

أهم خمسة أشياء يُندم عليها المرء عند الموت



حياة تغيرت بسبب رحيل الأحباب

بروني وير

أهم خمسة أشياء يُنْدَم علينا المرء عند الموت



حياة تغيرت بسبب رحيل الأحباب

بروني وير

أهم خمسة
أشياء يندم
عليها المرء عند الموت

أهم خمسة
أشياء يندم
عليها المرء عند الموت

حياة تغيرت بسبب رحيل الأحباب

بروني وير



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللفظ، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلم وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة

الطبعة الأولى ٢٠١٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2014. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى.

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك، ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

THE TOP FIVE REGRETS OF THE DYING
Copyright © 2011, 2012 Bronnie Ware
Published in 2012 by Hay House Australia Pty. Ltd.

THE TOP FIVE
REGRETS
of the DYING

A Life Transformed by the Dearly Departing

BRONNIE WARE

لا يقدم مؤلف هذا الكتاب نصائح طبية أو يصف استخدام أية تقنية كوسيلة علاجية لمشكلات بدنية أو صحية دون الرجوع لنصيحة طبية سواء بطريق مباشر أو غير مباشر. وهدف المؤلف هو تقديم معلومات ذات طبيعة عامة لمساعدتك في بحثك عن سعادتك العاطفية والروحية. وهي حالة استخدامك أيًا من المعلومات الواردة في هذا الكتاب. وهو حق دستوري لا خلاف عليه، فإن المؤلف والناشر يخليان مسؤوليتهما عن تحمل تبعات ما أقدمت عليه.

المحتويات

١	مقدمة
٦	من المناطق الاستوائية إلى المناطق الثلجية
١٩	مسار مهني غير متوقع
٣٣	الصدق والاستسلام
	الندم ١: أتمنى لو أنني امتلكت الشجاعة لأحيا الحياة التي
٤٩	أريدها لنفسي، لا الحياة التي يتوقعها الآخرون مني
٦٢	منتجات بيتتنا
٧٤	تقييدات
٨٩	الندم ٢: أتمنى لو أنني لم أعمل بجهد شديد
١٠٠	الغرض والنية
١١٣	البساطة
	الندم ٣: تمنيت لو أنني كنت أملك الشجاعة للتعبير عن
١٢٧	مشاعري
١٤٠	لا ذنب
١٥٦	منح خفية
١٦٧	الندم ٤: أتمنى لو أنني ظللت على اتصال بأصدقائي
١٧٩	أصدقاء حقيقيون
١٩٣	اسمح لنفسك
٢٠٥	الندم ٥: أتمنى لو أنني سمحت لنفسي بمزيد من السعادة
٢١٨	السعادة الآن
٢٣٢	مسألة منظور
٢٤٢	أوقات التغيير
٢٥٧	الظلام والفجر
٢٧١	لا شعور بالندم
٢٨٥	ابتمس واعلم

مقدمة

في إحدى الأمسيات الصيفية الجميلة بإحدى البلديات الريفية الصغيرة، كانت تجرى محادثة جميلة مثل أية محادثة ممتعة تحدث تلقائياً في أي مكان بالعالم. ببساطة، لقد كان هناك شخصان يتبادلان الأخبار ويرويان بعض الحكايات. ومع ذلك، فإن الفرق الوحيد في هذه المحادثة هو أنها من الممكن أن يتم تعريفها بعد ذلك كواحدة من أكثر نقاط التحول في حياة شخص ما. وذلك الشخص كان أنا.

كان "سيك" محرر مجلة شعبية موسيقية رائعة في أستراليا تسمى *Trad and Now*، وهو مشهور بحبه ودعمه للموسيقى الشعبية في أستراليا، بنفس قدر شهرته بضحكته الكبيرة المرححة. وقد كنا ندرش حول حيناً للموسيقى (الأمر الذي كان ملائماً جداً، حيث إننا كنا نحضر مهرجاناً للموسيقى الشعبية). وقد تطرقت المحادثة أيضاً للتحديات التي أواجهها في حياتي في تلك الفترة؛ وهي العثور على تمويل لشراء جيتار، وبرنامج كتابة الأغاني الذي أردت البدء به في سجن النساء. قال "سيك" بنوع من التشجيع: "إذا حصلت عليه وقمت بتشغيله فأخبريني بذلك، وسنقوم بكتابة قصة مما".

وبعد ذلك بفترة، قمت بالفعل بالحصول عليه وتشغيله وقد كتبت قصة للمجلة حول تجاربي. وعندما انتهيت من الكتابة، سألت نفسي حول السبب الذي منعه من كتابة المزيد من القصص في حياتي. على كل حال، لقد كنت دائماً أكتب. وكطفلة صغيرة ذات تمش بوجهها، كنت أكتب لأصدقائي بالمراسلة في جميع أنحاء العالم، وقد كان هذا عندما كان الناس لا يزالون يكتبون رسائل بأيديهم ويضعونها في مظاريف ويرسلونها بالبريد.

ولم أتوقف عن الكتابة بعد النضوج أيضاً؛ فقد استمرت كتاباتي الخطية إلى أصدقائي، وكذلك كتابتي للجرائد على مدار سنوات، وقد أصبحت الآن مؤلفة أغان. على هذا النحو، فإنني ما زلت أكتب (باستخدام الجيتار، وأيضاً باستخدام قلم في يدي). ولكن ما أشعل شغفي مجدداً للكتابة هي المتعة التي شعرت بها جراء كتابتي لقصة حول السجن، والتي كتبتها على طاولة مطبخ باستخدام قلم قديم الطراز وورقة؛ لذا، فقد بعثت بالشكر لـ "سيك"، وبعد ذلك قررت البدء في كتابة مدونات. وقد ساعدت الأحداث التي حدثت بعد ذلك على تغيير مسار حياتي بطرق أفضل كثيراً.

لقد بدأت فكرة موقع "Inspiration and Chai" في كوخ صغير دافئ بالجبال الأسترالية الزرقاء - طبيعي بشكل كافٍ - مع كوب من الشاي الهندي. ومن المقالات الأولى لي على هذا الموقع كان مقالاً عن الأشياء التي يندم عليها الأشخاص المشرفون على الموت الذين كنت أعتني بهم. فقد كانت آخر وظيفة أقوم بها قبل وظيفة السجن، لذا فقد كانت لا تزال ذات تأثير على حياتي. وخلال الأشهر التالية، لاقى المقال زخماً كبيراً لا يستطيع توضيحه سوى الإنترنت. وقد بدأت أتلقى رسائل إلكترونية من أشخاص لا أعرفهم يتواصلون معي بشأن المقال، ثم بعد ذلك بشأن مقالات أخرى كتبتها.

بعد ذلك بعام تقريباً، كنت أعيش في كوخ صغير آخر، وكان ذلك الكوخ يقع في مقاطعة زراعية. وفي صباح أحد أيام الاثنين، وفي أثناء جلوسي أمام الطاولة في الشرفة استعداداً، قررت مراجعة الإحصائيات على موقعي الإلكتروني. وقد ارتسمت على وجهي نظرة بهجة وحيرة في الوقت نفسه. وفي اليوم التالي، عدت مجدداً لمراجعة الموقع، ثم اليوم الذي يليه، لأتأكد مما يحدث. لقد كان هناك شيء كبير يحدث؛ فقد لاقى مقال يسمى "أهم خمسة أشياء يندم عليها المرء عند الموت" زخماً أكبر من المقال الأول.

وقد بدأت أتلقى رسائل إلكترونية من كل أرجاء العالم، بما فيها رسائل من كتاب يطلبون الاستشهاد بالمقال في مدوناتهم بالإضافة إلى طلبات لترجمته إلى العديد من اللغات. وقد أصبح الناس يقرأونه في القطارات في السويد، وفي محطات الحافلات في أمريكا، وفي المكاتب في الهند. وعند تناول الإفطار في أيرلندا، وهكذا أصبحت شعبيته

تضاعف. وفي الواقع لم يوافق الجميع على محتوى المقال، ولكنه أثار حالة كبيرة من النقاش ساعدت على استمرار انتشاره عبر العالم. وإذا كنت في موضع يمكنني من الرد على التقليلين الذين لم يوافقوا على المقال، فسأقول: "لا تقتلوا الرسول": فقد كنت فقط أنقل ما أخبرني به بعض الناس المشرفين على الموت. ورغم ذلك، فقد كانت نسبة ٩٥ ٪ من التغذية الراجعة التي حصلت عليها على المقال جميلة. بالإضافة إلى أنها عززت مدى ما نحن مشتركون فيه على الرغم من الثقافات المختلفة.

لقد كان كل هذا يحدث في اللحظة نفسها، وكنت أعيش حينها في الكوخ مستمتعة بالسعادة التي تمنحني إياها الطيور والحياة البرية الأخرى الموجودة على الجدول الصغير الموجود أمامي. كنت أجلس كل يوم في الشرفة أمام الطاولة وأظل أعمل قائلة: "نعم" لكل الفرص التي بدأت تقدم نفسها. وخلال الشهور التي تلت تلك المرحلة، قرأ أكثر من مليون شخص مقال "أهم خمسة أشياء يندم عليها المرء عند الموت" خلال عام واحد، وقد تضاعف هذا الرقم أكثر من ثلاث مرات على مدار الوقت.

ويرجع السبب في هذا للعدد الهائل من الناس الذين انجذبوا لهذا الموضوع، بالإضافة إلى طلبات العديد من الناس الذين تواصلوا معي بعد ذلك، حتى إنني قررت توضيح الموضوع تفصيلياً، فلقد كان هدفي - دائماً - هو كتابة كتاب كامل يوماً ما، مثل الكثيرين الآخرين الذين يتمنون فعل ذلك. وكما اتضح فيما بعد؛ لقد كان هذا الكتاب عبارة عن سرد لقصتي الشخصية، حتى يمكنني التعبير بشكل كامل عن الدروس التي تلقيتها خلال فترة أعتائني بالأشخاص المشرفين على الموت، فقد كان الكتاب الذي أرغب في كتابته جاهزاً للكتابة. وقد أصبح كتاباً الآن.

وكما ستقرأ في قصتي، فأنا شخص لم يتبع قط أية طرق تقليدية في الحياة، إذا كان يوجد شخص هكذا بالفعل، فأنا أعيش مثلما يتم توجيهي، وقد كتبت هذا الكتاب ببساطة كامرأة لديها قصة لتحكيها. وأيضاً، أنا امرأة أسترالية، وقد قمت بالكتابة بلغة عالمية قدر المستطاع، رغم أن اللغة الأسترالية لغة مستخدمة.

لقد قمت بتغيير كل الأسماء الموجودة في هذا الكتاب تقريباً، وذلك للمحافظة على خصوصية العائلات والأصدقاء. ومع ذلك، فإن أسماء مدرب اليوجا الخاص بي، ومدير مركز ما قبل الولادة الذي ترددت عليه، ومالك مرآب الحافلات، والمرشد الذي دربني على نظام السجن، وكل كتاب الأغاني المذكورين هي أسماء حقيقية. وأيضاً، لقد تم تغيير الترتيب الزمني قليلاً، لأجل سرد الموضوعات المشتركة بين العملاء.

أوجه شكري لكل من ساعدني في رحلتي بالعديد من الطرق. ومن أجل الدعم أو التأثير الإيجابي مهنيًا، فإنني أوجه شكرًا خاصًا لكل من: "ماري بوروز"، و"إليزابيث تشام"، و"فالدالو"، و"روب كونواي"، و"ريزا ريان"، و"باربرا جيلدر"، و"داد"، و"بابلو أكوستا"، و"بروس ريد"، و"جون دينيس"، و"سيجفرايد كونز"، و"جيل مار"، و"جوي كاتشيل"، و"مايكل بلويم"، و"أنا جونكالفيز"، و"كيت وكول باركر"، و"إنجريد كليف"، و"مارك بيترسون"، و"جان دارجفيل"، و"جووالاس"، و"بيرناديت"، وكل من دعم كتاباتي وموسيقاي من خلال انجذابه لها بشكل إيجابي.

أوجه شكري أيضاً للعديد من الناس الذين ساعدوني على حماية أفكاري في العديد من الأوقات المتنوعة، بما فيهم "مارك أفيلينو"، و"أونتي جو"، و"سيوجريغ"، و"هيلين أتكينز"، و"أونكل فريد"، و"دي وجريغ بيرنز"، و"دوستي كوتيل"، و"ماردي ماكالفيني"، وكل عملائي المنزليين الرائعين، والذين أحببت منازلهم بالضبط كمنزلي. أوجه شكري أيضاً لكل شخص عطوف قدم لي أية مساعدة يوماً ما.

ونظرًا لكل الدعم الشخصي الذي تلقيته طوال طريقي الوعر، أحب أن أوجه شكري لكل أصدقائي الماضيين والحاضرين، القريبين والبعيدين. فشكرًا لكم على إثراء حياتي بالكثير من الطرق. وأوجه شكرًا خاصًا لكل من: "مارك نيفن"، و"شارون روكفورد"، و"جولي سكريت"، و"ميل جبالونجو"، و"أنجلين راتانسي"، و"كيتيا ماكفارالان"، و"براد أنطونيو"، و"أنجي بيدويل"، و"تريزا كلانسي"، و"باربرا سكووير"، وكل من ساعدني في مركز التأمل في الجبال، الأمر الذي ساعدني على العثور على طريق السلام وعلى شريكي. لقد كنتم جميعًا بمثابة الملاذ لي عندما أكون في أمس الحاجة للراحة.

وبالطبع، أوجه شكري لأمي "جوي"، والتي تعد أكبر مصدر بهجة يمشي على الأرض بالنسبة لي. فيا لروعة درس الحب المقدس الذي منحني إياه وأوضحته لي بمثال حي. فشكراً جزيلاً أيتها المرأة الجميلة.

لكل الأشخاص الرائين الذين لم يعد لهم وجود بيننا الآن، والذين لم تساعد قصصهم على صنع هذا الكتاب فقط، ولكنها أثرت أيضاً على حياتي تأثيراً كبيراً؛ إن هذا الكتاب يظهر إجلالاً لكم. كما أوجه شكري للعائلات التي لم أعد أعمل معها على كل لحظات الحب التي لا تنسى والتي قضيتها معها. فشكراً لكم جميعاً.

وأخيراً، أوجه شكري للغراب الذي كان يقني على الشجرة الموجودة عند الجدول في أثناء كتابتي لهذا الكتاب. فقد كنت أنت وأقرانك رفقاء مبهجين لي في أثناء كتابتي هذه الصفحات، فالحمد لله الذي دعمني، والذي منحني الجمال في كل ما صادف طريقي.

أحياناً لا نكتشف إلا متأخراً جداً أن لحظة معينة في حياتنا قد غيرت اتجاهنا في الحياة. والعديد من اللحظات المذكورة داخل هذا الكتاب قد غيرت حياتي تماماً. فشكراً لك "سيك" لإظهارك الكاتب بداخلي. وشكراً لك أيها القارئ، على الخير الموجود بيننا وعلى علاقتنا.

بكل الحب،

بروني

من الشرفة عند الغروب

يوم الثلاثاء.

من المناطق الاستوائية إلى المناطق الثلجية



"لا أستطيع إيجاد أسناني، لا أستطيع إيجاد أسناني"، تدفق ذلك الصوت المألوف داخل غرفتي في أثناء محاولتي البدء في فترة راحة خلال الظهيرة والتي كنت قد أعددت لها. وضعت الكتاب الذي كنت أقرؤه على السرير، واتجهت خارجة إلى غرفة المعيشة.

وكالمتوقع، كانت "أجنس" تقف هناك في براءة وحيرة وابتسامة متكلفة، وأطلقنا نحن الاثنتين ضحكة عالية. ومن المفترض أن تلك الدعابة قد أصبحت رتيبة الآن، فأسنانها تزحزح عن أماكنها الصحيحة، ويحدث هذا على الأقل كل بضعة أيام. ولكن الدعابة لم تصبح قط رتيبة.

ضحكت وأنا أبدأ بحثي اليومي في الأماكن المألوفة، قائلة: "أنا متأكدة من أنك تفعلين هذا لأعود إليك مجددًا هنا". وفي الخارج كان الثلج يستمر في الهطول، معززًا الدفء والراحة داخل الكوخ. وقد كانت "أجنس" عنيدة، فهزت رأسها قائلة: "ليس كذلك بالضبط عزيزتي! لقد خلعت أسناني قبلما أذهب للقبولة وبعدما استيقظت لم أجدها في أي مكان". وبعيدًا عن فقدانها الذاكرة، فقد كانت متأقمة مثل الزهرة.

لقد بدأنا أنا و"أجنس" العيش معًا منذ أربعة شهور عندما استجبت لإعلان يطلب مرافقة تعمل وتقيم في المكان نفسه. وكأستراتيجية تقييم في إنجلترا. قبلت العمل بوظيفة في مقهى من أجل الإقامة حتى أؤمن نفسي. وقد كان عملاً ممتعاً، وقد صنعت بعض الصداقات الجيدة مع طاقم العمل والأشخاص المحليين الذين يرتادون المقهى. وقد كانت مهارات العمل بالمقهى سهلة التعلم، وقد مكنتني من الحصول على عمل فور وصولي إلى

البلد. ولقد كنت ممتنة كثيراً لهذا؛ ولكن وقت التغيير قد حان.

كنت قد قضيت العامين السابقين لسفري خارج أستراليا في جزيرة استوائية، وقد كانت مكاناً جميلاً للغاية بحيث لا يمكن اخزاله في صورة أو بطاقة بريدية. وبعد أكثر من عقد من العمل في مجال البنوك، أصبحت في حاجة إلى شيء يحرنني من الاثنين حتى الجمعة، ومن تلك الحياة الشاقة التي أعيشها من التاسعة حتى الخامسة.

سافرت أنا وأحدى أخواتي إلى جزيرة بشمال مقاطعة كوينزلاند لقضاء عطلة، وذلك لنحصل على شهادة في الغطس تحت الماء. وفي أثناء ما كانت شقيقتي تحاول التقرب من مدرب الغطس، الأمر الذي كان مفيداً للغاية لنا في اجتيازنا الاختبارات، قمت أنا بتسلق جبل موجود بالجزيرة. وفي أثناء جلوسي مبتسمة على جلود هائل في السماء، جاءتني رؤية؛ إنني أريد العيش على جزيرة.

بعد ذلك بأربعة أسابيع، لم تعد هناك وظيفة البنك، وأمتعتي إما بيعت أو تم إرسالها إلى مزرعة والدي. وقد قمت بتحديد جزيرتين على الخريطة ببساطة لملاءمة موقعهما الجغرافي. لم أكن أعلم أي شيء آخر عن هاتين الجزيرتين سوى أنني أحب موقعهما وقد كان هناك منتجع على كل منهما. لقد كان هذا قبل وجود الإنترنت الذي يمكنك من معرفة كل شيء عن أي شيء في غمضة عين. ومع بعض خطابات عبر البريد، اتجهت للشمال، إلى وجهة غير معلومة. كنا حينها في عام ١٩٩١، وقد كان ذلك أيضاً قبل انتشار الهواتف النقالة في أستراليا بأعوام قليلة.

وفي أثناء الطريق، تسلل إلى روحي الصافية إنذار تحذيري لحظي، فخلال تجزية السفر رأيت أنني اتخذت قراراً سريعاً بترك وظيفتي، لأجد نفسي على طريق موحل في منتصف اللامكان. وخلال الطريق إلى المدينة المقصودة، ضرب الشخص الذي كنت أسافر معه خلال هذه الرحلة الخطيرة أجراس إنذار كافية لأتوقف عن المخاطرة بهذا الشكل مجدداً. لقد قال لي إنه يريد أن يريني مكاناً ما وسط الأحراش حيث تتلاشى المنازل ولا يظهر من الطريق سوى علامات تظهر وجود إقليل من الزائرين المنتظمين، والحمد لله، لقد حافظت على قوتي وعزمي واستطعت أن

أطمئن نفسي من ذلك الموقف. وفي النهاية، لم يحاول مضايقتي إلا قليلاً حتى استطعت الخروج، سريعاً، من السيارة في البلدة التي كنت أقصدها؛ لذا، فقد كانت هذه هي نهاية الرحلة الغامضة.

لزمت الموصلات العامة منذ ذلك الحين بدلاً من تلك التجربة التحاليلية، ولقد كان الأمر رائعاً، خاصة وأنا لا أدري أين سينتهي بي المطاف لاحقاً. فالسفر خلال العديد من الأتوبيسات والقطارات المتنوعة أثرى طريقي كما أنني قابلت الكثير من الأشخاص العظام في أثناء تنقلي إلى أجواء أكثر دفئاً. وبعد بضعة أسابيع خلال الرحلة، اتصلت بأمي، والتي كانت قد تسلمت خطاباً يخبرها بأن هناك وظيفة تنتظرني في إحدى الجزيرتين اللتين كنت قد حددتهما. ولأنني كنت تواقفة للهروب من مطحنة العمل البنكي، فقد افترفت خطأ ساذجاً بأن قلت إنني مستعدة لشغل أية وظيفة. وبعد ذلك ببضعة أيام، كنت أعيش على جزيرة مغمورة في أوان وأوعية قدرة.

رغم ذلك، لقد كانت الحياة على الجزيرة تجربة رائعة، فهي لم تحررني فقط من المحنة التي كنت أعيشها من الاثنين وحتى الجمعة، ولكنها أيضاً حررتني بفاعلية من معرفة أي أيام الأسبوع أعيشه. لقد أحببت الأمر. وبعد عام من حياتي فيما يمكن تعريفه على مضض بالمعاناة، اتجهت للعمل داخل مطعم. لقد كان العمل هناك ممتعاً بالفعل وقد تعلمت خلاله الكثير من الأشياء للإبداع في الطهي. ولكنه كان عملاً شاقاً ومنهكاً وأصابني بالحر والتعرق، لأنني كنت أعمل في مطبخ غير مكيف في مكان استوائي. وقد كنت أقضي أيام العطلات في التجول داخل الغابات الاستوائية الرائعة، أو استئجار القوارب للإبحار إلى الجزر القريبة، أو ممارسة رياضة الفوس، أو مجرد الاسترخاء فيما يشبه الجنة.

إن التطوع للعمل داخل المطعم فتح لي الباب تدريجياً للقيام بهذا الدور المحبب؛ الأمر الذي لم يجعل منها وظيفة صعبة. بالإضافة إلى ذلك، إن التعامل مع العديد من الزبائن السعداء الذين يقضون عطلاتهم الحياتية في ذلك المكان والخبرة التي اكتسبتها في صنع أكواب قهوة مخصصة تستحق النشر في الكتيبات السياحية حول العالم كان يمثل حياة بعيدة تماماً عن تلك التي كنت أحيها في البنك.

وقد كنت في المقهى ذات مرة عندما قابلت رجلاً أوروبياً عرض عليّ العمل في شركته للطباعة. لطالما كانت الرغبة في السفر جزءاً مني، وبعد أكثر من عامين من حياة الجزيرة تلك كان قد حان الوقت لإدخال بعض التغييرات على حياتي والاستمتاع بأن أصبح مجهولة شيئاً ما مرة أخرى. فعندما تعمل في المجتمع نفسه كل يوم، من الممكن أن تصبح الخصوصية في حياتك اليومية شيئاً نادراً.

من المتوقع أن تصيب أي شخص عائد إلى بلاده الأصلية بعد قضائه عامين في حياة الجزيرة صدمة ثقافية؛ ولكن إلقاء نفسي في بلد غريب لا يمكنني حتى التحدث بلفتها كان - بأقل ما يقال عنه - تحدياً. لقد قابلت خلال تلك الشهور بعض الشخصيات اللطيفة وقد سعدت للغاية بتلك التجربة، ولكنني ما زلت بحاجة مجدداً لبعض الأصدقاء الذين يتوافقون معي فكرياً. لذا، فقد قمت في النهاية بالعودة إلى إنجلترا. وقد وصلت إلى هناك وليس بحوزتي سوى قدر قليل جداً من المال يمكنني فقط من الوصول إلى شخص أعرفه هناك. ومع جنيته واحد وستة وستين قرشاً متبقية، بدأ فصل جديد من حياتي.

يتميز "نيف" بضحكته الكبيرة الودودة ورأسه ذي الشعر الأبيض المجعد، كما أنه خبير في مجاله، حيث يعمل في وظيفة تناسبه تماماً بمحلات هارودز. لقد كان أول يوم من أيام التخفيضات الصيفية للمحل، وكان مقاماً على سفينة ليلية عبر القناة، وبلا شك كنت أبداً كالمشردة في أثناء تجولي داخل الملهى الفخم المزدهم. توجهت إليه عبر النضد وقلت له بشعر مبتسم: "أهلاً نيف، أنا بروني لقد تقابلنا من قبل. أنا صديقة عائلة فيونا. لقد استحوذت على كيس الفول الخاص بي منذ بضع سنوات."

وقد سعدت لسماعه يقول: "بالطبع بروني. ماذا يحدث؟" فقلت له بكل رجاء: "أحتاج إلى مكان للإقامة لبضعة أيام رجاء."

أجابني وهو يضع يده في حافظة مفاتيحه: "بلا شك، تفضلي". وبهذا، أصبح لديّ ملجأ يؤويني، أنام على كنبته، وأتبع تعليمات مكانه.

سألته متفائلة: "أيمكنك أيضاً أن تقرضني عشرة جنيهات؟" ودون تردد؛ أخرج عشرة جنيهات من جيبه الخلفي، فابتسمت مقدمة له عبارات الشكر والثناء. فقد دبرت أمري، وأصبح لديّ فراش وطعام.

وقد حصلت في الصباح على مجلة السفر التي كنت قد انتويت أن أحصل على وظيفة منها، لذا فقد التقطت نسخة منها، وذهبت إلى "نيف" في المنزل وأجريت ثلاث مكالمات هاتفية. وفي صباح اليوم التالي، كنت أجري مقابلة شخصية للحصول على وظيفة شاملة الإقامة في أحد النوادي في قرية شوري. وبحلول الظهر، كنت أقيم هناك. ممتاز.

وقد جرت بي الحياة لمدة عامين من الصداقة والرومانسية. لقد كانت أوقاتاً ممتعة. وقد رافقتني حياة القرية، حيث إنها ذكرتني بمجتمع الجزيرة حيث كنت محاطة بأناس أصبحت أحبهم. وأيضاً لم تكن بعيدين كثيراً عن لندن وقد كنا نقوم برحلات منتظمة إليها، والتي استمتعت بمعظمها للغاية. لكن كان هناك سفر أبعد يدغدغني؛ لقد كنت أريد استكشاف الشرق الأوسط. لقد كانت فصول الشتاء الإنجليزية التي قضيتها تجارب جيدة، وكنت سعيدة أنني قضيت اثنتين منها. لقد كانت مختلفة تماماً عن فصول الصيف الحارة الطويلة في أستراليا. ولكن، لقد كان لدي الخيار بالاستمرار أو الرحيل، وقد قررت البقاء لفصل شتاء آخر، عاقدة العزم على ادخار بعض المال للرحلة. ولفعل هذا، فأنا بحاجة لإبعاد نفسي عن النادي والبقاء بعيدة عن الحياة الاجتماعية كل ليلة. لم أكن أتناول الكحوليات على كل حال، ولكن البقاء في العمل طوال الوقت ما زال يكلفني ما لا يمكنني استخدامه في السفر عوضاً عن ذلك.

وفي الفترة نفسها التي اتخذت فيها القرار تقريباً، جذب انتباهي إعلان وظيفة رعاية مع "أجنس"، حيث إن هذه الوظيفة كانت في البلدة المجاورة لقرية شوري. وقد تم منحي الوظيفة خلال المقابلة الشخصية الأولى، حيث اكتشف المزارع "بيل" أنني فتاة مزرعة بمعنى الكلمة. وقد كانت أمه "أجنس" في أواخر الثمانينيات من عمرها؛ ذات شعر رمادي طويل إلى كتفها. وصوت مبهج، وبطن دائري ضخم، وتقريباً تلبس كل يوم السترة نفسها ذات اللونين الأحمر والرمادي. وقد كانت تبعد مزرعتها مسافة نصف ساعة عن الطريق، بالتالي قد كان من السهل بما يكفي مقابلة الجميع خلال أيام العطلات. ولكن في أثناء تواجدي هناك شعرت وكأنه عالم مختلف. لقد كان منعزلاً تماماً، حيث إنني كنت برفقة "أجنس" على مدار الساعة من مساء الأحد وحتى مساء الجمعة. ولم تكن ساعتنا الاستراحة في

فترة الظهيرة يومياً كافيتهن للمعاملات الاجتماعية، بالإضافة إلى أنني كنت أستغل هاتين الساعتين كل فترة لمقابلة صديقي الإنجليزي.

لقد كان "دين" شخصاً عزيزاً بالنسبة لي. وقد كان حس الدعابة لدينا هو ما صنع الترابط بيننا منذ لحظة تقابلنا الأولى. وقد عزز علاقتنا معاً حبنا المشترك للموسيقى. لقد تقابلنا في اليوم التالي لوصولي إلى البلد، بالضبط بعد إجرائي المقابلة الشخصية للحصول على وظيفة النادي. وسريعاً ما كان من الواضح أن حياتنا أصبحت أغنى وأكثر مرحاً بتعرفنا على أحدهما الآخر. ولسوء الحظ أيضاً، لم تكن صداقة "دين" هي أكثر ما أحافظ عليه في تلك الفترة. فقد كنت عادة ما أعمل على تدفئة "أجنس" من الثلج، وفي أغلب الأحيان، كنت مشغولة بالبحث عن أسنانها. لقد كان من المدهش كمية المواقع التي يمكن للمرء اكتشافها داخل ذلك المنزل الصغير، والتي يمكن أن أعثر فيها على الأسنان.

لقد كان لدى "أجنس" كلبة رعي ألمانية تدعى "برينسيس" تبلغ من العمر عشرة أعوام، وقد كانت تسقط الشعر في كل مكان. لقد كانت كلبة لطيفة الشكل، ولكنها كانت تفقد القوة في أقدامها الخلفية بسبب مرض التهاب المفاصل. وقد كان من الواضح أن ذلك مرض شائع بالنسبة لهذه الفصيلة من الكلاب. وتعلما من الخبرات الماضية، قمت برفع ردفها لأعلى ونظرت أسفلها بحثاً عن أسنان سيدتها. لم يصب الأمر اليوم؛ ولكن في مناسبة أخرى، كانت "برينسيس" تجلس عليها. لذا، فقد كان من الجدير بالأهمية دائماً إلقاء نظرة هناك. هزت "برينسيس" ذيلها ثم عادت مرة أخرى لأحلامها بجانب المدفأة، ناسية المقاطعة الموجزة التي قمت بها في لحظة. ومراراً وتكراراً، كنت أنا و"أجنس" نقطع طريق أحدهما الآخر في أثناء البحث. وكانت تتادي من غرفة النوم: "ليست موجودة هنا".

وأرد عليها من المطبخ: "ليست هنا أيضاً". ومع ذلك، أجد نفسي في النهاية أبحث في غرفة النوم، و"أجنس" تبحث في المطبخ. لقد كان هناك الكثير من الغرف يمكن البحث فيها في ذلك المنزل الصغير. لذا، كنا نقوم بتفتيشها جميعاً للتأكد من عدم وجود الأسنان فيها. وفي ذلك اليوم بالتحديد. كانت الأسنان موجودة في حقيبة الحياكة الخاصة بها، بجانب كرسي الصالون.

قالت لي وهي تضعها مجدداً في فمها: "أوه، أنت كثر يا عزيزتي. بما أنك هنا الآن، فتعال نشاهد التلفاز معاً". لقد كانت تلك إستراتيجية تستخدمها "أجنس" من حين لآخر للجلوس معها، فضحكت لها وأنا في طريقي لتنفيذ طلبها. فـ "أجنس" امرأة عجوز عاشت وحيدة فترة طويلة وكانت تستمتع بالرفقة. يمكن لكتابي أن ينتظر. لقد كان عملاً شاقاً كوظيفة مجهدة في أفضل الأوقات. لقد كان الأمر ببساطة يتعلق بالرفقة التي تحتاج إليها "أجنس"، وحتى إن كان ذلك، خارج الساعات المحددة للعمل، فلا مانع.

كنا نعثر على الأسنان تحت الوسادة، أو في حقيبة أدوات التجميل في الحمام، أو داخل كوب شاي في دولاب المطبخ، أو في حقيبة يدها، أو في العديد من الأماكن الأخرى التي من الصعب تصديق وجودها فيها. ولكنها أيضاً كانت تظهر خلف التلفاز، أو في المدفأة، أو في سلة المهملات، أو أعلى الثلاجة، أو في حذائها. وبالطبع، أسفل "برينسيس"؛ تلك الكلبة الألمانية. قد يكون الروتين شيئاً مفيداً للعديد من الناس. أما بالنسبة لي، فأنا دائماً أسعى للتغيير؛ ولكن للروتين مكانته وبالقطع يعد هو الأفضل بالنسبة للعديد من الناس، خاصة عندما يكبرون في السن. وقد كان هناك أيام وأسابيع من الروتين مع "أجنس". كنا نذهب إلى الطبيب كل يوم اثنين، حيث إنها كانت يجب أن تجري تحاليل منتظمة للدم، وكان لا بد من إجراء تلك التحاليل في الموعد نفسه كل أسبوع. ومع ذلك، فإن شيئاً واحداً في اليوم كان كافياً، أو ربما يحطم روتينها في فترة الظهيرة التي كانت تقضيها في الاسترخاء والحياسة.

كانت الكلبة "برينسيس" تأتي إلى كل الأماكن معنا، سواء أكان الجو ممطراً أو مشمساً. كان يتم خفض البوابة الخلفية للشاحنة الصغيرة أولاً. وكانت الكلبة تنتظر بصبر، ودائماً ما كانت تهز ذيلها. لقد كانت مخلوقة رائعة. بعد ذلك أقوم برفع قدميها الأماميتين إلى داخل البوابة الخلفية ثم أرفع القدمين الخلفيتين حتى أحملها كلها، قبل أن تدفع القدمان الخلفيتان ونضطر للبدء من جديد. في هذه اللحظات أصبح مغطاة بشعرها رملي اللون كتذكير لي بالنزهة.

تشب "برينسيس" إلى خارج الشاحنة بسهولة - رغم أنها لا تزال بحاجة إلى بعض المساعدة - دافعة نفسها إلى الأمام حتى تصبح قدماها الأماميتان

على الأرض، ولكنها تظل منتظرة إياي حتى أنزل قدميها الخلفيتين. وإذا كانت "أجنس" في حاجة لمساعدتي خلال هذه الفترة، فإن "برنيسيس" تظل منتظرة في مكانها وقدماها الخلفيتان معلقتان في الهواء حتى أصبح مستعدة مرة أخرى. وعند إنزالها، تمشي بسعادة وبلا ألم، وهي دائماً تهز ذيلها المعجوز الكبير.

وكنا نقضي أيام الثلاثاء في تسوق البقالة من القرية القريبة. وقد تعاملت مع العديد من الأشخاص المسنين منذ أن أصبحت اقتصادية للغاية. ولكن "أجنس" كانت على عكس ذلك، فقد كانت تحاول دائماً أن تشتري لي أشياء، وخاصة أشياء لا أحتاج إليها أو لا أريد اقتناءها. وفي كل ممشى داخل السوق، كنا نرى أنفسنا المرأتين نفسيهما، واحدة كبيرة وأخرى شابة، تتجادل إحداهما مع الأخرى. وكنا نحن الاثنتين نبتسم وأحياناً نضحك، ولكننا أيضاً كنا مصممتين. ونتيجة لذلك، ينتهي بي الأمر وقد اشتريت نصف ما كانت تريد "أجنس" شراءه لي. ويتنوع ذلك بين مشهيات للنباتيين، أو فاكهة مانجو مستوردة، أو مصفف شعر جديد، أو ملابس للنوم، أو معجون أسنان ذي مذاق رهيب.

وأيام الأربعاء مخصصة للعب الورق، مجدداً في القرية المحلية. لقد كان نظري "أجنس" ضعيفاً لا يمكنها من رؤية أرقام الورق بشكل جيد. كان يمكنها قراءة وسماع الأرقام جيداً ولكنها كانت تراجعني دائماً للتأكيد قبل أن تقوم بإلقاء أية بطاقة. لقد أحببت كل الأشخاص كبار السن الموجودين هناك. لقد كنت في أواخر العشرينات، وكنت الشابة الوحيدة بينهم مما كان يمنح "أجنس" إحساساً بالتميز. فقد كانت تصفني بلفظ "صديقتي". فقد كانت تعلن بجدية وفخر لكل صديقاتها كبيرات السن اللاتي يلعبن معها الورق قائلة: "لقد ذهبت أنا وصديقتي أمس للتسوق وقد اشتريت لها بعض الملابس الداخلية الجديدة".

وكان الجميع ينظرون ويومئون إليّ في أثناء جلوسي هناك، وأنا أفكر داخل نفسي قائلة: "أوه، عزيزتي".

ثم تتابع: "لقد بعثت أمها لها خطاباً هذا الأسبوع من أستراليا. إن الجو هناك حار للغاية في الوقت الحالي. وقد أصبح لها ابن أخت جديد". ومرة أخرى تبتسم الصديقات ويومئون براء وسهن.

لسم أستغرق كثيراً من الوقت حتى أصبحت أنتقي كمية المعلومات التي أمئنها إباهاً. فقد كرهت التفكير فيما قد يعرفونه عن حياتي، خاصة عندما تريد أمني أن ترسل لي بعض الملابس الداخلية الأنيقة وهدايا أخرى لتدللني من بعيد. ولكن الأمر مع "أجنس" كان ممتعاً وبريئاً؛ لذا، فقد قررت تحمل الحجل والذل الذي كانت تسببه لي أحياناً.

وأيام الخميس هي الوحيدة التي كنا نتناول فيها الغداء بالخارج. لقد كان يعد يوماً رائعاً بالنسبة لثلاثتنا، بما فينا "برينسيس"، بالطبع. فقد كنا نقود حتى مدينة كينت ونتناول الغداء مع ابنتها التي تقيم هناك.

إن ثلاثين ميلاً تمد مسافة كبيرة بالنسبة للإنجليز، ولكنها بالنسبة للأسترالي مجرد مسافة عادية، فمنظورنا للمسافة يختلف تماماً عنه في الثقافة الإنجليزية.

في إنجلترا، يمكنك أن تقود لمسافة ميلين حتى تصبح في قرية جديدة. وستجد لهجة مختلفة تماماً عن اللهجة المستخدمة في القرية التي جئت منها، وربما لا تعرف أي شخص في القرية الأخرى، حتى إن عشت هناك كل حياتك. أما في أستراليا فمن الممكن أن تقود لخمسين ميلاً لتحصل على رغيف خبز، وجيرانك يكونون بعيدين جداً عنك حتى إنهم يتصلون بك أو يتحدثون إليك عبر جهاز اللاسلكي إذا أرادوا أن يقولوا صباح الخير، ولكنهم سيظلون يفكرون بك كجار لهم. لقد عملت ذات مرة بالمنطقة الشمالية، والتي كانت بعيدة للغاية حتى إنهم يستخدمون الطائرات للذهاب لأقرب مقهى. وقد يكون مهبط الطائرات مليئاً بطائرات ذات المقعد الواحد أو المقعدين في أول الليل، ولكنه يصبح خالياً تماماً بحلول الصباح، حيث يكون الجميع قد عادوا إلى مزارعهم.

لذا، فقط كانت أيام الخميس التي نقضيها بالخارج أياماً رائعة بالفعل بالنسبة لـ "أجنس"، ولكنها كانت تمثل لي أياماً جيدة للاستمتاع بالقيادة السلسة. لقد كانت ابنتها امرأة لطيفة وكان اللقاء معها ممتعاً. ودائماً ما كانتا يتناولان خضراوات طازجة بجانب اللحم والجبن والمخلل. غالباً ما كنت أتعجب من حب الإنجليز للمخلل. لقد كانت تلك البلدة جيدة للنباتيين أيضاً، لذا فلم تكن خياراتي من الأطعمة محدودة أبداً. ولشعوري بالبرد الشديد، فدائماً ما كنت أستمتع بتناول شوربة دافئة أو طبق مكرونة لذيذ.

وكنا نقضي أيام الجمعة محلياً، فتحن نعيش في مزرعة ماشية ذات محل جزارة خاص بها. ويدير المزرعة اثنان من أبناء "أجنس". وكان خروجنا صباح أيام الجمعة ينحصر في الذهاب إلى محل الجزارة. ورغم أن "أجنس" كانت تصمم على التدقيق في كل شيء تفصيلياً، إلا أنها دائماً ما كانت تشتري الأشياء نفسها كل أسبوع. حتى إن الجزار عرض أن يوصل طلبها إلى المنزل، ولكنها كانت ترفض بالطبع. وكانت ترد بشكل مهذب: "شكراً جزيلاً لك ولكنني يجب أن آتي وأحدد خياراتي هنا".

في تلك الأيام كنت امرأة نباتية، وما زالت هكذا حتى الآن. ومع ذلك فقد كنت أعيش في مزرعة ماشية، الأمر الذي لا يختلف كثيراً عن مكان نشأتي. ورغم أنني لم أتناول اللحوم، فإنني كنت أفهم العمل وطبيعة الحياة هناك. لقد كانت منطقة مألوفة على كل حال.

كنا نتجول عائدتين من محل الجزارة ونتجول عبر الحظيرة متحدثين إلى عمال المزرعة وإلى البقر. وكانت "أجنس" تسيّر متناقلة بمساعدة عصا المشي الخاصة بها، وأنا أمشي بالقرب منها، و"برينسيس" خلفنا. لم نكن نهتم كثيراً بمدى برودة الجو، فقد كنا فقط نرتدي المزيد من الملابس. لقد كنا نقضي أيام الجمعة بهذا الشكل دائماً؛ نزور محل الجزارة ثم البقر في الحظيرة.

كنت أتعجب من مدى اختلاف طريقة معاملة البقر الإنجليزي مقارنة بالبقر الأسترالي في ظل الحظائر الدافئة والاهتمام الخاص بكل منها. لكن البقر الأسترالي ليس مضطراً لتحمل الشتاء الإنجليزي القارس. ورغم ذلك، ما زلت أشعر بالحزن الشديد من معرفة هذه الأبقار بشكل خاص، ثم من المحتمل أن تشتري لحومها من محل الجزارة في وقت لاحق. إنه لشيء من الصعب تقبله، وأنا لم أنجح قط في فعل ذلك.

كانت مسألة تناولها للمأكولات النباتية كثيراً ما تُثار في المنزل رغم محاولتي السكوت واحترامي للحياة التي اختارتها الأسرة. فأنا أبداً لم أكن من نوع النباتيين الذين يتكلمون بكثرة عن مميزاتهم. فبعد رؤيتي ما رأيته في فترة تبشّثي، وبعد ذلك ذهابي في رحلة المدرسة المخيفة إلى المجزر، تفهمت السبب الذي يجعل النباتيين يتحدثون كثيراً عن شفقتهم بالحياة

النباتية. فإنه لأمر ممزق للفؤاد عندما تجد الشجاعة للنظر بأمانة إلى هذه الصناعات وما يجري في كواليسها.

لكنني فضلت أن أعيش ببساطة وهدوء كما يفعل غيري، مع احترامي لحق كل إنسان في أن يحيا الحياة بالشكل الذي يناسبه. أنا فقط أتحدث عن معتقداتي إذا تم سؤالني عنها والتي أسعد بها، طالما أن هناك اهتماماً حقيقياً من المستمع. كما أنه من المثير أن الغرباء تقريباً من أكلي اللحوم هامونوني دون إهانة على مدار سنوات، ببساطة لاختياري عدم أكل لحوم الحيوانات. وربما كان هذا جزءاً من السبب الذي جعلني أختار العيش حياة نباتية صامتة؛ فقد كنت فقط أريد السلام.

لذا، عندما سألتني "أجنس" عن السبب الذي جعلني أصبح نباتية، ترددت في الإجابة. فقد كانت تحيا على الدخل الذي تجنيه من مزرعة الماشية. وفي الواقع، أعتقد أن دخلي كان منها أيضاً، رغم أنه لم تكن لي علاقة مباشرة بها، فقد قبلت الوظيفة بنية ادخار بعض الأموال وإبهاج حياة سيدة عجوز.

لكنها أصرت على سؤالها، لذا فقد أخبرتها بما كنت أشعر به حال رؤيتي قتل الماشية والغنم عندما كنت طفلة ومدى تأثير ذلك علي، بالإضافة لمدى حبي للحيوانات وملاحظتي أن خوار البقر يختلف عندما تعرف أنها على مشارف الموت. فما زلت أتذكر أصوات الخوف والرعب التي كانت تصدرها. هذا ما كان عليه الأمر. أعلنت "أجنس" اعتناقها للنباتية على الفور. ففكرت داخل نفسي: "أوه، عزيزتي. كيف سيمكنني توضيح الأمر لأسرتها؟" في وقت لاحق، تحدثت عن الأمر مع ابنتها، الذي قام بدوره بالتحدث إليها. وبعد شد وجذب، وافقت "أجنس" في النهاية على تناول اللحوم الحمراء يوماً واحداً أسبوعياً، والسمك يوماً، والدجاج يوماً آخر. وكانت الأسرة تتولى عملية إطعامها في أيام عطلاتي، لذا فمن المحتمل أنها ستأكل لحوماً خلال تلك الأيام أيضاً.

على مدار الوقت، ازدادت نظرياتي قوة. ولم أعد في حاجة حتى لتقبل وظيفة تتضمن طهي اللحم. ولكنني عدت مجدداً بعد ذلك وأصبحت أكره هذا الجزء من وظيفتي. لم أستطع بعد ذلك طهي أي لحم دون الشعور بالحزن. حيث إن ذلك اللحم كان في وقت سابق كائناً حياً جميلاً ذا إحساس

وحق في الحياة؛ لذا، فقد أحببت هذا المنطق، رغم أن الدجاج والأسماك تظل أيضاً حيوانات، وفقاً لطريقة تفكيري.

مع ذلك، لقد اتضح في النهاية أن "أجنس" وافقت ابنها على طلبه فقط لتحافظ على السلام بينهما، فلم يكن لديها أية نيات لتناول اللحوم طوال أيام الأسبوع، لذا، فقد قضيت الشتاء والصيف المتبقيين أظهو ولأثم نباتية لذيذة من خبز الجوز، والحساء المخصوص، والبطاطس المحمرة سريعة القلي، والبيتزا ذات المذاق اللذيذ. وأعتقد أن "أجنس" كانت ستعيش على البيض المقلي إذا لم أفعل ذلك، وبالطبع، مع البقول المطهية، فهي إنجليزية. وعلى كل حال، فإن الإنجليز يحبون بقولهم.

بدأ زوال الثلج مع تفتح زهور البنفسج لبدء فصل الصيف. أصبحت الأيام أطول وعادت السماوات الزرقاء. ومع عودة المزرعة للحياة مجدداً، بدأ البط الصغير الجري في المكان على أرجله العجفاء المتمايلة. وبدأت الطيور تعود وتحيينا بأنغامها كل يوم. وبدأ شعر "برينسيس" يقع بشكل أكبر. وقمنا أنا و"أجنس" بإزالة معاطف الشتاء وقبعاته، واستمررتنا في روتيننا اليومي لشهرين آخرين، مستمتعين بشمس الصيف المبهجة. لقد كنا سيدتين من جيلين مختلفين تماماً، نسير نشبك أذرعنا بعد يوم، ونقوم بالضحك وحكي القصص بشكل متواصل.

رغم ذلك، انتابتني الرغبة في السفر. لقد كنا نعلم نحن الاثنتين أنني سأرحل يوماً ما. لقد كنت أفتقد "دين" أيضاً. فلم يكن يكفينا العطلات الأسبوعية التي كنا نقضيها معها، وكنا متلهفتين للسفر معاً. تم الإعلان عن وظيفتي قبل رحيلي بفترة، وبدأت تنتهي أيامنا معاً. لقد كانت الأيام التي كنت قضيتها مع "أجنس" رائعة ومثلت خبرة خاصة بالنسبة لي. فرغم أنني قبلت بها كوظيفة تساعدني على الادخار للسفر، فإن الرفقة كانت عملاً جميلاً.

لقد كان عملاً ممتعاً بالنسبة لي أكثر من تقديم القهوة، فقد كان من المفضل بالنسبة لي أن أساعد شخصاً على المشي لأنه عجوز وضعيف على أن أساعد شخصاً شاباً على الجلوس على مائدة للاستمتاع بتناول القهوة، حتى إذا كان شخصاً عجوزاً. وقد فعلت ذلك كثيراً في أثناء فترة عملي على

جزيرة أوفى المقهى الإنجليزي. لقد فضلت كثيرًا الاعتناء بأسنان سيدة عجوز على تنظيف منافض السجائر وإزالة أكواب العصائر نصف الممتلئة. سافرت مع "دين" إلى الشرق الأوسط، حيث اندهشنا كثيرًا من الثقافات التي كانت مختلفة ولكنها مذهلة (وتناولنا الكثير من الأطعمة اللذيذة). بعد الابتعاد لأكثر من عام أو ما يقارب ذلك، عدت مجددًا لزيارة "أجنس". وقد حلت محلي فتاة أسترالية، وقد قضينا وقتًا ممتعًا في حكي القصص بعدما غطت "أجنس" في النوم على أريكتها. وبعد حكي الكثير من القصص، صرحت الفتاة أنها تحيرت شيئًا ما من أول سؤال سألتها إياه "بيل" عندما أجرى معها مقابلة العمل، فسألته عن ذلك السؤال، وأطلقت ضحكة عالية عندما علمت به، فقد كان السؤال الذي طرحه "بيل" هو: "أنت لست نباتية، أليس كذلك؟".

مسار مهني غير متوقع



بعد تلك السنوات في إنجلترا والشرق الأوسط، عدت أخيراً إلى موطني: إلى أستراليا الحبيبة. لقد كنت شخصاً مختلفاً، مثلما يبدو أي شخص بعد السفر. وبالعودة للعمل في مجال البنك، كان من الواضح للغاية أن هذا العمل لن يعود مناسباً لي مجدداً. لقد كانت خدمة العملاء هي الشيء المفضل في الوظيفة الآن. وبينما كان من السهل العثور على وظيفة في أية مدينة، إلا أنني كنت مضطربة وغير سعيدة للغاية بمجال العمل.

لقد بدأت قدرتي على الإبداع في التلاشي. والآن، وفي ظل وجودي في أستراليا الغربية، وقفت بجانب نهر سوان بمدينة بيرث يوماً ما وقمت بوضع قائمتين. قائمة تضم الأشياء التي أجيد القيام بها، والأخرى تضم الأشياء التي أحب القيام بها. ومن خلال هاتين القائمتين اكتشفت وجود فنان نوعاً ما بداخلي، حيث إن الأشياء الوحيدة التي تضمنتها القائمتان كانت المواهب الإبداعية.

"فكرت داخل نفسي: "هل أجرؤ على أن أصبح فنانة؟". فرغم أنني نشأت بين موسيقيين، إلا أن الاعتماد على "وظيفة جيدة" كان أيضاً قد تم غرسه داخلي، وهذا هو السبب الذي لم يجعل أي شخص يتفهم عدم قدرتي على تقبل العمل الثابت من الساعة التاسعة صباحاً حتى الخامسة مساءً في مجال البنوك. لقد كانت "وظائف جيدة"؛ ولكنها بالتأكيد كانت تقتلني ببطء.

لقد كشف البحث المكثف داخل روحي عن نفسي الحقيقية، حيث إنني كنت أحاول معرفة ما يمكنني فعله بشكل جيد، وفي الوقت نفسه أستمتع بفعله. لقد كانت فترة عصيبة من حياتي حيث إن كل شيء داخلي كان قد تغير. وقد توصلت في النهاية لنتيجة وهي أن عملي يجب أن يكون نابعاً من القلب، حيث إن عملي اعتماداً على الفكر لم يثمر سوى الإحساس بالفراغ وعدم الرضا الشديدين؛ لذا، فقد بدأت في تطوير مهاراتي الإبداعية من خلال الكتابة والتصوير الفوتوجرافي، والذي أدى بي في النهاية إلى كتابة الأغاني وتأديتها. كل ذلك وكنت لا أزال أعمل بوظيفة البنك، رغم أنني كنت أعمل بشكل مؤقت في تلك الفترة، فأنا لم أعد أحتمل العمل في وظيفة بدوام كامل أكثر من ذلك.

كانت بيرث مدينة بعيدة عما حولها. ورغم أنني أحببت العيش فيها للغاية، فإنه كانت تتأبني رغبة في أن أصبح أكثر قرباً من أولئك الذين تبهجني رؤيتهم، وقد أصبحت تداعبني الرغبة في العودة إلى الولايات الشرقية؛ لذا فقد شققت طريقي عبر سهول نولاربور العظيمة، ثم إلى جبال فليندرز رانجز، على طول طريق المحيط العظيم، ثم إلى أعلى عبر طريق نيوجانجلاند السريع، حتى وصلت إلى كوينزلاند والتي أعلنت عن نفسها كوطن لي للمرة الثانية. وخلال جزء من تلك الفترة وجدت نفسي أعمل في مركز خدمة عملاء لأناس يشتركون في قناة أفلام حديثة حصرية، وقد كان هذا ممتعاً بالنسبة لي أكثر بكثير من وظيفة البنك.

"إمم"

صمت.

"إنني فقط أتصل بزوجي."

فأجيب بصوت ودود متفق معها، حيث إنني أهدئ من المرأة. وأقول لها: "ربما تودين أن تشتركي في "الأفلام الليلية" لتستمعي بمشاهدتها مع زوجك؟"

أو ربما يتصل بي شاب ويسأل: "هل تختلف هذه الأفلام عن الأفلام الأخرى؟ أعني هل بها شيء مميز؟"

فأجيبه: "أسفة يا سيدي فأنا لا أشاهد هذه الأفلام بنفسني. يمكنني

أن أمدحك نسخة تجريبية مقابل ٦,٩٥ دولار، وإذا أعجبتك، فإنه يمكنك الاتصال في وقت لاحق والاشتراك بشكل شهري". وبالطبع، كانت هناك مكالمات سخيفة مثل: "أريد التعرف إليك" فأقوم بفلق الهاتف. ولكن، بعد الانتهاء من المقهقهة، يتضح الأمر أنها أيضاً وظيفة مكتبية. لقد تم تكوين صداقات مع أفراد طاقم العمل الآخرين، الأمر الذي جعل الوظيفة أكثر إمتاعاً، ولكن شعوري بالاضطراب وعدم الرضا كان قد وصل لمنتهاه.

عدنا مجدداً إلى موطني الأصلي بولاية نيو ساوث ويلز. وقد عاد "دين" — الرجل الذي كان برفقتي في إنجلترا وأيضاً بالشرق الأوسط — إلى أستراليا معي. وبعد فترة من استقرارنا مجدداً في نيو ساوث ويلز، وصلت علاقتنا للنهاية. لقد أحببنا أحياناً للفاية على مدار سنوات، وكنا أفضل الأصدقاء لأحدنا الآخر معظم الوقت، وقد كان من المحزن للفاية رؤية علاقتنا تنتهي. ولكن، لم يعد يمكننا أن نتجاهل اختلاف أسلوب حياتنا تحت ستار من الضحك أو التجاهل، مثلما فعلنا ذات مرة.

لقد كنت شخصاً نباتياً، بينما هو ممن يتناولون اللحم. ولأنني أعمل بعمل مكتبي طوال الأسبوع، فأنا أحب الحياة خارج الأبواب المغلقة طوال العطلات الأسبوعية. أما هو فيعمل خارج الأبواب طوال الأسبوع، ويحب قضاء العطلات الأسبوعية في البيت. وقد استمرت قائمة الاختلافات بيننا في التقافم، وبدأت تتسع بحلول نهاية الأسبوع. وحتى الأشياء التي كانت تبهجنا نحن الاثنين، لم تعد تبهجنا. وقد ساعد حبنا المشترك للموسيقى على البقاء معاً لمزيد من الوقت. ولكن في النهاية، انتهت قوة قناة الاتصال بيننا، وقد عانى كل منا فقدانه الآخر، ونحن نرى حلمنا المشترك يتهاوى أمام أعيننا.

لقد كان وقتاً عصيباً عندما انتهت العلاقة، وبدأت أشعر بالأسى الشديد جراء ذلك. وفي أثناء انتحابي المستمر على انتهاء العلاقة، أمله لو أننا يمكننا الاستمرار، أيقنت داخل قلبي أننا لن نستطيع. فقد كانت الحياة تجذبنا في اتجاهين مختلفين، وقد كانت علاقتنا تعوق طرقنا بدلاً من مساعدته لنا.

لقد زاد شعوري بالحاجة لإيجاد معنى لحياتي كنتيجة لذلك، وقد ازداد موضوع العمل إلحاحاً. وقد أفقت لحقيقة أن كوني فنانة يمثل طريقة صعبة

للعيش، وذلك حتى يكتسب عملاً زخماً كبيراً وسمعة طيبة: لذا، فقد كان عليّ أن أجد وجهة جديدة في أقرب وقت. وفي النهاية، أصبح من الممكن أن أعيش كفنانه، فإذا كان يمكنني أن أحلم بهذا، فسيمكنني تحقيقه على كل حال.

لكنني كنت بحاجة للمودة للريح المادي، وكنت بحاجة لفعل ذلك من خلال العمل في مجال أحبه من قلبي وأجد فيه نفسي وطبيعتي. ازداد الضغط الناتج عن العمل ببيع المنتجات في البنك وقد تغيرت كثيراً. لم أعد أطيق العالم أكثر من ذلك - في الحقيقة لم أتناسب قط مع العالم. وإصراراً على تكملة رحلتي الإبداعية، فقد قررت العمل كمراقف لشخص مسن مرة أخرى. فعلى الأقل لن أضطر للإقامة في شقة مؤجرة أو تحمل قيمة الرهن العقاري، وكذلك سيساعدني على التحرر من الروتين اليومي الصارم.

ورغم سنوات البحث عن النفس التي أدت بي إلى تلك الحالة، كان الخيار النهائي هو العمل بوظيفة وضيعة بشكل عفوي. ببساطة، قبلت بوظيفة العمل كمراقفة لشخص مسن من أجل الادخار لتكملة طريقي الإبداعي، وأيضاً لأعمل بشيء محبب لقلبي، وفي الوقت نفسه أتمكن من الإقامة دون دفع إيجار. لم تكن لدي أية فكرة في ذلك الحين أن مدخراتي من وظيفة محببة لقلبي ستكون كافية، وأن السنوات التالية في حد ذاتها ستكون جزءاً رائعاً من حياتي الشخصية وأيضاً حياتي العملية.

خلال أسبوعين، انتقلت للإقامة بمنزل بجانب ميناء بأحد أكثر أحياء سيدنسي رقيماً. فقد ذهبت للعمل مع السيدة "روث". وكان ابنها قد وجدها مغشياً عليها على أرضية المطبخ. وبعد أكثر من شهر بالمستشفى، سُمح لها بالعودة للمنزل شريطة أن تحصل على رعاية لمدة أربع وعشرين ساعة يومياً.

كانت خبرتي في مجال الرعاية الشخصية تنحصر في مرافقتي لـ "أجنس" خلال السنوات السابقة. لم أقم من قبل برعاية شخص مريض وكنت أمينة في إخبار مكتب التوظيف الذي وظيفني بذلك. لكنهم لم يبالوا. فمثل تلك المكاتب تنظر للعاملين بالرعاية الذين يريدون العمل بإقامة كاملة على أنهم سلعة ولم يكونوا يرغوبون في خروجي من شبكتهم. وكانوا

يقولون: " فقط اصطنعي أنك تعرفين ما تفعلينه واتصلي بنا إذا كنت بحاجة لأية مساعدة". هلا هلا، مرحباً بك في لعبة الرعاية "بروني".

وقد مكنتني عاطفتي الطبيعية من أداء وظيفتي بشكل جيد بالنسبة لشخص جديد بالمهنة، فقد قمت ببساطة بمعاملة "روث" وكأنها جدتي، والتي كنت أحبها للغاية. فقد كنت ألبى جميع احتياجاتها بمجرد ظهورها، وقد كنت أعمل بجهد للغاية وكأنتي سأستمر في العمل طويلاً. وقد جاءتني ممرضة المجتمع خلال بضعة أيام وسألنتني أسئلة حول أشياء لم تكن لدي فكرة عنها. ولأنني كنت صادقة معها، فقد ساعدتني كثيراً في تعلمي للأدوية والرعاية الشخصية ومصطلحات المهنة.

وقد كان العاملون بمكتب التوظيف يتطلعون عليّ من حين لآخر. وكنت أشعر بالسعادة أن العميل كان سعيداً بما يكفي لجعلهم يذهبون. لم تكن لديهم أية فكرة عن مدى الإرهاق البدني والذهني الذي وصلت إليه في فترة سريعة. فلست متأكدة من أنني أنا نفسي قد اكتشفت ذلك.

لقد كانت أسرة "روث" سعيدة بي للغاية لأنني كنت، أبداً كأبتها؛ لقد كنت أقوم بتدليل قدميها، وصبغ أظافرها، ووضع مساحيق التجميل على وجهها، بالإضافة إلى الكثير من المحادثات السريرية التي يصاحبها شرب كويبين من الشاي. وكما قلت، فإنني كنت أعاملها بالضبط وكأنها جدتي العزيزة. لم أكن أعلم أية طريقة أخرى لمعاملتها.

وأيضاً، كانت "روث" ترن الجرس طوال الليل وكنت أنزل السلم في ومضة عين لأساعدها على النهوض من السرير والوصول للحمام. وكانت تقول لي في أثناء مساعدتها: "أوه، أنت ساحرة". وقد كان رأيها أنني ساحرة لأنها كانت تراني أحياناً أربط شعري في هيئة كعكة حتى في أثناء النوم، وكان الأمر كذلك ببساطة لأنني أكون مرهقة للغاية حتى إنني لا أستطيع فك عقدة شعري قبل نومي. وذلك بالإضافة إلى رداء نومي "الساحر"، والذي أصرت أمي على أن أخذه معي.

فقد نصحتني أمي قائلة: "لا يمكنك الذهاب إلى بيت هذه السيدة والنوم عارياً أو مرتدية شيئاً قديماً. رجاء. خذي هذا معك وعديني بأنك ستردينه". لذا، فقد احترمت آمي العزيزة. لقد كنت ساحرة:

أسير نصف نائمة إلى غرفة "روث" أربع أو خمس مرات يوميًا، وعيناي تعانني لتفتح، ومشوقة لأتخلص من حالة الإرهاق تلك. وقد تريدني "روث" طوال النهار التالي أيضًا، وبالتالي فلم تكن هناك فرصة لاختلاس ساعات قليلة للنوم. وقد كنت أقوم أيضًا بالأعمال المنزلية، والتي كنت أنهئها خلال قيلولة "روث" في فترة الظهيرة.

وحتى في أثناء جلوسها داخل الحمام كانت "روث" ترغب في التحدث. فبعد أعوام من العيش وحيدة، أصبحت "روث" في حاجة لجذب جميع الاهتمام. لقد كنت أستمتع بصداقتها أيضًا، باستثناء الاستماع لأنواع الأكواب والأطباق التي استخدموها في حفلات العشاء منذ ثلاثين عامًا في أثناء تواجدها في الحمام في الثالثة فجراً، بينما جسدي يشاقق للعودة للسرير.

على مدار الأسابيع التي قضيتها معها، تحدثت "روث" عن الأعوام التي قضتها حول الخليج، وعن الأطفال الذين كانوا يلعبون بجانب الميناء. وعن عربات الحنطور التي كانت تجوب الشوارع لتعمل على توصيل الخبز والحليب إلى المنازل. وأيام الأحاد وارتداء جميع الجيران لأفضل الثياب والذهاب إلى دور العبادة. وقد تحدثت أيضًا عن أطفالها عندما كانوا صغارًا وعن زوجها الذي توفي منذ أمد بعيد.

وكانت ابنتها "هيثر" - التي كنت أرى أنها مبهجة - تأتي إلى المنزل كل يوم أو يومين، وكانت تشبه نسمة من هواء طلق. وكان ابن "روث" يعيش في المدينة خارج البلدة ولم تأب "هيثر" قط على ذكره. لقد كان من السهل نسيان وجوده، فهو لم يكن يلعب أي دور حيوي في حياة أمه.

كانت "هيثر" تمثل الصخرة التي ساندت "روث" خلال العقود التي قضتها كأرملة. وقد كان أخو "روث" الأكبر "جيمس" يساعدها أيضًا. فقد كان يتمشى من منزله على بعد ميل كل يوم في فترة الظهيرة إلى منزل "روث". ويمكن ضبط الساعة على موعد زيارته، لتجده يقف مرتديا السترة نفسها يومًا ويومًا. لقد كان في الثامنة والثمانين من العمر ولم يتزوج من قبل. وبعقله الصافي الناضج، فقد كان شخصًا رائعًا وسعدت للغاية بمعرفته والتمتع ببساطة حياته.

مع ذلك، لم تشفَ "روث" من مرضها وكانت لا تزال في السرير بعد شهر من إقامتي معها. وقد تم إجراء المزيد من التحاليل ثم تم إخباري بأنها تحتضر.

مشيت إلى الميناء والدموع في عيني، وشعرت بأن كل شيء أصبح سرياليًا. كان الأطفال يلعبون في المياه الضحلة. وكان كويري المشاة الممتد فوق الخليج يتمايل قليلاً حيث كان الناس السعداء يتمشون أعلاه. وكانت السفن تبحر في طريقها إلى رصيف التعميم Circular Quay بمركز المدينة. لقد تمشيت وكأنتني في حلم، والضحكات ترتفع من أناس يقضون نزهة خلوية بالقرب من الميناء.

كنت جالسة عند حافة صخرية، وكانت المياه تقريباً عند قدمي، وأحرق بنظري عاليًا في السماء. لقد كان أحد أيام الشتاء الرائعة، حيث يكون الدفء الناتج من الشمس مثل البلسم. إن الطقس في سيدني لم يكن مثلجاً أبداً في الشتاء، مثلما يكون عليه الطقس في الدول الأوربية. لقد كان يوماً رائعاً، حيث يكون ارتداء معطف خفيف كافياً. ولأنني قضيت فترة بجانب "روث"، فإن التفكير بموتها جعلني أبكي على ألمي المحتم. وكانت الصدمة من ضياعها هي أول رد فعل لي، فقد انهمرت دموعي في أثناء إبحار يخت أمامي مليء بأشخاص سعداء أصحاء. ثم طرأ إلى ذهني أنه من المفترض أنني أنا الشخص الذي يقوم برعايتها، الشخص الذي يعتني بها حتى النهاية.

نظرًا لنشأتي في مزرعة ماشية، ثم مزرعة أغنام، فقد رأيت العديد من الحيوانات عند الموت أو الاحتضار. لم يكن الأمر جديدًا عليّ، رغم أنني ما زلت حساسة للغاية تجاهه. ولكن المجتمع الذي كنت أعيش فيه، المجتمع الحديث من الثقافة الغربية، لم يكن من المجتمعات التي يكشف أجساد الموتى للناس بشكل منتظم، على عكس بعض الثقافات التي يكون فيها الموت البشري في العراء وبعد جزءاً مرثياً من الحياة اليومية.

لقد كان مجتمعنا يحكم الإغلاق على الموت، غالباً إنكار وجوده. وقد أدى هذا الإنكار إلى أن المتوفى وأسرته أو أصدقاءه لم يحضروا أنفسهم نهائياً لشيء حتمي الحدوث. فكلنا سنموت يوماً ما. ولكن بدلاً من الاعتراف

بوجود الموت، فإننا نحاول إخفاءه. يبدو الأمر وكأننا نحاول إقناع أنفسنا بأن مقولة: "بعيداً عن العين، بعيداً عن العقل" حقيقية بالفعل. ولكنها ليست كذلك، لأننا نستمر في محاولة تصحيح أنفسنا خلال الحياة المادية ومتبنين سلوكيات مخيفة بدلاً من مواجهة الحقيقة.

إذا كنا قادرين على مواجهة موتنا المحتم بتقبل صادق، قبل أن نصل إلى اللحظة المحتومة، فسيكون بإمكاننا تصحيح أولوياتنا قبل فوات الأوان. وبهذا تصبح لدينا فرصة لوضع طاقاتنا في اتجاه قيم حقيقية، فعندما ندرك أن الوقت المتبقي محدود، حتى إذا لم نكن نعلم إذا ما كان هذا الوقت سنوات أو أسابيع أو ساعات، فلن تحركنا الدوافع النرجسية أو ما يمتقده الناس فينا. وبدلاً من ذلك، سيحركنا ما نريده في قلوبنا بالفعل. فاعترافنا بموتنا المحتم القريب، سيمنحنا تلك الفرصة لإيجاد هدف أعظم بالإضافة لكثير من الرضا في أثناء وجودنا على قيد الحياة.

