

الخاتمة

سافري تعيشي

«ما دام الناس يسافرون إلى القرى البعيدة والمنعزلة بحثاً عن غرفة صغيرة لتمضية ليلة فيها، سيتمتعون بالنقل العام وبالباعة الجوالين، وسيجدون التسلية في أشياء صغيرة».

ألكسندرا دافيد نيل، قنديل الحكمة

تؤدي مشاغل الحياة المدنية إلى الاكتئاب العصبي، والقلق والانحلال. دعي النور والأفكار الجميلة تصل إليك وإلى عمق أعماقك حتى تعم زوايا روحك. حاولي إعادة تفسير ماضيك في يوم مضى، ولا تسألي نفسك لماذا تعيشين. إنه سؤال لا جواب له. بل اسألي نفسك ماذا تتوقع الحياة منك. غيري المناظر، والأوجه، والطقس. ارحلي لتنتعش روحك وخلقك؛ فالرحلات تجعلك أقل تشنجاً، وتساعدك على الاسترخاء، وتجدد حياتك.

كيف لنا التحرر إذا بقينا متعلقين بمنزلنا كصدفة متعلقة بصخرتها، وحياتنا رتيبة مملة؟ ارحلي للمتعة. لا لكي تعودي بتذكارات اشتريتها بمئة فلس، أو بمقارنات متطرفة. يكفيك قلم ودفتر جيب. كثيرون أولئك الذين يخشون عدم الاستقرار. ويكره بعضهم الحال المستقرة دون مفاجآت. وآخرون يشبه الغد بالنسبة لهم اليوم. ولكن قد يبدو طريقاً مغريباً؛ لأننا نجهل إلى أين يؤدي. فيا لها من متعة في الرحيل إلى وجهة مجهولة، دون

داعٍ أو واجب، مزودين بحقيبة صغيرة، والعالم بأسره لنا! ابحثي عن الرضى في كونك بكل بساطة هنا، دون أي شيء ودون أي صحبة، متمتعة بجمال المناظر والأوجه الجديدة... ستترك هذه الأماكن الجديدة أثراً في روحك لا يمكن محوه.

اضحكي وامرحي

الضحك ضروري؛ لأنه يفرغنا وينظفنا. تعمد بعض المشايخ في الهند إلى استخدام الضحك كعلاجاً للمرضى. يزيل الضحك التجاعيد ويساعد كل أنواع المشاعر على الظهور. المرء الذي لا يضحك أبداً إنسان مريض.

ركزي على اللحظة الراهنة، فهي بحد ذاتها غنية ما يكفي. قولي لنفسك بأن كل شيء يتغير، حتى الهموم والأحزان. وأن لا شيء يدوم.

ضعي قائمة بالأشياء التي تسعدك. واعلمي على توافر واحدة منها على الأقل في اليوم. اعتني بالحديقة، اطبخي، تنزهي، اشربي فنجاناً من الشاي وأنت تتناولين شرائح توست صغيرة. أبدعي شيئاً تعجبين به فيما بعد (فطائر، حديقة، خزانة حسنة الترتيب...).

تتعلق سعادة الحياة بأشياء صغيرة، فلا تتخلي عن كونك حرة، متواضعة ولطيفة المعشر واجتماعية. السعادة تمرين مادي ومعنوي نؤديه في كل لحظة، وشجار مستمر. يجب أن نتعلم كيف ندافع عن أنفسنا من كل شيء، ونجعل من حياتنا ملجأً، وأن نعرف أنه حيث يمكن لنا العيش، يمكن العيش بسعادة.

يجب أن يتلخص هدفنا في عدم البحث عن المقتنيات الزائلة، ولكن في البحث عن سعادتنا ومنفعتنا الكبرى في أنفسنا وروحنا، بأن نكون أحراراً، وفي خلق مفهوم خاص بنا للجمال والوجود.

يمكن لكل شيء أن يجعل المرء سعيداً. في كل لحظة سعادة نعيشها نحقق ذاتنا، ونساعد أنفسنا ونسمح لها أن تكون أنفسنا. يمكن لكثير من

أعمال الحياة اليومية الصغيرة أن تكون مصدراً للسعادة: كتابة رسالة، التخطيط لوليمة بين الأصدقاء، ترتيب خزانة...

إن كانت لك أحلامٌ للمستقبل، فإن هذا يعني أنك مازلت تؤمنين بنفسك. يبقى الخيار لنا مادامت الحياة لنا. لا يغذي الناس الذين يظنون أنفسهم فقراء أو تعساء خيالهم ويتركون الكثير من الأشياء، التي يمكن أن تكون جميلة وذات قيمة، تموت في داخلهم.

ابحثي عن السكينة في داخلك

«سعيد من يظن أنه سعيد. كل ما أملك في حوزتي».

ستيلبون دو ميغار

القرن الثالث قبل الميلاد، تلميذ سقراط

لم يعد الإنسان يجد السكينة والخلوة في أي مكان، وإنما في نفسه، خاصة وأنه يمتلك في أعماقه تلك المفاهيم التي يكفيه أن ينحني؛ ليغرف منها الطمأنينة والنظام المثاليين.

توقعي الأسوأ وتقبلي الحياة وابتسمي

تقبلي المحتوم الذي لا مفر منه بخضوع ورضى، وقولي لنفسك: إن فيه الخير لك. تجنبي ما يمكنك تجنبه وواجهي الباقي بحزم وصبر.

