

## الفصل الرابع

### كيف نستطيع تحقيق حياة متوازنة ؟

ربما أكون قد وضعت العربة قبل الحصان ، فقد كنت أتحدث عن المحافظة على أذهانتنا وانفعالاتنا ناشطة وأجسامنا سليمة وقوية وأرواحنا شابة ، ومع ذلك فليس من المستطاع الوصول إلى أى من هذه الأمور بدون الوصول أولاً إلى حياة متوازنة مكتملة . وهذا بطبيعة الحال استعمال لعبارات جميلة ذات معنى مثل «حياة متوازنة ومتكاملة» ، فإنها تبدو جميلة ، ولكن بالفحص الدقيق لا يبدو أنها تعنى الكثير فقد اعنى معناها من كثرة ما استخدمها على نطاق واسع عدد لا يحصر له من الإخصائين النفسين والمربين والكتاب والفلاسفة ، بل حتى الأطباء .

ولكن الحقيقة برغم ذلك أن لها معاني كبيرة : فإنه إن لم يصل المرء إلى الحياة المتوازنة فإن حظه في تحقيق أى لون من السعادة الدائمة سوف يكون ضئيلاً .

فإذا نعى إذن بالحياة المتوازنة ؟

لنحاول أن نجعل الأمر على هذا النحو : الإنسان مخلوق مكون من جسم وعقل وروح ، وكما أن وصفة مركبة لدواء أو لطعام مثلاً ينبغي أن يراعى فيها وزن عناصرها وخلطها بدقة وعناية - فكذلك أيضاً يجب أن تتوافر للوصفة البشرية المركبة جميع العناصر اللازمة وتخلط بعضها وبعض برفق وانسجام لتحدث نتيجة مرضية .

إنه من السهل طبعاً كتابة أية وصفة مركبة ، ولكن مزجها بنجاح أمر آخر تماماً . كما أنه من السهل معرفة ما مكونات الحياة المترنة ، ولكن تحقيقها أمر بالغ الصعوبة . كيف يمكن تحقيق ذلك ؟

إن ذلك ميسور بالمحافظة على جسمك وعقلك وروحك سليماً وقوياً وصحيحاً : فلنبدأ أولاً بالجسم ، وحيث إنه مادي وملومس فإنه يصبح بصورة ما سهلاً في تناوله ، وعلاوة على

ذلك فإن الكثيرين من الناس الذين يهتمون بأجهزتهم الجسمية لا يعرفون كيف يرعون حالة عقولهم وأرواحهم .

فإذا كنت تملكين سيارة أو آلة خياطة أو جهاز راديو أو أى نوع آخر من الأجهزة فإنك سوف تراعين تشحيمها وتزويدها بالوقود وحفظها نظيفة وفي حالة جيدة ، كما أنك لن تسمحى أن تعمل باستمرار وبدون انقطاع لمدة طويلة ، بل سوف تتيحين لها فرصة للراحة ، وفي فترات معينة سوف تقومين بفحصها وترميمها ، كل ذلك إذا كنت تقدرينها وكان عندك التفكير والحكم السليم : أى أنك بعبارة أخرى سوف تستعملينها باعتدال وتحاولين ألا تسيئى استخدامها .

وكذا أيضاً ينبغي أن يعامل الجهاز الآدمى بالطريقة نفسها من التفكير والحكم السليم : إنه أيضاً ينبغي أن يستخدم باعتدال . والواقع أن الوصفة اللازمة للجسم السليم لا تتعد كتابتها : فكما أن سيارتك تحتاج إلى النوع الصحيح من الوقود ، وكما يحتاج المحرك إلى فترات ليبرد ويستريح - فكذلك أيضاً أنتِ تحتاجين إلى النوع الصحيح من الطعام ، وإلى فترات من الراحة والاسترخاء .