لقد اكتشفت أن ذلك الإنكار داخل مجتمعنا أمر موجه. ولكن في تلك اللحظة، في يوم الشتاء المشمس ذلك، كنت جاهلة تماماً لما ينتظر "روث" ولدوري في العناية بها. أسندت رأسي للوراء على جدار الصخرة الرملية ودعوت الله أن يلهمني القوة، فلكثرة التحديات التي قابلتها خلال نشأتي وبعد بلوغي، كنت أؤمن بأن القدر لم يكن ليأتي بي إلى هذا المكان إذا لم أكن قادرة على القيام بدوري. ومع ذلك، فلم يساعد هذا الإيمان على تهدئة حزني وآلامي.

ولكن لقد ساعد الجلوس في دفاء الشمس في ذلك اليوم على تهدئة دموعي المتساقطة. وقد علمت أن لديّ عملاً أقوم به وأنتي يجب أن أمتح "روث" كل السعادة والراحة قدر إمكاني خلال أسابيع احتضارها. لقد جلست هناك لمدة طويلة، وفكرت كثيراً في الحياة وكيف أنني لم أفكر من قبل في الموت. ولكنني أيضاً كنت أتفهم امتلاكنا لأشياء مميزة لأمنحها للآخرين، وهذا هو ما كان يُطلب مني فعله. اتجهت عائداً إلى المنزل وكان قد تولد داخلي إصرار قوي للغاية. لقد قررت أن أتعامل مع ذلك الموقف بأفضل ما أمتلك، ثم يمكنني النوم لاحقاً.

زارنا مدير مكتب التوظيف الذي وظفني لدى "أجنس" لاحقاً ذلك اليوم. وفي أثناء توضيحي أنني لم أر شخصاً ميتاً قط خلال حياتي. وأنتي

بمفردي أقوم برعاية شخص على شفا الموت، رد عليّ قائلاً: "إن الأسرة تحبك، وستكونين بخير" وكأنني أتحدث إلى شخص أصم. و"ستكونين محقة" هو تعبير شائع في اللغة الأسترالية، وقد وافقت أنني سأكون كذلك. تدهورت حالة "أجنس" سريعاً بعد تلك الفترة. وقد كانت فتاة أخرى تعمل على رعايتها مثلي للتخفيف عني خلال أيام عطلاتي. وحيث كانت متطلبات "أجنس" تتزايد، فقد تم إعفائي من العمل الليلي. وكانت من تقوم بواجباتي خلال الليل تستدعيني كثيراً، حيث إنني كنت أتابع مجريات الأمور، ولكن على الأقل قد أصبح في إمكاني النوم.

مع ذلك، لقد كانت الأيام لا تزال ذات نكهة خاصة، بل أكثر من ذي قبل. فتقريباً كنت أقضي معظم الأوقات أنا و"روث" فقط. لقد كنا نعيش في حي هادئ تماماً، مع سماع ضحكات من حين لآخر تأتي من خلال الأشجار من ناحية المنتزه المجاور للميناء عند نهاية الطريق. كانت "هيثر" تزورنا من وقت لآخر وأيضاً "جيمس"، بالإضافة إلى مجموعة من الاختصاصيين الذين يقومون بعملهم. لقد تعلمت الكثير خلال تلك الفترة، وأصبحت على دراية أكبر بدوري، حتى دون أن ألاحظ ذلك. لقد كنت ببساطة أقوم بما يُطلب مني، وأطرح أسئلة على كل شخص أستطيع طرح أسئلة عليه.

وفي صباح أحد الأيام، وفي أثناء ما كنت أستعد للذهاب في عطلة لمدة يومين، ومع شعوري بالفرحة العارمة لانطلاقي من المدينة والذهاب لزيارة ابنة عمي والاستمتاع ببعض المرح بعد كل ذلك الإنهاك، لاحظت تلك الرائحة الآتية من الغرفة. حتى إن من تتولى رعايتها خلال الليل لم تلحظ ذلك، أو لم ترد ملاحظة ذلك أمله أن تترك الأمر لمن يتولى الرعاية بالنهار، والتي كانت على وشك المجيء. وقد رأيت الكثير من ذلك خلال السنوات التالية.

لم تكن هناك أية طريقة لتترك صديقتي الجميلة ترقد هناك للحظة أخرى. وفي أثناء اضطجاعها منحنية، لم تكن "روث" قادرة على فعل شيء سوى الرد عليّ بتمنات هادئة. لقد كانت جميع أعضائها الرئيسية في حالة انهيار شديد. وقد قامت من ترعاها ليلاً على كره منها بحرمانها من مجالات النسيمة التي كانت تحب قراءتها، وقد قاموا بمساعدتي على تنظيف تلك المرأة اللطيفة وقاموا بتغيير الملايات التي تنام عليها. لقد كان أمراً

مريحًا للغاية أن تأتي من ترعاها بالليل وتشم عن ساعدها وتبدأ العمل على الفور بسعادة وحب. لقد قمنا بتنظيف "روث" ومساعدتها على الاستراحة. وفي غمضة عين، غطت "روث" في نوم عميق من الإنهاك والتعب.

وفي أثناء جلوسي بين المروج الخضراء مع ابنة عمي في وقت لاحق في ذلك اليوم، كان قلبي لا يزال معلقًا بالبيت. ومع استماعي بالبهجة والفكاهة التي لطالما أشعر بهما خلال رفقتها - فكم كنت أسعد بالتنزه معها - إلا أنني لم يكن يمكنني البقاء بعيداً عن المنزل لليلتين متتاليتين. لقد كنت أفكر في "روث" كثيرًا، وكنت متأكدة من أنها لم يبق لها الكثير على قيد الحياة. كنت قد قضيت في منزل ابنة عمي بضع ساعات عندما اتصل بي مدير مكتب التوظيف وأخبرني بأن "روث" في مراحلها الأخيرة ويسألني ما إذا كان يمكنني أن آتي أم لا؟

عند وصولي في وقت الغروب تقريبًا، كان يمكنني رؤية الحالة الكئيبة التي تسيطر على المنزل حتى قبل دخولي إليه. لقد كانت "هيثر" موجودة ومعها زوجها، بالإضافة إلى من كانت تتولى رعايتها ليلاً والتي وصلت على الفور. لقد كانت فتاة أيرلندية ودودة.

سألتي "هيثر" إذا ما كنت أمانع رجوعها لمنزلها أم لا؟ وقد أجبته بلطف أن من حقها فعل ما تراه مناسبًا بالنسبة لها؛ لذا، فقد عادت لمنزلها. ومع ذلك، فبعد ذهابها للمنزل، لم أستطع منع نفسي من الحكم على الموقف، فقد تخيلت أُمي تموت وكيف أنني سأحرك السماء والأرض لأكون معها في لحظاتها الأخيرة.

يقولون إن كل شيء ينبع إما من الخوف أو الحب؛ كل عاطفة، وكل فعل، وكل فكرة. وقد استنتجت أن الخوف هو ما جعل "هيثر" تتخذ ذلك القرار. ولهذا، فقد شعرت بالكثير من الشفقة والحب تجاهها. فمُنذ بداية تعارفنا، اكتشفت أنها امرأة عملية للغاية ومتحررة شيئًا ما. ولكن ذلك الموقف كان غريبًا بالنسبة لي، فأنا لم أرغب أن تدفعني معتقداتي ووضعي الاجتماعي إلى عدم احترام شخص كنت قد أتيت للعناية به. لمجرد أنه يتعامل مع الأمور بشكل مختلف عن طريقتي في التعامل معها.

وفي أثناء جلوسي في الغرفة المظلمة مع "إيرين" - الفتاة الأيرلندية - توصلت لتقبل واحترام مواقف "هيثر". فقد فعلت ما يتوجب عليها فعله،

لأنها فعلت كل ما بوسعها. ولعمود طويلة، قامت بالحفاظ على حياة أمها بالضبط مثلما تفعل لأسرتها. وقد وصلت لحالة كبيرة من الإنهاك والتعب الآن، بدنياً ونفسياً. لقد منحت أمها كل ما تستطيع وترغب الآن أن تكون آخر ذكرى لها عن أمها وهي راقدة في سلام، مثلما كان الوضع عندما رحلت. ابتمت باحترام من فهمي الزائف للموقف.

ومع ذلك، فخلال محادثة أجريتها مع "هيثر" في وقت لاحق اكتشفت أن "روث" قد أشارت لها بأنها تريد أن ترحل، فقد كانت "هيثر" تعرف أمها للغاية ويمكنها بسهولة استنباط رغبات أمها؛ لذا، فقد كان السبب في رحيلها هو الحب، وليس الخوف على الإطلاق. وقد مررت بمواقف مشابهة لهذا الموقف في الأعوام التالية، فقد كان الأشخاص المحترضون يودعون أقاربهم في أثناء وعيهم ويفضلون أن تبقى الفتاة التي ترعاهم حتى نهايتهم، تاركين لأقاربهم ذكريات أخرى.

دردشت أن و"إيرين" بهدوء في غرفة "روث" وشبح الموت يخيم على المكان. وبعد برهة من الصمت أوضحت لي "إيرين" أنه إذا كانت "روث" أحد أفراد أسرتها، فإن هذه الغرفة كانت ستصبح مليئة بالجميع؛ الأعمام، والخالات، وأبناء العم والخال، والجيران، والأطفال. كان الجميع سيأتون ليلقوا بوداعهم الأخير على الشخص المحترض، أو لتشيعه لمثواه الأخير. جلسنا برهة من الصمت، وكلانا ينظر إلى "روث". ننظر وترقب. لقد ظل السكون الرهيب يخيم على تلك الليلة بينما أرسل بهدوء كل الحب من قلبي إلى "روث". لقد كانت شخصاً جميلاً سعدت بمشاركة فترة من حياتي معها، حيث إنها كانت مهتمة بذلك؛ لقد كانت تفعل ذلك هي الأخرى بشكل فطري طبيعي.

وفجأة، صرخت "إيرين" وهي تحديق: "لقد فتحت عينيها". فقد كانت في شبه غيبوبة طوال المناوبة. ثم أضافت "إيرين": "إنها تنظر تجاهك". تحركت بالقرب من سريرها وحملت يدها بين يدي قائلة: "أنا هنا عزيزتي، كل شيء على ما يرام".

نظرت مباشرة إلى عيني وبعدها بلحظة بدأت روحها تغادر جسدها. اهتزت لبرهة، ثم أصبح كل شيء ساكناً.

وعلى الفور، انهمرت الدموع على خدي، وبدأت أتحدث إليها بصمت من قلبي، شاكرة إياها على كل اللحظات التي قضيناها معاً. وأخبرتها بأنني أحببتها بصدق وأنتى أتمنى لها التوفيق في رحلتها الأخيرة. لقد كانت لحظة مهيبة، مليئة بالسكون والحب. وفي أثناء وقوفي في الغرفة المظلمة، وكل حواسي على قيد الحياة، فكرت في النعم التي حصلت عليها بقضائي معها هذه الفترة.

وبشكل مدهش، شهقت "روث" شهقة عميقة بكل جسدها. فانتفضت للخلف، — أقسم بالله — وضربات قلبي تخفق بشدة، وصرخت قائلة لـ "إيرين": "يا للهول!". فضحكت قائلة: "إن هذا أمر طبيعي كما تعرفين" بروني". إنه يحدث كثيراً".

فأجبت وأنا في صدمة وأنظر إليها مبتسمة: "نعم حسناً، شكراً للإخبارك إياي". كان قلبي يدق بشدة، وانتهى كل تيجيلي للحظة. خطوت للوراء بجانب السرير بتردد كبير، وهمست لـ "إيرين": "هل سيحدث مرة أخرى؟". "وقد كان".

انتظرنا في صمت لدقيقة أو أكثر، وكنا نتنفس بصعوبة بالغة. وأخيراً، نضقت قائلة: "لقد رحلت" إيرين". يمكنني أن أشعر أنها رحلت". وفي الوقت نفسه، نطقنا نحن الاثنتين بهدوء: "ليرحمها الله". حركنا كرسيينا بجانب السرير وجلسنا مع "روث" في صمت واحترام مقدس. كما أنني كنت بحاجة للصفاء قليلاً بعد الرعب الذي عشته في اللحظة الماضية. كان قد طلبت مني "هيثر" ومدير توظيفي الاتصال بهم حال وفاتها، وقد فعلت. كانت الساعة حوالي الثانية والنصف صباحاً، ولم يكن هناك شيء يستطيع أي منهما فعله في تلك الساعة. وكان قد تم إخباري لاحقاً ذلك اليوم بكيفية التعامل مع الموقف حال حدوثه؛ لذا، فقد اتصلت بالطبيب وطلبت منه الحضور لتحرير وثيقة وفاة. وعندما تم فعل ذلك، تم الاتصال ببيت الجنائز.

قبعنا أنا و"إيرين" حتى تم حمل جسد "روث" مع وقت شروق الشمس تقريباً. وخلال ساعات الانتظار تلك، كان كل منا يذهب لإلقاء نظرة على جسد "روث" من حين لآخر. لقد كان من اللازم أن نستمر في الاعتناء

بالجسد حتى بعد رحيل روحها منه. لم أحب وجودها في الغرفة وحدها. والأمر الغريب أنه حتى الوقت المظلم الذي مر بعد ذلك كانت له خصوصية بشكل ما. ولكن أيضًا كان هناك فراغ ملموس في المنزل خلال تلك الليلة، بعدما رحل جسدها عنه.

في اليوم التالي، عرض عليّ البقاء في منزل "روث" كمكان للإقامة. لقد قالت "هيثر" إن وضع ملكية المنزل سيتخذ شهورًا حتى تتم تسويته، وأن الأسرة ستشعر بالمزيد من الأمان إذا كان هناك شخص يعيش فيه خلال تلك الفترة بدلًا من تركه خاليًا، لذا، فقد استمررت في الإقامة داخل منزل "روث" لبعض الوقت بعد ذلك، الأمر الذي كان نعمة كبيرة بالنسبة لحالتي البدنية. كما أنه كان من الجيد أن أبقى في مكان أصبح مألوفًا بالنسبة لي. لقد أدركت أن العمل طوال اليوم في وظيفة تتطلب الإقامة في مكان العمل هو أمر منهك للغاية، فلكوني غير قادرة على فعل أي شيء تقريبًا، فقد تفهمت الآن أنني بحاجة لإبعاد نفسي عن المرضى المستقبلين بين المناوبات، بأن أذهب إلى البيت كل ليلة، فالعمل بالرعاية كان يتطلب مني أكثر من مجرد الرفقة.

على مدار الشهور التالية، قمت بالحفاظ على متعلقات "روث" وساعدت "هيثر" على نقلها إلى أماكن جديدة. لقد كان عالمها المادي يتهاوى - جزء تلو الآخر - كما يحدث مع أي شخص. لقد عشت كشخص بدوي لفترة كبيرة حتى إنني ما زلت لديّ نفور من امتلاك الكثير من الأشياء. وكنتييجة لذلك، فقد رفضت قبول الكثير من الأشياء التي عرضت "هيثر" إياها. فقد كانت مجرد أشياء على كل حال ولأنها كانت تعود لصديقتي "روث"، فقد علمت أن قبولي لها سيرسخ ذكري "روث" في قلبي، مثلما حدث.

مع ذلك، أحببت مصباحين كبيرين وما زلت أحتفظ بها حتى هذا اليوم. لقد تم هدم منزل "روث" لاحقًا بواسطة المالكين الجدد وتم استبدال بناء حديث به. وفي لمحّة عين، تمت إزالة شجرة الفرانجيباني التي استمرت في الفوح بروائح الصيف الجميلة خلال المنزل كله لعقود طويلة وتم استبدال مكانها ببركة سباحة. وقد استقبلت دعوة لحضور حفل افتتاح المكان الجديد.

لم يكن الأشخاص الذين اشتروا منزل " روث " يشعرون بالراحة تجاه العناكب وأعشاشها الموجودة خلال أشجار الحديقة. رغم أنني و " روث " كنا قد جلسنا من قبل في غرفة الشمس مشاهدين العنكبوت الدائري الذهبي وهو ينسج شبكة قوية للغاية حتى إنه يمكنك رفعها والمشي تحتها. لقد كان مشهداً رائعاً تشاركناه معاً. عند وقوفي بالقرب من بركة السباحة، ناظرة إلى كل النباتات الجديدة الأنيقة التي حلت محل حديقة الحب والذكريات المترسخة داخلي، سعدت برؤية عنكبوت دائري ذهبي ينسج بيته وسط النباتات الجديدة.

بعثت حبي إلى " روث " من خلال ابتسامة خفيفة، وكنت أعلم أنها بطريقة ما كانت تزورني كل ليلة. فربما قد هدم منزلها، ولكن روحها لا تزال موجودة معي. شكرت المالك الجديد على الدعوة التي وجهها لي، وأجريت محادثة بسيطة معه ثم توجهت إلى الميناء. وفي أثناء جلوسي في المكان نفسه الذي كنت أجلس فيه عند سماعي بخير تدهور حالة " روث " الصحية، شعرت بالامتنان لكل ما تشاركته معها وعلى كل ما تعلمته خلال فترة صحبتي لها.

في يوم الصيف ذلك، ابتسمت لإدراكي أن ما كنت أحصل عليه بالمقابل كان أكثر من مجرد الإقامة المجانية. واستمررت في الابتسام بامتنان. ومن خلال توجيه نظري للعنكبوت الدائري الذهبي، فقد كانت " روث " تبتسم لي بالمقابل.

الصدق والاستسلام



بعد رحيل "روث"، عملت في بعض المناوبات العشوائية التي أتت في طريقي. وعند تسليم الورديات، تقابلت مع موظفين آخرين يعملون مثلي في مجال الرعاية، لم يكن هناك ما يكفي من الوقت لتوطيد العلاقات الاجتماعية مع هؤلاء الموظفين، ومن خلال فترة الدوام الطويلة التي كانت تبلغ اثني عشرة ساعة، لم تكن هناك أية دعايات أو ضحكات حيث إن موعد تسليم المناوبة هو الوقت الوحيد الذي كنا نتقابل فيه. وكان العميل نفسه أو الأسرة أو الإخصائيون المعالجون هم الأشخاص الوحيديين الذين يتم التواصل معهم.

وقد ساعد هذا على جعل العلاقات شخصية بشكل أكبر. وقد منحني هذا الوقت للقيام من حين لآخر بالقراءة أو الكتابة أو الاستمرار في تمرين التأمل أو القيام ببعض تمارين اليوجا. وقد كان الكثير من زملائي في المهنة يشعرون بالفضب جراء قضائهم الكثير من الوقت وحدهم؛ كما أنه لم يكن من المعتاد الوصول إلى المنزل ورؤية التلفاز مفتوحاً قبل وقت الإفطار. أشعر بالامتنان لأنني أحببت من أرافقه، فقد كانت ساعات الصمت الطويلة مناسبة لي للغاية. وحتى إذا كان هناك أشخاص حولي، ففي ظل وجود شخص يحتضر في البيت دائماً ما تكون الأجواء سلمية.

كنت في تلك الفترة أعمل في منزل "ستيلا" في ضاحية محاطة بالأشجار، ولم يكن كل ما في الأمر أنها تحتضر. لقد كانت أسرتها لطيفة ومسالمة. كان لـ "ستيلا" شعر أبيض ناعم. وعندما قابلتها لأول مرة، كان

انطباعي عنها أنها إنسانة لطيفة ورشيقة، رغم أنها كانت ترقد مريضة في الفراش. وكان زوجها "جورج" إنساناً جميلاً وقد رحب بي كثيراً. إن تقبل أن أحد أفراد الأسرة يحتضر يعد في حد ذاته نقطة تحول كبيرة في الحياة. ومع ذلك، فعندما يصل هذا الشخص إلى مرحلة يتطلب فيها عناية لمدة أربع وعشرين ساعة، يختفي كل شيء يعلمه أولئك الناس عن الحياة؛ لأن خصوصيتهم واللحظات الخاصة التي نقضيها معاً في ذلك المنزل تختفي للأبد.

ومن يعملون على الرعاية يأتون ويذهبون، وتتغير المناوبات بين الليل والنهار. بعضهم يعمل بشكل منتظم، وبعضهم الآخر يأتي لمرة واحدة في فترات متباعدة تسمح لهم بالتنقل بين عملائهم المنتظمين. بالتالي، كانت هناك وجوه متعددة يجب التعامل معها، وأيضاً شخصيات جديدة ومعتقدات عملية متنوعة. مع ذلك، فمنذ فترة طويلة وأنا أرى "ستيلا" بشكل منتظم. وكانت هناك أيضاً ممرضة مجتمعية تزورها، بالإضافة إلى طبيب الرعاية التلطيفية؛ لقد كان رجلاً أراه بشكل موزع عند الكثير من عملائي على مدار السنوات التالية، ولكن كان شخصاً مبهتجاً وطيب القلب للغاية.

بعد تجربتي مع "روث"، قال مديري إنني تعاملت مع حالتها بشكل رائع وعرض عليّ المزيد من التدريب فيما يتعلق بالعناية الملطّفة، في حالة إذا ما كنت أرغب في الاستمرار في العمل بهذا المجال. لقد تقبلت ذلك العرض، حيث إنني شعرت بأن الحياة تأخذني في ذلك الطريق في تلك الفترة. لقد كان للوقت والتجربة التي عشتها مع "روث" أثر كبير للغاية عليّ، وقد جعلتني تلك التجربة أرغب في الاستمرار في التعلم أكثر في ذلك المجال.

لقد كان تدريبي عبارة عن ورشتي عمل؛ إحداهما تتعلق بتعليمي أنا وآخرين يعملون في ذلك المجال كيفية غسل أيدينا بشكل ملائم، والأخرى كانت عبارة عن عرض موزع لكيفية تنفيذ الإجراءات. فإلى حد كبير، كان هذا كل ما يشمله تدريبي الرسمي. ثم تم إرسالني للعمل مع "ستيلا"، وقد أخبرني مديري بالأخبارهم أبداً بأنني عملت لمرة واحدة فقط بالرعاية التلطيفية. لقد صدقت "ستيلا" أنه يمكنني القيام بالعمل على الوجه الأكمل. وقد فعلت.

لطانما كانت الصداقة جزءاً أصيلاً من شخصيتي؛ ولكن عندما سألتني الأسرة عن خبرتي، فقد وجدت أنني أكذب، فقط لأنني أحتاج إلى العمل. وأيضاً، لقد كانت هناك قوانين جديدة فيما يتعلق بمؤهلات طاقم العمل، ولم أكن أملك أيّاً منها. ورغم أنني لم أكن أستطيع إثبات مهاراتي من خلال التحدث عن خبرتي السابقة، فقد أردت أن تشعر أسرة "ستيلا" بالراحة تجاهي. لقد علمت في قلبي أنني أستطيع القيام بالعمل بشكل جيد، نظراً لأنه يتعلق في المقام الأول باللطف في التعامل والحدس أكثر من أي شيء آخر؛ لذا، فقد استمررت في الكذب، وأخبرتهم بأنني قمت برعاية أشخاص أكثر مما فعلت في الحقيقة عندما كانوا يسألونني. رغم ذلك، لقد كان الكذب أمراً غير مريح تماماً بالنسبة لي، ولم أستطع قط القيام به مع أي عميل آخر.

لقد كانت "ستيلا" في حالة صحية متدهورة للغاية وكانت تحتاج إلى تغيير ملاءات السرير بشكل يومي؛ ولكنها كانت لا تزال امرأة ذات نمط عصري وكانت تصر على ارتداء رداء نوم ذي لون يتناسب مع لون الملاءة. وقد مازحني "جورج" ذات مرة حول أنه قد وجد نفسه في مشكلة لأنه اختار ملاءة سرير لا يتناسب لونها مع لون رداء النوم الذي تريد "ستيلا" ارتدائه. قلت له وأنا أضحك - مثلما أصبحت أقوله لكل عائلات عملائي المستقبليين - "سأفعل أيّاً ما كان يجعلها سعيدة".

لذا فقد كانت هذه المرأة الطويلة الرشيقة تنام محتضرة على ملاءات من اختيارها ومرتدية رداء نوم من اختيارها عندما سألتني عن حياتي. سألتني: "هل تقومين بالتأمل؟"

فأجبتها بسعادة: "نعم أفعّل". لم يكن هذا سؤالاً أتوقع طرحه منها. تابعت "ستيلا": "ما المسار الذي تتبعينه؟". أجبتها فأومأت برأسها مبديّة فهمها.

سألتني: "هل تمارسين اليوجا؟".

فأجبتها مجدداً: "نعم أفعّل. لكن ليس بالقدر الذي أمله".

"هل تقومين بالتأمل يومياً؟"

قلت: "نعم، أمارسه مرتين يومياً".

لم يسعني فعل شيء سوى الابتسامة عندما أجايتني بصوت لطيف بعد برهة من الوقت قائلة: "شكراً لك يا إلهي، لقد كنت أنتظرك منذ زمن طويل، يمكنني الموت الآن".

لقد كانت "ستيلا" مدربة يوجا لأربعين عاماً، منذ زمن طويل قبل أن تصبح اليوجا شيئاً يومياً في الثقافة الغربية، ففي تلك الفترة كانت اليوجا شيئاً شرقياً غريباً. وقد قامت "ستيلا" بالسفر للهند مرات عديدة وأخلصت للغاية لمسارها.

في المقام الأول، لأن اليوجا كانت شيئاً غريباً عن المكان الذي يعيشون فيه، فقد كانت "ستيلا" تجيب بأنها مدربة تمارين رياضية بدلاً من أن تقول إنها مدربة يوجا. وحيث إن المجتمع - والحمد لله - تطور على مدار الوقت وأصبحت اليوجا شيئاً متداولاً، فقد خرجت "ستيلا" من قوقعتها وعلمت العديد من الطلاب فنون الحكمة الموجودة في هذا المسار.

لقد كان زوجها محترف يوجا متقاعدًا والذي ما زال يقوم ببعض العمل من المنزل. لقد كان يتجول في المنزل بسلام ولقد استمتعت بوجوده كثيرًا. لقد كانت مكتبة المنزل مليئة بالكتب الكلاسيكية التي تتعلق بالتمارين الروحية. وقد قرأت الكثير منها، وكنت أود الاستزادة ولكنني لم أستطع. لقد كان الأمر وكأنها أمنية قارئ قد تحققت، خاصة بالنسبة لشخص مولع بالفلسفة وعلم النفس والأمور الروحية. لقد قرأت منها الكثير قدر الإمكان. وقد كانت "ستيلا" تنهض من نومها وتساألني حول الكتاب الذي أقرأه، وكم أنهيت منه، ثم تمنحني تعليقاً عليه. لقد كانت تعرف كل الكتب. فعندما تكون في حالة استفاقة كافية لاجراء محادثة طويلة - الأمر الذي لم يكن يحدث كثيرًا - كانت دائماً ما تتكلم عن الفلسفة. لقد تحدثنا عن الكثير من النظريات ووجدنا أن تفكير كل منا لا يختلف كثيرًا عن الآخر.

لقد تحسنت أيضًا في كيفية أدائي تمارين اليوجا بشكل عظيم. لم أكن أشعر بأنني بحاجة لإخفاء ما أفعل، والاختباء في غرفة أخرى. لم يتم قط إغلاق باب غرفة "ستيلا"، حتى يتم إدخال الهواء النقي خلاله دون عائق في كل الأوقات. لقد كان مكانًا جيدًا للعمل فيه. وقد كانت قطة "ستيلا" البيضاء التي تسمى "يوجي" ترقد عند طرف السرير وتراقبني؛ وحيث إن فترات الظهيرة في ذلك الحي كانت هادئة للغاية، فقد كنت أستخدم تلك

الفترة كثيراً في التمدد والتنفس المنتظم. وفي ظل اعتقادي أن "ستيلا" تكون نائمة، فقد كنت أشعر بالبهجة عندما تقول تعليقاً على شيء أفعله وكيفية تحسين الوضعية التي أقوم بها أو تجربة وضعية أخرى مشابهة ربما تكون أكثر حيوية أو أكثر صعوبة، قبل أن تنقطع في النوم مرة أخرى.

في تلك الفترة، كان قد مر على قيامي بتمارين اليوجا خمسة أعوام. لقد بدأ الأمر في حي فريمانتل بمدينة بيرث، عندما كنت أعيش في غرب أستراليا. ولمرتين في الأسبوع، كنت أقوم بركوب دراجتي وأقودها إلى حي فريمانتل على بعد حيين. وقد كان معلمي يدعى "كال". وقد قدم لي معرفة رائعة حول اليوجا، ولم يكن قد تطرق إلى اليوجا حتى وقت متأخر من حياته، ولكن إصابة في الظهر اجتذبه إلى هذا المضمار. كان من الواضح أن الحياة تدخر خلطاً كبيراً له وقد لبى نداءها بالفعل، الأمر الذي عاد بالنفع على العديد من طلابه المخلصين.

عندما تركنا بيرث، أصبحت الحياة غير مستقرة لبعض الوقت، ولكن انجذابي لليوجا لم يتوقف، ففي كل مكان كنت أعيش فيه، كنت أبحث على الفور عن فصول جديدة لليوجا، وأحياناً ما كنت ألتحق بأحد الفصول الموجزة. ولكنني لم أنجح قط في العثور على فصل يمنحني بقدر ما كان "كال" يمنحني إياه. لم يكن قط من السهل العثور على ذلك.

خلال الوقت الذي كنت أقضيه في غرفة "ستيلا"، اكتشفت أنني لم أعد أتواصل مع تماريني، حيث إنني كنت لا أزال أبحث عن معلم ليوجهني بدلاً من القيام بها من تلقاء نفسي. وقد تغير ذلك للأبد بفضل توجيهات "ستيلا". وقد استمتعت بالالتحاق بفصول أخرى، حيث إنها كانت تتقدم بي للأمام أكثر مما قد يحدث عند التمرن في المنزل وحدي. كما أنها كانت تعد فرصة جيدة للقاء أناس لهم الفكر نفسه. لكنني أيضاً لم أتخلّ كلية عن تماريني المنزلية، حيث إن التمرين في حد ذاته يعد معلماً، وقد وضعت "ستيلا" لمستها على آخر طالبة لها.

لقد كان أكبر إحباط لها أنها تنتظر الموت ولكنه لم يكن يأتي. فربما كنت أذهب إليها في الصباح وأسأل عن شعورها. وكانت تجيب: "حسناً، ماذا أشعر في اعتقادك؟ ما زلت موجودة هنا حيث لا أريد أن أكون".

كما أنها لم تعد قادرة على التأمل، فبعد أعوام من الانضباط العقلي والرابطة التي عقدتها مع نفسها من خلال التأمل، كانت تعتقد أن هذا الشعور أمر طبيعي مع قرب رجوعها لموطنها. في الحقيقة، كانت تعتقد أن تمارينها يجب أن يتم تكثيفها. ولكن تماريني أنا هي ما تم تكثيفه، وخلال فترات الظهيرة، وعندما كانت تعطل في النوم، كنت أقوم بجلسة الظهيرة الخاصة بي. وقد كانت تقول لي لاحقاً: "أنت محظوظة للغاية. فإنه لأمر محبط للغاية أنه لا يمكنني ممارسة التأمل ولا يمكنني الموت".

فكنت أقترح: "ربما أنك ما زلت موجودة لأجلي، ربما ما زال هناك أشياء تحتاج إلى تعلمها منك وهذا هو السبب أن موعدك لم يأت بعد".

وكانت تومئ: "يمكنني تقبل ذلك".

وكأي شخصين يتفعلان معا، فقد كنا هناك نتعلم من أحدهما الآخر. وعندما تطرقت إلى موضوع الاستسلام، بدأت "ستيلا" في إيجاد المزيد من السلام داخلها، وفي أثناء جلوسي بجوار سريرها وتحديث عن الأيام التي مرت، وعن تعلم الحرية، فقد كانت تستمع باهتمام.

على مدار السنوات، كنت أنتقل من اعتقاد إلى آخر. لقد أخبرتها كيف أنني انطلقت للجنوب منذ عدة سنوات وليس معي أي شيء سوى خزان وقود ممتلئ. ومبلغ خمسين دولاراً، والنية للذهاب لمكان أكثر برودة لفترة من الزمن. ومع تخيلي مدينة تقع على الساحل الجنوبي البعيد في جنوب ويلز، فقد اتجهت في هذه الوجة غير المحددة. وبجانب زيارتي للأصدقاء على الطريق، فقد وجدت عملاً لمدة يومين، الأمر الذي ساعدني على تكملة الرحلة. وبعدما أصبحت جواله للغاية، لقد كان لدي أصدقاء في كل مكان، وقد كان أمراً رائعاً أن أراهم مجدداً، وبعضهم لم أراهم لعقد من الزمان تقريباً. وفي النهاية وصلت للمدينة التي أقصدها ولكن لم يكن لدي سوى القليل جداً من المال.

لقد كان متنزه كارفان أعلى النتوء الخليجي أفضل مشهد في المدينة كلها، والذي كان يطل على المحيط الهادي العظيم؛ لذا، توقفت هناك لليلة. وقد استبدلت المقعد الخلفي لسيارتي الجيب القديمة ووضعت مكانه مرتبة. وقد رفعت الستائر لأعلى قبل أن أنطلق على الطريق. وقد أصبحت متجولة، أبحث عن فرصة عمل في المدينة. في البداية، كانت الأمور تبدو

صعبة. ولكننا كنا في فصل الخريف - أفضل مواسم العام بالنسبة لي - لذا فقد استمتعت بالطقس الجيد لمدة يومين وقد مارست السير كثيرًا.

مع ذلك، لم يكن يمكنني دفع مقابل حجز مكان لي بمتزعة كارفان بشكل منتظم، فالمال الذي كان معي بدأ ينفد، لذا فقد ذهبت هناك للاستحمام، وفي الأصل لإجراء بعض المكالمات. لذا، فقد اشترت بعض الطعام واتجهت إلى منطقة الأشجار متتبعًا للإرشادات حتى وصلت إلى نهر داخلي ليس ببعيد. ولأنني تنقلت بين ثقافات عديدة في حياتي، فقد كنت أعلم أنه تجب عليّ مواجهة مخاوفي مسبقًا مجددًا. فإذا كنت أرغب في الحصول على شيء لنفسي من خلال الإيمان فقط، فكان يجب عليّ أن أخرج رأسي من الرمال، ودائمًا ما كان ذلك الجزء هو الأصعب.

وقد نمت أنماط غير صحية داخل عقلي، ناتجة عن ظروف السابقة والمجتمع الذي يخبرني بأنه لن أستطيع العيش بهذه الطريقة. وقد أطلت الخوف بوجهه القبيح في أثناء تعجبي من الكيفية التي جعلت الأمور تسير بهذه الطريقة، مرة أخرى. وقد كانت إعادة تفكيرني إلى اللحظة الحالية هو الشيء الوحيد الذي أنقذني من قبل، وهو أيضًا الشيء الوحيد الذي يمكنه إنقاذي الآن، ولا يوجد مكان تواجه فيه خوفك أفضل من الطبيعة، حيث يمكنك العودة إلى الإيقاع الحقيقي للحياة.

وعندما تنحصر المخاوف، كنت أستمتع بأيام رائعة يتخللها روتين صحي غير معقد لتناول أطعمة بسيطة مفيدة. وقد قضيت وقتًا رائعًا مميزًا في السباحة في النهر النظيف الصافي، ومشاهدة وجوه الحيوانات البرية الفضولية تجيء وتذهب، والاستماع للطيور وهي تغني أغاني متنوعة.

لقد مر أسبوعان تقريبًا منذ آخر مرة رأيت فيها إنسانًا. وقد كان اليوم الذي رأيت فيه أشخاصًا يومًا سعيدًا بالنسبة لي. لقد كانت أسرة مكونة من ثلاثة أشخاص ينتمون لثلاثة أجيال مختلفة يتزهدون بالقرب من النهر لقضاء نزهة خلوية وتناول الغداء في الهواء الطلق، وفهمت من هذا أنه ربما نكون في العطلة الأسبوعية: فتركت سيارتي الجيب مفتوحة وانطلقت للتمشي بين الأشجار، تاركة لهم مكانًا للاستمتاع. في نهاية فترة الظهيرة، نمت في مؤخرة السيارة الجيب. تاركة الباب الخلفي والنوافذ مفتوحة على

مصراعها، وظللت أقرأ لفترة قصيرة، وقد تسال ضوء الغسق الجميل خلال الأشجار بطريقة ساحرة.

وعند تأهب الأسرة للرحيل، اتجهت أم الطفلين - التي كانت في مثل عمري - بعيداً عن بقية المجموعة. وقد ذهب زوجها ووالداها والأطفال إلى سياراتهم. اتجهت هذه المرأة نحوي بهدوء وانحنت داخل السيارة الجيب، فرفعت عيني أعلى الكتاب وابتسمت وبينما هي تهمس في هدوء: "أحسبك على حريتك". وضحكنا نحن الاثنتين، ورحلت المرأة دون أية كلمة أخرى أو حتى السماح بوقت يمكنني من الرد

وفي أثناء نومي في السيارة الجيب تلك الليلة، والستائر مفتوحة، والضفادع تغني بجانب النهر، ومن فوقني تغطيني السماء بما فيها من ملايين النجوم تونس وحدتي، ابتسمت بينما أفكر في تلك المرأة، فقد كانت محقة. لقد كنت حرة مثلهم تماماً. لم يكن لدي مال أو طعام يكفيني للأيام القليلة القادمة، ولكنني في هذه اللحظة كنت شخصاً حراً مثل أي شخص حر آخر. غالباً ما كان يسألني الناس عن رحلاتي المتنوعة بين الأشجار وفي الأماكن الأخرى في البلد، وما إذا كنت أشعر بالخوف أم لا خلال تلك الرحلات. وقد كان الجواب "لا"، فلم يكن هناك أية أسباب للخوف. لقد كان هناك موقفان يتطلبان مني التهرب. أحدهما كان موقف السفر متطفلة، ولكنني خرجت منهما بسلام، وحولت هذين الموقفين إلى فرص للتعلم. ومثلما كنت أنجز كل خطوة بشكل حدسي، حاولت دوماً التحرك للأمام بثقة، عالمة أنني قد أحتاج إلى رعاية.

نحن البشر كائنات اجتماعية، لذا فقد اتجهت للمدينة مرة أخرى. اتصلت هاتفياً بوالديتي، والتي ارتبطت بها بعلاقة صحية جميلة. ولأنها أمي، فقد كانت دائماً مهتمة برفاهيتي؛ ولكن تفهمها لحياة الرحلات التي أحيها كان بسببي أنا؛ فهي لم تكن تنتقد خياراتي، ولكنها كانت تشعر بالراحة عندما تسمع أخباري. وقد قامت في اليوم الماضي بإتفاق دولارين على تذكرة يانصيب أملة أن تربح بعض النقود لتعطيني إياها، فقد كانت شخصاً كريماً بطبعها وقد أنعمت عليها الحياة كثيراً.

كانت تقول: "لقد أعطيتني الكثير بطرق مختلفة. وأنا مصرة على أن تأخذني ذلك المال، فقد ربحته لإعطائك إياه على كل حال". بالتالي، فقد

وجدت نفسي أمتلك مبلغاً من المال يساعدي على قضاء أسبوعين آخرين في الانطلاق.

صعدت بسيارتي الجيب في اليوم التالي عند الممتازه الذي يوجد به البيت المتقل، واتجهت للأسفل باتجاه الصخور لمشاهدة شروق الشمس أعلى المحيط. لقد أحببت أول لحظة من الضوء، حيث لا تزال هناك نجوم مع بزوغ يوم جديد. وفي أثناء تحول السماء من اللون الوردي إلى البرتقالي، جلست على الصخور أشاهد أسماك الدولفين وهم يسبحون بالجوار، ويقومون بدوران أجسادهم في المياه ليحصلوا على متعة نقيه. وقد علمت حينها أن كل شيء سوف يتحول وسوف تصبح على ما يرام.

وبعد دردشة طهيلة ممتعة مع " تيد - صاحب الممتازه - حول السفر والحياة لاحقاً ذلك اليوم، عاد إلى سيارتي الجيب وفي يده مفاتيح قائلاً: "لا أحتاج إلى الشاحنة الصغيرة لعشرة أيام أخرى. هي لك، ولن أسمح لك بدفع قرش آخر. فإذا كانت ابنتي هي من تنام في مؤخرة سيارتها، فإنني أمل أن شخصاً ما يعرض عليها الشيء نفسه".

قلت له وأنا أحاول منع دموع الامتنان من الانهمار على خدي: "ليكرمك الله تيد. شكراً لك".

بناءً على ذلك، لقد أصبح لديّ ملجأً لعشر ليالٍ تالية بالإضافة لمكان أستطيع فيه الطهي. مع ذلك، فخلال ذلك الوقت، بدأ الخوف الشديد يعتريني مرة أخرى من الموقف الذي أمر به. كان عليّ أن أريح المزيد من المال، فإمداداتي من الطعام بدأت في النفاد. ويومياً، أقوم بزيارة الشركات التجارية الموجودة بالمنطقة ورغم أنني قابلت العديد من الأشخاص المريحين فإنني لم أستطع الحصول على عمل. وفي أثناء صعودي التل متجهة إلى البيت النقال، أخذت نفساً عميقاً، محاولة أن أحافظ على تركيزي، وأيضاً محاولة العثور على حل للموقف.

لقد كرهت ذلك الجزء من حياتي، ذلك الإكراه على المخاطرة وخلق مواقف صعبة لنفسي، مرة بعد أخرى: ولكن تلك المواقف أصبحت إدماناً بالنسبة لي. ففني كل مرة أفعل ذلك، فأنا أتحدى مخاوفي بشكل مسبق، وبطريقة ما دائماً أهبط على قدمي مرة أخرى. وبشكل ما، تصبح الأشياء التي أؤمن بها أصعب، حيث إنها تجعلني أقرب إلى أكثر المخاوف لديّ.

ولكنها أيضًا تصبح أسهل، فقد اختبرت إيماني في العديد من المناسبات من قبل وقد اكتسبت إيماناً أقوى وأكثر حكمة بنفسى من خلال تلك العملية، بالإضافة إلى أن الحياة علمتني الكثير بهذه الطريقة، بغض النظر عن مدى صعوبة ذلك في فترات معينة، فأنا فقط لم أجد أن المجتمع التقليدي يناسبني.

في تلك اللحظة أتأسى كل شيء وأترك الطبيعة تتسج سحرها حولي، في أثناء مشاهدتي المد والجزر وتذكر أهمية الاستسلام، فإن القوة نفسها التي توازن تدفق المد والجزر، القوة التي تشهد مجيء وذهاب المواسم بشكل مثالي، القوة التي تخلق الحياة، هي القوة التي كانت قادرة بلا شك على جلب الفرصة التي أحتاج إليها. لكن عليّ أن أتخلى عن كل ذلك أولاً. فمحاولة السيطرة على التوقيت والنتائج كانت مضيفة رهيبة للوقت. لقد كانت نياتنا جاهزة، وقد اتخذت الخطوات التي أستطيعها. ووظيفتي الوحيدة الآن هي الخروج من هذا الطريق.

لقد ضحكت على نفسي عندما تذكرت ذلك. لقد كان ذلك درساً تعلمته في الماضي، عندما كنت خارجاً عند فروع الأشجار النحيفة مرهفة الأوراق، وكان كل شيء أفعله هو الاستسلام ورؤية النهاية التي سأصل إليها. وقد حان الوقت للتخلي عن كل شيء مرة أخرى.

إن التنازل لا يعني الاستسلام، ولكنه يختلف جداً عنه، فالتنازل يتطلب قدراً كبيراً جداً من الشجاعة، وغالباً ما نستطيع فعل ذلك عندما يكون الألم من محاولة السيطرة على النتائج أكبر مما يمكن تحمله. إن الوصول إلى هذه الفكرة هو أمر يبعث على التحرر، حتى لو لم تكن ممتعة. فكونك قادراً على تقبل أنه لا يوجد شيء إضافي يمكنك القيام به غير تسليم الأمر لقوة أعظم يعد الحافز الذي يسمح بالتدفق في النهاية.

في الصباح التالي، اتجهت إلى الصخور ومنها إلى المياه. حيث الدلافين اللاعبة قامت بتحتيتي مرة أخرى عند شروق الشمس. لقد كنت أشعر بأنني هزيلة ومرهقة تماماً بعد انقضاء الخوف والألم والمقاومة. الأمر الذي انتهى بالاستسلام، فقد أنهكنى الإرهاق النفسي: ولكن رؤية الدلافين ساعدتني على تقبل الفجر الجديد، وبيبء ولطف أعادت الأمل إلى نفسي.

خلال بعض المحادثات العابرة التي أجريتها مع بعض الأشخاص خلال الإجازات في منتزه البيت المتنقل بعد ذلك بأيام قليلة، تم عرض وظيفة عليّ في مدينة ميلبورن، والتي تبعد عن مكاني بسبع ساعات أو ما يقرب من ذلك. فكرت: "ولِمَ لا؟" فأنا حرة للذهاب إلى أي مكان وكنت أريد العيش في مناخ أكثر برودة على أية حال. وبعد فترة قصيرة، أصبحت ميلبورن أفضل مدينة أسترالية بالنسبة لي ولا تزال كذلك؛ ولكنني لم أكن قد وضعت في الاعتبار الانتقال إليها خلال تلك الفترة، ولم تكن لديّ أدنى فكرة عن مدى ما قد أجنّبه من استفادة من العيش في مثل تلك المدينة الخلاب، فأنا لا أستطيع الحصول على فرصة عمل سوى من خلال الاستسلام والاستمرار فيما أفعله وأترك القدر يفعل بي ما يشاء.

بعدما أنهيت سرد قصتي لـ "ستيلا"، ابتسمنا نحن الاثنتين. وأكلت نصف حبة الفراولة الخاصة بها، وقد وافقت على مشاركتي النصف الآخر دون تضرر. لقد كانت تحاول السيطرة على لحظات تركها للحياة. لقد كان الوقت قد حان للاستسلام، ورغم أنها لم ترقها الفكرة، فقد تقبلت أنه لا يزال هناك بعض الوقت قبل مجيء ميعادها. يستغرق تكوين الإنسان تسعة شهور، وأحياناً يستغرق وقتاً أقل لينتهي أيضاً.

لكنها الآن أيضاً أصبحت ضعيفة للغاية وغالباً لا تأكل ألبنة. لم يعد لديها طاقة لتناول الطعام، ولكنها كانت تتقبل تناول قطع صغيرة من الفواكه ببساطة لتتذوق الأشياء. ففي اليوم السابق، تناولت حبتين من العنب. واليوم. تناولت فقط نصف حبة فراولة.

من المفترض أن مرضها يصاحبه الكثير من الألم، خاصة أنها لم تكتشفه إلا بعد فترة طويلة من إصابتها به. ولكنها كانت تشعر بقليل من الألم. الأمر الذي أدهش طبيبها. وقد كان غالباً في هيئة إرهاق تشعر به في أثناء انتشار المرض، فكل العمل الذي قامت به خلال رحلتها الروحية أمدها بروابط قوية للغاية مع جسدها، ويعود الفضل الآن لهذه الرحلة في كونها لا تشعر بالألم تقريباً. وهو أيضاً ما ساعد على رحيلها بهدوء عندما حانت الساعة.

قبل ذلك بيومين أو ثلاثة، لاحظت أن أصابعها متورمة لدرجة أن خاتم زواجها الآن أصبح يسبب جروحاً عميقة في إصبعها. وقد أصبح وكأنه

يؤثر على الدورة الدموية في ذلك المكان. وبالارتباط بالمكتب الذي قام بتوظيفي، نصحتني الممرضة بأن أخلع الخاتم من مكانه. وفي ظل استلقاء "جورج" على السرير المجاور لها، قمت بالعمل على نزع الخاتم باستخدام الماء والصابون، وقمت بغلعه بلطف. لقد استغرقت الكثير من الوقت حتى فعلت ذلك، وبعدما نجحت في ذلك، شرع كل من "جورج" و"ستيلا" في البكاء. شعرت بأنه ليس هناك داع لذلك، إلا أنني مع الوقت اكتشفت أنني نجحت في نزع رمز حبهم الذي استمر في ذلك المكان لأكثر من نصف قرن، فشرعت في البكاء أنا الأخرى.

وكرجل عزيز دائماً، قام "جورج" بمناداتها باسم خاص رقيق يعد جزءاً من حياتهم الزوجية منذ زمن طويل. غادرت الغرفة في أثناء تشاركهما لحظة خاصة من القرب، واستلقاء كل منهما بين أذرع الآخر ربما للمرة الأخيرة. وفي أثناء وقوفي باكية في الحمام، شعرت بالسعادة لأنني شاهدت عمق الحب الذي بينهما، فقد كان مختلفاً عن أي حب قد شاهدته من قبل. فقد كانا صديقين جيدين، وكان كلاهما لطيفاً ومتواضعاً مع الجميع، وخصوصاً مع أحدهما الآخر. ولكن ما زال الأمر موجعاً بالنسبة لي؛ بسبب مشاهدتي بكاءهما عند نزع خاتم الزواج من إصبع "ستيلا" للأبد.

كان ابنهما وبناتهما يزورونهما بانتظام وقد ازداد معدل تواجدهما الآن، حيث إنه لم يعد يتبقى من وقتها الكثير. لقد أحببتهم جميعاً. لقد كان كل منهم مختلفاً عن الآخر، ولكن كلهم كانوا لطفاء وردودين. ومع ذلك، فقد كنت قريبة بشكل خاص من إحدى البنات.

لقد حدث تغيير لطيف ذات يوم بشكل غير متوقع حيث إنني وجدت نفسي في العمل وليس معي ما يكفي من الملابس. وقد أصر "جورج" على ارتداء إحدى سترات "ستيلا"، وقد أبدى كل منهما إعجابهما بمدى ملاءمتها إياي. لقد كان أحد تلك الأشياء التي لا تلاحظها بشكل عادي في أحد محلات الملابس، وكأنها ليست من الطراز الذي يناسبك، ولكن عندما ترتديها. تقع في حبها على الفور. وفي ذلك اليوم، قامت الأسرة، بما فيها "ستيلا"، بإهدائي هذه السترة. ومرت سنوات وما زلت أرتديها. "لقد كان لها ذوق رفيع، عزيزتنا "ستيلا".

وهي تلك الليلة، دخلت "ستيلا" هي غيبوبة عندما كنت نائمة في المنزل، وقد عدت في اليوم التالي لأجد المنزل وقد اكتسى بثياب الحزن. كان "جورج" وابنه "دافيد" موجودين هناك. وفي ظل تسلل النسيم الناعم من باب غرفة نومها، كان "جورج" راقدًا بجوار زوجته الجميلة ويده تمسك بيدها، والتي أصبحت باردة الآن. لقد كانت "ستيلا" لا تزال على قيد الحياة، ولكن في مثل هذه الحالات وبينما يقترب الموت، تؤثر الدورة الدموية على الأطراف. لقد فقدت قدمها أيضًا دفئها. جلس "دافيد" على كرسي وأمسك بيدها الأخرى، وقد جلست أنا عند الكرسي عند طرف السرير ووضعت يدي على قدمها. فقد شعرت فقط بأنتي أحتاج إلى لمسها أيضًا.

وبعد أكثر من اثنتي عشرة ساعة في غيبوبة، فتحت "ستيلا" عينيها وابتسمت تجاه شيء عند السقف. نهض "جورج" قائلاً: "لقد فتحت عينيها. إنها تبتسم لشيء ما".

لم تعد "ستيلا" تشعر بوجود أي منا، ولكنَّ البسمة التي كانت تبتسمها تجاه شيء ما أو شخص ما — لا يهم — رسخت شيئاً ما داخلي لم يفارقتني قط. وكإنسانة مارست التأمل من قبل وقد كان يأخذني إلى أماكن ممتعة بعيداً عن الطبيعة البشرية الاعتيادية، فلم أشك قط في الحياة الآخرة. ولكن عند النظر إلى سعادة "ستيلا" المدهشة في أثناء ابتسامها تجاه السقف وعيناها مفتوحتان، فقد علمت الآن بإيمان كامل أنه لا يوجد أي شيء يمكنه أن يزحزح ذلك الاعتقاد، فهناك شيء أكبر للذهاب إليه، أو العودة إليه.

بعدما ضحكت، أطلقت "ستيلا" تأوهاً صغيراً، وانسحبت عيناها للخلف، وأصبح كل شيء هادئاً. نظر "جورج" و"دافيد" إليّ للتأكيد على ما حدث. ولأنني لم أمر في حياتي بتجربة موت أحد أمامي سوى "روث"، فقد انتظرت انطلاق النفس الكبير منها، والذي لم يأت. وقد تساءلوا بيأس وقلب منكسر: "هل ماتت؟ هل ماتت؟".

لقد حاولت العثور على نبض في قلبها ولكن قلبي أنا كان ينبض بشدة، ولم يمكنني الشعور إلا بإيقاع قلبي. لقد كنت أقع تحت ضغط هائل ولم تكن

لدي فكرة عما أفعله. نظروا إلي بشكل منفصل. لم أكن أرغب في التصريح بأنها ماتت ثم أجد أنها لا تزال حية ليوم أو يومين آخرين، لذا فقد دعوت الله أن يرشدني.

ثم انتابتي حالة من الهدوء عندما نظرت إليها وعلمت أنها قد توفيت. لقد كان رحيلاً هادئاً لطيفاً بشكل لا يمكنني وصفه. ولكن موجة الحب التي كانت تجتاحني ساعتها أكدت لي أنها قد رحلت. أومأت برأسي لهما، فغادر "جورج" و"دافيد" الغرفة على الفور. وقد عمّ المنزل حالة هستيرية من البكاء عندما علم "جورج" أن زوجته الحبيبة قد رحلت. جلست في لحظة صمت مع "ستيلا"، وانهمرت دموعي أنا أيضاً باكية عليها.

بعد ذلك بساعتين، وفي ظل وجود بقية الأسرة أيضاً والبدء في تحضير الإجراءات العملية للرحيل، ودعنا بعضنا. سطع النهار على يوم حار وكنت أفكر فيما سأفعله، فقد كنت بحاجة إلى أي شيء غير مألوف يشدني عن الوضع الحالي. ولأنني كنت أقود السيارة الجيب نفسها كل تلك الأميال خلال السفريات السابقة، فقد كنت مضطرة لصفق الباب بشدة حتى ينفلق بشكل مناسب. وقد استمرت الحال على ذلك لمدة طويلة. وفي أثناء فعلي هذا في ذلك اليوم، تحطم زجاج نافذة مقعد السائق وتبعثرت أجزاءه داخل الباب. جلست هناك محدقة إلى ما حدث؛ فقد تلقيت صدمة للتو من الأحداث الصباحية، والأن قد ازداد الأمر سوءاً بسبب الصوت العنيف الناتج عن تآثر الزجاج. نظرت خارج النافذة - الخالية من الزجاج باستثناء بعض القطع الصغيرة - وتقبلت فكرة أن أفضل شيء قد أفعله الآن هو الذهاب للمنزل.

استغرق وصول زجاج جديد لنافذة السيارة ثلاثة أيام. لذا، فقد قضيت الأيام الثلاثة تلك في المنزل أو عند الميناء. وقد ظللت أشكر "ستيلا" على إرسالها إياي للمنزل، فقد كان ذلك أفضل شيء حدث لي، ببساطة لأنه سمح لي بأن أعيش على طبيعتي. بعد ذلك بشهرين، تلقيت خطاباً من "تيريز"، ابنة "ستيلا" التي كنت على علاقة وطيدة بها. ففي اليوم الذي تلا وفاة "ستيلا"، كات "تيريز" تتجول في الشارع، بشكل طبيعي تفكر في أمها. وقد طار أمامها مباشرة طائر ضخم، بشكل قريب للغاية حتى إنها

شعرت بالهواء الناتج عن جناحيه. لقد كانت "ستيلا" قادرة على إرسال إشارات لنا، وقد سعدت للغاية بعدما قرأت خطاب "تيريز".

بعد مرور عام تقريباً، قمت بزيارة الأسرة لتناول العشاء معها. وقد كنت مشتاقة للغاية لحلول المساء، خاصة لمقابلة "جورج" ورؤية كيف سارت به الأحوال. وقد جاءت "تيريز" وزوجها أيضاً. بدأت الأمسية بشكل جيد، وقد كان من المحبب إليّ سماع أن "جورج" أصبح شخصاً اجتماعياً ثم وبطريقة ما تحولت محادثة العشاء إلى حالة من "الكذب". فقد سألتني "تيريز" حول مدى اختلاف موت أمها عن جميع عملائي السابقين، وأشياء أخرى تتعلق بهذا الشأن. وقد كانت هذه اللحظة فرصتي الكبرى لأظهر نفسي وأخبرهم بأنني لم تكن لديّ أدنى خبرة قبل اعتائني بـ "ستيلا".

بصراحة، لم أكن أتوقع أنهم سيهتمون بهذا الأمر الآن، خاصة أنهم كانوا سعيدين للغاية بمستوى الخدمة التي قدمتها لهم. لكنني لم أستطع أن أظهر نفسي، حيث إن "جورج" امتلك زمام الحديث وأبدى امتنانه لوجودي معهم في تلك الفترة وظل يركز على مدى روعة أن نصبح معا مرة أخرى. وأنا متأكدة من أن الذاكرة عادت به إلى "ستيلا". أردت أن أنفرد بـ "تيريز" ذلك اليوم وأخبرها بالقصة كاملة، لكن لم تسنح لي الفرصة.

لقد فقدنا الاتصال ببعضنا بعد تلك الليلة حيث مشاغل الحياة. ورغم ذلك، فبعد بعض السنوات، التقينا مجدداً وأتيحت لي الفرصة لإخبار الأسرة عن عدم خبرتي في مجال العمل ذلك، وعن ندمي أنني لم أكن صريحة معهم منذ البداية. لقد تقبلوا الأمر بسلاسة وسامحوني حيال ما فعلته، مقدرين أنني قمت بواجبي على الوجه الأكمل من خلال التعاطف والشفقة، فقد شعروا منذ البداية بأنني الشخص المناسب لرعاية أمهم، وهذا ما كنت عليه. لقد كان من المحبب لي إعادة التواصل بيننا وتذكر كل ما مررنا به معاً. وكل شتاء، لا أزال أرثدي السترة التي أعطتني إياها "ستيلا" وأفكر فيها من حين لآخر. وفي الشتاء الماضي كنت أرثديها وأنا أعيد قراءة كتاب كانت قد أعطته لي، وأتوقف وأبتسم على ذكرياتي الخاصة. فقد عرفني هذا العمل بلا شك على الكثير من الأشخاص اللطفاء.

ولكن من جميع الاتجاهات، كان أمر الكذب درساً عظيماً. فبعد الوقت الذي قضيته مع "ستيلا"، قررت ألا أكذب على أي من عملائي أبداً. وقد

كان ذلك هو الشيء الأساسي الذي تعلمته من ذلك الأمر، فقد أصبحت شخصاً صادقاً، وبغض النظر عن مدى صعوبة أن تكون شخصاً صادقاً، كان ذلك هو المسار الذي اخترت السير فيه بشكل مريح. وقد ساعدني التعلم مما حدث لاحقاً على مسامحة نفسي، وهذه هي أكبر مسامحة على الإطلاق.

الندم ١ :

أتمنى لو أنني امتلكت الشجاعة لأحيا الحياة التي أريدها لنفسي، لا الحياة التي يتوقعها الآخرون مني



لم يستغرق الأمر كثيرًا من الوقت حتى أصبحت "جريس" واحدة من عملاء الرعاية التلطيفية المفضلين بالنسبة لي. لقد كانت امرأة ضئيلة الجسم كبيرة القلب. وقد انتقل ذلك منها إلى أطفالها، كل منهم أصبح والدا الآن، وقد كانوا أيضًا أشخاصًا على القدر نفسه من الجمال. لقد عاشت "جريس" في منطقة مختلفة تمامًا من المدينة، الأمر الذي لم يكن اعتياديًا بالنسبة لعملائنا. كان شارعًا من شوارع الضواحي مثل غيره الكثير حيث يوجد به مبان شاهقة على الجانبين. وقد كان انطباعي الأول عن الشارع أنه مكان جيد لتصوير مسلسل تليفزيوني، حيث إنه مليء بالعائلات النشيطة. وكان أكثر ما أحببته في "جريس" نفسها - وأيضًا أهلها - أنها كانت تعيش في طبقة اجتماعية دنيا للغاية ومع ذلك كانت شخصًا ودودًا ومضيافًا للغاية.

وقد بدأت أيامي الأولى معها بشكل طبيعي مثلما يحدث مع العملاء؛ نتبادل حكي القصص لتتعرف على بعضنا أكثر. وقد كنت أسمع تعليقات مألوفة في الحمام حول إهدار الكرامة الذي تشعر به "جريس" في ظل وجود شخص آخر يساعدها على قضاء حاجتها داخل الحمام، وأن شخصًا صغيرًا لطيفًا مثلي لا ينبغي عليه القيام بمثل هذه الوظيفة المقرزة. كنت قد اعتدت ذلك الجزء من عملي وحاولت إخبار "جريس" حول الموقف - وكذلك جميع

عملائي - دون عمل الكثير من الجلبة حول الموضوع. إن الإصابة بالمرض تفتت النرجسية للأبد. وتختفي الكرامة في الماضي عندما تصبح مريضاً بشكل دائم. ويعد تقبل الموقف وتقبل كذلك أن شخصاً آخر يساعدك على قضاء حاجتك أمراً حتمياً، ويبدأ المريض في التعود على ذلك الأمر مع الوقت.

بعد زواج دام أكثر من خمسين عاماً، كانت "جريس" قد عاشت الحياة التي تتمناها لنفسها، فقد نجحت في تربية أطفال لطفاء وتقوم الآن بالابتهاج بحياة أحفادها في أثناء مرورهم بفترة مراهقتهم. ومع ذلك، لقد كان من الواضح أن زوجها كان شخصاً ديكتاتورياً شيئاً ما، وقد جعل حياة "جريس" الزوجية حياة مريرة لعقود. ولقد كان من المريح للجميع، وخاصة "جريس"، أن تم إيداعه للأبد في دار للاستشفاء منذ عدة شهور.

لقد عاشت "جريس" حياتها الزوجية وهي تحلم بأن تعيش بشكل مستقل عن زوجها، تحلم بالسفر، والأتعيش في ظل ديكتاتوريته وأن تعيش فقط حياة بسيطة سعيدة. ورغم أنها كانت في الثمانينات من العمر، فإنها ما زالت في حالة صحية جيدة بالنسبة لعمرها. والصحة الجيدة تمنح الحرية في التنقل. وقد كان ذلك متاحاً لها عندما تم إيداع زوجها في دار الاستشفاء.

وخلال فترة قصيرة من حصولها على حريتها المنتظرة منذ زمن طويل، بدأت "جريس" تشعر بالمرض الشديد. وخلال بضعة أيام من نقطة التحول تلك، تم تشخيص حالتها على أنها مصابة بمرض عضال، وأنها وصلت إلى حالة متقدمة للغاية. وما جعل الوضع مؤلماً للقلب بشكل كبير هو أن السبب في هذا المرض يعود لقيام زوجها بالتدخين لزمن طويل داخل المنزل. لقد كان المرض شديداً للغاية وكان قد مر شهر على إصابتها به، وكانت "جريس" قد فقدت كل قواها وأصبحت طريحة الفراش، بالإضافة إلى أنها كانت تضطر للوثب ببطء إلى الحمام داخل إطار حديدي للمشي في ظل مساعدتها بواسطة شخص آخر. والآن، أصبح من الصعب تحقيق الأحلام التي انتظرتها طويلاً. لقد فات الأوان، فالمعاناة التي كانت تشعر بها كانت مستمرة، وقد أصبحت في حالة عذاب شديدة.

ولطالما كنت أسمع منها أسئلة مثل: "لماذا لم أفعل فقط ما أردته؟ لماذا سمحت له بالتحكم في؟ لماذا لم أكن قوية بما يكفي؟". لقد كانت

غاضبة جداً من نفسها لأنها لم تكن شجاعة من قبل. وقد أكد أطفالها على أنها حظيت بحياة صعبة للغاية، وكأن قلوبهم تقول: ونحن أيضاً كنا كذلك. قالت لي: "لا تجعلي أي شخص في الحياة يوقفك عن فعل ما تريدينه "بروني". عديني بذلك رجاء". قدمت لها وعدي، ثم وضحت أنني كنت محظوظة لأنني حظيت بأم علمتني الاستقلال بالقدوة.

تابعت "جريس" قائلة: "انظري إلي الآن. أحتضر. أحتضر! كيف انتظرت كل تلك السنوات لكي أصبح حرة ومستقلة ثم يحدث ذلك بعد فوات الأوان؟" لا يمكن تجاهل أن هذا الموقف كان مأساوياً، وأنه سيذكرني دائماً بأن أحيا الحياة بالطريقة التي أريدها.

في غرفة نومها، يوجد الكثير من الأعمال الرقيقة وصور لعائلتها، وقد تبادلنا ساعات من المحادثات خلال الأسابيع الأولى تلك، وقد كانت حالتها تتحدر بسرعة أيضاً. لقد وضحت "جريس" أنها ليست عدوة للزواج، إطلاقاً. فقد كانت تعتقد أنه قد يكون شيئاً جميلاً وفرصة كبيرة للنمو، من خلال تعلم المشاركة. ولكن ما كانت تعاديه هو تقاليد جيلها، والتي تحثك على الاستمرار في الزواج بغض النظر عن أي شيء آخر. وقد فعلت، وقد ضحت في سبيل ذلك بسعادتها الشخصية. فقد منحت حياتها لزوجها، والذي أخذ حبها كله بلا مقابل.

والآن، في وقت احتضارها، لم تعد تهتم بما قد يمتدحه الناس عنها، وتشعر بالمعاناة لأنها لم تكن كذلك من قبل. لقد حافظت "جريس" على المظاهر، وعاشت الحياة التي يتوقعها منها الناس، وقد اكتشفت الآن فقط أنها هي التي اختارت ذلك بمحض إرادتها وأن جميع خياراتها كانت قائمة على الخوف. ورغم أنني قدمت لها المساعدة، بما فيها الحاجة لمسامحة نفسها، ولكن حقيقة أن الأوان قد فات كانت تشمرها بالقهر.

لقد كانت كل مهامني من ذلك النوع الذي يتطلب العناية بعمل ما لفترة طويلة حتى توافيه المنية. ورغم ذلك، ففي فترات متقطعة كنت أقوم بعناية أشخاص آخرين على مدار سنوات، أشخاص أراهم مرات قليلة عندما يكون رعاتهم المنتظمون غير موجودين. بالتالي، فكلمات اليأس والإحباط والقهر التي تخرج من "جريس" تعد كلمات مألوفة قالها الكثير ممن قابلتهم في مثل حالتها. ومن أكثر أسباب الندم والدروس التي كان يبديها هؤلاء في

أثناء جلوسيّ بجانب أسرّتهم: الندم من عدم عيشهم الحياة التي أرادوها بالفعل. وأيضًا، لقد كان ذلك الأمر هو ما يسبب الإحباط، حيث إن العميل يكتشف ذلك بعد فوات الأوان.

وضحت "جريس" الأمر في أثناء واحدة من الكثير من المعادثات التي نجريها وهي في سريرها قائلة: "ليس الأمر أنني أردت عيش حياة فخمة. فأنا شخص جيد ولم أرد قط إيذاء أي شخص. لكنني أردت أن أفعل أشياء تسعدني أنا أيضًا، ولم أمتلك الشجاعة الكافية لذلك". لقد كانت "جريس" واحدة من أكثر النساء اللاتي قابلتهن لطفًا وعذوبة ولا أعتقد أبدًا أنه كان يمكنها أن تقوم بإيذاء أي شخص، فهي ليست ذلك الشخص.

لقد تفهمت "جريس" الآن أنه كان من الأفضل للجميع إذا كانت تمتلك الشجاعة الكافية لتنفيذ رغباتها. قالت وهي تشعر بالاستياء من نفسها: "حسنًا، الجميع عدا زوجي. كنت سأصبح أكثر سعادة ولم أكن لأسمح لهذا البؤس أن يخيم على أسرّتنا لعقود طويلة. لماذا تحملت البقاء معه؟ لماذا "بروني" لماذا؟" وقد كانت تنهدات قلبها المنفطر ترتفع لأعلى وتستمر في التدفق في أثناء ما كنت أحتضنها بالقرب مني.

عندما سكنت دموعها، نظرت تجاهي بتصميم شديد قائلة: "أنا أعني ما أقول. اقطعي وعدًا لهذه المرأة التي تحتضر أنك ستعيشين بالطريقة التي تلائمك. وأنت ستكونين شجاعة بما يكفي لفعل ما تريد، بغض النظر عما يقوله الناس". ارتفعت أشرطة الستائر بنعومة مما سمح للنهار بالخارج بأن يغمر الغرفة بينما تنظر كل منا للأخرى بحب وصفاء وتصميم.

