلصي من الأحلام المخادعة، والمشتريات الخاطئة، ومن النزوات التي ارتكبتها في لحظة ضعف أو حرمان.

يبعد عنك اكتشافك للباس المثالي الضغط النفسي المستمر الناتج عن عدم شعورك بالراحة بسبب ما ترتدين. إنه يسمح لك بالخروج من منزلك صباحاً وأنت تشعرين بخفة ومزاج حسن. وهذا يقلل من الإزعاجات التي تسمم وجودنا.

يعني القليل التخلص من الحيرة أمام خزانة ممتلئة بالملابس القبيحة أو بالكاد تناسبك. فيصبح لما اصطفتيه بعد الفرز قيمة ويسهل تنسيقه مع غيره.

إن رؤية لباس معلق قد كرهت ارتدائه أشد وطأة على نفسك من التخلص منه نهائياً في سلة المهملات.

ما من امرأة إلا وقد أخطأت في يوم من الأيام في أحد مشترياتها، مما يفسد عليها أناقتها.

تجعلنا الملابس غير الملائمة نكب على الأكل؛ لنعوض ما نشعر به من ضيق، ونحن نتردي 20% من ملابسنا في 80% من وقتنا. أما باقي الملابس فإنها غير محببة لك أو غير مريحة أو لا تعبر عنك.

لا تحتفظي بما لا يناسبك الآن. إذا فقدت 10 كغ من وزنك، فإنك على الأغلب سترغبين في شراء ما هو جديد لتبدي بمظهر جديد. أعيدي التفكير بكل قطعة من ملابسك؛ وبالملحقات التي تناسبها (من جوارب أو حزام أو عقد من اللؤلؤ).

لا ترتدي أبداً تنورة طقم نسائي مع كنزة، وأحذية رياضة مع حقيبة يد نسائية. أعيدي التفكير بكل نشاطاتك وبما يناسبها من لباس؛ أعدي قائمة بما ينقصك.

### ما يجب عليك اقتناؤه

الإجابة: ملابس «حقيقية».

تخلصي من كل ما يتغير من فصل لآخر. ولا بد من أن تكون الملابس من النوعية فائقة الجودة، بحيث يمكنك ارتداؤها وغسلها عشرات المرات دون أن تفقد شكلها أو تهترئ.

وليكن من ضمن ملابسك عدة قطع رئيسية (سراويل جيدة من الصوف الناعم، وسترة من صوف تويد للشتاء وأخرى أو اثنتين من الكتان للصيف أو الفصول المعتدلة، ومعطف جميل عالي الجودة) وقمصان قطنية متنوعة.

وليكن من ضمن ملابسك على الأقل ثلاث قطع تناسب ثلاث مناسبات (نهاية الأسبوع والطلعات والعمل)، وإذا كنت تقضين معظم وقتك في المنزل، فلتكن ملابسك مناسبة لهذا الأمر.

إذا فقدت حقيبتك في الطائرة، كما حصل معي عندما سافرت إلى كاليفورنيا، ماذا ستشتريين؟

يمكنك أن تقضي عدة أشهر وملابسك تتألف فقط من:

- 7 قطع خارجية (سترة، معطف مطري، معطف شتوي...).
- 7 قطع للجزء العلوي (كنزات صوفية وقطنية، وقمصان...).

- 7 قطع للجزء السفلي (سراويل، جينز، تنانير، فساتين...)؛
- 7 أزواج من الأحذية (حذاء للمشي، وحذاء نصفي بشريط، وخف، وصندل، ومشاية لداخل المنزل، وموكاسان).
- بعض الملحقات (شال من باشمينا، ووشاح، وأحزمة، وقبعات، وكفوف...).

يجب أن تتكون الملابس الداخلية وقمصان النوم من مجموعة منفصلة، ولكنها في الوقت نفسه مدروسة ومختارة بعناية كالباقي. فما الفائدة من الاحتفاظ بقمصان نوم مشوهة ما عدنا نرتديها ومخزون من جوارب لستة أشهر؟ في مثل هذه التفاصيل الصغيرة يبدو الحزم والقرار الصائب والأنوثة.

### التسوق والميزانية والصيانة

«تمجد المراكز التجارية الكبيرة عبادة الجسد والجمال والمغازلة والموضة. تذهب النساء إلى هذه المراكز؛ لتمضي وقتها كما في الكنيسة: مكان تشغل فيه نفسها، حيث تصبح كالمهووسات تكافح بكل شغف لشراء ملابس تناسب ميزانية الأزواج، وأخيراً، حيث تجري أحداث مسرحية الوجود وراء ستار الجمال».

إيميل زولا، من أجل سعادة السيدات

إن ارتداء الثياب الأنيقة وحسن استخدام مستحضرات التجميل يرسل أشعة من طاقة إيجابية. على المرأة قبل كل شيء أن تعتني بصحتها وجمالها ومالها.

لا تقبلي أن تكوني سلبية. يمكنك أن تغيري. يمكنك أن تصبحي متأققة. إن الثقة بالنفس تتطلب منك بعض الوقت والعناية الشخصية وحب الذات. خصصي ميزانية للملابس كما تفعلين عادة فيما يتعلق بطعام الأولاد وتدريسهم. ليس من البذخ أن تبدي حسنة اللباس. فهذا أمر لا بد منه من أجل حياة متوازنة. إذ إن الملابس الغلاف الذي يغلّفنا، وعلينا ألا نشعر بالذنب بسبب رغبتنا في أن نبدو بمظهر حسن. فهذا أمر مهم كأهمية أن نقطن في مكان محترم ونتمتع بذوق مرهف. فهذا جزء من كل، والقضية قضية توازن.

أعدي قائمة مما ترغبين به، ومما أنت بحاجة له، ومن ثم فكري في الثمن.

إذ لا بد عند شرائك ملابس باهظة الثمن أن يكون في نيتك ارتداؤها مراراً ولزمن طويل، فكلما ارتفع سعرها، وجب عليك استخدامها أكثر.

لذا اختاري من الملابس ما هو تقليدي، ويتسم بعلامات تجارية قد أثبتت جدارتها؛ وملابس يسهل العناية بها. الأغنياء مهرة في الاستثمار فيما هو تقليدي. ابدئي بزواج حذاء من الجلد الأسود يمكن انتعاله مع كل الملابس.

عندما تتخذين قرارك في قطعة لباس، تأكدي قبل كل شيء من أن يكون بمقدورك ارتداؤها مع خمس قطع أخرى من ملابسك. التزمي بهذا المبدأ عند قيامك بكل مشترياتك.

لا تشتري أبداً شيئاً لأنك تظنين أنك تقومين «بصفقة رابحة».

رتبي ملابسك. عندما تكون ملابسك مطوية ومعلقة ومهواة ومحافظاً عليها على نحو حسن... تدوم طويلاً.

ضعي ملابس فصل السنة المنقضي في مكان مختلف؛ حتى تتجنبي الارتباك عند فتح خزانة الملابس.

احترمي ملابسك كما تحترمين جسمك. عطري خزنك، واحفظي ملابسك الصوفية من الحشرات بوضعها في أكياس محكمة الإغلاق مع قطعة صابون. ولتكن علاقات الثياب من الخشب، وتخلصي من تلك التي حصلت عليها من مصبغة الملابس أو أعطوك إياها مع مشترياتك. إن علاقات الملابس الجميلة والمتماثلة (مع فصل بين تلك المناسبة لمقاس ملابس الرجال وبين المناسبة لمقاس النساء) يعطي خزانة الملابس هيئة محل تجاري من المستوى الرفيع ويمنحك رضىً وسروراً في كل مرة تبدلين فيها ملابسك. إن سماع رنين تصادم خشبها الأمر رائع.

### حقائب السفر

«المسافر الفقير هو الذي في حوزته الكثير من الحقائب».

مثل إنكليزي

تكلف كثرة الحقائب أو الحقيبة الثقيلة الوقت والمال (كلفة الإيداع وسيارة الأجرة والانتظار عند مخرج الحقائب بعد هبوط الطائرة، تعب وإنهاك وتوتر أعصاب...). مرة أخرى أكرر: لا تترددي سواء كنت في منزلك أو على سفر من ثقب قبضة فرشاة أسنانك إذا كان هذا يفيدك ويوفر عليك بعض الوزن، ولو كان قليلاً. أحضري معك عند السفر منظفاً

يفيد لتنظيف كل شيء ( الشعر والملابس والجسم... )، وزيتاً لاستخدامات متعددة ( الوجه والأظافر والشعر والجسم... )، ومذيبيات قطنية بدل كيس القطن والزجاجة المتعارف عليها حتى تعفي نفسك من مشكلة انكسارها! يكفيك ثلاث حقائب: حقيبة للسفر وحقيبة للمدينة وحقيبة يد صغيرة. ولا تنسي طبعاً حقيبتك النسائية الثمينة.