وموضوع الطعام له أهمية أقصى بطبيعة الحال ، وليس هنا مجال وصف الطعام المناسب بالتفصيل ، فكل فرد له احتياجاته ، وربما كان الطعام المناسب لفرد لا يناسب الآخر ، ولكن الشيء المهم دائماً هو أن يكون الطعام غنياً بالفيتامينات ، والطعام المناسب للسنوات المتوسطة من العمر يجب أن يكون غنياً بالبروتينات وقليلًا فى محتواه من الدهون والنشويات : فاللحوم الحمراء والخضراوات والبيض والفواكه والسلمك وأطعمة البحر يجب أن توضع فى الأساس لهذا الطعام ، والخبز والبطاطس والزبدة والنشويات الأخرى والدهون يجب ألا تتناول إلا بقله ، أو يجب الامتناع عنها كلية فى بعض الحالات .

وهناك حقيقة تجب الإشارة إليها وهى غالباً ما ينساها إخصائيو التغذية حتى الأطباء وهى الذوق والتفضيل الشخصى ؛ فإنه ما لم يستمتع الشخص بطعامه فلن يمكنه تحقيق جسم سليم . وللعامل النفسى هنا أهمية تفوق كثيراً ما يدخل فى اعتقاد الكثير من الناس : فى حدود العقول والاعتدال يحسن بصفة عامة أن الجنس البشرى يأكلون ما يرغبون فيه مادام هذا يتفق مع مقتضيات الصحة الجيدة . وفى الظروف السوية فإن الجسم المتوسط يعرف الطعام المناسب له .

أما موضوع الراحة والاسترخاء فإنه أمر لا يمكن مها قلنا - أن نسرف في التأكيد على أهميته ، ولا سيما في هذا العصر الذرى الثائر المجهنون الذى ترتفع فيه ضغوط الحياة : فنحن دائماً نسرع اندفاعاً إلى العمل في الصباح ثم إلى الغذاء ثم نرجع إلى العمل ثم إلى المنزل للعشاء ، أو للاستعداد للعشاء في الخارج للتوجه إلى المسرح أو إلى السينما أو إلى حفلة ، وأخيراً نسرع في العودة إلى المنزل للنوم ، بل إن منا من يستحث نفسه على النوم أيضاً . والأفراد الذين يرعون هم أنفسهم السيارة أو الحاكى (الفونوغراف) أو التليفزيون كما ترعى الأم طفلها - لا يفكرون لحظة واحدة في هذه الطريقة الفظة التى يعاملون بها أنفسهم .

وإني أعرف أيضاً أن التحدث عن الاسترخاء والراحة أسهل كثيراً من تنفيذها ؛ فالحياة الحديثة وخاصة في المدن الكبيرة مزدحمة وقلقة بحيث قلما تتاح للغالبية منا فرصة النوم ثمانى ساعات كل ليلة . والمثل القديم عن «الخطر الذى يقتل» يعبر عن حقيقة مؤكدة في هذه الأيام كما يشهد بذلك كله الطب : فنسبة الوفيات بين الرجال والنساء وخاصة الصغار منهم من أمراض القلب في تزايد محيف .

ووفقاً لبيان المكتب القومى للإحصائيات الحيوية فإنه من بين كل مائة وفاة بين ٢٥ إلى ٤٤ سنة تحدث ٢٣,١ من الوفاة منها بسبب أحد أمراض القلب والأوعية الدموية . أو بعبارة أخرى فإن حوالى ربع الوفيات بين الشبان تنتج من أحد أنواع أمراض الجهاز الدورى . وفيما يلى بيان أهم خمسة أسباب للوفاة بين سن الخامسة والثلاثين والخامسة والأربعين :

أمراض القلب ٣٦,٧ %

السرطان ١٨,٥ %

الحوادث ٨,٣ %

الدرن ٦,٧ %

التهاب الكلى ٤,٩ %

أى أن أكثر من ثلث نساء أمريكا ورجالها ممن هم في أوج حياتهم يصابون بمرض في القلب . وفي عدد كبير من الحالات ، وربما في الغالبية منها - يمكن القول بأن الإجهاد والتوتر الناتجين من ضغوط الحياة هما سبب المرض أو عامل هام في الإسراع بجلوته أو في زيادة شدته .