أجبتها بتصميم صادق من القلب: "أعدك جريس. فأنا أحاول فعل ذلك بالفعل. ولكنني أعدك الآن أنني سأظل أحاول حتى النهاية". ربتت على يدي وهي تبسم لأنها علمت على الأقل أن الدرس الذي تعلمته لن يذهب سدى. وعندما وضحت لـ "جريس" أنني قضيت أكثر من عشرة أعوام من حياتي الناضجة أشغل أعمالًا غير مريحة مثل المجال المصرفي والإدارة والتنظيم، بدأت تفهمني أكثر وتستمع لي بالمزيد من الاهتمام. وقد تم إضافة سنوات إضافية من العمل في المجال المصرفي. بعدما عدت من رحلتي الخارجية. ولكنني أسمي تلك الفترة سنوات الفطام. حيث إنني كنت أقطم نفسي عن ذلك المجال.

لقد كان أول عامين بعد المدرسة متعة كبيرة بالنسبة لى. لقد كان هناك العديد من المتدربين وكان العمل اجتماعياً أكثر منه أي شيء آخر. لقد كان يتراوح عمر المتدربين بين سبعة عشر وثمانية عشر عاماً. بالتالى، كان كل العمل عبارة عن التواصل مع بعضنا وبيع بعض المال من أجل عطلاتنا الأسبوعية. وقد كان العمل نفسه سهلاً بالنسبة لى فى البداية، وربما ظل كذلك لو أننى أحببت العمل من قلبى. ولكن الأمر لم يكن كذلك. فبعد تلك السنوات الأولى، أصبحت فى حالة اضطراب وبدأت أتساءل حول الحياة. مع ذلك، لقد استمررت فى الحياة المتوقعة لى عقداً آخر من الزمن. وخلال كل تلك الفترة، كنت أشعر بأن هناك شيئاً آخر ينتظرنى لكن لم تكن عندى الشجاعة للسعى خلفه.

وأكثر ما جعلنى أستمر فى ذلك العمل هو الخوف من التهكم الذى قد أواجهه من أفراد أسرتى إذا هربت من الوحل الذى يتوقعون منى الاستمرار فيه. لقد كنت أعيش فى حياة شخص آخر ولكن بخطواتى أنا، ولم يكن ليفتح الأمر معى أبداً بهذه الطريقة. وحتى الآن ما زلت أغير وظائف البنوك والأزياء الرسمية والمواقع بين الحين والآخر. وكنتييجة لذلك، وجدت نفسى على مسار مهني متسارع، نظراً لأننى تعاملت مع معظم البنوك، وتقمصت الكثير من الأدوار أكثر من أي شخص فى مثل عمري. لقد كنت ناجحة ولكن فى المكان الخطأ.

ولشدة استيائى، استمررت فى شغل أسبوع عملي فى صناعة لا تمنح أي شيء لروحي. يوجد العديد من الناس الذين أحبوا عملهم فى مجال البنوك، وأنا سعيدة للغاية لأجلهم، فالبنوك تحتاج إلى أشخاص مثلهم. وخلال هذه الأيام أيضاً توجد فرص للعمل فى مجالات تساعدك على مساعدة المجتمع وذات أهداف نبيلة أخرى. ولكن مثل "جريس"، كنت أعيش الحياة التى يتوقع منى الآخرون أن أحياها، لا الحياة التى أردتها لنفسى.

ولأننى لم تكن لديّ أية حقوق مع بعض أفراد أسرتى وكنت أخشى أن أكون الشخص الذى يريدونه منى، فقد كان البقاء فى "وظيفة جيدة" على الأقل سيوقفهم عن التدخل فيما يتعلق بحياتى العملية. لقد وقعت فى فخ الخوف والألم المحتمل جراء جعل نفسى عرضة لنقد أكثر مما أحتمل.

ليس بالأمر السهل أن تكون الشخص المصطهد داخل أية أسرة، فالشخص المصطهد يجب عليه القيام بأدوار مختلفة في أجواء الأسرة. ولكن هذا ليس سهلاً دائماً. فعندما يحصل بعض اللاعبين الأساسيين على قواهم من تقليل قوة آخرين، يصبح الأمر صعباً. ولكن العمل مع العديد من الأسر في مجال عملي ذلك، جعلني ألاحظ أن القليل جداً من الأسر هي التي لا يكون فيها صراعات على بعض المستويات. فلكل أسرة تعاليمها، بشكل يختص بها. ولم تكن حالي تختلف عنها. ومع ذلك، فإن ذلك الإدراك لم يساعد على تخفيف ألمي في ذلك الوقت.

يمكنني تذكر التهكم علي رياضة أسرية استمرت فترة طويلة. لقد كنت سباحة بين أسرة يهوى جميع أفرادها ركوب الخيل، ونباتية بين أسرة تعيش في مزرعة أغنام. جواله في أسرة تعشق الاستقرار، وغير ذلك. وربما كان يقال أشياء على سبيل المزحة حتى إن الشخص الذي يقولها لا يعي مدى الألم الذي يسببه لي في ذلك الوقت. ولكن هذا التهكم فقد أثره عليّ بعدما ظللت أستمع له لعقود من الزمن. مع ذلك، ففي أوقات أخرى - وفي أكثر الأحيان - كانت الأشياء التي تقال مقصودة بطريقة صريحة وقاسية. وحتى إذا كنت تمتلك قوة ألف شخص، فمثل هذه الأمور ستصيبك بالإرهاق بعد الاستماع لها لسنوات، خاصة إذا كنت تجد صعوبة في تذكر فترة من حياتك لم يكن جزءاً منها التهكم، أو الصراخ في وجهك، أو إخبارك بأنك شخص يائس.

ورغم ذلك، وحتى ذلك الوقت لم أكن أجد متعة في أجواء هذه الأسرة. لذا، كان الحل الأمثل لمعالجة هذا الأمر حينها هو الاستمرار في الحياة التي كانوا يتوقعون مني عيشها. وتدرجياً، بدأت أنسحب وأنقطع عن مجالستهم. لقد كانت هذه هي ألبتي في التأقلم.

كثيراً ما كان يساء فهم الفنانين في كل أرجاء العالم أيضاً، وقد كنت فنانة. أنا فقط لم أكن قد أدركت ذلك بعد. كل ما كنت أعرفه أن بيع منتجات تأمينية لأشخاص يريدون الاحتفاظ بشيكات الدفع الخاصة بهم لم يكن الأمر المناسب بالنسبة لي، فمبيعات الفرع في نهاية الشهر ليست لها أية علاقة بي على الإطلاق، فلم أكن أعيا بأي شيء سوى تقديم خدمة مريحة للعملاء، الأمر الذي نفذته على أكمل وجه؛ لكن هذا لم يكن كافياً من

ناحية أخرى بالنسبة لمجال البنوك، فكل ما يهمهم هو البيع والبيع والبيع. يقال إننا يجب أن نفعل ما يمنع الألم أكثر مما نفعل لجلب السعادة. لذا، فإنه فقط عندما يصبح الألم أكبر مما يتم تحمله نعثراً أخيراً على الشجاعة لإجراء تغيير. وحتى حدوث ذلك، كان الألم داخلي يزداد بغزارة حتى وصلت بالفعل لنقطة الانهيار.

عندما تركت "وظيفة" جيدة أخرى وذهبت للإقامة على جزيرة، احتار الجميع: "لماذا فعلت ذلك؟ إلى أين ستذهبين في مثل هذا الوقت؟" وفي غضون كل ذلك كنت أفكر بكل حماس: "سأذهب للإقامة على جزيرة!" فكلما بعدت عن هذا المكان، كنت أكثر سعادة. فهناك، كانت حياتي ملكي، ولكم كانت حياة جيدة، وكانت تنحصر الاتصالات التي أقوم بها في الاتصال بأمي التي كانت تمثل الصديقة الوفية العزيزة.

لقد كانت تلك السنوات على الجزيرة هي أولى سنوات أقوم فيها بممارسة رياضة التأمل. ولاحقاً، وجدت الطريق الذي قد يمنحني الفرصة للتواصل مع الخير بداخلي بطريقة لا يمتلكها شخص آخر وخلال هذا الطريق، بدأت في فهم وتجربة الشفقة. لقد كانت قوة جميلة للغاية.

إن الألم الذي عانيته من الآخرين كان يمثل معاناتهم الشخصية التي ينفثون عنها من خلالي، فالأشخاص السعداء لا يعاملون الناس بهذه الطريقة، ولا ينتقدون الناس لعيشهم الحياة بالطريقة التي تتفق مع أهوائهم. ففي الواقع، إنهم يحترمون الآخرين. ويبدراكي الألم الذي كان يعانیه جيلي من الأجيال السابقة، أصبح لدي الخيار لأصبح حرة في حياتي الخاصة. لم أكن أسعى قط لأن أكون قادرة على التحكم في الآخرين ولم تكن لدي رغبة في ذلك، فالناس يتغيرون لأنهم يريدون ذلك، ويفعلون ذلك عندما يكون لديهم الاستعداد له.

إن تعلم رؤية الحياة بشكل رحيم، وتقبل أنني ربما لم يكن لدي قط الفهم أو العلاقات المحبة التي أرغب فيها. كانا أمرين محيرين بالنسبة لي. وقد غيرا حياتي على العديد من المستويات. ومن خلال معرفة الألم المستمر في عملية علاجي، تقبلت أنه لا يمتلك الجميع الشجاعة لمواجهة ماضيهم. على الأقل حتى الوقت الذي يصبح فيه ذلك الماضي غير قابل للاحتمال.

ولدرجة ما، استمرت الأجواء نفسها لبعض السنوات بعد ذلك، ولكن تأثيرها عليّ بدأ في التضاؤل. لقد استغرق الأمر وقتاً وجهداً، ولكنني أرى الآن أن الأمر لم يكن يتعلق بي. إنه يتعلق بالشخص الذي يحاول أن ينتقدني أو يحكم على تصرفاتي.

تحكي قصة قديمة أن رجلاً جاء بصرخ غاضباً في وجه حكيم، لم يتأثر بدوره بما يفعل الرجل. وعندما سأل الناس الحكيم كيف حافظ على رباطة جأشه ولم يتأثر، فأجاب بسؤالهم: "إذا أعطاك أحدهم هدية ولم تقبلها، فمع من ستكون الهدية؟" بالطبع ستظل مع الشخص الذي أراد منحها، وهكذا الأمر بالنسبة للكلمات التي يتم إلقاؤها عليّ أحياناً، فأنا أتوقف عن أخذها بدلاً من جعلها تستثيرني. على كل، فهذه الكلمات لم تأت من شخص سعيد.

مع ذلك، إن أكثر الأشياء أهمية التي تعلمتها في الحياة، والأكثر أهمية على الإطلاق، هي أن الشفقة تبدأ من نفسك. إن تطوير قدرتك على الشفقة على الآخرين يسمح للعلاج بالبدء والاستمرار. لقد أبعدني ذلك عن المعادلة شيئاً ما عندما تحاول الأنماط السلوكية القديمة السيطرة عليّ. لقد أمكنني إدراك المعاناة ورؤية أنها لا تتعلق بي على الإطلاق. إنها تتعلق بألم شخص آخر يطفو ويختفي. وهذا لا ينطبق فقط على العلاقات الأسرية بالطبع، إنه يتعلق بجميع العلاقات: الشخصية، والعامة، والمهنية، فجميعنا نشعر بالمعاناة أحياناً، وكلنا نشعر بالألم؛ كل شخص منا.

لكن تعلم تطوير الشفقة الذاتية أمر صعب للغاية، ورغم أنني لم أدرك ذلك في حينه، فإنه كان سيستغرق أعواماً. نقوم جميعاً بمعاملة أنفسنا معاملة صعبة، حتى إنها قد تكون غير عادلة. لذا، فإن تعلم منح نفسي بعض المعاملة المحبة ومعرفة أنني أيضاً قد عانيت كثيراً كان يعد تغييراً من الصعب جداً خلقه، وقد كان في الأغلب من الأسهل الاستماع للآراء غير العادلة من الآخرين وتقبلها، حيث إنها أصبحت مألوفاً للغاية. ربما لم يجلب هذا التعلم السعادة، ولكن تعلم أن أكون عطوفة مع نفسي والإشفاق عليها أكثر من أي شيء آخر، كانت بالقطع عملية تجب عليّ تميمتها داخلي. ولكن على الأقل لقد بدأ العلاج الآن.

في ظل وجود هذه النية الجديدة لحب النفس واحترامها والشفقة عليها، بدأت الأجواء الأسرية تفقد تأثيرها عليّ. لقد أصبحت عندي القوة للرد على الانتقادات، وإجبار الآخرين على الاستماع لي بدلاً من الاستمرار في الانسحاب. وبالطبع، لقد كان هذا نتيجة ألمي الخاص الذي يتم التعبير عنه ولا يتعلق بأي شكل من الأشكال بمن أتحدث إليهم. تقوم جميعاً بتفسير الأمور التي تحدث بطريقتنا الخاصة؛ لذا، فقد كان الأمر يتعلق في المقام الأول بالتعبير عن نفسي والتنفيس عن معاناتي الشخصية. إن تحطيم أنماط استمرت عقوداً يتطلب الكثير من الشجاعة والجهد. ولكن ألمي منحني تلك الشجاعة فليس لدي ما أخسره على أية حال. وفي هذه الحالة، لم تعد لدي القدرة على تحمل الألم في صمت أكثر من ذلك.

مع ذلك، ففي النهاية، إن الأمر كله يتعلق بالرغبة في أن تكون محبوبين، ومتقبلين، ومفهومين من قبل كل أولئك الذين يشعروننا بالألم؛ لذا، فقد كانت الشفقة هي الطريق الوحيد لتحقيق ذلك؛ الشفقة والصبر. ورغم كل شيء، إن الحب، في حالته الهشة، لا يزال موجوداً بيننا.

لقد كان يبدو الأمر وكأنني أسبح في النهر نفسه مراراً وتكراراً. وفي كل مرة، يعترض طريقي صخرة تعوق تدفقي الطبيعي. لطالما كانت هذه الصخرة موجودة. ويوماً ما، أدركت أنها من الممكن أن تكون هناك دائماً. لذا، بدلاً من الاضطرار لمواجهة الصخرة نفسها، والتعثّر بشكل متكرر، قررت اللجوء لنهر مختلف أسبح فيه. والذهاب لمكان ما يسمح لي بالتقدم للأمام بحرية وطبيعية. لم أكن مضطراً للإيقاع بنفسي في العثرة نفسها مرة بعد أخرى، تلك العثرة التي تعوق تقدمي، والتي تسبب لي الألم والصدمة في كل مرة.

لقد حان الوقت لفعل شيء مختلف. لقد حان الوقت لاختيار طريق مختلف، للتحدث وقول "كفى". لم أعد أحتمل تلك الأنماط نفسها أكثر من ذلك. حتى إذا صار بي الأمر وحيدة، فعلى الأقل قد يؤدي ذلك لشعوري بالسلام. وبالقطع، لم يكن الطريق الآخر مفروضاً بالورود.

فبعد الجهر بالنيات، بدأت الأشياء في التغيير بداخلي. وقد أصبحت أقوى فيما يتعلق باحترام النفس وأكثر وضوحاً فيما يتعلق بالتعبير عن

النفس. فأخيراً، تم بذر بذور جديدة أكثر صحة داخلي. لم أكن أعلم حينها كيفية رعايتها حتى تنمو، ولكنه على الأقل قد تم غرسها، وقد حان الوقت لأحيا الحياة التي أرغب فيها لِنفسي، باتخاذ خطوة كل فترة.

بعد حكي كل ذلك لـ "جريس"، أصبحتنا على علاقة وطيدة بإحدانا الأخرى دون جهد كبير. لقد وافقتني أن لكل أسرة تعاليمها الخاصة. ولم تستطع التوصل لأسرة لم يكن لها تحدياتها الخاصة، وقد آمنت بأن الأسر تمنح أعظم هدايا التعلم لمعظم الناس. وقد ناقشنا كيفية أن الطريقة الوحيدة للحب هي تقبل الناس كما هم وعدم توقع شيء معين منهم. وبينما يعد قول هذا أسهل بكثير من فعله، إلا أنه كان أعظم المناهج الممكنة.

حكى "جريس" العديد من القصص لي؛ ملقبة الضوء على حياتها، وتنشئة الأطفال، وتغيير الحي، ثم تعود مجدداً للحكي عن سبب ندمها. لقد تمت لو أنها كانت تمتلك الشجاعة لتحيا الحياة التي ترغب فيها من قلبها، لا الحياة التي كان يتوقعها الآخرون منها، ف عندما لا يعد هناك الكثير من العمر متبقياً، لا يعد هناك الكثير لتفقدّه عندما تكون صادقاً بشكل كامل. فما كنا نتشاركه حينها كان يستهدف بشكل مباشر أموراً مهمة، فلم يعد هناك محادثات فارغة أكثر من ذلك حيث إن كل الموضوعات التي كنا نتناولها كانت تتعلق بأمور شخصية عميقة. لقد كان فتح قلبي لـ "جريس" أمراً معالجاً لي بشكل لم أتوقعه، وكانت أذني المصغية معالجة لها أيضاً.

تدرجياً، لقد تطرقنا للحال التي وصلت إليها حياتي الآن، اتجاهاتي الموسيقية، وكيفية بدئي في كتابة وتأدية الأغاني. وفي ظل تناول كوبين من الشاي. أصرت "جريس" على جلب الجيتار الخاص بي معي في اليوم التالي وأن أعزف شيئاً ما لها، الأمر الذي أسعدني للغاية. وبقلب مليء بالسعادة، غنيت لـ "جريس" وهي تبسم وتدندن وهي جالسة في سريها. لقد أحببت كل أغنية غنيتها، وقد استقبلت كلاً منها وكأنها أفضل أغنية في العالم. لقد أتت أسرتها أيضاً للاستماع لبعض منها ولقد كانوا على القدر نفسه من التقدير والدعم. وقد أحببت "جريس" أغنية معينة للغاية، حيث إنها لطالما كانت تريد السفر. وقد كانت هذه الأغنية تسمى "تحت السماوات الأسترالية".

بعد ذلك اليوم، بدأت تطلب مني الغناء لها بشكل منتظم. وقد قالت "جريس" إنه لا ضرورة لوجود الجيتار؛ لذا، فقد كنت أجلس هناك في سريرها، وأغني لتلك المرأة الضئيلة، في أثناء ما كانت تغلق عينيها مبتسمة، ومنسجمة مع كل شيء أغنيه. لقد كانت تطلب مني الغناء مرارًا وتكرارًا ولم أتعب قط من الغناء لها.

كانت حالة "جريس" الصحية تتدهور كل يوم. فقد انكمش جسدها الضئيل. وقد أتى الأصدقاء المقربون ليلقوا عليها نظرة الوداع. وقد جلس أقاربها بجانب سريرها يرددشون ويقاومون الدموع في أعينهم. لقد كانت أسرتها مترابطة للغاية، وكانوا مهتمين بها ويزورونها بشكل منتظم. لقد أحببت ذلك الوضع كثيرًا. كما أنهم كانوا يحظون بقدر كبير من اللطف انجذبت له تمامًا. ومع ذلك، فبعدما كانوا يذهبون جميعًا، لم يعد يبقني غيري أنا و"جريس" مجددًا وتظهر مرة أخرى رغبتها في سماع المزيد من الغناء. لقد كانت أوقاتًا خاصة للغاية.

لم تعد "جريس" قادرة على المشي بشكل جيد الآن، ورغم أنها تقبلت استخدام المرحاض المتقل الموجود بجانب السرير، فإنها كانت ترفض استخدامه عندما كان يتعلق الأمر بالتفوط. لقد كانت ترغب في استخدام مرحاض مناسب حتى لا أضطر أنا لتنظيف المرحاض المتقل. ولم يكن هناك أي شيء يمكنه تغيير تلك الفكرة لديها، حتى عندما حاولت التأكيد لها أن تنظيف المرحاض ليس بالأمر الكبير بالنسبة لي؛ لذا، فقد كنا نقضي الكثير من الوقت في الذهاب والمجيء من الحمام، والحمد لله أن الحمام كان الغرفة المجاورة لغرفة نومها. لقد كانت ضعيفة للغاية، فعندما كانت تنهي الحمام وتصبح نظيفة، كانت أساعدها على النهوض وأرفع لها سروالها. وقد كانت عملية توازنها في أثناء القيام بذلك تتطلب حركات رشيقة.

وفي أثناء جولتنا للرجوع إلى غرفة النوم، كانت "جريس" تتكى على جهاز المشي وأنا أتابعها ممسكة بظهرها. وقد لاحظت أنني قد دسست جزءًا من رداء نومها داخل سروالها التحتي. وفي أثناء ابتسامي لتلك المرأة الضئيلة العزيزة التي تعيش آخر أيامها وهي تعود إلى سريرها، انتابتني

حالة شديدة من السعادة حيث إنها بدأت تغني "تحت السماوات الأسترالية" وهي تمشي. ولقد أخطأت في ترتيب بعض الكلمات، ولكن مجرد فعلها لهذا خلق لحظة من الحب والعاطفة الشديدة.

علمت حينها أنني قد وصلت لأعلى مرحلة من مساري الموسيقي. فلا أعتقد أن هناك شيئاً آخر يمكنه أن يمنحني السعادة التي شعرت بها في تلك اللحظة. وحتى إذا لم أكتب أغنية أخرى فإن هذا لم يعد شيئاً يضايقني. فشعوري بأنني أدخلت السعادة على قلب هذا الشخص العزيز من خلال موسيقي، ثم الشعور بمرود تلك السعادة بسماعي إياها تغني أغنيتي خلال أيامي الأخيرة، فتح قلبي أكثر من أي شيء آخر كنت أرجوه من موسيقي. عند وصولي للعمل بعد ذلك بيومين، كان من الواضح أن ذلك هو آخر أيام "جريس". ومع توضيحي لها أنني سأقوم بالاتصال بأسرتها، قامت في النهاية بالإيماء برأسها رافضة ذلك. وفي ظل شعورها بالضعف والإرهاق وصلت "جريس" إليّ وقامت باحتضاني. ولكي أريح ذراعيها، قمت بالاضطجاع على السرير واحتضنتها بذراعي. لقد أحببت ذلك، وقد تكلمنا بشكل ودود لبرهة في أثناء اضطجاعنا، وفي خلال ذلك كانت تضغط بأصابعها على ذراعي. وعندما سألتها حول السبب الذي يجعلها رافضة الاتصال بأسرتها، قالت إنها لا تريد أن تسبب لهم المزيد من الألم. فقد كانت تحبهم كثيراً.

لكنني أخبرتها بأنهم بحاجة لإلقاء الوداع، وعدم السماح لهم بذلك يمكن أن يسبب لهم الألم والشعور بالذنب، والذي قد يستمر معهم لبقية حياتهم. تفهمت كلامي ووافقت عليه، مبدية موافقتها أنها لا تريد أن تسبب لهم الشعور بالذنب لعدم وجودهم هناك لحظة وفاتها. وبناء عليه، تم إجراء المكالمات الهاتفية ووصلت الأسرة بعدها بفترة قصيرة. ولكن قبل وصولهم بالضبط، قالت لي بالكثير من الإرهاق: "هل تتذكرين وعدنا "بروني". هل تتذكرينه؟"

أومأت لها من خلال دموعي قائلة: "نعم".

قالت لي بصوت أقرب منه للهمس: "عليك أن تعيش الحياة التي تريدينها لنفسك. ولا تقلقي أبداً مما يعتقدونه الآخرون. عديني بذلك بروني".

قلت لها بلطف: "أعدك بذلك" جريس". ضغلت على يدي ثم غطت في النوم. واستيقظت بعدها للحظات قليلة فقط لمقابلة أسرتها المحبة، والذين جلسوا بجانبها حتى النهاية. وخلال بضع ساعات، حانت لحظة "جريس". بعد ذلك، جلست بهدوء في المطبخ، وكان وعدي لها ما زال يتردد في أذني. لكن في تلك اللحظة، لم أكن قد منحت ذلك الوعد لـ "جريس" فقط، لكنني منحته أيضا لنفسى.

وعند وقوفي على المسرح بعد شهر من ذلك الوقت لأعلن إطلاق ألبومي الغنائي، أهديت تلك الأغنية لـ "جريس". وكانت أسرتها من ضمن الجمهور. كانت دائرة الضوء تركز على معظم الوجوه، لكنني لم أكن أريد رؤيتهم. وقد أحسست الحب الذي شعروا به عندما ذكرت تلك المرأة العزيزة الضئيلة التي لم تعيش الحياة بالطريقة التي أرادتها، ولكنها أهتمتني لفعل ذلك.

منتجات بيئتنا



كان "أنتوني" في أوائل الثلاثينيات من عمره عندما تقابلنا لأول مرة خلال فترة ظهيرة أحد أيام السبت. لقد كان شعره أشقر قاتمًا مجمدًا. ورغم كونه مريضًا، ولديه نظرة عادية من البؤس على حالته، فإنه كان يمد تغييرًا كبيرًا بالنسبة لي أن أقوم برعاية شخص أصغر مني. ورغم الظروف، كان بداية الصداقة بيننا أمرًا سهلًا، وقد استمتعنا بعنصر الدعابة بيننا منذ البداية.

وفي ظل وجود أخ أصغر، وأربع أخوات، وعائلة ذائعة الصيت في مجال الأعمال، كان "أنتوني" مدللًا للغاية خلال حياته، فقد كان يحصل على كل ما يريد، وقد استخدم هذا الأمر لمصلحته كرجل شاب. ولكن، كان هناك أيضًا دور كبير عليه القيام به في ظل النجاح المادي لأسرته. لقد كان للضغط العملي هذا أثره السلبي عليه، فرغم ذكائه والفرص المتاحة له، فإنه كان لا يثق بنفسه بشكل كبير. وقد كان يخفي ذلك من خلال روح الدعابة والبؤس. لم يستطع "أنتوني" أن يصبح الشخص الذي تريده أسرته. ولكونه الابن الأكبر داخل الأسرة، فقد خلق ذلك الكثير من الضغط داخل نفسه.

لقد قضى سنوات شبابه الأولى في قيادة السيارات السريعة، والتهرب من ملاحقة الشرطة، وتوظيف البنات اللائي يتقاضين أعلى الأجور، والتسبب في دمار لأي شخص يعترض طريقه. لقد كانت هذه هي الحياة المعتادة للشباب المتممين للأحياء الثرية. إن بعض الأفعال التي قام بها "أنتوني" في ماضيه

كانت بالكاد محبوبة. ولكن، نظراً لأنه كان رجلاً قليل الثقة بالنفس، فقد عاش أيضاً بشكل متهور جداً، متحدياً الحياة على بعض المستويات الخطرة. وقد أدى أحد هذه التصرفات المتهورة لدخوله المستشفى في ظل تكسر بعض أطرافه وأعضائه، وكان هناك احتمال لخسارته لصحته للأبد، وبالتالي خسارة حريته التي تتيحها له هذه الصحة.

لقد كان الأطباء يفعلون ما بوسعهم ليعيدوا إليه حريته، ولكن الأمور لم تكن مبشرة. رغم أنه هو نفسه كان قد تخلى عن الأمل. فعندما أدرك أنه من المحتمل إصابته بإعاقة مستديمة، طلب من الأطباء أن يقوموا بإجراء العملية التالية في أقرب وقت، حتى يتمكن من معرفة الاتجاه الذي سيسلكه. وتم إجراء عمليتين جراحيتين له. ثم ساعدته مسكنات الألم على النوم لأسبوع أو نحو ذلك، بينما كنت أجلس بجانب سريره في غرفة المستشفى. بعد ذلك، تحول الأمر إلى حالة من الانتظار والترقب، أملين وجود تحسن تدريجي في حالته.

وتحول دوري إلى القراءة له وهو يرقد في السرير. بعدما قضيت بعض الوقت من الحياة في الشرق الأوسط سابقاً، كنت أرغب في قضاء المزيد من الوقت هناك. وكان الكتاب الذي أقرؤه له يلقي نظرة ذكية عادلة على طريقة الحياة في تلك المنطقة وتاريخها. لم أكن أجهل موضوع قهر المرأة في بعض هذه الدول. أو المدى الذي يذهب فيه العديد ممن ينتمون لهذه المنطقة للتطرف باسم الدين (بالضبط مثل المتطرفين الذين يفتقرون لرؤية تعاليم العطف والحب الموجودة في كل الديانات)، كما أنني رأيت أيضاً جانباً من تلك الثقافة، والذي لسوء الحظ لم يظهر قط في الإعلام.

لقد كان هؤلاء الناس رقيقو القلب يميلون للغاية لجو الأسرة، ويعدون من أكثر الناس الذين قابلتهم في حياتي كرمًا في الضيافة. لقد كانت قلوبهم الجميلة تفتح أبوابها لأي شخص وقد رحبوا بي دون أي تردد. وقد كان ينطبق ذلك الأمر نفسه على الناس الذين ينتمون لتلك المنطقة التي كنت أعرفها في أستراليا. فتحن في الغرب قد فقدنا الرابطة الأسرية بيننا، خاصة عندما يتعلق الأمر بالجيل الأكبر. وقد كنت أرى ذلك بوضوح في عدد الأشخاص الوحيدين الموجودين في دور المسنين خلال المناوبات العشوائية التي كنت أعمل بها أحياناً هناك.

وقد جذبتني للغاية ثقافات أخرى وكيفية اختيارنا للعيش بشكل مختلف، وأيضاً الأكلات والأطعمة التي تعرفت عليها خلال الثقافات الأخرى. مع ذلك، فكلنا متشابهون مع بعضنا بطريقة ما؛ لذا، فالمنصرية تعد شيئاً لن يمكنني أبداً تقهمه، فنحن متشابهون لدرجة كبيرة، حيث إننا جميعاً نسمى لأن نكون سعداء. وعلى بعض المستويات، فجميعنا نحمل قلوباً تعاني.

لقد كان "أنتوني" حريصاً على الاستماع أكثر عما كنت أتعلمه؛ لذا، بعد صنع إناء من الشاي العشبي، والذي كانت تفوح رائحته خلال الغرفة، جعلته على دراية بآخر ما وصلت إليه من الكتاب. ثم تابعت القراءة، ولكن الآن بصوت أعلى. لقد كنا نقضي ساعة أو ساعتين يومياً في مثل هذا الأمر، وقد أصبح ذلك وقتاً ممتعاً بالنسبة لكل منا. ولأننا قضينا بضعة أسابيع في هذا الأمر، فقد كنت قادرة على تقديم كتب لـ "أنتوني" لم يكن ليسمع عنها بطريقة أخرى. وقد كنت أمنحه الحق في اختيار الموضوع، وكان يصبر دائماً أنه سيكون مسروراً بالموضوع الذي أقرؤه، أيّاً كان.

لذا فقد قدمت له كتباً كلاسيكية عن الروحانيات. وقد تشاركنا كتباً حول الحياة والفلسفة والتفكير خارج الإطار المفروض. وقد تندفق المناقشة بشكل طبيعي بعد ذلك في أثناء تليفتي لاحتياجاته؛ رفع ذراعه التي لا تعمل، والذراع الأخرى موضوعه في جبيرة من الجص، ووضع ضمادة على جرح قدمه التي لا تعمل، ثم إطعامه، وتصنيف شعره، والقيام بأعمال التزيين الشخصية الأخرى.

ومع ذلك، ففي النهاية، إن الدمار الجسدي الذي لحق به نتيجة أفعاله جعل العمليات الجراحية غير ناجحة بشكل تام. فقد تم إصلاح بعض الأشياء، ولكن بعض أجزاء جسده كانت قد دمرت مدى الحياة. لذا، لم يكن قادراً على العودة للمنزل، حيث إن حالته تتطلب مساعدة مع رعاية شخصية دائمة. على ذلك، فقد قرر الدخول في دار للإستشفاء، إحدى أفضل دور الإستشفاء في المدينة، على الأقل هذا ما يدل عليه كتيب الدار والسعر المطلوب.

والآن، "أنتوني" شاب صغير محاط بجدران رمادية، وأشخاص عجائز يحتضرون. لقد كانت بيئة سيئة للغاية، وقد كنت أرغب في طلاء الجدران

بألوان أخرى أكثر بريقًا. في البداية، كان " أنتوني " سعيدًا بشكل كافٍ رغم كل هذا، فقد أصبح في سلام بعيدًا عن الضغط الذي يلقاه من أسرته، حيث إنهم على علم الآن أن هناك من يراعه. كما أنه كان قادرًا على إدخال السعادة على المقيمين الأكبر سنًا وقد أحبوه كثيرًا. مع ذلك، فعلى مدار الوقت، أصبح بريقه يتخافت، وقد أدى نقص المحفزات الخارجية إلى تقليل نسبة ذكائه بسبب قلة الاستخدام، فقد بدأ يصبح منتجًا لبيئته.

في الحقيقة، إننا مخلوقات قابلة للتشي والطرق. ففي حين أننا نمتلك الخيار للتفكير لأنفسنا، ولدينا كامل الحرية لنحيا الحياة التي ترشدنا إليها قلوبنا، إلا أن لبيئتنا تأثيرًا ضخمًا علينا، خاصة حتى نختار الحياة من منظور أكثر وعيًا.

من الأمثلة الأخرى على كوننا نتأثر بالبيئة المحيطة هو مراقبة العالم الواقعي حيث الأشخاص السعداء ينغمسون بشدة في السعي وراء المزيد والمزيد بعد الترقية الوظيفية، فالرغبة في الحصول على أصدقاء جدد على مستوى الدخل الجديد غالبًا ما يجعل الناس يتغيرون ليتلاءموا مع البيئة الجديدة.

فالمنطقة التي كانوا يعيشون فيها بسعادة من قبل لم تعد كافية لهم. لذا، فهم ينتقلون لمكان أكثر ملاءمة لهم. وهذا يتسبب أحيانًا في جلب السعادة، لكن ليس دائمًا.

وأيضًا، يتكيف العديد من الريفيين مع حياة المدينة ويتأثرون بالأزياء العصرية وأنماط الحياة المشغولة دائمًا. ولا يعني هذا أنه لا يوجد أزياء عصرية في الريف، فبالقطع يوجد. ولكن مجددًا، إن الأمر كله يتعلق بأنك تتأثر بالمكان الذي تعيش فيه. كما أن بعض الأشخاص الذين ينشئون في المدينة يتكيفون مع حياة القرية، ويبطئون من نمط حياتهم، تاركين طابعهم الخاص ويعثرون على السعادة في سراويل الجينز والأحذية طويلة الرقبة، في أثناء سيرهم حول الأراضي الزراعية، فحيثما نكن، تؤثر بيئتنا علينا بشكل هائل إذا استمرنا فيها لفترة طويلة.

عندما كنت في منتصف العشرينيات من العمر، كنت أحظى بالكثير من المتعة. كانت بداية ذلك العقد من العمر صعبة بالنسبة لي. وعندما بلغت

التاسعة والعشرين من العمر، تمت خطبتي لكي أتزوج، ثم حظيت بحياة جادة للغاية في ظل وجود التزامات الرهان العقاري. لقد كانت زيجة غير مناسبة بشكل كبير. ومع ذلك فقد تخطيت تلك الفترة من حياتي. وعند النظر للوراء، لا أعرف كيف تخطيتها، ففي ظل حالة شديدة من الضغط العقلي، والحرب النفسية، وتعرضي لموجات غضب عارمة من زوجي، كل هذا أدى في النهاية لفقداني ثقتي بنفسي.

لقد أصبح كل شيء حملاً زائداً في الفترة نفسها التي حصلت فيها على وظيفة جديدة - وبشكل متوقع - في بنك. لقد كان فريق العمل رائعاً ووجدت نفسي أستمتع بالحياة مجدداً، كما أن الحصول على عمل ثابت سمح لي بأن أحلم بالحصول على حياة غير تلك التي أحيهاها، وقد حدث. فخلال فترة ليست بطويلة، انتقلت للساحل الشمالي مع وظيفتي، للبدء من جديد.

وفي لمح البصر، وفي ظل كل الرقص واللهو مُنحت رخصة الحرية، وأصبحت السعادة وراحة البال جزءاً من حياتي. وأيضاً، لقد كان كل شيء في متناول يدي. وقد اكتشفت في تلك المرحلة أنني لا أحب الكحوليات، لقد كان هناك أيضاً الكثير من الأشياء الأخرى المتاحة أمامي. وخلال عام، جربت معظم تلك الأشياء.

لقد كنت في مجال يشعرنني بأنني أستطيع تجربة أشياء جديدة، ولكن من الواضح جداً داخل نفسي أنه ينبغي عليّ الابتعاد عن بعضها بعد تجربتها لمرة واحدة، والحمد لله أنني لم أطبق هذه القاعدة على الممنوعات فائقة الضرر. فأنا لم أقترب منها قط. وقد جربت بعضها الآخر لمرة واحدة فقط خلال اثني عشر شهراً ولم أقترب منها مجدداً. أعتقد أنه كانت هناك حاجة داخل نفسي لبعض اللهو، بعد الحدود التي عشت في إطارها خلال فترة تشبثي وخلال تجربة الزواج السابقة. ولكن داخل ثنانيا كل هذا اللهو، وعلى مستوى العقل اللاواعي، كان هناك افتقار تام لقيمة النفس، وقد استمر هذا الأمر جزءاً مني، وما زلت أحاول التخلص منه.

لم تكن حياة اللهو والانغماس التام في تعاطي الممنوعات تناسبني على كل حال. لقد عرفت ذلك على الفور، وفي حين أنني كنت سعيدة بتجربة أشياء جديدة، أخبرت نفسي بأن هذا الأمر يتخطى كونه مجرد رغبة في تجربة حياة جديدة وأنه في الحقيقة رغبة في "الابتعاد عن نفسي". وبشكل

واع، لم يأخذ الأمر مني الكثير من الوقت لأكتشف أنني أفضل حياة أكثر صحة. ورغم ذلك، فبشكل غير واع، كان لا يزال هناك الكثير مما يجب تغييره بعد عقود من السماح لأفكار الآخرين بالسيطرة على نظام معتقداتي، فالسعادة لا تزال تعتمد بشدة على القوى الخارجية.

بعد ذلك ببضعة أعوام، وفي أعقاب الفترة التي عشتها في الجزيرة أيضاً، وجدت نفسي أعمل في تقديم الشراب بمقهى محلي. وكانت الممنوعات في كل المكان. فبعد تقديم الخدمة لطاولتين، كنت أجد الأولاد المحليين يدخلون المقهى ويعيرونهم منتفخة، ويشدون على أسنانهم طوال الليل. وكانوا يداومون على الروتين نفسه دائماً؛ لذا، عندما كان يتعاطى أحدهم جرعة من الممنوعات، كان ذلك يغير من طبيعتهم بشكل كاف حتى تصبح لديهم رؤية مختلفة للمشهد نفسه. لقد كانوا يحاولون الهرب من الملل، وكنت أراهم في الأيام التالية وعليهم آثار البؤس والإرهاق المترتبة عن ذلك، وكنت أتساءل "هل ما يهربون منه يستحق هذا؟".

كان هناك بعض المناسبات التي قررنا فيها أنا وشريكي مشاركتهم فيما يفعلونه. لكننا لم نستغرق الكثير من الوقت لنكتشف أن هذا الأمر لا يناسبنا، فقد كانت الاستفاقة من أثر تلك الممنوعات موجعة، وقد كرهت فعل ذلك. مع ذلك، فبعد حوالي شهر أو أكثر، وجدت نفسي أمر بلحظة تغير في حياتي، متأثرة مرة أخرى بالبيئة وافتقار الرغبة والخيار الواعي لعيش حياة أفضل.

كان "دين" يعمل طوال العطلات الأسبوعية، لذا فقد انضمت للأولاد من القرية الأخرى، وقمت باستقلال القطار لقضاء الليلة في لندن. رغم أنني كنت في أواخر العشرينات، فإني لم أجرب قط الذهاب إلى الحفلات الصاخبة، ببساطة لأنها لم تكن تعزف نوع الموسيقى المفضل لدي. ولكن بدلاً من المكوث في البيت وحدي، أقتعني الأولاد بمرافقتهم، ووعودني بأن يكون ذلك الوقت أفضل وقت في حياتي. ولقد كانوا جميعاً زملائي، لذا فقد ذهبت معهم.

إن تجربتي السابقة في النشوة والابتهاج — المرة الوحيدة التي جربتها فيها — كانت لا تدعو لتكرارها. لقد عشت ليلة سخيفة ونجوت من الانهيار، مع أنها بلا شك لم تكن ممتعة. لقد شعرت بالتعب الشديد في معدتي وظلت

طاقتي منخفضة للغاية لأيام. لقد شعرت بأنني اكتفيت من تلك التجربة، وقد رفضت كل الممنوعات التي كانت متاحة أمامي منذ ذلك الوقت. لقد عشت أيضا في حالة من كراهية النفس بعد ذلك، واستدات الاستغناء عن تلك الأمور. كان يعتريني ما يكفي من تلك الأفكار بالفعل. ومع ذلك، فأنا الآن في قطار متجه إلى لندن مع ثمانية شباب يحاولون إقناعي بتناول بعض حبوب المنشوة.

لقد كان شباب المدينة يتعاطون العديد من حبوب الممنوعات كل أسبوع، فما المشكلة إذا تناولت واحدة صغيرة؟ أنا لا ألووم الشباب على الإطلاق، ولا بالحد الأدنى، فهم يستمتعون بهذه الأمور وكانوا يحاولون فقط مشاركتي إياهم في هذه المتعة. ودائما ما يكون الخيار الأخير خيارا، حيث إن القرص انزلق داخل حلقي أنا، مع دخول القطار محطة فيكتوريا. لقد كنا في منتصف الشتاء وكان الطقس بلا شك مثلجا بالخارج، مثلما هي حال لندن في ذلك الوقت من العام.

منذ اللحظة التي دخلنا فيها إلى النادي، كرهت الموسيقى وتمنيت انتهاء الليل. فطالما كنت أحب الموسيقى السمعية أكثر من الموسيقى الرقمية، رغم أن لكل منها طبيعتها الخاصة بالتأكيد. لقد كان صوت موسيقى التكنو يدوي من السماعات. ومن خلال اتخاذ قرار واع بالتوقف عن الحكم على الموقف وتقبل أنني موجودة هناك حتى شروق الشمس، فقد شعرت بالراحة ورافقت الأوالاد حتى قاعة الرقص. وفي حين أنهم كانوا يحظون بالكثير من المرح، كنت أحاول تحمل الموقف.

ثم بلغت قرص ممنوعات بقوة وشعرت بأنني بحاجة للابتعاد عن الحشد. كان العرق يتصيب مني، وكان اهتزاز جسد أي شخص بقاعة الرقص يجعلني أشعر بالرهاب. كنت أترنح محاولة العثور على بعض الفراغ. لقد كان الصوت الجهور يتخلل ألواح الأرضية ثم يتخلل جسدي. وأصبحت الوجوه المبتسمة للأوالاد الذين كانوا يرقصون بالقرب مني ضبابية شيئا ما. كنت أفقد السيطرة على نفسي سريعا وكان يجب أن أعثر على مكان آمن.

وقد كانت الضوضاء والوجوه الضاحكة والإضاءة كلها مشوهة أمامي في أثناء محاولتي المرور عبر الضباب الكثيف والوصول للحمام. لم أستطع

حجز كايينة المرحاض لنفسي كل الليلة، مثلما كنت أرغب. وبعد تأمل الأمر لبعض الوقت في أثناء وجودي في الكايينة، اضطررت للتنازل عن الفراغ الخاص عندما بدأت الفتيات في الطرق على الباب لرؤية ما إذا كان هناك شخص بالداخل أم لا.

لقد كان الطقس بارداً للغاية خارج النادي، ولم يكن هناك قطار يمكنني استقلاله لوجهتي قبل السادسة صباحاً. وقد تسببت الضوضاء الناتجة عن أصوات السيدات في الحمام والضحك الذي يطلقه الناس في ذهابهم وإيابهم في جعلني في حالة من الدوامة والتخبط. ثم لاحظت حافة النافذة. فقررت أنها ملاذي. صعدت أعلى الحوض ومهدت طريقي إلى الحافة، والتي كانت عريضة للغاية بحيث تسمح لي بالجلوس عليها دون التعرض للانزلاق. وبالانتقال عبرها وجدت نفسي في زاوية صغيرة لطيفة، تطل على أحواض غرف النساء، وكان هناك الكثير من الجلبة والفضى بالأسفل، لكنني على الأقل الآن أستطيع إراحة ظهري ورأسي تجاه النافذة ومحاولة العثور على بعض الهدوء.

استمر جسدي يتصعب عرقاً، وقد منحنتي النافذة الباردة للغاية التي كنت أتكئ عليها بعضاً من الراحة التي كنت أحتاج إليها بشدة. لقد كنت في عالمي الخاص في تلك اللحظة وأصبح في إمكاني معالجة الأمور بشكل أفضل. كان قلبي الضعيف ينبض أسرع من المعدل الطبيعي للقلب البشري، وقد دعوت الله أن يستمر على قيد الحياة حتى الليل. لكن قلبي لم يهدأ. ولم يخطر على فكري السعي للحصول على مساعدة طبية، وربما كان السبب في ذلك الخوف الباطني من قانون المخدرات غير الشرعية - لا أعرف. مع ذلك، إن الجلوس مع رأسي متكئاً على النافذة المتلجة كان أكثر ما أريده في تلك اللحظة.

سألتني فتاة إنجليزية وهي تجرني من طرف بنطلون الجينز، والذي كان في مستوى عينيها: "هل أنت بخير، حبيبتي؟"

سمعتها بشكل غامض وقد جلست وفمي مفتوح. ورأسي مائل للخلف. مدحقة إلى السقف. لقد كان فقط من الصعب أن أجيها. لقد كانت نبضات قلبي خارجة عن السيطرة ولم أكن أستطيع التحرك.

كررت سؤالها بإصرار: "حبيبتي، هل أنت بخير؟". استجمعت كل ما أمكنتني من جهد ونظرت إليها وأومأت برأسي. سألتني: "هل لديك أية مياه؟" هزرت كتفي نافية، فاخضت تلك الفتاة ثم عادت ومعها زجاجة مياه لي. وقالت مصرة: "أشربي هذه". أجبرتني بلطف على شربها، ثم شاهدتها تعيد ملء الزجاجة من صنوبر الحمام. "شكرا"، قلتها لها مع ابتسامة خفيفة على وجهي. بالنسبة لي، كانت المحادثة جيدة، بقدر صعوبتها نفسه. لقد كان عليّ التركيز بدلا من الضياع في الرحلة الذي كان يستغرقها جسدي وعقلي. قمنا بالدردشة لبرهة، ولقد كانت كالملاك.

وخلال الليلة كلها، ظللت كما أنا على حافة النافذة، غير قادرة على الحركة. وكان قلبي لا يزال ينبض بشدة داخل ضلوعي، وقد ساعد هواء الليل البارد الآتي من النافذة خلفي على موازنة فرط الحرارة داخل جسدي. وقد استمرت المرأة الجميلة في المجيء للاطمئنان عليّ. وفي كل مرة، كانت تجلب لي زجاجة مياه وتدرش معي لبرهة. لم أكن أعرفها بشكل شخصي حتى ذلك اليوم، لكنني أكره التفكير فيما كان ليحدث لي إذا لم تكن هذه المرأة موجودة هناك.

قبل نصف ساعة من إغلاق النادي، ساعدتني تلك الفتاة على النزول من مكاني. كنت لا أزال في حالة من التوهان ولم أكن أستمتع بأي شيء، لكنني أصبحت أستطيع التحدث بشكل أكثر وضوحا. لقد قمنا بالابتسام والتحدث للقليل من الوقت. ورغم أننا حولنا الموقف إلى دعابة ومزاح، فإننا كنا نعلم مدى خطورة ما أمر به، وقد قمت باحتضانها شاكرة لها ما تفعله لأجلي. ثم قامت تلك الفتاة باصطحابي مجددا إلى داخل النادي لأبحث عن الأولاد. لقد قضوا نصف الليل في البحث عني وقد شعروا بالراحة الشديدة عندما رأوني. وقد وجهت المرأة الكلام لهم قائلة: "اعتنوا بها جيدا" وهي تعطي يدي لأحدهم وتقول إلى اللقاء مع الابتسام ووضع قبلة على وجنتي.

في أثناء عودتي في القطار، لم يستطع الأولاد التوقف عن الضحك مع أحدهم الآخر والتعبير عن مدى روعة الليلة التي قضوها هناك. معبرين عن أملهم في الاستمرار هناك وأسفهم على نفاذ المخدرات التي معهم. أملت رأسي على النافذة بجواري واصطنعت النوم. عارفة أنني سأستغرق لحظات

قبل أن يتحول الاصطناع إلى حقيقة. كان قلبي لا يزال ينبض بشدة بين ضلوعي، وكل كل تفكيري الوحيد ينصب على أن ينتهي كل ذلك. ومنذ ذلك اليوم، وقد انتهت أيام العبث بجسدي الثمين بتخريبه بالكيمويات السمية. لقد نمت ليومين كاملين بعد ذلك اليوم. وقد استيقظت وكأنني امرأة جديدة ممتنة كثيرا للدرس الهائل الذي تعلمته. وفي أثناء اضطجاعي هناك ناظرة للسقف، مع شعوري بالإرهاق من الجولة التي مر بها جسدي، كان أكثر ما يشعرنني بالراحة هو أنني بقيت على قيد الحياة. لقد حان الوقت لمعاملة جسدي بمزيد من الاحترام والاعتناء بنعمة الصحة التي منحني إياها الله.

بعد ذلك بعدة أعوام، عرض علي أحدهم قرصاً للنشوة خلال حفلة موسيقية، والذي رفضته بأدب دون تردد. لقد أصبحت هذه الأمور غريبة للغاية عن عالمي في تلك المرحلة. ومرة أخرى، أدركت أنني أصبحت منتجا لبيئتي، والحمد لله، بيئتي الجديدة. لقد أصبح نمط حياتي صحيا. وقد كنت أقضي الأوقات الاجتماعية مع الأصدقاء في تناول الأطعمة الصحية وشرب الشاي حول النيران، بالإضافة للتمشية، والسباحة في النهر. لقد كانت بيئة تناسبني بشكل أفضل. ولم يكن لدي أي اعتراض أن أصبح منتجا لتلك البيئة الجديدة.

لقد أصبح "أنتوني" أيضا منتجا لبيئته بأسوأ طريقة ممكنة. فخلال زياراتي لمنزله على مدار العام الأول. كان يحب مناقشة الأحداث الحالية في الإذاعة والتلفزيون. لقد كان ثاقب الفكر وجاهزا دائما ليدي لي برأيه الثاقب أو بيتسم للأخرين. كما أنه شجعني على حكي القصص له، خاصة عما حدث في حياتي الشخصية وقد استمتع بذلك للغاية.

مع ذلك، فعلى مدار الوقت، تلاشى رونقه حتى وصل للمرحلة التي أصبح يرفض فيها مصاحبتي له للخارج. في السابق، كنا نقضي أوقاتا ممتعة معا. كنا نجلس في الشمس ونحدث إلى الأشخاص الذين يمررون بجانبنا. وأحيانا ما كنا نقوم فقط بالجلوس في حديقة المنزل. نشاهد الطيور، وتواصل مع أحدنا الآخر بهذه الطريقة. على كل حال. لقد كانت هناك أوقات ممتعة يغمرها الكثير من الضحك والمحادثات.

أما الآن، فإذا اقترح عليه أحد أصدقائه أو أفراد أسرته محاولة تعلم مهارات جديدة وخلق حياة أفضل من حياته الحالية، فإنه يفلق المحادثة على الفور. فقد قال لي مرات كثيرة: "لا أرى فائدة في ذلك. إن الحياة جيدة هنا، وأنا أقبل هذا القدر من الحياة". كان "أنتوني" يشعر بأنه يستحق ما حدث له نظرا للضرر الذي سببه للكثيرين في الماضي.

وكنت أقول: "لقد سددت دينك" أنتوني". لقد تعلمت مما حدث وهذا أهم ما في الأمر". لكنه أبداً لم يسامح نفسه. وأيضاً، لم يرد تحمل عناء خلق حياة أفضل. لقد تأقلم مع الحياة البطيئة الروتينية بدار الاستشفاء، ولم تعد لديه أية نيات للعودة للحياة المنتظمة في المجتمع مرة أخرى. بطريقة ما، منحته إعاقته نوعاً ما من الراحة، حيث إنه لم يعد بحاجة للمحاولة بعد الآن. لقد كان الأمر كذلك رغم وجود العديد من الناس أصحاب الإعاقات والذين يحظون بحياة كاملة ملهمة. ولكن الأهم في كل تلك الأعذار هو أنه لم يكن يريد تعريض نفسه للفضل. وعندما سألته حول الأمر، اعترف لي بأنه لم يعد يمتلك الشجاعة للمحاولة. فإذا لم يجرب، فلن يفضّل. لم يعد هناك أي حافز بداخله. ومع شروق وغروب الشمس كل يوم، كان "أنتوني" يختار النوم بديلاً لأي شيء آخر.

لقد استمررت في زيارته من حين لآخر لمدة عام أو أكثر، وقد كان كئيباً مثله مثل بيئته. ولكن، إن الصداقة من جانب واحد تعد أمراً مرهقاً لأي شخص. وهذا ما أصبحت عليه علاقتنا. لم يعد لدى "أنتوني" أي حافز للاتصال بأي شخص، بما فيهم أنا، مثلما كان يفعل عادة في الفترات البينية بين الزيارات. وعندما كنت أراه، كانت المحادثات تدور حول مدى تحسن أداء أعضائه وعن مدى فظاظة الموظفين. وكان من المستحيل أيضاً تجاهل مدى إهماله لمظهره.

لقد شاخ "أنتوني" قبل أوانه. فبينما كان أصغر من المقيمين الآخرين بثلاثين عاماً على الأقل، فقد أصبح يبدو في مثل عمرهم الآن. لقد كان منتجاً لبيئته. وقد كانت رؤية الرونق الجميل لهذا الرجل يتلاشى مذكراً لي بأهمية امتلاك الشجاعة. حتى تستطيع عيش الحياة التي تريدها من قلبك. وبحزن. لقد كانت حياته مثالا على ما لا أرغب فيه.

منذ بضع سنوات، جاءتني مكالمة تليفونية من أخيه الأصغر تخبرني بأن "أنتوني" قد توفي. وحتى حدوث ذلك، لم تتغير حياته بأي شكل من الأشكال، وقد استمر في رفض الخروج من المنزل، حتى لحضور الاجتماعات الأسرية. وقد أخبرني أخوه بأنه كان يقول إنه لا يحب المضايقات. لم يسعني فعل شيء سوى التفكير في أفكاره الأخيرة وهو مضطجع هناك يلقي نظرة على حياته السابقة.

لقد حفزني تأثير شعور "أنتوني" بالفشل على التقدم للأمام. ففي ظل افتقار تام للجهد، لم يتح "أنتوني" لنفسه أية فرصة للتحسن والتغيير. إن الفشل لا يتعلق بالنجاح من عدمه مهما كان ما نحاول فعله. فمجرد امتلاك المرء للعزم والإصرار يعد نجاحاً في حد ذاته. وأكبر فشل لـ "أنتوني" هو أنه أصبح منتجاً كاملاً لبيئته، وافتقاره لأية رغبة لتحدي نفسه وتحسين حياته. لقد كان ضياعاً لشخص ذكي جداً، لديه موهبة فطرية كان قد ولد بها.

لذا، إذا كنا جميعاً سنصبح منتجات لبيئتنا، بما في ذلك أنا، فإن أفضل ما يمكنني فعله هو اختيار التواجد في البيئة التي تتناسب مع توجهي في الحياة. إن الحياة بالشكل الذي تريده لا يزال يتطلب بعض الشجاعة. ولكن في ظل هذا الإدراك الجديد بالتأثيرات المحتملة للبيئة المحيطة على تصرفاتي، فقد تصبح الرحلة أكثر سهولة.

على ذلك، وفي ظل ذلك الوعي والشجاعة المتجددة أصبحت أكثر تعقلاً حول الحياة التي أخلقها، وحول القوة التي تكمن في حرية الاختيار.

تقييدات



لم تسر كل العلاقات بيني وبين عملائي بشكل إيجابي. ففي حين أن معظم عملي كان مع أناس يحترسون، فأحيانا ما كان العملاء يحتاجون للرعاية نظرا لإصابتهم بمرض عقلي. ولأنني كان لي تأثير إيجابي مهدئ على بعض العملاء الذين تعاملت معهم على المدى القصير، فقد بدأت العديد من الحالات الصعبة تأتي في طريقي. ليست هناك تجربة لا طائل من ورائها في الحياة، فقد ساعدني الماضي الخاص بي على التعرض للعديد من السلوكيات غير العقلانية، والتي بدورها تساعدني الآن على التعامل مع شخصيات أكثر صعوبة.

في معظم الأوقات، لم أكن أشعر بالضييق الشديد في التعامل مع عملاء صعب المراس. أقول معظم الوقت، وليس كل الأوقات. فأحيانا، لم تكن تساعدني شخصيتي الهادئة على تهدئة المريض على الإطلاق. أيا كان ما أحاول فعله معه. عند وصولي لذلك القصر المهيّب. والذي كان بلا شك أفضل من أفضل قصور المدينة، عادت إلى ذهني التحذيرات التي قيلت لي حول تلك السيدة. فقد كانت "فلورنس" دفاعية للغاية فيما يتعلق بالاحتياج لعناية. وكانت تصر على أنها لا تحتاج لأية عناية على الإطلاق. لم يكن هذا جديدا: فالعديد من كبار السن كانوا يرفضون تقبل فكرة أنهم لم يعودوا يستطيعون الاعتماد على أنفسهم مثلما كانوا يفعلون من قبل. فبالنسبة لهم، لم يكن من السهل دائما الاعتراف بأنهم أصبحوا من المعانثر.

لكنني لم أكن مستعدة للتعامل مع تلك المرأة المجنونة التي جاءت

تطاردني على الطريق ملوحة بمكنسة في يدها وتصرخ بأعلى صوت لها. كان شعرها يبدو كأنه لم يتم الاعتناء به منذ فترة طويلة للغاية، وأظافرها كانت ممثلة بالقذارة أو أسوأ. ومع ارتدائها فردة حذاء واحدة، لم تكن قط تمثل القصة السحرية لسندريلا. وكان يبدو كأنها لم تبذل فستانها لمدة عام.

صرخت قائلة: "أذهبي للخارج، اذهبي خارج منزلي. سأقتلك قبل أن تقتليني. اخرجي من منزلي. إنك مثلهم. اذهبي للخارج وإلا فسأقتلك". وقامت بتطويح المكنسة عبر الهواء لتمر على مقربة للغاية مني. الآن، يمكنني معالجة الكثير من الأمور في الحياة، لكنني لست غبية، وأيضاً لست شهيدة. لقد حاولت تجربة جملة ما لتهدئة "فلورنس"، ولكن في ظل سقوط كلمات على أذان صماء، بجانب تهديدها بكسر الزجاج الأمامي لسيارتي باستخدام المكنسة التي لا تزال بيدها، لم أكن بحاجة للمزيد من محاولات الإقناع. قلت لها: "حسناً، حسناً. سأرحل فلورنس. لا بأس". ارتسمت نظرة حادة شرسة على وجهها في أثناء وقوفها عند نهاية الطريق مدافعة عن ملكيتها، وهي تقبض بشدة على المكنسة الموجودة بيدها.

في أثناء قيادتي راحلة عن المكان، ظلت هذه الصورة أمامي في المرأة الخلفية حتى أصبحت خارج المشهد تماماً. لم تتزحزح عن مكانها. وفي ظل أن هذا الأمر قد يبدو مضحكا بالنسبة لشخص غريب، فإن قلبي كان مليئاً بالحزن لأجلها. وقد تساءلت بيني وبين نفسي عما كانت عليه قبل مرضها، ونوعية الحياة التي كانت تحياها، وحول ما دفعها لتصبح هكذا الآن.

وبعد شهر تعرفت على الإجابات. عندما عدت إلى العنوان نفسه. في ذلك الحين، كان من الواضح أنه يتم إجبار "فلورنس" على تناول العلاج. وقد كان هذا أمراً كرهت تخيله: تخيل مدى الخوف الذي لا بد أنها تشعر به. لكنها قضت الشهر الماضي في مكان مؤقت لرعاية المصابين بأمراض عقلية وقد أصبحت أفضل الآن. لقد كان الأطباء سعداء لمدى استجابتها للعلاج، وقد سمحوا بعودتها للمنزل بشرط أن تتلقى رعاية على مدار الساعة.

لقد كانت هناك ممرضة تنتظرني عندما وصلت، وقالت: "إنها نائمة الآن، لكنها ستصحو بعد قليل. لذا سأنتظر معك حتى استيقاظها". ومع فتح أبواب القصر المزدوجة، وجدت سلماً رخامياً هائلاً، وثرديات رائحة، وبيت تم تأثيثه بالكامل بالتحف والأنتيكات. كما أنني قُوبلت أيضاً برائحة سيئة كانت بلا شك نتية.

قالت الممرضة: "لقد أنهينا المدخل. سأعرفك الآن على بقية المنزل". قالت ذلك وهي تشير لفريق من متخصصي النظافة مررنا عليهم في أثناء تواجدهم في الغرفة المجاورة. لقد كانت "فلورنس" تمشي في مقلب قمامة قدر لما يزيد على عشرة أعوام ولم يعلم أحد شيئاً عن هذا حتى مؤخراً، عندما قال أحد الجيران لممرضة هيئة التوظيف إنه يلاحظ بعض السلوكيات الشاذة غير المعتادة وعندما أتت الممرضة لرؤية "فلورنس"، تم اكتشاف مدى القذارة التي تعيش فيها. لم تسمح لها "فلورنس" بفعل ذلك بشكل مباشر بالطبع، فلم يكن هناك من يجرؤ على الاقتراب منها، ولكن عن طريق النظر من النافذة ورؤية حالة المنزل من الداخل.

لقد كانت تعيش على الأطعمة المعلبة، ولديها منها مخزون يكفي أعواماً في حجرة المؤن الموجودة بالمنزل. لم أر أي دليل على وجود أي شيء آخر، وبالقطع لم تكن هناك أية أطعمة بلازجة أو أي شيء قابل للطهي. لقد كان من المستحيل لرؤية أرضية المطبخ نظراً لكمية القمامة الموجودة عليه. والجزء الوحيد الذي كان ظاهراً منها كان عبارة عن بوضات من الأوساخ السوداء. ولم يكن حمام "فلورنس" أفضل حالاً، فقد كان عبارة عن حفرة غير صحية من المناشف القذرة، مع وجود كتل صابون جافة، وإشارات واضحة أنه لم يستخدم أحد الدش أو حوض الاستحمام منذ أمد بعيد.

قادتني الممرضة للأسفل حيث توجد ست غرف أخرى وحمامان في حالة مماثلة من الإهمال. لقد تم التعاقد مع المنظفين للقيام بأعمال المنزل كله، وكان من المتوقع أن يستغرق ذلك بضعة أسابيع. هي أسفل الدرج، تفتح الأبواب على بركة سباحة قذرة؛ وأنا متأكدة أن الضفادع نفسها لا يمكنها الحياة فيها. بالوقوف بجانب البركة والنظر لأعلى للمستوى الأساسي للمنزل بكل فخامته، تساءلت عما قد تقوله جدران هذا المنزل إذا أتيت لها الفرصة للتحدث.

لقد مرت "فلورنس" بتحول صحي إيجابي عندما كانت في المستشفى، مسترخية في رداء نوم جميل نظيف. لقد تم فك شعرها وغسله وقصه، وتم تنظيف أظفار يديها. لقد كانت تبدو كأنها امرأة مختلفة.

الآن، لقد أصبح سرير المستشفى بديلاً عن سريرها. وقد تم إعطائي توجيهات حادة بأن أبقها في السرير، مع جعل جوانب السرير لأعلى دائماً عندما أكون وحدي بالمنزل معها. وكانت هناك فتاة أخرى تأتي لترعاها لساعتين بالصباح والمساء لمساعدتي. كان الصباح للاستحمام، ودخول الحمام، وتناول الفطور. وكنا نركز في الظهيرة على اصطحاب "فلورنس" للحديقة، أو الخروج بها للبلكونة، للاستمتاع بالهواء الطلق. كما كانت المسكنات القوية جزءاً كبيراً من الحياة اليومية لـ "فلورنس". أما بقية اليوم فإنها تكون مخدرة شيئاً ما. ونتيجة لخطة إدارة المريض هذه، أصبحت "فلورنس" ودودة للغاية.

بعد مرور شهر أصبحنا نسكن في قصر متأنق. لقد انتهى المنظفون من عملهم أخيراً، ولكن تم التعاقد معهم ليحضروا للمنزل بشكل أسبوعي. وبدأت لحظات الصراحة تتدفق بيني وبين "فلورنس" وقد أصبحت قادرة على مشاركة القصص معي. لقد كانت حياتها واسعة ومثيرة للغاية، فقد أبحرت عبر العالم على أكثر السفن رفاهية. وقامت بزيارة أماكن خرافية. وعندما كانت تشير للأدراج بجانبها، كنت أقوم بإعطائها بعض الصور وهي تخبرني بقصة كل صورة منها. لقد كان من الصعب تصديق أنها الشخص نفسه، باستثناء أنني قد تعرفت على صورها عندما كانت شابة يافعة، لقد كانت امرأة جميلة بشوشة الوجه.

لا يمكنني القول إننا أصبحنا على مقربة شديدة، لكننا أصبحنا على مقربة كافية تمكننا من تقبل الموقف الذي اضطررنا للبقاء معاً. وكانت لا تزال هناك لحظات ألم فيها تلك المرأة المجنونة الشرسة في داخلها. كان لا بد من الحصول على خدمات رعاية أخرى من أجل جولتها خارج السرير. لقد كانت ملتزمة في تناول العلاج والأدوية. إلا أنها كانت تحارب بشدة دس الاستحمام اليومي. وكنت أتخوف من غسل شعرها كثيراً. ولكن حين ننتهي من الدش، تصبح امرأة مبتهجة وترغب في تدليل نفسها أمام المرأة. ضاحكة وكأنها عادت المرأة النبيلة التي كانت عليها قديماً.

أعترف وجهها الآخر وما يمكن أن تفعله إذا سمح لها بالخروج. لم يكن الأمر يستحق المغامرة بسلامتي الشخصية لأجله، فصورتها ممسكة بقوة بالمكنسة مع وجود ذلك التصميم الشرس على وجهها لم تفارقني قط. إن لمحات تلك الشخصية المحاربة التي أراها في مباراة الصراخ التي تتم في الظهيرة، هي ما يقنعني بالاستماع للمهنيين الذين أعدوا نظام الإدارة بالشكل الموضوع عليه. لقد كنت أشفق عليها بالفعل، فإنه من الشنيع أن تظل محاصرة في منزلك طوال الوقت.

إن العوامل التي تقيد "فلورنس" حالياً تتمثل في القضبان الجانبية للسريير، والالتزامات المفروضة، والقرارات المهنية. مع ذلك، ففي فترة سابقة، كان جنون الشك هو ما يقيدها، فقد سلبها مرضها الحرية لمغادرة المنزل، نظراً لوجود وسواس عدم ثقة بالناس والتفكير فيما سيسرقونه من منزلها إذا غادرت، ففي حين أن معظم الناس ربما لا يصبحون مقيدين بالسريير، فمن المحتمل أن نخلق حياة حديثة تكون فيها التقييدات التي تجذبنا للخلف من صنع أنفسنا، ونصبح في حاجة شديدة للتخلص منها.

إن إحدى ذكرياتي من الفترة المبكرة في حياتي أنني كنت مقيدة في صندوق، لكنني لم أشعر بأنني مقيدة بالفعل. لقد كان صندوقاً خشبياً كبيراً عند جانب المنزل بالحديقة، فقد أقتعني أحد أقربائي الأكبر سنًا بالدخول فيه، ثم أغلق الباب وأنا بالداخل. يمكنني تذكر جلوسي في الظلام وشعوري بالأمان والسعادة رغم ذلك. فرغم أنني كنت في الثانية أو الثالثة من العمر فإنني كنت أعلم أنني أحب التواجد وحدي، وكان هناك شعور جميل بالسلام. وقد سمعت صوت أُمي المذعورة ينادي بعض الوقت، فرددت عليها وأصبح كل شيء على ما يرام. تم إخراجه من الصندوق وعدت للحياة العائلية مرة أخرى.

لقد مررت أيضاً بتقييدات أخرى في حياتي كإنسانة بالغة الآن. ففي حين كنت أبحث عن الشجاعة التي تمكنني من الحياة بالشكل الذي يرضيني، ففي كل خطوة، لم تساعدني أنماط فكري القديمة على الإطلاق. فعلمية التغلب على الرهبة من الأداء كانت صعبة للغاية، حيث إنني كنت أحاول التخلص من كل تلك التقييدات التي صنعتها بنفسِي.