### الحقيبة النسائية

إن من طقوس الجمال التي تبعث السرور استخدام الأدوات الجميلة: قوارير ومحفظات وصناديق وظروف...

لا تستخدم الحقيبة النسائية فقط عند السفر، بل كل يوم. إنها من المقتنيات النادرة الضرورية لمواجهة المفاجآت، وحديقة المرأة الثانية السرية، وخادمها المخلص. فيها تحتفظ بأدويتها ومستحضراتها التجميلية ومجوهراتها وأشياءها الخاصة جداً، وهي التي تسمح لها أن تغادر في أي لحظة خلال ثلاث دقائق؛ لتمضي نهاية الأسبوع في الخارج دون أن تنسى مرهمها الواقعي من الشمس أو ملقطها للشعر. وهي أول حقيبة تُفتح في غرفة الفندق أو التي تسمح لك، حتى في منزلك، أن تكون غرفة الحمام خالية ومرتبّة. إذ ليس من الممتع البحث عن فرشاة الأسنان في أعماق حقيبة السفر بعد خمس عشرة ساعة من السفر، هذا إذا استثنينا المكان الذي تحتله في حقيبة السفر كل هذه القوارير الصغيرة ومجفف الشعر وآلة التصوير والمشاية، وأدوات الخياطة الضرورية، وأدوات العناية بالأظافر... وكل الأدوات الضرورية للراحة.

ومن ثم، تساعد الحقيبة النسائية على عدم اقتناء إلا ما يمكنها استيعابه.

### حقيبة اليد، عالمك

يُعدُّ كل يوم رحلة سفر، وكل ما تحتاجين إليه يوجد في حقيبة يدك: المفاتيح والنقود والهاتف الجوال ودفتر العناوين ومستحضرات التجميل والأدوية والصور...

إن حقيبة يدك جزء منك. فهي تمضي معظم الوقت ملتصقة بك أكثر من أي قطعة ملابس؛ لذا عليك أن تختارها بعناية.

يروى لنا محتوى حقيبة اليد أكثر مما تبديه المرأة: الترتيب والفوضى والأهواء والإهمال والنهم والدلال والنظافة والوساخة والكذب...

تختبئ كثير من النساء خلف حقيبة يدها. فهي تجعل منها قانوناً اجتماعياً وحديثها السرية. لذا اختاري حقيبة يدك جيداً؛ ولتكن جميلة (بحيث لا تضطرين لتغييرها كل صباح)، خفيفة (لا تزن أكثر من 1.5 كغ بعد امتلائها)، مزودة بجيوب مصممة جيدة (لتجنب البحث عشر دقائق عن ورقة محارم أو بطاقة القطار) ومن النوعية الجيدة.

يُعد شراء حقيبة يد عالية الجودة استثماراً حكيماً. من الأفضل أن تمتلكي حقيبة يد ممتازة من اقتناء عشر حقائب لا تدوم أكثر من فصل، ومن ثم لا تعرفين ماذا تفعلين بها من بعد. اقتني واحدة فقط، ولكن اعرفي كيف تستخدمينها في كل المناسبات بأناقة.

اشترى لنفسك حقيبة يد - خلافاً لمجتمعنا الاستهلاكي بلا عنان - تمنحك السرور وتمكنك من استخدامها طوال السنة.

إن حقيبة اليد رفيقتك المقربة. إنها تعبر عن شخصيتك. فالمرأة تحمل العالم - عالمها وأسلوب حياتها - في حقيبتها. إذ للحقيبة دور في زينة المرأة، وفي حمايتها، ودور اجتماعي، كما أنها تؤدي أدواراً عديدة من الناحية النفسية.

إنها تعكس تطلعاتها وانشغالاتها، وتحتوي أحلامها وأسرارها. إنها مملكتها الخاصة والوحيدة التي لا يحق ولن يحق للرجال حق النظر إليها (دون تحفظ). إنها جزء من هويتها. التمتع بأفضل ما تقدمه الحياة لا يقتصر طبعاً على حقيبة يد، ولكنه يسهم فيه.

كانت المرأة في الخمسينيات من القرن التاسع عشر تركز كثيراً على أن تكون حقيبة يدها وزوج حذائها متناسبة. كانت تختار نموذجها الخاص ومن ثم تتبذع طرازها الخاص، إذ لم تكن الملابس الجاهزة موجودة بعد. كان كل شيء مُعداً، بحيث يوافق مقاسها وصورتها.

بالطبع ليس بمقدور كل النساء اليوم أن ترتدي منتجات مشاهير الخياطين (سواء بسبب المقاس أو الميزانية)، ولكن حقيبة اليد لم تتطلب أبداً جسماً جميلاً لتكون جذابة بأقل ما يمكن من الكلفة. إنها تباين بين فستان بسيط أو طقم متحفظ سواء باللون أو الطراز. إذ بمقدور لونها أن يوازن القوام.

مع أن أنماط حقائب اليد أصبحت اليوم لا متناهية، فإن الأنماط التقليدية (طراز كيلى، كاباس...) تبقى وتدوم كما لو أن وجودها محفور في لا وعي النساء، ولا شيء باستطاعته طردها منه.

اليوم ازداد خروج النساء من بيوتها، ومن ثم زاد حملها. لذا عليها أن تحسن اختيار حقيبة يدها، بحيث تكون بطانها متينة (من قماش قطني متين على سبيل المثال)، ومزودة بجيوب عديدة حتى لا تُحمل ثقل إضافي ويُستغنى عن محفظة البطاقات وصندوق مستحضرات التجميل وعلبة النظارات ومحفظة النقود... من المفترض أن تحتوي حقيبة اليد المصممة بذكاء على خزانة خاصة لعلبة مسحوق تجميل الوجه وأخرى للنظارات وأخرى للأوراق والبطاقات وملقط لتعليق حَمالة المفاتيح...

إذ فقدنا السيطرة على العالم، فإن حقيبة اليد بإمكانها ولو لوقت قصير أن تأخذنا إلى مكان كله نظام ورفاهية ومسرات.

#### المواصفات الضرورية لحقيبة اليد الجميلة والجيدة

- يجب أن تكون جميلة من الداخل كما من الخارج (ألقي نظرة على حقائب يد Launer للملكة إليزابيث).
- أن تكون من الجودة العالية، على أن تكون بسيطة وإن كانت باهظة السعر (ألقي نظرة على حقائب يد Cassini التي كانت تحملها جاكى كيندي).
- ليكن من أهداف استخدامها التزيين ومنح لمسة جمالية للأريكة أو لموضع قدميك.
- لتكن صالحة لأن تكون قطعة إكسسوار للذراع أو على الركبتين.
- أن تكون ناعمة الملمس ولا تخدش.
- تمنح سروراً خفياً في كل مرة يُنظر إليها.

- تتحول إلى صور مختلفة جميعها جذاب (بعد 3 سنوات، بعد 7 سنوات، بعد 10 سنوات...). يجب أن تدوم حقيبة اليد العالية الجودة عشرات السنين (سواء من ناحية التصميم أو من نوعية الجلد). حقيبة اليد الجديدة غير جميلة؛ لذا تحلي بالصبر؛ لأنها ستصبح أجمل مع الوقت.
- يجب أن تكون حيادية جداً لتوافق كل ملابسك (باستثناء حقيبة السهرة التي يجب أن تكون كقطعة مجوهرات).
- يجب أن تكون من الجلد الطري (من حيوانات رُبيت في ظروف جيدة وحسن تغذيتها) الذي يلين مع مرور الوقت (تجنبي الجلد المطلي).
- ألا تفسد من المطر.
- لتكن حمالتها ليست بالقصيرة، بحيث يمكن حملها على الكتف، وليست بالطويلة بحيث يمكن حملها باليد.
- أن تكون مجهزة بمسامير في أسفلها؛ لتتمكني من وضعها على الأرض دون الخوف عليها من الاتساخ.
- أن تكون مناسبة لمقاسك، كما تفعلين عند شرائك معطفاً أو قبعة، حتى تتناغم مع قوامك. لذا اختاري حقيبة يدك بما يتناسب مع الصورة التي تحبين التحلي بها في نظر الآخرين (حقائب اليد الصغيرة جداً تمنحك شخصية قوية، أما الكبيرة فإنها تثقل كاهلك).

- أن تكون خالية من الزوايا القاسية (التي تقضي على الأنوثة واللطف) ومن الزوايا شديدة الاستدارة (مصدر البلبلة في الحقيقة).
- ألا تزن أكثر من كيلو غرام ونصف على الإطلاق.
- أن تكون ممتلئة على نحو جميل: فالتفاصيل الصغيرة هي التي تصنفك (مفكرة من الجلد الطري، محفظة نقود صغيرة، منديل صغير أبيض ناعم ونظيف).