فالإراحة والاسترخاء إذن لازمان ، إذا كنا نرغب في المحافظة على كفاية أجهزتنا الجسمية ، ثم اذكرى أنك تستطيعين بيع سيارتك وجهاز التلفزيون والحاكي والراديو والآلة الكاتبة وآلة الحياطة ولكن لا يمكنك بيع جسمك ، فهو الجسم الوحيد الذى تملكينه والوحيد الذى ستظلين تملكينه على الدوام ، ولذا يجب أن تحافظى على بقائه بحالة جيدة دائماً إذا كنت تتوقعين له الاستمرار لحياة طويلة .

والواقع أنه ليس من الصعب الاسترخاء كما تظنين ، وسأسرد لك بعض الإرشادات العملية :

إذا كنت ملتحة بعمل ، وتذهبين يومياً إلى محل عملك أو إلى المكتب - فلتأخذى غذاءك معك من المنزل ، وإذا كان الجو حسناً فلتتناوليه فى المتزه أو على السطح أو فى أى مكان آخر مفتوح إذا أمكن ذلك ، أما إذا لم يتيسر ذلك أو كان الجو سيئاً فلتأكلى حيث أنت فى العمل ، وسيوفر لك ذلك مشقة الإسراع إلى مطعم أو كافيتريا أو الانتظار حتى تخلو منضدة ثم «زلط» الطعام والإسراع ثانية إلى العمل ، هذا فضلاً عما يمكن أن تقتصديه من مال أيضاً ، ثم إنه سيكون لديك فائض وقت يصل إلى عشرين أو ثلاثين دقيقة يمكنك الاستفادة منها فى الاسترخاء والقراءة أو الاستلقاء فى الشمس أو الاسترسال فى غفوة نوم .

وإذا كنت تطهين العشاء بالمنزل فلا تسرعى للوصول إليه وطهوى وجبة كاملة فى نصف ساعة أو حتى فى ساعة ؛ ففى المقام الأول ونحن اليوم فى عصر تثليج الطعام وإمكان الحصول عليه نصف طهوى حتى قبل دخولك المطبخ فإن كل ما تحتاجين إليه هو تسخينه ، وهذا سيختصر لك الوقت والجهد اللازمين لإعداده .

وكذلك يمكنك تأخير موعد العشاء نصف ساعة أو خمساً وأربعين دقيقة عن الموعد الذى اعتدته ، وهذا سيوفر لك الكثير من الأمور :

أولاً : سيوفر ذلك لك وقتاً كافياً لأخذ حمام وللراحة وتغيير الملابس ، وبذلك توفرين لنفسك مظهراً وشعوراً وأنت مقبلة على العشاء .

ثانياً : إذا كنت متزوجة فإن زوجك سيشعر بالسرور والرضا إذا عاد إلى المنزل ووجد زوجته مسترخية مسترخية ونشيطة لامتعة ومنهكة من الإسراع فى إعداد العشاء .

ثالثاً : أنك بإطالة فترة انتظار العشاء قليلاً ستحسن شهيتك ويزيد استمتاعك بالطعام .

رابعاً : هذا الوقت الإضافي سيتيح لزوجك الفرصة للاسترخاء قليلاً وتغيير ملابسه والاطلاع على الجرائد وأخذ حمام أيضاً .

خامساً : وأخيراً وليس آخراً من حيث الأهمية - سيريحك نفسياً كسر النظام الرتيب الذي ألفته وإدخال بعض التغيير على طريقة حياتك .