إذا كان هناك شخص ما قد قام بإخباري بأن التصوير الفوتوغرافي والكتابة سيؤديان بي في النهاية إلى الأداء على المسرح، فربما كنت ضحكت من سخافة مثل هذه الفكرة. لقد بدأ الأمر ببيعي الصور الفوتوغرافية التي التقطتها في المحلات، ثم بعد ذلك بيئها بالمعارض. لكنني لم أكن أبيع منها ما يوفر لي دخلاً يؤمن لي الحياة. مع ذلك، كانت هناك لحظات جيدة من التشجيع ساعدتني على الاستمرار على الطريق السوي البطيء.

واعتماداً على إشارات الدعم الصغيرة تلك، قررت العمل بصناعة التصوير الفوتوغرافي، وحصلت على وظيفة بمعمل تصوير في مدينة ميلبورن. ولسوء الحظ، كانت وظيفة مكتيبة. وبعد عام من الملل، في ظل أضواء الفلورسنت وعدم وجود نوافذ، علمت أنها غير مرضية لي مثلها مثل الوظائف البنكية التي عملت بها سابقاً. كما أنه لم تتح لي أية فرصة للعمل بالجانب الإبداعي من هذا المجال، ولم يصبح هناك أي استمتاع بهذه الوظيفة. وتدرجياً، أصبحت أفترف أخطاء غبية. أتذكر أنني كنت أتهد كثيراً خلال عملي بهذه الوظيفة؛ أتكى على مرفقي، وأضع ذقني في راحة يدي، محاولة الوصول لحل يمكنني من الراحة في حياتي العملية الجديدة - ثم أتهد مجدداً.

مع ذلك، فمن خلال عملي بهذه الوظيفة. اكتشفت أنني لم أكن بحاجة للعمل في صناعة التصوير الفوتوغرافي من أجل التقاط صور لطيفة. فني ظل مساعدة اثنين من أصدقائي الجدد المهتمين بالكاميرات الرقمية، قمت بعد ذلك بعمل كتاب صغير عن تصوير الفوتوغرافية والإلهام. وقد حصلت مجدداً على دعم حول جودة عملي، ولكن ليس بالقدر الكافي الذي يمكنني من نشر الكتاب. وقد نصحتني الناشر بأنني يجب أن أهتم بتكلفة طباعة الألوان، رغم أنني حصلت على بعض التعليقات التي تقول بجمال الكتاب.

لبضع سنوات، منحت ذلك الكتاب كل شيء أملكه - كل جزء من الطاقة والتركييز. لكنني ظللت أستقبل خطابات الرفض. رغم أن بعض الأشخاص كانوا لا يزالون يقدمون التشجيع الصادق لي. خلال تلك الفترة من الدموع والإحباطات لهذه الجهود. قمت بالتقاط جيتاري. لقد تمكنت بصعوبة من

العزف عليه، ولكنني استمررت حتى أنهيت كتابة نصف أغنيتي الأولى. لا أستطيع وصف مدى روعة تلك اللحظة.

نظرا لأنني كنت قد تعلمت قوة الاستسلام، فقد تقبلت الأمر سواء تم نشر كتاب التصوير الفوتوغرافي أم لا، فإن ذلك ليس بالأمر الجلل في النهاية. لقد كنت أرى نفسي إنسانة ناجحة، نظرا لأنني لدي الشجاعة للمحاولة. فالنجاح لا يعتمد على شخص يقول نعم سننشر كتابك أو لن ننشره، إنما يعتمد على امتلاك الشجاعة بفض النظر عما سيحدث. إن الشعور بالدروس التي تعلمتها من خلال عملية الكتابة كلها كان في حد ذاته يقدم لي الكثير من المنح، فقد أصبحت في النهاية قادرة على التخلي عن الأمر. وربما يكون السبب في هذا ببساطة ناتجا من تعلمي أن هذا الكتاب يتدفق مني على كل حال، أو ربما تسنح له الفرصة في وقت آخر، عندما أكون أكثر استعدادا.

على كل، لم يكن الموضوع مهماً للغاية. كان علي أن أتخلى عن الأمر. لقد أدت جهودتي التي بذلتها في ذلك الأمر إلى شعوري بالإرهاق، حيث إنني قد استنفدت الكثير من تركيزي على عملية نشر الكتاب. لقد حان الوقت للعيش مجدداً، والتوقف عن محاولة السيطرة على النتائج. كما أن الأغنية التي كتبت نصفها أصبحت أيضا نصف منسية، عندما بحثت عن إجابات وقمت بتخصيص المزيد والمزيد من الوقت لتمارين التأمل وطرق العلاج الروحانية. بعد واحدة من الكثير من حالات الاختلاء بنفسني في صمت، بجانب ممارسة تمارين التأمل، شعرت برغبة قوية في إكمال أغنيتي نصف المكتوبة. ومنذ ذلك اليوم فصاعداً، علمت أن كتابة الأغاني تمثل جزءاً من حياتي العملية، حيث إنني لم أقم فقط بإنهاء الأغنية، لكنني كتبت أيضا واحدة أخرى في اليوم نفسه. أنا فقط لم أستطع التوقف بعدما بدأت، فقد كانت الأغاني تتدفق مني.

كأطفال، حضرنا جميعا حفلات غنائية لأقاربنا وأصدقائنا. لقد كانت الموسيقى تجري في جيناتي، فرغم تسميتها المزعومة الأخرى بالمهن "الحساسة". فقد كان أبي عازف جيتار وكاتب أغان عندما قابل أمي لأول مرة. ومع ذلك، لم تنتبني قط رغبة واعية للوقوف على المسرح. وبالقطع، لم أكن لأفعل ذلك الآن أيضا. في الحقيقة، لقد أرعبتني الفكرة. فالأمر لا

يتعلق فقط بفكرة التواجد على المسرح، إنما يتعلق أيضا بالعمل في مجال يدخلك في الشأن العام. لقد كنت سعيدة كوني شخصًا مغمورًا. الكثير من مؤلفي الأغاني لم يؤديوا أغانيهم على المسرح، وقد أردت أن أصبح مثلهم. ولكن لكي يتم سماع أعمالهم مبدئيًا، فإن أداء الأغاني الخاصة بي هو الطريق لتحقيق ذلك. ولأنني لطالما أحببت وحافظت على خصوصيتي كثيرًا، فأنا لم أكن أرغب أن أحيي الحياة التي أراها أمامي.

كثيرًا ما نمر بدروس في الحياة لمداواتنا، لا للاستمتاع بها. لقد كان وقتًا صعبًا للغاية، وقد زاد من صعوبته أنني في تلك الفترة كنت ألتقي انتقادات سلبية تتعلق بتوجهاتي الجديدة في الحياة من أشخاص معينين. وعلى كل حال، لقد كنت أمل أن تتعلمني الحياة وتجعلني أستمّر في طريقي دون أن يلاحظني أحد.

في أثناء قضائي الكثير من أوقات الوحدة عند أحد الأنهار المفضلة لدي، سبحت لأسابيع محاولة تقبل أن هذه الحياة هي الحياة المقدر لي. وفي كل مرة أسبح فيها، يغسلني الماء العذب من كل ما بي. وعندما أغطس تحت المياه، يتلاشى العالم الآخر من حولي. لم تكن هناك أية أصوات بجانب النهر سوى أصوات غناء الطيور، وهبوب النسيم بسلاسة من خلال الأشجار الموجودة على ضفتي النهر. لقد كان السلام معالجا للنفس، لذا كنت أنعم به تماما. في أحد الأيام، رأيت طائر البلاتيبوس، وهو طائر معروف بخجله وعدم ظهوره حول الناس إلا نادرا للغاية. وقد ساعدتني تلك السعادة على استعادة صفاء نفسي.

في أثناء جلوسي عند ضفة النهر، مع السماح للطبيعة بأن تنسج سحرها حول نفسي المهلهلة، كان النسيم يهب باردا على وجهي. كان لا بد أن أكون صادقة مع نفسي. فمع الوضع في الاعتبار جميع خبراتي حتى تلك المرحلة، فقد رأيت داخل أعماق نفسي أن هناك جزءًا مني يؤمن بشدة بأنني يجب أن أكون مشهورة للعامة. إن خيار الاحتفاظ بجزء من حياتي لنفسني ما زال ملكي، ويمكنني تولي ذلك. فعلى كل حال، إنها حياتي أنا. ويعود لي الحق في اختيار كيفية التعامل مع رغباتي الداخلية.

لذا، ففي النهاية، تقبلت وجود ذلك العمل كجزء من حياتي وأنه يمكنني مساعدة الآخرين من خلاله، أمله أن يمكنني التطور في أداء دوري. وقد

ساعدني على تقبل الأمر ثقّتي بأن التعلم سيساعدني على التطور أيضا - بغض النظر عن قد يسمع موسيقيائي. بالإضافة إلى ذلك، إن المساعدة التي تلقيتها من اثنين من أصدقائي الموسيقيين كانت مفيدة لي للغاية في تلك الفترة.

بالعودة بالتفكير للوراء عندما بدأت أداء الأغاني على المسرح، كنت أشعر بالشفقة على الجمهور وعلى نفسي، فحتى إن كانت الموسيقى جيدة، كان من الواضح لفترة طويلة أن أداء الأغاني كان أمرا موجعا بالنسبة لي. فقد كانت يداي ترمشان، والجيتار يهتز، وكانت أصابعي تبتعد عن أوتار الجيتار، وكان صوتي يخنق تماما. لقد كرهت الأمر كله تماما، وغالبا ما كنت أصاب بمرض في الأعصاب. لقد ساعدني التأمل وكذلك التدريب كثيرا فيما يتعلق بهذا الأمر. ومثل أي شيء تثار عليه، فإنك في النهاية يتحسن أدائك من خلال التمرين. وخلال كل ذلك الخوف ورباطة الجأش، شيء ما دفعني للأمام. وقد كان هذا الشيء هو تقبل أن هذا الأمر جزء من حياتي العملية ورغبة مني في المساهمة، بالإضافة إلى الرغبة في أن يسميني الآخرون. لقد أصبح هناك مُتفَسِّس لمشاركة الأفكار المكبوتة داخلي منذ زمن بعيد.

لقد كنت في الثلاثينات من العمر عندما أنهيت أول أغنية لي، وبعدها بعام أو اثنين بدأت الأداء. إن عدم شربي الكحوليات نهائيا في تلك الفترة. يعني أنه يجب أن أواجه مخاوفي بشكل واع مباشر، دون أية مساعدة اصطناعية. لقد ساعد الأداء على تفتح أفكاري، وقد جلب لي الكثير جدا من المنح والهدايا. وفي الفترة التي كنت أعمل فيها على رعاية "فلورنس". كنت أقيم أيضا حلقة كتابة الأغاني في مقهى المدينة. لقد كرهت معظم هذا. لقد كنت وحيدة للغاية خلال تلك الفترة، وتسببت جراحي العاطفية في تراجعني كثيرا داخل نفسي. لقد خططت للوقوف على المسرح وأداء الأغاني. ولكنني لم أستمتع بالأمر قط.

مع ذلك، ساعدتني هذه التجربة على التطور أيضا. فعندما نتشارك أفكارك الشخصية مع غرفة مليئة بالغرباء، فلا شك أن هذا الأمر يفتح لك آفاقا جديدة مرة أخرى. واطفاة إلى ذلك، إن ردود الأفعال الإيجابية حول الأناسي. بدأ كنت أقبوله ردا عليها. شجعني للغاية ككتابة للأغاني.

ولاحقاً، اكتشفت أنني كنت أعزف في الجانب الخطأ، بما يتنافى مع أسلوب بي وشخصيتي. وبعد القيام بالعديد من الحلقات الموسيقية على مدار السنوات اللاحقة، ودعت ذلك النوع من الحلقات للأبد، وأنا أقوم الآن بدراسة الماجستير. وقد يعني هذا أنه لن تتاح لي الكثير من الفرص لحضور الحلقات الموسيقية. ولكن، بما أن أداء الأغاني في المقاهي واكتساب شهرتي على هذا النحو لم يكن أمراً محفزاً بالنسبة لي، فلم أتضايق من البعد عنها على الإطلاق. في تلك الفترة، كنت قد بدأت الدخول في بعض المهرجانات الشعبية، وبدأت أجرب الشمور الجميل الذي ينتاب المؤدي عندما يحظى بجمهور محترم، والذي لا يقوم أفراده فقط بالاستماع للأغاني، ولكنهم أيضاً يفهمون كل جزء منها. لقد منحني هذه العلاقة مع أناس في تفكيرهم نفسهم شعوراً رائعاً؛ لذا، فمنذ تلك اللحظة فصاعداً، بدأت أحضر المناسبات الجميلة أو المهرجانات.

بالمودة بالتفكير للوراء فيما كنت عليه عندما بدأت الأداء لأول مرة، بالكاد أستطيع تذكر ذلك الكائن الهش. أما الآن، عندما بدأت أعزف موسيقاي بشكل مباشر أمام الجمهور أصبحت واثقة للغاية بنفسي، لأنني أصبحت أعزف في الأماكن المناسبة وللجمهور المناسب. لقد كانت أغاني ذات معنى وكانت لطيفة في أغلبها. لقد كانت ممكنة. وقد سمحوا لي بأدائها. لم أعد مضطرة للمنافسة مع السحب على اللحوم الذي يتم النداء عليه من خلال مكبرات الصوت داخل المقاهي بعد الآن، أو فقد انتباه الجمهور لأنه تم تشغيل مباراة الملاكمة على شاشات العرض المعلقة على جدران المقهى. وإذا اقترفت خطأ، كنت أضحك بلطف مع نفسي ثم أتابع طريقي. على كل حال، العازفون بشر أيضاً.

من الأمور المنعشة أيضاً أن السيد "الحصين" لم يعد بضايقتي - ذلك الرجل غير الواعي - ثم يقرر فجأة أنه أخو "جونني ديب" التوأم. يقف هناك أمام المسرح مباشرة. ويحملق إليك في أثناء تمايله للخلف والأمام. مع عدم سكبته لنقطة واحدة من شرابه. فهو يعلم في أعماق نفسه أنه هدية الله للنساء في أثناء مضايقتة إياك بإيماءة وغمزة. وإذا كنت أنت جيداً بما

فيه الكفاية، فسينتظرك بجانب المسرح ليمنحك بركاته في صنف الرجال والحب العظيم. نعم، لقد تعرفت إليهم جميعا. ليباركهم الله.

لذا، بجانب اضطراري لمواجهة تخوفي المبدئي من العزف أمام الناس، فكل يوم كنت أفضيه في الطريق الإبداعي كان طريقا من الشجاعة. كنت في تلك الفترة قد أنهيت للتو عامما من الدراسة الموسيقية، وقررت أنني أريد تعلم المزيد عن ذلك المجال، وقد علمت نفسي بعض الأساسيات حول النظرية الموسيقية - على الأقل ما يكفي لاجتياز تجربة الأداء في البرنامج. لقد تضمنت تجربة الأداء أيضا نسخة متصدعة للغاية من إحدى أغنياتي، لكنني كنت هناك. لقد كنت طالبة في الثلاثينات من عمري وقد أحببت كل دقيقة من ذلك الأمر.

مع ذلك، لقد كان علي توظيف أدوات مختلفة في أثناء الضغط على أعصابي عند الأداء. كان التمرين أهم شيء بلا شك. وقد وازلت وثابرت على التدريب وتحسين مستواي في العزف والغناء، وزيادة ثقتي بنفسي أكثر وأكثر. وتطبق هذه الأدوات على أي شيء - ليس الأداء فقط - وقد ساعدتني بالعديد من الطرق الأخرى.

عندما تبدأ أعصابي في التوتر، وتطفو الأفكار السلبية على السطح؛ مثل "ما هذه السخافة التي أقوم بها؟" كنت أعود لممارسة تمرين التأمل في منتصف الأغنية. لم أكن أوقف الأغنية أو أجلس على أرضية المسرح في وضع زهرة اللوتس. لم يكن الأمر يسير بهذا الشكل؛ بل كانت الأغنية تستمر، وكنت أستمر في عزف على الجيتار، ولكنني أوجه تركيزي على أنفاسي، وألاحظ شهيق وزفير. وفي الوقت نفسه، كنت أضع ثقتي الكاملة بذاكرة عضلاتي، والتي أعتمد عليها في تذكر موضع أصابعي على أوتار الجيتار. وتستمر الكلمات في التدفق. لقد كانت أنفاسي هي ما أركز عليها في تلك اللحظة. وقد سار ذلك بشكل جيد للغاية، حيث إنه ساعد على تهدئتي بشكل كاف يمكنني من العودة للأغنية بحضور وتعبيرات أفضل.

الشيء الثاني الذي غير تفكيري وساعدني على التخلص تماما من التوتر هو أنني حذفته نفسي من المعادلة ونظرت إلى الأداء على أنه وقت عطاء

لهذا الجمهور. وكنت أتلو أدعية صامئة قبل الصعود إلى المسرح، ممتة للموسيقى التي تتدفق خلالي، وعلى قدرتي على منح السعادة لهؤلاء الناس، ثم أخرج عن الطريق وأستمتع بالموسيقى مثلي مثل الجمهور.

لقد علمني أداء الأغاني الكثير من الأشياء العظيمة؛ لذا، فأنا ممتة للغاية من أن الحياة جعلتني أستمر في هذا الأمر عندما لم أكن أريد الاستمرار فيه. كيف يمكننا معرفة المنح التي نحصل عليها من خلال الدروس التي نمر بها، إذا لم نمر من خلالها؟ لن يمكننا معرفة ذلك إلا بالمرور على تلك الدروس. وسواء استمررت في الأداء مستقبلياً أم لا، فإن هذا الأمر لم يعد يشغل تفكيري. وإذا كان من المقدر لي الاستمرار فيه، فإنني سأستمتع به بشدة. وإذا كان مقدر لي التوقف عنه، فسيمكنني الاستمتاع بشدة بكل ما أفعله. لم يعد من المهم نوعية ما سأقوم به، سأسير في الاتجاه الذي تأخذني إليه الحياة.

لكن من خلال التحكم في أعصابي خلال الأداء، بدأت في التحكم في عقلي بطرق أخرى. لقد حررت نفسي من التقييدات التي خلقتها على مدار عمر كامل من أنماط التفكير غير الصحي. توجد لدينا جميعاً تقييدات نحتاج لتحرير أنفسنا منها. ومعظم هذه التقييدات غير مادية، وإذا كانت كذلك، فعلى الأرجح أنها قد نشأت من تقييدات غير مادية، مثل التفكير غير الصحي وأنظمة الاعتقاد السلبية.

لسوء الحظ، بالنسبة لعزيمتي "فلورنس" أيضاً، كانت لا تزال مقيدة في السرير على الأقل حتى تصل الفتاة الأخرى التي ترعاها. وحيث إن حضوري لم يكن يخفف من مستوى صرخاتها، فكان من الطبيعي أن أخفف عن نفسي بعدم التواجد في الغرفة. ومن حين لآخر، كنت أدرس رأسي داخل الغرفة. كانت ربما تتوقف عن الصراخ لحوالي ثانيتين، تنظر إلي، ثم تنظر بعيداً وتبدأ في الصراخ "النجدة" مجدداً. كان من المفترض أن تصبح هذه المرأة مغنية؛ فمن المؤكد أنها تمتلك رثتين قويتين للغاية.

كانت اليخوت تبحر بجائبي في ميناء سيدني. وبالعودة بالتفكير للوراء إلى فترة كنت خلالها مسيئة لبعض الثياب العظماء الذين كانوا يبحرون، فبشمت متشائمة عما قد تكون يوم الحال. وقاطع صوت جرس الثياب تلك الحانة من التذكر.

في أثناء تخفيضنا جانبي سريرها، كانت صرخاتها تتوقف مباشرة. بدون أية مقدمات. وكانت فلورنس تبتمس لنا قائلة: "حسنًا، أهلا بكل منكما". وكانت تسألنا: "كيف كان يومكما؟". كنا ننظر إلى إحدانا الأخرى ونبتسم، في أثناء مساعدتها على الخروج من السرير. رغم أن الفتاة الأخرى لم تكن تضطر لتحمل بضع ساعات من صراخ "فلورنس" كل يوم، فإنها كانت تواجه ذلك الصراخ كل يوم فترة الظهر.

سألتها: "شكرا جزيلًا فلورنس"، كيف حالك؟".

قالت: "ليس سيئًا للغاية. لقد كنت أشاهد القوارب في الميناء. أنت تعلمين أنها تتسابق أيام الأربعاء".

وافقتها قائلة: "نعم بالطبع فلورنس".

وفي أثناء تجولنا حول الحديقة معًا، أدهشتنا الألوان للغاية. كان قد تم تجاهلها أيضًا على مدار سنوات، ولكن أحد أقارب "فلورنس" الذي أصبح وصيا على أموالها أصر على جعل المكان جميلًا حتى تسعد به "فلورنس" إذا حظيت بدقيقة من الصفاء داخله. لذا، فقد قام البستانيون بنسج سحرهم خلال الحديقة، وعادت بركة السباحة صافية نظيفة مرة أخرى.

قالت: "أنظري إلى حديقتي الجميلة. كم تبدو رائعة في ذلك الوقت من العام؟". ولقد أبدينا موافقتنا على ذلك في صمت. ففي ثانيا كل ذلك الإهمال، كانت هناك حديقة جميلة، وقد استعادت كامل رونقها وجمالها مرة أخرى.

"لقد كنت هنا في يوم زراعة تلك النباتات. فلا بد أن تراقبي كل أعمال البستنة بنفسك، خاصة في ظل وجود كل أولئك المخادعين". ابتمنا وأبدينا موافقتنا مرة أخرى. ومع الوضع في الاعتبار أن ذلك المكان كان به الكثير من العشب وكان يبدو مثل الغابة الفوضوية قبل شهر أو اثنين، فقد كان من المتعة الاستماع لكيفية رؤية "فلورنس" لها.

ومع سحبها بعض النباتات المعترشة من وسط النباتات، أكملت قائلة: "ليس من الجيد أن تصبجي كسولة مع حديقتك. فهي تحتاج للكثير من الحب والوقت". سألناها عن بعض الزهور. فأجابتنا بوضوح ومعرفة مدهشة. أخبرتنا "فلورنس" وهي تنزع مجموعة أخرى من النباتات المعترشة قائلة:

"هذه النباتات المعترشة قد تقيد الزهور وتعوق نموها. أمأت برأسي موافقة في أثناء متابعتها قائلة: "لم أكن لأجعل أي شيء يقيدني - أنت تعلمين ذلك، وبلا شك لن أجعل أي شيء يقيد زهوري".

وفي أثناء استمرار "فلورنس" في إزالة المعوقات الموجودة حول حديقتها الجميلة، تلوت بصمت دعاء شكر لله، لعثوري على الشجاعة اللازمة للبدء في التحرر من معوقاتي. ومثل الزهرة، أصبحت أنا الآن أيضا حرة للنمو والتورد.

الندم ٢ :

أتمنى لو أنني لم أعمل بجهد شديد



في أثناء تجفيفي الأطباق، كان يمكنني سماع عميلي "جون" في مكتبه يقهقه مثل طلاب المدارس. كان يضحك قائلاً: "نعم، إنها في عمر مناسب أيضاً"، ثم يتابع في وصفي لصديقه عبر الهاتف. كان "جون" في التسعين من العمر تقريباً. وكنت لا أزال في الثلاثينات من العمر. وبتذكري كلمة قالها لي رجل يبلغ من العمر سبعة وعشرين عاماً "الرجال جميعهم أطفال"، ابتسمت داخل نفسي وهزرت رأسي.

عند خروجه من مكتبه لاحقاً، يعود "جون" لهيئة الرجل الدبلوماسي اللطيف الذي أعرفه، دون وجود أية إشارة لأي سلوك سيئ. مع ذلك، لقد أراد أن يدعوني للعداء بالخارج وسألني ما إذا كان عندي فستان زهري اللون أم لا؟ وإذا لم يكن عندي، فهل من الممكن أن يشتري لي واحداً؟ ضحكت، وبطريقة مهدبة، رفضت عرضه بشراء فستان زهري لي، لأنني في الحقيقة أمتلك واحداً. رغم أنه لم يكن جزءاً من الأزياء التي أردتها في أثناء عملي بالرعاية، فقد أخبرته بأنني سأكون سعيدة إذا صنعت جميلة لرجل عجوز. وقد ابتهج بشكل رائع.

تم حجز طاولة لفردين في مطعم غالي الأسعار للغاية. لقد كانت الطاولة الرئيسية، وتطل من مقدمتها ومركزها على متزره يقع عبر الميناء. كان "جون" يبدو وسيماً مرتدياً سترة للبحرية ذات تزيينات ذهبية. كما أنه كانت تفوح منه رائحة جميلة من العطر الذي يضعه بعد الحلاقة. ومع وضع يده على أعلى ظهري، قادني "جون" إلى الطاولة الخاصة بنا. وبعد النظر

إلى المشهد خارجا، عدت بنظري إليه لأجده يغمز بطرف عينه لأربعة رجال يجلسون على الطاولة القريبة منا. وكانوا جميعا يقهقهون في أثناء النظر إلي، ولكن تسمرت وجوههم عندما اكتشفوا أنني رأيتهم.

سألت ضاحكة: "إنهم أصدقاؤك إذن "جون"؟". تلجلج ثم اعترف بأنه أراد أن يظهر لأصدقائه كم أنه شخص محظوظ لأنه حظي بصحبة امرأة ذات هيئة جسد رائعة، فقهرت قائلة: "إن أية امرأة في مثل عمري ستبدو بحالة جسد رائعة عند دخولها غرفة مليئة بأشخاص يبلغون التاسعة والثمانين من العمر". ومع ذلك، فيجب أن أعترف بأن تصرفاته كانت مهذبة للغاية، وتمنيت من كل قلبي أن يحظى الرجال من جيلي ببعض من الجاذبية وآداب تناول الغداء التي علمني إياها "جون". لقد تناولنا غداء رائعا. فـ "جون" كان قد اتصل من قبل وأوضح للمطعم أنه سيطلب شخصا نباتيا لتناول الغداء. وقد التزموا بذلك من خلال تقديم الخبز النباتي الجميل، وخصيصا المحمص.

اتضح بعد ذلك أن كل أصدقائه كانوا ممنوعين من مقاطعة غداثنا أو حتى المجيء إلى طاولتنا. وكان يخطط لتقديمي لهم بعد ذلك. لذا، فبعدما انتهوا من تناولهم غداءهم فترة، ظلوا جميعا يجلسون بصبر في أماكنهم حتى انتهينا أنا و"جون" من تناولنا الغداء، وأيضا بعد انتهاء محادثتنا. وبعد ذلك، مجددا مع وضع يده أعلى ظهري، قادني "جون" إلى طاولتهم، حيث لعبت دور الصديقة الحميمة بشكل رائع وجذبت انتباههم جميعا، ولكن مع التأكيد أن يحصل "جون" على معظم الانتباه. لقد ذكرني ذلك بمشهد الديك الذي يرفع ريشه في زهو وفخر. لقد كان وقتا مرحا.

مع ذلك، ففي ثايلا كل ذلك كان هناك رجل يحتضر. فما الضرر من تلبية طلبه ولعب ذلك الدور غير الضار في ظل أنها قد تكون آخر نزهة له خارج المنزل؟ عندما عدنا للمنزل، وبعد خلع الفستان الزهري والعودة لملابس عملية أكثر؛ الأمر الذي خيب آمال "جون" كثيرا، ساعدته على الذهاب للفراش. ربما يكون قد سعد بهذه الجولة، ولكنه كان مرهقا جدا أيضا.

غالبًا ما تصبح طاقة الأشخاص الذي يحتضرون ضئيلة للغاية حتى إن نزهة صغيرة خارج المنزل قد تمثل بالنسبة لهم العمل لمدة ثمانين ساعة

أسبوعياً في رفع الحجارة، فهي ترهقهم للغاية. حتى إن الأصدقاء وأفراد الأسرة قد لا يدركون أحياناً أن زيارتهم حسنة النية يمكن أن تكون مرهقة تماماً للأشخاص المرضى. فعندما يكونون في أسبوعهم الأخير أو ما إلى ذلك، تصبح الزيارة التي تتمدى خمس أو عشر دقائق عملاً شاقاً بالنسبة للمريض، ولكن يحدث هذا عادة عندما يكون هناك عدد كبير من الزوار. لم يكن هناك سواي أنا و"جون" في فترة الظهيرة تلك، وقد نام "جون" بعمق. وعند طي فستانني الزهري ووضعه داخل حقيبتي، كنت سعيدة للغاية أنتني جلبت لهذا الرجل السعادة الذي شعر بها عند تناول الغداء. وقد أسعدني ذلك الغداء للغاية أيضاً.

لقد استفاد "جون" من شبابي بأشكال أخرى أيضاً، فحيث إنني كنت أفهم في الحواسب الآلية أكثر منه، فقد عدت للوظيفة في مكتبه والتي بدأت منذ شهر. فبالنسبة لرجل في مثل عمره، كان التعامل مع الحاسب الآلي أمراً رائعاً صعد بسرعة هائلة على سفينة عصر التكنولوجيا. مع ذلك، لقد كانت ملفاته في حالة فوضوية، حيث إنه لم يكن يعرف الكثير عن الملفات. وكيفية ترتيبها. بينما كان نائماً، قمت بتصنيف الملفات وحفظ مئات من الوثائق، وفي الوقت نفسه صنعت فهرساً للملفات حتى يمكن الوصول إليها. ولكن مثلاً كنت أقول، فبالنسبة لرجل في مثل عمره، فقد كان أداءه على الحاسب الآلي رائعاً.

عندما لاحظت التدهور على حالة "جون" الأسبوع التالي، شعرت بالامتنان كثيراً أننا حظينا بذلك الغداء الممتع في الخارج قبل ذلك؛ فمن المحتمل أنه لن يقوى على الذهاب خارج المنزل مجدداً. ربما يتبقى له بضعة أسابيع على الرحيل، وربما أقل، ولكن قوته كانت تتلاشى بسرعة كبيرة. وفي أثناء الجلوس في شرفة منزله قبل غروب ذلك اليوم، شاهدنا معاً غروب الشمس من أعلى هاربور بريدج (جسر الميناء) وأويرا هاوس (دار الأوبرا). كان "جون" يرتدي البيجامة الخاصة بالنوم والشيشب، وكان يحاول تناول القليل من الأطعمة، لكنه كان يعاني. قلت له: "لا تهتم لذلك جون، فقط تناول ما يمكنك تناوله أو ما تريد تناوله". وقد كنا نحن الاثنين نعلم المقصود من وراء هذه الجملة، فقد كان "جون" يحضر وأصبحت

نهايته وشيكة للغاية. أوماً برأسه، ووضع الشوكة على الطبق، وأعطاه لي. وضعت الصينية جانبا، واستمررتنا في مشاهدة غروب الشمس.

بعد الغروب الجميل ذلك، صرح "جون" قائلا: "أتمنى لو أنني لم أعمل بجهد شديد بروني. كم كنت شخصا أحمق". مع جلوسي في كرسي الاستلقاء الآخر بشرفته، نظرت إليه ولم يكن بحاجة للتشجيع ليكمل حديثه. تابع: "لقد عملت بجهد للغاية. والآن، أحتضر وحيدا. والجزء الأسوأ أنني قضيت فترة ما بعد التقاعد عن العمل كلها وحيدا، ولم أكن أريد ذلك". وقد استمعت إليه وهو يحكي لي القصة بأكملها.

لقد أنجب "جون" و"مارجريت" خمسة أبناء، أربعة منهم تزوجوا وأصبح لهم أبناء الآن. والابن الخامس مات وهو في أوائل الثلاثينات. بعدما بلغ جميع الأبناء رشدهم وكونوا لهم حياة خارج البيت، طلبت "مارجريت" من "جون" أن يتقاعد عن العمل. لقد كان كلاهما ما زال بصحته وهيئته الجيدة ولديهما من المال ما يجعلهما قادرين على التقاعد بشكل جيد. ولكنه دائما ما كان يقول إنهم ربما بحاجة للمزيد من المال. وكانت "مارجريت" تجيب في كل مرة بأنهما من الممكن أن يبيعا منزلهما الضخم - الفارغ تقريبا الآن - وشراء منزل ملائم أكثر بالنسبة لهما إذا احتاجا إلى المزيد من المال. وقد استمرت هذه المجادلة بينهما لمدة خمسة عشر عاما، وقد استمر في العمل طوال تلك الفترة.

لقد كانت "مارجريت" وحيدة وكانت تتوق لاكتشاف شريكها مرة أخرى دون أطفال أو عمل. ولسنوات طويلة، كانت تقرأ كل كتيبات السفر، مقترحة بلادا ومناطق مختلفة يمكن زيارتها. وقد كانت لدى "جون" أيضا رغبة كبيرة في السفر، وكان يوافق على أي مكان تقترحه "مارجريت". ولسوء الحظ، لقد كان يستمتع أيضا بالمكانة الاجتماعية التي يمنحها له عمله. لقد أخبرني بأنه لم يكن يحب العمل في حد ذاته، ولكنه كان يحب الدور الذي كان يمنحه إياه هذا العمل في المجتمع وبين أصدقائه. وقد أصبح السعي لإنهاء صفقة معينة إدمانا بالنسبة له.

وفي إحدى الليالي، توسلت إليه "مارجريت" ودموعها في عينيها بأن يتقاعد عن العمل. نظر إلى تلك المرأة الجميلة واكتشف أنها ليست امرأة

يائسة تعاني وحدتها بدونه فقط، ولكنه اكتشف أيضا أنها أصبحت مسنين الآن. لقد ظلت هذه المرأة الرائعة تنتظره بصبر حتى يتقاعد عن العمل. بالنظر إليها، كانت لا تزال في جمالها نفسه التي كانت عليه في اليوم الذي قابلها فيه لأول مرة. ولكن، لقد كانت هذه هي المرة الأولى التي يضع فيها "جون" في الاعتبار أنهما لن يعيشا للأبد.

ورغم أنه كان متخوفا من هذه الخطوة لأسباب لا يمكنه تبريرها الآن، وافق "مارجريت" على التقاعد. قفزت "مارجريت" هي الهواء وعانقته، وقد تحولت دموعها من دموع حزن إلى دموع فرح. ولكن هذه الفرحة لم تدم طويلا، وقد اختفت في اللحظة التي أضاف فيها قائلا: "خلال عام واحد". لقد كانت هناك صفقة جديدة يتم التفاوض عليها في الشركة في الفترة الحالية، وقد أراد متابعة تلك الصفقة. لقد انتظرته خمسة عشر عاما ليلتقيا، وبلا شك سيمكثها الانتظار لعام آخر. لقد كانت تسوية غير مقبولة، ولكنها كانت مضطرة لقبولها. مع مغيب الشمس عن المشهد، أخبرني "جون" بأنه شعر بالأناثية لفعله هذا، ولكنه لم يكن يمكنه التقاعد دون إجراء صفقة إضافية أخرى على الأقل.

وبعد حلمها بهذه اللحظة لسنوات، بدأت الأحلام تتحول لحقيقة بالنسبة لزوجته الحبيبة. لقد وضعت بعض الخطط الواقعية، وقد أصبحت تتصل بمكاتب السفر بشكل منتظم. وعند مجيء "جون" كل ليلة، كان يجدها في انتظاره وقد أعدت العشاء. وفي أثناء تناولهما العشاء على الطاولة التي كانت يوما ما تضم أسرتهما بالكامل، كانت تتكلم عن أفكارها وخططها بإثارة كبيرة. بدأ "جون" في الإعجاب بفكرة التقاعد أيضا الآن، رغم إصراره على قضاء الأشهر الاثني عشر التالية في العمل إلا إذا كان لـ "مارجريت" رأي آخر.

بعد أربعة أشهر من موافقته، حيث تبقى ثمانية أشهر فقط على التقاعد، بدأت "مارجريت" في الشعور بالمرض. في البداية، كان الأمر مجرد شعور بالغثاس، ولكنه استمر لمدة أسبوع دون انقضاء. أخبرت "جون" عند عودته من العمل قائلة: "لقد حجزت موعدا عند الطبيب غدا". كان الوقت قد تأخر من الليل. وكان المرور لا يزال مزدحما، حيث العمال يتوجهون

لمنازلهم. فأضافت محاولة إضافة بعض المرح: "أنا متأكدة أنه لا يوجد شيء خطير أبداً".

في حين أن "جون" كان قلقاً لأنها ليست بخير حال، فإن الأمر لم يأخذ حيزاً كبيراً من تفكيره حتى الليلة التالية عندما أخبرته "مارجريت" بأن الطبيب اقترح عليها القيام ببعض الفحوصات. ورغم أن نتائج التحاليل لم تظهر خلال الأسبوع التالي، فإن زيادة شعورها بعدم الراحة والألم أخبرتها بأن هناك شيئاً خطأ. إنهما فقط لم يستطيعا التنبؤ بمدى خطورة هذا الشيء. لقد كانت "مارجريت" تحتضر.

لقد قضينا الكثير من الوقت في وضع الخطط المستقبلية، وغالباً ما كنا نعتمد على حدوث الأشياء في أوقات لاحقة لنؤكد سعادتنا، أو لنفترض أننا نمتلك كل الوقت في العالم، في حين أن كل ما تملكه هو حياتنا اليوم. لم يكن من الصعب فهم سبب الندم الشديد الذي يعيشه "جون" الآن. أتفهم كيف للناس يمكن أن يحبوا عملهم وليس هناك أي عيب في ذلك، فأنا أيضاً أحب عملي للغاية الآن، رغم الحزن الذي غالباً ما يصاحبه.

ولكن عند سؤاله ما إذا كان سيستمع بعمله إذا لم تكن لديه حياة عائلية داعمة، هز "جون" رأسه قائلاً: "لقد أحببت العمل بما فيه الكفاية بالفعل. وبلا شك أحببت المكانة التي يمنحني إياها ذلك العمل، ولكن ما الفرض من كل هذا الآن؟ لقد منحت القليل من الوقت لمن يدعمونتي بالفعل خلال الحياة - "مارجريت" وأسرتي. عزيزتي "مارجريت"، لقد كانت دائماً ما تغمرنني بحبها ودعمها، لكنني لم أكن أمنحها ما تريد. لقد كانت مرحة للغاية أيضاً. كان ينبغي أن نقضي مثل ذلك الوقت وحدنا بعيداً".

لقد ماتت "مارجريت" قبل ثلاثة شهور من الموعد الذي كان من المفترض أن يتقاعد فيه "جون". ومع ذلك، لقد تقاعد في تلك الفترة نظراً لتدهور الحالة الصحية لـ "مارجريت". وقد أصبح تقاعده مصحوباً بالشعور بالذنب منذ ذلك الحين. وحتى عندما يستطيع الوصول لمرحلة تجعله يتقبل "خطأه"، كما كان يسمى الأمر، كان يرغب في السفر والضحك مع "مارجريت" الآن.

بدأ "جون" يفكر بصوت عالٍ قائلاً: "أعتقد أنني كنت خائفاً، نعم، لقد كنت كذلك. لقد كنت متحجراً. لقد كان دوري يعرف شخصيتي بشكل ما.

وبالطبع، وأنا جالس هنا الآن أحتضر، أرى أنه فقط عندما تكون إنسانا جيدا، فهذا أمر أكثر من كاف في الحياة. لماذا نعلم بشكل مبالغ فيه على العالم المادي لتأكد من صلاحيتنا؟". وقد أطلق جملاً عشوائية مليئة بالحزن والحسرة على الأجيال الماضية والمستقبلية التي تريد كل شيء، ويحددون الأمور المهمة بالنسبة لهم اعتمادا على ما يمتلكون وما يفعلون، بدلا من تحديد أهمية تلك الأشياء بناء على ما يقبض بالفعل داخل قلوبهم. قال: "لا يوجد عيب في الرغبة في الحصول على حياة أفضل. لا تهميني خطأ - كل ما في الأمر أن السعي للمزيد دائما، والرغبة في أن يتم تريفنا من خلال إنجازاتنا وممتلكاتنا، من الممكن أن يعوقنا عن أمور حقيقية؛ مثل قضاء بعض الوقت مع من نحب، وقضاء بعض الوقت في فعل الأشياء التي نحبها نحن، والتوازن. من المحتمل أن كل الأمر يتعلق بالتوازن في حقيقته، أليس كذلك؟".

أومأت برأسي في صمت موافقة على ما يقوله. كان هناك بضعة نجوم تسطع فوقنا في تلك اللحظة، وكانت أضواء المدينة المبهرة تنعكس على المياه. لطالما كان التوازن أمرا يمثل تحدياً بالنسبة لي أيضا. فدايما ما كنت أتعامل مع الأمر باهتمام كامل أو أتجاهله تماما، حتى في هذه الوظيفة. إن مناوبات عملي الطبيعية تستغرق اثنتي عشرة ساعة، وحيث إن المرضى يكونون على وشك النهاية، فقد كانوا يرغبون هم وأسره في انسجام أكثر قدر الإمكان مع من يقوم برعاية المريض. لذا، لم يكن أمرا غير طبيعى أن أعمل لسنة أيام أسبوعيا خلال الشهر الأخير لهم، بالإضافة للقيام أحيانا بمناوبات سهر بجانب المريض في فترات بينية بين مناوباتي الأصلية، مما يعني أنني كنت أظل هناك لست وثلثين ساعة متواصلة. من غير الصحي بالنسبة لأي شخص العمل لأربع وثمانين ساعة أسبوعيا، حتى إن كان يحب العمل الذي يقوم به.

أحيانا ما يقوم العميل بالنوم، ولكنني أظل مضطرة للتواجد هناك. فهناك العديد من الواجبات التي يظل علي القيام بها. كان الأمر يبدو كأن حياتي كلها في حالة انتظار. رغم الإدراك بعد ذلك أن الأمر لم يكن كذلك، فقد كان هذا مجرد جزء من الأمر. فبعدما تنتهي حياة العميل، أكون مرهقة للغاية. ويتضح عادة أنه لن يكون هناك عميل منتظم آخر

نعم الوقت بعد جولة كهذه. بالتالي، فأنا أرحب بفترة التوقف عن العمل، وأتواصل مع أصدقائي مرة أخرى، وأعود للموسيقى والكتاب، ثم أعيد فعل كل ذلك مجدداً. لقد كانت فترة التوقف عن العمل تلك رائعة، خاصة عندما كنت أفضيها في الأحياء الراقية والعمل على مناوأة او اثنتين عشوائيتين في مكان ما خلال فترات بينية. ولكن، كان عدم الاستقرار والثبات في العمل يؤثر على مستوى الدخل الخاص بي كثيراً. فعندما كان يتوقف العمل، كان يتوقف المال.

خلال تلك الفترة تلقيت عرضاً للعمل لمدة يوم واحد أسبوعياً مديرة مكتب بمركز رعاية ما قبل الولادة. لقد كان عملاً ثابتاً وقد أحببته كثيراً. لقد كان المركز يقدم دورات تدريبية على الولادة للنساء الحوامل، والأمهات. لقد مرت أسابيع منذ أن ابتعدت عن رعاية أشخاص على وشك الموت لأستبدل بهم أطفالاً يتسلقونني في أثناء العمل، ويضعون قبلاهم المبللة على خدي.

لقد كان الأمر مذكراً صحياً حول متع الحياة ودورها الكاملة. فعندما يتوفى عميل، يأتي طفل جديد إلى المركز. وقد كان الأطفال الصغار رائعين ومرهفين للغاية. وقد كانت مديرتي "ماري" من أنواع الشخصيات التي عرفتني في حياتي، وكان قلبها كبيراً للغاية. لقد أحببتها، وما زلت أحبها. لقد كان جزءاً من دوري تحديث مواد الدورة التدريبية الخاصة بصفوف رعاية ما قبل الولادة. ونتيجة لذلك، كنت أفضي معظم يومي في قراءة حول كيفية تعامل المرأة في الثقافات المختلفة مع الحمل و عملية الولادة كلها. وقد أكدت لي هذه القراءات أن الخوف جزء لا يتجزأ عن عملية الولادة بالنسبة لنا كغربيين، بينما وجدت ثقافات عديدة أخرى تتعامل مع الأمر بشكل طبيعي، الأمر الذي يؤدي لتقليل ألم الولادة في بعض تلك الثقافات. لقد كان الأمر احتفالاً بهيجاً جميلاً من البداية للنهاية.

لقد كان التواجد بين أحداث الميلاد والحياة أمراً صحياً بالنسبة لي. فالتواجد دائماً مع الأشخاص الذين هم على وشك الموت والشعور بالشفقة على العملاء وأسرههم كان يرهقني نفسياً للغاية. هناك أشخاص حول العالم كرسوا حياتهم كلها للعمل مع الأشخاص الذين يحتضرون. وربما يكون هؤلاء الناس قد أتقنوا اللامبالاة أكثر مني - أو أتقنوا التوازن، لا أعرف.

وبغض النظر عن ذلك، فأنا أحترمهم للغاية. فإن ما أعرفه بالفعل أن قضاء يوم أسبوعياً أتجول حول بداية الحياة بدلا من التجول حول نهايتها، يجلب لحياتي إشراقا لم أكن أعرف أنني افتقدته في حياتي خلال كل تلك السنوات. لقد كانت تملؤني طاقة نقية وحيوية، وكان شخصا ما فتح النافذة لأجلي وسمح للهواء النظيف بالمرور خلالها.

إن هذا التفاوت الكبير الذي كنت أمر به أسبوعياً ساعدني على رؤية عملائي الذين يحتضرون على أنهم أطفال. وكما كانت الأمهات الجدييات يُعرفونني بفخر على أعزائهم المولودين حديثا، كنت أضع في الاعتبار أنه من المأمول أن يكبر هؤلاء الصغار ويعيشوا حياة كاملة. ويوما ما، سيصلون أيضا لمرحلة النهاية في حياتهم، مثلما يحدث مع عملائي. فقد كان وقتا ممتعا للغاية، حيث أتعامل مع طرفي السلسلة (المولد والممات). لقد كانت نعمة.

بالنسبة لذلك الوقت، كنت قادرة على النمو فيما يتعلق بالإشفاق على الآخرين الموجودين في حياتي، حيث إنني اكتشفت أنهم أيضا يوما ما كانوا أطفالاً صغاراً ضعفاء وأنهم سيموتون يوما ما، مثلما سيحدث معي شخصيا. لقد بدأت في رؤية والدي، والأقرباء، والأصدقاء، والغرباء كأطفال صغار، وقد وثقوا ذات مرة بالحياة ببراءة وأمل الأطفال. لقد فكرت فيما كانوا يفعلونه تجاه جراح الآخرين، سواء أكان من جرهم من أسرهم أو أصدقائهم أو مجتمعاتهم، الأمر الذي أثر على مدى الثقة والتفتح الذين ولدوا به. لقد أصبحت قادرة على رؤية مدى الخير في قلوب الناس، وبدأت أحبهم جميعا وأدافع عنهم وكأني أمهم.

لم أستغرق الكثير من الوقت حتى استطعت رؤية الأشياء المؤلمة التي مرت بهم على مدار السنوات وهي تتبع منهم، فكلماتهم كانت تتبع من جراحهم، وليس من الكائنات النقية الجميلة التي ولدوا عليها. وأولئك الأطفال القيمون للغاية الذين ولدوا منذ عقود طويلة لا يزالون يشكلون جزءا منهم؛ فلا يزال هناك طفل صغير بريء يعيش داخل كل منهم. ويوما ما، ستصبح لديهم حكمة الإدراك المتأخر الذي يحدث للعديدين في مرحلة الاحتضار.

لقد مررت بأوقات ظننت فيها أنني لا أحب أشخاصا معينين في حياتي. ولكنني اكتشفت أنني لم أحب فقط كلماتهم وسلوكياتهم. والآن، أصبحت

أحب قلوبهم البريئة، تلك القلوب التي وثقت من قبل بأن العالم سيجلب لها السعادة ويقوم برعايتها. وعندما لم يحدث ذلك، بدأ الشعور بالمعاناة، وجعلهم أمهم وتحررهم من الوهم يتصرفون بشكل غير صحي تماما. ولم يكن الأمر مختلفا معي. لقد تسببت أيضا في الألم لآخرين، من خلال معاناتي الشخصية، والشعور بالخذلان أن الحياة لم تصبح مثلما كنت أمل. فهذه الفتاة الصغيرة التي تكسرت ثقتها من خلال تعرضها لآلام الآخرين، أصبحت بعد ذلك تتصرف من منطلق ألمها هي شخصيا.

لا تزال قلوب أسرتي العزيزة، وقلوب الآخرين، تحمل النقاء الخالص الفطري. وكل ما هنالك أنه تم فقط التعتيم عليها بالألم والحياة. وسواء وجدت السعادة والصدقة الذي كنت أملهم أم لا مع بعض الناس فهو أمر لم يكن قد تم تحديده بعد. وفي كلتا الحالتين، لم يعد الأمر ذا أهمية. فقد أصبحت أرى الآن أنهم كانوا جميعا من قبل أطفالاً صغاراً لديهم كل الثقة والبراءة التي يمتلكها الطفل. وأي شيء سيئ يقال للآخرين كان ببساطة ينبع من المعاناة، كاشفا عن طفل صغير فقد طريقه، كما حدث معي أنا أيضا. ولهذا السبب فقط استطعت الاستمرار في حبي لهم.

في أثناء جلوسي بجانب "جون" في الشرفة، رأيت الطفل البريء داخله أيضا: صبي صغير له محل تقدير قام، بتصميم، باجتياز كل ما تعرض له في الحياة، والذي كان يؤمن بأن إثبات نفسه من خلال عمله سيجعله أكثر سعادة من السفر والتزهد مع زوجته "مارجريت". لقد أصبح رجلا عجوزا الآن، ومع ذلك لا يزال من الواضح وجود ذلك الطفل البريء داخله. كانت هناك دموع تسقط ببطء من حين لآخر على خده في أثناء تنهده بعمق. ولأتركه وحده مع أفكاره وخصوصيته، قمت بأخذ الأطباق للداخل وتنظيفها. وعند عودتي، وضعت دثاراً صغيراً على قدمه وقمت بتقبيله على خده قبل الجلوس مجددا. قال "جون": "إذا كانت هناك نصيحة واحدة أوجهها لك حول الحياة

بروني، فهي كالتالي: لا تخلق حياتك بشكل يجعلك تدمين يوماً ما على العمل بجهد شديد. يمكنني القول الآن إنني لم أكن أعلم أنني سأندم على ذلك، حتى وصلت لنهاية حياتي. لكن في أعماقي، علمت أنني كنت أعمل بجهد للغاية - ليس فقط من أجل مارجريت، ولكن لأجلي أيضا. لقد أحببت كوني لا أبالي بما يعتقدونه الآخرون حولي، مثلما أفعل الآن - أستغرب ما يجعلنا

لا تكتشف مثل هذه الأمور إلا عند الموت". ثم هز رأسه وتابع الكلام: "ليس هناك عيب في حبك للعمل ورغبتك في إقناء نفسك فيه، ولكن هناك المزيد في الحياة. التوازن هو أهم الأشياء، وتجب محاولة الحفاظ على التوازن". قلت له بصدق: "أتفق معك جون. لقد اكتشفت هذا الدرس للتو وأنا أعمل على تطبيق هذا بالفعل، فلا تقلق". لقد علم ما أعنيه. لقد قصصنا الكثير عن أنفسنا في فترة لاحقة، مما جعله قادرا على فهمي. ثم بدأ "جون" في الضحك من تلقاء نفسه، فطلبت منه أن يحكي الموقف المضحك الذي تذكره، وشجعت على ذلك.

"حسنا، قلت لك إذا كانت هناك نصيحة مهمة وحيدة أوجهها لك فهي ألا تندمي يوما ما على العمل بجهد شديد. لكنني فكرت في نصيحة أخرى الآن، على القدر نفسه من الأهمية غالبا". ابتسمت قائلة: "كلي أذان مصيفة".

نظر لي نظرة خبيثة وقال: "ألم تقومي بالتخلص من ذلك الفستان الزهري؟"

وضاحكا، أشار "جون" إلى الكرسي الخاص بي وهو يسند إلى جانب الكرسي الخاص به، وأشار لي لجلب الكرسي الخاص بي بجانبه، الأمر الذي نفذته وأنا أضحك أنا أيضا. مرت ساعتان ونحن جالسان بجانب أحدهنا الآخر مطمئين على الميناء، ويوجد دثار على كل منا. وبين الحين والآخر، كنا نتوقف عن المحادثة ندخل فترة من الصمت المريح، قبل أن نعود للمحادثة مرة أخرى. وكانت هناك لحظات صمت أخرى يتم كسرهما بتهدئة عميقة من "جون". قمت بالإمساك بيده، وقام هو بالشد على يدي كرد فعل.

نظر إليّ بينما تعلق وجهه نظرة حزينة، وقال: "إذا كان هناك شيء جيد يمكنني تركه في الحياة بعد رحيلي باستثناء أسرتي، ستكون هذه الكلمات: لا تعمل كثيرا، وحاول الحفاظ على التوازن، ولا تجعل من العمل كل حياتك". ونظرت إليه مبتسمة، وقمت برفع يده وقبلت ظهرها.

لم يستمر "جون" على قيد الحياة طويلا بعد تلك الليلة. ورغم أنني لم أعلم ذلك في حينه، فإن كلماته ترددت في أذني بين حين وآخر من أشخاص آخرين قمت برعايتهم بعد ذلك. ومع ذلك، لقد قام "جون" بتوضيح وجهة نظره، التي لن أنساها طوال حياتي.

الغرض والنية



لقد بدأت الأقاويل تعمل لصالحني فيما يتعلق بوضعي المعيشي. لقد انتهى الوقت الذي قضيته مع "روث" منذ فترة طويلة، ولكن أصبح هناك شبكة كبيرة من العلاقات مع أشخاص رائعين، والذين رأوا أنه يمكن أن تكون هناك منفعة متبادلة بيننا بالقيام بالاعتناء بمنزلهم عندما يكونون في الخارج. وفي حين أنه كانت هناك بعض الأوقات التي كنت أشعر فيها بالإرهاق الشديد جراء ذلك - التحرك من منزل لآخر كل بضعة أسابيع أو شهور - إلا أن كل ذلك قد سمح لي بالدخول إلى العديد من البيوت الجميلة. وقد كان أحد تلك البيوت يعود لأحد أكثر رجال البلد ثراء. بالتالي، فقد كنت أعيش بلا شك في محيط ثري.

بجانب الكثير من الأشخاص المؤتمنين على المنازل، كان هناك عامل وبستاني، وأحيانا ما كان يأتي للمنزل شخص متخصص لتنظيف النوافذ فقط. وكان دوري الوحيد هو البقاء في المنزل والتصرف كأنه منزلي والاستمتاع بذلك. ليست هناك حاجة لقول إن ذلك لم يكن بالأمر الصعب. وبجانب كون شبكة العلاقات مع أناس أثرياء للغاية، فقد كان بعضها إبداعياً بشكل لا يصدق. لذا، غالباً ما كانت المنازل متألقة وناضجة بالحياة ومرحبة.

لقد أصبحت أعمل على رعاية "بيرل" من خلال أحد العملاء الذي كان يأتمني على منزله. لقد كان منزلها مبهجا، مثلما حالها هي، على الأقل بالنسبة لشخص على وشك الموت. لقد أحببنا إحدانا الأخرى على الفور. لقد كان لديها ثلاثة كلاب، كان أحدها يخجل للغاية من الغرباء، ولكنه جلس على قدمي في غضون دقيقة، (فالحيوانات تعرف محبي الحيوانات).

وقد ساعدت استجابة الكلب الأسود الصغير معي على توطيد علاقتي بـ "بيرل" على الفور.

قبل ذلك بيضعة أشهر، بالضبط قبل عيد ميلادها الثالث والستين، تم تشخيص حالة "بيرل" على أنها مصابة بمرض عضال. وبسبب كلابها وحبها لمنزلها، فقد أصرت على الموت في فراشها. وقد عرض بالفعل أحد أصدقائها العناية بالكلاب الثلاثة بعدما يحين وقت رحيلها، الأمر الذي جعل "بيرل" تشعر بالسلام لأنهم سيستطيعون البقاء معا حتى بعد موتها، كما أنها تقبلت تماما رحيلها الوشيك.

إن معظم العملاء الذين قمت بالعناية بهم كانوا في بداية الأمر لا يعلمون شيئاً عن حالتهم. وكانوا يمرون بالعديد من المشاعر قبل تقبلهم في النهاية الواقع المحتم. وبعض العملاء الآخرين كانت تصيبهم الصدمة عندما تأتيهم الأخبار بطريقة يصعب تحملها، فالناقل لمثل هذه الأخبار غالباً ما يفعل ذلك بأسلوب عملي واقعي، ولا يتفهم التأثير الكامل لما يحمله من أخبار. وأحياناً ما يكون ذلك الشخص أحد أفراد الأسرة، أو أحد الأطباء. مما لا شك فيه أنه يجب أن يكون هناك الكثير من اللطف والذوق في مثل هذه المواقف.

مع ذلك، كانت "بيرل" قد وصلت لمرحلة جيدة للغاية من تقبل أن نهايتها على المحك. وقد أخبرتني بأنه مما سهل من هذا الأمر عليها هو أنها فقدت زوجها وطفلهما الوحيد - فتاة صغيرة - منذ أكثر من ثلاثين عاماً. ولكنها كانت تشعر في صميم قلبها بأنها قد تراهم مجدداً.

لقد توفي زوجها فجأة إثر حادثة عمل، رغم أنها لم تكن تحب استخدام كلمة "حادثة"، حيث إنه لم تكن تؤمن بوجود الحوادث. لقد أخبرتني قائلة: "لقد كان من المقدر حدوث ذلك. لقد أمني للغاية ذلك الأمر. ولكن، بعدما عشت أكثر من ثلاثين عاماً منذ ذلك الأمر، يمكنني الآن رؤية الكيفية التي ساعدني بها هذا الأمر على جعلني الشخص الذي أصبحت عليه وتحفيزه إياي على مساعدة الآخرين. لم أكن لأصبح ما أصبحت عليه لو لم أمر بتجربة فقدان زوجي".

كما كانت تنظر لفقدانها طفلتها نظرة فلسفية أيضًا. لقد ماتت "تونيا" بسبب إصابتها بسرطان الدم وهي في سن الثامنة. "إن فقدان طفل أمر سيئ كما هو معروف لأي شخص. إنها لتجربة فاسية ولا ينبغي لأي والدين المرور بها. ولكنهم للأسف يمرون بها كل يوم، وفي كل أنحاء العالم". وأنا فقط واحدة من كثير". استمعت وقدرت السلام الذي غمرني منها في أثناء توضيحها لحالة ابنتها قائلة: "أنا سعيدة جدا أنها لم تضطر للمعاناة طويلا. أو من بأنها دخلت حياتي لتعليمي متعة الحب غير المشروط. ومنذ ذلك الحين، أصبحت قادرة على منح مثل ذلك الحب للآخرين، حتى دون أن تربطني بهم أية علاقة. عزيزتي "تونيا"، ملاكي العزيز الصغير".

لقد أخذت الذكريات تتلاشى داخل عقلها ولم تعد ذات صورة واضحة، ولكنها لم تختف تماما داخل قلبها. لقد ظل حب "بيرل" لابنتها قويا دائما. لقد أخبرتني مبتهجة قائلة: "الحب لا يموت". وقد تابعت في التحدث عن مدى صعوبة حياتها في بعض الفترات بعد موت ابنتها، وقد استغرقها ذلك بضع سنوات قبل عودة الأمور لنصابها، لكنها لم تَر نفسها قط كضحية. فرغم تجربتها للألم الناتج عن فقدان طفل وتمنيها ألا يحدث هذا لأي شخص، ولكنها أيضا جربت متعة الحصول على طفل، الأمر الذي أشارت إليه على أنه فرصة لم تسنح للجميع.

لقد اتفقنا أنه دائما ما توجد منحة في كل محنة. وتابعت "بيرل" قائلة: "الناس يلعبون دور الضحية دائما. ولكن من الذي يضحكون عليه؟ إنهم فقط يسرقون أنفسهم، فالحياة لا تدين لك بأي شيء. وبالمثل، إن الآخرين لا يدينون لك بشيء. إنك أنت فقط من تدين لنفسك. بالتالي، إن أفضل طريقة للحصول على أقصى استفادة من الحياة هي أن تقدر تلك المنحة، وأن تقرر ألا تصبح ضحية".

لقد وضحت لـ "بيرل" معرفتي ببعض الضحايا على مدار حياتي، ولكن أكبر نداء للاستيقاظ كان عندما شعرت بأنني نفسي ضحية في مرحلة ما. لقد أصبت بدهشة شديدة للغاية عندما وجدت نفسي مقهورة ومنغمسة للغاية في جراحي، ولم أكن قادرة إلا على التفكير في مدى صعوبة حياتي في تلك الفترة.

لقد وافقت على كلامي دون أي انتقاد قائلة: "من الممكن أن نمر جميعاً بهذا الشعور في مرحلة ما. هناك خيط رفيع جداً بين الشفقة والشعور بأنك ضحية، فالشفقة تعد قوة معالجة وتبع من العطف على النفس. أما لعب دور الضحية فهو إهدار للوقت لا يرضه الآخرون فقط، ولكنه يسرق من الشخص نفسه أية فرصة لمعرفة السعادة الحقيقية. لا يدين لك أي شخص بأي شيء". ثم قالت مجدداً: "نحن من ندين لأنفسنا بالتخلص من قذارتنا، وشكر الله على ما أعطانا من نعم، ومواجهة تحدياتنا. عندما تحيا الحياة من منطلق ذلك المنظور، تجد الكثير من المنح في طريقك". لقد أحببت تلك المرأة.

تابعت الحديث عن مدى الصعوبة التي يجدها الكثير من الناس في حياتهم، ومدى التحديات التي تقابلها بعض الطبقات في حياتهم، إلا أنهم لا يزالون مثابرين وحريصين على إيجاد السعادة في الأشياء الصغيرة على طول الطريق، رغم أن هناك آخرين يشكون بلا توقف من الحياة حيث لا تكون لديهم أية فكرة حول مدى جودة الحياة التي يعيونها مقارنة بآخرين. لقد كان الاتفاق مع "بيرل" حول ذلك الأمر سهلاً، حيث إنه رغم الألم الذي تحملته في بعض الأوقات، لم أفقد قط الإحساس بالنعم التي استقبلتها في تلك الأوقات. فهناك دائماً شخص أسوأ حالاً مني بكثير.

عندما قررت "بيرل" تعديل مسار حياتها مرة أخرى بعد فقدانها الزوج والابنة، ألفت بنفسها في داومة العمل لعدة سنوات. لقد كان العمل هو ما تحب القيام به. لقد أحببت زملاءها وعملاءها في العمل، وقد شعرت بأن جزءاً من السبب في بقائها هناك هو جعل زبائنها في حالة من الإلهام والسعادة، الأمر الذي فعلته بشكل جيد. لطالما كان هناك فراغ في تفكيرها. ولعقدين من الزمان تقريباً، كانت تشعر بالقهر لفقدانها أسرتها.

إنه مجرد تعليق عابر هو ما غير حياتها. ووجدت نفسها تساعد أحد زبائنها خارج ساعات العمل، وقد كان هذا العميل يقوم بتطوير برنامج مجتمعي جديد. ودون وعي تام منها. أصبحت "بيرل" متورطة في الأمر أكثر وأكثر. ببساطة لأنها أحببت المشروع وما يقوم به أولئك الأشخاص. لقد قالت لي: "الأول مرة منذ أكثر من عشرين عاماً. بدأ الحماس يعرف طريقه

إليّ مرة أخرى"، ثم سألتني، وأنا صامتة في انتظار اجابتها: "هل تعرفين لماذا؟ لقد أصبح لدي هدف. هدف حقيقي. إن السبب الأساسي للفراغ الذي كنت أشعر به في عملي هو أنني لم يكن لدي هدف".

كان بمنزل "بيرل" صوبة جميلة حيث تسطع شمس الشتاء علينا من خلال السقف الزجاجي. لقد كانت ساطعة وجميلة، في كل صباح، كنت أقوم باصطحاب "بيرل" على كرسيها المتحرك إلى تلك الصوبة، وعادة ما يكون على قدميها أحد كلابها، وأحيانا ما كانت تصطحب الكلاب الثلاثة معها. كنا نشرب كمية كبيرة من الشاي العشبي في أثناء استمتاعنا بمنحة كل يوم جديد. وعندما قلت لها إن وجودي هناك لا يشعرني بأني في عمل على الإطلاق، تورد وجهها وقالت: "بالطبع، هذا ما يجب أن يكون عليه الأمر. عندما تقومين بعمل تحبينه، لا يبدو كأنه عمل على الإطلاق. إنه ببساطة امتداد طبيعي لكيونتك".

لقد ساعد المشروع المجتمعي "بيرل" على إيجاد عمل حياتها. وخلال عام، استقالت من وظيفتها القديمة وأفتت نفسها تماما في دورها الجديد. لقد كان العائد قليلا في البداية ولكنها لم تهتم بذلك. وعلى مدار الوقت، زاد العائد أيضا. ضحكت قائلة: "في بعض الأحيان، عليك أن تتخذي خطوات للخلف حتى تستعدي للجري قبل القفز لأعلى". يساء فهم المال للغاية: فهو يجعل الناس يبقون في الوظيفة الخطأ للأبد، لأنهم يظنون أنهم لن يستطيعوا ربح مال من خلال فعل ما يحبونه. في حين أن الحقيقة عكس ذلك تماما. إذا أحببت ما تفعله بشكل كامل، فمن الممكن أن تصبح أكثر استحقاقا لتدفق المال عندما تكون أكثر انغماسا في عملك وأكثر سعادة كشخص. بالطبع، يستغرق الأمر بعض الوقت لتغيير تفكيرك والتوقف عن التفكير في كيفية الحصول على المال".

لقد عبر أحد أصدقائي ذات مرة عن ذلك الأمر بشكل أفضل. ونقلت تعبيره لـ "بيرل". نحن نركز كثيرا على المال، ولكن ما ينبغي علينا فعله في الحقيقة هو التركيز على اكتشاف ما نحب القيام به، وماهية المشروع الذي نحب القيام به، والعمل تجاهه بمزيد من التركيز والتصميم والإيمان، لا تجعل الأمر مرتبطا بالمال، بل اجعله مرتبطا بالمشروع بدلا من ذلك. وبعد

ذلك، سيتبع المال ذلك المشروع بشكل طبيعي، وغالبا من خلال مصادر غير متوقعة.

لقد علمتني قفزاتي الإيمانية ذلك أيضا. عندما يتوقف المال، فإن ذلك عادة ما كان يحدث لأنني كنت أركز على الخوف من الافتقار، لذا فأنا أحصل على المزيد من الافتقار. عندما أركز على جمال اليوم، فأنا أحصي نعمي وأعمل على أي مما يتم توجيهي لفعله، وما أريده سيقع في طريقي.

إحدى أعظم المكافآت، التي منحت لي لامتلاكي الشجاعة للاستمرار في العمل تجاه ما أرغب، كانت عندما نجحت في تسجيل أول ألبوم غنائي لي. لقد كان توقيته مثاليا، حيث إنني في تلك الفترة كنت أقيم وأعمل مؤتمنة على أحد أكثر المنازل المفضلة لي، وقد تمكنا من التسجيل هناك. لقد كان منزلا رائعا ذا لون وردي غامق يطل على مجموعة من الغابات الممطرة. وقد كان التوقيت مثاليا أيضا بالنسبة لكل المشاركين في العمل، فمن المعروف عن منتج ذلك الألبوم أنه شخص مشغول للغاية، ولكنه نجح في تدبير الوقت اللازم لإنهاء الألبوم. وقد كان الموسيقيون الآخرون سعداء جدا بالتوقيت المحدد للألبوم. لقد كان هناك شيء واحد نفتقر إليه: المال! كان لدي بعض منه، لكن لم يكن لدي ما يكفي.

مع ذلك، كان كل شيء داخلي يدفعني للإعداد للأمر كأنه يحدث، وهذا ما فعلت. لقد تم تسجيل الموسيقى. وقمت بتخصيص وقت للتدريب الشخصي على الأغاني عذبة الألحان. ومع اقتراب الأيام، بدأ الإيمان الذي حفزني حتى هذه اللحظة في التلاشي. كنت أعلم من أعماقي أنه لم يكن ليتم توجيهي للقيام بهذا العمل إذا لم يكن من غير الممكن القيام به؛ لذا، فخلال اللحظات الأقوى، كان يتأبني إيمان قوي بأنني سأستطيع الاستمرار في الأمر. فعلى كل حال، لقد انتقلت بين قفزات إيمانية في الماضي. لقد أمّنت نفسي وبقدرتي على رسم الأشياء التي أحتاج إليها لنفستي. ولكن، كان الخوف قد بدأ يظهر على السطح، للدرجة التي لم يصبح معها إيماني كافيا ليحميني.