## - 2 -

### مميزات الاكتفاء بالقليل

الوقت: ضياع أقل واستغلال أفضل.

اليوم أثمر وأعز ما نملك.

«يساوي يوم واحد بمفرده أكثر من جبل من ذهب. فإذا

كنت تكره الموت، فعليك أن تحب الحياة»

أوراب كنكو، تسوزورغوزا

يُعدّ كل يوم الشيء الوحيد الذي نملكه حقيقة. حياتنا هي يومنا الحالي. وليس الأمس ولا الغد. الوقت هبة مقدسة. فإذا عجزنا عن حسن استغلال الوقت الحاضر، فليس في المستقبل الافتراضي سنحسن ذلك.

ليس المهم فقط أن يكون لدينا الوقت : المهم أيضاً نوعيته وحسن استغلاله.

لا تكوني ضحية فكرة أنك إذا عجزت عن فعل ما تحبين فعله في الوقت الحالي، يكون قد فاتك الأوان، فإن كل ما تعليناه الآن يجهزك لما ستفعلينه في المستقبل، فالمسألة مسألة تراكم.

يبحث الناس عن الوقت، وعندما يجدونه يسعون لقتله

«تمنحنا الحياة، جميعنا، في وقت ما، لحظات يبدو فيها كل

ما نصنعه صافياً كالزجاج النقي وبزرقة سماء بلا غيوم».

آن موراي لندنبيرج

إذا شعرت أحياناً أن لا عمل لديك، ولديك وقت فارغ، فحاولي أن تدركي تماماً ما يحصل فيك واعملي على تحديد ردود فعلك، ومن ثم ستكونين قد خطوت أول خطوة لتجاوز هذه المرحلة.

إننا نشككي كثيراً من تبذير الوقت وضياعه وإننا لا نملك الوقت الكافي... قد يضطر المرء انتظار قطار ساعتين أو ثلاث، وحده، دون فعل أي شيء، ولا حتى القراءة، ولكن بلا ملل. تصبح الحياة أجمل بكثير عندما نتمكن من تبني عادة التفكير والاستغراق فيه. التفكير هبة ثمينة تمنحنا سعادة لا يمكن تصورها. إننا نمضي كثيراً من الوقت نتحسر فيه على الماضي، متجمدين في الحاضر أو قلقين على المستقبل. إننا نفسد الكثير من الوقت...

إن تحمل المسؤولية من أكثر الطرق فعالية لاستغلال كل لحظة. حاولي أن تقومي بنفسك بكل ما يمكنك القيام به. فكثير من الناس مكتئبون وتعباء؛ لأن لا عمل لديهم يشغل وقتهم. ابدئي يومك كل صباح بشكر الله على هذا اليوم الذي بدأ. فلا يهم كثيراً إن كان جميلاً أو لا، المهم هو ما قمت فيه من أعمال.

امنحي نفسك وقتاً مستقطعاً

«لم يفتر بعد الأوان لن، لا تفعل شيئاً»

### كونفوشيوس

امنحي نفسك إجازة. هيئي نفسك لقضاء نهاية أسبوع من ثلاثة أيام. أنقذي نفسك باللجوء إلى مكان هادئ بعيد عن وسائل الإعلام،

وعن إثارة كل الانشغالات المحتملة. ابحثي عن نزل يقدم وجبات الطعام ومناسب لعزلة تأملية.

استلمي مسبقاً، واجمعي معلومات عن أماكن عديدة يمكن أن تناسبك في حال تعكر مزاجك وشعورك بالتعب وفقدان الحيوية لاتخاذ أي قرار، حتى تقومي برحلة تسعدين فيها.

عندما تقومين بهذه الرحلة، خذي معك القليل: إذ تفسد كثرة الحقائق بساطة النزهة والغرفة. يلزمك فقط لباس إضافي للغيار، وفرشاة أسنان، وقلم ودفتر صغير. لا تشغلي بالك بأمر مادية. إذ إننا مشغولون معظم الوقت ومستغرقون بمقتنياتنا المادية. لذا عليك أن تأخذي منها إجازة أيضاً...

يمكنك أيضاً أن تستيقظي باكراً في بعض الأحيان، وتتناولي إفطارك في مقهى جميل أو تخرجين في نزهة لتأمل غروب الشمس.

يساعد «تغيير السرعة» من وقت لآخر في عدم الفرق في رتابة الحياة وعيش كل لحظة بعمق.

تزداد حيويتنا نشاطاً بتبسيط حياتنا: ومن ثم يصبح بمقدورنا أن نواجه الناس والمواقف على نحو أفضل. بالقليل تصبح أوقاتنا مكثفة وأقدر على تقدير ما يحيط بنا: فكلما قلت مشاغلنا، تفرغنا أكثر لأفكارنا وأحلامنا وللسترخاء.

تعلمي أن تمضي يوماً بالكامل في منزلك تقرئين الشعر وتطبخين وتستشقين البخور وتحسّنين مشروباً وتتأملين القمر. بسطي مهامك المنزلية ونمي إبداعك، اهتمي بجسمك وطوري قدراتك الذهنية.

## لذة الكسل

«أحتسي فنجانى الشاي وأتاوول طبقى من الأرز. وأمضى وقتى  
كما يملى علي، متأملاً سيل الماء الذى يجرى فى الأسفل، وقمم  
الجبال فى الأعالي. ما أجمل الحرية، ما أجمل السلام!»  
أحد الطاويين

يجب أن يكون الكسل من الترف وليس من البطالة. ولا بد من تقديره  
وتذوقه وتقبله هدية من السماء، كوقت عابر مختطف.

يصبح الكسل ميزة عند امتلاك القليل من المقتنيات وبالتنظيم. هناك  
الكثير من الأشياء التي يجب علينا الاعتناء بها. لذا علينا أن نتعلم كيف  
نكتشف من جديد وقتاً نتخلص فيه من الانشغال بالأشياء.

يجد كثير من الناس أنفسهم منجذبين وراء رغبتهم في شيء من  
الفنور، فيسعون إلى الهروب من أنفسهم. ولكن الشكل الأسمى للنشاط هو  
عندما يتوقف المرء عن العمل؛ ليتأمل في تجاربه وكيانه.

مع هذا لا يمكن تحقيق هذا الشكل من النشاط إلا في العيش في ظروف  
الحرية الداخلية والاستقلال.

## عيشي حياتك وحواسك متيقظة

«عندما تسيطر علي الرغبة، أذهب لأعترف من ماء  
النهر الصايف وأحضر وجبة طعامي. فيسعدني رؤية  
الماء الجاري قطرة قطرة أمام كومة الحطب التي  
جمعتها، فأشعر بحبور عظيم.»

باشو، مذكرات رحلة

تعلم العيش والذهن متقد أساس البوذية والطاوية واليوغا؛ تبدو هذه الفلسفات في أعمال العديد من المفكرين والفنانين، مثل إيمرسون وثورو ووايت مان وهنود أمريكا النافاجو...

تفتح هذه النظرة الأبواب للإبداع والذكاء والتصميم والحكمة. العيش ملء الحياة يعني تفتح الذهن وروح حرة ومنفتحة باستمرار.

يُعد عدم الانشغال إلا في مهمة واحدة أمراً حيويًا في فلسفة زن. إذ لا بد من التركيز على ما نقوم به من عمل، سواء كان الإنصات إلى أنغام موسيقية أو القراءة أو مشاهدة منظر ما. عندما نعيش اللحظة الحاضرة، لا نشعر بالتعب؛ إذ يشعر الناس معظم الوقت أنهم مقيدون بما سيقومون به من أعمال أكثر مما يقومون به فعلياً في الوقت الحاضر. من أجل هذا يشعر الكسالى في أغلب الأحيان بالاكئاب. لقد تبين اليوم أن قلة النشاط تبطئ الاستقلاب وتؤدي إلى هبوط الضغط.

فلما كان لا بد من العيش، والعيش بكرامة، فمن الأفضل أن نؤدي هذه الأعمال دون طرح تساؤلات.

### اجعل من مهامك الرتيبة اليومية تدريباً على التركيز

ليس المستقبل ما يجب حسابانه، وإنما الحاضر الذي نتركه يهرب منا.

من أجل هذا يكفيننا أن ننمي قدرتنا على التركيز، ونرمي كل فكر طفيلي. علينا أن نأخذ بالحسبان نشاط الوقت الحالي فقط، ونركز عليه. لذا تصرّف في ببطء مع التركيز على «هنا» و«الآن». إن القدرة على

تحسين نوعية الوقت من أجل الهبات. كما أن كل خلية من خلايانا تحتوي على جينات من جينات الخلايا الأخرى، فإن أي دقيقة من وقتنا ما هي إلا انعكاس لكل الدقائق الأخرى.