ولتحافظي بغيره شديدة على عطلة نهاية الأسبوع ، فإنها أتمن فترات الراحة لك . وكثير من الناس يستخدمونها في قضاء حاجاتهم المنزلية وتلبية التزاماتهم الاجتماعية . وهذا خطأ ؛ فإن عطلة نهاية الأسبوع يمكن بل يجب أن تستخدم في أغراض أفضل من ذلك كثيراً ؛ فهي أفضل الأوقات لشحن طاقاتك الجسمية والانفعالية ، ومن ثم يجب الاحتفاظ بها للاسترخاء والتكامل . تأخري في النوم بقدر الإمكان ؛ حتى لا يكون بوسع أحد منكم الاستمرار في النوم ، وقللي من الارتباط بالمواعيد حتى تتجنبي التقيد بضرورة وجودك في أي مكان في وقت محدد والهولة إليه ؛ لأنك تسرعين كثيراً في خلال الأسبوع ، واقتصدي بقدر الإمكان في أعمال المنزل ، فلا تدخري جميع الغسيل والتنظيف والتصليح وكل الأعمال الخارجة على المألوف للاجازة الأسبوعية ، فإذا كان الجو معتدلاً وعندك سيارة وشعرت برغبة في تغيير المناظر فلتمتطي السيارة وتتوجهي بها إلى حيث يدفعك مزاجك وروحك في تلك اللحظة .

وعندي مريضة اسمها أنا ولهمز تحب ركوب سيارتها مع زوجها في مساء يوم الجمعة والسير بدون هدف معين ، وهما عادة يجدان أنفسهما وسط الخضرة بعيداً عن الطرق العامة وفي الشوارع الضيقة المنفرجة الجميلة المظللة بالأشجار ، فإذا رأيا طريقاً يبدو جذاباً اتجهتا إليه ، وأينما يشعرا بالرغبة في الوقوف لتناول الطعام أو النوم فإنهما يفعلان ذلك على الفور . إنهما لا يعرفان العجلة أبداً لأنهما لا يشعران بأن عليهما الوجود في أي مكان معين في لحظة بعينها . إن هاري ولهمز محمّر في إحدى المجالات وحياته المهنية معركة مستمرة ضد الوقت ، وفي أيام راحته تعمل زوجته على أن يسترخي متجنباً المواعيد والنتائج والساعات . ومن ثم فإنها يصيحبان من يوم الجمعة إلى يوم الأحد المتحكيين في وقتها وتحركاتها ، وما عليها إلا أن يعودا يوم الأحد مساء حتى ينسني له التوجه إلى عمله صباح الإثنين وقد ظلا يتبعان هذا النظام عدة سنوات ، ليس في كل عطلة نهاية الأسبوع ، ولكن مرتين كل شهر في المتوسط في أثناء الربيع والصيف وأوائل الخريف . وهما الآن في أوائل الستينيات من العمر ، ولكن تبدو عليهما مظاهر الشباب

والقوة والصحة الجيدة والحوية كما لو كانا في سن الثلاثين !  
وحتى لو لم تكونى تملكين سيارة فى وسعك أن تعقدى العزم على قضاء إجازتك الأسبوعية  
أو جانب منها فى الهواء الطلق ، إما فى الريف أو على الشاطئ أو فى أحد المترهات ، وهذا  
يحدث طبيعياً إذا كنت تعيشين وتعملين فى المدينة . أما الذين يعملون فى المزارع أو فى الضواحي  
فالعكس قد يكون هو الأنسب ؛ إذ إنهم خليقون بأن يشعروا بالاسترخاء فى المدينة . فإذا  
كانت هذه الرحلات إلى الشاطئ أو الريف أو المدينة تقتضى سفرًا طويلاً شاقاً بالقطار أو  
الأتوبيس فالأفضل البقاء فى المنزل للراحة ؛ فإنه لا داعى إطلاقاً للذهاب إلى الشاطئ أو أى  
مكان آخر يقصد الراحة ثم العودة منه منهكة .