كان من المفترض أن يتم التسجيل يوم الاثنين. وكنا في ظهيرة يوم الجمعة، ولم تكن تدبرنا المال بعد. بدأ الخوف في الازدياد. ولم يستطع المنتج تحمل الوقت دون الحصول على المقابل. وكان وقت الموسيقيين

الأخرين محدودا أيضا. ومع بداية شعوري بالذعر، اتجهت مباشرة إلى وسادة التأمل الخاصة بي وجلست عليها. وقد بدأت دموعي في التدفق. لقد كانت هذه الدموع تتجمع على مدار شهرين كنت أحاول خلالها الحفاظ على تركيزي والبقاء قوية. والآن تتدفق تلك الدموع للخارج. ومع البكاء الشديد والتهد، ظهرت كل إحباطاتي، واعترفت بأنني لم يعد يسعني القيام بذلك. لم تعد لدي أي قوة. لقد فعلت ما تم توجيهي لفعله، لكنني لم يعد يمكنني الاستمرار. لقد كان الأمر شاقا للغاية. أنا فقط لم يعد يمكنني القيام به.

ثم "أوه" لتحدث تلك اللحظة الجميلة للاستسلام! وقد كانت. لم يكن هناك شيء آخر يمكنني فعله. لقد اضطررت ببساطة لتترك الأمر للقوى الكبرى. وفي ظل شعوري بالخوف والإرهاق، قررت الخروج والذهاب لمكان يمكنني فيه الاستماع لبعض الموسيقى كنوع من الإلهاء. اتصلت بي صديقة بعد تلك الفترة - لم تكن تعلم موقفي - ودعتني للخروج معها ومع صديقة أخرى. كانتا ستذهبان لإحدى الكافيتريات. وقد كان أمرا جيدا للغاية بالنسبة لي بدلا من الخروج وحيدة للذهاب لحفل غنائي، فوافقنا على الخروج معهما. ومع وعد نفسي بالاستمتاع بالليلة ونسيان ما أمر به، انطلقت بصحبتهم بسعادة، ففدا يوم جديد وسأتعامل مع الأمور حينها. لكن الليلة، كل ما أحتاج إليه هو نسيان الأمر برمته.

وبينما كانت صديقتي "غابرييلا" تتصفح كتابها. كنت أنا جالسة داخل المقهى أتحدث إلى صديقتها. لقد تقابلنا أنا و"لين" مرة واحدة فقط من قبل. وقد كانت مقابلة عابرة سريعة منذ عدة سنوات ولم يحدث أننا تقابلنا بعدها. سألتني عن مكان إقامتي، فوضحت لها طبيعة عملي وحياة التنقل بين المنازل التي أعيشها. لقد أثار ذلك الأمر فضولها ولكنه ساعدها أيضا. حيث إنها على وشك العمل بسوق الإسكان. وقد قدّرت أرائي حول الأحياء المختلفة التي أقيمت فيها حتى الآن. وعند سؤالها. أخبرتها عن كيفية انتقالني إلى أسلوب الحياة هذا، حيث إنني كنت أبحث عن إقامة مجانية والعمل على مهاراتي الإبداعية، خاصة الموسيقى.

كانت "لين" قد تعرضت للطلاق بشكل صعب للتو. وقد رحبت بأية إنهاءات عن حياتها الخاصة، مثلما أفعل أنا بالضبط. لذا. فقد استمرت المحادثة بيننا في التدفق بشكل طبيعي، ثم سألتني بعد ذلك عن الألبوم

الفنائي الخاص بي، مما أعادني إلى موقفي الحالي، وقد شعرت بالندم الشديد لأنني سمحت للمحادثة بالسير في اتجاه هذا الموضوع، لكنني أخبرتها بصدق بما آلت إليه الأمور، وكيف أنني أنتظر معجزة لتتقدني.

سألتني أكثر حول الألبوم والأشخاص الذين يعملون معي فيه والمنفعة التي خططنا لها من هذا الألبوم وحول المنبع الذي أستقي منه موسيقي والحافز الذي دفعني للفناء، وقد أخبرتها بذلك كله. ثم، ودون لحظة من التردد، صرحت "إن" أنها لطالما كانت ترغب في دعم الفن، ولم تكن تعرف من عليها دعمه، وقد مرت بفترة كئيبة في حياتها، وهي بحاجة الآن لفعل أي شيء إيجابي، لذا، فإنها ستكون في بيتي صباح الاثنين القادم ومعها النقود المطلوبة.

انهمرت من عينيّ دموع الراحة والبهجة. لم يسعني تصديق ذلك. ودون تفكير، حضنتها بصدق، مقاومة الرغبة الجارفة داخلي للبكاء بهستيريا. لقد انتهى الأمر. لقد نجحت في تجاوز تلك العقبة، وستستمر عملية إنتاج الألبوم. وقد قام المال بتوصيل نفسه إليّ.

حضرت "لين" نفسها بعض جلسات التسجيل. لقد كان من الجيد رؤيتها هناك، وهي ترقد على السجادة الطويلة واضعة سماعات الأذن لتستمع لفناتنا وعزفنا ونحن نسجل كل جزء من الأغاني، فرغم أنه لم تكن لها علاقة بكل ذلك، فإنها كانت تشعر بسعادة بالغة لمجرد رؤيتها حدوث ذلك. لقد كانت امرأة جميلة رائعة. لقد منحني هذا الحدث القوة في كل قفزة إيمانية مررت بها بعد ذلك. لقد أتت المساعدة - كل ما علينا فعله هو الخروج إلى الطريق.

سعدت "بييرل" للغاية بهذه القصة: حيث إنها تعزز كل ما تؤمن به. وقالت: "إن هذا صحيح للغاية: فالخوف يعوقنا تماما. والمال مجرد نوع آخر من الطاقة - طاقة من المفترض أنها تستخدم في جلب السعادة والخير لنا. ولكننا نستخدمها بشكل خطأ، ونمنحها القوة، ونسعى خلفها، ونخاف عليها، ونخل بتوازن حياتنا في عملية السعي خلفها، حيث إنها تسيطر على تفكيرنا. إنها موجودة مثل الهواء الذي نتنفسه. فنحن لا نضيع وقتنا في القلق حول ما إذا كان هناك ما يكفي من الهواء أم لا. بالتالي، فإنه لا ينبغي أن نضيع وقتنا في القلق حول ما إذا كان هناك ما يكفي من المال أم لا. إن تلك الأفكار هي

ما يعوق التدفق الطبيعي لطاقة الحب والإبداع بداخلنا". لقد تهمت كلماتها تماماً ووافقتها عليها.

عندما التحقت "بيرل" لأول مرة بالمشروع المجتمعي، كان التمويل من أكثر مخاوف الأشخاص الذين يعملون به. وقد كانت كل طاقاتهم مستنفدة في التفكير حول كيفية العثور على أموال، وليس في التركيز على سبب احتياجهم للمال. والحمد لله أن أفراد فريق العمل كانوا منفتحين على فلسفات "بيرل". فحين أنهم في البداية لم يكن لديهم إيمان كاف بأنفسهم ليؤمنوا بأنهم بإمكانهم جذب المال اللازم لكل قسم من المشروع، إلا أنهم آمنوا بإيمان "بيرل". لذا، فقد وافقوا على الاستمرار في العمل تجاه نجاح المشروع مع الثقة بأن التمويل سيأتي، ولكنهم في الوقت نفسه سيتخذون كل الخطوات النشطة التي من الممكن أن تساعدهم. كما أنهم كانوا يتعلمون أيضا التحلي عن الأمور عندما لا يكون لديهم جديد يقدمونه في هذا المنحى، مع العمل وكأن لديهم التمويل الذي يحتاجون إليه. لقد كان إيمان "بيرل" ثابتاً لا يتزعزع. ونتيجة لذلك، ألهمت الفريق بشكل هائل.

وخلال فترة قصيرة، بدأ المال يتدفق على المشروع من العديد من المصادر غير المتوقعة، مما تسبب في خلق متعة كبيرة بين العاملين بالمشروع. لقد توسع المشروع إلى ضاحية أخرى، وأصبح يساعد المزيد من الناس. وخلال بضع سنوات، أصبحت "بيرل" وبعض الآخرين يربحون مبالغ جيدة من المال، وقاموا بتوسعة المشروع مرة أخرى، وأصبحوا يساعدون المزيد والمزيد من الناس المحتاجين، ولم يشعروا ولو للحظة واحدة بأنهم في عمل.

لقد انتقلت الشمس الآن أعلى المنزل وعدنا إلى غرفة المعيشة مرة أخرى، والتي كنت قد أشعلت المدفأة الموجودة فيها في وقت سابق. لقد كانت "بيرل" مرهقة، ولكنها لم ترد الذهاب للفرش قبل حلول المساء، إذا استطاعت فعل ذلك. لقد قامت بالاستراحة خلال النهار على الأريكة بجانب المدفأة. ولجعلها تشعر بالراحة، قمت بتعديل وضع الوسادة ووضع دثار كبير لطيف عليها. ومثل "بيرل" وكل منزلها، كان هذا الدثار ذا ألوان زاهية. وكانت نيران المدفأة تلقي بضوء جميل عبر الفرفة، مما أضفى شعورا بالراحة. وعندما استقرت "بيرل" في وضعيتها، قامت الكلاب بالقفز

أعلى الأريكة والجلوس بجانبها. لقد كان مشهداً جميلاً؛ "بيرل" والكلاب والمدفأة وألوان المنزل. إنه واحد من المشاهد التي لا تزال راسخة في مخيلتي حتى يومنا هذا وبعد كل تلك السنوات.

لقد صرحت قائلة: "إن معظم هذا الأمر يتعلق بالنيات، ذلك الأمر المتعلق بالمال". ومع حملي كرسياً للجلوس على مقربة منها، تابعت الاستماع لها والاستمتاع بأفكارها. وقد تابعت قائلة: "يتدفق المال على الإنسان بشدة عندما تكون النيات مشرفة. لقد كنا قادرين على إيجاد تمويل للمشروع لأنه كان لصالح آخرين. بالطبع، لقد استفدنا من هذا المشروع نحن أيضاً من خلال ربح أموال من عمل ما نحبه، وأيضاً الاستمتاع بالشعور بأنه لدينا هدف في الحياة".

قالت "بيرل" إن هذا هو السبب الذي يجعل من الهدف أمراً مهماً للغاية في عملنا. فإذا عثرنا على هدف في عملنا، فإننا سنقوم به فطرياً بنيات حسنة. إن أي عمل ذي هدف سيفيد تلقائياً شخصاً آخر بطريقة ما. وسيأتي المال ليدعم تلك النية؛ بافتراض أننا فعلنا كل ما يمكننا فعله في سبيل ذلك ولم نعق التدفق بالخوف. إن الأشخاص ذوي الأعمار المتوسطة بشكل خاص، يكون لديهم الكثير من الأسئلة ويشعرون برغبة قوية للترباط مع العالم الخارجي من خلال عملهم بطريقة ما؛ وهذا هو الحنين الطبيعي للهدف الذي تحدثت عنه "بيرل".

لقد كانت امرأة ذكية وحكيمة وقد شاركت أفكارها بحرية. لقد تخيلت أن هذا التدفق كان من الممكن أن يظل بيننا حتى إذا لم تكن تحتضر. وقد تابعت "بيرل" كلامها، مصرحة بأن والديها على سبيل المثال، لم يكن لديهما إيمان راسخ بأن جدارتهما الشخصية ومدى صدق نياتهما في تنشئة أطفال سعداء يعد من أعظم المساهمات التي من الممكن أن يسهما بها في المجتمع؛ فهذا ينتج عنه أشخاص بالغيين مفيدين للمجتمع. لقد كانت تكره سماع أي أم تقول إنها مجرد أم، في حين أن الأمومة هي أهم شيء وتعد وظيفة ذات هدف حقيقي. والأمر نفسه ينطبق على المزارعين في حقولهم، وهم يحتفلون بجمال أرضهم وحصادهم.

بالفكر في امرأة جميلة تعرفت إليها عندما كنت أقيم في مدينة بيرث، حكيت لـ "بيرل" كيف أن حديقته كانت تشعرني بالبهجة والسعادة في

أثناء ذهابي إلى محطة القطار كل يوم صباحاً. لقد كنت أشعر بالكثير جداً من السرور بسبب الزهور المتفتحة والأشجار ذات الألوان الزاهية، حتى إن الأمر انتهى بي وأنا أضع بطاقة شكر في صندوق البريد الخاص بها لشكرها على البهجة التي منحني إياها. لقد كانت تتسبب تلك الحديقة في جعل اليوم أفضل بالنسبة لي، فقد كانت الزهور الزاهية والنباتات الخلابنة تعكس مشهداً متجانساً وجميلاً معاً، وكان هناك تغيير يطرأ عليها كل يوم ليمنحها مشهداً جديداً. لا يدرك الناس دائماً البهجة التي يدخلونها على الآخرين. في أحد الأيام رأيت البستانيّة نفسها - كانت امرأة في الثمانين من عمرها - وقد أخبرتها بمدى حيي لحديقته. ولم تستغرق "إيفون" وقتاً طويلاً لاستنتاج أنني من كتبت بطاقة الشكر، وقد بدأت بيننا علاقة صداقة جديدة.

انطلقت "بيرل" قائلة: "نعم لقد كان هذا هو هدفها - الحديقة. إن إيجاد هدف في الحياة هو أهم الأشياء على الإطلاق. فبشكل ما، تمنيت لو أنني لم أضيع كل تلك السنوات في وظيفة كانت جيدة، ولكنها لم تكن ذات علاقة بالحياة العملية الحقيقية بالنسبة لي - تلك الحياة التي وجدتها من خلال المشروع المجتمعي. مع ذلك، فقد أدى بي ذلك العمل لمكان كان من المقدر لي الوصول إليه، حيث إن أحد الزبائن هناك هو من ساعدني على إيجاد طريقي إلى ذلك التغيير. قد يستغرق الأمر سنوات لتقرر ماذا تريد أن تفعل في الحياة، وهذا ما حدث معي. ولكن، الراحة والرضا التي ستشعر بهما عند الوصول لتلك المرحلة يستحقان البحث والعناء الذي يقوم به أي شخص في هذا الطريق".

بالوضع في الاعتبار المعاناة التي مررت بها أنا أيضاً للعثور على عمل يرضيني، أتفق تماماً أن الأمر يستحق تلك المعاناة. في ظل جلوسي بجانب نيران المدفأة بصحبة تلك المرأة الجميلة وثلاثة كلاب لطيفة، شعرت بالامتنان الشديد لأن هذه هي طبيعة عملي. أخبرت "بيرل" بذلك فابتسمت موافقة على ما أقول.

"إذا كان هناك شيء سأندم عليه بروني فهو أنني أتمنى لو أنني لم أعمل لسنوات طويلة بوظيفة عادية. الحياة تنتهي بسرعة. لقد علمت هذا من فقداني أسرتي. لكن لسوء الحظ، في بعض الأحيان من الممكن أن

نعرف الأمور قبل فترة طويلة من استعدادنا لتطبيقها. لذا، يمكنني الندم على ذلك، لكنني لم أفعل. فبدلاً من ذلك، أفضل أن أكون لطيفة، وأسامح نفسي على عدم قدرتي على ترك الوظيفة في فترة قريبة، وعلى أنني لم أستطع رؤية الدلالات بوضوح كاف حتى تلك الفترة". ومع اتفاقي معها أن مسامحة النفس أمر أكثر صحة من الندم، أخبرت "بيرل" بمدى ما كنت أتعلمه من عملائي.

ضحكت قائلة: "هذا صحيح. ليست لديك أية مبررات. لن يمكنك النوم في فراش موتك وتتمنى أنك اكتشفت تلك الأمور مبكراً عن ذلك. لقد حصلت على منفعة من كل أخطائنا بدلاً من ذلك". ضحكت وشاركتها رأيي في هذا الصدود. ولكنني رأيت أيضاً أن الاستمرار في التحدث كان أمراً مرهقاً بالنسبة لها، وقد وافقتني على هذا. لذا، تأكدت أنها بخير، ثم أغلقت الستائر، وتركتها لتستريح في ضوء نيران المدفأة الخافتة. وعند وقوفي عند باب الغرفة مشاهدة إياها والكلاب الثلاثة بجانبها، تدرجت دموعاً بطيئة على خدي.

رغم أنني كنت لا أزال أتعلم إدراك قيمتي الحقيقية، فقد كان يفمرني شعور كبير بالامتنان أنني على الأقل لدي وظيفة تتبع من القلب. ومع الابتسام، توجهت إلى المطبخ. وبعد صنع كوب من الشاي، استمتعت بوجودي في غرفة أخرى جميلة من المنزل في أثناء نوم "بيرل". لقد كانت فترة ظهيرة هادئة في الحي الذي نقيم فيه، رغم أن هذا لم يكن يحدث فرقا لدينا. فنحن نقيم في منزل هادئ دائماً، فيما يتعلق بالحركة والطاقة. قضيت بضعة أسابيع أخرى مع "بيرل"، ولكنها كانت تزداد ضعفاً كل يوم حتى تقبلت أن مجرد خروجها من السرير يعد أمراً صعباً للغاية بالنسبة لها. وبالاعتراف أنها تقدر منزلها للمنتهى، فقط طلبت مني الاستمرار في تقدير المنزل طوال فترة وجودي هنا، بدلاً منها. تبسمت وأخبرتها بالألا تعلق، ولكنني كنت أقدر "بيرل" نفسها أكثر بكثير من تقديري لمنزلها.

أتى الأصدقاء ليلقوا الوداع عليها، بمن فيهم من عملت معهم في المشروع المجتمعي. لقد تحدثوا عن مدى تأثير "بيرل" على تغيير حياتهم ومدى الأثر الذي تركته بعملها، والذي سيساعد آخرين كثيرين. ليس من

الضروري أن يكون العمل الذي تقوم به كبيراً حتى يكون ذا هدف. فبعض الناس يستطيعون مساعدة الآلاف، وبعضهم الآخر يستطيع مساعدة فقط واحداً فقط - أو اثنين. وفي كلتا الحالتين، فإن العمل له القدر نفسه من الأهمية. إن لنا جميعاً هدفاً في الحياة ونعمل لجعل ذلك الهدف يسهم في تحقيق الخير للجميع. وبالطبع، فإن هذا الهدف يساعد كلاً منا أيضاً. وبالتالي، فإن العمل في حد ذاته لم يه. عملاً، ولكن كما كانت تقول "بيرل": إنه امتداد مُرضٍ لأنفسنا.

عندما أغلقت الباب خلفي يوم وفاة "بيرل"، مشيت للخارج في نهار شتوي مشمس رائع. ومع التوقف والتقاط نفس عميق، رحبت بشمس الشتاء التي تشع نورها على وجهي. فخلال كل ذلك البحث في أثناء سنوات عملي بالبنك، كانت أول مرة في حياتي أنوي البحث عن عمل أحبه. والآن، في شمس الشتاء، ابتسمت وأنا أفكر في "بيرل" وفي مدى روعتها كشخص. لقد وجدت بالفعل العمل الذي أحبه ولذا فأنا أشعر بالنعمة. لقد استغرق مني الأمر بعض الوقت لأخرج من حديقته الأمامية، لانشفالي بتفكيرٍ وامتنانٍ، وحبٍ المتدفق لـ "بيرل". ولكن على أية حال، لم يكن الأمر بهم، فقد كنت أبتسم، فلدي عمل يستحق الامتنان لأجله.

البساطة



بشكل مفهوم، كانت عائلات أولئك الأشخاص المشرفين على الموت يعانون أيضا بشكل هائل خلال الأسابيع الأخيرة من عمر العميل. وقد كانت أعمار معظم أفراد الأسر تتراوح ما بين أوائل الأربعينات وحتى أواخر الخمسينات، ويكون لدى معظمهم أطفال.

إن الخوف من فقدهم والديهم، بجانب الخوف من ألمهم الخاص، يحفز لديهم بعض السلوكيات العنيفة. وقد كان هذا من الأمور التي كانت تذكرني أحيانا بأنه من المجحف أن يعيش المرء في مجتمع يحاول إخفاء عملية الموت. فالناس لا يكونون فقط غير مستعدين للتعامل مع بشاعة العواطف التي يحفزها الوضع، ولكنهم أيضا يصبحون خائفين وتزيد حساسيتهم للغاية، وغالبا ما تكون حالة أفراد الأسرة أكثر من ذلك. يعثر العملاء أنفسهم على السلام قبل رحيلهم؛ ولكن الأطفال غالبا ما يكون لديهم هياج عاطفي خارج عن السيطرة تماما، ويتحكم في ذلك الشعور بالخوف والذعر. لقد عرضني العمل في منازل خاصة لأنماط حياتية وديناميكيات عدد ضخم من الأسر، وقد علمني ذلك أن لكل الأسر تقريبا تحديات معينة على بعض المستويات، وهناك أيضا لكل أسرة أشياء تجب عليهم معالجتها وأشياء يتعلمونها من بعضهم. وبعضهم لا يكون على علم أبدا بالمحفزات التي يقوم كل شخص بتحفيظها؛ ولكنها موجودة بالفعل هناك. عندما كنت أسمع أن الأخوات أو الإخوة أصبحوا يشعرون بالسأم والضجر تجاه أخيهم أو أختهم. فإنني كنت أقوم بالابتعاد عن الأمر. وأحاول رؤية الموقف بشكل رحيم قدر الإمكان.

لقد كانت موضوعات التحكم في أعلى حالاتها في ذلك الوقت أيضا. فغالبا ما يكون هناك أحد الإخوة الذي يريد التحكم في كل شيء؛ إدارة المنزل، وعمل قائمة البقالة، شئون من يرعون المريض، ترتيب الجنائز القريبة، وكل شيء. وعندما يحاول الإخوة الآخرون المشاركة أو حتى إبداء الرأي، غالبا ما تتدلع مجادلات صعبة. فلكل شخص الحق في المشاركة، خاصة أن الوقت المحدود المتبقي يزيد من هذه الرغبة لدى كل شخص. ولكن الشخص المسيطر في العائلة غالبا ما يكثف من حاجتهم لسيطرته بشكل أكثر. لقد كان من المحزن للغاية مشاهدة ذلك الاستعراض للقوة، أو اصطناع القوة، وكأنها تابعة من الخوف.

مع ذلك، لقد كانت أهم أولوية بالنسبة لي هي أن تكون رفاهية العميل نفسه، مقدمة بلا شك على أي شيء آخر. لذا، فعندما كنت أسمع بدء مباراة صراخ بجانب سرير "تشارلي"، كنت أهرع إلى الغرفة في غمضة عين. كان عميلي الودود يرقد أمام طفليه البالغين، "جريج" و"ماريان"، بينما كان الاثنان يصرخان في وجه أحدهما الآخر عبر السرير، بشكل خارج عن السيطرة. قلت لهما بحزم ولكن أيضا بلطف: "توقفا عن هذا رجاء. وإذا كان لا بد من الاستمرار في هذا، فمن فضلكما انتقلا إلى الغرفة الأخرى. انظرا إلى أبيكما، إنه راقد هنا يحتضر بالله عليكم".

انهمرت "ماريان" في البكاء، معتذرة لأبيها عما بدر منها. لقد كان "تشارلي" رجلا مسالما، وكان من الواضح أنه كان كذلك دائما. قالت "ماريان" عن أخيها: "إنه فقط يتشاجر معي طوال الوقت". كانت "ماريان" ذات عيني زرقاوين جميلتين وشعر أسود طويل، وقد كنت أعتقد أنا نفسي أنها من المفترض أن تكون فتانة، ولكن عينيها الآن حمراوان من أثر البكاء، كما أنها حزينة للغاية.

ودون توقف، ثار "جريج" في غضب: "حسنا، لا أرى سببا وجيها لرغبتك في الحصول على مثل ما أحصل عليه في الوصية. لقد انتقلت للإقامة في مكان بعيد. وقد بذلت جهدا أقل. أما أنا، فقد ظللت هنا لأجل والدي منذ ممات أمي". لقد توجع قلبي جراء سماع مبررات "جريج" هذه، لقد كان هناك طفل صغير مجروح هش يخبتني تحت هذه الكلمات. لقد أمكنتني رؤية أبيهما في كل منهما. ولكنني أعتقد أن "جريج" كان

يشبه أمه أيضا. فقد كان شعره نثياً، وكانت بشرته أكثر صفاء من بشرة أخته. ورغم أنه لم يكن بيكي، فإنه كان في حالة هياج.

نظرت إلى "تشارلي" لأعلم موقفه، قام فقط بهز كتفيه لي وهناك نظرة من الحزن تملأ عينيه الزرقاوين الكبيرتين. ولكي أرشدهما للخروج من الغرفة، قلت لهما: "أعتقد أنه من الأفضل لكل منكما أن تخرجا من الغرفة الآن. فما يحدث هنا لن يفيد أي شخص، خاصة أباكما المريض". وفي ظل عمل الشاي، جلسنا في المطبخ وقد استمعت لكل منهما. لم يكن لدى "ماريان" الكثير لتقوله وعندما سألتها عن السبب قالت الأمر لا يستحق كل ذلك التشاحن. ورغم كل تلك الكلمات الجارحة بينهما، كنت لا أزال أستطيع رؤية الحب بينهما. وبالتفكير للوراء في كيفية أن الصدق هو ما ساعدني على البدء في حل مشاكلي الأسرية، قمت بتشجيع كل منهما على التحدث.

على سبيل المثال، لقد كانت علاقتي بوالدي أحيانا مضطربة ومؤلمة جدا بالنسبة لي؛ ولكن من خلال الصدق والشفقة والوقت، تم حل تلك المشاكل بشكل جميل. ونحن الآن نستمتع بعلاقة مليئة بالاحترام والفكاهة والصداقة الجميلة. لقد مررت بفترة لم أكن أستطيع حتى الحلم بإمكانية حدوث ذلك، ولكن من الممكن حل أية مشاكل أسرية، إذا ما كان الحب لا يزال موجودا وهناك رغبة من كلا الطرفين في حل المشاكل، مثلما كانت حالتنا. لقد كان من الواضح أن الحب لا يزال موجودا بين "جريج" و"ماريان"، كما أنه كانت هناك رغبة للتفاهم بينهما. كل ما هنالك أنه تم تشويه ذلك الحب وتلك الرغبة من خلال الألم.

بعدهما تبادلنا شكواهما، سألتهما عن أكثر شيء يحبانه في أحدهما الآخر. أجاب "جريج" بغلظة: "لا شيء". قمت بتخفيف الموقف من خلال الفكاهة، وبعد فترة جاء "جريج" وقد توصل لشئئين يحبهما في "ماريان". وبالمثل، لقد تحدثت "ماريان" عن بضعة أشياء تحبها في "جريج". ولقد كانا يتصارعان مع نرجسيتهما في أثناء ذلك، وبخاصة "جريج"، حيث إنه أراد أن يكرهها. مع ذلك، إن ما جعلني أطرح هذا الاقتراح هو أن هذه الطريقة هي ما ساعدتني عند التفكير في بعض أفراد أسرتي. فخلال تلك الأعوام عندما كانت الأمور في أسوأ حالاتها وأكثرها إيلاما فيما يتعلق بعلاقتي مع أفراد أسرتي، فقد حاولت التفكير في الأشياء التي تعجبني

أو التي أحبها فيهم. لقد كنت مثل "جريج" بالضبط في البداية؛ أكافح للوصول لأي شيء أحبه فيهم. ولكن لقد كان ألمي هو السبب في هذا، وهو الذي أعمانني عن الأشياء الجيدة فيهم. وعندما تخلصت من ذلك الألم، رأيت أنه رغم أن اختلاف أنماط حياتنا لم يجعلنا نحظى قط بعلاقات قوية، فإنهم جميعا كانوا أشخاصا لطفاء وأصحاب قلوب طيبة.

لقد أصبحت قادرة على تذكر أشياء فعلوها في الماضي بنيات صادقة. ورغم أن تلك الأشياء تم استخدامها لاحقا ضدي، فإن الطيبة كانت الدافع لفعلها في البداية. ويمكنني أيضا الآن تذكر مناسبات حاولوا فيها بطرقهم الفردية إظهار حبهم إياي. ولكنني كنت أشعر بالجرح الشديد، حتى أنني رفضت تلك المحاولات ودفعتها بعيدا عني. لقد كانوا جميعا شخصيات جميلة رغم سوء التفاهم الذي يحدث، مثلما يكون الجميع بعيدا عن الأشياء التي تحجب الجمال الحقيقي للشخصية. لذا، اليوم، قد حان دور "جريج" و"ماريان" للعمل على حل الخلافات التي بينهما.

لقد اتضح أن "جريج" كان يشعر بالاستياء تجاه أخته لعقود طويلة، ببساطة لأنها كانت لديها الشجاعة لتحيا الحياة التي تم إرشادها إليها والتي تحبها. لم تكن "ماريان" هي السبب في منع "جريج" من فعل ذلك لنفسه، لقد كان "جريج" هو من منع نفسه. لقد تم إظهار الكثير من العواطف في فترة الظهيرة تلك وفي حين أنهما بالطبع لم تتناهما الحال في ذلك اليوم وهم أفضل الأصدقاء، إلا أنهما كانا قد قطعنا مسافة كبيرة عما كانا عليه في البداية. ثم قضى كل منهما بعض الوقت وحده مع "تشارلي" قبل رحيلهما من المنزل. ثم انتهت بي الحال مع "تشارلي" وحدهما مرة أخرى.

بالعودة مجددا إلى غرفته، نظر إلي وهو يهز كتفيه ويضحك بلطف، قائلا: "حسنا ابنتي العزيزة، إن هذه المشكلة قد ظهرت منذ عشرين عاما الآن. ولطالما كنت أتساءل حول موعد انفجار البركان. وانت سعيد للغاية أن ذلك حدث الآن قبل رحيلي من هذه الدنيا. فربما أراهم أصدقاء في النهاية".

كانت الطيور تغني على الأشجار العريقة الموجودة خارج النافذة وكانت هناك فراشة برتقالية تطير بجانبها. لقد شاهدناها معا، وابتسمنا، ثم عدنا مرة أخرى للدراسة. لقد أخبرني "تشارلي" بقوة العلاقة التي جمعتهم في

طفولتهما، فقد كان "جريج" دائماً يبحث عن أخته، وهي كانت تعشقه. مع ذلك، فعندما أصبحت فتاة في سن المراهقة ذات تفكير مستقل، فقد بدأ الاثنان في التناحر والتشاحن ولم يعودا قريبين من بعضهما مجدداً.

تابع "تشارلي" متتهداً: "بروني إنني لست قلقاً على ماريان، فهي سعيدة نسبياً. إنني قلق على جريج، فهو لم يتوقف قط عن محاولة إثبات نفسه. فعندما قال إنه لطالما صنع لأجلي أكثر مما صنعتها ماريان لأجلي، كان محقاً بشكل ما، رغم أنها هي الأخرى ساعدتني كثيراً بطرق أقل وضوحاً منه؛ ولكنه لم يكن مضطراً لهذا. ففي معظم الوقت، كان يفعل أشياء كنت لا أزال أستطيع فعلها بنفسي، بالإضافة إلى أنني كنت أحب فعلها بنفسي. إنه يعمل لساعات طويلة في وظيفة يكرهها، كما أنه ينفق على أطفال لم يروه قط، وأنا لا أعرف السبب في فعله هذا".

سألته بتحدٍ: "هل يعلم أنك تحبه يا تشارلي؟" فتظنر إليّ متحيراً. "حسناً، أعتقد ذلك. فكم كنت أثني عليه عندما يفعل شيئاً جيداً هنا داخل المنزل؛ وهو يعلم أنني فخور به".

سألته: "كيف؟ هل أخبرته من قبل بشكل مباشر بأنك فخور به كشخص، بدلاً من الثناء على العمل الذي يقوم به؟"

توقف للحظة ثم أجابني: "لا، لم أصرح له مباشرة. لكنه يعلم ذلك". سألت بإصرار: "كيف؟"

ضحك "تشارلي" قائلاً: "أنت امرأة ذكية، ترغبين في الوصول لأعمق تفاصيل الموضوع، أليس كذلك؟". ضحكت، ثم نقلت الأفكار التي أفكر فيها إلى "تشارلي". وقد استمع لي بتفتح واحترام، وقد تساءلت ما إذا كان ما قاله حول أن "جريج" يسعى دائماً لإثبات نفسه كان في الواقع محاولة من "جريج" للحصول على حب والده واستحسانه. وقد استمرت المحادثة بيننا في أثناء مساعدتي لـ "تشارلي" على الاستحمام ثم وضعه في كرسية المتحرك والعودة به إلى فراشه. لقد كان ضعفه يزداد كل يوم عن سابقه. لذا، فقد تركته ليرتاح.

مع وضع رأسي للخلف بعد ساعتين، التفت "تشارلي" إليّ وابتسم. لذا، فقد جلست بجانب سريره، وساعدته على تناول مشروب، وسألته ما إذا كان يحتاج إلى شيء آخر. هز رأسه ثم تابع التحدث عن أولاده، وأخبرني قائلاً:

"كل ما أريده لهم هو أن يصبحوا سعداء، فهذا ما يريده أي والد لأبنائه. أتمنى لو أن جريج يتوقف عن العمل بجهد للغاية وأن تصبح حياته أكثر بساطة. إنه رجل جيد، لكنه ليس سعيدا بما هو عليه. إن الحياة البسيطة هي الحياة السعيدة، وهكذا كانت عيشتنا أنا وأمه دائما. مع ذلك، لم يكن لدينا خيار في الحقيقة، لقد كان الأمر صعبا حينها؛ ولكن من الممكن الحياة بشكل بسيط في يومنا هذا. وإنه لخيار جيد".

هناك صورة لـ "تشارلي" كشاب أنيق يقف بجوار عروسه، والتي تجلس في المنتصف أعلى قاعدة المدفأة في غرفته. فكرت فيه هو وزوجته وهما يريان "ماريان" و "جريج" عندما كانا طفلين. لقد كان "تشارلي" صريح القول ولقد أحببت ذلك فيه. لقد كان هناك شيء قديم الطراز في صراحته. فقد كان يحكي أي شيء يدور في عقله وكأنه يفكر بصوت عالٍ. "أعلمين، لا أعتقد أنه يعلم بالفعل أنني أحبه، فأنا لم أقل له هذه الكلمة صراحة قط". قلت له: "كلنا نختلف عن أحدنا الآخر تشارلي. فبعض الناس يفهمون الأمور من خلال التصرفات، ولكن معظم الناس يحبون سماع تلك الأشياء صراحة. وربما يكون جريج واحدا من أولئك الأشخاص. وعلى كل حال، فما الضرر في إخبارك إياه بهذا الأمر؟".

أوما برأسه: "يجب بالفعل أن أخبره بذلك. يا له من عالم فظيع نعيش فيه ليشعر رجل في الثامنة والسبعين من عمره بالتوتر حيال إخبار ابنه بأنه يحبه! لم أقم بالتدرب على ذلك كما تعلمين". وضحك. ولكن أصبحت هناك جدية على ملامح وجهه. وقد أصبحت جلية على وجهه تلك النظرة التي تتم عن اتخاذ قرار واضح التصميم عليه. تابع "تشارلي": "هل تعتقدين أنني سأستطيع إقناعه بأن يعيش حياة أكثر بساطة إذا لم يكن بحاجة إلى محاولة السعي لينال استحساني بعد ذلك وإذا علم أنني أحبه؟ وأنتي أحبه بالفعل". أخبرت "تشارلي" بأنه لا يوجد شخص يستطيع التنبؤ بكيفية رد فعل شخص آخر تجاه شيء معين. ليست هناك ضمانات أن ذلك الأمر سيغير نمط الحياة التي يعيشها "جريج"؛ ولكن الشيء المهم أنه من المرجح أن يساعد ذلك على شعوره بالمزيد من السلام النفسي من خلال معرفة أنه نال حب والده واستحسانه.

لقد أصبح موضوع العيش ببساطة أكثر من مجرد موضوع مهم بالنسبة لـ "تشارلي" مع اقتراب نهاية أيامه في الدنيا. لقد قال إن الناس يعملون بجهد للغاية للعديد من الأسباب. وغالبا ما يعتقدون أنه ليس لديهم خيار فيما يفعلونه، لأنهم لا يستطيعون الخروج من عجلة الروتين في ظل الفواتير وواجبهم تجاه دعم عائلاتهم. لقد تفهم "تشارلي" ذلك. لقد أدرك أن الحياة تعد تحديا صعبا للغاية بالنسبة للعديد من الناس، ولكنه أصر على أنه لطالما كانت هناك خيارات. لقد قال: "إن الأمر يتعلق بتغييرك منظورك نفسه أحيانا". ثم طرح هذه الأسئلة: "هل نحن بحاجة بالفعل للعيش في منزل بهذا الحجم الكبير؟ هل نحن بحاجة بالفعل لهذه السيارة الفارهة؟". ثم أضاف، أحيانا يتعلق الأمر أكثر بتغيير الفكر والعتور على حلول جديدة، والتفكير بشدة حول ما يجبونه والعمل كأسرة واحدة تجاه العتور على التوازن.

وقد استفاض "تشارلي" موضحا أن المجتمع أيضا يعد طريقا تجاه البساطة. فإذا عملنا أكثر معا كمجتمع، فلن نكون بحاجة إلى المزيد من المصادر. ستكون هناك نفايات أقل وسنتعلم من بعضنا، فقد تسببت الأناينة والغرور في توقف العديد من المجتمعات عن التطور أو عن أن تولد. ولكن إذا أردنا الحياة بشكل متعدد المصادر وبشكل أكثر بساطة، فمن المهم أن نبدأ في فهم الأهمية الكبيرة للمجتمع والحاجة إليه في هذا العصر الذي نعيشه. لقد كان "تشارلي" حزينا للغاية أن هذا العصر قد أصبح سريعا للغاية وغير متوازن حتى إننا نسينا كل هذه القيم.

أقر "تشارلي" بأن هذا الأمر قد يكون صعبا للغاية من المنظور المالي في هذا الوقت. لقد قال إن المجتمع فقد الرؤية حول أولوياته الحقيقية: ولكن هذا قد يحدث عندما يغير الأفراد أنفسهم أولا، شخص واحد كل فترة. ثم تدريجيا، سيتبع المجتمع كله الطريقة التي يفكر بها أغلبيته ويعيشون طبقا لها. كما أنه كان يؤمن بأن أولئك الذين يتولون السلطة يحتاجون إلى من يقومهم. هناك بعض الأشخاص الجيدين الذين يعملون في الأنظمة السياسية على مستوى العالم، ولكنهم غالبا ما يتم تكيلهم من خلال البيروقراطية، ومن خلال آخرين ممن لديهم مال أكثر ونفوذ أكبر.

لذا، فإنه من أجل عمل تغيير كبير، فإنه ينبغي على كل منا أن يؤدي مهمة منوطة به. وتبسيط حياتنا تعد نقطة جيدة للغاية.

لقد قام "تشارلي" بتنشئة أسرته الخاصة ورعايتها، وبالتالي فإنه يعي تماما الضغط الذي يتعرض له المرء خلال عملية رعاية الأسرة وتنشئتها ودعمها؛ ولكنه أيضا يحتضر ويرى الأشياء كلها الآن من منظور مختلف تماما، متمنيا لو أنه أدرك كل تلك الأمور في فترة سابقة، حتى كان يمكنه توجيه "جريج" بشكل مختلف. "يكون الأطفال سعداء بقضاء وقت أطول مع آبائهم مما يقضونه مع ألعابهم. ربما يتذمرون في البداية، ولكن الأطفال الأكثر سعادة هم أولئك الأطفال الذين يقضون أوقاتاً أفضل مع آبائهم، كلا الوالدين إذا أمكن". فالصبيان الصغار يحتاجون إلى مزيد من التأثير الذكوري. كيف يمكن لأطفال "جريج" الحصول على ذلك إذا كان يعمل طوال الوقت محاولاً إثبات نفسه؟" جلس "تشارلي" مفكراً، حيث رأيت أفكاراً جديدة تدخل عليه، "إنني أحب ابني بالفعل. وأريد إخباره بذلك، أليس كذلك؟".

أومأت له بسعادة. ثم، وبعيدا عن هذه الحالة الباعثة على الكآبة، سألتني: "هل تحظين بحياة بسيطة؟". الأمر الذي جعلني أضحك بلطف. أجبته بصدق: "نعم، إن حياتي المادية بسيطة يا تشارلي، وأنا أعمل حالياً على جعل حياتي العاطفية بسيطة هي الأخرى، خطوة في كل فترة". وأنا لا أزال أضحك قليلاً حيال التعقيدات الموجودة في حياتي العاطفية على مدار السنوات الماضية، والتي كانت أبعد ما يكون عن البساطة. "لقد ساعدتني تمارين التأمل بشكل كبير للغاية على تبسيط فكري. إن كل الاستفادة في حياتي كانت ناتجة عن تلك التمارين بطريقة أو بأخرى. لقد حولتني هذه التمارين بالفعل، وقد ساعدتني على التخلص من العديد من الأمور التي كانت تعيدني للخلف. لذا، فإن تفكيري يعد أكثر بساطة للغاية هذه الأيام. ونعم، حياتي المادية أيضا أصبحت بسيطة للغاية".

لقد كان لـ "تشارلي" أسلوب حياة مختلف، كما أنه ينتمي لعيل مختلف، لذا فإنه لم يكن يعلم أي شيء عن التأمل، غير أنه عبارة عن أشخاص في بلاد بعيدة يرتدون أزياء برتقالية ويجلسون مغلقين أعينهم. قام بسؤالني عن ماهية تمارين التأمل، وقد أوضحت له ذلك بأبسط طريقة ممكنة بالنسبة

لي، مخيرة إياه بأنه بتعلم كيفية التركيز على العقل، نصبح قادرين أكثر على ملاحظة تفكيرنا الشخصي. ومن خلال هذا يتضح للغاية مدى تأثير العقل الشارد دون سيطرة على تشكيل حياتنا، خالقا لنا العديد من أسباب المعاناة والخوف غير الضرورية. ومع نمو مثل هذه الأنماط التفكيرية غير الصحية وازديادها، يتم تعريف شخصياتنا طبقا لما أصبحنا عليه، ويتم تشكيل حياتنا طبقا لذلك التعريف. في حين أننا بالفعل لسنا كذلك، ولكننا أكثر من ذلك بكثير.

إننا كائنات حدسية حكيمة تم إعمائها بواسطة المخاوف والأفكار الخاطئة التي خلقتها عقولنا على مدار السنوات، من خلال كل ردود أفعالها السلبية والإيجابية؛ لذا، فإنه من خلال تعلم التركيز على العقل خلال تمارين التأمل، لنقل عن طريق مراقبة أنفاسنا كمثال بسيط، فإننا نبدأ في استعادة ملكيتنا لتفكيرنا، ومن ثم منح أنفسنا الخيار لأن نفكر بوعي في أفكار أفضل. وبالتالي، خلق حياة أكثر سعادة.

جلس "تشارلي" محدقا إليّ دون أن ينطق بأي شيء، وقد ابتسمت منتظرة إياه لينطق. وأخيرا قال: "يا للروعة! لماذا لم أقابلك قبل خمسين عاما؟". فضحكت، ووثبت من مكاني لأمنحه رشفة أخرى من مشروبه.

ضحكت قائلة: "لماذا لم أقابل أنا أيضا نفسي قبل أعوام طويلة يا تشارلي؟ كان من الممكن أن يوفر عليّ هذا الكثير من الألم".

استمرت المحادثة وتدرجيا امتلك هوزمامها ليسألني حول بساطة حياتي المادية، وما أعنيه بهذا. أخبرته بأنه بعد أعوام كثيرة من الانتقال، بدأت أسأل نفسي حول أهمية الممتلكات. فخلال بعض تلك الانتقالات، كنت أصطحب ممتلكاتي معي. ولكن في انتقالات أخرى، كنت أخزنها إما في مزرعة الأسرة مجانا، أو أضطر لتأجير مكان لها. وعندما كنت أعيش بدون تلك الممتلكات، كنت أتذكر كم أنني لست بحاجة لها لأصبح سعيدا. وكنت أسأل نفسي عن السبب الذي يجعلني أحتفظ بها في الأساس.

لذا، فقد قمت ببيع الأثاث الذي أملكه، وأصبحت ممتلكاتي تنحصر في بضائع الأسرة. الأمر الذي يمكنني من الاستقرار مرة أخرى في مكان آخر عندما يحين ذلك الوقت. وسيحين الوقت مرة أخرى، حيث إنني لطالما أحببت المطبخ الخاص بي. لقد كان الانتقال من مكان لآخر أمرا مناسبا لي

تماما، لقد كان به الكثير جدا من الحرية. ولكن حتى الحرية لها ثمن. فلكل شيء ثمن. وقد كان افتقادي المطبخ الخاص هو السبب الذي جعلني أريد الاستقرار مرة أخرى.

مع ذلك، فبعد الاستقرار لاثني عشر أو ثمانية عشر شهراً، سأفتقد الإشارة النابعة من القفز إلى المجهول مرة أخرى. إن امتلاك الأشياء كان يجعلني أشعر كأنني مثقلة للغاية؛ لذا، فمن خلال التعرف على أنماطي الخاصة، وصلت لتقبل أنه خلال كل تلك السنوات التي أعيشها سأكون أفضل بالفعل إذا لم أمتلك أي شيء في تلك الحياة. وفي كل مرة أبدأ من جديد، كنت أجد الأثاث بسهولة في طريقي، من خلال الإشارات، أو محلات الأثاث المستعمل، أو ساحات بيع الأثاث. لقد أحببت ذلك الأمر. كما أن شراء الأشياء المستعملة كان أيضاً من الأمور التي أحبها للغاية، حيث إن مالكتها الأصلي لا يبالغ في سعرها لأنها بالنسبة له مصادر قليلة القيمة. يبدو أن مجتمعنا المهمل قد نسي أن كل شيء جديد لا بد أن يأتي من مكان ما، وكل شيء قديم لا بد أن ينتهي به المطاف إلى مكان ما. وفي معظم الأحوال، إن الأرض هي ما تتحمل كل العبء في كلتا الحالتين. وقد يكون تكلفة هذا الأمر ثمينة جداً بالنسبة لبقاء النباتات وكل المخلوقات الأخرى، بما فيها نحن البشر.

وإذا جاز التعبير، فهناك دائماً أشياء خلافة يمكنني الحصول عليها، وخلق منزل جديد تماماً. لم يحدث قط أنني لم أستطع الحصول على أثاث. وكنتييجة لذلك، كان دائماً في إمكاني تكوين منازل جديدة وبسهولة للغاية. لقد امتلكت بعض قطع الأثاث فائقة الجمال على مدار السنين. فإذا كنت أجد الأثاث بسهولة في كل مرة أستقر فيها، إذن فإنه يمكنني إيجاد كل شيء آخر بسهولة أيضاً.

نظراً للمبالغ التي كنت أدفعها مقابل تخزين ممتلكاتي خلال الشهور الاثني عشر الماضية، أدركت أن ذلك يعد مضيعة للمال وعبئاً لست مضطرة لتحمليه؛ لذا، فإنه من خلال مساعدة صديقة جميلة يمكن الاعتماد عليها، قمنا بعمل مزاد على هذه الممتلكات في المرآب الخاص بمسكنها. ولقد تم بيع السكاكين والشوك، والكتب، وسجاد الأرضية. والملاءات، والحلي، والرسومات، وكل شيء. لقد كان وقتاً ممتعاً. وأنا أشاهد إثارة الناس، حيث

إن أشتائي أصبحت ممتلكاتهم وصفقاتهم الجديدة. وتم أخذ ما تبقى إلى المحل الخيري خلال فترة الظهيرة.

الآن أقوم بقيادة سيارة في حجم صندوق الأحذية، فقد أنهت السيارة الجيب حياتها بشكل دراماتيكي منذ عام أو أكثر على طريق سريع مكون من ست حارات. أما السيارة الحالية، ففي حين أنها اقتصادية ورشيقة في تحركها بين المدن، إلا أنها ضئيلة للغاية؛ لذا، فإن الفرض من مزاد المرآب هو عدم تملك أشياء أكثر من قدرة هذه السيارة على الاستيعاب.

كل ما تبقى كان عبارة عن خمسة صناديق، بما فيها صندوقان يحتويان كتبتي المفضلة. وقد احتفظت بهذه الكتب لأنني علمت أنني قد أقرأها مجدداً، أو قد أعيرها أو أمنحها للآخرين لإلهامهم. وقد وجدت الكتب الأخرى نفسها في أياد أخرى لتستمتع بها مجدداً في مكان آخر. وقد كان قاع الصناديق يحوي أسطوانات مدمجة، وصحفاً، وألبومات صور فوتوغرافية، وبعض الأشياء العاطفية الصغيرة، واللحاف المرقع الذي صنعته أُمي لي، وملاسي. إذن، ففي ظل تعبئة السيارة الصغيرة عن آخرها وتشغيل الكاسيت، اتجهت صوب فترة جديدة من حياتي.

كانت الموسيقى التي بحوزتي تحتوي على أغاني لـ "جاي كلارك" و"وايغز" و"بين لي" و"دافيد هوسكينج" و"سيندي بوسْت" و"شون مولينز" و"ماري تشابين كاربنتر" و"فريد إيجلسميث" و"آبا" و"ذا وتر بوي" و"جيه جيه كال" و"سارة تيندلي" و"كارل برودي" و"جون براين" و"هيثر نوحا" و"دافيد فرانسيس" و"لوتشينذا ويليامز" و"يوسف" و"أوزارك ماونتاین دايرديفلز". لقد كانت كلها موسيقى رائعة. وقد كانت كل أغنية منها رفيق سفر مثاليًا. لقد كنت أغني بسعادة وحرية في أثناء قطع الأميال بسيارتي، في ظل معرفتي أن كل ما أملك من حطام الدنيا يقبع معي داخل سيارتي الصغيرة التي أقودها. على بعد حوالي ألف كيلومتر، توقفت في مكاني الشعبي وقمت بتفريغ حمولة الصناديق. ولم يتبق سواي أنا والملابس.

استمع "تشارلي" لي بكل سعادة، وكان يترك يديه اللتين يبدو عليهما الهرم فرحاً بقصتي. ثم حكيت بعد ذلك كيف أنني بعد تلك الرحلة انحرفت عن الطريق لنترة. في تلك الفترة. انتهت بي الحال إلى مدينة سيدني، حيث كنت أحظى بالحياة المتميزة لجلس المناسل. وفي الحقيقة، لقد كانت

حياتي المادية بسيطة للغاية بالفعل. لقد علم حينها أنني فهمت ما يرغب في قوله حول أهمية البساطة. وقد اتفقنا أنه ليس من الواضح دائما للناس أن امتلاكهم الكثير من الممتلكات قد يؤدي إلى إيقالهم، حتى إن لم تكن لديهم أية نيات للانتقال للإقامة في مكان آخر. وأيضا، إن التخلص من الممتلكات المادية دائما ما يجعل المرء يشعر بالمزيد من الأريحية الداخلية.

وصل "جريج" في اليوم التالي وقضى معظم الوقت مع أبيه. وكما طلب مني "تشارلي"، قمت بالاتصال بـ "ماريان" وطلبت منها ألا تأتي لزيارة أبيها اليوم. وغدا قد نقوم بتبديل الأدوار. كانت "ماريان" تود لو أنها تستولي بالكامل على أبيها وألا يقوم "جريج" بزيارته على الإطلاق. وقد طلب مني "تشارلي" سرا في وقت سابق أن أقوم بالمجيء من وقت لآخر في أثناء وجود "جريج"، حتى إذا سارت الأمور بينهما بشكل سيئ يمكن لوجودي أن يغير هذا، ولكن لم يحدث شيء يتطلب وجودي. ففي المرتين اللتين ذهبت فيهما إلى داخل الغرفة لتقديم كوبين من الشاي أو توصيل رسالة، كان من الواضح أن هناك مناقشة شخصية مهمة تجري بين الأب وابنه.

لم يستغرق "جريج" الكثير من الوقت قبل أن يضطر للرحيل، حتى يتمكن والده من الاستراحة، وقد قاموا بمناذاتي لداخل الغرفة. كانت عينا "جريج" حمر اوين للغاية من كثرة البكاء، وقد كان كل منهما يمسك بيد الآخر. وقد أعلن "تشارلي" قائلا: "بروني إنني أريدك أيضا أن تعرفي أنني أحب هذا الرجل من كل قلبي. إنه ابن جيد ورجل عظيم".

وتقريبا عند تلك اللحظة بكيت. قال "تشارلي": "لقد فعل ابني بما فيه الكفاية. لم يعد هناك شيء آخر ليثبتته، وليس هناك شيء يتوجب عليه فعله ليصبح شخصا أفضل. أنا أحب هذا الرجل الذي يجلس هنا. ولطالما كان يسعدني للغاية كوني أبًا له".

من خلال ابتسامتي الضاحكة، قلت إن الله أنعم على "جريج" أيضا كونه يحظى بأب مثل "تشارلي". وقد اتفق "جريج" معي في هذا القول، وهو يمسح دموعه باستخدام أكمامه كلها، وصرح قائلا: "ويعتقد والدي أنني أستطيع أن أتعلم منك شيئا أو اثنين عن البساطة".

أحبته - وأنا أضحك - أنه ما زال هناك وقت كاف لأبيه يمكنه خلاله وضع لمستاه الخاصة على "جريج" فيما يتعلق بذلك الشأن. فهو لم يكن

بحاجة لي لعمل ذلك. وفي أثناء رحيلي، قلت بأسمه: "مع ذلك، سأقوم بإضافة، اجعل الأمور بسيطة".

جاءت "ماريان" إلى المنزل في اليوم التالي. وقد سمعتها تضحك وتبكي مع والدها أيضا. لقد كان هناك الكثير من الحب بين أفراد تلك الأسرة ولم يسعني فعل شيء سوى التأثر به بشكل إيجابي. خلال الأسابيع القليلة التالية، قضى ثلاثتهم الكثير من الوقت معا وقد أصبحت علاقتهم أقوى كثيرا. ومنذ ذلك الحين، لم أسمع "تشارلي" قط يودعهم دون أن يقول لكل واحد منهم على حدة إنه يحبه، وكانوا يردون عليه بالقول نفسه. لقد تم فتح قناة الاتصال في الوقت المناسب لتسمح بتحسين "تشارلي" بينما لا يزال على قيد الحياة.

في يوم رحيله عن الحياة، جلس "ماريان" و "جريج" بجانبه وكل منهما يمسك إحدى يديه. وبناء على طلبه، جلست داخل غرفته أيضا في أثناء رحيله في سلام. وقد بدأت أنفاسه في الضعف حتى توقفت تماما. لقد كان نهارا صافيا، وكانت الطيور تغني خارج نافذته كما كانت تفعل دائما، وقد فكرت في مدى الجمال الذي أضفته تلك الطيور على الحدث. لقد كانت تغني له.

تركت "ماريان" و "جريج" وحدهما بعد ذلك وجلست وحدي في الشرفة لفترة قصيرة، مستمتعة بذكرياتي الخاصة مع "تشارلي" وأرسلت له بعض الدعوات والأمنيات الطيبة له في رحلته الأخيرة أيًا كان مكانه الآن. عندما عدت إلى الداخل مجددا، كان "ماريان" و "جريج" لا يزالان يجلسان على الجانب نفسه من السرير، ويمسكان بأيدي بعضهما وكأنهما ينظران إلى والدهما. وتخرط ضحكاتهما وابتسامتهما بدموعهما وهما يتحدثان عنه في بهجة.

بعد ذلك بعام، وصلتني رسالة إلكترونية من "جريج". فقد قام هو وأسرته ببيع منزلهما الكبير. وقد قام بنقل عمله من خلال الشركة التي يعمل لها، وأصبح يربح مالا أقل، ولكنه أصبح الآن يعيش في مدينة ريفية صغيرة. ورغم أن عمله الجديد يقع على المسافة نفسها التي كان يقطعها ليصل لعمله السابق. ولكنه الآن أصبح ينتقل من خلال طريق ريفي إلى مدينة ريفية أكبر يستغرق خلاله نصف الوقت الذي كان يستغرقه للوصول

لعمله السابق. وكتيجة لذلك، فقد وفر عليه ذلك ساعة ونصف الساعة يوميا ليقضيهامع أطفاله. كما أن تكاليف حياته الجديدة كانت أقل حيث إنه أصبح يعيش حياة أكثر بساطة. وأيضاً، لقد تحسنت جودة الحياة التي يعيشها بشكل هائل. لقد كانت زوجته سعيدة أيضاً وقد أحباً أصدقاءهما الجدد ونمط حياتهما الجديد بشدة. وقدم لي الشكر على رعايتي لوالده وتحدث بشكل ودود عن "ماريان"، والتي كان من الواضح أنها كانت تقوم بزيارته في تلك اللحظة.

وبشكل مفهوم، لقد شعرت بالكثير من المتعة بسبب تلك الرسالة الإلكترونية، فقد أعادتني مرة أخرى إلى "تشارلي" بعينيه الزرقاوين، وضحكته المبهجة، والمعادنات التي أجريناها معا. وكانت معرفة أن كلماته لا يتم سماعها فقط ولكن أيضاً يتم تطبيقها تفرني بشعور رائع. وكان أفضل ما في الرسالة هو كيفية تغيير "جريج" مسار عمله. وبعدما تمنى لي الخير في حياتي أنهى رسالته بثلاث كلمات صغيرة، تسببت في رسم ابتسامة كبيرة على وجهي.

اجعلي الأمور بسيطة .

إنهما، "جريج" و"تشارلي"، حقاً.

الندم ٣:

تمنيت لو أنني كنت أملك الشجاعة

للتعبير عن مشاعري



بالنسبة لرجل يحتضر في الرابعة والتسعين من عمره، كان "جوزيف" يبدو جيدا بشكل كبير عندما تقابلنا لأول مرة. لقد كان شخصا لطيفا ذا ضحكة جميلة كانت تجعله يبدو كأنه شاب صغير في أوقات معينة. وبسبب حس الدعابة الهادئ السريع الذي يتسم به فقد شعرت بالراحة تجاهه مباشرة.

قررت أسرة "جوزيف" ألا تخبره بأنه يحتضر. وقد وجدت أن هذا أمر صعب ولكنني حاولت احترام قرار الأسرة قدر الإمكان. ومع ذلك، فعلى مدار الأسابيع القليلة التالية، اتخذ مرضه مساراً متدنياً عنيفاً، والذي كان من المستحيل إنكاره. فقد أصبحت قدرته على الوقوف دون مساعدة أمراً عفا عليه الزمن. ومع كل يوم جديد، كان يعتمد على قواي أكثر وأكثر. لم يكن مرضه شيئاً تجب الإشارة إليه، حيث إنه كان واضحاً للغاية في كل مرة يحاول فيها الوقوف أو الجلوس، وقد كان شيئاً يتم تسجيله بيننا بصمت وبجهد كل منا. لذا، فإنه في حين أن الأسرة استمرت في تمثيلية عدم إخباره بأنه على وشك الموت، كان إدراك "جوزيف" نفسه قد وصل إلى هذه النتيجة. لقد كان في الحقيقة رجلاً مريضاً للغاية.

كان يستخدم العقاقير للتخفيف من ألمه قدر الإمكان. ولكن مثلما هي حال العديد من الناس، فإن الآثار الجانبية للعقاقير الدوائية قد سدت

الأعماء. رغم أن هناك عقاير تعوض ذلك، فإنها لم تكن ذات كفاءة عالية في حالة "جوزيف". لذا، فقد كان المطلوب مني المساعدة على تفريغ الأعماء من خلال إدخال العلاج عن طريق الشرج لهذا الرفيق العجوز. عندما تصبح مريضا، لا يوجد هناك مكان للخصوصية بعد الآن. وبالطبع، لا توجد هناك أية كرامة، حيث يقوم "جوزيف" بالاستدارة لي لأقوم بإدخال الأنبوبة الصغيرة من خلال الشرج. حاولت جعل الموقف خفيفا بالطبع ووجدت نفسي أحدث كلمات قد أسمع نفسي أقولها بانتظام لآخرين لاحقا. كنت أقول له مازحة: "كل الأشياء تبدأ بالطعام والمياه وتنتهي بالطعام والمياه" جوزيف". إن العمل مع الأشخاص الذين يحتضرون بالطبع كانت تجعلني أعيش دورة الحياة. فالأشياء التي تجعل الطفل أكثر راحة في بداية حياته هي الطعام وإراحة أمعائه. وفي نهاية الحياة، إن السؤال الذي يسأله الجميع عن الأشخاص الذين يحتضرون هو ما إذا كانوا ما زالوا يتناولون الطعام وتعمل أمعاؤهم بكفاءة عالية أم لا.

إنه لشيء مريح للجميع عندما يكون الشخص الذي يحتضر أو الذي يعاني ألما قاتلا قادرا على إدارة عملية الإخراج بنفسه، الأمر الذي يخفف ألم الآخرين. وكان الأمر نفسه ينطبق على أسرة "جوزيف"، عندما أصبح يستطيع شق طريقه إلى المرحاض بنفسه والاستمتاع بإراحة أمعائه بنفسه بعد ذلك بفترة قصيرة. وبالطبع، إن ذلك الأمر كان مريحا لي أنا أيضا، ليس فقط لأن عميلي أصبح يشعر بالمزيد من الراحة، ولكن أيضا لأنني نجحت في هذه العملية خلال محاولتي الأولى في فعل مثل ذلك الأمر.

كان أحد أبنائه يعيش في ضاحية مجاورة وكان يأتي كل يوم لزيارته. وكان ابنه الآخر يعيش في ولاية داخلية. كانت ابنته تعيش خارج البلاد. وفي كل يوم، كان "جوزيف" وابنه يدرشان معا لفترة قصيرة. وغالبا ما يكون كلامهما حول صفحات الأعمال في الصحف، حتى يشعر "جوزيف" بالتعب. لم يستمر هذا الأمر كثيرا، حيث إن صحته كانت تتهار سريعا. لقد كنت أعجب بابنه. رغم أنني لم أشعر بوجود رابطة قوية بيننا. ومع ذلك، فلم يكن هناك، بب ينفعني من الإعجاب به. عندما أخبرت "جوزيف" لاحقا بأن ابنه رجل لطيف، أجبني قائلا: "إنه فقط يهتم بمالي". ولأنني أفضل

التعامل مع الناس مثلما أجدهم، فقد حاولت عدم السماح لهذا التعليق بالتأثير على رأي الخاص في ابنه.

على مدار الأسابيع القليلة التالية، حكى عميلي الكثير من القصص لي، والتي غالباً ما كانت تدور حول عمله. لقد كان هو وزوجته "جيزيلا" من الناجين من الحرب العالمية، والذين خططوا لبدء حياة جديدة بأستراليا بعد انتهاء الحرب. وقد كانت قصصه عن الفترة التي قضاها في المعسكرات على هيئة مقتطفات، ولكنني لم أضغط عليه قط لمعرفة التفاصيل. لقد كنت هناك لأسمع، لا لتقرير ما ينبغي عليه قوله لي. لقد كان من الواضح أن الحياة كانت أسهل لكل منهما دون الدخول في نقاش. ومحاولة لإظهار تعاطفي قدر الإمكان مع الموقف، فقد كرهت التفكير في مدى الألم الذي عانوه، وقد انخلع قلبي لمجرد ذلك التفكير.

لقد تكونت رفقة بيني وأنا و"جوزيف" بسهولة، وأصبح بيننا نقاش في شتى الموضوعات. لقد كان لدينا حس الدعاية نفسه، وكانت لكل منا بشاشة واضحة. لذا، فقد أحب كل منا الآخر. وقد كانت الفجوة بين الأجيال تتسبب في اختلاف ضئيل عندما يتعلق الأمر بتدفق نقاشي قوي، ذلك الذي كان يقوى يوماً بعد يوم وفي الوقت نفسه، كانت "جيزيلا" تأتي باستمرار وبصحبتها طعام وكانت تشجع "جوزيف" على تناول الطعام. لقد كانت طاهية رائعة، ورغم أنه لم يعد يستطيع تناول الطعام على الإطلاق الآن، فإنها كانت لا تزال تطهو كميات كبيرة من الطعام. وقد كانت تفعل هذا بحكم العادة، ولكنها كانت تفعل هذا أيضاً لسبب أهم، وهو سوء حالة زوجها.

لقد قامت الأسرة أيضاً بطريقة ما بإقناع طبيب "جوزيف" بعدم إخباره بأنه يحتضر. لقد كانت عملية تجاهل ضخمة. ولم يكن الأمر يتعلق فقط بعدم إخباره بحقيقة حالته الصحية ومصيره المحتم، ولكن كانت الأسرة تحاول أيضاً إقناعه بأنه يتعافى، فقد كانت "جيزيلا" تقول له باستمرار: "انهض جوزيف وتناول الطعام، فإنك ستعافى قريباً جداً". لقد كنت أشعر بالشفقة عليها أيضاً؛ لأنها كانت خائفة جداً من مواجهة الحقيقة التي يعد من الصعب جداً مواجهتها.

بحلول هذا الوقت، كان "جوزيف" لا يتناول سوى علبه زبادي يوميا، وقد أصبح ضعيفا للغاية، حتى إنه لم يعد قادرا على المشي إلى غرفة المعيشة دون مساعدة، ولكنهم ما زالوا يخبرونه بأنه سيتعافى قريبا جدا. لم أتحدث قط في هذا الموضوع حتى قام "جوزيف" بفتحه معي مباشرة. غادرت "جيزيلا" الغرفة للتو. كان "جوزيف" مستقيا على السرير وكنت أقوم بتدليك قدميه، وقد كان ذلك شيئا لم يقم به قط خلال حياته ولكنه أصبح معتادا إياه وأصبح يستمتع به للغاية خلال الأسابيع القليلة الماضية. لقد كنت أحب تدليل عملائي، وربما ذلك هو السبب الذي يجعلنا نصبح على مقربة من بعضنا. لقد أجريت معظم محادثاتي معهم في أثناء تدليك أقدامهم، أو تصفيف شعورهم، أو حك ظهورهم، أو تنظيف أظافرهم. عندما أصبحت زوجته خارج الغرفة، قال لي: "أنا أحتضر يا برونزي، أليس كذلك؟".

نظرت إليه بكل عطف وأومات له قائلة: "نعم جوزيف، أنت تحتضر". أوما بشيء من الراحة كونه علم الحقيقة. فبعد تجربتي مع أسرة "ستيلا"، لم يكن هناك أي طريق يمكنني سلوكه سوى طريق الأمانة من الآن فصاعدا. نظر خارج النافذة لبعض الوقت، وقد استمررت في تدليك قدمه في صمت مريح.

ثم أجاب أخيرا بصوته الأجلش: "شكرا لك. شكرا لك لأنك أخبرتني بالحقيقة". ابتسمت بلطف وأومات برأسي. استمر الصمت لدقيقة أو اثنتين، ثم تحدث مجددا في هذه المرة عن أسرته قائلا: "إنهم فقط لا يستطيعون معالجة الأمر. فـ"جيزيلا" لا تستطيع تحمل الألم الذي سينتج عن تحدثها معي عن ذلك الأمر. إنها ستكون بخير، هي فقط لا تستطيع التحدث معي حول ذلك الأمر".

لقد كان مسالما في معرفة موقفه، ولقد كنت مسالمة في كوني أمينة. تابع قائلا: "لم يتبق لي الكثير، أليس كذلك؟". أجبته: "نعم أعتقد "جوزيف". سألني: "أسابيع أم شهور؟".

التعامل مع الناس مثلما أجدهم، فقد حاولت عدم السماح لهذا التعليق بالتأثير على رأيي الخاص في ابنه.

على مدار الأسابيع القليلة التالية، حكى عميلي الكثير من القصص لي، والتي غالباً ما كانت تدور حول عمله. لقد كان هو وزوجته "جيزيلا" من الناجين من الحرب العالمية، والذين خططوا لبدء حياة جديدة بأستراليا بعد انتهاء الحرب. وقد كانت قصصه عن الفترة التي قضاها في المعسكرات على هيئة مقتطفات، ولكنني لم أضغط عليه قط لمعرفة التفاصيل. لقد كنت هناك لأسمع، لا لتقرير ما ينبغي عليه قوله لي. لقد كان من الواضح أن الحياة كانت أسهل لكل منهما دون الدخول في نقاش. ومحاولة لإظهار تعاطفي قدر الإمكان مع الموقف، فقد كرهت التفكير في مدى الألم الذي عانوه، وقد انخلع قلبي لمجرد ذلك التفكير.