### كوني دائماً جاهزة لمواجهة المفاجآت

يجتمع الرهبان البوذيون في معابد زن كل مساء لمناقشة وجبات اليوم اللاحق، فهم يرون أنه لا بد من التفكير في كل شيء مقدماً، حتى ولو كان ما نفعله في الوقت الحالي هدفاً بحد ذاته.

إننا نشعر بسكينة أكبر عندما نكون متهيئين لكل ما يمكن أن يحصل لنا: زيارة صديق غير متوقعة، مطر مفاجئ، أمر مستعجل أو دعوة في آخر لحظة! فهذه أفضل طريقة لكي تعيش الوقت الحالي بلا تحفظ.

لقد روت لي سيدة يابانية كانت مصابة بمرض كان يضطرها إلى الذهاب إلى المستشفى في أي لحظة قصتها. كانت هذه المرأة تجهز كل مساء رحيلها مدة عشرين سنة، ولا تذهب إلى سريرها للنوم إلا عندما تكون وجبات اليوم اللاحق قد جهزت، والغسيل قد كوي ورُتّب، وكل الأعمال المنزلية قد تمت وكذلك حقيبة سفرها الصغيرة جاهزة وفي مدخل البيت أمام الباب. كانت ترغب قبل كل شيء ألا يسبب رحيلها أي قلق لعائلتها: كانت هذه طريقتها في تقبل قدرها بكل سكينة ممكنة.

**اجعلي من الأعمال مهما كنت بسيطة أعمالاً مقدسة،**

**وأغني حياتك بالطقوس**

«الطقوس هي التي تجعل اليوم مختلفاً عن الأيام

الأخرى، والساعة مختلفة عن الساعات الأخرى».

سانت إكسزوبري

يمكننا رفع مستوى الأعمال مهما كانت بسيطة كالأكل والتحدث ورعاية المنزل إلى مستوى الإجلال.

اجعلي من الطقوس أول رشفة قهوة لك في الصباح، والزمن الذي تقضينه في التجميل، وفي تنظيف زجاج الواجها، وفي شراء شيء طالما تقمت إليه، وفي انتظار وقع خطوات أشخاص تحبينهم، وأحلام يوم عطلة ممطرة، وسهرة تقضينها وأنت تشاهدين فيلماً وتتناولين الرمان، وبداية الأسبوع عندما تتخذين قرارات جديدة.

تخيلي أنك تعيشين مثل غراس كيلى في فيلم يجري فيه كل شيء على نحو طبيعي، وقد توقف العالم بالنسبة لها في اللحظة التي أخرجت فيها من حقيبتها ثوب بيت خفيف بلا مبالاة.

ما هي طقوسك؟ بماذا تزودك؟ لقد كان مونتين يقول: إنه يمكنك أن تغني حياتك التي تعيشينها في اللحظة الراهنة بالطقوس. إذ إنها تجلب لك الراحة عندما ترضخين تحت وطأة الضغوط والمتطلبات اليومية.

العيش ما هو في المبدأ إلا مسألة إدراك. إذ يتوقف علينا نحن وحدنا تحسين محيطنا وجعل التفاصيل التي ترافق طقوسنا تناسبنا.

أن تعريفي كيف تعيشين جيداً عادة عليك تبنيتها؛ لتساعدك في تحقيق هذه الطقوس. لذا عندما نضفي لها معنى وجاذباً، تغني كل مجالات حياتنا، وتجلب لنا الرضى وسر الغيب والسلام والنظام.

إنها تجعل أعمالنا اليومية جليلة وتعطي لعالمنا بعداً آخر.

لا تشعرني بالذنب عند عدم احترامك لبعض الطقوس: فإذا كنت لا تشعرين بحاجة لها عند إهمالك لها، فإن هذا يعني أنها لا تسهم كثيراً في سعادتك كما كنت تظنين.

يجب ألا تجلب لك الطقوس إلا الرضى، فإذا كان الأمر كذلك، فعليك الالتزام بها وتأديتها بحماس وحرص قدر الإمكان.

### بعض الطقوس المقترحة

#### طقوس الكتابة

«إن لي طقوساً خاصة بي؛ سيناريو دقيق جداً وأقلام  
حبر وورق خاص وساعة معينة من اليوم وترتيب شديد  
للأشياء المحيطة بي وقهوة بدرجة حرارة جيدة...»  
دومينك رولان

يمكن تمجيد فعل الكتابة بحد ذاته بتنظيم مكان الكتابة أو نوعية الورق  
والحبر أو عرض المدونات وأبعادها أو الأريكة المريحة أو الأنوار الخفيفة  
التي تظلل المكتب المضاء.

#### طقوس «التنظيم»

إن مفكرة بحجم الكف من نموذج فيلوفاكس أداة أساسية وعملية  
لا بد من اقتنائها؛ لتخلصي من الملاحظات المدونة والمشتتة هنا وهناك  
ومن الفواتير الضائعة وملاحظات عن طريقة صنع بعض الأطباق قد  
فقدتها في غياهب درج ما.

تعهدين إلى هذه المفكرة استشهادات من أقوال أحببتها وملاحظات من قراءتك وبطاقات وأوراق ووصول استلام وأفكار عجيبة ومثيرة. تنظم المفكرة تفاصيل حياتك، وتساعدك بفضل بنيتها المرنة التي يمكن تجديدها في التخلص من الأوراق المنفصلة والبطاقات المرمية قرب الهاتف. إذ يسمح لها حجمها ألا تبقى خفية عن الأنظار وفي الوقت نفسه يمكن وضعها في حقيبة يدك عند خروجك من المنزل. إنها التنظيم بعينه.

### طقوس الحمام

حددي خياراتك، بحيث يكون لديك أقل ما يمكن من المنتجات من أفضل النوعيات للعناية بوجهك وشعرك وحمامك. يجب أن يكون كل ما تحتاجين إليه جاهزاً قبل دخولك: الموسيقى والشمعة وكوب المياه الغازية والملابس التي سترتدينها عند خروجك من الماء، وحتى مجوهراتك، واتركي الحمام وراءك نظيفاً مرتباً؛ حتى يملكك الشعور بالنظافة الكلية.

### طقوس التسوق

عندما تخرجين للتسوق، فليكن مزاجك مزاج صياد يبحث عن أفضل صيد، فالمواد الغذائية الطازجة ومن النوعية الجيدة من أجل صحتك وسرورك. التسوق نشاط يتطلب التخيل والحكمة والحماس. اجعلي الحظ حليفك بحمل سلة جميلة جيدة ومحفظة نقود خاصة للنفقات المنزلية وقائمة من الحاجيات. إن البحث عن المنتجات الجيدة التي لم تُعالج والفاكهة اللذيذة والخبز «الحقيقي» والباعة النزهاء، يتطلب وقتاً ودأباً.

## طقوس الزهور

سلطة الزهور...

اشترى باقة من الزهور مرة في الأسبوع؛ لتمنح منزلك ومزاجك المرح، حتى ولو كان ذلك بوردة جورية حمراء على منضدة قرب سريرك أو باقة من الأزهار الصفراء في غرفة الحمام. تجلب الزهور النضارة وتساعد، كما يقال، في خفض مستوى الأدرينالين في أوقات الشدة النفسية. إنها ضرورية لسعادتنا، كضرورة الفاكهة والهواء المنعش.

## كل شيء في وقته

«في عيد ميلادي قدم لي كأساً واحدة من الشمبانيا، ولكن لتكن من زجاج بكارا أو لاليك. لا أريد امتلاك الأشياء ولا السؤال عنها. أريد فقط أن تكون في متناول يدي عندما أحتاجها. فضّلي الصحبة الجميلة على عقد لؤلؤ لعنقك، وقولي لأصحابك: إنك لا تريد الهدايا تدوم أكثر من زجاجة من المشروب أو باقة ورود بنفسجية. لا أريد أشياء، أريد أوقاتاً ممتعة».

ممثلة أمريكية

قومي بنزهة على الأقدام مدة نصف ساعة يومياً.

خذي قبيلولة عندما يسنح لك ذلك، حتى ولو لخمس دقائق على مكتبك.

تمعني في مجموعة صورك المفضلة، فإن حياتك تدور فيها، إنها تظهر لك العناصر التي منها تكونت، والناس والأماكن الذين صاغوك وغبروك وأحبوك. إن تأمل الصور يعني العودة إلى ذاتك.

خصصي خمس عشرة دقيقة من يومك لمشروع يعني لك الكثير (قراءة كتاب، الاستعداد لرحلة، إعداد شجرة العائلة...).

لا تقومي بأكثر من عمل واحد في الوقت نفسه.

تعلمي أن تقولي لا بلطف وحزم.

ردّي على الهاتف ببطء.

لا تستعجلي، ولا ترهقي نفسك بأعمال كثيرة. لذا ارفضى القيام بساعات إضافية أو قبول عمل إضافي نصف وقت إذا كان بمقدورك.