ثم إن العطلات تعد وسيلة عظيمة الأهمية لإعطاء أجهزة الجسم الراحة ، فإذا أمكنك  
ترتيبها وجب عليك البعد عن العمل تماماً على الأقل شهراً : أسبوعين منه فى الصيف وأسبوعين  
فى الشتاء . وقد لا يكون هذا بطبيعة الحال ميسوراً دائماً ، فإن كثيراً من المؤسسات والمنشآت  
الصناعية لا تمنح هذه الإجازات الطويلة بأجر إلا للبارزين كالمديرين الكبار أو الموظفين  
القدامى . ولكن إذا كان بوسعك القيام بمثل هذه العطلة ، وسمح لك بها رئيسك - فمن  
الأفضل إضافة أسبوع أو اثنين بدون أجر على الإجازة الممنوحة لك . وقد بدأت شركات كثيرة  
تدرك أنه من الأفضل السماح لموظفيها بإجازات أطول ؛ إذ إن ذلك سيتيح عائداً أكبر من  
حيث ارتفاع الكفاية وزيادة الولاء وسهولة العلاقات فى العمل . وقد عملت اتحادات العمال  
الكثير فى سبيل حصول العمال على إجازات أطول بأجر كامل .

وسواء أكانت الإجازة طويلة أم قصيرة فيجب أن تهدف إلى توفير ثلاثة أمور لنفسيك  
وذهنك وجسمك : الراحة والاسترخاء والانتعاش . أما إذا كانت ستحشد يمدول محموم يتم  
فيه الانتقال بين محتوياته بسرعة ويكثر فيه الحل والربط للأمتعة ولا تكاد تنقطع منه الرحلات  
والحفلات - فمن الخير لك أن تبقى بالمنزل ؛ فكثيراً ما يحتاج الناس إلى إجازات للراحة من  
الإجازات !

وإذا كنت تملكين سيارة فمن المؤكد أنك ستسليها للفحص على فترات منتظمة .  
وإذا كنت تملكين مصنعاً فلا شك أنك تراعين التفثيش على معداته وأجهزته وصيانتها

دورياً ؛ إذ ليس من المعقول أن يسمح أى فرد أن تعمل آلة يمتلكها إلى ما لا نهاية دون فحص حتى تستهلك وينتهى أمرها !

ومع ذلك فإنه من الغريب حقاً أن كثيراً من الناس أنفسهم الذين يهتمون اهتماماً كبيراً بأجهزتهم الميكانيكية يهملون أهم وأثمن قطعة تستوجب الرعاية وهي أجسامهم ، ومن ثم فإنه يشغى على كل رجل وامرأة أن يتقدم للفحص المنتظم بطبية وإحصائى الأسنان مرة سنوياً على الأقل ، ومن الممكن الفحص مرة كل ستة أشهر بعد سن الأربعين .

ومن المحقق أن السلامة البدنية للإنسان يدل عليها الأداء المنتظم الكافى لجسمه ، فإن المرء حين يكون سليم الجسم قلما يشعر بحالته الجسمية ، وهو فى ذلك يشبه تماماً سيارته حين تكون فى حالة جيدة ، فإنه لا يكاد يشعر بحركتها أبداً ، والمثل القديم يقول : « يشعر الإنسان بالمرض ولا يشعر بالصحة إطلاقاً » . وفى هذا يكمن خطر كبير ؛ إذ إن كثيراً من الناس يتظنون حتى يصيهم المرض قبل أن يفكروا فى زيارة الطبيب . فالفحص المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكراً وإيقافه فى بدايته وقبل وصوله إلى المرحلة التى يصعب عندها علاجه بنجاح كبير .

ولكن أكبر مصدر للخطر هو الإجهاد . ومن ثم يجب مهما كلفك ذلك أن تتجنبه كما تتجنبين الطاعون . ولا بد لنا جميعاً من أن نشعر بقدر معين منه فى عملنا اليومى وحياتنا اليومية . ولكن كثيراً منا يبحثون عن تعب لا داعى له ، ومن هنا كان من المحتوم أن يراجع كل منا أى تفكير لإنفاق الطاقة خارج النطاق العادى ويسأل نفسه : « هل أنا بحاجة فعلاً للقيام بهذا العمل ؟ » فإذا كانت الإجابة بالنفى فليتنجب عمله .