لقد تكونت رفقة بيني وأنا و"جوزيف" بسهولة، وأصبح بيننا نقاش في شتى الموضوعات. لقد كان لدينا حس الدعابة نفسه، وكانت لكل منا بشاشة واضحة. لذا، فقد أحب كل منا الآخر. وقد كانت الفجوة بين الأجيال تتسبب في اختلاف ضئيل عندما يتعلق الأمر بتدقيق نقاشي قوي، ذلك الذي كان يقوى يوماً بعد يوم وفي الوقت نفسه، كانت "جيزيلا" تأتي باستمرار وبصحبتها طعام وكانت تشجع "جوزيف" على تناول الطعام. لقد كانت طاهية رائعة، ورغم أنه لم يعد يستطيع تناول الطعام على الإطلاق الآن، فإنها كانت لا تزال تطهو كميات كبيرة من الطعام. وقد كانت تفعل هذا بحكم العادة، ولكنها كانت تفعل هذا أيضاً لسبب أهم، وهو سوء حالة زوجها.

لقد قامت الأسرة أيضاً بطريقة ما بإقناع طبيب "جوزيف" بعدم إخباره بأنه يحتضر. لقد كانت عملية تجاهل ضخمة. ولم يكن الأمر يتعلق فقط بعدم إخباره بحقيقة حالته الصحية ومصيره المحتمل، ولكن كانت الأسرة تحاول أيضاً إقناعه بأنه يتعافى، فقد كانت "جيزيلا" تقول له باستمرار: "انهض جوزيف وتناول الطعام، فإنك ستعافى قريباً جداً". لقد كنت أشعر بالشفقة عليها أيضاً؛ لأنها كانت خائفة جداً من مواجهة الحقيقة التي يعد من الصعب جداً مواجهتها.

بحلول هذا الوقت، كان "جوزيف" لا يتناول سوى علبه زبادي يوميا، وقد أصبح ضعيفا للغاية، حتى إنه لم يعد قادرا على المشي إلى غرفة المعيشة دون مساعدة، ولكنهم ما زالوا يخبرونه بأنه سيتعافى قريبا جدا. لم أحدث قط في هذا الموضوع حتى قام "جوزيف" بفتحه معي مباشرة. غادرت "جيزيلا" الغرفة للتو. كان "جوزيف" مستقيا على السرير وكنت أقوم بتدليك قدميه، وقد كان ذلك شيئا لم يقم به قط خلال حياته ولكنه أصبح معتادا إياه وأصبح يستمتع به للغاية خلال الأسابيع القليلة الماضية. لقد كنت أحب تدليل عمالائي، وربما ذلك هو السبب الذي يجعلنا نصبح على مقربة من بعضنا. لقد أجريت معظم محادثاتي معهم في أثناء تدليك أقدامهم، أو تصفيف شعورهم، أو حك ظهورهم، أو تنظيف أظافرهم. عندما أصبحت زوجته خارج الغرفة، قال لي: "أنا أحتضريا برونى، أليس كذلك؟".

نظرت إليه بكل عطف وأومأت له قائلة: "نعم جوزيف، أنت تحضر". أومأ بشيء من الراحة كونه علم الحقيقة. فبعد تجربتي مع أسرة "ستيلا"، لم يكن هناك أي طريق يمكنني سلوكه سوى طريق الأمانة من الآن فصاعدا. نظر خارج النافذة لبعض الوقت، وقد استمرت في تدليك قدمه في صمت مريح.

ثم أجاب أخيرا بصوته الأجلج: "شكرا لك. شكرا لك لأنك أخبرتني بالحقيقة". ابتسمت بلطف وأومأت برأسي. استمر الصمت لدقيقة أو اثنتين، ثم تحدث مجددا في هذه المرة عن أسرته قائلا: "إنهم فقط لا يستطيعون معالجة الأمر. فـ"جيزيلا" لا تستطيع تحمل الألم الذي سينتج عن تحدثها معي عن ذلك الأمر. إنها ستكون بخير، هي فقط لا تستطيع التحدث معي حول ذلك الأمر".

لقد كان مسالما في معرفة موقفه، ولقد كنت مسالمة في كوني أمينة. تابع قائلا: "لم يتبق لي الكثير، أليس كذلك؟".

أجبت: "نعم أعتقد" جوزيف".

سألني: "أسابيع أم شهور؟".

أخبرته بصدق: "أنا لا أعلم بالفعل، ولكنني من الممكن أن أظن أنها أسابيع أو أيام. هذا ما أشعر به، ولكنني ليست لدي معلومة مؤكدة بالفعل".
وأما برأسه ثم نظر خارج النافذة مجدداً.

القليل جداً من الناس هم من يستطيعون التنبؤ بالضبط بموعد رحيل شخص ما عن الدنيا، إلا إذا كان من الواضح أن الشخص في آخر أيامه. ولكن هذا السؤال دائماً ما كان يطرحه العملاء وأسرههم، وأحياناً بشكل متكرر. فالآن، أصبحت أقوم بقياس أعمار الناس، وأيضاً أرى مدى سرعة تغير الأشياء. فغالباً، تحدث للعملاء صعوبة موجزة قبل الرحيل الأخير. إن السبب في نجاحي في العمل في الرعاية يعود في المقام الأول إلى عملي بشكل غريزي. وعلى هذا الأساس كانت إجابتي عن سؤال "جوزيف"، حتى إن كانت على مضمض شيئاً ما. أنا فقط لم أرغب في الكذب وقول إنه ما زال أمامه شهور يعيشها في حين أنه من المستحيل أن يحدث هذا.

لقد أنهيت تدليك الأقدام وجلست أتطلع خارج النافذة أنا أيضاً. وبعد فترة من الوقت، قام "جوزيف" بإنهاء حالة الصمت قائلاً: "أتمنى لو أنني لم أعمل بجد". انتظرته ليكمل حديث. فتابع: "لقد أحببت عملي. أحببته بالفعل. وهذا ما جعلني أعمل بجد، وأيضاً لأستطيع توفير دخل لأسرتي ولأسرههم". قلت له: "حسناً، هذا شيء رائع، فلمَ الندم؟".

لقد أوضح أن جزءاً من ندمه كان من أجل أسرته، والذين لم يروا منه سوى القليل للعناية خلال معظم حياتهم في أستراليا؛ ولكن الجزء الأعظم منه كان لشعوره بأنه لم تتح لهم الفرصة قط لمعرفة. "لقد كنت خائفاً للعناية من إظهار مشاعري؛ لذا، لقد كنت أعمل وأعمل وأبقيت العائلة بعيداً عني. لم يكونوا يستحقون المكوث وحدهم. الآن، أمل أنهم تعرفوا عليّ على حقيقتي". قال "جوزيف" إنه لم يتعرف على حقيقة نفسه حتى السنوات الحالية، فكيف كان يمكنهم معرفته على أية حال؟ لقد كانت عيناه الجميلتان مليئتين بالحزن في أثناء تحدثنا عن أنماط العلاقات ومدى صعوبة تغيير تلك الأنماط. كما أننا نتناقشنا حول مدى ضرورة إظهار الإنسان مشاعره حتى تصل هذه العلاقات لذروتها. لقد شعر أيضاً بأنه أضاع الفرصة لخلق علاقة دائمة مع أطفاله، فقد كان كل ما يشغل تفكيره هو كيفية ربح المال. ثم تنهد قائلاً: "ولكن ما الفائدة من ذلك الآن؟".

قلت له محاولة تبرير موقفه: "حسنا، لقد فعلت ما انتويت فعله. وقد تركتهم في حياة مريحة، وقمت بتوفير الاحتياجات اللازمة ليعيشوا الحياة التي تريدها لهم".

نزلت دمة منفردة على خده، فتنظرت إليه بحب وهو يقول: "لكنهم لم يعرفوني. لم يعرفوني. وقد أردتهم أن يعرفوني". ثم بدأت الدموع تدافع على خدوده. وقد جلست صامته في أثناء بكائه.

بعد برهة من الوقت اقترحت عليه أنه من الممكن أن الأوان لم يفت. لكنه لم يتفق معي. لقد كان موجعا للغاية بقدر لا يجعله قادرا على التحدث طويلا الآن، لذا فإن تركه وحيدا قد يزيد من الوضع صعوبة. كما أنه اعترف بأنه لا يعرف كيفية التحدث معهم حول مثل هذه المشاعر العميقة، فعرضت عليه الذهاب والإتيان بـ "جيزيلا" وابنه ليحضرا معنا المحادثة العالية. ومع قلبي إنه ربما يكون ذلك من الأسهل في ظل وجودي، إلا أنه هز رأسه وجفف دموعه قائلا: "لا، لقد فات الأوان. أنا أعلم أنني أحتضر. فلا بأس من ترك الأمر هكذا حتى النهاية".

لقد كان "جوزيف" في عمر يقارب عمر جدتي عندما فارقت الحياة. ورغم أن حياتهما تختلف تماما عن أحدهما الآخر، فقد كان هناك شيء يجعلني أشعر بالراحة عندما أتواجد مع الأشخاص في مثل ذلك العمر. وقد اعتدت أنا وجدتي التحدث عن الموت بسهولة جدا، فقد كانت تقول إن التحدث معي بهذا الشأن أسهل بكثير من التحدث عنه مع أبنائها أنفسهم". لقد كانت هي وأخوها التوأم الأكبر بين أحد عشر طفلاً. وقد كانت جدتي في الثالثة عشرة من العمر عندما توفيت والدتها، وقد قامت بتثنية بقية الأبناء بنفسها. لقد كان أبوها "رجلا قاسيا"، مثلما قالت عنه. كما أنها كانت تطلق عليه وصف "هجين" في أوقات أخرى. لقد كان يمدهم بالطعام، ولكن لا شيء غير ذلك، وخاصة الحب، على حد قولها.

بعد عام أو ما يقارب ذلك بعد موت أمها، ماتت الأخت الصغرى بين أشقائها، وقد كانت تدعى "تشارلوت". وبعد تثنية بقية إخوتها الأصغر، أصبح على عاتقها تثنية سبعة أبناء لها. بما فيهم أمي. وعندما تم ميلادي بشعر أسود مجعد وعينين واسعتين. وجدت جدتي أنني نسخة طبق الأصل

من "تشارلوت". وكنتييجة لذلك، أصبحت بيننا علاقة وثيقة منذ اليوم الأول لميلادي.

لقد كنا نشعر جميعا بالإثارة والفرح عندما كانت تأتي لزيارتنا، فالأطفال يحبون الزائرين، ولم نكن نخلف عن بقية الأطفال. لم تكن جدتي تتخطى المتر والنصف متر طولاً، ولكنها كانت حيوية، وقد كانت امرأة رائعة. لقد كانت تحب التواجد مع من قامت بتبنتهنهم. إن الحب الذي منحني إياه كان حباً استثنائياً، ولطالما كان بقبول ورضا. ومن أحد الأمثلة على هذا - من بين الكثير من الأمثلة - عندما سافرت أُمي للخارج مع أختها التوأم لتحظى بإجازة جيدة بعد الكثير من التعب، وكان أبي يعمل في منطقة بعيدة لبضعة أسابيع، فقد أتت جدتي للاعتناء بنا.

لقد كنت في الثانية عشرة في ذلك الوقت، على مقربة للغاية من عمر الثالثة عشرة، وفي العام الأول من مدرستي الثانوية. وقد كانت المدرسة دينية، من تلك المدارس التي تختبئ وراء جدران سمكها عشر أقدام ويديرها أشخاص متدينون، وقد كان معظمهم من النساء. وقد كانت مديرة المدرسة سيدة صعبة للغاية، وكان يطلق عليها لقب "الوجه الحديدي". وقد حذرنا منها الطلاب الأكبر سناً منذ اليوم الأول لدخولنا المدرسة. ومع ذلك، فإنني الآن كامرأة ناضجة وبعيدا عن تأثيرات تلك الشائعات، فإنني أرى أنها كانت تحبني امرأة ودودة للغاية في ثنايا هذا المظهر الخارجي الصارم. إنني أريد تصديق ذلك على كل حال. ولكنها كانت تدير سفينة حرجة، ولا بد لي أن أعترف بأنه خلال أعوامي هناك لم أرها تبسم قط.

خلال ذلك العام الأول في المدرسة الثانوية، لقد كان من الواضح أن هناك جزءاً مني يبحث عن شيء مختلف، وقد وجدت نفسي أتجول مع اثنتين من أفضى البنات في الفصل لمدة قصيرة. لقد كنت طفلة جيدة ونادرا ما كانت تلاحظني المديرة قبل ذلك الأمر الذي كان يلائمني تماما. لقد تسلقنا الأشجار وتسللنا عبر السياج خلال راحة الغداء، وتسايقنا إلى مركز المدينة حيث ذهبنا إلى أحد المحلات وقامت كل منا بسرقة زوج من الأقراط، مكتوب عليها الحروف الأولى من أسمائنا. وباكتسابنا الثقة جراء مثل ذلك النجاح السهل. فقد قمنا بالانتقال إلى المحل التالي وقمنا

بسرقه بعض من أحمر الشفاه. وفي أثناء ضغط شفاهي والضحك على مدى جودة تلك الأشياء، شعرت بيد كبيرة تضغط على كتفي وصوت يقول: "سأخذ هذا، شكرا لك".

وفي ظل شعوري بالشلل في قدمي من شدة الخوف، تم اتيادي إلى مكتب مدير المحل مع إحدى الفتيات الأخريات. وقد فرت الفتاة الثالثة. قام مدير المحل بالاتصال بمديرة المدرسة، والتي قامت بانتظار عودتنا المخزية. قامت بضرب يديها بالمسطرة قائلة بصرامة: "إلى مكثي". فأجيناها في صوت واحد بخزي: "لك هذا يا سيدتي". وإذا كان لنا ذيل، فمن المؤكد أنه كان سيكون بين أرجلنا في هذا الوقت.

وقد كان الاتفاق بين المحل ومديرة المدرسة أنه لن يتم فرض أية مبالغ مالية علينا، ولكن علينا الذهاب وإخبار والدينا بأنفسنا عما بدر منا. ثم يتوجب على والدينا الاتصال بمديرة المدرسة والتأكيد على أننا قمنا بإخبارهم. كما أنه تم منعنا من ممارسة الرياضة خلال الفصل الدراسي بأكمله. ولكوننا نحب الرياضة بجنون، فإن هذا الأمر كان مدمرا لكل منا. كما أنه كان من الصعب علينا للغاية اضطرارنا لتحمل الضرب بالمسطرة على ظهر أقدامنا مرات عديدة. لقد كانت امرأة قاسية.

وفي ظل وجود أمي خارج البلاد ووجود أبي في البيت خلال العطلة الأسبوعية، كنت مرتعبة للغاية. ولكوني فتاة حساسة ولطيفة جدا، فقد كان يخيفني أي شخص يمتلك صوتا أجش. ولكن جدتي كانت هناك أيضا، لذا فقد اتخذت مكانا جانبا. وفي ظل ارتعاش شفاهي السفلى بقوة، أخبرتها بما فعلت. جلست منصتة لي ولم تقاطعني ولم يصدر منها أي رد فعل. انتظرت حتى أنهيت ما أود قوله، وقد جحظت عينا من شدة البكاء.

سألتي جدتي قائلة: "حسنا، هل ستقومين بفعل ذلك مجددا؟"

أجبتها بصدق: "لا يا جدتي، أعدك".

فسألتي: "هل تعلمت الدرسة؟"

فأجبتها مؤكدة: "نعم يا جدتي، لقد تعلمته. لن أفعل ذلك مجددا".

فقال في النهاية: "لا بأس. دعينا لا نخبر والدك بما حدث وسأقوم أنا بالاتصال بالمدرسة غدا". وهذا ما حدث. فليباركها الله. ولكن الخوف الذي مررت به خلال تلك التجربة كان هائلا للغاية وكافيا لمحو فكرة

السرققة من المحلات من تفكيري للأبد، كما أنني لم أجرؤ بعد ذلك على دخول ذلك المحل مرة أخرى.

وبعد مرور بضع سنوات واكتمال دراستي بالمدرسة الثانوية، تركت المنطقة الريفية التي ترعرعت فيها، فقد كنت أريد إطلاق أجنحتي في هذه الدنيا، وقد قبلت أول وظيفة عرضت علي؛ وظيفة بنكية بالقرب من مسكني بدتي بالمدينة، على بعد خمس ساعات. وقد كان أفضل خيار عملي بالنسبة لي هو الإقامة مع عمتي وجدتي.

ومع بلوغي الثامنة عشرة من العمر، بعيداً عن المزرعة والمدرسة الدينية التي كنت أرتادها، كان من الطبيعي أن تظهر أمامي فرص جديدة. وعندما اعتقدت أنني لاحقاً ذلك العام أنني قد أخطأت، كانت مرتعبة للغاية وغالباً كانت على استعداد للتبرؤ مني، حيث إنها كانت غير قادرة على تصديق أنني، تلك الفتاة الجيدة المليئة بالمشاعر الجميلة، يمكن أن تحرف عن الطريق القويم. وكانت جدتي هي من أصلحت الأمور مجدداً بيني وبينها، حيث إنها أخبرت أنني يجب أن تتعامل بعقلية متفتحة أكثر من ذلك وأن الزمن قد تغير وأنني ما زلت الفتاة الجيدة في طريقي الخاص في الحياة. لقد استمرت علاقتي بهاتين المرأتين الجيدتين في الازدياد قوة من تلك اللحظة فصاعداً.

وعندما انزلت في عالم الكحول وأصبحت أعود إلى بيت جدتي ثمة، كانت هي من يترك دلو بجانب الفراش لاستخدامه عند الحاجة. لقد كانت حكيمة ومتفتحة، تقبلت أخطائي وكان لها دور إيجابي كبير في حياتي. كما أنها شعرت بالارتياح كثيراً عندما أعلنت في سن صغيرة نسبياً أن شرب الكحوليات ليس بالأمر الذي يناسبني.

لقد شهدت جدتي وفاة جميع إخوتها البنين والبنات، الأمر الذي كان محزنًا للغاية لها حيث إنها كانت تعاملهم بمثابة أبناءها. لقد كنا نكتب لأحدنا الآخر أيًا كان مكان إقامتي وكنا نحكي عن حياتنا وكأنها كتاب مفتوح. لقد تشاركت معها الحزن الذي شعرت به جراء وفاة أختها الأخيرة، وقد أصبح شعورها بالإحباط يتزايد. وتدرجياً، فقدت استقلاليتها، وقد كانت رؤية ضعفها على مدار الزمن أمراً محزنًا لي أنا أيضاً، حيث إنني كنت مضطرة لمواجهة حقيقة أنها لن تكون هناك للأبد.

بدأت أجد من الصعوبة الإمساك عن البكاء عند التحدث معها. لا، فقد أخبرتها بشكل صريح عن مدى حبي إياها وكم سيكون افتقادي إياها عندما يحين الوقت. بعد ذلك، أصبحنا قادرتين على التحدث عن الموت بصراحة تامة. وأنا أشعر بالسعادة أننا فعلنا ذلك.

بعد العودة من قضاء بضع سنوات في الخارج، لم أطلق الصبر على عدم رؤيتها. لقد كانت التغيرات عظيمة؛ فقد أصبح شعرها بالكامل أبيض الآن، وأصبحت تسيير مستندة إلى عصا، وقد انكمش جسدها أكثر وأكثر. لقد أصبحت جدتي الآن سيدة عجوزاً للغاية. لقد كانت في التسعينات من العمر، ولكنها كانت لا تزال المرأة البرائعة التي أعرفها. لقد كان ذنتها صافياً واستمرت محادثتنا في ظل الكثير من الراحة لعام آخر أو ما يقارب ذلك.

لقد جاءتني المكالمات الهاتفية يوم الاثنين عندما كنت في العمل في إحدى آخر الوظائف التي عملت بها بالبنك، حيث كنت أدير الفيزيائي للبنك. كانت قد توفيت الليلة الماضية، وقد وافتها المنية في أثناء نومها. وقد أحسست وكأن العالم اهتز من تحتي. قمت بإغلاق باب مكنتي، ووضعت رأسي بين ذراعي على المكتب وأخذت في النحيب لفراق جدتي العزيزة، وعلى خسارتي الكبيرة جراء ذلك. وقد أخذت أبكي بحرقة داخل ذراعي: "أه جدتي، أه جدتي، أه جدتي".

تركت العمل مبكراً، وقد كانت عينايتان غائمتين من البكاء ولم أكن أستطيع التفكير من شدة الحزن. في أثناء وقوفي عند صندوق البريد أقلب بأصابعي بين الخطابات والفواتير وأنا أشعر كأنني نصف مشلولة، توقفت في دهشة. لقد كان بين تلك الخطابات والفواتير بطاقة مبعوثة لي من جدتي الضئيلة. لقد بعته لي يوم الجمعة وقد توفيت بشكل طبيعي في أثناء نومها ليلة الأحد. وقد انهمرت الدموع أسفل خدي جراء الحزن والبهجة في أثناء حملي البطاقة بجانب قلبي، وقد كنت أضحك أيضاً في الوقت نفسه.

لقد كنت ممتنة للغاية للعلاقة التي جمعتنا معا وأنا حظينا بعلاقة صادقة مكنتني من التكم عن الموت معها. لم يكن هناك شيء، لم نتكلم عنه مَعاً. لقد علمت أنني أحبها وقد علمت أنها أحبنتني. وتأكدت أكثر من ذلك عند قراءة الكلمات الجميلة التي كتبتها على البطاقة: "أحبك عزيزتي الحبيبة".

إنك تسكنين أفكارٍ طوال الوقت. أتمنى أن تتبعل الشمس المشرقة طوال أيام حياتك بروني، مع حبي، جدتك".

إن التفكير في كونها تحتضر كان يجعلني أبكي حتى قبل وفاتها بالفعل. وبلا شك لقد بكيت بشدة بعدما حدث ذلك، ولكنني كنت أشعر بالسلام أيضاً، لعلمي أننا واجهنا شيئاً من المحتم حدوثه للجميع بتفتح وصدق. لقد استمر ذلك الشعور بالسلام يفمرني. لقد كان وجهها يتسهم عبر صورة أضعها لها على مكتبي. وفي حين أنني كنت أمر بأوقات أفقدتها فيها بنغاية خلال تلك السنوات، فإنني كنت واثقة بأن صدقتنا منحنا عاقبة إيجابية وخاصة للغاية، والتي ظلت تؤثر على حياتي بأفضل الطرق الممكنة.

لم يكن الأمر سهلاً على عملي العزيز "جوزيف" أيضاً. لقد أصبح الصدق الآن مؤلماً للغاية له ولأسرته. لقد انزع قلبي لأجله حيث إنني شعرت بالألم والإحباط الذي يشعر بهما. لم أكن أرغب في تخيل ما مر به ذلك الرجل خلال حياته. استمرت "جيزيلا" في المجيء داخل الغرفة بالكثير من الوجبات، مشجعة "جوزيف" على تناول الطعام. وقد كان يتسهم لها بلطف ويرفض تناول الطعام في كل مرة. لقد كان يزور "جوزيف" أشخاص آخرون يقومون برعايته في أثناء الليل، ولكنني كنت من أقوم برعايته في أثناء النهار. لقد تعرفنا على بعضنا، وقد كان هذا أمراً مريحاً وسهلاً بالنسبة له، خاصة لأنه أصبح الآن قادراً على التكلم بصراحة، على الأقل معي.

لقد شعرت بالحزن والدهشة عندما علمت أنه تم استبدال شخص آخر بي ليقوم برعايته، فقد كان ابنه يشكو من تكلفة الرعاية. وعند التوضيح للابن أنه لم يتبق لأبيه سوى أسبوع أو أسبوعين على الأكثر، فقد اختار القيام بخطط أخرى، معبراً عن إمكانية استمرار "جوزيف" على قيد الحياة فترة أطول. وقد كان إيجاد عامل غير شرعي يرغب في القيام بالوظيفة مقابل لا شيء هو الحل.

لم تكن هناك فائدة من التصرع لـ "جيزيلا" لإقناع ابنهما بعدم القيام بذلك، فقد كانوا قد اتخذوا القرار بالفعل. وقد كان هناك عمل ينتظرني في مكان آخر. لم يكن الأمر يتعلق بالعمل، ولكنه كان يتعلق أكثر بكون "جوزيف"

قد أصبح قادراً على التكلم وأصبح يشعر بالراحة معي. وبالقطع، كان لا بد أن تكون سعادته هي الأولوية على مدار الأسبوع أو الأسبوعين الأخيرين من حياته. لقد كرهت التفكير في أن ذلك كان على غير رغبته، خاصة أنه لم يعد قادراً على التحدث كثيراً نظراً للضعف وصعوبات التنفس. لقد شعرت بالشفقة على الشخص الجديد الذي سيقوم برعايته أيضاً، وصعوبات الحوار التي سيواجهونها هما الاثنيين معا.

لكن الأمر لم يكن بيدي وكنت مضطرة للثقة بأن هذه الأحداث أيضاً كانت جزءاً من رحلة "جوزيف" في الحياة. كيف يمكن لأي منا معرفة الأمور الأخرى التي يجب عليه تعلمها؟ لا نستطيع. لذا، فمن خلال عناق وابتسامات تقول أكثر مما تقوله الكلمات ودعنا أهدنا الآخر. ومع الوقوف عند باب غرفته للمرة الأخيرة، نظرت إليه مجدداً. وقد ابتسم كل منا تجاه الآخر بالطريقة نفسها، ولم نقل أي شيء وفي الوقت نفسه قلنا الكثير للغاية. ثم حان وقت الرحيل. وفي أثناء قيادتي سيارتي مبتعدة عن منزله، ولعلمي أنه قد يفكر الآن بالنظر خارج النافذة ليتطلع إلي، انهمرت دموعي. لقد كان يعرضني هذا العمل للتعامل مع أناس لم أكن قط لأقابلهم في حياتي. وقد كنت سعيدة للغاية بما يحكونه لي وقد تعلمت الكثير من كل منهم. وقد كان الأمر صعباً في بعض الأحيان.

اتصلت بي حفيدة "جوزيف" بعد أسبوع من رحيلي لتخبرني بأنه توفي الليلة السابقة. لقد كنت سعيدة لأجله، فمرضه لم يكن ليمنحه حياة جيدة على الإطلاق. وقد كان الموت أفضل بالنسبة له. وبالنظر في كل ما تعرضت له، لم أجد سوى نعم كثيرة. فتعلم الكثير من كل أولئك الأشخاص الأعزاء قبل موتهم كان يعد هدية نادرة، وقد كنت ممتنة للغاية لذلك. يوماً ما سنموت جميعاً، ولكن ذلك العمل كان يذكرني أيضاً بأننا جميعاً نملك الخيار في طريقة الحياة خلال وجودنا على قيد الحياة.

إن رؤيتي لبؤس "جوزيف" لكونه لم يكن قادراً على التعبير عن مشاعره جعلتني أقرر أن أحاول دائماً أن أتحدى بالشجاعة الكافية للتعبير عما أشعر به حقيقة. لقد بدأت جدران خصوصيتي تتآكل. وقد بدأت أتعجب كوننا نخاف أن نصبح متفتحين وصادقين. بالطبع، ربما يكون السبب في هذا هو حاجتنا تجنب الألم الذي قد ينتج عن الصراحة. ولكن هذه الجدران التي

نبنيتها قد تخلق لنا الألم، حيث إننا نمنع الآخرين من رؤيتنا على حقيقتنا. إن رؤية الدموع تنهمر على وجه ذلك الرجل العجوز، لرغبته في أن تتم معرفته وفهمه، قد غيرتني للأبد.

بعدما تلقيت المكالمة الهاتفية حول وفاة "جوزيف"، جلست في متنزه بالقرب من الشاطئ أتأمل فقط الأجواء التي تحيطني. لقد كان هناك أطفال يلعبون في كل مكان وقد تابعت كيفية تعبيرهم بشكل طبيعي عن مشاعرهم. إذا أحبوا شخصا ما، كانوا يقولون ذلك صراحة. وإذا كانوا يشعرون بالحزن، كانوا يبكون، وينفسون عن ذلك الحزن، ثم يصبحون سعداء مرة أخرى. لم يكونوا يعرفون كيفية التعبير عن مشاعرهم. لقد كان من الجميل رؤية صدق تعبيراتهم. كما أنه كان من المنعش لي رؤية كيفية لعبهم وعملهم على الأشياء معا.

لقد خلقنا مجتمعا أصبح البالفون فيه ضيق الأفق ومعزولين. أما العمل معا، والتعبير صراحة عن المشاعر، والشعور بالبهجة، كانت الحالة الطبيعية للأطفال الذين أشاهدهم. وبينما كنت أشعر بالحزن لأننا كبالغين فقدنا القدرة على أن نصبح منفتحين للغاية، إلا أنني شعرت أيضا بالأمل. فإذا أحببنا أن نكون كذلك لمرة واحدة، وقد حدث ذلك لنا جميعا بدرجات متفاوتة، فمن الممكن أننا يمكننا فعل ذلك مجددا.

لقد اتخذت قرارا واضحا خلال وجودي هناك بالمتنزه بجوار الشاطئ. لم أكن أريد أن أجد نفسي نادمة على شيء ما مثلما حدث مع عزيزي "جوزيف". لقد حان الوقت لأتحلى بالمزيد من الشجاعة وأن أقوم بالتعبير عن مشاعري بشكل أكبر.

لم تعد هناك فائدة للجدران الموجودة حول قلبي بعد الآن. وأخيرا، لقد بدأت عملية إزالة تلك الجدران.

لا ذنب



رن جرس الاستدعاء، مما جعلني أصحو من نومي المريح في آخر مسكن نزلت فيه. قمت بإزاحة بعض الأغطية من فوق قدمي، ثم قمت بارتداء ثوب فضفاض، وصعدت للأعلى لرعاية "جودي". سمعت كلمات تبدو صوتاً غير مألوف لأذن غير مدربة، ولكنها في حقيقة الأمر كانت إشارة إلى أن "جودي" بحاجة إلى شخص يساعدها على تعديل وضعية جلستها حيث إنها تشعر بالألم في قدميها. وعندما تشعر "جودي" بالراحة وتبتسم مجدداً، أقوم بإطفاء أضواء غرفتها متمنية لها أحلاماً سعيدة مجدداً، وأعود للراحة في سريري الجميل.

لقد توصلنا أنا "جودي" لأحدنا الآخر عن طريق ترشيحات أشخاص آخرين. فأحد الأشخاص ممن يعملون بدائرة كتابة الأغاني كان يعلم أنني أعمل بمجال الرعاية المنزلية وقد قام بتمرير رقم هاتفي إليها. حتى تلك الفترة، كان كل عملائي الذين أعمل معهم بالرعاية المطلقة كباراً للغاية في السن أو يتخطون منتصف العمر، ومعظمهم كان يحتضر بسبب أمراض لها علاقة بالسرطان، ولكن ليس سرطاناً بشكل كامل. مع ذلك، لقد كانت "جودي" مصابة بمرض حركي عصبي وكانت تبلغ من العمر فقط أربعة وأربعين عاماً. وقد كان زوجها وابنتها - طفلة جميلة تبلغ من العمر تسعة أعوام ذات شعر كستنائي مموج وابتسامة رائعة - يتسمان بالحب والجمال، مثلما كانت "جودي" أيضاً.

قبل حلول الوقت الذي أصبحت فيه الشخص الذي يقوم برعايتها، كانت أسرتهما تتعامل مع الوكالات التي تقوم بإرسال أشخاص مختلفين للرعاية طوال الوقت. لقد كانت احتياجات "جودي" كثيرة وعلى شاكلة معينة، خاصة فيما يتعلق بتفهم راحتها وكلامها المثبط. لذا، لقد كان الحصول على شخص واحد رئيسي لرعايتها هو الأولوية بالنسبة لها. ومن الممكن أن تتم الاستعانة بأشخاص آخرين لرعايتها في أوقات راحتي من العمل، والحمد لله لقد أصبح لدي من الخبرة ما يؤهلني لتدريبهم. ولأنها لم تعد تستطيع التحكم في وزنها، فقد استخدمنا جهازاً هيدروليكيًا لرفع الوزن لمساعدة "جودي" على الوصول إلى الكرسي المتحرك والسرير. لقد كنت أرى قواها تدبيل كل يوم، وقد كنت سعيدة أنني عملت لديها وهي لا تزال تستطيع التواصل مع الآخرين بشكل معقول نسبياً، حيث إن هذا مكنتني من تفسير الأصوات التي أصبحت تصدرها بعد ذلك.

تنحدر "جودي" من أسرة ثرية للغاية وقد تعرضت لضغط شديد في شبابها للتعويض زيجة جيدة ولتحيا الحياة التي يتوقعها الجميع لها. كانت أول سيارة تقودها "جودي" من السيارات الفارهة التي يتخطى سعرها ما يتقاضاه معظم الناس في عام كامل. كما أنها لم تخط بقدمها داخل أحد المحلات الفارهة قبل بلوغها منتصف العشرينات من العمر، فهي لم تكن تعرف سوى مصممي الملابس. لقد ضمنت لها نشأتها هذا المستوى من المعيشة.

مع ذلك، فقد كانت دائماً شخصاً إبداعياً ومتواضعاً للغاية. وكما أخبرتني، لم تكن تريد شيئاً سوى الحياة البسيطة. ولكن والدها أصراً على ذهابها للجامعة، وقد خيرها فقط ما بين دراسة الاقتصاد أو القانون. لم يكن هناك خيار آخر رغم أنها ذكرت على استحياء أنها تود دراسة الفن. لذا، بسبب وقوعها تحت الضغط، وفي ظل توقعاتهما لها، قامت "جودي" باختيار القانون. لقد كان اختيارها قائماً بالأساس على فكرة أن والديها سوف يموتان يوماً ما وستصبح حينها قادرة على الاستفادة من معرفتها بشكل أفضل، سواء في الفنون أو حماية المجتمع. ومع ذلك، لم تسر الأمور بذلك الشكل. فقد توفي والدها الآن وهي لم تكن تود أن يتوفى والدها قبل والدتها. وبعرض النظر عن ذلك، فهي لم تعد قادرة على العمل على كل حال.

لقد ساعد حبها للفن على وقوعها في حب فتان يسمى "إدوارد". وقد تحدث كل منهما عن انجذابهما الفوري لأحدهما الآخر، والذي كان من الواضح أنه لم يتضاءل مع مرور كل تلك السنوات منذ ذلك الحين. ورغم أن كلا منهما كان يشعر بالخجل في البداية، فإن قوة شعورهما بالانجذاب منحتهما الثقة ليتحليا بالشجاعة.

وفي غمضة عين، سقطا في الحب وتهاوى كل العالم من حولهما حيث أصبح كل منهما عالم الآخر. لقد أصاب أسرتها الصدمة جراء خيارها ذلك، حيث إن "إدوارد" نشأ في أسرة تنتمي لطبقة اجتماعية أدنى، وكان سعيدا بالحياة البسيطة وهو يطارد فنه. لقد كان بالكاد فتانا ناجحا. ولم يكن من أصحاب الياقات البيضاء، وهذا لم يكن ليصبح قط جيدا بالنسبة لوالدي "جودي".

وللأسف كان عليها الاختيار ما بين والديها أو "إدوارد"، لذا فقد اختارت "إدوارد". وقد ضحكت، بالطبع. لم تكن هناك فرصة للاختيار. لقد أحببت "إدوارد" من كل قلبها، وقد كان يبادلها القدر نفسه من الحب. وعلى إثر ذلك، لاقت "جودي" نبذاً ونفوراً من الأسرة بأكملها. ولم يتبق سوى بعض الأصدقاء القدامى القريبين منها. ولكنها كانت تنتقل الآن لعالم مختلف وأكثر سعادة وتقبلاً بالنسبة لها، وبالتالي فقد سعدت أيضاً بالصدقات التي كونتها في ذلك العالم الجديد.

بعد بضع سنوات، رحب "إدوارد" و"جودي" بقدوم ابنتهما الضئيلة "ليلي" إلى العالم. وقد تم بذل جهد كبير مجدداً لإصلاح الأمر مع والديها، حيث إنها كانت تريد أن يعرفوا حفيدتهم. أقر والد "جودي" في النهاية بالأمر وأصبح يستمتع بعلاقة من الحب والخصوصية مع حفيدته العزيزة قبل رحيله عن الحياة. وقد تحسنت علاقته بـ "جودي" أيضاً. وفي حين أنه كان يتعامل بشكل مهذب مع "إدوارد"، إلا أنه كان لا يزال يصعب عليه تصديق أن فتاناً استطاع الفوز بقلب ابنته. وبالتالي، لم تكن بينهما علاقة مقربة. ومع ذلك، وكنيجة لعلاقته الخاصة جدا مع "ليلي"، قام والد "جودي" بشراء منزل فخم بجانب الميناء ليقيموا فيه جميعاً، الأمر الذي أثار اشمئزاز والدتها.

أخبروني بأن الأمور سارت على مايرام، حتى بدأت "جودي" في التصرف بطريقة حمقاء، بطريقة لم يعد يمكن تجاهلها. لقد أخبرني "جودي" و"إدوارد" معا بتلك القصص، ولكنني شككت أن يكون هذا ما حدث بالفعل، حتى إذا لم تكن "جودي" تعاني المرض. لقد كانوا قرييين من بعضهما للغاية كزوجين. لقد كان أمرا ملهما لي ومفطرا لقلبي أن أرى كل هذا الحب بينهما. لقد كانا ينتميان للجيل نفسه الذي أنتمي إليه.

لقد شملتنا ساعات من المحادثات العميقة معا. وقد تحدثنا أيضا عن فكرة تقبل الموت في تلك السن الصغيرة. فمن السهل لنا جميعا أن نفترض أننا سنعيش للأبد، ولكن الحياة لا تسير بهذه الطريقة. فخلال عواصف الحياة، دائما ما سنفقد بعض الشباب. ومثل تفتح الأزهار، وقبل تحولها لثمرات بعد، فإنه يتم إبعادهم قبل أن يكتشفوا إمكانياتهم الكاملة. قد ينجح آخرون في الاستمرار حتى الوصول لمرحلة النضج الكامل والانطلاق لتحقيق أفضل ما يمكنهم تحقيقه، ولكن لا يزال هناك آخرون تنتهي حياتهم مبكرا وتتلاشى ذكراهم مع مرور الزمن.

وفي حين أنه في الغالب تتم الإشارة إليهم على أنهم أناس يحضرون قبل أوانهم، فإن هذا غير حقيقي. جميعنا سيموت عندما يحين وقته. وهناك الملايين من الناس الذين من غير المقدر لهم أن يعيشوا طويلا. إن افتراضنا أننا سنعيش للأبد، أو على الأقل حتى سن متقدمة للغاية، هو ما يجعلنا نشعر بالصدمة واليأس عندما يموت شخص صغير في السن. ولكن هذا يعد جزءا طبيعيا في جميع مناحي الحياة. بعض الشباب يموتون، وبعض الأشخاص متوسطي العمر يموتون، وآخرون لا يموتون حتى يصلوا لعمر كبير. بالطبع، إنه لمن المفطر للقلب أن نرى أشخاصا صغارا في السن يموتون في حين أنه يبدو أن حياتهم كلها ما زالت أمامهم. لقد فقد بعض من أصدقائي أطفالهم وهم في سن مبكرة، وقد كنت هناك أشهد بنفسني انقطار قلوبهم، فإن بعضا من هذه المشاهد لن أنساها أبدا. ولكن هؤلاء الأطفال أو الشباب الصغار لم يعيشوا هنا حياة طويلة، فهم يأتون للحياة، بتألق مشرق، ثم يتم تذكرهم بالنقاء لكل ما أعطوه خلال حياتهم الموجزة بيننا.

رغم أن "جودي" نجحت في الوصول للأربعينات من العمر بصحة جيدة، فقد يكون من السهل أيضاً التفكير في أنه من الصعب أن تحتضر هذه المرأة الجيدة في سن الرابعة والأربعين؛ ولكنها استطاعت هي و"إدوارد" تقبل ذلك، وكلاهما يشعر بالامتنان أنهما تقابلا وعرفا الحب الذي يعيشانه الآن. كما أن الله أنعم عليهما بمجيء "ليلي" للحياة. وفيما يتعلق بهذا الأمر، كانت "جودي" تشعر بالسلام بطريقة ما، لعلمها أنها حظيت بشرف توجيه هذه الطفلة الضئيلة خلال سنواتها التسع الأولى في هذه الحياة. ومع ذلك، فقد كان هناك انقطار طبيعي للقلب لعلمها أنها قد لا تكون موجودة لتشاهد طفلتها الضئيلة تصبح امرأة راشدة، ومن الألم الذي قد تعانيه "ليلي" لفقدانها أمها. ولكن، لقد ساعد "جودي" كثيراً على تخطي هذا هو علمها أن ابنتها تحظى بوالد لطيف سيساعدها جيداً خلال حياتها.

الآن، لقد فقدت "جودي" استقلاليتها وقدرتها على التحرك تماماً، ولكن إحباطها الأعظم كان بسبب فقدانها القدرة على النطق. وقد أخبرتني ذات ليلة في أثناء مساعدتي إياها على الاستلقاء في سريرها أن أكثر ما أخافه هو عندما لم تعد قادرة على التعبير للآخرين عن مدى شعورها بالألم ولم يصبح بوسعها فعل شيء سوى احتمالها وحدها. فكرت في مدى السوء الذي يمكن أن تصبح عليه الحياة ومدى اختلاف الدروس التي يعيشها كل منا. كم من الصعب أن تعيش آخر أسابيع أو شهور لك وأنت تعي كل ما يدور حولك ولكن ليست لديك القدرة على التواصل معه. والأكثر من ذلك كله هو أن ترقد متألماً ولا يعلم أحد أية طريقة لتخفيف ذلك عنك. لا شك أن ذلك يحدث عبر العالم كله مع من يعانون أمراضاً أخرى أيضاً، مثل السكتة الدماغية أو أضرار الدماغ. يا إلهي، يا لها من حالة مأساوية من الممكن أن يعيشها المرء. من المؤكد أن ذلك وضع منظوراً جديداً لحياتي الخاصة.

وكل يوم كنت أرى تهاوي قدرة "جودي" على الكلام. في بعض الأيام كانت قدرتها على الكلام جيدة ومن الممكن سماعها. ولكن في أيام أخرى، كنت أستطيع فهمها فقط لأننا نعرف بعضنا. كما أنني كنت أعتمد على حدسي مما جعلني قادرة على تتبع ما تقوله. وفي أيام مثل هذه، كانت "جودي" تلجأ أحياناً لاستخدام برنامج الحاسب الآلي الخاص بها. وبين عدسات النظارات التي كانت ترتديها. والتي صنعت خصيصاً لهذا الغرض،

أخبروني بأن الأمور سارت على مايرام، حتى بدأت "جودي" في التصرف بطريقة حمقاء، بطريقة لم يعد يمكن تجاهلها. لقد أخبرني "جودي" و"إدوارد" معا بتلك القصص، ولكنني شككت أن يكون هذا ما حدث بالفعل، حتى إذا لم تكن "جودي" تعاني المرض. لقد كانوا قريبين من بعضهما للغاية كزوجين. لقد كان أمرا ملهما لي ومفطرا لقلبي أن أرى كل هذا الحب بينهما. لقد كانا ينتميان للجيل نفسه الذي أنتمي إليه.

لقد شملتنا ساعات من المحادثات العميقة معا. وقد تحدثنا أيضا عن فكرة تقبل الموت في تلك السن الصغيرة. فمن السهل لنا جميعا أن نفترض أننا سنعيش للأبد، ولكن الحياة لا تسير بهذه الطريقة. فخلال عواصف الحياة، دائما ما سنفقد بعض الشباب. ومثل تفتح الأزهار، وقبل تحولها لثمرات بعد، فإنه يتم إبعادهم قبل أن يكتشفوا إمكانياتهم الكاملة. قد ينجح آخرون في الاستمرار حتى الوصول لمرحلة النضج الكامل والانطلاق لتحقيق أفضل ما يمكنهم تحقيقه، ولكن لا يزال هناك آخرون تنتهي حياتهم مبكرا وتتلاشى ذكراهم مع مرور الزمن.

وفي حين أنه في الغالب تتم الإشارة إليهم على أنهم أناس يحتضرون قبل أوانهم، فإن هذا غير حقيقي. جميعنا سيموت عندما يحين وقته. وهناك الملايين من الناس الذين من غير المقدر لهم أن يعيشوا طويلا. إن افتراضنا أننا سنعيش للأبد، أو على الأقل حتى سن متقدمة للغاية، هو ما يجعلنا نشعر بالصدمة واليأس عندما يموت شخص صغير في السن. ولكن هذا يعد جزءا طبيعيا في جميع مناحي الحياة. بعض الشباب يموتون، وبعض الأشخاص متوسطي العمر يموتون، وآخرون لا يموتون حتى يصلوا لعمر كبير. بالطبع، إنه لمن المفطر للقلب أن نرى أشخاصا صغاراً في السن يموتون في حين أنه يبدو أن حياتهم كلها ما زالت أمامهم. لقد فقد بعض من أصدقائي أطفالهم وهم في سن مبكرة، وقد كنت هناك أشهد بنفسني انفطار قلبهم، فإن بعضا من هذه المشاهد لن أنساها أبدا. ولكن هؤلاء الأطفال أو الشباب الصغار لم يعيشوا هنا حياة طويلة، فهم يأتون للحياة، بتألق مشرق، ثم يتم تذكرهم بالنقاء لكل ما أعطوه خلال حياتهم الموجزة بيننا.

رغم أن "جودي" نجحت في الوصول للأربعينات من العمر بصحة جيدة، فقد يكون من السهل أيضا التفكير في أنه من الصعب أن تحتضر هذه المرأة الجيدة في سن الرابعة والأربعين؛ ولكنها استطاعت هي و"إدوارد" تقبل ذلك، وكلاهما يشعر بالامتنان أنهما تقابلا وعرفا الحب الذي يعيشانه الآن. كما أن الله أنعم عليهما بمجيء "ليلي" للحياة. وفيما يتعلق بهذا الأمر، كانت "جودي" تشعر بالسلام بطريقة ما، لعلها أنها حظيت بشرف توجيه هذه الطفلة الضئيلة خلال سنواتها التسع الأولى في هذه الحياة. ومع ذلك، فقد كان هناك انقطاع طبيعي للقلب لعلها أنها قد لا تكون موجودة لشاهد طفلتها الضئيلة تصبح امرأة راشدة، ومن الألم الذي قد تعانیه "ليلي" لفقدانها أمها. ولكن، لقد ساعد "جودي" كثيرا على تخطي هذا هو علمها أن ابنتها تحظى بوالد لطيف سيساعدها جيدا خلال حياتها.

الآن، لقد فقدت "جودي" استقلاليتها وقدرتها على التحرك تماما، ولكن إحباطها الأعظم كان بسبب فقدانها القدرة على النطق. وقد أخبرتني ذات ليلة في أثناء مساعدتي إياها على الاستلقاء في سريرها أن أكثر ما أخافه هو عندما لم تعد قادرة على التعبير للآخرين عن مدى شعورها بالألم ولم يصبح بوسعها فعل شيء سوى احتمالها وحدها. فكرت في مدى السوء الذي يمكن أن تصبح عليه الحياة ومدى اختلاف الدروس التي يعيشها كل منا. كم من الصعب أن تعيش آخر أسابيع أو شهور لك وأنت تعي كل ما يدور حولك ولكن ليست لديك القدرة على التواصل معه. والأكثر من ذلك كله هو أن ترقد متألما ولا تعلم أحد أية طريقة لتخفيف ذلك عنك. لا شك أن ذلك يحدث عبر العالم كله مع من يمانون أمراضا أخرى أيضا، مثل السكتة الدماغية أو أضرار الدماغ. يا إلهي، يا لها من حالة مأساوية من الممكن أن يعيشها المرء. من المؤكد أن ذلك وضع منظورا جديداً لحياتي الخاصة.

وكل يوم كنت أرى تهاوي قدرة "جودي" على الكلام. في بعض الأيام كانت قدرتها على الكلام جيدة ومن الممكن سماعها. ولكن في أيام أخرى، كنت أستطيع فهمها فقط لأننا نعرف بعضنا. كما أنني كنت أعتمد على حدسي مما جعلني قادرة على تتبع ما تقوله. وفي أيام مثل هذه، كانت "جودي" تلجأ أحيانا لاستخدام برنامج الحاسب الآلي الخاص بها. وبين عدسات النظارات التي كانت ترتديها. والتي صنعت خصيصا لهذا الغرض،

كان يوجد ليزر يمكن تسليطه على الحروف الموجودة على شاشة الحاسب الآلي. وكان على "جودي" الوقوف بشعاع الليزر على الحرف فترة كافية لتتم طباعته ثم تنتقل إلى الحرف التالي. ثم بعد كتابة حرفين، تظهر عدة خيارات للكلمة المرغوب فيها، وهكذا. لقد كانت بالقطع عملية بطيئة، ولكن على الأقل مكنتها من أن يتم سماعها. وقد وجهت شكرا صامتا لأولئك الذين خلقوا مثل هذه الفرصة لها من خلال تطوير مثل ذلك البرنامج. مع ذلك، قد يأتي الوقت قريبا للغاية، حيث لن تصبح "جودي" قادرة على تحريك رأسها أو حتى تسليط شعاع الليزر.

لذا، فإنني في الأيام التي كانت حالتها فيها جيدة، كنت أستمع لها قدر إمكاني عند تحدثها. لقد كان بداخلها الكثير مما تريد التعبير عنه. كنت أمسك كأسا من العصير بيدي وأدنياها من شفيتها منتظرة إياها لترشف منها رشفة كل برهة، مما كان يمكنها من الاستمرار في التحدث. كانت هناك نقطة معينة تريد التشديد عليها وكانت تكرر التحدث عنها مرة بعد أخرى. كانت تقول: "نحتاج إلى أن نتحلى بالشجاعة لنمير عن مشاعرنا". وكنت أعتقد داخل نفسي أنه أمر مهم للغاية، بالنظر لرحلتي التي قمت بها حتى الآن.

ورغم أنها فقدت علاقتها بوالدتها باختيارها البقاء مع "إدوارد"، فإنها على الأقل كانت سعيدة بشكل كاف لأنها تحلت بالشجاعة لاتخاذ ذلك الخيار، والذي لم تتدم عليه قط. ورغم ذلك، فهي الآن ترغب بشدة للتعبير عن مشاعرها لوالدتها، حيث إن والدتها لم تتعرف قط على "جودي" الأم. ولمعرفتها أن هذه الفرصة قد لا تسنح لها أبدا، فقد كتبت "جودي" خطابا لوالدتها منذ فترة من الزمن. وقد انتظر ذلك الخطاب في درج مكتب "إدوارد". لقد علمت والدتها أنها مريضة، ولكنها لا تزال تتخذ موقف الشخص العنيد غير القادر على المسامحة. مما لا يمكنها من زيارة ابنتها التي تحتضر.

شدت "جودي" قائلة: "لا بد أن نتعلم التعبير عن مشاعرنا في الحال، لا بعد فوات الأوان. لا يعلم أي منا متى يفوت الأوان. أخبر الناس بأنك تحبهم. أخبر الناس بأنك تقدرهم. وإذا لم يستطيعوا تقبل صراحتك، أو كان رد فعلهم مختلفا عما تتوقع، فلا يهم. المهم أنك أخبرتهم بما تشعر".

لقد أكدت "جودي" أن هذا الأمر يعد ضروريا لمن هم يحتضرون، وأيضا للأشخاص الذين هم على قيد الحياة، فالأشخاص الذين يحتضرون يحتاجون إلى معرفة كل شيء كان يقال عنهم، فقد قالت جودي إن هذا أمر يشعرهم بالسلام. وإذا استطاع الأشخاص على قيد الحياة استجماع شجاعتهم والتعبير عن مشاعرهم أيضا، فحينها لن يكون هناك سبب للندم عن موتهم، كما أنهم لن يضطروا للحياة مع الشعور بالذنب إذا مات شخص يحبونه وهناك أشياء لا يزالون يريدون قولها له.

إن ما جعل تناول مثل هذا الأمر مهماً جدا بالنسبة لـ "جودي" هو أنها فقدت إحدى صديقاتها بشكل مفاجئ قبل عام. وقد قلب هذا عالمها رأسا على عقب؛ فقد كانت "تراسي" امرأة مليئة بالحياة، وقد كانت تمنح الحياة لأي تجتمع تحضره. كان الجميع يعيها نظرا لقلبها الكبير، ولم تكن قط تنتقد تصرفات الآخرين.

أخبرتني "جودي" قائلة: "من السهل جدا أن تنغمس للغاية في الحياة ولا نقضي الكثير من الوقت مع الأشخاص الذين نحبهم، سواء أكانوا من الأسرة أو الأصدقاء. ولكن لا بد لنا بالفعل من العودة للعلاقات والتخلي بالصرامة. إن الناس لا يدركون أهمية هذه الحقيقة حتى يحين وقت احتضارهم، أو عندما يعيشون في ظل الشعور بالذنب بعد موت شخص آخر".

لقد قالت إنه لا توجد حاجة للشعور بالذنب على الإطلاق إذا بدلنا أقصى جهدنا للتعبير عما نشعر به وقضاء المزيد من الوقت مع أولئك الذين نحبهم؛ ولكننا يجب أن نتوقف عن التفكير في أن هؤلاء الذين نحبهم سيكونون موجودين بيننا للأبد. وقد ذكرتني بأن حياتنا يمكن أن تنتهي في غمضة عين. كانت "جودي" ممتنة لما كان لديها من الوقت الكافي لتلقي السوداع على الجميع، ولكنها شددت على أنه لا يحظى الجميع بالوقت الكافي للتعبير عن مشاعرهم في النهاية. في الحقيقة، ملايين من الناس لا يحظون بذلك حيث إنهم يرحلون فجأة وبشكل غير متوقع.

رغم أن تعبيرها عن حبها لـ "إدوارد" تسبب في انهيار علاقتها بأماها، فإن "جودي" كانت سعيدة لأنها تحلت بالشجاعة لكي تكون صريحة. إن هذا لم يسمح لها فقط بالتعبير عن حبها الذي تعيشه مع "إدوارد"

الآن، ولكنها أيضا كانت تشعر بالسلام كونها تصرف بالشكل الذي يلي رغباتها العاطفية. كما أن هذا الأمر أظهر لها مدى سيطرة والديها عليها حتى ذلك الحين، وخاصة والدتها. فهي تقول: "إذا قامت العلاقة على السيطرة، فكيف يمكن أن أحظى بعلاقة صحية بالفعل مع ذلك الشخص على أية حال؟ وإذا كان هذا هو النوع الوحيد المعروض للعلاقة، فقد قررت أنها ستكون أفضل بدون تلك العلاقة".

ونظرا لمحاولتها التواصل مع والدتها، فقد قالت "جودي" إنها ستموت دون الشعور بالذنب. لقد كانت لديها الشجاعة للتعبير عن نفسها. والحمد لله، لقد كان الأمر نفسه في حالة صديقتها "تراسي". لطالما كانت "تراسي" صديقة، ورغم أن صدمتها من فقدان "تراسي" كانت هائلة، فإنها كانت مرة أخرى لا تشعر بأي ذنب. فقبل بضعة أيام من فقدانها صديقتها، كانا تتناولان الغداء معا. وفي أثناء احتضان كل منهما الأخرى عند الوداع أخبرتها "جودي" بمدى حبها إياها وتقديرها لصداقتها. مع ذلك، لم يكن الأمر كذلك بالنسبة لأسرة صديقتها أو أصدقائها الآخرين. لقد كانت "تراسي" شخصا بشوشا حتى إنه كان من الصعب تخيل عدم وجودها. ثم انتهت حياتها فجأة في حادث سيارة. ولا تزال هناك موجة من الصدمة والذنب داخل دائرة أصدقاء "جودي"، حتى بعد انقضاء عام على موتها.

قالت لي "جودي": "لقد غيرت من حياة الكثير من الناس ولم يخبروها قط بذلك. لا، لم تكن تراسي من النوع الذي يحتاج إلى امتنان الآخرين. ولكن على الناس أن يعيشوا في ظل افتقارهم الشخصي للجهد بعدئذ، وقد رأيت بنفسني هذا الشعور بالذنب يتحول إلى شيء مدمر بين الناس منذ ذلك الحين، حيث إنهم يصارعون أنفسهم حول ما كان يمكن أن يفعلوه بشكل مختلف. ويمكنني بالطبع فهم ذلك أيضا". رغم أن "تراسي" لم تكن بحاجة إلى تأكيد الآخرين على أنها شخص جيد، لكنها كانت ستحب سماع تشجيع الآخرين إياها. لقد كانت متفتحة وجميلة للغاية. وقد رحلت الآن".

لقد اتفقت معها دون نقاش على أن التعبير عن المشاعر والصدق أمر ضروري للغاية. لقد كانت الحياة تلقي تلك الدروس في طريقي، وقد كان ذلك درسًا كبيرًا أتعلمه في أثناء تحدثي وأنا و"جودي". لقد كانت امرأة

جميلة؛ وكانت لا تزال أنيقة بطبيعة الحال، رغم أنها لم تعد تستطيع الاعتدال في وقتها والتحكم في جسدها. كان اللعاب يسيل من فمها في بعض الأحيان وأصبحت تضطر لارتداء ملابس عملية أكثر منها أنيقة، ولكن روحها وبقايا الشخصية التي كانت عليها كانت لا تزال موجودة بشكل خاص. ومع الابتسام لها موافقة مني على رأيها شاركته أفكارني: "نعم، كثيرا ما تتعرقل الأمور بسبب الاعتداد بالنفس أو عدم الاكتراث أو الخوف من الثأر أو الخزي. ولكن قد يتطلب الأمر الكثير من الشجاعة في بعض الأحيان جودي، ونحن لسنا أقوىاء دائما بما يكفي لفعل هذا".

تابعت "جودي" قائلة: "نعم، يتطلب الأمر الشجاعة برونسي. هذا هو ما أحاول توضيحه. إن التعبير عن المشاعر يتطلب الكثير من الشجاعة، خاصة إذا كنت لا تؤدين بشكل جيد وتحتاجين إلى بعض المساعدة، أو إذا لم تكوني قد أظهرت قط مشاعر صادقة لشخص تحبينه ولا تعرفين مردود ذلك عنده. ولكن، كلما مارست التعبير عن مشاعرك، أيًا كانت ماهيتها، فستصبح الأمور أفضل. إن الاعتداد بالنفس يعد مضيعة للوقت. بصدق، انظري إلي الآن. أنا لا أستطيع حتى الاستحمام دون مساعدة. ما الأمر في ذلك؟ فلنكن بشر، ومن المسموح لنا بأن نشعر بالحرج والجرح، إن هذا جزء من العملية".

قبل الوقت الذي أصبحت فيه أعمل لدى "جودي" و"إدوارد" كانت الحياة صعبة للغاية بالنسبة لي. وقد قررت إخبار "جودي" ببعض الظروف التي مررت بها، حيث إنها كنت ترتبط بموضوع صعوبة التعبير عن المشاعر في بعض الأوقات.

كان هناك كساد بمجال الرعاية التلطيفية لفترة من الوقت. غالبا ما كان يحدث ذلك بسبب موجات الكساد تلك أو بسبب لاشيء. لم يكن ذلك الأمر يضايقني، حيث إن عملي الإبداعي كان يفيدني في تلك الحالات. وبعد شهرين من العمل بالكاد، بدأت الأمور تزداد صعوبة ولم يعد يلوح في الأفق أي عمل. وأية نقود كنت أربحها كانت كالمعتاد يتم استثمارها في عملي الإبداعي بطريقة ما. وبالتالي لم يكن هناك أي عائد. ولكن، لمروري بتلك الظروف نفسها من قبل. فلم يساورني القلق قط تجاه هذا الأمر.

وبالمثل، لقد كان العمل كأمانة منزل يتوافر أحيانا وفي أحيان أخرى لا يكون متوافراً. وأحيانا كنت أحصل على إشعار صغير جداً بالمكان الذي سأذهب إليه لاحقاً، فقط من خلال معرفة موعد عودة مالكي المنزل. ومع ذلك، فعادة ما كان يظهر منزل آخر في الدقيقة الأخيرة. وخلال الأوقات الأقوى، كنت أستمتع بهذه المخاطرة والإثارة بدرجة ما. بالقطع، كان الأدرينالين يتدفق داخل عروقي. وغالبا ما كان يحدث - على سبيل المثال - أن يتصل بي أحد الأشخاص في عجلة ويطلب مني المجيء للاعتناء بمنزله بدءاً من الغد، حيث إنه تم استدعاؤه في مكان آخر فجأة. ودائماً ما كانت تأتي الراحة التي تسببها مثل تلك المكالمات بالكثير من التهديدات والابتسامات. فمثل هذه المناسبات تتقد كلاً منا (أنا والعمل).

في بعض الأحيان، يتواصل العملاء مع أصدقاء آخرين عبر شبكة ممن يعملون بتأهين المنازل للتأكد من أنني مستعدة للعمل. لذا، فقد كانوا يخططون للذهاب في إجازات في يوم عودة أصدقائهم نفسه، لعلهم أنني سأكون مستعدة للعمل لديهم. وفي هذه المناسبات، فأحيانا ما كان يتم الاتفاق معي على العمل قبلها بشهور. وبشكل طبيعي، لقد أحببت ذلك، فقد تسبب ذلك في جعل الحياة أكثر سهولة.

مع ذلك، كنت أمر بأوقات لا يمكنني خلالها إيجاد مكان للاعتناء به لبضعة أيام، أو لأسبوع أو اثنين في الفترات البيئية بجدول أعمالتي بتأمين المنازل. لذا، كنت أضطر إما لترك المدينة وزيارة شخص ما في الريف والاستمتاع بفترة الراحة، أو إذا كان لدي عميل معين لم أكن أريد تركه، فقد كنت أقضي الليلة في غرفة خالية تابعة لإحدى صديقاتي أو على الأريكة الخاصة بها بشكل مؤقت. في البداية، كان ذلك الأمر سهلاً بما فيه الكفاية، ولكن بعد عدة سنوات بهذا الشكل، بدأت أتضايق من طلب ذلك وشعرت بأنني لم يعد مرحباً بي. ولقد نفت صديقاتي هذا الشعور تماماً، وعبرن عن دعمهن وتقهمهن لي وعلمهن أن هذا الوضع لن يدوم للأبد. وعندما استقرت بي الأمور المنزلية بعد بضع سنوات، دائماً ما كنت أستقبل زائرين. ولكن بالنسبة لي، كان تعلم الاستقبال أصعب بكثير من الإعطاء.

إن اضطراري دائماً لسؤال صديقاتي عما إذا كان يمكنني البقاء أم لا كان دائماً يشعرني باليأس. ففي حين أنني استطعت تجاوز الكثير من المواقف

الصعبة السابقة، الأمر الذي مكنتني من الشعور بالشفقة تجاه الآخرين، فإنه ما زال يلزمني بعض العمل والشعور بالألم للتعبير عن تفكيري الشخصي. لقد كنت أقضي عقوداً من الأنماط السلبية وقد كانت عملية بطيئة لتغيير طريقة تفكيري كلية. وقد تم زرع بذور إيجابية جديدة بالعديد من الطرق، وقد بدأت بالتبرعم في حياتي. ولكنني لم أكن قد قمت بعد باجتثاث الجذور القديمة تماماً، لذا فقد كانت أحياناً ما تظهر على السطح.

خلال تلك المناسبة تحديداً كان العمل متوقفاً منذ فترة طويلة، وكان المال ينضد مني بسرعة كبيرة وقد بدأت في الشعور باليأس التام مجدداً. قمت بالاتصال بأقرب صديقاتي وسألتهما عما إذا كان يمكنني الإقامة لديها، ولكنها كانت تمر بظروف شخصية معينة ولم يكن من الممكن الإقامة لديها. لم يكن الأمر يتعلق بي على الإطلاق، لقد كان أمراً متعلقاً بأمورها وحياتها الشخصية. ولكن، نظراً لتفكيري وحالتي العاطفية في ذلك الوقت، لقد اعتبرت هذا رفضاً تاماً، وشعرت بأنني أسوأ للغاية لأنني وضعتها في موضع يسمح لها بقول لا. وعلى مضض، قمت بالاتصال بصديقات أخريات ولكن للأسف إما المنزل مليء بزاثيرين من الأقارب أو أن - بطريقة أخرى - صديقتي مشغولة للغاية بالعمل على مشروع معين يحتاج إلى الكثير من التركيز. لم يكن لدي من المال ما يكفي ليترك المدينة والعودة مجدداً دون الاضطرار للاقتراض، الأمر الذي زاد من شعوري باليأس على كل حال. لذا، فقد تقبلت النوم في سيارتي.

لم يكن هذا بالأمر الجلل منذ عدة سنوات حينما كنت أمتلك تلك الجيب الكبيرة وكنت أنطلق على الطريق مسافرة لأماكن عدة. في الحقيقة، لم أكن أفضل النوم إلا في مؤخرة تلك السيارة، على السرير المريح الموجود هناك. لكن ليس داخل السيارة الصغيرة تلك، التي لا يمكنني وضع قدمي فيها بشكل مستقيم عند النوم. كما أنه لا توجد بها أية ستائر أو وسائل للخصوصية وقد كنا في منتصف الشتاء. لم أستطع التفكير في شخص يمكنني الاتصال به دون الشعور بالخجل لطلبي الإقامة عنده. ويقدر ما كنت أشعر بالخوف من أن يغلبني النوم بشكل مكشوف على الطريق. إلا أنني استسلمت لذلك، وهذا ما يضطر الإنسان اليأس لفعله أحياناً.

وعند قيادتي السيارة للعودة قبل الظلام، قمت بالتفكير في خيارات الأماكن التي تبدو مناسبة وأمنة نسبياً، كما أنني كنت بحاجة إلى الوضع في الاعتبار أنني قد أحتاج إلى الذهاب للحمام، فإزعاج الناس بالعبث في حدائقهم الأمامية في منتصف الليل لم يكن بالأمر الذي أحتاج إليه. تصبح الأيام طويلة عندما تكون بلا مأوى محاولاً البقاء بعيداً عن الرؤية، حيث إنه يصبح عليك النهوض والابتعاد عن الطريق عند شروق الشمس ولا يمكنك الاستقرار في مكانك حتى يعود الجميع لمنازلكم ويستقرون هناك. وفي الوقت نفسه بالطبع، أنت إنسان مشرد فلا يمكنك الذهاب للمنزل والانتظار. نعم، لقد كانت هناك أيام طويلة، وكانت الليالي غير مريحة تماماً؛ وباردة بشكل مؤلم، وأكون فيها وحيدة.

في إحدى الليالي، ذهبت إلى مقهى حيث استمعت إلى بعض الموسيقى، وقد بقيت هناك لفترة طويلة قدر الإمكان مع كوب الشاي الخاص بي. لقد شعرت وكأن الرجل العجوز في أغنية " رالف ماكتيل " *Streets of London* (شوارع لندن) يحاول جعل كوب الشاي الخاص به معه طوال الليل ليتمكن من البقاء داخل المقهى. وقد فكرت داخل نفسي، يا لها من مفارقة، فقد كانت تلك من أولى الأغنيات التي تعلمت عزفها على الجيتار.

عند شروق الشمس، التفت إلى المراحيض الموجودة بالقرب من الشاطئ منتظرة إياها لتفتح، حيث سيمكنني حينها من الاغتسال وغسل أسناني واستخدام الحمام، مع احتمال عبوس عامل مجلس المدينة الذي فتح المراحيض. أعتقد أنه كان ينظر لي وكأنني فرد كشافة أو شخص متطفل أو أي شيء، ولكنه لم يكن يستطيع أن يفكر في بصور أسوأ مما أفكر فيها في نفسي. لذا، لم أهتم به. فواحدة من النعم التي حلت علي من الوقت الذي قضيته مع أشخاص يحتضرون هو أنني لم أعد أهتم بما يعتقدونه الآخرون عني. وإذا جاز التعبير، لقد كان لدي الكثير مما يجب علي التفكير فيه بكامل تركيزي.

في ليلة أخرى، ذهبت إلى برنامج جمعية هير كريشنا "إطعام الجوعى". فعندما كان لدي مال، كنت دائماً كريمة مع هذا البرنامج. وفي أثناء اصطفاي الآن. وجدت مفارقة أكثر في موقفي، حيث إنني أحياناً ما قمت بالقاء عشرة أو عشرين دولاراً في دلوهم من أجل ذلك البرنامج إذا ما رأيت

أنهم يحاولون الحصول على موارد مالية. لقد أحببت جمعية هير كريشنا. لقد كانوا نباتيين، ويعزفون الموسيقى السعيدة، ويطعمون الجوعى. لقد كان ذلك كافياً بالنسبة لي، ولكنني الآن أحد من يستقبلون نياتهم الحسنة، وقد كان ذلك محبباً لي بشكل كبير. ثم في صباح أحد الأيام، جلست على صخرة بالقرب من الميناء داعية الله أن يمنحني القوة والقدرة على التحمل وأن يرزقتي معجزة. وفي تلك اللحظة، ظهرت قرون دلافين قادمة بالقرب مني وقد قامت إحدى تلك الدلافين بالدوران في المياه كنوع من اللعب. كانت حياتي حتى تلك اللحظة تبدو جادة للغاية، ولكن منحنتي هذه اللحظة قدراً من الأمل مجدداً. ثم فكرت بعد ذلك في بعض أصدقائي الذين يعيشون بعيداً في الخارج وقررت الاتصال بهم ورؤية ما إذا كان يمكنني الإقامة لديهم. فطالما كانوا أشخاصاً ودودين؛ ولكن شعوري بعدم القيمة واليأس التام لم يمكنني من طلب المساعدة من أي شخص آخر، أو حتى مجرد التفكير في أي شخص آخر يمكنني طلب المساعدة منه. لم يكن لدي الشجاعة للتعبير عن مشاعري رغم أنه كان يمكنني فقط القول بصراحة لأولئك الناس الجيدين: "انظروا، أنا أشعر بالحماقة، ولكن هل يمكنني المجيء والإقامة عندكم لفترة قليلة؟".