تجنبي الرتابة (إذا كنت تشربين القهوة، فاشربي شايًا. غيري طريقك من المنزل إلى العمل...).

اقتني القليل.

وّرعي أعمالك المنزلية وفق برنامج زمني.

نظمي نفسك بحيث تقومين بمشترياتك مرة في الأسبوع.

حافظي على ظهر مكتبك خالياً من كل الأوراق باستثناء الأمور التي عليك القيام بها في الوقت الراهن. إذ يسبب لك وجود كومة من الملفات تذكرك طوال الوقت بما عليك القيام به شدة نفسية وارتباكاً.

ردّي بأسرع وقت على رسائلك ولا تتركي عملاً دون إنجازه بالكامل.

المال، خادمنا وليس سيدنا.

المال طاقة وحيوية

«الإبداع بغية الادخار وقود العظمة».

إيمرسون

حياتنا معقدة؛ لأننا لا نعطي المال الأهمية التي يستحقها. علينا أن نحرص على إدراك تأثيره على كل نواحي وجودنا. فكري في علاقة المال بالطبيعة والأفكار والمسرات وباحترام الذات وبالمسكن وبالمحيط وبالأصدقاء وبالمجتمع... للمال علاقة بكل شيء.

المال قوة: قوة تبني حياتنا شيئاً أم أبنينا. عندما يجري الدم في عروقنا، هذا يعني أننا في صحة جيدة. وعندما يجري المال في حياتنا بلا حواجز، هذا يعني أننا في أحسن حال اقتصادياً.

طبعاً، سيكون الوضع صعباً إذا كنا مضطرين إلى عمل حسابات طوال الوقت بسبب مشقة كسب المال، ولكن هل نحسن استخدام ما لنا بدراية؟ فعلى سبيل المثال، إن شراء القليل من الخضار الخضراوات، والقليل من اللحم أو السمك عوضاً عن شراء منتجات غذائية مصنعة، أفضل للبيت والصحة وكذلك لمحفظة النقود.

المال طاقة نتركها للأسف تفلت منا بسبب قلة الوعي الناتجة عن سوء السيطرة على اندفاعاتنا.

كل واحد منا أقدر على توضيح ما يعني المال بالنسبة له. المسألة متعلقة بحيويتنا وطاقتنا. وأفضل طريقة للحفاظ على هذه الحيوية تكون

في الاكتفاء بالقليل. فإذا صرفنا مالنا على أشياء لا تستحق في نظرنا، نضيّع حياتنا هباءً منثوراً.

### اجعلي من المال عبداً لك

«عندما يكون المال كثيراً، هذا يعني أننا في عالم الرجال، وعندما يكون نادراً هذا يعني أننا في عالم النساء، وعندما ييؤ كل شيء إلى الفشل، حينها تتدخل غريزة الأنثى. إنها المرأة التي تبحث عن العمل وتجده. وهذا هو السبب الذي، برغم كل ما قد يحدث، نحافظ على مكانتنا».

مجلة المنزل للسيدات

تشرين الأول 1932

هل سبق لك وتسليت بحساب ما مر على يديك من مال منذ أول قطعة نقدية حصلت عليها مقابل فقدائك لأول سن لك؟ وكم بجوزتك اليوم من نقود؟

إننا حقاً مبدزون ونصرف أموالنا على أشياء لا فائدة منها وعلى مسرات لا تدوم طويلاً. إن ما يجردنا من مالنا ليس تلك الاستثمارات الكبيرة، وإنما كل هذه الأشياء الصغيرة التي نسيناها اليوم. التبذير هو أن تخرجي من المطعم والبطن شديد الامتلاء، تعبت وقد عجزت عن استيعاب فاتورة غير متناسبة مع المتعة التي حصلت عليها. التبذير هو أن تظني أنك قمت بصفقة جيدة وأنت نادمة عليها، وأن تشتري كنزة بسعر منخفض ولكن ألوانها بهتت أو انكمشت من أول غسل لها، أو أن تشتري فراشاً من النوعية السيئة يجعلك تستيقظين كل صباح مع ألم في الظهر.

يُعد الاقتصاد وتجنب المصاريف التي تتجاوز حجمنا خياراً إيجابياً؛ لأنه يمنحنا الطمأنينة. على كل واحد منا أن تكون له خطة: (ضمان - صفاء - توفير)، والطريقة المثلى لبلوغ هذا الهدف هي أن نقلص حاجاتنا إلى ما هو ضروري جداً.

يمكننا أن نجزئ ما لنا إلى قسمين: القسم الأول خاص لنمط حياة زاهدة - والقسم الآخر خاص لما يتجاوز ذلك، عندما يكون ذلك ممكناً، أي «لنزوات الأغنياء».

علينا أن نقتصد لنعمل أقل، وليس لنصرف المزيد، فعندما نوفر المال نعيش سعادة؛ لأننا نصبح بذلك أقل قلقاً على المستقبل.

اجعلي من المال عبداً لك وليس سيدك. لا تكوني أبداً معتمدة على الآخرين مالياً، ولا تدخلِي في حلقة الديون المفرغة. ولا تصرّفي أبداً أكثر مما تكسبينه، واستثمري القليل في كل شهر. مع أن هذا يبدو أمراً بسيطاً، ومع ذلك فهناك الكثير من المدينين التمساء؛ لأنهم يعيشون فوق مستوى إمكانياتهم.

### ثمن الفوضى

إن ما ندفعه ثمناً للفوضى حياة مليئة بالأشياء التي لا تعوزنا إذا لم نقتنيها: أشياء قد كنا نسيناها إلى أن خرجت من أعماق إحدى الخزن، من صندوق في العلية، أو موجودة بين الأشياء التي نستخدمها، ولكنها تتركنا.

الكثير من الأشياء لا تستحق أن نحفظ بها. إذ من تبذير الوقت والطاقة أن تدفع تأمينات على منزل ممتلئ بما يزيد عن حاجتنا، وأن نمضي وقتنا في جلي وصقل وإزالة الصدأ ومسح الغبرة عن أشياء قديمة؛ بغية

إحياء الماضي. هناك وسائل أفضل كثيرة توسع الأفق، كالرحل والقراءة وتعلم الانضباط والرياضة والمشى والطبخ أو بكل بساطة الاسترخاء وتأمل منظر ما.

ومن ثم، فإن الفوضى تجعلنا أحياناً نمتلك الشيء نفسه مرتين ونرهق أنفسنا بمقتنيات غبية.

لقد تدنى كثيراً مستوى التعليم والأخلاق في مجتمعاتنا التي تشجع النهم في الربح والعطش للامتلاك بنفاق وقح إلى أبعد الحدود. لقد أعمتنا الموضة (في الملابس والتسلية والطعام...) وجعلتنا عبداً لها. قليل من الناس يدرك قيمة المال وينظرون إليه النظرة التي يستحقها. يجب أن يستخدم المال قبل كل شيء كمادة مزققة لدواليب الحياة.

كان من عادة أحد رجال زن الذين يُضرب بهم المثل أن يحمل حول عنقه باستمرار كل مقتنياته (غيار ملابس، وكوب، وزوج عصي، وشفرة حلاقة ومقص للأظافر) كلها موضوعة في علبة. إن تواضع هذا المتاع الصغير هي طريقة صامتة خاصة بالرهبان البوذيين؛ ليعبروا عن اعتراضهم على المجتمع الحالي. إن السعي لمآثلهم هو رد إيجابي على الاستياء الشديد من المجتمع الاستهلاكي.

### اقتصادي، واكبحي رغباتك، وحددي حاجاتك

هناك فقط شيء واحد يحرص كل الناس على الحفاظ عليه أطول زمن ممكن: الصحة. بمقدورنا جميعاً أن نتمتع بصحة جيدة عند تناول طعام جيد وقليل، وبالالتزام بنصائح الطب الوقائي، وبالاجتهاد في الحكم على الأمور إيجابياً، وبتحمل مسؤولية أنفسنا.

علينا أن نطبق هذه المبادئ نفسها على ممتلكاتنا: الأدوات المنزلية والملابس والأشياء...

إننا نعيش في وفرة لدرجة أننا أصبحنا نظن أن هذا لن يتغير يوماً. بما أننا لم نعرف الجوع أو الحاجة، أصبحنا نظن أن الوفرة لا تتضب...