يساعدنا تقبل الأسوأ فكرياً في التخلص من الظنون والآمال الزائفة والقلق، فعندما نقول لأنفسنا: إن كل شيء معرض للزوال، فإن هذا يعني أننا نربح شيئاً ما. عدم تقبل الحياة كما هي يمنعنا من التقدم. فضي نفس الوقت نحن تلاميذ وأساتذة. تكمن الحكمة في معرفة ما يجب عمله في لحظة ما. عندما نتوقف عن مقاومة المحتوم يمكننا أن نعيش حياة أكثر غنى.

تقبلي البؤس دون محاولة رفضه، واكتشفي الجمال والتعويض أينما كنت. استيقظي باكراً وقومي ببعض التمارين، مثل هؤلاء البكينيين المسنين الذين مازلنا نراهم اليوم يمارسون الكي كونغ في حدائق بكين. عيشي وفقاً لطبيعتك ومع الفصول.

كان مارك أوريل ينصح في كتابه «أفكار» بتذكر بعض الأشخاص المختلفين الذين تدينين إليهم بشيء ما، والذين كانوا نوعاً ما قدوة لك في حياتك؛ أشخاص منحوك عدداً معيناً من المبادئ كانت وراء سلوكك وأسلوبك في الحياة: «ليس الموضوع هو القدرة - التي استحقها الشخص - على الاختيار بين أنماط مختلفة من الحياة المعروضة عليه. وإنما في القول له بأن لا خيار أمامه، وأنه بهذه النظرة إلى العالم من علو، يجب عليه أن يدرك أن كل الروعة التي يمكن أن يجدها في السماء أو النجوم أو الشهب... مرتبطة ارتباطاً وثيقاً لا انفصال له بآلاف من آفات الجسم والروح، وبالحرروب والسرقات والموت والآلام. يبلغ المرء الذروة عندما يعرف ما يمنحه السعادة».

الحياة والموت

«ليس المهم هو العيش، وإنما أن تعيش سعيداً».

أفلاطون، كريتون

الطريقة الوحيدة لتكوني حية تكمن في حسن تقدير الحياة. تجربنا معرفة أننا سنموت وننطفئ كشمعة، إلى اتخاذ موقف وترتيب أمورنا؛ لكي نعيش بتعقل وبحق مع الشعور بحدودنا الخاصة بنا. إن هذا يمنحنا سكيننة النفس التي تتقبل أسوأ الأمور. ومن ثم تحرر الطاقة. لما كان وقتنا محدوداً على هذه الأرض، فيجب علينا أن نحيا الحياة بسعادة قدر الإمكان مهما كانت الظروف.

قومي بالخطوة الأولى، ومن ثم بالتانية، ولكن لا تتظري بعيداً ولا خلفك. العيش على كل حال لا يعني الأكل والنوم وشغل الوقت بما نقدر عليه. ما يجب أن يسعى إليه كل واحد هو أن يكون هو. إننا غالباً ما نطرح على أنفسنا أسئلة تتعلق بمعنى الحياة، ثم يتبين لنا أن الجواب ليس في الكلمات وإنما في هذه اللحظات التي نسينا في أثنائها السؤال نفسه! ليست أهدافنا وطموحاتنا إلا بدائل وتسامياً لإحساس «الحياة». يُعد جسمنا في كل مرحلة من تطورنا الروحي أفضل حليف لنا، فعندما تتسم حياة المرء بالروحانية، فإن هذا يعني أنه يعرف كيف يعيش وقته الحاضر وكيف يعيش في جسمه. إن الإحساس الداخلي بالمجهول، والإحساس بأن العالم مليء بالغموض وبظواهر لا تفسير لها، فيه يكمن الإجابة عن التساؤل عن معنى الحياة. يجب قبول بعض الجنون في الحياة، وعدم البحث عن الأسباب،

بل لا بد من الاعتراف بالغيب. كان هنري ميلر يقول: إن المرء الذي يحلم أحلاماً سعيدة لا يشتهي أبداً من إضاعة وقته. إنه سعيد؛ لأنه أسهم في تجربة سمت وزينت الحقيقة.

منذ القرن التاسع عشر بدأ الغربيون في الخلط بين الذكاء والفكر. لقد أصبحوا لا يميزون بين الروح والنفس. النفس بحاجة إلى المتع، كما أن الروح بحاجة إلى أفكار، والجسم بحاجة إلى طعام. ادرسي فلاسفة القرون الوسطى، وعيشي كل دقيقة كما لو أنها الأخيرة. إننا لن نكون سعداء إلا إذا أشبعنا غرائزنا الطبيعية على نحو طبيعي. استقبلي الحياة كما هي بسلوك طرق ملتوية تحت تأثير نغم مزدوج تبعاً للنهار والليل والفصول. أحيي البشرية بكل تنوعها اللامحدود.

تتفجر فقاعات السعادة الزائفة أمام ألم فقدان، ولكن الحياة السعيدة تكون في الاقتراب من الكمال. اعني بصحتك، واعلمي على المحافظة على توازن بين فكرك وعواطفك. شيئاً فشيئاً يبدو فقدان الموت لا أكثر ولا أقل أهمية من الريح والحياة. العيش فن يبلغ ذروته عندما لم يعد هناك عمل يقوم به المرء. سترى أحياناً أكثر فأكثر أشخاصاً يعيشون حتى سن 100، 105، 110 سنة. لذا قد حان الوقت لأن نستعد لهذه السنوات الرائعة ولنجمع كل الظروف الضرورية لنحيا الحياة بملئها. لا تتخلوا عن أحلامكم، ولا تغلقوا أرواحكم أمام الغيب، ولكي تحيوا حياة سعيدة عيشوا ببساطة.