وفي ظل الوصول لحل أكثر إشراقاً، قمت بالتمشية حول الميناء. ومع ذلك، فقبل أن تسنح لي الفرصة للاتصال بأصدقائي، رن هاتفي الجوال وقد كان المتصل "إدوارد" يسألني ما إذا كنت خالية من العمل ويمكنني المجيء لرعاية "جودي" وهل أفضّل بالمجيء على الفور؟ لقد كان هناك أيضاً شقة جميلة تعود ملكيتها لـ "جودي" يمكنني الإقامة فيها إذا أردت. لقد نمت تلك الليلة في غاية الاسترخاء، ولم يكن هناك مزيد من التوجع بسبب التوتر أو البرد. وقد أبقاني الدثار المريح دافئة بعد الحصول على حمام منعش. لقد تناولت وجبة صحية مع ثلاثة أشخاص مبهجين، وأصبحت أربح أموالاً مجدداً. يا لسرعة تغير الحياة!

يمكنني النظر إلى تلك الفترة والقول: إن السبب في ذلك هو كساد العمل، أو ربما بسبب العمل كجليسة منزل. على كل حال، إن هذا هو ما حدث فعلياً؛ ولكنه كان موقفاً خلقته بنفسني من خلال فقدان الثقة بنفسني وتغذية بذور قديمة لم تعد تقيديني. ومن الواضح، أنه كانت هناك بذور جديدة يتم

بذرها أيضا، حيث إنني في أوقات أخرى كنت أبدأ العيش بأسلوب حياة رائع متفتح. مع ذلك، إن تعلم التخلص من تلك الأنماط الفكرية قد استغرق بعض الوقت، وقد أسهمت بنفسني في جعل الأمور أصعب حيث إنني لم أبحث عن المساعدة.

وعندما حدث كساد في العمل كجليسة بالمنزل مرة أخرى بعد فترة، كان أول ما خطر ببالي هو الاتصال بأصدقائي الذين فكرت فيهم ذلك الصباح عند قدوم الدلافين. وقد رحبوا بي ببهجة وإثارة للإقامة في الغرفة الخالية لديهم. وقد أصبح من الممكن لي مرة أخرى السماح للخير بأن يدخل إلى حياتي. كنت لا أزال أتعلم كيفية التعبير عن مشاعري، ولكنني كنت أتقدم للأمام.

أخبرت "جودي" بمدى ما مثله لي التفتح كمرحلة تعليمية جديدة، حيث إنني كنت منغلقة تماما في الماضي. لذا، فقد قدرت رأيها للغاية، وقدرت أيضا حصولي على فرصة لمناقشة كل ذلك الأمر معها بصراحة. "جميعنا يحتاج إلى من يذكرنا" بروني". فكل شخص يحمل شيئا بداخله ويحتاج إلى قوله، سواء أكان هذا ما يرغب الناس في سماعه أم لا. لا بد لنا من التعبير عن مشاعرنا حتى ننمو. إن هذا الأمر يساعد كل شخص بطريقة أو بأخرى، حتى وإن كانوا لا يدركون ذلك. وقيل كل شيء، الصراحة مفيدة للغاية".

ابتسمت، ونظرت خارج النافذة إلى القارب في الميناء حيث كان القمر المكتمل يسطع بشكل جميل على المياه. لقد كان مشهدا رائعا. عادت "جودي" إلى موضوع الشعور بالذنب وكيف أننا نمتلك الخيار بالأنا نخلقه عن طريق التعبير عن مشاعرنا كما هي. بالتالي لن يفسد الأوان أبدا، خاصة إذا حدث وتوفي أحد الأشخاص الذين نحبهم بشكل غير متوقع. كما أن هذا الأمر يحررنا من القيود، بالضبط مثلما كنا عندما كنا أطفالاً. لا ينبغي أبدا أن نشعر بالذنب لأننا عبرنا عن مشاعرنا، وينبغي أيضا ألا نجعل شخصا آخر يشعر بالذنب إذا وجد ما يدفعه لفعل ذلك.

بعد قضاء شهرين مع "جودي" تسارع تدهور حالتها بشكل حاد حتى إنه تطلب وضعها داخل دار رعاية تلطيفية. بدأ العمل يتدفق عليّ مرة أخرى من خلال المكتب، كما توافرت فرص للعمل كجليسة منازل لفترة مناسبة. قمت بالذهاب إلى دار الرعاية لزيارة "جودي"، وقد كنت ممتنة لأنني استطعت

رؤية "إدوارد" و"ليلي" عندها هي الوقت نفسه. وكانت تجلس عند الطرف الآخر من السرير سيدة لم أقابلها من قبل. ولكن لم يستغرق الأمر برهة حتى استطعت رؤية مدى الشبه بين "جودي" ووالدتها.

وقد اتخذت "إدوارد" على عاتقه مسؤولية المبادرة لتوصيل خطاب "جودي" إلى والدتها، قبل أن تنتقل حبيبته "جودي" إلى العالم الآخر. في تلك المرحلة، لم تكن "جودي" قادرة على التكلم، ولكن كل شيء قد قيل في الخطاب. لقد أخبرت "جودي" والدتها بأنها كانت تحبها، وأنها ما زالت تحبها. لقد كتبت عن الذكريات السعيدة التي تحملها لها وعن الأمور الإيجابية التي تعلمتها منها. لم يحو الخطاب أي شيء سلبي، حيث إن "جودي" كرهت الشعور بالذنب وكانت تريد والدتها أن تعلم أنها شخص محبوب، رغم سوء علاقتهما. عادت والدة "جودي" لزيارتها بشكل غير متوقع بعد ذلك ببضعة أيام، ثم بدأت تزورها كل يوم منذ ذلك الحين. تمسك يدها بيديها، وتشاهد حياة ابنتها وهي تصل لنهايتها.

مع وضع قبلة على خد "جودي" بعد التحدث إليها لفترة من الوقت، أقيمت عليها وداعي الأخير وشكرتها على كل شيء. قلت لها وأنا ما بين الابتسام والبكاء: "أراك عندما ألحق بك "جودي". أجابتي بأصوات غير مفهومة وابتسمت عيناها، رغم أن قفها لم يعد باستطاعته الابتسام.

اصطحبني "إدوارد" و"ليلي" إلى الخارج حيث توجد سيارتي الصغيرة الخاصة بي وكل منهما يمسك بإحدى يدي. كنا جميعاً نبكي، ولكن الحب كان يتدفق بشكل صادق مما جعل الدموع غير ذات أهمية. أخبرني "إدوارد" بأن والدة "جودي" تحدثت إليها كثيراً وأن الدموع كانت تنهمر على خدودها، خاصة عندما سمعت والدتها تقول لها إنها تحبها. اعتذرت لها والدتها كونها كانت انتقادية للغاية، وصرحت لها أنها كانت تحسد ابنتها سرا، لشجاعتهما على تخطي عقبة آراء المجتمع، الشيء الذي أعاقته به نفسها عن السعادة الحقيقية.

بعد احتضان كل من "إدوارد" و"ليلي" مودعة إياهما، تمنيت لهما كل التوفيق في حياتهما المستقبلية. فكرت في "جودي" الجميلة المستقلية هناك بصحبة والدتها بجانبها، وفي مدى القوة الفعلية للحب. كان قلبي يؤلمني. ولكنه أيضا كان مبتهجا.

وصلتني رسالة إلكترونية بعد ذلك بعامين من "إدوارد"، الأمر الذي كان بالنسبة لي مفاجأة سارة. لقد قضت "ليلي" وجدتها بعض الشهور الممتعة من التعارف المتبادل بينهما قبل أن تتوفى السيدة العجوز. لقد أخبرني أنها أصبحت سيدة مختلفة بعد ذلك، وكانت تذكره بـ "جودي" الجميلة في لحظات معينة. عندما انتهت إجراءات إعلام الوراثة، قرر "إدوارد" و"ليلي" ترك المدينة والانتقال للإقامة في الجبال، بالقرب من أبيه، حيث الهواء أكثر نقاء. لقد قابل سيدة جديدة منذ حوالي عام، و"ليلي" على وشك الحصول على أخت جديدة.

تضمن ردي على خطابه أمنياتي لهم جميعا بالتوفيق. لقد كنت أيضا سعيدة لمشاركته بعض الأشياء التي أتذكرها عن "جودي"؛ ابتسامتها، وصبرها على المرض، وتقبلها للأمر، وإصرارها على التعبير عن وجهة نظرها. إن الشعور بالذنب أمر مدمر، وبعد التعبير عن مشاعرنا أمرا ضروريا للحصول على حياة سعيدة.

ما زال يمكنني تذكر الجلوس بجانب سريرها والقمر المكمثل يسطع بنوره على المياه، وهي تصر على أن يتم الاستماع لها طالما أنها تستطيع التكلم.

لقد عبرت عن وجهة نظرها، وقد أصبحت أعلم الآن مدى البهجة في التعبير عن مشاعري، بشكل صريح صادق مثل ذلك الدولفين الذي عبر عن بهجته عندما قام بالدوران خارج المياه.

منح خفية



قمت بالعمل ببيضع مناوبات مؤقتة مع عملاء يعانون مرض ألزهايمر. ولكن "نانسي" كانت أول عميل خاص بي مصاب بهذا المرض. لقد كانت امرأة لطيفة. وقد كانت أمًا لثلاثة أطفال، وجدة لعشرة أحفاد. كان زوجها لا يزال على قيد الحياة ولكنه نادرا ما كان يدخل إلى غرفتها. في الحقيقة، كان من السهل للغاية نسيان أنه يعيش في المنزل كله.

كانت أخوات "نانسي" الثلاث وشقيقها الاثنان يأتون لزيارتها في أيام مختلفة، مثلما كان يفعل بعض أصدقائها في البداية، ولكنني قد لاحظت انخفاض عدد هذه الزيارات مع الوقت. لقد كان الاعتناء بـ "نانسي" أمرا صعبا، وعملا مرهقا للغاية. لقد كانت هائجة، وكان من الصعب مراقبتها، ولم تفضل أبداً البقاء في مكان واحد لأكثر من دقيقة، كما أنها كانت بأئسة معظم الوقت. كانت دقائق السلام في حياتها قليلة ونادرة جدا، ونتيجة لذلك، أصبحت حياتي أنا الأخرى شبيهة لحياتها.

تدرجيا، أصبحت معاناتها محل اهتمام الجميع، خاصة أسرتها، حيث إنه تمت زيادة جرعة العلاج الذي تتناوله. بعد ذلك، أصبحت "نانسي" تنام بعض اليوم. وعندما يتم إيقاظها، تكون كلماتها وعباراتها غير مفهومة على الإطلاق، مثلما يحدث بالضبط مع جميع مرضى ألزهايمر. فقد كانت أجزاء من كلمة تتداخل مع أجزاء من كلمة أخرى. ويمكنك تصنيفه على أنه لكثة إنجليزية في بعض الأحيان، ولكن ليس به أي تراكيب أو تناسق. ومع ذلك، فقد استمررت في التعامل مع "نانسي" مثلما أعامل جميع عملائي،

بلطف وحب، وقد كنت أرددش معها مثلما أفعل في عملي. في بعض الأحيان كانت تدرك وجودي في الغرفة، وفي أحيان أخرى تكون بعيدة تماما عن الواقع حتى إنني يمكنني الدخول لعشر مرات دون حتى أن تلاحظني.

من حين لآخر، كنت أقوم بنفسني بمساعدتها على الاستحمام عندما أصل في الثامنة صباحاً، ولكن في المعتاد كان ذلك دور الفتاة التي تأتي لرعايتها في الليل. فقد كان أمر مساعدتها على الاستحمام ينتقل إلي بشكل خاص إذا مرت "نانسي" بليلة صعبة وكانت لا تزال نائمة حتى موعد وصولي، الأمر الذي كان يمد جيداً. ورغم ذلك، فإنه في أحيان ليست بالقليلة كان يتم الاستحمام عند وصولي في حوالي الثامنة صباحاً. وأحياناً ما كانت "نانسي" تبتسم لي وهي جالسة على كرسي الاستحمام عندما تقوم فتاة الرعاية الليلية بمساعدتها على الاستحمام. وقد كانت فتاة لها طريقتهما المختلفة عنا جميعاً في الرعاية، وقد أصرت على أن هذه هي الطريقة التي يتم بها فعل هذه الأشياء في المكان الذي أتت منه.

وقعت أول حادثة في صباح أحد أيام الشتاء الباردة؛ فعند وصولي لغرفة "نانسي"، وجدتتها مستلقية في سريرها ترتعد من البرد. لقد كانت استحممت للتو. وفي أثناء وجودها في الحمام، كانت هناك كومة كبيرة من البراز تحت كرسي الاستحمام. لم يكن هذا بالأمر الجديد. فغالبا ما يمر العملاء بهذه التجربة عندما تتدلى مؤخراتهم من فتحة كرسي الاستحمام، حيث إن أمعاءهم تتعامل مع هذا الموقف وكأنهم جالسون على المراض، وذلك إذا ما كان المريض يستعمل كرسيًا مرتفعاً. بالتالي، فإنه ليس بالأمر المفاجئ أن تحدث مثل هذه الأمور خلال الاستحمام.

لقد كانت "نانسي" إنسانة محتشمة، وتصدر من عائلة محترمة. لذا، فإن الاستلقاء هناك شبه عارية دون أي غطاء كان صدمة كبيرة بالنسبة لها، ولكنها أيضا كانت ترتعش من البرد وتبدو مثل طفلة ضئيلة ضعيفة. وفي اللحظة التي دخلت فيها إلى الغرفة ووجدتها على هذه الحال، قمت على الفور بتجفيفها وتغطيتها ببطانية دافئة. ثم وجدت الفتاة الأخرى بالحمام تقوم بإنهاء تنظيف المكان. كان من الممكن ألا أتكلم عن الأمر، ولكنني فعلت بدبلوماسية، قائلة إنني يمكنني تنظيفه لاحقاً. إن الأولوية تتطلب الاهتمام

براحة المريض أولاً قبل الاهتمام بتنظيف أرضية الحمام. وكل ما فعلته رداً عليّ هو هز كتفيها.

وقعت الحادثة الثانية في أثناء تبادل المناوبة مع تلك الفتاة نفسها بعد ذلك ببضعة أسابيع. عموماً، أنا لا أحب ارتداء ساعة يد، وأحاول دائماً تجنب ساعات الحوائط إذا ما كان يمكنني تدبير الأمر. ولكن بدلاً من التسبب في التوتر نتيجة للاضطرار للعجلة، ففي حالة إنني مضطرة للعمل وفقاً لجدول زمني صارم، أميل عادة لتخصيص وقت كاف للوصول للمكان. إن هذا يسمح بالاستمتاع أكثر بالرحلة، سواء أكانت طويلة أو قصيرة، وأن أكون أكثر حضوراً خلال الطريق. مع ذلك، فخلال ذلك الصباح، كان المرور يتدفق بسلاسة جيدة، الأمر الذي جعلني أصل مبكراً عن المتوقع لمكان العمل.

بعد الحادثة الأولى، بدأت الفتاة العاملة على رعاية "نانسي" ليلا في مساعدتها على الاستحمام مبكراً، حتى لا يمكنني رؤية كيفية قيامها بهذا. لقد قمنا أنا والفتاة الأخرى بمعالجة المشكلة بيننا بشكل جيد. لطالما فعلنا ذلك، حيث إننا عملنا مع بعض العملاء وكنا دائماً نرى إحدانا الأخرى وقت مبادلة المناوبات خلال الأعوام الماضية. ومع ذلك، إن الافتقار للشفقة الذي رأيته فيها خلال معاملتها مع "نانسي" والعملاء السابقين جعلني أعاني الاستمرار في النظر إليها على أنها محترفة رعاية. وقد كان هذا الشعور بالمعاناة يزداد بشدة عندما أذهب إلى الحمام لأقول لها صباح الخير، لأجد "نانسي" الضئيلة العزيزة جالسة على كرسي الاستحمام ترتعد من البرد حتى التجمد وأسنانها تصطك من البرد.

وعند السؤال عما يحدث، أوضحت لها الفتاة أن هذه هي الطريقة التي يقومون بها بغسل الناس في المكان الذي أتت منه. كانت المياه الباردة المتجمدة منثورة على كل جسدها منذ دقيقتين، ثم تبعها دقيقتان من المياه الدافئة الجميلة، ثم تبعها دقيقتان أخريان من المياه الباردة، ولكنها كانت دائماً تنتهي بالمياه الباردة. لقد قالت: إن هذا يساعد على تدفق الدورة الدموية، الأمر الذي قد يكون صحيحاً. لم أكن أعلم شيئاً ولم أكن أهتم للأمر. رغم أنني تقبلت أن السباحة في المياه الباردة غالباً ما كان يجعلني أشعر بالنشاط.

المشكلة أننا كنا في منتصف موسم الشتاء. وكانت الرياح شديدة في الخارج، والنوافذ تتأرجح وحتى الأبواب الداخلية، وقد كانت هناك حاجة لطبقات إضافية من الملابس. وهذه السيدة الضئيلة مريضة للغاية؛ فهي في مرحلة الاحتضار. وهي ليست بحاجة للنشاط للذهاب والجري حول المبنى. لقد كانت "نانسي" هشة للغاية حتى إنها لا تقوى على فعل أي شيء الآن، ولا تحتاج سوى للشعور بالدفء والراحة. إن الهدف من عملنا لديها هو الحضور والمساعدة على رفايتها، والتي تتضمن شعورها بالراحة، لا لأن نجعلها تجلس على كرسي حمام وهي تبدو مرتعبة للغاية، وتشعر بالبرد لدرجة أن أسنانها تصطك. في رأيي، إن هذه العزيرة المسكينة تحتاج فقط إلى الشعور بالراحة وأن يتم الاعتناء بها جيدا.

لم أكن أبدا قاسية للغاية، ولكنني كنت أستطيع الاعتماد على قوتي عند الحاجة. إن ما يحفز هذه القسوة هو الظلم والوحشية. فمن خلال التحدث بلطف وصدق مع الفتاة الأخرى، استطعت توصيل رسالتي وقد تقبلت تلك الفتاة أن المياه الدافئة يجب أن يتم استخدامها حتى نهاية الاستحمام. استمرت الأيام لتكشف سلسلة من الأمور الروتينية. وفي هذه الليلة خصيصا كانت فتاة الرعاية الليلية ذاهبة لقضاء إجازة ولن تعود قبل فترة. وكان البديل لها فتاة أخرى غالبا ما كنت أقابلها مصادفة تسمى "ليندا". ولطالما كان من المنعش لي أن أحضر للمناوبة بعدها، حيث إنها كانت شخصاً من المحبب التحدث إليه وقد كان عملها أخلاقياً ذا جودة عالية للغاية. وبالشعور بالراحة من أجل عميلتنا، قمت بالدعاء لها شكراً على مجهودها.

استمرت "نانسي" في التحدث بشكل غير متناسق كماداتها. وعندما تكون خارج الفراش، كانت لا تزال تشعر بعدم الراحة والهياج أغلب الوقت. ولكن نظرا لزيادة جرعة علاجها، لم تعد هذه المناسبات طويلة. أصبح من المفترض أن تكون جوانب سريرها للأعلى طوال الوقت؛ ولكن إذا كانت الأمور هادئة. كنت أقوم بإنزال سياج السرير لإزالة الحواجز بيننا. وأحيانا، كانت "نانسي" تستجيب جيدا لبعض التبدليل، مثلما كان يحدث عندما كنت أمسح الكريم على قدميها أو أشياء مثل ذلك؛ ولكن حتى خلال اللحظات

الأكثر راحة، إذا تحدثت "نانسي" فإنها تتحدث دائما بلغة لا يفهمها سوى من يمانون ألزهايمر. لم يكن هناك أية وضوح أو تراكيب صحيحة في كلامها، لقد كانت فقط تتمم بمقاطع لا تتناسق مع بعضها. وقد أصبح خطابها على هذا النحو لشهور عديدة منذ قابلتها.

بعد مساعدتها للذهاب إلى المرحاض في أحد الأيام، اهتزت عائدة للخلف تجاه السرير ممسكة إحدى يدي. وقد انزلق أنبوب في يدي الأخرى إلى الأرض وضحكت في أثناء انحنائي لالتقاطه. لطالما عاملت "نانسي" بنفس الطريقة التي أعامل بها أي عميل، حتى وإن كانت حالتها أصعب منهم بكثير. لذا، فقد نهضت مجددا واستمررت في التحدث معها والضحك. ثم بمثل صفاء ذلك اليوم، نظرت "نانسي" مباشرة إلى عيني قائلة: "أعتقد أنك رائعة".

انفجرت ضحكة كبيرة على وجهي ووقفنا نبتسم لإحدانا الأخرى لدقيقة. لقد كنت أنظر إلى امرأة عاقلة وذات تركيز عال تماما. في تلك اللحظة، أدركت "نانسي" تماما ما يدور حولها. لذا، فقد أجبتها بامتنان: "أعتقد أنك كذلك أيضا نانسي". اتسعت ابتسامتها أكثر وقمنا باحتضان إحدانا الأخرى. ثم قمنا بالابتسام مجددا. لقد كان أمرا جميلا.

مع ذلك، لم يكن اتزانها كبيرا في تلك اللحظة، لذا فقد استمررتنا في التراجع للخلف باتجاه الفراش ممسكتين بيد إحدانا الأخرى. وعندما قمت بالانحناء بجانبها لأرفع قدميها للأعلى، أصدرت "نانسي" جملة مضطربة بلغة ألزهايمر، واحدة من تلك الجمل التي ليست هناك فرصة لأن يفهمها أي شخص. لقد ذهبت بعيدا عن الدنيا مرة أخرى، ولكنها كانت هناك معي بشكل موجز، وقد كانت صافية مثل أي شيء.

لن يستطيع أي شخص إقناعي بأي شيء آخر؛ إن من يعانون ألزهايمر ربما لا يعلمون ما يجري معظم الوقت، ولكن لأنهم لا يستطيعون التعبير عن أفكارهم بشكل واضح وغالبا ما يكونون في حالة من التشوش، فإن هذا لا يعني أنهم لا يستوعبون بعضا مما يجري حولهم. إن رؤية هذا لأول مرة غير مفهومي عن المرض وعمن يعانونه.

بعد بضعة أسابيع، ذكرت ذلك الموقف لـ "ليندا" - فتاة الرعاية الأخرى - والتي اتفقت معي على أن حدوث مثل ذلك يعد أمرا خاصا للغاية. وبعد ذلك

بفترة قصيرة، مرت "ليندا" بتجربة أكثر صفاء مع "نانسي"، رغم أنه ربما لم تكن مليئة بالحب. لقد كان جزءاً من واجباتها الليلية أن تقوم بتقليب "نانسي" كل أربع ساعات لتجنب قرحة الفراش. وأحياناً ما تكون "نانسي" مستغرقة في نوم عميق ولكن يجب فعل ذلك وفقاً لأوامر الأطباء. في هذه الليلة تحديداً، وفي أثناء ذهاب "ليندا" للقيام بتقليب "نانسي" في حوالي الرابعة صباحاً، قالت لها "نانسي" بوضوح وحزم شديدتين: "لا تتجرتني على تحريكي". أجابتها "ليندا" محدقة: "لا تقلقي نانسى. أحلام سعيدة عزيزتي". أصيبت "ليندا" بالدهشة ولكنها عادت للنوم مجدداً.

كانت الأسرة تأتي وترىني لـنصف ساعة كل يوم. لقد كانت مناوباتي شاقة وطويلة، وكنت أسعد بتلك الراحة. لقد كان منزل "نانسي" في حي شاطئي، لذا كنت أتجه نزولاً من التل وأقف على صخرة تطل على البحر. لقد كانت الصخور مغطاة جزئياً بإوز البحر وطمى مياه المحيط، ولكن كان هناك العديد من الأماكن التي يمكنني الوقوف عليها، والتي تسمح لي بالوصول إلى حافة الصخرة بأمان. ومع استنشاق هواء المحيط، كنت أستمتع بالنسيم العليل ورحابة المحيط. ومن حين لآخر، كان يوجد شخص آخر يقف على الصخور، بشكل رائع، في مكان مناسب تماماً. وربما يعزف الساكسفون. لقد كان من الرائع ملاحظته والاستماع لعزفه، حيث النغمات الجيدة تتدفق مع تناغم المحيط. كنت أقف هناك مفتونة، وأستوعب المشهد في كل لحظة ممكنة قبل أن أقوم كرها بالاتجاه مرة أخرى أعلى التل. كانت الموسيقى تدعمني لبقية مدة المناوبة، ولم يخذلني ذلك قط.

بشكل طبيعي، كنت أخبر "نانسي" بهذا الأمر، حتى إن كانت بعيداً تماماً عن الدنيا. لم يكن ذلك يضايقني. فقد كانت نياتي محاولة إبقاء عالمها محفراً شيئاً ما إذا استطعت ذلك، عن طريق إجراء محادثة من العالم الخارجي. لقد كان كل عالم "نانسي" الآن هو غرفتها والحمام وغرفة المعيشة.

لمدة شهرين كنت أذكر لها الرجل الذي يعزف على الساكسفون دون أية استجابة أو إشارة منها تدل على الاهتمام. ثم يوماً ما، وعند عودتي ميتهجة ومتعبة بحيث لا يمكنني وصف النعمة التي كان يعزفها ذلك اليوم (وكانك تستطيع وصف النغمات بالكلمات)، نظرت "نانسي" في عيني وابتسمت.

وفي أثناء وضعي بعض الفسيل بعيدا بعد ذلك ببضع لحظات، بدأت "نانسي" في دندنة نعمة. لقد كان ذلك عادة الوقت من اليوم الذي تصبح فيه أكثر تحفيزا، ولكن بدلا من ذلك فقد استمرت في الدندنة لفترة طويلة. ومع ذلك، فبنفس سرعة بدئها في الدندنة، توقفت مرة واحدة وعادت مجددا بعيدا عن الدنيا، تتمتع بمقاطع غير مفهومة.

لقد جعلتني لمحات الصفاء هذه ممتنة للغاية لأنني استمرت في التحدث إلى "نانسي" طوال الوقت، رغم أنني لم أكن أحصل على الاستجابة التي أجبها. ولكن كون أحد الأشخاص لا يستجيب بالطريقة التي تحبها لا يعني أنك ينبغي أن تتدم على محاولة التعبير عن نفسك.

إن رد فعل الآخرين هو اختيارهم هم، بالضبط مثل ردود أفعالنا فهي ليست مسئولية أي شخص آخر. وحيث إن حواجزنا تتآكل بشكل تدريجي، فقد وجدت أنني بحاجة للتعبير عن نفسي أكثر. لقد أصبح التعبير عن نفسي أمرا أكثر أهمية بالنسبة لي الآن. ومع ذلك، فإنه بطريقة أخرى، لقد أصبح هذا الأمر أقل أهمية أيضا حيث إنني الآن لم أعد أتضايق بكيفية رؤية الآخرين لي. في النهاية، أعتقد أن الأمر يتعلق أكثر بكيفية رؤيتي لنفسي. إنني بحاجة لأن أكون أكثر شجاعة وصدقا من الآن فصاعدا، بغض النظر عن أي شيء آخر. وقد أصبح من الجيد أيضا تعلم كيفية أن أصبح شخصا متفتحا، متفتحا جدا في الحقيقة.

مع ذلك، لقد علمت أيضا أنه فقط لأنني كنت أتغير على العديد من المناحي في حياتي، فيعني هذا أن الآخرين في حياتي عليهم تقبل هذا التغيير. كان يتم خلق أنماط حياتية جديدة، وقد كانت تحررني ببطء من الماضي الخاص بي، وتبدأ في تقويتي. لم يكن الآخرون يتقبلون هذا بسهولة، ولكن كان يجب أن أصبح ما أصبحت عليه الآن وليس ما يتوقعه الناس مني. أصبح هناك شخص جديد يولد داخلي وكان يريد الخروج للعالم لمشاركة حياته الجديدة.

كانت هناك صداقة معينة في حياتي تبدو غير متوازنة للغاية وقد استمرت لبضع سنوات. وبشكل واضح، لقد كانت بالنسبة لي درسا كبيرا في الحدود بين الناس، وقد تعلمت ذلك الدرس جيدا. بعد ذلك، وفي ظل كل التغييرات

التي حدثت في حياتي، بما فيها الرضا بالتعبيرات الصادقة، وصلت لمرحلة أرغب فيها بالتعبير الصادق عن نفسي. لذا، وبكل صدق، عبرت عن أفكارتي على أمل أن يتم فهمها. لم يكن ذلك هجوماً على صديقتي، فأنا فقط كنت أشاركها شعوري حول توقعها مني ببذل كل الجهد لزياراتنا بالإضافة لعدم التوازن الذي بدأت أشعر بحدوثه.

لقد كنا أصدقاء لفترة طويلة وشعرت بأن الصدق قد جعلنا نمر بتلك المرحلة. ومع ذلك، فكل ما فعلته صديقتي هو إظهار أن الوقت والتعود هو ما جعلنا نستمر معا حتى الآن. لقد هاجمتني صديقتي كلامياً بغضب كبير لم أكن أعلم أنها تمتلك مثله. لقد كان الخوف والجرح هما ما حفزاهما على فعل هذا. أنا أتفهم ذلك، ولكن مستوى الغضب الذي أظهرته لي كان مربكاً للغاية. لقد أدركت أنني فعلاً لا أعرف ذلك الشخص على الإطلاق. لقد كانت هناك وقاحة داخلها لم ألمحها أو أتوقعها أبداً. لذا، فعندما قطعت علاقتنا نهائياً، تقبلت قرارها ملزمة سلمياً. لقد حان الوقت للتقدم نحو الهدف.

في كلتا الحالتين، ما زلت أنظر لعلاقتنا على أنها هدية جميلة خلال الأعوام التي استمرت خلالها، وما زالت كذلك. في النهاية، لا يبقى سوى الذكريات الجميلة، ولكن قطع تلك العلاقة كان مؤلماً للغاية، حيث إنني لم أرفأة في أن أحظى بعلاقة لا تسمح بالصراحة والتوازن. لا يوجد شخص كامل، بما فيهم أنا. لقد أسهمت أيضاً في إنهاء تلك العلاقة بشكل ما، سواء بوعي أو بعدم وعي، ولكن لكي تستمر في أي نوع من العلاقات حيث لا تستطيع التعبير عن نفسك، فقط لتشعر بالراحة، فإنها علاقة يحكمها شخص واحد ولن تكون أبداً علاقة متوازنة أو صحية.

عند الطرف الآخر من المقياس، لقد دعم الصدق استمرار علاقة أخرى لمدة عامين. لقد كانت الحياة تتغير كثيراً بالنسبة لي؛ لذا، ففي بعض الأحيان كنت أحتاج إلى استدعاء شخص يعرفني جيداً، ولكن تلك الصديقة نادراً ما تكون موجودة. حتى تحتاج إليّ مجدداً. وقد طرأ على فكري يوماً ما خلال شعوري بالتعب والإرهاق أن أعبر لها بصدق عن حاجتي للاعتماد عليها لفترة. لقد جعلتنا هذه الصراحة أكثر قرباً عشرة أضعاف

وساعدت على نشأة محادثات جميلة بيننا. لقد حكمت لي الكثير عن نفسها أيضا، وقد استفدنا من صداقتنا من خلال الاحترام المتبادل والنضج العاطفي. في النهاية، لم تكن تلك الصديقة من النوع الذي يمكن الاعتماد عليه كليا وتوصل كلانا لهذه الحقيقة وتقبلناها.

وبدلا من ذلك، بدأت أعتمد على نفسي أكثر، وكذلك على الصداقات طويلة المدى. وفي حين أن ذلك جعلني أتخلص من حاجتي للصداقات القريبة قليلا، فإن صديقتي أيضا التي عدلت من نفسها لأجلي لم أكن دائما متاحة لأجلها. لم أكن قوية بما فيه الكفاية لأفعل ذلك، كما أنني لم أعد أشعر بأنني بحاجة للعب ذلك الدور. إن تقبل ضعف أحدنا الآخر وامتلاكنا الشجاعة لكي نكون صادقين مع أحدنا الآخر يجعلنا أكثر قربا على العديد من المستويات. هذه الأيام، الصداقة ليست بها ضغوط من أي جانب. إنه نضج صادق للغاية ودائما مليء بالمرح.

لم نعد نتلقى الكم الذي اعتدناه ولم تعد حياتنا متداخلة للغاية كما كانت عليه من قبل. فكل العلاقات تمر بمرحلة تغير، بما فيها الصداقات. ورغم ظهور كل ذلك، فإن علاقتنا أصبحت أكثر قربا من ذي قبل. لقد أصبحنا صادقين وتقبلنا أحدنا الآخر بما نحن عليه حقيقة، لا ما يريد كل منا من الآخر أن يكونه. وعندما نتفق على المقابلة، يقوم كل منا بتخصيص قدر من الوقت وتفهم أننا في نعمة كوننا مع أحدنا الآخر.

لذا، فإنه في حين أن التعبير عن المشاعر قد يكلف ثمنا باهظا، مثلما حدث في الصداقة الأولى، فأنا أعلم الآن أن أية صداقة متبقية في حياتي إنما هي نابعة من صدق ناضج وقيمة حقيقية. وهذه الأيام، يعد التعبير عن ماهيتي الحقيقية هو القوة الدافعة الرئيسية بالنسبة لي. وأيضا، إن تعلم الصدق والتفتح يصبح أسهل طوال الوقت. لقد استغرقتني الكثير من الوقت حتى وصلت لهذه المرحلة، ولكنني تحررت للغاية. كما أنه مكنتني من معرفة المعاناة التي مر خلالها الأشخاص الذين يتصرفون بهذا الشكل. وعندما أنظر للمكافأة التي حصلت عليها جراء التعبير الصادق، يمكنني فقط تمنّي أن الآخرين أيضا سيبحثون على هذا المكان داخلهم يوما ما.

لقد كانت استجابة "نانسي" الموجزة لي - المحاط بتمتمة من اللغة التي تعيش معها - واحدة من أكثر اللحظات الأكثر جمالاً التي عشتها. فحيث إنني لم أعبر لها عن نفسي مسبقاً، بغض النظر عما كنت سأحصل على استجابة أم لا، فإنني لم أكن لأحصل على مكافأة مثلما حصلت عليه في تلك اللحظة.

إن افتراض أن الناس يعلمون كيفية شمورك أو أنهم سيبقون موجودين للأبد يعد مخاطرة كبيرة، حيث إنه من الممكن موتهم خلال ساعة. ويمكن لهذا أن يحدث أيضاً لأي منا. إن التعامل مع الناس بشكل اعتيادي قد يؤدي في النهاية لدفع ثمن باهظ. لن تصبح كل الأيام سعيدة. لقد كبرنا جميعاً، ومررنا جميعاً بأيام صعبة، ولكن هناك أيضاً أفكار جيدة من الممكن مشاركتها. وهذا ما يجعل من الضروري مشاركة مشاعرك بصدق والاستماع للآخرين بشكل منظم. فمن السهل جداً أن تتطوي داخل عالمك الضئيل وتسى.

هناك أغنية بواسطة المطرب وكاتب الأغاني الأسترالي الشهير "ميك توماس"، والتي تعبر بشكل مثالي عن التعامل مع الناس بشكل اعتيادي. تتناول هذه الأغنية الانخراط بشدة في الحياة حتى إن الشاب في أغنيته لم يلحظ تغيير زوجته للون شعرها أو صفاتها الأخرى. والرسالة الأساسية في الأغنية هي "لقد نسي أنها جميلة".

في حين أن الأغنية تتكلم عن شاب يعامل زوجته بشكل اعتيادي، فمن الممكن أيضاً تطبيقها على كل شخص في الحياة. وبالمثل، إن النساء يتعاملن، مع أزواجهن بالطريقة نفسها، ولم يعدن يرين جمالهن الخارجي أو الداخلي، فالتساء أيضاً لا يدركون أن الرجل يعبر عن حبه بطرق مختلفة، مثل فعل أشياء لشريكته. والأطفال يعاملون آباءهم بالطريقة نفسها. والآباء يعاملون أبناءهم بالطريقة نفسها أحياناً. والأصدقاء والأقارب والإخوان والأخوات وزملاء العمل والأجداد وأفراد الأسرة، كلهم يتم التعامل معهم بشكل اعتيادي.

من السهل جدا أن نركز على ما لا نحبه في شخص ما، الأمر الذي يمد في حقيقته انعكاساً جزئياً لما نراه في أنفسنا على كل حال. ولكن حتى الأشياء التي نحبها في الآخرين غالباً ما لا نعرفها. نعم، قد يتطلب الأمر الشجاعة أحياناً للتكلم بصدق في حين أننا لا نملك السيطرة على رد فعل من نتكلم معه بتفتح. فلا بد أن نكون على قدر من الوعي والحذر فيما يتعلق باحتياجاتهم أيضاً.

مع ذلك، لقد لاحظت أن الصدق يؤتي ثماره حتى إن لم يكن بالطريقة التي نتوقعها. فمن الممكن أن تكون المكافأة في صورة احترام النفس، أو الحياة دون الشعور بالذنب عندما يموت شخص ما، أو الحصول على صفقات أكثر ربحاً، أو التخلص من العلاقات غير الصحية في حياتك، أو في عدد كبير من الأشكال غير المتوقعة. إن الهدف الأساسي من امتلاك الشجاعة للتعبير عن مشاعرك هو أنك تجلب منحاً وهدايا لنفسك وللآخرين. وكلما طال تأجيلك لذلك التعبير، طالت المدة التي تحمل فيها أشياء تود قولها.

لم يتدفق مزيد من كلمات الصفاء من "نانسي" مجدداً، ولكن هذا لم يكن بهم، فالنعمة التي حصلت عليها ذلك اليوم كانت تعد مكافأة أكثر من كافية. لقد لاحظت حفيدها أيضاً لحظة صفاء أخرى عندما غنى لها في إحدى فترات الظهيرة. لم تتحدث "نانسي"، ولكنها نظرت إلى حفيدها في عينيه، مسالمة مع التعبير الذي اختاره ذلك اليوم، خلال الغناء.

لن نسمعنا أبداً معرفة الهدايا التي ستغمرنا قبل وصولها، ولكن الشيء الوحيد الذي أنا على يقين منه أن الشجاعة والصدق دائماً ما يعودان علينا بمكافآت.

الندم ٤ :

أتمنى لو أنني ظللت على اتصال بأصدقائي



قمت بالعمل على مناوبات عرضية في بيوت التمريض ما بين فترات عملي لدى عملائي المنتظمين في منازلهم الخاصة. لم تكن مناوبات اعتيادية، والتي أشعر بالامتنان تجاهها حيث إنني وجدت أن تلك الأماكن مفزعة للغاية. وأيضاً، إن العميل الذي يأتي لهذه الأماكن لم يكن دائماً عميلاً يسعى للحصول على رعاية تلطيفية. إنهم مجرد أناس في حاجة للحصول على بعض المساعدة، وأحياناً ما كان يتم تعييني ببساطة لأكون عضوة فريق زائدة في أي فريق موجود، بدلا من تكليفي للعمل مع عميل معين.

إذا أراد أي شخص العيش متجاهلاً للحالة الحقيقية للمجتمع الذي نعيش فيه، فعليه أن يتجنب الذهاب إلى بيوت التمريض. إذا شعرت في لحظة ما بأنك تمتلك القوة الكافية للنظر إلى الحياة بأمانة، فقم بقضاء بعض الوقت في إحدى تلك البيوت، فهناك الكثير من الأشخاص الذين يعيشون في وحدة تامة هناك - الكثير جداً منهم. وأي منا من الممكن أن يصبح مريضاً هناك في أي وقت.

إن تعاملتي مع فريق العمل هناك في تلك المناسبات كان يشعرنني بالإحباط والإلهام في الوقت نفسه، فبعض ممن عملت معهم بشكل موجز على مدار السنين كانوا أشخاصاً لطفاء طيبي القلب وكان من الواضح أنهم يعملون بمجال يناسبهم تماماً. لقد كانت أرواحهم براءة وقلوبهم طيبة. الحمد لله على وجود مثل هؤلاء الأشخاص. ولكن، حيث إن معظم بيوت

التمريض لا تحتوي على عدد كاف من العاملين، فإن من يعملون بها دائماً ما يواجهون تحدياً بشأن كيفية نشر الخير داخلهم بين عدد يفوق طاقتهم. ومن الناحية الأخرى، هناك أولئك الذين نشأوا بشيء من الضعف والجزع ممن يعملون بهذا المجال، أو من ليس لديهم أصلاً الحماس للعمل فيه. إن الشفقة تقطع شوطاً طويلاً في الحياة، ولقد كانت مفتقدة للغاية في الفريق الذي عملت معه في الليلة التي قابلت "دوريس" فيها.

تراجع المقيمون إلى غرفة العشاء العامة مستندين إلى عصا أو جهاز المشي. لقد كانوا أشخاصاً ينتمون لطبقة راقية نسبياً، حيث إن بيت التمريض ذلك كان بيتاً خاصاً "وفاخراً". لقد كان الديكور جيداً، والحدائق ذات مظهر جيد، والمناطق العامة نظيفة. ولكن الوجبات كانت سيئة؛ كان يتم طهو كل شيء مسبقاً خارج البيت ثم تتم إعادة تسخينه بالفرن الكهربائي، دون إضافة أية نكهات أو محضرات طعم. لم تكن هناك أية أشياء مغذية أو طازجة في الطعام الذي رأيته هناك. يقوم المقيمون بتحديد طلباتهم من الأطعمة في نهاية الأسبوع السابق وعادة ما يحصلون على طبق به شيء لزوج أمامهم، دون أية ترحيب أو عطف من فريق العمل.

وعند رؤيتهم وجهي البشوش، فإنهم يلمسون يدي لجعلي أبقى على طاولتهم وأتحدث معهم. لقد كانوا أشخاصاً عاديين ذوي عقول صافية يحبون التفاعل الاجتماعي. لقد كانت أجسادهم هرمة وضعيفة، ولكنهم لم يكونوا مصابين بأية أمراض. قبل عام أو عامين كان أولئك الأشخاص الجذابون الممتعون يحظون بحياتهم الخاصة المستقلة تماماً. عند عودتي للمطبخ لجلب صينية أخرى من الأطباق، كان ينتظرني عبوس من بعض فريق العمل. لم أفضل شيئاً سوى الدردشة والضحك الموجز مع بعض المقيمين خلال جولتي وقد قوبل ذلك بعدم القبول، ولكنني قمت فقط بتجاهل ذلك. ومع إرجاعي لطبق من لحم الضأن، أخبرت الشخص المسئول بأدب: "لقد طلب "بيرني" دجاجاً، وليس لحم الضأن".

ضحكت السيدة المسئولة نصف ضحكة مجيبة: "سيتناول ما يتم إعطاؤه".

قلت لها غير آبهة لهراثها: "مهلاً، بالطبع يمكننا منحه طبق دجاج".
أجابتنني بطريقة لاذعة: "سيحصل على لحم الضأن أو سيموت جوعاً".

نظرت إليها مشفقة على عدم سعادتها الواضحة، ولكن دون أية احترام لسلوكتها في الدور الذي تقوم به.

عند إرجاعي طبق لحم الضأن لـ "بيرني"، لحقت بي واحدة من أعضاء فريق العمل البشوشين، وقالت لي وتدعى "ريبيكا": "لا تقلقي بشأنها بروني، فإنها دائماً هكذا".

ابتسمت ممتنة لذلك القلب الصادق قائلة: "أنا لست قلقة بشأنها على الإطلاق، إنني قلقة بشأن المقيم المضطر لأن يعيش في ظل هذه المعاملة يوماً بعد يوم".

اتفقت معي "ريبيكا" قائلة: "لقد كان ذلك الأمر يؤثر عليّ كثيراً في بداية عملي هنا، ولكنني الآن أسعى فقط لفعل كل ما يمكنني لمنحهم كل المعاملة الطيبة الممكنة، دون تخطي حدودي".
أجبتها مبتسمة: "حسناً فعلت".

ربتت بيدها على ظهري مع توجيهها للسير في اتجاه آخر. وقالت: "هناك القليل منا يهتم، ليس بالعدد الكافي، ولكن هناك القليل".

بعدما تم تقديم الوجبات وتناولها النزلاء بطريقة ما، وأصبح المطبخ نظيفاً، ذهب بعض أفراد فريق العمل للخارج للتدخين. وبقي القليل منا بالداخل وتحدثنا إلى المقيمين الراحلين. لقد كان أمراً مرحاً للغاية، حيث تجمع اثنا عشر شخصاً أو أكثر ليتشاركوا معنا الضحك. لقد أدهشني مرحهم وأرواحهم المبهجة حيث إنني تعجبت لمرونة هؤلاء الأشخاص وقدرتهم على التكيف بشكل جيد جداً مع الظروف الجديدة.

كان لكل مقيم غرفة وحمام خاصان به. وفي أثناء قيامي بجولتي الليلية لمساعدة الأشخاص على ارتداء دثار النوم، اكتشفت أن لكل غرفة طاباً خاصاً يعكس شخصية المقيم: صور لأسر مبتسمة ولوحات فنية وسجاد كروشييه وأكواب شاي مفضلة تملأ كل غرفة. وبعض الشرفات تحتوي على أوان لنباتات.

كانت "دوريس" قد قامت بالفعل بارتداء رداء النوم الزهري عندما انطلقت تجاهها مقدمة لها نفسي. لكنها قامت فقط بالابتسام ولم تقل أي شيء ثم وجهت نظرها بعيداً. وعند سؤالي عما إذا كانت بخير، وجدت أمامي فيضاً من الدموع. قمت على الفور بالجلوس بجانبها على السرير

واحتضنتها بين ذراعي. لم ننطق بأية كلمات في أثناء بكائها، وقد تمسكت بي بشدة. دعوت الله ليمنحني القوة وانتظرت.

عندما توقفت الدموع، بالسرعة نفسها التي بدأت بها. جلبت "دوريس" مندبلاً ورقياً قائلاً زهي تمسح عينيها: "يا لسخافتي! سامحيني عزيزتي فأنا مجرد امرأة عجوز سخيفة". سألتها بلطف: "ماذا يحدث معك؟".

تهدت "دوريس" ثم تكلمت عن وجودها هناك منذ أربعة شهور وأنها نادرا ما ترى وجهها بشوشا منذ ذلك الحين. لقد قالت إن ابتسامتي ساعدت على توقف دموعها، الأمر الذي جعلني أرغب في البكاء. تعيش ابنتها الوحيدة الآن في اليابان وفي حين أنهما ما زال على تواصل ملائم بإحداهما الأخرى، إلا أنهما لم يعودا قريبين بشكل كبير.

قالت "دوريس": "لن تفكري أبدا كأم ترعى ابنتها الصغيرة الجميلة أن هناك أي شيء في الحياة يمكنه أن يبعدكما عن بعض. ولكن هذا ما حدث. هناك أشياء في الحياة يمكنها فعل ذلك، وليس من خلال منازعة، بل العقل. فقط الحياة وانشغالها. لقد أصبحت لديها حياتها الخاصة الآن، وقد تعلمت خلال الحياة أنه يجب أن تستسلمي للأمور أحيانا. لقد جلبتها إلى الحياة، ولكننا لا نملك أطفالنا. إننا فقط نستمتع بدور إرشادهم حتى تصبح لديهم القدرة على التحليق بأنفسهم، وهذا ما تفعله هي الآن".

لقد أحببت هذه السيدة العزيرة على الفور ووعدها بالعودة إليها خلال نصف ساعة للتحديث طويلا، فقط إذا ما كانت تستطيع البقاء متيقظة حتى إنهاء مناويتي، وقد أبدت ترحيبها بذلك.

ثم في وقت لاحق، وقفت "دوريس" على السرير متحدثة، وجلست أنا على كرسي بجانب السرير أستمع لها. كانت تمسك بيدي طوال الوقت، وتلعب بأصابعي أو الخاتم الذي ارتديه بين الحين والآخر. دون أن تعي أنها تفعل ذلك. قالت بحزن: "إنني أموت من الوحدة هنا عزيزتي. لقد سمعت أنه من الممكن حدوث ذلك، وذلك ما يحدث معي بالفعل. إن الوحدة يمكنها بالفعل أن تقتلك. لقد أصبحت أموت شوقا للتواصل البشري في أوقات معينة". وقد كان احتضاني إياها هو أول تواصل بشري تحصل عليه خلال أربعة أشهر.

لم تكن تريد مضايقتي بمعاناتها ولكنني أصررت على استمرارها في الكلام. لقد كنت بصدق مهتمة للغاية بالتعرف إليها، فقامت بمتابعة الحديث. "إنني أفتقد أصدقائي أكثر من أي شيء آخر. بعضهم توفي، وبعضهم يعيشون في مثل الموقف الذي أعيشه، وبعضهم فقدت التواصل معهم. أتمنى لو أنني لم أفقد التواصل معهم. تتخيلين أن أصدقاء سيكونون هناك دوماً، ولكن الحياة تتحرك قدما وتجدين نفسك فجأة وحيدة دون أي شخص يفهمك أو يعرف أي شيء عن تاريخك". اقترحت عليها محاولة الوصول لبعض منهم، فهزت رأسها قائلة: "لا أعلم من أين أبدأ".

"يمكنني المساعدة"، عرضت عليها المساعدة مع توضيحي أمر الإنترنت لها. لقد كان أمرا غريبا تماما بالنسبة لـ "دوريس" وقد كانت جيدة في فهمه لدرجة ما. في البداية، رفضت الفكرة، لقلقها بشأن وقتي. ومع ذلك، في النهاية استطعت إقناعها أن هذا سيكون من دواعي سروري. فالمهارات الخاصة بالبحث والتقصي كانت من الأمور التي أستمتع بها. وخلال سنوات عملي بالبنوك، عملت لفترة قصيرة فيما يتعلق بعمليات الاحتيال والتزوير. ضحكت من المقارنة. فطلبت منها قائلة: "من فضلك، اسمحي لي بذلك". لذا، فقد وافقت بإبسامة أمل حزينة.

لقد رغبت في مساعدة "دوريس" لبضعة أسباب؛ لقد أحببتها منذ اللحظة الأولى وكنت أستطيع مساعدتها. لقد كنت أمتلك المهارات التي تمكنني من محاولة العثور على أصدقائها، ولكنني رغبت أيضا في المساعدة لأنني أعلم كيفية شعورها. كما أنني أعرف الألم الشديد الذي تسببه الوحدة لفترة طويلة والشوق للتفاهم.

خلال الأوقات السابقة، مزقتني الآمي الماضية حتى تراجعت إلى مكانة بعيدة تماما عن نفسي الحقيقية. إنه ذلك الاعتقاد الضال الذي يمر به الكثيرون من الناس؛ إنه إذا ابتعدت عن الناس فقد ابتعدت عن الألم. إنك توقف نفسك عن أية فرصة لتعرض للأذى مجددا. وإذا ابتعدت عن الناس، بالتالي فلن تستطيع أحد أن يجرحك أيضا. بالطبع إن الطريقة الوحيدة للاستشفاء هي أن تسمح للحب بأن يتدفق خلال العلاقة مجددا، لا أن تغلق الباب تماما، ولكن الوصول إلى هذه المرحلة قد يتطلب بعض الوقت.

في الظاهر، كنت شخصًا ودودًا لكل من تعاملت معهم، ولكن الألم الذي أحمله من الماضي الخاص بي ما زال يرهقني للغاية. بلا شك أنني قد وصلت الآن لمرحلة الشفقة على أولئك الذين كانوا يلقون سلبياتهم في طريقي في الماضي. لم تكن هذه هي المشكلة، إنما كانت في اعتقادي أنني سأستغرق الكثير من الوقت حتى أغير. لقد كانت هناك عقود من التفكير السلبي لم تنته بعد، وأحيانًا ما يكون الألم غير قابل للاحتمال. ورغم أنني كنت أو من عقليا بأنني أستحق أكثر مما اضطررتي الظروف لاعتقاده، فعاطفيا، ما زال هناك شوط طويل ينبغي عليّ قطعه حتى يتم الاستشفاء.

أصبحت أغنيتي الرئيسية هي "Sunday Morning Coming Down" (سيبزرغ نهار يوم الأحد). فإنني لطالما أحببت موسيقى "كريس كريستوفيرسون" وقد تأثرت به في كتاباتي الخاصة، فقد وجدت أن هذه الأغنية تعد أفضل تعبير عن وحدتي، فأيام الأحاد دائما ما تكون الأسوأ. وقد كتبت "لوشيندا ويليامز" أغنية أخرى تتعلق بهذا الأمر أيضا، قائلة: "لا يمكنني ادعاء أنني أستطيع اجتياز أيام الأحاد".

مع ذلك، لم يكن الأمر يتعلق فقط بأيام الأحاد، فالوحدة تترك في القلب شعورا بالفرغ والذي يمكن أن يقتلك. إن الوجد بداخلك يكون غير قابل للاحتمال، وكلما زادت فترة الوحدة، زاد إحساسك باليأس. لقد قطعت أميالًا في شوارع المدن وطرق البلد وسرت في كل شيء خلالهما. إن الوحدة ليست في عدم وجود الناس، ولكنها في عدم وجود التفهم والقبول. لقد مر عدد ضخم من الناس في أنحاء العالم بحالات من الوحدة رغم أنهم يعيشون في غرف متكدسة بالناس. في الحقيقة، إن وجودك وحيدا داخل الغرف المتكدسة غالبا ما يزيد ويفاقم الشعور بالوحدة.

ليس من المهم عدد الأشخاص الموجودين حولك. فإذا لم يكن بينهم شخص واحد تفهمك، أو يتقبلك كما أنت، فمن الممكن جدا أن تظهر الوحدة الموحجة. يختلف ذلك الأمر كثيرا عن تواجدك وحدك، حيث إنني كنت أحب ذلك في الماضي. فوجودك وحدك قد يعني أنك وحيد أو أنك سعيد. إن الوحدة هي التوق لصحبة شخص يفهمك. أحيانا ما ترتبط الوحدة بكونك وحدك، ولكن غالبا لا يكون الأمر كذلك.

أصبحت الوحدة غير قابلة للاحتمال، وأصبح هناك ألم دائماً ما يعتصر قلبي، حتى إن الانتحار أصبح فكراً مصاحباً أحياناً. لم أكن أرغب في الموت على الإطلاق بالطبع. كنت أرغب في الحياة. ولكن، أحياناً ما يتطلب المرء الكثير جداً من القوة ليتعلم إدراك قيمته الحقيقية - وليست تلك التي يريده الناس أن يصدقها - وأن يتخلص من الألم. وقد كان السماح للحب والسعادة بالدخول مرة أخرى لحياتي - حتى أتقبل أنني أستحقها - أمراً من الصعب جداً احتماله في بعض الأوقات حتى إن خيار الانتحار كان أكثر تقبلاً.

في النهاية، حيث أصبح الألم الناتج عن الوحدة أكبر مما يمكن احتماله، عندما وصلت لأقصى درجات الألم حتى ذلك الحين، تمت تلبية دعائي من خلال فعل الخير والتفهم؛ اتصل أحد أصدقائي بي في الوقت المثالي. كان على علم بأنني أمر ببعض الظروف الصعبة، ولكنه لم يكن يعلم أنني في تلك اللحظة كنت أكتب خطاب مفارقتة، بدموع مफطرة للقلب. لقد كنت مستعدة للرحيل. أنا فقط لم أكن أستطيع الحياة بذلك الوجد الذي يدمي قلبي بعد الآن.

أصر على أنني لست بحاجة لقول أي شيء وأن كل ما عليّ فعله هو الاستماع. بالتالي، ومن خلال إرهابي ودموعي، وافقت على مضمض. ومن خلال الهاتف، سمعته يعزف على الجيتار الخاص به ثم سمعت كلمات ليلة مرصعة بالنجوم، "من أغنية" دون ماكلين "فينسنت" وقد تنامت هذه الكلمات إلى أذني وهو يغنيها مستبدلاً اسم "فينسنت" باسم "بروني". انهمرت دموعي أكثر لارتباطي بالأغنية، مأساتها وألمها، وتناسق النغمات اللطيف الذي يحكي معاناة "فان جوخ" الشخصية. وعندما انتهى، استمررت في النحيب. لم يكن هناك شيء آخر يمكنني فعله. وقف بصبر في صمت، ثم شكرته وأنهيت المحادثة التليفونية وأنا مستمرة في البكاء. لم أكن قادرة على قول المزيد من الكلمات في ذلك الوقت.

عند النوم في تلك الليلة كنت منهكة عاطفياً تماماً. ومع ذلك، فقد أقررت أنه من خلال تفهم صديقي ونياته الطيبة، على الأقل سطم شعاع خافت من ضوء الأمل داخلي. وفي الليلة التالية اتصل بي أحد أصدقائي من إنجلترا فجأة. تحدثنا طويلاً، وبدأت أستعيد قوتي تدريجياً.

مع ذلك، فإنه في إحدى المناسبات الصعبة للغاية، في وقت لاحق ولكن أيضاً خلال سنوات الوحدة تلك، كنت ألتمس وأدعو للحصول على مساعدة، محاولاً بشدة أن أكون قوية. في ذلك الوقت، كنت أقود باتجاه المدينة وصدمت طائراً. لقد كان حجمه كبيراً وكانت الضوضاء الآتية من النافذة عالية بما فيه الكفاية. وبالطبع، لأنني محبة للحيوانات، فقد زاد هذا الأمر من شعوري السيئ للغاية، ولكنه أيضاً كان نداء استيقاظ جيداً؛ يمكن للحياة أن تنتهي بمثل هذه السرعة، فهل أنا حقاً أريد لحياتي أن تصبح هكذا؟

شعرت بالامتنان تجاه الطائر على الدور الذي لعبه في نموي واستمررت في قيادتي بمزيد من الوعي. عند ذلك الحين، بث الراديو معزوفة موسيقية كلاسيكية، الأمر الذي أخذني إلى أكثر الأماكن جمالاً. فقد ساعدت الأصوات الرقيقة للغاية على تهدئتي، وقد ساعدت بلطف على إزاحة الوجد في قلبي. وبدلاً من ذلك، غمرتني لحظة جميلة ملهمة مع ارتفاع صوت الموسيقى. وقررت حينها أن ذلك هو المغزى من الحياة؛ لحظات جميلة من النساء. هذا هو، بهذه البساطة. لحظات جميلة. وقد أردت العيش لتجربة المزيد من تلك اللحظات والتعرف عليها.

لأنني كنت قد وصلت سابقاً لهذه المرحلة من الحزن والوحدة، فأنا الآن أتفهم أن الألم الذي تشعر به "دوريس" حقيقي ولموس بالنسبة لها. لقد كانت بين الناس في أثناء أوقات الوجبات وفي كل مكان خلال اليوم، ولكنها كانت ترغب في التفهم والتقبل، وكانت تفتقد أصدقاءها لأنهم كانوا الأشخاص الذين يفهمونها بصدق. وإذا كنت أستطيع تهدئة ذلك الألم، فلم لا؟

ذهبت إليها في الأسبوع التالي لأجد في انتظاري قائمة بالأسماء مكتوبة بخط يد السيدة العزيزة. أخبرتني "دوريس" بكل ما تستطيع عن الأصدقاء الأربعة وعن أماكن إقامتهم في آخر مرة كانت على اتصال بهم. قمنا بشرب الشاي عندما كانت تحكي قصصهم لي.

كان من السهل تحديد مكان إحدى صديقاتها، ولكنها كانت تعاني السكتة الدماغية ولم تعد تستطيع التحدث. وفي ظل أخبار مثل هذه، أملت عليّ "دوريس" رسالة موجزة حتى يقرأها ابن تلك الصديقة لها. وفي حين

أنها كانت حزينة لسماعها بحالة صديقتها، فقد شعرت بالسلام بأنه على الأقل يمكن توصيل تلك الرسالة لها.

عزيزتي "إلسي"، أشعر بالأسى لسماعي أنك لست على ما يرام. لقد مرت سنوات طويلة. "أليسون" لا تزال تمشي في اليابان. وقد بنت منزلي وأقيم الآن في بيت للتمريض، وامرأة شابة تكتب هذه الرسالة لأجلي. أحبك "إلسي".

مع إخلاصي
"دوريس".

لقد كانت رسالة بسيطة، ولكنها نقلت كل شيء تريده. اتصلت بابن "إلسي" تلك الليلة ونقلت إليه تلك الكلمات، ثم اتصل بي بعد ذلك وأخبرني بمدى ابتسام "إلسي" وابتهاجها بهذه الرسالة، وقد نقلت ذلك إلى "دوريس"، الأمر الذي رسم على وجهها ابتسامة سعادة.

على مدار الأسابيع القليلة اللاحقة، خططت لمعرفة المزيد حول الصديقتين الأخريين. وللأسف، كلتاها كانت قد توفيت. أمأت "دوريس" برأسها تقبلاً لهذا، ثم تهتدت قائلة: "حسناً، هذا متوقعا عزيزتي".

إن الحاجة الملحة لإيجاد الصديقة الأخيرة جعلتني مصممة للغاية على إيجادها. قمت بالبحث على الإنترنت وأجريت عدداً هائلاً من المكالمات التليفونية، ولكن لم تكن الأمور مبشرة. كان الناس ودودين ومحبين للمساعدة عندما أتصل بهم، ولكن أصبحت عبارة "أسف، اسم صحيح، لكنها ليست تلك الأسرة" رداً معتاداً بالنسبة لي.

وفي الوقت نفسه، كنت أقوم بزيارة "دوريس" مرتين أسبوعياً. وكانت دائماً تمسك بإحدى يدي عند جلوسي، خلال مدة محادثتنا. وتصر أحياناً على أنني لا بد لدي أشياء أكثر أهمية لفعلها، وحاولت إبعادي وإقناعي بعدم المجيء إليها. وعندما أؤكد لها أنني أسعد للغاية بالوقت الذي أقضيه معها، الأمر الذي كان صحيحاً، كنت أرى الراحة على وجهها واللهفة لكل زيارة جديدة. هناك الكثير مما يمكن تعلمه من الأشخاص كبار السن، فهناك الكثير من التاريخ تم من خلالهم، فكيف لا يمكنني الاستمتاع بمحادثتنا معاً! لقد كانت محادثات أكثر من رائعة.

أخيراً، ظهرت ثغرة في أثناء بحثي عن الصديقة الأخيرة. لقد تلقيت اتصالاً هاتفيًا من رجل عجوز قال إنه كان ذات مرة جارا لـ "لورين". وقد أخبرني بالحي الذي انتقلت الأسرة للإقامة فيه، وقد نجحت في تتبع آثارها. في الحقيقة، إن "لورين" نفسها هي من أجابت الهاتف بصوتها العجوز الودود. وعند توضيح ماهيتي وغرضي من الاتصال، لهتت من الفرحة ووافقت من كل قلبها على أن أمنح رقم هاتفها لـ "دوريس".

بشكل طبيعي، أخذت الرقم مباشرة إليها. احتضنت "دوريس" وأنا أبتسم، ثم سلمتها قطعة من الورق مكتوبًا عليها اسم "لورين" ورقم الهاتف. سحبتي تجاهها مرة أخرى واحتضنتني بإثارة كبيرة. لقد كانت لحظة ثمينة. وعند الإشارة لي لأجلب لها الهاتف، فعلت بأقصى سرعة في إمكاني. ولكن قبل أن تتصل بالرقم، قلت لها إنني سأتركها مع مكالمتها بدلا من الجلوس بينهما. احتجت بشدة على هذا، ولكنني كان يمكنني رؤية أن هذا لم يكن يهمها. لقد كانت في حالة إثارة كبيرة. مع ذلك، لقد طلبت مني الانتظار حتى تتم المكالمة، فوافقت؛ لذا، فقد تبادلنا حضنا دافئًا ومحبًا للوداع قبل أن أتصل برقم "لورين" من أجلها. كان قلبي يخفق بسرعة من الإثارة.

وفي أثناء التقاطها السماعة، اشتعل وجه "دوريس" من البهجة لسماعها صوت صديقتها. ورغم أن صوت "دوريس" عجوز وأنا أعلم أن صوت صديقتها هكذا أيضا، فإن الروح في تلك المكالمة جعلتهما وكأنهما شابتان. لقد كانتا تضحكان طوال الوقت وظللتا نتحدثان دون توقف. قمت بتنظيف الغرفة قليلا، والتسكع في الجوار، غير قادرة على إبعاد نفسي عن هذه السعادة الرائعة. ومع ذلك، فتدريجيا قمت بالرحيل. وعند الباب، لوحت بهدوء مودعة "دوريس"، والتي كانت متألفة. توقفت عن الكلام للحظة وطلبت من "لورين" التوقف، ثم قالت لي: "شكرا لك عزيزتي. شكرا لك". أومأت برأسي مبتسمة بشدة. وبالسير أسفل الرواق، كان لا يزال يمكنني سماع "دوريس" وهي تضحك حتى تم غلق الباب تماما. ولم يفارق الابتسام وجهي خلال كل الطريق إلى المنزل.

لقد كان يوما رائعا، وأصبح يغريني الذهاب للسباحة. لم تفارقني الحالة المعنوية العالية بينما كنت أستمتع بتدفق المياه من حولي، حيث إنني غطست

وقمت بالسباحة لمدة ساعتين. وفي المنزل، بالضبط بعد غروب الشمس، تلقيت مكالمة هاتفية من "رييكا"، تلك الفتاة الودودة برفيق العمل التي قابلتها الليلة التي عملت فيها هناك وقابلت فيها "دوريس" لأول مرة. لقد توفيت "دوريس" العزيزة خلال فترة الظهيرة في أثناء نومها. انهمرت دموع الحزن تلقائيا، ولكن كان هناك شيء سعيد أيضا. فعلى كل حال، لقد ماتت سعيدة، تلك السيدة العزيزة.

إنه لأمر مدهش أن مقداراً ضئيلاً جداً من الوقت يمكنه أن يغير حياة شخص بشكل كامل. عندما فكرت في المرأة الوحيدة التي قابلتها تلك الليلة الأولى والمرأة التي احتضنتها مودعة في آخر يوم لها؛ لا يمكن لأي قدر من المال أن يحل محل الراحة التي جلبها ذلك لي.

هناك الآلاف من الأشخاص الرائعين ولكنهم وحيدون للغاية في بيوت التمريض على مستوى العالم. وهناك أيضا الكثير من الشباب الذين أصبحت حياتهم مقيدة داخل بيوت التمريض. وسواء كانوا مسنين أو شباباً، فإن ساعتين أسبوعياً من صداقة جديدة يمكنه أن يحدثا الفرق الكبير لهؤلاء الناس ولآخر فصل في حياتهم. بالطبع، إنه من المفضل في المقام الأول إبقاء الناس بعيداً عن بيوت التمريض، ولكن للأسف لا يكون من الممكن دائماً فعل ذلك. هناك الكثير من الناس الموجودين في تلك البيوت حيث لا ينبغي أن يكونوا هناك؛ إنهم فقط يتم التخلص منهم بطريقة ما. إنه أمر من السيئ رؤيته. فمنحهم القليل جداً من الوقت من الممكن أن يغير حياة أولئك الناس بشكل هائل.

بالنسبة لي، إن توقيت رحيل "دوريس" كان مثالياً. ببساطة، لقد كان الوقت المناسب لرحيلها وهي سعيدة. لقد لعبنا الأدوار التي من المقدر لنا لعبها في حياة الآخرين. ولهذا، سأظل دائماً ممتنة. لقد كانت امرأة عزيزة. تقابلنا أنا و"لورين" بعد ذلك بفترة قصيرة. قالت لي إن المكالمات بينهما انقطعت منذ فترة طويلة للغاية. وانفصلت كلتاهما بسعادة غامرة. لقد جلسنا تحت شجرة في مقهى، وتحدثنا طويلاً عن "دوريس" والحياة بشكل عام. حتى حان الوقت لإيصال "لورين" إلى منزلها. لقد كان من الجيد أنني كنت قادرة على مقابلة صديقتها. وبلا شك، لقد كان من الجميل التعرف إلى "دوريس" أيضاً.