### قومي بحساباتك، بسّطها، سيطري على حياتك

احتفظي بأرقام كل مصاريفك. إن هذا سيساعدك على توفير أكثر، وعلى إدارة أموالك على نحو أفضل، وعلى جعل حياتك أبسط. تنتج معظم صعوبات الإدارة من عادات في الصرف غير مدروسة دفع إليها رغبات غير مسيطر عليها، فعلى سبيل المثال، حاولي أن تحسبي ما يكلفك حيك للأكل، ومنتجات لتزليل الوزن الذي زاد بسبب هذا الحب، وما كلفة زيارات طبيب الأسنان وتطهير الجلد؛ لأن جلدك أصبح رمادي اللون... دربي نفسي على معرفة بدقة ما تملكين وما تتفقين. ستعرفين حينها كيف تؤخرين تاريخ شراء معطف ترغبين اقتناؤه بشدة، ولكنك تجدينه باهظ الثمن في الوقت الحالي. يساعدك تدوين كل نفقاتك على ألا تبددي ثمة عمالك دون تفكير.

لقد كان ثورو الفيلسوف الأمريكي يبتهج من قدرته على حساب معادلاته المالية باستخدام أصابعه فقط.

لا تحتفظي إلا برصيد واحد في البنك وببطاقة اعتماد واحدة أو اثنتين.

اجلسي مرتين في الشهر في مكان هادئ مع فنجان قهوة وأنغام موسيقية أمام طاولة المطبخ وقومي بحساباتك. ادفعي الفواتير كما لو أنك تقومين

بأحد الطقوس، أي بهدوء وحرصاً دون أي تدمير، وتأكدي من أنك مسيطرة على وضعك المالي.

تجنبي قدر الإمكان الاستدانة والمشتريات بالتقسيط إلا في حال شراء ممتلكات ضخمة كشقة أو منزل. ولا تلجئي إلى بطاقة الاعتماد إلا في الحالات المستعجلة؛ لأنك ما إن تستخدمينها فستصرفين أكثر. واعلمي أن إجراءات البنوك هي أيضاً شكل من أشكال التجارة.



## - 3 -

### أخلاق وجمال

#### الحاجة إلى الجمال

#### تجريد وجمال (طقوس الشاي)

«إن فلسفة الشاي ليست مسألة جمالية في المدلول المألوف للعبارة؛ لأنها تساعدنا في التعبير عن مفهومنا الكلي للإنسان والطبيعة أخلاقياً ودينياً. إنها الصحة؛ لأنها تتطلب النظافة؛ إنها الاقتصاد لأنها تبين أن السعادة تكمن في البساطة وليس في التعقيد والاستهلاك. إنها هندسة أخلاقية؛ لأنها تحدد أبعادنا بالنسبة للعالم».

كاكوزو أوكاكورا، كتاب الشاي

يأتي أساس الفكر الجمالي الشرقي من الطاوية. ولكن الزن هو من جعل هذا الفكر قابلاً للتطبيق في الحياة العملية. يجعل كتاب الشاي لأوكاكورا أتباعه أرسقراطيين الذوق. تتضمن طقوس الشاي قيماً جمالية وفلسفية مشتملة على الانضباط والعلاقات الاجتماعية. قد لُخص هذا الشاي الروحي وبسط وجمع في مجموعة قواعد صارمة تعطي مبادئ الصفاء والنقاء قيمة كبيرة. إنها تقودنا إلى القمم وإلى الروحانية حيث تصبح المادة والروح شيئاً واحداً.

الفن في كل شيء: في الحركات والأشياء والملبس والتصرفات والسلوك... كثيرون أولئك الذين يجمعون أشياء، ولكنهم نادرون أولئك الذين يروّضون روحهم. بالقليل نرتبط ارتباطاً أقوى بالأشياء فننتهر بها ونسمو. إن تطبيق هذه الطقوس عملياً هو حياتنا اليومية.

يُجهز الشاي باستخدام القليل جداً من الأدوات والحركات، ووفق قواعد شديدة، فما إن يحصل تعلم هذه القواعد وتُطبق حتى يصبح من الممكن تجاوز الأشكال والارتقاء إلى مستويات عالية في الإدراك.

إن طقوس الشاي مثال حي على الاكتفاء بالقليل من الناحية الأخلاقية: إنها البحث عن الجمال والملاحظة الطويلة لطريقة الوصول إلى نتيجة بلياقة واقتصاد في العمل قدر الإمكان. تقدير الجمال عمل مقدس بالنسبة لليابانيين. مثل ذلك الراهب البوذي الذي يجلس مترعباً لا يتحرك مادام عود البخور يحترق، وسط تماثيل من الذهب والشموع؛ ليسمو بروحه نحو عالم من الصفاء والجمال. إنه يعيش حياة صارمة إسبرطية، ولكن في عالم من خشب منحوت وإطارات مبرنقة.

يرسلنا تجريد الأمكنة وجمالها، كحدائق زن في كيوتو أو ريوأنجي أو المعابد الكورية الرائعة التي لم يكتشفها السائحون بعد، إلى لا نهاية كياننا.

المفهوم الجمالي الخاص بـ «وابي سابي wabi sabi»

«لم يكن في الغرفة لونٌ يفسد تناسق ألوانها، ولا صوتٌ يخل بايقاع أغراضها، ولا حركة تعكر تناغمها، ولا كلمة تحطم وحدة محيطها، كانت كل الحركات طبيعية تُتجز ببساطة.. تلك كانت أهداف طقوس الشاي..»

كان الكل في تناسق رصين، من أرضية الغرفة إلى سقفها: حتى المدعون أنفسهم كانوا قد اختاروا ملابسهم بعناية، بحيث تكون ألوانها رصينة محتشمة، وكان زنجار الزمن يكسي كل الأشياء، إذ لم يكن مسموحاً هنا بأشياء قد اقتنيت حديثاً باستثناء ملاعق القصب الطويلة والقوط القطنية التي من المفروض أن تكون بيضاء ونظيفة». أوكاكورا

كان هذا التيار ينطبق على مجموع القيم الجمالية الإيجابية التي يعيشها المرء بمحض خياره وهو في عزلة كاملة عن العالم، مما يساعده على تقدير أفضل لأصغر تفاصيل الحياة اليومية في كل جوانبها، فيكون مفهوماً مجرداً بأن ما يخربه العالم بينيه أيضاً، جمال أدنى ومستتر لهذه الأشياء الناقصة والمرمقة.

تؤدي الأدوات المستخدمة من قبل العارفين في الوابي سابي إلى جوهر السمو؛ ورق الأرز الذي يسمح للنور بالانتشار، تشقق الطين الجاف، تصدأ وتؤكسد المعدن، وجذور الأشجار كثيرة العقد، والقش، والصخور المكسوة بالحراز...

يمثل المبدأ الياباني للوابي سابي الذي تأسس في القرن الرابع عشر شكلاً مثالياً وصافياً لحدود التجريد.

يوزع جوهر الوابي سابي، كما في العلاج التجانسي إلى جرعات صغيرة: وكلما كانت الجرعة أصغر، تكون النتائج أفضل.

ساعدت الأهمية التي أولتها ديانة الشنتو اليابانية لحياة الزهد في تطبيق نظام جمالي يستخدم المكان ومواد متواضعة جداً على نحو فاعل قدر الإمكان.

لقد كانت فوضى المصادفات مستحسنة طبيعياً: عقد الخشب، العيوب التي تحدث عند شوي السيراميك، تأكل الصخر...

يحدرننا الزن من الأعمال الفنية وتلك التي وسمت بتوقيع فنان. إنه يطلب من الإنسان ألا يكون سيدياً ولا عبداً للأشياء والآخرين، وألا يصبح عبداً لنفسه ومشاعره ومبادئه ورغباته. الجمال بالنسبة لزن حال من عدم الانشغال؛ أي التحرر من كل شيء. فما إن يتم بلوغ هذه الحال، يصبح كل شيء جميلاً. إنها حال روحية، وتقبل ما لا يمكن تجنبه، وتقدير النظام الكوني والفقر المادي والغنى الروحي.

## الجمال ضروري

«وإذا أصبح كل ما تملك،

رغيفين من الخبز،

بع واحداً، وبتلك الدراهم القليلة

اشتر لنفسك زنبقاً؛ لتغذي روحك!»

شعر فارسي

لقد عاش اليابانيون مكتفين دائماً بالقليل، ولكن بقليل يلزم الجمال. قبل مئة عام، كانت المساكن وحتى تلك المتواضعة جداً نظيفة نظافة نموذجية، وكان يعرف كل امرئ فن قرض الشعر وتنسيق باقات الزهور وتقديم وجبات طعام بكل لياقة وذوق مرهف.

لم يكن الزن ديانة فقط؛ إنه قبل كل شيء أصالة وأخلاق. لهذا من الممكن أن يكون نموذجاً لكل من اختار الاكتفاء بالقليل.

إننا جميعنا، في أعماقنا، بحاجة إلى النظام، والزن يحررنا من كل أشكال الفوضى، سواء كانت مادية أو نفسية. إنه يعلمنا أنه كلما ازدادت بساطتنا، ازدادت قوتنا.

إن الاستماع للألغام الموسيقية وملامسة مادة ناعمة الملمس واستنشاق عطر وردة... كل هذه الأمور تجذبنا طبيعياً وتمنحنا الحيوية والسرور.