وتذكرى دائماً أن الموضة القديمة التى تتضمن فترات من الإغفاءة مازالت هى أفضل طريقة للتغلب على الإجهاد ، ليس فقط ثمانى الساعات المنتظمة الليلية ، ولكن الفترات القصيرة ذات عشر الدقائق أو الخمس عشرة دقيقة المتداخلة ؛ إذ إن لهذه الفترات تأثيراً كبيراً فى الإنعاش ، وهى كثيراً ما تساعد على الاحتفاظ بالقوة والشباب .

والمثلة الكبيرة سارة برنارد التى كانت من الوجوه المسرحية اللامعة ، والتى كانت وهى فى السبعينيات من عمرها تمثل دور جان دارك التى تبلغ الثامنة عشرة من العمر ، وتجعل المتفرجين يصدقون أنها عذراء أورليانز الشابة التى قامت بتمثيل دورها - كانت تخطف خمس دقائق أو

عشر دقائق نغمض فيها وهي جالسة على كرسي أو مقعد أو أى مكان تكون فيه ، ثم تستيقظ وقد استمادت نشاطها وقوتها .

ولكن الحياة المتوازنة تحتاج إلى أكثر من جسم سليم ؛ إذ يجب على الفرد أن يكون أيضاً ذا عقل سليم وروح سليمة : أما كيف يحصل المرء على ذلك فرعما يكون من الصعب وصفه ؛ إذ إننا هنا نتكلم عن أشياء غير مادية وغير ملموسة ، وليس من السهولة تعريفها ، وبالإضافة إلى ذلك فإن العقل والروح يتداخلان في نواح كثيرة ، وكثير من الأشياء الضرورية للجسم السليم ضرورية كذلك للعقل السليم والروح السليمة . ومن قبيل المثال لذلك فإن المجهود الكبير يمكن أن يحطم عقل المرأة وروحها أكثر مما يؤذى جسمها ، وفي هذه الحالة يتعذر جداً إصلاح الأذى الذى وقع .

وأساساً ، فإن أكثر الصفات الفعالة للصحة العقلية السليمة تكمن في أن يكون لدى المرء اهتمام حقيقى بالحياة . وليس من المهم كثيراً ماهيته : فقد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو أعمال البر الاجتماعى أو الأصدقاء . أما الشيء المهم فهو أن يكون لك اهتمام معين يستفرقك ويجعل قدراتك العقلية نشيطة وحية .

ولكن مجرد وجود هذا الاهتمام لا يكفي ؛ لأنه في ذاته ليس له تأثير كبير ، وكمعظم الأشياء فإن ما ستحصلين عليه منه سيكون بقدر ما تضعين فيه ، فللحصول على أقصى النتائج من هذا الاهتمام يجب أن تبدلى في سبيله أقصى ما عندك ، ويجب أن تقدمى عليه بكل قلبك ، فإن أنصاف الحلول لا تجدى هنا ، هذا إذا كنت ترغبين في التخلص من التوتر النفسى الذى تتعرضين له يومياً .

ومن ناحية أخرى ينبغى ألا تسمحى لنفسك أن تطورك اهتماماتك حتى تفقدى وضوح الرؤية ؛ ومن ثم ينبغى أن يكون شعارك «خذى عملك ونشاطك بجدية ، ولكن لا تعاملى نفسك كذلك ، أعطيها كل ذرة من قوتك وطاقتك وفكرك ، ولكن لا تسمحى لذلك أن يصل بك في النهاية إلى الاعتقاد بأن مصير العالم كله يتوقف على نجاحك أو نشاطك . حافظى على روح المرح عندك ، وكونى لنفسك اتجاهًا فلسفيًا موضوعيًا ، فلسفة خاصة في الحياة ، واعملى أقصى ما فى وسعك ، ولكن لا تحاولى حل جميع مشاكل العالم بنفسك ، واتركى القليل من هذه المشاكل لغيرك بصارعونها .

