

الفصل التاسع والثمانون

يوم عطلة في الأسبوع فرض

يوم العطلة الأسبوعي يعود إلى أن الله خلق
العالم في ستة أيام واستراح في اليوم
السابع.

أمبروز بيرس

إن لم تمنح نفسك كل أسبوع يوم عطلة واحد على الأقل، فسرعان ما
ستشعر بالانطفاء أو الإنهاك التام. مع ذلك، ولسبب ما، نتناسى هذه الحقيقة. فنحن
اليوم ندخل في مخططاتنا نهايات الأسابيع أيضاً. بيد أننا بحاجة كل أسبوع إلى يوم
عطلة واحد على الأقل، سواء من الناحية الجسدية أم النفسية. فالرب نفسه منح
نفسه يوم عطلة، كما جاء في الكتاب المقدس. وأنت أيضاً بحاجة إلى يوم تستطيع
فيه أن تفعل ما تريد. يوم من غير مخططات أو قائمة واجبات أو التزامات، من غير
مواعيد ثابتة مع الأصدقاء أو المعارف. هذا لا يعني أن عليك أن تقضي اليوم وحيداً
(علماً بأن هذا أيضاً قد يشكل تنويعاً رائعاً). لا تعقد العزم على أي شيء، وإذا
حدثك الرغبة في البقاء طوال اليوم بلباس النوم، فلا بأس. يفرغ المؤمنون من حيث
المبدأ يوم عطلة، يتذكرون فيه روحانيتهم، سواء في الكنيس أو في الكنيسة أو
في الجامع أو حتى في الهواء الطلق.

مونا، صحفية في الرابعة والثلاثين من عمرها، لم تكن راضية عن نفسها
وعن العالم، ولكنها غير قادرة على إيضاح سبب هذا التبرم. فلديها زوج رائع،
وعمل ممتاز؛ فإلى جانب وظيفتها كانت قد استقلت في عمل يثير اهتمامها. مع ذلك
كان التبرم وعدم الرضا ينهشانهما. وقد تبين لي بسرعة نسبياً أن مونا كانت تضن
على نفسها بيوم عطلة، فقد كانت تدخل في مخططاتها حتى نهايات الأسابيع،
على الرغم من أنها الأيام الوحيدة التي يُتاح لها قضاؤها مع زوجها. ولكن لما كان

عملها المستقل يأخذ منها مساءاتها أيضاً ، فقد أرادت استغلال نهاية الأسبوع للتواعد مع أصدقائها ومعارفها. أو ضحّت لها أن ما من خيارٍ أمامها. فإذا أرادت أن تجعل من نفسها ومن حياتها أفضل ما يمكن ، فهي بحاجة إلى يوم العطلة هذا. واقتنعت بهذه الحجة أخيراً. لم تأخذ بدايةً سوى نصف يوم عطلة. ولكن سرعان ما نظّمت عملها على نحو استطاعت معه أن تفرّغ اليوم بكامله. وقد غيّر يوم العطلة هذا موقفها من الحياة ، إذ عرفت أن عليها أن تهتمّ بنفسها بشكل أكبر ، قبل أن تستطيع الاستمتاع فعلاً بعملها وبالوقت الذي تمضيه مع زوجها وأصدقائها.

لا شك في أن حوض الاستحمام يقدم إمكانيّة أخرى رخيصة الكلفة للترفيه عن النفس. لقد تحوّلنا إلى قومٍ من "المدوّشين" ، ويصادف ألاّ يستحمّ واحدنا في الحوض طوال سنة كاملة ، وأن ينسى روعة هذا الاستحمام في الواقع. يقدم الاستحمام في الحوض منافع عديدة مقارنةً مع الدوش. باستطاعتك الاسترخاء بشكل رائع ولذيذ ، وسرعان ما يتحوّل الحمّام بالرغوة والإضافات الأخرى إلى شيءٍ خاص تماماً ، إلى ترفك الشخصي الصغير. ففي حوض الاستحمام يمكنك احتساء كأسٍ من الشامبانيا أو عصير الفاكهة ، أو الاتّكاء إلى الخلف والتأمّل بكل بساطة. بإمكانك أن تطالع في كتابٍ أو مجلّة ، أو تستمع إلى موسيقاك المحبّبة. إن كنتَ شديد الانشغال إلى حدٍّ لا تجد معه الوقت لنفسك ، فإن هذا الحمّام يشكل ذريعةً رائعة من أجل وقتٍ مستقطع شخصي. أغلق باب الحمّام وراءك ، وانسحب من العالم الخارجي. وبعد الحمّام سوف تشعر أنك مولود من جديد.

والدي ، على سبيل المثال ، كتب جزءاً كبيراً من روايته وهو في حوض الاستحمام. وكثيرون تأتيهم أفضل الأفكار وهم في حوض الاستحمام. وأنا بدوري حذوت حذو والدي وألّفت جزءاً كبيراً من هذا الكتاب وأنا أستمتع بترف حمّام الرغوة. وكانت الأفكار تتدفّق في رأسي ، وقلمي يسيل بكل بساطة. والدي ، التي كانت قد عاشت بضع سنوات في صحراء أريزونا ، اضطرت إلى تعلّم الاقتصاد في الماء. كانت تحبّ أن تأخذ دوشاً مطوّلاً ، ولكن بما أنها أرادت توفير الماء ، فقد فضّلت الاستحمام في الحوض. هكذا بإمكانها الاتّكاء إلى الخلف باسترخاء من دون الشعور بالذنب إطلاقاً. باستطاعتك تدليل نفسك مجاناً وفي أيّ وقت عن طريق الاستحمام في الحوض. استمتع بالحمّام واسترخ. عطّل نفسك بشكل فعلي مرة واحدة على الأقل في الأسبوع ، وسوف تغدو أشدّ كفاءة وأكثر سعادةً.