الجمال، بكل أشكاله، ضروري لبلوغ السعادة، ونحن البشر بحاجة إليه أكثر بقليل مما يطالبنا به المنطق منه. إن روحنا بحاجة للجمال كحاجة جسمنا للهواء والماء والغذاء. دون الجمال نصبح تعساء مكتئبين، بل في بعض الأحيان مجانين.

الجمال يدعو للتأمل. إنه يفمرنا بالكامل. فشكسبير وباخ وأوزو... يوصلوننا بالحياة مباشرة.

الجمال والأخلاق مرتبطان بعضهما ببعض. لقد اختار اليابانيون الجمال لصون حبهم للحياة.

إن الرفاهية الحقيقية هي تلك التي فيها نستقر؛ الأرائك براثة الجلد وأكواب ماء من الكريستال ومفرش طاولة من الكتان الأبيض وأطباق بسيطة من الفخار الأبيض الحافظ للحرارة وقوط سميكة من القطن المصري وغرفة خالية من التحف ولكنها مزدانة بمدخنة تمنح الدفء في الشتاء وباقة بسيطة من الزهور وحضراوات الموسم من بستان مجاور...

أما الرفاهية المزيفة فهي تلك التي «نشتريها» بغية جعل المنزل يطابق المنازل المعروضة في مجلات الموضة، وذلك بتأثيره بتقنيات عالية دون أخذ الراحة في الحسبان، وبطهي مواد غذائية خيالية يعسر هضمها، وبقضاء العطل في أماكن «كهربائية» ومكتظة مع تناول مهدئات للتغلب على التعب.

### عيشي في الأناقة والكمال

«كان يعيش حياة زهد لم يلاحظها أحد. ولكن ممارسته الطويلة للزهد لم تحوله إلى عجوز حكيم... لقد كان ذوقه مرهناً في كل شيء؛ الأشخاص والأشياء وطريقته في التكلم».

مارغريت يورسنار، مذكرات أدريان

يجعل إنجاز الأعمال بأناقة الحياة أغنى. الأناقة تعني تمشيط الشعر قبل تناول الإفطار، وسماع الأنغام الموسيقية الهادئة في أثناء الوجبات، وتجنب الأدوات المصنعة من البلاستيك والفينيل قدر الإمكان، واستخدام الفضيّات كل يوم وليس فقط عند استقبال الضيوف.

كان للمال في أثناء زمن الاكتئاب الكبير في ثلاثينيات القرن العشرين في الولايات المتحدة أهمية أقل من الأناقة، فلما كانت جميع الأسر فقيرة عملياً، لم يعد المال هو ما يميزها، وإنما طريقة التكلم والتعليم واستخدام اللغة الإنكليزية والقيم وتذوق أشياء فائقة الجودة. كان كل واحد يستخدم لحياته اليومية أجمل ما كان يملك، ويزين طاولته بباقة ورد عند تناول الطعام. يمكننا دائماً أن نحاول ونسعى نحو مزيد من الكمال في حياتنا.

للتفاصيل أهمية كبيرة، فتساعدنا عندما تكون مثالية على تحقيق التوازن. إنها تسمح لنا بتجاوز الصغائر والاهتمام بالأمر الكبير، ولكننا عندما نهمل التفاصيل تصبح كحشرات صغيرة تعلقنا وتشيرنا.

تساعدنا الأناقة والجمال على تجاوز أنفسنا.

يعبر الجمال التشكيلي للتصرفات في اليابان عن حال من التوازن المثالي بين النية والجهد. لذا فإن طريقة استخدام العصي والجلوس على البسط مرتبطة بحياة الزهد المطبقة بأناقة وحزم.

### «القليل بغية الكثير» نظام ونظافة

#### النظافة والجمال

«نظافة كاملة، ونظام مثالي، ومطبخ ذو رائحة طيبة وخالٍ من البقع... تجني ربة المنزل من عملها الرضى والفخر؛ بمعنى آخر كل سكينه الحياة».

ج. جيسنغ، أوراق هنري ري

كان أصل طقوس الشاي مجموعة أعمال بسيطة، ولكنها زاهدة، يهدف منها تطوير حس الالتزام والدقة، وكذلك استرجاع سكينه الأرواح. إذ يكفي رؤية وجه راهب بوذي من رهبان زن عمره 90 عاماً لإدراك فوائد مثل هذا السلوك.

يؤدي راهب بوذي أعماله المنزلية وتنظيف الحديقة والعناية بها كما لو أنه يقوم بتمارين تأملية. إنه يهتم بالعالم المحيط به ويحترمه؛ لأنه يعلم أنه يعيش بفضلها. فالمكنسة، في نظره، أداة مقدسة؛ لأنه يستخدمها ويستفيد منها، فإن ما ينظفه هو روحه قبل كل شيء.

يعلّم الزن أنه عن طريق القيام بالأعمال المنزلية نطهر أنفسنا. إذ يعني وضع الأشياء في أماكنها وترتيب الغرفة وإغلاق الباب على مكان بعد تنظيفه جيداً مسح غبار العالم. تعطي النظافة قيمة لجوهر الإنسان والطبيعة.

تمنح النظافة راحة سريعة؛ لذا اجعلها تلمع كقطعة معدنية جديدة. تعدّ المهام اليومية المختلفة جزءاً من نشاطات الحياة. يمكن لكل يوم، ولكل فصل أن يكون أفضل.

لا تُعدّ الأعمال المنزلية في اليابان من المهام المدنية، فالأطفال في المدارس والموظفون في مكاتبهم وكبار السن في الشوارع... جميعهم يبدؤون يومهم بشيء من التنظيف، فلا تبذر الحكومة أموالها على كناسي الشوارع ولا على «موظفي البلدية».

أعمال المنزل عنصر حيوي في الحياة. يحافظ التنظيف والكنس والطبخ على حيوية الناس ويجعلهم مسؤولين عن نظافة حياتهم، فلا يعاني من يتحرك كفاية ليسد حاجاته اليومية من الاحتقان المحي ومن الخدر أو الفتور، ومن بلادة الذهن، كما هي الحال عليه عندما تكون الأفكار ليست إلا غيوماً عابرة.

يجب على كل إنسان، امرأة كان أم رجلاً، أن يحترم نفسه وينظف ما يوسخ، حتى ولو كان يمتلك من الإمكانيات ما يسمح له أن يجعل الآخرين يقومون بهذا العمل نيابة عنه. لا تهمل العالم المادي: ففي هذا العالم يوجد الجمال والطيبة. إن تنظيف المرء لمنزله حاجة كحاجته لتنظيف أسنانه.

أتقني كل ما تلمسينه وتقومين به، حتى ولو كنت تقومين بأكثر الأعمال وضاعة. لا بد أن يلازمك الحس الجمالي باستمرار حتى في

أداء أصغر الأعمال. يمكن أن يُؤدَّى كل عمل، حتى الأعمال الصغيرة اليومية، بإبداع وعزة.

إليك ثلاثة أقوال مأثورة لمساعدتك:

- مكان لكل شيء ولكل شيء مكان.
- يوفر النظام الوقت ويريح الذاكرة.
- يبدأ العمل الجيد بالمحيط التنظيف والمرتب.

### بساطة ونظافة ونظام

«النظام هو الأساس الذي يركز عليه الجمال».

بيرك بوك

يمثل وضع الأغطية في أماكنها بعد طيها على نحو حسن نوعاً من الدفاع في عالم الفوضى. إننا عاجزون أمام الطاعون والموت وكل هذه الكوابيس التي تهاجمنا في أثناء النوم، ولكن الخزن المرتبة تزودنا بالبرهان على أننا قادرون على الأقل على ترتيب زاويتنا الصغيرة من هذا العالم.

امنح نفسك بعضاً من الرضى الذاتي بترتيبك لأغطيتك وبتنظيفك لمغسلتك بعد استخدامك لها و بإغلاق غطاء علبة حبوب الإفطار جيداً ووضعها في مكانها بعد استخدامك لها. تذوقى واستشعري جيداً ما انتهيت من القيام به من عمل في الحال: نبض من السرور والرضى وحتى من الجمال في كل ما انتهيت من أدائه.

إنها مسرات صغيرة وخفية عليك أن تحسني تقديرها وتتميتها.

الجمال من الأشياء الوحيدة التي من أجلها تستحق الحياة أن تعاش. إن إبداع حياة جميلة من أسمى المواهب، ويبدو الجمال في مثل هذه التفاصيل، النظام والنظافة، فيدعمنا ويغذيها.

ف عندما ن فرض النظام والترتيب على ما حولنا نكون قد نظمنا أنفسنا أيضاً. إذ يعطينا كل درج فارغ من الأشياء التافهة وكل خزانة مرتبة وكل محاولة ناجحة في التنظيم والتبسيط ذلك اليقين بأننا نسيطر على شيء من حياتنا.