وفوق كل ذلك لا تسمحي لنفسك بالتقاعد في جحر ، وإذا كنت فعلاً قد دخلت إليه فلتحاولي الخروج منه ، فإن الصحة النفسية السليمة تعتمد على الآفاق المنبها الواسعة . وإذا بدأت تشعرين بأن عالمك الخاص بدأ ينكش على نفسه ، فإن هذا هو الوقت الذي عليك فيه أن تنظري حولك ؛ لئري كيف يمكنك أن تدفعي نفسك إلى الخارج مرة أخرى . وهناك طريقة مباشرة وفعالة لتحقيق ذلك وهي توسيع الدائرة التي يتحرك المرء فيها في المجتمع أو العمل أو المهنة ؛ فلأننا بشر فإننا نسعى دائماً للسير في الطريق الذي تقل فيه المقاومة ؛ ومن ثم فإنه مما يربحنا أكثر ويسبب لنا توتراً أقل - أن نظل على صلتنا بأصدقائنا القدامى وعاداتنا ومألوفاتنا وطرقتنا القديمة ؛ كما إنه لما يشق علينا أن نتجه إلى أوضاع وتجارب جديدة ، ولكن هذا شيء يجب أن نفعله جميعاً إذا شئنا أن نتجنب الذبول والضمور والعطش والركود . وسوف نكتشفين أن مهمة إخراج نفسك من هذه الحالة بجهودك الذاتية مهما يكن من صرامتها - سوف تؤدي إلى تنبيه ذهني وإثارة لها تأثيرهما القوي الشديد عليك . وهناك عدد من الأشياء البسيطة نسبياً التي يمكنك عملها لكي تدفعي إلى الحركة دورة الدم البطيئة في عقليتك ، وفيها يلي بعض المقترحات في هذا الشأن :

تقدمي إلى الأمام وقابلي أناساً جدداً ، ومعارف وأصدقاء جديدين ، وإذا لم تستطعي ذلك في المجالات التي تتحركين فيها حالياً فحاولي الدخول إلى مجالات جديدة ، وقد يحتاج ذلك منك إلى قليل من الوقت والجهد ، ولكنه أمر يستحق ذلك .

اقصدي زيارة أمكنة جديدة ، وليس معنى ذلك أن تسافري إلى أمكنة نائية في أوروبا وغيرها ، حتى إذا لم يكن في وسعك تحمل نفقات رحلات موسعة فهناك أمكنة كثيرة قريبة منك لم تشاهدها إطلاقاً ويمكنك الوصول إليها بنفقات قليلة ، مثل : المتاحف والمعارض والشواطئ والمتنزهات وأماكن الآثار على اختلافها . والواقع أن هناك عالماً جديداً رائعاً وكاملاً بالقرب منك ، وفي وسعك التمتع به إذا كلفت نفسك مشقة النظر إليه لا أكثر .

كوني لنفسك إنجازات وهوايات واهتمامات جديدة ؛ فإنها لن تصرفك عما قد يكون لك من اهتمامات أساس في الحياة . وعلى العكس فإنها بما تمنحك من تنبيه ذهني إضافي ستمكثك من الإقبال على عملك أو مهنتك أو وظيفتك بحماس وطاقة جديديتين .

التحقى بالنوادي وشاركى في الاجتماعات العامة والجمعيات الثقافية ، أو إذا شئت فكري

نفسك للأعمال الخيرية أو القضايا الدينية أو السياسية ؛ فالمهم في ذلك كله هو النشاط نفسه وليس الصورة التي يتخذها . وأيا كانت الحال فالأفضل أن تختارى شيئاً يتيح لك أكبر فرصة لعمل اتصالات جديدة مع أفراد جدد وأفكار جديدة .

ويجب ألا يغيب عنك أبداً الهدف الذى تقصدين إليه : فالانضمام إلى أى شىء مجرد الانضمام إليه لن يحقق لك شيئاً ، ومن ثم فإنه يجب عليك قبل الارتباط بأية قضية أو الانضمام إلى عضوية أى ناد التيقن من أن ذلك سيحقق لآفاقك الذهنية والاجتماعية والثقافية فرصة النمو والاتساع .