### فن أداء الأعمال المنزلية

اجعلي من الوقت المخصص للأعمال المنزلية وقتاً ممتعاً، فارتدي الملابس المناسبة، واستمعي إلى أنغام موسيقية، واستعدي بالبداة بجلسة من التمارين الرياضية. تجنبي استخدام الكثير من منتجات التنظيف المختلفة؛ لأنها هي أيضاً مصدر تراكم معيق، واكتفي بمنتجين أو ثلاثة (يبقى ماء الكلور وسيبقى الأكثر فاعلية!) على أن تضعيهم في مكان سهل المنال، وإذا كنت تقطنين منزلاً بعدة طوابق، فضعي مجموعة من المنظفات في كل طابق؛ لتوفري على نفسك تعب التنقل بين الطوابق.

خصصي خزانة للأدوات المنزلية خاصة بالمكنسة والمكنسة الكهربائية ووعاء الماء.... وكل الأشياء غير المحببة.

### أدوات منزلية مفيدة

◆ استخدمي مشبك الشوي، وثبتيه على باب خزانة من الداخل؛ لتعلقي عليه سكاكين المطبخ والمغارف وغيرها.

- ◆ استخدمى سنّادات الكتب لسند الأطباق والألواح.
- ◆ اطوي فوط الحمام مثالثة، بحيث تكون الخياطة غير مرئية.
- ◆ ضعي كرات القطن والفراشي وغيرها في أوعية زجاجية شفافة ومغلقة.
- ◆ لفي شرائط الكهرباء والحبال على شكل «8» حول الإبهام والخنصر قبل وضعها في مكانها المخصص.
- ◆ استخدمى أكياس القمامة الكبيرة وزرة عند قيامك بالأعمال الكبيرة.
- ◆ ضعي عوارض بشناكل في مدخل المنزل لتعليق الأكياس والمعاطف والأوشحة.
- ◆ احتفظي بمجموعة من السلال القابلة للطي؛ لاستخدامها في تصنيف الغسيل الجاف.
- ◆ ضعي بطاقات على ملفات الأوراق لتعريفها.
- ◆ لا تغطي سطوح الأدراج بالبلاستيك؛ ليسهل ترتيبها واستخدامها.
- ◆ الصقي بطاقات لتدوين الملاحظات داخل أبواب الخزن.
- ◆ استخدمى شوكة منتصبة في كوب لحمل البطاقات.
- ◆ احتفظي بنسخ الصور السلبية في علبة محارم فارغة.
- ◆ رتبي كل مجموعة أغطية الأسرة في قالب مخدتها.

- ◆ رتبي الأكياس الفارغة وفقاً لحجمها (صغير، وسط، كبير) في ثلاث علب محارم فارغة.
- ◆ صفّي المعلبات في درج لرؤيتها على نحو أفضل.
- ◆ استوحي أفكارك في تقنيات الترتيب من المجالات (أدراج..).
- ◆ قصي اللبد المقوى الصناعي على شكل دوائر (أو قماش آخر سميك) لتفصلي به الأطباق الثمينة بعضها عن بعض.
- ◆ اجعلي في متناول يدك الكثير من الفوط الصغيرة النظيفة عند قيامك بالطبخ.
- ◆ استخدمي ليف دقيق النسيج أو فرشاة لغسل الأطباق.
- ◆ انقي فوط المطبخ الصغيرة في زبدية ماء مضاف إليه ماء الكلور كل مساء.
- ◆ نظفي الأسقف بفوطة إسفنجية مثبتة بمطاطة على رأس المنسدة.
- ◆ للتخلص من غبار الكهرباء الساكنة (على أجهزة الرائي والهاتف...) مرري عليها فوطة بعد بلها في الماء وقليل جداً من الشامبو أضيف إليه ملطف.
- ◆ لإزالة الشحوم من على مروحة التهوية، اتركها منقوعة في ماء مضاف إليه مسحوق تنظيف غسالة الأطباق.
- ◆ تجنبي النباتات بأوراق صغيرة (لأنها تتطلب عناية أكثر من النباتات بأوراق عريضة).

- ◆ قصي أحد أطراف الإسفنج، بحيث يصبح سماكته 1 أو 2 سنتيمتر؛ ليسهل إدراجه في المواضع الضيقة (سكك الأبواب الزالقة، سكك القضبان المعدنية، سكك الستائر...).
- ◆ انزعي زغبرة الصوف بواسطة إسفنج من نوعية «سكوتش برايت».
- ◆ استخدمي المكسة الكهربائية لشطف الأوساخ في الثلاجة.
- ◆ ضعي قطعة قطن مبللة بالزيوت الأساسية في مرشحة المكسة الكهربائية.
- ◆ لا تضعي كثيراً من المسحوق لتنظيف الغسيل (فإن ذلك يخرّب الغسالة ويزيد منتجي مساحيق التنظيف ثراء).
- ◆ استخدمي كيساً شبكياً لغسل الكنزات والملابس الحساسة.

### خلاصة القول، بسّطي

1. لا تقبلي ما لا ترغبين فيه.
2. لا تشعري بالذنب عند رميك للأشياء أو إعطائك إياها للآخرين.
3. لا تقومي بجمع مساطر العطور في غرفة حمامك.
4. تخيلي أن منزلك قد اندلعت فيه النيران، أعدي قائمة بالأشياء التي ستشترينها من جديد.
5. وبالأشياء التي لن تقومي بشرائها مرة أخرى.

6. صوّري الأشياء المحببة لك، ولكنك لم تستخدمها أبداً، ثم تخلصي منها.
7. طبقي تجربتك على حاجاتك، وعند الحيرة ارمي.
8. تخلصي من كل شيء لم تستخدمه مرة واحدة خلال سنة.
9. اجعلي شعارك: «لا أريد شيئاً غير ضروري».
10. تيقني أن القليل يأتي بالكثير.
11. ميزي بين حاجاتك ورغباتك.
12. انظري كم من الوقت يمكنك أن تبقي فيه دون ذلك الشيء الذي تظنين أنه ضروري لك.
13. تخلصي قدر الإمكان من الأشياء المادية.
14. لا ترتبي أشياء وأنت في نية الانتقال.
15. رددى في نفسك دائماً أن البساطة لا تعني التخلص من الأشياء التي نحبها، ولكن من الأشياء التي لا دور لها، أو التي لم يعد لها دور في منحنا السعادة.
16. تأكدي جيداً أنه لا وجود لشيء لا يمكن تعويضه.
17. اتخذي قراراتك في عدد الأشياء التي ترغبين الاحتفاظ بها (ملاعق، أغطية أسرة، أزواج أحذية...).
18. خصصي مكاناً لكل شيء.

19. لا تحتفظي بالعلب الفارغة ولا بالأكياس ولا بالمطاربين.
20. لا تحتفظي بأكثر من غياري ملابس للأعمال المنزلية.
21. ليكن من أثاث منزلك خزانة لحفظ الملفات المهمة والقرطاسية وبطاريات الشحن والإيصالات وخرائط الطرق والكاسيتات والأقراص المدمجة الإلكترونية...
22. عايني كل غرفة: كلما قل قطع الأثاث فيها، خف عليك عبء مسح الغبار.
23. اطرحي على نفسك هذا السؤال: «لماذا أحتفظ بهذا الشيء؟».
24. تخيلي زيارة سارق لمنزلك. لا تمنحيه شيئاً.
25. لا تكوني سجيناً أخطائك من مشترياتك السابقة. أصلحي أخطاءك بالتخلص منها.
26. تَسَلِّي بإعداد قائمة لكل مقتنياتك الضرورية.
27. وقائمة للأشياء التي تخلصت منها. على أي منها تتدمين؟
28. رددى في نفسك أنه من أجل سعادتك يجب عليك الانفصال عن كل ما يثيرك حتى ولو كانت أشياء قد تعلق بها نفسياً.
29. لا تترددى أبداً في مقايضة المقتنيات بغية الأفضل، فإنك بذلك ستمنحين نفسك شعورك بالرضى.
30. لا تقبلي أبداً خيارات من المرتبة الثانية. إذ كلما كانت عناصر محيطك أقرب للكمال، ازدادت قريباً من السكينة.

31. لا تشتري إلا عندما تكون في جيبك نقودٌ.
32. التغيير هو الذي يبعث في المنزل الحياة.
33. ثقي بالأشياء التقليدية لكونها أثبتت جودتها.
34. رتبي أمورك، بحيث لا تضطرين إلى إعادة ترتيبها في المستقبل:  
أي تخلصي.
35. قللي عدد نشاطاتك.
36. احرصى على أن تكون كل مقتنياتك الجديدة أقصر وأخف  
وأصغر حجماً.
37. ارمي كل ما يأتي بالنتفح القليل.