وأمل بالطبع أن تستطيع صديقتنا العزيزة مقابلة أصدقائها الآخرين
عندما تصل للحياة الأخرى.

أصدقاء حقيقيون



لقد كانت السرعة الفائقة لمدينة سيدني تصيبني بالإرهاق قليلا. ولم تكن هناك أية مهام كجليسة منزل تلوح في الأفق لتجعلني أستمّر هناك، لذا فقد انتقلت للجنوب لخوض تجربة جديدة في مدينة ميلبورن. لقد مرت سنوات عديدة منذ تركت المدينة، وقد كان من الجيد العودة والاستمتاع بمباهج هذه المدينة الإبداعية الرائعة ولرؤية الأصدقاء القدامى. وقد وصلت سمعتي في مجال العمل كجليسة منزل إلى تلك المدينة قبل وصولي هناك. بالتالي، لقد أصبحت هناك حجوزات على جدول مواعيدي على الفور.

مع ذلك، فإن أول منزل أقمت فيه كان منزل العطلات الخاص بـ "ماري"، مديرتي في مركز العناية بفترة ما قبل الولادة في سيدني. وكان يقع على بعد ساعة جنوب ميلبورن، على شبه جزيرة مورنينجتون الجميلة والتي كانت ذات سحر خاص يجعلك تشعر كأنك في البيت على الفور. كنا في فصل الخريف عندما وصلت هناك وكنت أمشي على المنحدرات الوعرة والمياه ترتطم أسفل مني. كان السير لمسافات طويلة في ظل ارتدائي معطفاً كبيراً وقيعة، ورياح المحيط الباردة تثنّ حولي، يجعلني أشعر بأنني حقاً مفعمة بالحياة. كنت أستمتع بالتمشية هكذا، وكنت أفعل هذا كلما أتحت لي الفرصة. وبالإضافة إلى ذلك، وفي ظل دفء داخلي، وأنا جالسة بجانب المدفأة، كنت أقضي أمسياتي المريحة في الكتابة وعزف الجيتار.

ولكم تمنيت أن أفعل ذلك للأبد، ولكنني أحتاج للدخل أيضا، الأمر الذي جعلني أعمل على رعاية "إليزابيث". بصورة أو بأخرى، كانت حالتها مفضرة للقباب بالنسبة لي، ولكنني تعلمت أن هناك دروسا لنا جميعا لتعلمها. وما قد يبدو موقفا مأساويا للآخرين، يعد أيضا فرصا رائعة للنمو والتعلم للشخص الذي يمر بالموقف.

إن ظروفه الشخصية علمتني أن أبحث عن المنح في التعلم وقد اكتشفت الكثير من النعم في الماضي الخاص بي. لقد اكتشفت الكثير من الأشياء، منحًا وهبات لم تكن لتصل إليّ إذا نشأت في بيت مثالي، إذا كان هناك ما يسمى بالبيت المثالي بالفعل. لقد تعلمت دروس القوة والتسامح والشفقة والطيبة وغيرها الكثير من خلال حياتي، والتي لا أشعر فقط بالامتنان تجاهها، ولكنها جعلتني أيضا أصبح شخصا أفضل كل يوم.

لذا، كان عليّ أن أنفصل قليلا عن العملاء وأن أقبّل أنني لا أعلم ما ينبغي عليهم تعلمه من الموقف الذي يمرون به. فأيا كانت الأسباب التي جعلتهم يحيون الحياة التي يحيونها، لم يكن من مسؤوليتي إنقاذهم. فأنا هناك لأمنحهم بكل الحب والرعاية والصدقة والتقبل واللفظ خلال أسابيعهم الأخيرة على قيد الحياة. فإذا كان ذلك يساعدهم على إيجاد السلام، مثلما كان أحيانا، فإنه بالتالي يجعل عملي أكثر إرضاء. وكما يقال، فمن خلال المنح يمكن أن نحصل على المقابل، وبلا شك لقد حصلت على الكثير من النعم في ذلك المجال.

إن العمل مع أشخاص يحتضرون كان يمثل شرفا كبيرا بالنسبة لي؛ فمن خلال كل ذكرياتهم وقصصهم، تغيرت حياتي كلية. لقد كانت منحة لا توصف أن أتعرض لأناس في مثل هذه الأعمار وأن أتعرف على الرؤى التي اكتشفوها عن أنفسهم. إنني الآن بالفعل أقوم بتنفيذ الكثير مما تعلمته من عملائي في حياتي الشخصية، دون الحاجة للانتظار حتى أصبح على فراش موتي ثم الندم على الأشياء نفسها. عند الوصول لمنزل كل عميل جديد، كنت أخطو إلى عالم جديد تماما من التعلم لنفسي. وهكذا في كل مرة. كان كل منزل يمثل فصلا دراسيا مختلفا، يحتوي إما على دروس جديدة ليقدّمها أو دروس مماثلة ولكن من منظور جديد. في كلتا الحالتين. كنت أحظى بصفحة عظيمة.

لم تكن "إليزابيث" امرأة طاعنة في السن، فهي في الخامسة والخمسين تقريبا. لقد كانت مدمنة خمور خلال الخمسة عشر عاما الماضية، وهي تحتضر الآن نتيجة للمرض الناتج عن ذلك. بينما كانت لا تزال تستريح خلال الصباح الذي وصلت فيه، قام ابنها بمنحي معلومات عن المنزل وعن حالتها. كما أنه وضح أن الأسرة قررت ألا تخبرها بأنها تحتضر. ففكرت داخل نفسي: "يا إلهي، مرة أخرى".

من خلال رغبتني لتحسين نفسي والوصول للسلام الداخلي، حاولت قدر الإمكان العيش في اللحظة الحالية. وفي حالة "إليزابيث"، أدركت أن هذه هي الطريقة الوحيدة للنجاح في العمل معها، فإذا سألتني إذا ما كانت تحتضر أم لا، فسأتعامل مع الموقف في حينه، بدلا من التساؤل حول كيفية التعامل معه في الوقت نفسه، متقبلة فكرة أنها قد لا تسألني أبدا - لكنني لن أكذب عليها.

لقد كانت "إليزابيث" محاطة بالحيرة واليأس، فقد قامت الأسرة بإزالة كل الكحوليات الموجودة داخل المنزل، وتم وضعها في دولايب محكم الغلق بالمرآب، حتى يستطيعوا مساعدة أنفسهم حينما يرغبون. وحيث إنها كانت مريضة وتحتضر، فقد قرروا إبعاد تلك الكحوليات عنها تماما. وقد كان هذا واحدا من الأشياء التي وجدتها مفطرة للقلب. لقد كانت تحتضر على كل حال، فما الداعي لأن نجعلها تعيش الأثم الناتج عن القهر، قبل أي شيء آخر؟ ولكن مرة أخرى، لم تكن هذه حياتي، ولم يكن ذلك قراري.

إن إدمان الكحول كان شيئا قد تعرضت له بنفسني عندما كنت في سن مبكرة، ثم مرة أخرى عند العمل بمجال الضيافة على الجزيرة في أثناء السفر. لقد تعرضت له أكثر من مرة. إن الكحول لا يخرج أفضل ما في الشخص. كما أنه لا يقوم فقط بتدمير الخير داخل المدمن، ولكنه أيضا يدمر الأسر والصدقات والأعمال والأطفال الأبرياء الذين يرون ذلك. وهذه هي حال مدمني العقاقير الأخرى أيضا، فالشيء الوحيد الذي يخرج أفضل ما فيك هو الحب.

إن إدمان الكحول يعد مرضا أيضا. وفي حين أنه يعد أحد الأمراض التي يمكن معالجتها، فإن من يمانونه يحتاجون إلى دعم مستمر من الحب

للتخلص من هذا النمط، ولبدء في الإيمان بأنفسهم وقدرتهم على الحياة بشكل أفضل. إن استخراج الكحول المزمن من مدمنيه، دون دعم من الحب أو توضيح للأمر، يبدو كأنه شيء شنيع بالنسبة لي.

كان كل ما كانت تعلمه "إليزابيث" هو أنها مريضة. كانت طاقتها مستنفدة، وكانت تحتاج للمساعدة تقريبا في كل الأشياء، وشهيتها كانت في تدهور، كما أنها كانت تفتقد الكحول بشدة. لقد أخبرتها الأسرة فقط بأن الطبيب قال إن عليها التوقف عن شرب الكحوليات "لفترة". لقد تطلب مني بذل الكثير من القوة حتى لا أقوم بانتقادهم، خاصة وأنهم يكذبون على سيدة تحتضر. من أكون أنا لأقول هذا، وما الدروس التي ينبغي عليها تعلمها في الحياة؟

إن حالة الضعف العامة التي تمر بها "إليزابيث" لم تكن تسمح لها بالتجول خروجاً ودخولاً بعد الآن. كما أن أفراد الأسرة قد منعوا بعضاً من أصدقائها من زيارتها، حيث إنهم كانوا ممن يتناولون الكحوليات. لم يكن من المدهش حينها رؤية "إليزابيث" تعاني اليأس والحيرة، فكل سبل متعتها في الحياة تم إبعادها عنها.

لقد تقبلت منع زيارة أصدقائها المدمنين بتنازل هادئ، رغم أن ذلك أثار داخلها أكثر من ذلك؛ لقد كانت "إليزابيث" عضوة في لجنة لجمعية خيرييتين قبل أن تصبح مريضة. وقد كان أولئك الأصدقاء هم حلقة الوصل بينها وبين العالم الخارجي وحياتها السابقة.

بعد قضاء ستة أو سبعة أسابيع معاً، بدأت قوتها تختفي بشكل أكثر وضوحاً، بينما تزايدت حاجتها للراحة. كانت "إليزابيث" مرحة حقاً، بشكل غير واضح. فقد كان يصدر منها فكاهة جافة في أكثر اللحظات غير المتوقعة. وأحياناً ما أتذكر أحد تعليقاتها عندما أكون في المنزل بعد المناوئة وأجد نفسي أبتسم عند تفكيري فيها. لقد أصبحنا نحب إحدانا الأخرى، ووضعنا معاً نظاماً للعمل، مع مراعاة القيود التي يفرضها مرضها. وقد كان أحد بنود هذا النظام كوب الشاي كل صباح في الغرفة التي تتسلل الشمس إلى داخلها. لقد كانت أجمل الغرف في المنزل كله. وخلال تلك الفترة من السنة، تشع الشمس داخلها بشكل متألّق. وقد كنا في هذه الغرفة في صباح يوم ما عندما انتقلت الأمور بيننا إلى مستوى جديد.

سألتني "إليزابيث" قائلة: "بروني ما السبب الذي يجعلني لا أتحسن في اعتقادي؟ أنا لم أعد أشرب الكحوليات ولكنني ما زلت أضعف كل يوم عن سابقه. ماذا تعتقد؟".

وفي ظل النظر إليها مباشرة بحسب، أحببتها برفق من خلال سؤالين: "ماذا في اعتقادك يكون السبب؟ أنا متأكدة أنك فكرت في هذا قبل الآن بقليل؟". لقد كنت لطيفة للغاية معها، لكنني أردت معرفة طريقة تفكيرها أولاً.

تهددت قائلة: "لا أجرؤ على قول ما أفكر فيه. إنه أمر كبير من الصعب فهمه. وعلى كل حال، فأنا في داخل أعماقي أعلم الإجابة".

جلسنا صامتتين لبرهة، نشاهد الطيور خارج النافذة، ودفء الشمس يغمرنا نحن الاثنتين. ثم صرحت قائلة: "إذا سألتك عن شيء هل ستخبريني؟ أنا بحق بحاجة إلى بعض الصدق هنا". أومأت برأسي بحسب. فسألتني قائلة: "هل الأمر كما اعتقد؟". ومع اكتمال السؤال تقريباً، انتظرت، مرسلة إياها الحب، مع رؤية ما إذا كنت تريد الاستمرار أم لا. وقد فعلت، محببة نفسها مع تهيدة قائلة: "يا إلهي، إنه كذلك. أنا أحتضر أليس كذلك؟ إنني أطير مع الملائكة، أنتقل إلى عالم آخر أو أنتهي تماماً أو أياً كان. أحتضر! أنا أحتضر. أنا محقة، أليس كذلك؟" مع قلب يتشابك خلاله الحلاوة والمرارة لأنها أصبحت تعلم الآن، قمت بالإيماء لها.

وبصمت، جلسنا نشاهد الطيور حتى أصبحت "إليزابيث" مستعدة للحديث مرة أخرى. لقد اتخذ الأمر برهة من الوقت قبل أن ترغب في الكلام مرة أخرى، ولكنني اعتدت الصمت المريح مع عملائي، فهم لديهم الكثير مما يفكرون فيه ويستوعبونه، حتى إنه في بعض الأحيان تصبح المحادثة مزعجة بالنسبة لهم. لا تصبح هناك حاجة لملء الصمت في مثل ذلك الوقت، فهم يتحدثون عندما يصبحون على استعداد لذلك. وبعد بعض الوقت، كانت "إليزابيث" على استعداد.

لقد قالت إنها شكت في ذلك الأمر لفترة، وتحدثت عن شعورها بالإحباط لأن أفراد أسرته كانوا يفتقدون المصداقية معها. قالت إن إبعاد أصدقائها وحياتها الاجتماعية عنها كان أمراً قاسياً، وقد وافقت عليه بشكل ما. لقد تفهمت "إليزابيث" أنها لم تكن على القدر الكافي من القوة للخروج من

المنزل، ولكنها قالت، إنها كانت تحب رؤية أصدقائها بين الحين والآخر. كان المعارف يزورونها أحيانا، أولئك الأشخاص الذين تثق الأسرة بأنهم لن يجلبوا كحوليات معهم. قالت إنهم كانوا أشخاصا ممتعين، ولكن لا يوجد أي قرب بينهم.

حينما نصل إلى هذا المستوى من الصدق، فإن محادثتنا تتدفق دون عوائق. لم يكن هناك وقت للتراجع؛ لذا، فقد كنا أنا و"إليزابيث" نستمتع بصحبة إحدانا الأخرى أكثر مع مرور كل يوم. وبعد أعوام من البقاء منعزلة للغاية، غالبا ما أندesh من نفسي الآن، للسهولة التي أقوم بها بالتعبير عن أفكاري. ومع وجود الموت على أعقاب بابها، استمتعت "إليزابيث" أيضا بتفتح تغييراتنا الدائمة. كان رد فعلها في البداية هو الغضب من أن أسرتها لم تخبرها بأنها تحتضر. وتدرجيا، تحول ذلك الغضب إلى تقبل. لقد أدركت أن سلوك السيطرة الذي تتخذه أسرتها من الممكن أن يكون نابعا من الخوف. ولذلك، لقد كانت قادرة على مسامحتهم.

مع ذلك، لم تكن قادرة على الادعاء بأنها لا تعلم أنها تحتضر، وقد تحدثت عن ذلك الأمر معهم في أحد أيام إجازاتي. لقد زاد ذلك من قرب العلاقة بينهم، في ظل أن الأسرة شعرت بالراحة بأنه لم يضطر أحد منهم إلى إبلاغها بتلك الأخبار السيئة. لقد كان جيدا بالنسبة لي سماع ذلك دون إصابة أي شخص بالغضب لأمانتي لكنهم ظلوا كما هم. وكان أصدقاؤها الذين يتعاملون الكحوليات قادرين فقط على التواصل معها هاتفيا.

كانت "إليزابيث" تتطور بشكل هائل رغم ذلك وقد أصبحت تتقبل الأمر الآن دون أية تزايلات. لقد صرحت لي - مع أنها لم تصرح لأسرتها - أنه من المحتمل أن الكحوليات هو ما جعل دائرة الأصدقاء تلك تنحسر على أية حال. واعتمادا على خبرتي الشخصية، أخبرت "إليزابيث" بمدى تغير صداقاتي بشكل هائل منذ عدة سنوات، عندما بدأت في إبعاد حياتي عن عالم المدخنين بغزارة. ولقد ساعدني هذا على معرفة من هم أصدقائي حقا ومن كانوا مجرد زملاء لأننا نتشارك التدخين معاً، فبعض الأشخاص الذين اعتقدت أنهم أصدقاء لم يعد ينتابهم شعور بالراحة معي على الإطلاق، إذ لم أعد أجاريهم فيما يفعلون. لم يجعل هذا أيا منهم شخصا سيئا. ولكنني عندما توقفت عن السير في ذلك العالم، رأيت أن التدخين

فقط هو ما كان يجعل هناك صلة بيننا. وبدون ذلك، لم يعد هناك قاسم مشترك لتستمر علاقتنا معا. لذا، فقد اعتاد كل منا علاقة بالآخر بشكل طبيعي، في اتجاهين مختلفين تماما.

قالت لي كلمات كنت قد سمعتها من أشخاص آخرين سابقا، قائلة: "أتمنى لو أنتني استطعت البقاء على تواصل مع أصدقائي. إن أسلوب حياتي أبعثنني عن تلك الدوائر. والآن بعد خمسة عشر عاما، لا يوجد سوى القليل مما يمكن التواصل بشأنه مع أصدقائي القدامى. لقد انتقلوا جميعهم بعيدا على كل حال."

عند التحدث حول المعارف المسموح لهم بالزيارة، قالت "إليزابيث" إنها لا ترغب بالفعل في تسميتهم "أصدقاء". تحدثنا حول كيفية استخدام تلك الكلمة بشكل عشوائي في بعض الأحيان وكيف أنه يوجد الكثير جدا من مستويات الصداقة. لقد بدأت التفكير مؤخرا في بعض من "أصدقائي" الشخصيين كأنهم أقارب لي. وهذا لا يعني أنه أصبح تفكيري فيهم أقل. لقد كانوا لا يزالون نعمة موجودة في حياتي ولكنهم أصبحوا ينتمون لأماكن أكثر ظلاما داخل نفسي الآن، فقد أصبحت أفهم ما هو الصديق الحقيقي. كان من السهل الحصول على العديد من المعارف وقد أحببت أولئك الناس بالفعل للدور الممتع الذي يلعبه كل منا في حياة الآخر. مع ذلك، فعندما يتعلق الأمر بالمواقف العصبية، فلا يمكن للعديد من الناس التواجد بالجوار خلال أسوأ الآلام مع شخص آخر. من يفعلون ذلك هم الأصدقاء بحق.

فكرت "إليزابيث" مليا قائلة: "أعتقد أن الأمر يتعلق بوجود الأصدقاء المناسبين في المواقف المناسبة. أنا ببساطة لم يكن لدي الأصدقاء المناسبين لهذا الموقف، لرحلي. هل تعرفين ما أعنيه؟"

موافقة إياها، تحدثت معها حول أنه في حين أن الموقف لا يكون دائما جيدا للغاية مثل الموقف الذي تمر به، فأنا أحمل ذكرى واضحة للغاية لموقف مثل هذا بالنسبة لي افتقدت خلاله الأصدقاء المناسبين للموقف المناسب. وبسبب هذه الذكرى، استطعت بالقطع فهم أنه توجد مستويات مختلفة للصداقة. وأحيانا ما نرغب في جودة معينة للصداقة، أكثر من مجرد مصادقة أي شخص.

بعد الأعوام التي قضيتها على الجزيرة، عملت لفترة قصيرة في شركة الطباعة في أوروبا. لقد كان زملائي في العمل أشخاصاً جيدين وقد قدرت للغاية الفرص التي تم تقديمها لي، مما فتح العالم أمامي أكثر. مع ذلك، لقد كان مجتمع الجزيرة أشبه بالأسرة. وعندما يذهب أي منا للخارج - على سبيل المثال، الذهاب في إجازة للمدينة عند اليابسة - نقول جميعاً كم أنه من الجميل أن نمود مجدداً للأسرة على الجزيرة.

لقد كوتت صداقات جديدة في أوروبا، رغم أنني بعد ذلك الإدراك المتأخر لحقيقة الأمور أفضل أن أصفهم على أنهم معارف جيدين. من خلال أولئك الناس، انتهت بي الحال في رحلة عبر بلدين؛ إلى جبال الألب الإيطالية مع ثلاثة في مثل عمري تقريباً. قمنا بتأجير كابينة أعلى جبال الألب، لا توجد بها كهرباء أو مياه جارية. لقد كانت جبلاً رائعة ولا تشبه أية منطقة بأستراليا الحبيبية، والتي لها سحرها الخاص، ولكنها مختلفة تماماً. لذا، فقدت وجبت جبال الألب جميلة بشكل باهر.

كنا نقوم بالاستحمام في مجرى المياه الذي يتدفق أسفل الجبل. ورغم أننا كنا في فصل الصيف، كانت المياه متجمدة، فذوبان الجليد أعلى الجبل هوما كان يصنع المجرى أسفل الجبل. وفي أثناء اندفاع المياه حولي جلست في مجرى اندفاعها، ألهمت للتنفس. وفي الوقت نفسه مع ذلك، كنت لا أزال أستمع بالمشاهد الخلابة، والشعور بالنشاط. ولكن المياه كانت متجمدة بالقطع، تطلمني وهي تصطدم بي، كالماضي المتسارع.

حينما كنت أجد الشجاعة للسباحة في النهر المتجمد أو المحيط، لطالما كنت أشعر بأنني في حالة من المرح بعد ذلك، مثل الكلب بعدما يتم استحمامه، فهو ينطلق في الجوار، بكل جنون وطاقة، بغض النظر عما إذا كان استمتع بالاستحمام أم لا. إنه هذا النوع من الشعور الذي كنت أشعر به عند الاستحمام في مجرى الجبل المتجمد، فهو يجعلني سخيفة بشكل مضحك بعد إنهائه.

لذا، فإنني أكون فاقدة للمنطقية قليلاً في ظل الإشارة والمرح بعد تجفيف نفسي، وارتداء الملابس. والعودة إلى الكابينة. ومع الاستمرار ببعض الفكاهة الجيدة. والترفيه عن نفسي بشكل هائل، وألقي الدعابات مع أصدقائي الجدد. اكتشفت أن كل دعاية أقولها لا تلقي أي تأثير نهائياً

عليهم. كانت تكسي وجوههم على الفور تلك الابتسامات القلقة التي تقول: "ما الذي يعنيه هذا؟". كانت وجوههم المتحيرة تجعلني نوعاً ما أشعر بالمزيد من الإحباط. ولكن، على الأقل لقد كنت أستمتع بالدعابات على كل حال. لقد كانوا أشخاصاً سعداء ودودين. كل ما في الأمر أن الفكاهة في ثقافتنا مختلفة. وفي لحظة، شعرت بافتقاد أصدقائي القدامى بلهفة موجعة، فهم لن يتفهموا فقط السخافة التي أنا عليها الآن، ولكنهم أيضاً كانوا سيشعرون بالإحباط معي، مضيفين دعاباتهم الخاصة، وتحويل الأمر كله إلى الكثير جداً من الضحك.

في ذلك المساء، بعد نزهة طويلة على الأقدام في فترة الظهيرة إلى أعلى الجبل، جلسنا جميعاً بجوار ضوء المصباح الزيتي في أثناء تناولنا الطعام وتحدثنا لفترة. لقد كان أمراً لطيفاً. ومع ذلك، فبعد فترة قصيرة، اتجه كل شخص في اتجاه لقضاء ليلته بطريقته الخاصة - الكل ما عدا أنا. لقد كانت التمشية رائعة وكنت لا أزال في حالة مزاجية مبهجة. حقيقة، كل ما كنت أرغب في فعله هو الجلوس بالجوار مع أصدقائي والقيام فقط بالضحك بشكل عام، فقط لإنهاء يوم رائع. وبالقطع، لم أشعر بعد بالرغبة في الذهاب للنوم على كل حال.

ولكن كل شيء في الكوخ أصبح هادئاً الآن، حيث إن أصدقائي نائمون. قمت بحمل مصباح زيتي إلى غرفتي الصغيرة، ووضعت على الطاولة، وبدأت بالكتابة لمدة ساعتين. ومن مسافة بعيدة، سمعت أجراساً تدق حيث كانت الأبقار تتحرك في الليل. ابتسمت في غبطة لأنني كنت هناك: في كايينة فاخرة صغيرة، أكتب على ضوء مصباح زيتي، أعلى جبال الأنب، وأستمع لأجراس البقر من بعيد. لقد كان عالماً بعيداً عن عالمي، وفي حين أنه كان يفمرني شعور بالسلام في تلك اللحظة، إلا أنها جعلتني أفتقد أصدقائي القدامى بشدة.

لقد كانت ليلة رائعة. ولكنها كانت مع الأشخاص الخطأ. كان هناك العديد من الأسباب التي تجعلني أحب كل أصدقائي في تلك الرحلة. وقد فعلت. لقد كنت أمر بلحظات خاصة للغاية داخل نفسي. وقد كنت أريد مشاركتها الأشخاص المناسبين. مع الأصدقاء الذين يعرفونني بالفعل.

بالطبع، لم يكن من الممكن أبدا حدوث ذلك؛ لذا، لقد احتفظت بنعم تلك اللحظة كلها لنفسي.

لقد علمت ما كانت تقصده "إليزابيث" عندما قالت إنها تتمنى لو أن أصدقاءها المناسبين موجودون في الجوار. أحيانا ما يكون هناك أشخاص معينون هم من يفهمونك، بغض النظر عما يحدث - وأولئك هم الأصدقاء القدامى. إن الأمر مثل تلك الليلة في جبال الألب، وقد كان كذلك الآن بالنسبة لـ "إليزابيث" حيث إنها بدأت تتقبل أن حياتها على وشك الانتهاء. عندما أتى طبيبها لزيارتها، سألتها على انفراد عما إذا كان سيحدث أي اختلاف في حالة "إليزابيث" الصحية إذا استمرت في تناول ما ترغب فيه. هز رأسه مجيبا: "لا، إنها في طريقها للحياة الآخرة الآن. وقد أخبرت أسرتها بأنها إذا أرادت قدر قليل من أي شيء في أي وقت، فلا مانع في ذلك". ثم سألتني: "الأيضون ذلك؟". هزرت رأسي، فأعاد قوله إنه من الممكن أن يحدث ذلك اختلافا الآن.

وفي وقت لاحق، قمت بالتحدث إلى أسرتها بهدوء حول ذلك الأمر. ولكن مجددا: كان القرار الخاص بالأسرة هو "لا"، هم لا ينوون بالقطع السماح لها بذلك. ثم تابعوا موضحين أسبابهم لذلك القرار. يبدو أن "إليزابيث" التي أفضي الوقت معها و"إليزابيث" التي يتحدثون عنها شخصان مختلفان تماما. في الحقيقة، لم يستطيعوا تصديق أنها عادت شخصا رائعا مجددا الآن، حيث إنهم لم يروا ذلك الجانب منها منذ خمسة عشر عاما.

على مدار الأسبوعين اللاحقين، سألتها عن المزيد حول عاداتها في الشرب، إذا كانت تتذكرها. قالت "إليزابيث" إنها سعيدة للغاية لأنها أصبحت قادرة على تذكر نفسها قبل أن يسيطر الكحول على حياتها. لقد بدأ الأمر بسهولة تماما. كانت دائما تتجرع بضعة أكواب منه مع الأسرة عند العشاء واستمر الأمر كذلك لسنوات دون مشاكل.

ثم أصبحت نشيطة اجتماعيا، كونها مشاركة في لجان جمعيات خيرية متنوعة. لقد اعترفت بأن العديد من الناس الذين قابلتهم خلال تلك المشاهد لم يكونوا يشربون الكحوليات على الإطلاق. ولكنها رافقت أولئك الذين يفعلون ذلك. لم تكن تشعر بأن من في المنزل يهتمون بها. ولكنها

شعرت بأن وجودها كان مهماً لأولئك الأصدقاء الجدد. والآن، حيث أصبحت تشعر بأنها أكثر صفاء، أدركت أنها كانت بالنسبة لهم مجرد احتياج مثلها تماماً، فجميعهم يحتاج إلى إثبات نفسه من خلال دائرة الأصدقاء تلك. قالت "إليزابيث" إن الكحوليات منحنتها ثقة اكتشفت بأنها كانت زائفة، أو عندما كانت تشرب كانت تشعر بذلك. ولكنها أصبحت جريئة في التحدث بصوت عالٍ. وتدرجياً، أصبحت عنيفة ومضايقة للأخرين. وهذا ما جعلها تفقد دائرة أصدقائها القدامى. لقد حاولوا الوصول إليها بالحب والدعم، محاولين مساعدتها على رؤية مدى انحدارها، والذي كانوا يرونه بقلب منقطر، ولكنها كانت متكبرة معهم جميعاً. وتدرجياً، أبعدهم جميعاً عن حياتها.

لقد أثبت هذا لعقلها الثمل مدى إخلاص أصدقائها الجدد، والذين لم يكونوا ينتقدونها لماداتها في الشرب. بالطبع، كان هذا لأنهم يشربون أيضاً. والسبب الآخر لشربها الكحوليات هو أنها أثبتت لنفسها خلال تلك الأعوام أنه على الأقل بدأ أهلها في الاهتمام بها. وبينما أن هذا الاهتمام ربما لم يكن بشكل إيجابي، فعلى الأقل هي لم تعد تشعر بالإهمال مثلما كان الأمر عليه من قبل - قبل أن تبدأ في الشرب بشراهة. فقدانها الاتزان أكد لهم أن عليهم البدء في الاهتمام بها.

كلما زاد انحدار "إليزابيث" بفعل الكحوليات، زاد اضطراب أسرتها لمساعدتها، وفي النهاية، ازداد مدى سوء الذي تبدأ في الشعور به. لقد بدأ الأمر باستمتاعها بنفث التباهم. ولكن في النهاية، لم تعد قادرة على مساعدة نفسها، وعدم القدرة على السيطرة هذه جعلها تشعر بعدم أمان أكثر والشعور بشكل سلبي تجاه ما أصبحت عليه؛ لذا، فقي حين أنها في الأيام الأولى كانت تستطيع رؤية أنها تشعر بالجرح لأن أسرتها لا تقدر وجودها أو رأيها، في النهاية، أصبحت تعتمد عليهم بشكل كلي وكرهت نفسها جراء ذلك. فقد رسخ هذا دورة انحدار الثقة بالنفس بشكل أسوأ.

قالت: "أتعلمين، ليس الجميع يرغبون في أن يصبحوا أفضل أيضاً بروني. ولفترة طويلة جداً لم أكن أرغب في هذا، فدور الشخص المريض منحني هوية. وبشكل واضح، لقد كنت أمتنع نفسي من أن أصبح أفضل بهذه

الطريقة. ولكنني كنت أحصل على الاهتمام، ومحاولتي خداع نفسي جعلتني سعيدة أكثر عندما كنت شجاعة وفي حالة صحية جيدة". إن هذا الاعتراف من "إليزابيث" كان يمثل الإدراك المتأخر لامرأة هي الآن على المسار السريع للحكمة، فكونها ذابلة منذ ثلاثة شهور تقريبا، ومواجهتها حقيقة أنها تحتضر جعلها تتغير بشكل هائل.

إن معرفة قصة "إليزابيث" الكاملة الصادقة حول إيمانها الكحوليات ساعدني أيضا على فهمها وفهم أسرتها بشكل أكبر. في النهاية، إن أفعالهم الحادة ساعدتها بالفعل على أن تصبح شخصا أفضل مجددا. ففي حين أنني لم أفعل هذا بمثل هذا الشكل المحكم الكتوم، إلا أنني أصبحت أحترم بالفعل محاولتهم مساعدتها ومساعدة أنفسهم. وقد كانوا ناجحين في فعل ذلك. ومع ذلك، فقد كان جزء من نجاحهم يعود لـ "إليزابيث" نفسها. فمواجهتها الموت جعلتها تنظر للحياة بشكل مختلف تماما، وقد قامت بكل شجاعة بتقبل ما تعلمته.

خلال آخر أسبوعين، شاهدت بعض المشاهد غير العادية التي توحى برأب الصدع بين "إليزابيث" وأسرتها. ومن أحد أكثر الأشياء جمالا التي تعلمتها من خلال الرعاية التلطيفية هو ألا تقوم أبداً ببخس قدرة شخص على التعلم. إن السلام الذي شاهدت "إليزابيث" تعثر عليه، كان شيئا رأيتُه في معظم العملاء السابقين. لقد كان شيئا ممتعا للغاية.

قبل مماتها بأسبوع تقريبا، تحدثت مع زوجها وأحد أبنائها عن ندم "إليزابيث" لفقدانها أصدقاءها القدامى وتساءلت ما إذا كان لم يفث الأوان على الوصول لبعض منهم، حتى إذا كان يمكنهم فقط التحدث إليها هاتقيا. فالآن، لم يعد هناك أي اهتمام من الأصدقاء الذين كانوا يتعاطون الكحوليات مع "إليزابيث". لقد كانت تمثل بالنسبة لهم أقل من يمكن أن يمنحوه الاهتمام. إن راحتها كان ما يهم الآن، ونظرا لأن علاقتها بالأسرة أصبحت على ما يرام، فقد وافقوا على الفور على الفكرة.

بعد ذلك بيومين، جاء إلى غرفة "إليزابيث" امرأتان جميلتان ودودتان وتمتعان بصحة جيدة. كان ذلك بالضبط بعدما أجلستها بكل راحة وقدمت لها كوبا من الشاي. واحدة من إحدى المرأتين تعيش الآن في الجبال خارج

المدينة، على بعد ساعة تقريبا. والأخرى انتقلت إلى ميلبورن من ساحل سانشاين بكوينزلاند، حينما سمعت الأخبار. والآن، إنهما تجلسان بجانب فراش "إليزابيث"، يتحدثان إليها وتمسكان بيديها وتضحكان.

من أجل تركهما احتظيا بخصوصيتهما وحتى أستطيع أن أذرف دموع الفرح، قمت بمفادرة الغرفة. مع ذلك، فقي أثناء فعلي ذلك، سمعت "إليزابيث" تعتذر لهما وقد سامحاها على الفور. لقد كان ذلك من الماضي، وقد قال إنه لم يعد ذا أهمية. جلسنا أنا وزوجها "روجر" في المطبخ، وكلانا يبكي، ولكننا كنا سعيدين.

جلست الصديقتان معهما لحوالي الساعتين، وخلال ذلك الوقت كانت "إليزابيث" تمر بحالة كاملة من البهجة والإرهاق. لقد غطت في نوم عميق على الفور ولم تسنح لي أية فرصة للردشة معها قبل الذهاب للمنزل. عندما عدت بعد ذلك بيومين، كانت ضعيفة للغاية، ولكنها كانت راغبة في التحدث.

قالت مبتسمة في سعادة: "ألم يكن هذا رائعا أن أرى وجوههم مجددا؟". وفي ظل عدم قدرتها على رفع رأسها عن الوسادة في ذلك الوقت، نظرت إليّ في إشارة لأجلس بجانبها. أخبرتها قائلة: "لقد كان أمرا جميلا".

قالت مصرة بشكل مقبول وهي تبتسم لي من خلال مرضها: "لا تفقدي التواصل مع أكثر الأصدقاء الذين تقدرينهم بروني. أولئك الذين يتقبلونك كما أنت، والذين يعرفونك جيدا جدا. ففي النهاية، أولئك تكون لهم قيمة أكثر من أي شيء آخر. لقد كانت هذه المرأة تتكلم من خلال تجربة. لا تدعي الحياة تأخذك في طريقها، كوني دائما على دراية بالمكان الذي يمكن أن تجدبهم فيه ودعهم يعلموا أنك تقدرينهم في الوقت المناسب. وأيضا، لا تخافني من أن يتم جرحك. فقد أضعت بعض الوقت لعدم قدرتي على إخبارهم بالفوضى التي كنت أعيش فيها". لقد سامحت "إليزابيث" نفسها وقد كانت قادرة على عدم انتقاد نفسها. لقد وجدت السلام، وقد وجدت أصدقاءها.

عندما أتى آخر صباح لها في حياتنا الدنيا، كنت أضيف بعض المرطبات على شفاهها. لم يعد فيها يفرز لعاباً بشكل منتظم وكانت تعاني عند التحدث، بغض النظر عن عدم امتلاكها القدرة على التحدث بعد الآن. وعند انتهائي، نظرت إليّ مبتسمة ثم نطقت بكلمة "شكراً لك". وفي ظل نظرها إليّ، بادلتها الامتنان نفسه بابتسامة. ثم قبلتها على مقدمة رأسها وأمسكت يدها للحظة، وقد شددت على يدي.

لقد كانت غرفتها ممتلئة بالناس الذين يحبونها. وقد كان كل أفراد أسرتها هناك، وكذلك السيدتان المبتهجتان اللتان قابلتهما منذ بضعة أيام. تراجعت خطوة للوراء وسمحت بأن يحيطها الأفراد الذين تحبهم أكثر. وفي الوقت المحدد، سمحت "إنيزابيث" للحب بأن يعود مجدداً إلى حياتها وقدرت قيمة أسرتها وأصدقائها الحقيقيين. لقد فارقت هذه الدنيا وهي محاطة بالحب، ومع علمها أن وجودها كان ذا قيمة كبيرة، وقد علم أصدقائها أيضاً أنها كانت تحبهم.

اسمح لنفسك



بفض النظر عن قدر العمل، فإن العناية بـ "هاري" كانت من أسهل الأوقات التي مررت بها في حياتي، فهو لم يكن فقط شخصاً رائعاً، ولكن أسرته كانت تصر على القيام بكل شيء، فقد كان ثلاث من بنات "هاري" الخمس يَعْشَنَ في الحي نفسه، وقد كُنَّ يجلبن له الوجبات خلال معظم الأيام، وقد أصر أحد أبنائه على العناية بوالده بنفسه. ويسألني عن الحاجة لتواجدي هناك من الأساس، أكد لي بناته وأبناؤه الآخرون أنهم بالقطع يريدونني هناك.

مع ذلك، لقد عني ذلك قضائي الكثير من وقتي في القراءة أو الكتابة. فلم يكن هناك الكثير من الأعمال المنزلية التي يجب القيام بها في منزل نظيف ومنظم، لا يحتوي إلا على مستأجر طريح الفراش. مع ذلك، لقد اختلفت اثنتين من وصفات الحساء في مطبخه.

لقد كان حاجباً "هاري" كثيفي الشعر، وكذلك أذناه. لقد كان وجهه مائلاً للحمرة، وكانت له ضحكة صادقة. لقد أحببنا أحدهما الآخر على الفور. وخلال الدقيقة الأولى من لقائنا، تبادلنا الدعابات مع أحدهما الآخر؛ لذا، فقد كانت صحبتنا سهلة وتلقائية منذ البداية.

مع ذلك، لقد كان ابنه "بريان" قصة مختلفة؛ لقد كان متوتراً للغاية. لقد تشاجر "هاري" و"بريان" منذ عدة سنوات. ورغم أن التواصل بينهما استمر، فإنَّ علاقتهما بأحدهما الآخر لم تعد قط كسابق عهدها. لقد وضع بقية أفراد الأسرة أن السبب في ذلك هو خطأ "بريان". لم أكن متواجدة

هناك خلال تلك السنوات، كما أنني لم أحل محل موقف "بريان" أو "هاري"، وبالتالي أنا لم أكن أعلم. وعلى كل حال، فإن الأمر كله لم يكن يعني. ولكنه كان من الواضح أن "بريان" يحاول الآن التعويض عن الوقت الماضي من خلال الإصرار على أن يكون المعنى الرئيسي بوالده. لقد قاطع "بريان" أية محاولة مني لمساعدة "هاري". في تلك الفترة، كنت جيدة للغاية في العثور على أكثر مواضع الراحة بالنسبة للعميل. لقد كان شيئاً حديسياً علق عليه أحد العملاء ذات مرة. ولكن الأسرة أحياناً ما كانت تعيد ترتيب الوصداة ويقدمون الدعم بدافع الطيبة، مع عدم إدراكهم مدى حساسية جسم الشخص في ذلك الوقت، وكيف أن مقداراً ضئيلاً جداً من التعديل يمكن أن يتسبب في إزالة جزء الراحة البسيطة جداً الذي يتمتعون به.

عندما كان ابنه يذهب على مضض للعمل كل يوم لبضع ساعات، كان أول شيء أفعله هو إعادة الراحة لـ "هاري" مجدداً. وإذا كانت هناك لحظة من الوقت خلال اليوم يمكنني خلالها الحضور إليه دون التعرض لآذراء ابنه، حرفياً، كان أول شيء يطلبه "هاري" هو حضوره إليه لتعديل وضعية الوصداة.

مع ذلك، ففي كل فترة ظهيرة، كنا نخطف بذلك الوقت معاً قبل عودة الأسرة جميعها لتناول العشاء، رغم أن والدهم في تلك الفترة كان يتناول الطعام بصعوبة. لقد كانت تلك الساعات رائعة، وكان "هاري" يطلق عليها "ساعات السلام". عندما كنت أحضر من أجل احتياجاته الجسدية، كنا ندرّش ونضحك. وعادة ما كان يتبع ذلك كوباً من الشاي والمزيد من الدردشة.

لقد فقد "هاري" زوجته منذ عشرين عاماً ولكنه استمر في حياته بشكل جيد. لقد استمتع بعمله، حتى إنه أصبح أكثر انشغالا بعد التقاعد لالتحاقه ببناد رياضي وآخر اجتماعي. وفي حين أن مرضه كان موجوداً، إلا أنه قبل ذلك كان يحظى بحياة صحية رائعة طوال حياته.

أخبرني "هاري" قائلاً: "لقد احترمت الحياة الصحية التي منحني إياها الله، بأنني ظللت شيطاً ولم أصدق نصيب السنوات التي تقول بأنني يجب أن أتصرف بهذه الطريقة أو تلك. كما تعلمين، يجعل الناس أنفسهم

عجائز قبل أوانهم". ورغم كونه شخصا يحتضر، كان "هاري" أكثر شخص في الثمانين يتمتع بصحة قد رأيت في حياتي. لقد بدأ المرض بالفعل في إنهاكه، ولكن كان لا يزال هناك دليل على لياقته الجسدية السابقة. على سبيل المثال، عند تدليك قدميه كان يمكنني رؤية تشريجات عضلية من كثرة المشي.

قال "هاري": "عندما تتقاعد ويصبح أطفالك يقومون على تنشئة أطفالهم هم، تصبح الحاجة للأصدقاء أمرا ضروريا للغاية. لذا، عندما ماتت زوجتي، ليرحم الله روحها، انضمت لنادي التجديف. ثم التحقت بنادي المشي وسط المروج. لم أعلم قط كيف كان لدي الوقت لأعمل!"

كان "هاري" يؤمن للغاية بأهمية الأسرة الممتدة، حيث الأجداد يعدون جزءا كاملا من حياة الأطفال ويجب أن يتم منحهم الوقت الكافي لقضاءه معهم. لقد كان ذلك واضحا في علاقاته بأحفاده، والذين كانوا يزورونه بشكل يومي، مما جعله ذا تأثير محبوب وإيجابي للغاية عليهم جميعا.

"إن الأسرة هي أول اهتماماتي، ولكنك تحتاجين إلى أناس من عمرك أيضا. وإذا لم أكون صدقات من خلال الأندية، لكنت شخصا عجوزا وحيدا الآن. لم أكن لأصبح وحيدا لافتقادي الصحبة، فلدي أبنائي وأحفادي، ولكنني سأصبح وحيدا لافتقادي أشخاصا من عمري يفكرون بالطريقة نفسها التي أفكر بها".

كنا نقضي ساعات في الدردشة في غرفته، حتى تشرقنا شمس الأصيل بقرب انتهاء ساعات السلام، ثم تهبط العائلة علينا مجددا، ولكن "هاري" كان يصر على التحدث قدر الإمكان. لقد قال إنه لا يفهم السبب الذي لا يجعل الناس يدركون قيمة الأصدقاء إلا بعد فوات الأوان. وأيضا، في حين أنه من الجميل أن الأشخاص العجائز ما زالوا يرتبون لاحتلال مكانة محترمة وجميلة بين أفراد أسرهم، فإنهم يشعرون بالإحباط لعدم إتاحة الوقت للكثيرين منهم للاستمتاع بصدقاتهم.

وأصر قائلا: "سيدركون ذلك بعد فوات الأوان. إن هذا الأمر لا ينطبق فقط على أبناء جيلي، ولكن انظري لمن هم أصغر في السن ممن تلهيهم الحياة وينشغلون للغاية، ولا يوفرون حتى القليل من الوقت لأنفسهم بين الحين والآخر، لفعل أشياء تجعلهم سعداء على المستوى الشخصي. إنهم يفقدون

هويتهم تماما. وقليل من الوقت مع أصدقائهم يذكرهم ما كانوا عليه قبل أن يصبحوا آباء أو أمهات أو أجدادا. هل تقهمن ما أعنيه؟"

بموافقتي إياه أنني قد رأيت العديد من الناس ممن حدث معهم مثل ذلك الأمر، قلت له أيضا إنني رأيت القليلين ممن حافظوا على قدر قليل جدا من الوقت لأنفسهم وكانوا أكثر سعادة للغاية. كما أنهم كانوا يظنون بأفضل صحة ممكنة.

ضحك قائلا: "بالضبط". وخبط بيده على الفرائش في موافقة منه على ما أقول. وأضاف قائلا: "إن الصداقة الجيدة تحفزنا. فجمال الصداقة ينبع من قبول الناس لنا كما نحن، وقبولهم الأشياء التي نتشارك فيها. إن الصداقة هي أن يتم تقبلك كما أنت، ليس كما يريدك شخص آخر، مثل زوجتك أو أسرته. لا بد لنا أن نحافظ على صداقاتنا ابنتي العزيزة."

من خلال وفود الزائرين الذين كانوا يأتون لزيارة "هاري"، كان من الواضح أن ذلك الشخص يتصرف كما يقول. لقد كان جميع أصدقائه أشخاصا سعداء مرحين، وقد كانوا يجلبون الكثير من المرح معهم. ومع احترامهم مرضه أيضا، فقد تقبلوا أنه في بعض الأوقات يحتاج إلى الراحة ولا يمكن مقاطعته.

خلال فترة ظهيرة أخرى، سألتني "هاري" عن صداقاتي الشخصية. لذا، فقد غمرته بأكثر الصداقات قريبا لي، ووضحت له كيفية تغير بعض صداقاتي مؤخرا، مثلما تغيرت أنا. قال: "حسنا، إن هذا طبيعي أيضا. إن الأصدقاء يأتون ويرحلون خلال الحياة. وهذا ما يجعل من المهم تقديرهم في أثناء تواجدهم. وأحيانا، يكون الوضع ببساطة هو نهاية تعلم أو معرفة ما كان من المفترض أن تتعلموه من أحدكم الآخر. ولكن هناك آخرين سيظلون على تواصل، ويعد التاريخ والتفاهم عاملين مريحين عندما تصل لنهاية الطريق."

خلال هذه المحادثات اتفق كلانا على أن تعامل النساء مع الصداقة يختلف كليا عن الرجال. فالنساء يقدرن الصداقات بشكل أقوى عاطفيا، بمعنى أن الصداقة تنمو من خلال الكثير من الأشياء العاطفية. وقد قال "هاري" إن الرجال يحتاجون إلى الصداقات للكلام أيضا، ولكن صداقاتهم تكون أفضل عندما يفعلون أشياء معا: مثل لعب التنس، أو ركوب الدراجات،

أو القيام بأشياء نشيطة، فالرجال يستمتعون بالصدقات حيث يمكنهم العمل معا، أو حل المشاكل، سواء أكانت عاطفية أو مادية، وغالبا ما يحدث ذلك عندما يكونون نشيطين.

اقترحت قائلة: "مثل بناء سياج حول حقل صغير معا".
 فقهه "هاري" ضاحكا: "يا إلهي، يا إلهي. يمكنك أن تأخذ فتاة خارج القرية، ولكنك لا يمكنك أخذ القرية خارج الفتاة. نعم، مثال ريفي جدا بروني، ولكنه بالضبط مثلما قلت. بناء سياج أو فعل شيء ما يدويا يعد رابطة قوية بالنسبة للرجال".

استمر "هاري" في الضحك وقال ما إذا أردت من قبل الترابط مع رجل بهي الطلعة مثله، فكل ما علي فعله هو مساعدته على بناء سياج. قلت له إنني سأفكر في الأمر.

وفي ظل سرده بعض قصصه المفضلة عن الزمالة، عزز "هاري" من نعم الصداقة التي لا تزال موجودة. وفي كل يوم، كان هناك أصدقاء ودودون يقومون بزيارته. لقد أصبحوا الآن يضعون جدولا لزيارته حتى لا يقوموا بإرهاقه. وبهذه الطريقة، سيحظى الجميع بفرصة لقضاء بعض الوقت معه. لقد كان شيئا مخلصا ورائعا.

لقد اعترفنا نحن الاثنيْن أنه من خلال ساعات السلام تلك كنا نكون صداقة جديدة بيننا داخل حياتنا أيضا. قال إنه من المحبط له أن يعلم أنني في جزء آخر من المنزل بقية اليوم، فقط أقوم بالقراءة أو الكتابة، في حين أنه من الممكن أن أكون في غرفته أقوم بالدرشة معه. وفي موافقة تامة مني، قمت بالضحك. لكنه تفهم - وكذلك أنا - احتياج "بريان" لإصلاح الأمور ورغبته في مساعدة والده. لم يكن يرغب "هاري" في أن يتحمل "بريان" أي شعور بالذنب، رغم أنه كان متأكدًا من أنه كذلك، لسوء الحظ. لذا، فقد كان سعيدا أنه يتماشى مع الأمر ويسمح لابنه بأن يشعر بأن أباه بحاجة إليه خلال هذه الأسابيع الأخيرة معا. وقد تهجد قائلا: "حتى إذا كان لا يستطيع تعديل وضعية الوسادات جيدا".

لقد كان "هاري" فلسفيا حول مرضه وما سيترتب عليه. قال إنه عاش حياته على الوجه الأكمل وأنه أصبح مستعدا لرؤية ما يكمن خلف ذلك. وفي حين أننا كنا نتحدث أحيانا عن اقتراب أجله، إلا أنه لا يزال يواجه

الكثير من المحادثات تجاه موضوع الأصدقاء؛ والذكريات، وقيمتهم، وضرورة وجودهم من أجل السعادة والتقبل. كما أنه شجعني على مشاركة بعض من ذكرياتي المفضلة معه حول الصداقة حتى الآن. قال لي: " بدءاً من علاقة صداقة في الطفولة. دعينا نر من أين أتيت". ثم ضحك مبتهجا عندما بدأت قصتي بشكل ريفي، في حقل قمح.

عندما كنت في الثانية عشرة من عمري، انتقلنا من مزرعة للماشية وزراعة البرسيم، إلى مزرعة أغنام وقمح. كنا نبعد أميالاً عن المدينة، ونقبع تحت سماء فسيحة خلابة. بعد ذلك بعام تقريباً، اختفت أول كلبه لي فجأة، عندما كانت في السابعة من عمرها. توقعنا أن هذا ربما يكون بسبب لدغة ثعبان، حيث إننا لم نعثر عليها قط. لم يكن هذا شيئاً مدهشاً نظراً لاتساع حجم المزرعة، إلا أنه كان مدمراً بالنسبة لي. بعد ذلك ببضعة شهور. اشتريت لي عائلتي كلبه جديدة. لقد كانت كلبه بيضاء ضئيلة الحجم من نوع مالتيز تيرير، والتي تجاهلت أنه من المفترض منها أن تصبح كلبه بيت. وبدلاً من ذلك، قضت أيامها في مطاردة كلاب حراسة الأغنام، البوردر كولييز والكلبيز، عند الحقل هنا وهناك.

كانت "فيونا" هي صديقتي خلال أعوام المدرسة الثانوية ولمدة طويلة بعد ذلك. ورغم أنها كانت تعيش في المدينة، فإننا كنا نقضي الكثير من أوقاتنا في المزرعة. وقد قضيت القليل من الوقت في بيت والديها بالمدينة أيضاً. خاصة عندما كبرنا قليلاً وأصبح علينا التواصل مع أهلينا. كان أحد الأشياء الذي جعلني على تواصل مع "فيونا" خلال هذه السنوات الطويلة هو حبنا للمشي. لا أستطيع التفكير في كم الأميال التي قطعناها معاً خلال عقود صداقتنا؛ على الشواطئ والغابات الممطرة وشوارع المدينة والبلاد الغربية والمروج وكل ما يمكنك تخيله، وقد بدأ الأمر كله من التمشية خلال حقول القمح تلك.

وكالعادة، كانت كلبتي والكلاب الأخرى تأتي معنا. لم يكن من الغريب للغاية أن ألتفت وأجد قطة أو اثنتين تتبعاننا أيضاً. وفي حين كانتا ملتزمتان الفاتنتين بالمر الذي يؤدي إلى أبعاد حقل قمح. كانت الكلاب تجري خلال القمح. كان ذلك جيداً عندما كان القمح منخفضاً ولكنه كان ينمو، حيث

تصبح كلبتي الضئيلة مرثية. لقد قمنا و"فيرونا" بتقديم أجمل مشهد كوميدي ذلك اليوم.

باتباع الكلاب الكبيرة، حيث إنه كان من الممكن رؤيتها بشكل واضح أعلى أطول أجزاء المحصول، كان هناك أثر حركة في القمح خلفهما، حيث إن كلبتي كانت تجري بشكل أعمى خلف الكلاب، ثم من حين لآخر، تتوقف الحركة. وقد يظهر رأس أبيض يقفز وينظر حوله وكأنه تليسكوب غواصة يخرج من المياه، حتى تحدد مكان الكلاب الأخرى، ثم تختفي في الأسفل مجددا داخل القمح، محدثة أثر حركة أخرى في الاتجاه الجديد، ثم تتوقف الحركة، ثم قفزة لأعلى برأس أبيض ضئيل، لتعديد الهدف مرة أخرى، والاختفاء في الأسفل والجري. استمر هذا مرات عديدة. وفي نهاية ذلك، في كل مرة كنا نرى الرأس الأبيض الصغير يقفز لأعلى وينظر حوله، كنا أنا و"فيونا" في حالة من ضحك المراهقين. لقد تعبت خدودنا من الضحك، ومع جريان الدموع أسفل وجوهنا، اتكأنا على إحدانا الأخرى، ودخلنا في نوبة أعلى من الضحك. وفي النهاية، تمكنا بصعوبة من النهوض.

إن سرد مثل هذه الذكريات البسيطة الثمينة عاد بي إلى موضوع قيمة الصداقة على الفور. ضحكنا أنا و"هاري" معا، حيث إنني افتقدت براءة الشباب والخلو من الهم، والضحك بانطلاق مع "فيونا". سألني "هاري": "أين هي الآن؟" تابعت موضحة أنها تسكن الآن في بلد آخر وقد فقدنا التواصل. لقد أخبرته بأن الحياة تابعت مجراها وأصبح في حياتي أشخاص أقرب إليّ. وقد أثرت عوامل أخرى على علاقتنا: أشخاص آخرون، وأيضا توجهات أخرى واختلافات تدريجية في نمط الحياة. وافقني "هاري" على أنه لا يمكن الرجوع للخلف، ولكن يمكن للحياة أن تجمع مسارينا معا مجددا، ولأنني لاحظت بالفعل العديد من الدورات في الحياة، وافقت على أنه من الممكن حدوث ذلك. ولكن على كل حال لم يعد الأمر بهم. لقد قدرت الذكريات وتمنيت أن تكون "فيونا" بخير؛ وشكرتها بصمت على التعلم والصداقة التي تشاركناها ذات وقت.

لقد كانت معظم ذكرياتي عن الصداقة تتعلق بالمشي والتحدث والضحك. على مدار الأسبوع أو الأسبوعين اللاحقين، حكيت لـ "هاري"

قصصًا عن بعض تلك الصداقات. لقد كان أيضًا شخصًا مهتمًا جدًا بالمشي وقد حكى لي بعضًا من قصصه: عن أماكن زارها وأصدقاء تشارك معهم التجارب. يمكنني تخيل أية مجموعة يمكن أن تنفجر بضحك "هاري" في أثناء سيرها. لقد جعلني هذا أضحك داخل نفسي، وعندما سألتني عن سبب ضحكي، كنت سعيدة لإخباره بالسبب. وقد وافقتي "هاري" على أنهم لطالما ضحكوا في أثناء سيرهم.

ولأن الأمر كان هكذا، كنت سأترك "هاري" الأسبوع التالي لأحظى ببعض التمشية الطويلة بنفسي، ولكنني لم أكن متأكدة من أنه سيظل على قيد الحياة عند عودتي. لذا، ففي حين أنني كنت أشتاق للغاية للخروج من المدينة، كنت أيضًا حزينة قليلا على تركي إياه، وأنا لست متأكدة مما إذا كنت سأجده هنا عند عودتي أم لا. مع ذلك، فعندما أخبرت "هاري" بما أفعله، وافقتني بحماسة من القلب وقال إنه سيكون معي روحيا سواء أكان حيا أو ميتا.

لقد كانت التمشية في منطقة بعيدة وكانت تقام مرة كل عام، ودائما ما كانت تنتهي عند البحيرة نفسها. ومع ذلك، فإنه في كل مرة كانت هذه التمشية تتبع رافدا مختلفا. وفي ذلك العام، كانت التمشية تبدأ عند بعض المزارع حيث يبدأ مصب نهر. وكنا سنتبع ذلك النهر، والذي كان معظمه جافا، حتى تنتهي بنا الحال عند البحيرة.

إن الهدف من التمشية هو منح المشاركين الفرصة للعلاج بالأرض، بينما كنا نسير خلال الممرات التي مرت عليها الحضارات القديمة. كانت الأنهار مثل الطرق السريعة حينها، أو الطرق العامة على الأقل، حيث تعيش القبائل وتمشي على ضفافها، من مكان لآخر. وقد كان أحد كبار السكان الأصليين يباركنا في أثناء مشاركتنا في مهرجان الإقلاع عن التدخين. ثم ذهبنا في طريقنا، سائرين لمدة ستة أيام.

لقد سرنا جميعا في تجانس واحد. كنا اثني عشر شخصا تقريبا، وبعضنا كان يمشي في مجموعة ويتحدث طوال الطريق. وآخرون كانوا يتسكعون ويتحدثون من حين لآخر. وبعضهم الآخر كان يتوقف ويلتقط صورا لكل شيء، وبعضهم كان يمشي وحيدا. وفي كل ليلة، كان يحضر اثنان من المتطوعين ومعهم مقطورة من المعدات لإنشاء مخيم لنا. وبعد ذلك، وحول

النار التي كنا نقوم بإشعالها، يتم إعداد عشاء جماعي، مع تكوين صداقات جميلة تحت غطاء من النجوم الخلابة.

ومع كل خطوة، كانت تزداد رابطتنا بالأرض. وبينما كنت أستمع بالمحادثات عندما نتوقف للاستراحة، إلا أنني وجدت متعة أكبر في المشي وحدي، وقد ارتحت لتلك الوتيرة على كل حال. ونظرا لأنني قمت بالكثير من المشي في الماضي، فقد ساعدني تجانسي الطبيعي على التقدم على المجموعة الرئيسية. وكان هناك شخص آخر، شخص حكيم ذوروح محبة، وهو من بدأ في الأساس هذه التمشيات، كان هذا الشخص يتقدم علي - وكان يمشي أيضا بوتيرته الخاصة.

كما أن الوقت الذي قضيته وحدي - في المشي فقط دون الاهتمام بشيء آخر - كان عظيما في إيجاد الصفاء داخل نفسي مجددا. خلال ذلك الوقت، أدركت أنني لا أرغب في الاستمرار بالعمل كجلسة منازل بعد الآن. فقد كان هناك شيء داخلي بدأ في التفكير في امتلاك مطبخ خاص بي مجددا. وكانت التحركات التي كنت أحبها يوما ما قد بدأت بالفعل في إرهاقي. كان يتم بذر بذور جديدة. دون إحداث شيء داخلي، ولكن كان مجرد تقبل داخلي هادئ بأن شيئا ما بدأ يتغير. وتابعت المشي بسلام.

أصبح من النادر أن تستطيع المشي لمسافة بعيدة في العصور الحديثة، حيث إن الأرض أصبحت مقسمة بواسطة مالكيها. وبامتنان، كنا قد حصلنا على الموافقة مسبقا مما مكفنا من الانتقال من مزرعة إلى أخرى دون أية مشاكل. في ظل الاندفاع العصري للحياة، من السهل جدا ألا ننظر للأرض تحت أقدامنا. وبالتأكيد، يشعر معظمنا برابطة مع الأرض عندما نتوقف ونستوعب جمال الطبيعة. مع ذلك، إن المشي لمدة ستة أيام متتالية جعلني أشعر برابطة مع الأرض لم أكن أعلم أنني أفتقد لها، رغم كل الوقت الذي قضيته سابقا في التقدير الكبير لكوكب الأرض.

على طول الطريق، اكتشفنا وجود نقوش لأناس قدامى واندھشنا من روعة أشجار الصمغ الأحمر الكبيرة التي تبلغ من العمر ثلاثمائة عام. كانت هناك نقوش معقدة، بالإضافة إلى فجوات كان يتم صنع القوارب من لحاها. لقد كان هذا دليلا على وجود أناس قدامى، والذين فقدت قبائلهم الآن منذ فترة طويلة. لقد كان أمرا ملهما ومفطرا للقلب في الوقت نفسه.

لقد كانت الطاقة في أماكن معينة قوية للغاية، ولقد تفهمت السبب، الذي جعل الغرض من التمشية هو العلاج.

وقبل كل هذا، لقد ذكرتني الأراضي الزراعية التي مررت بها بالمكان الذي نشأت فيه. حتى إن رائحة فضلات الغنم جعلت فيضاً من الذكريات يتدافع داخلي، ولقد أحببت كوني في مناخ جاف مليء بالفبار مرة أخرى، حتى إن كان ذلك مؤقتاً. مع كل خطوة، كانت لياقتي البدنية تتحسن، وحلمت بالعودة إلى عالم يكون المشي فيه هو الوسيلة الأساسية للتنقل. لقد كان هذا ذا معنى بالنسبة لي أكثر من تدافع وصخب الحياة العصرية.

كان العثور على عين باردة للمياه والسباحة فيها أمراً مريحاً للغاية ذات يوم، عندما وضعت بطريقة ما عن المجموعة لفترة قصيرة. لقد كان خلع ملابسني والسباحة في هذه المياه المنعشة النظيفة أمراً مجدداً للشباب. حيث إن المياه نظفت روحي كما نظفت جسدي. لقد كانت كل لحظة من ذلك الأسبوع نعمة روحية خاصة، حيث تم تعزيز الرابطة مع الطبيعة بشكل أكبر.

كانت المشاهد الطبيعية تتغير بشكل دائم في أثناء سيرنا من حوالي الثامنة صباحاً وحتى الخامسة تقريباً كل يوم، قبل أن تقوم بإعداد مخيم. لقد ظهرت دلالات أخرى على الحياة الماضية في أثناء مسارنا أيضاً. فقد كانت هناك عربة قديمة كانت قد تعثرت في النهر، وقد أصبحت الآن جزءاً من المشاهد الجافة، وربما مر عليها أكثر من مائة عام. وقد أخبرنا كوخ حجري دون سقف عن سكان النهر في عصور أخرى أيضاً. ومع ذلك، فقد كان أفضل شيء مررنا به هو عندما رأينا النقوش وأدركنا مدى تفرد درس التاريخ الذي نمر به، بالتأكيد على حياة تلك الشعوب القديمة، والذين نسير على خطاهم الآن.

بعد ستة أيام كاملة من المشي، قطعنا ثمانين كيلومتراً تقريباً، وصلنا إلى وجهتنا في حالة من الإنهاك والبهجة. وقد أقيمت وداعي على المشاة الآخرين بحالة هائلة من الحزن، ولكن الحزن الأعظم كان لانتهاء المشي نفسه. في اليوم التالي، قمت بالتمشية لخمس ساعات حول البحيرة الجافة نفسها. حيث إنني لم أستطع الخروج من حالة المشي. كان هناك مهرجان

موسيقي صغير بعد ذلك بيضمة أيام، والذي تم تنظيمه بنفس إجلال مهر جان المشي؛ لذا، فقد ظلت هناك لحضوره ثم عدت مجددا إلى ميلبورن.

والحمد لله، لم يكن "هاري" قد توفي بعد، مما مكنتني من قضاء مزيد من الوقت معه. ومع ذلك، فنلال العشرة الأيام التي قضيتها بعيدا كان المرض قد أثر على جسده بشكل كبير وقد أصبح هزيلا للغاية، فقد ضاعت كل طبقات قدمه التي كانت عضلاته تبرز منها ذات مرة، وقد أصبح وجهه الدائري الكبير هزيلا متهدلا. ومع ذلك، كان ما زال "هاري"، الرجل المبتهج الجميل.

ولكن، لقد زادت كثافة يأس "بريان" في العناية بوالده بشكل هائل. لقد أصبح قادرا على السيطرة بشكل أكثر من ذي قبل، وأصبح يغادر المنزل لساعة فقط يوميا خلال فترة ظهيرة. لقد كنت ممتنة لأنني و"هاري" قد قدرنا بالفعل ساعات السلام تلك قبل رحيلي، حيث إنه أصبح من الصعب للغاية تكرارها الآن. فبالإضافة لسلوك "بريان" التملكي، أصبح "هاري" بنام أكثر بكثير من ذي قبل على كل حال.

ومع استمرار الحياة بهذا الشكل، تم استدعاء "بريان" بشكل مفاجئ ذات صباح واضطر على مضض لتكفي بالعناية بوالده. والحمد لله، لقد كان هذا عندما كان "هاري" في حالة تألق - رغم أن تألقه هذا لم يعد كما كان. لكنه كان يقظا وقادرا على التكلم قليلا على الأقل.

وبناء على طلبه، أخبرته بكل شيء عن التمشية والرؤى التي أثرت علي عندما كنت بعيدا. سألتني عن المشاة الآخرين أيضا والتغيرات الإيجابية التي لاحظوها في أنفسهم أو لاحظتها أنا عليهم. لقد كان هناك الكثير لقوله.

سألتني بصوته الضعيف: "وما الذي تتوین فعله هذا الأسبوع فيما يتعلق بالأصدقاء "بروني"؟ ما الوقت الذي ستخصصينه من أسبوعك لقضائه مع الأصدقاء الجيدين؟ هذا ما أريد معرفته". ضحكت من إصراره على الموضوع، وقلت له إنه سيكون هناك الكثير من الوقت للتواصل مع الأصدقاء لاحقا. أما الآن، فأنا أحتاج للاستمتاع بوقتي معه هو، والذي كان أيضا صديقي.

نظر إليّ " هاري " بوجه مقتضب، محذرا: " ليس هذا كافيا ابنتي العزيزة. إنك تعلمين ما يفعله الآخرون. بالتأكيد لقد تعلمت الآن أنه يجب عليك تخصيص وقت لنفسك أيضا، ولكن عليك أيضا أن تجدي التوازن لتخصيص بعض الوقت لأصدقائك بشكل منتظم. افعلي هذا لأجل نفسك لا لأجلهم هم، فنحن بحاجة لأصدقائنا ". ولكن علينا أن يعلم أن هناك حبا خلف ذلك الإصرار.

لقد كان محقا. حيث كنت بحاجة لتخصيص بعض الوقت لمقابلة أصدقائي بشكل منتظم، بدلا من العمل كل مناوبات الاثنتي عشرة ساعة هذه ثم مقابلتهم لاحقا. فيقدر حيي هذا العمل، والقيام أحيانا بمشاركة الضحكات الرائعة مع العملاء وأسرههم، إلا أنه كان عالما جادا جدا أعيشه. إن الوجود حول أشخاص يحضرون وحزن أسرههم يحتاج إلى التوازن ببعض الإشراقات التي يمكن للأصدقاء فقط منحها. لقد كانت البهجة مفتقدة في حياتي، والآن فقط يمكنني الاعتراف بهذا لنفسي.

صرحت قائلة: " أنت محق يا هاري، فابتسم وفتح ذراعه عاليا لاحتضاني. قمت بالانحناء للأسفل وعانقته ميتسة.

" لا يتعلق الأمر فقط بالبقاء مع أصدقائك ابنتي العزيزة، إنه يتعلق أيضا بمنح نفسك هدية صحبتهم. أنت تفهميني، أليس كذلك؟ " لقد طرح هذا السؤال بكلماته وعينيه معا.

مع الإيماءة باقتناع، أجبته: " نعم يا هاري، أفهمك ". قمت بتركه لينال قليلا من الاستراحة، ثم قمت لاحقا بتقدير وجهة النظر التي قدمها والصدق المباشر الذي تشاركناه.

لقد حظي " هاري " برحيل سلس؛ لقد مات في أثناء نومه بعد ذلك ببضع ليال. وعند الاتصال لإبلاغي بالأمر، شكرتني ابنته بإخلاص. لكنني قلت لها إن " هاري " الكثير أيضا. لقد كان من دواعي سروري التعرف إليه. لا أزال أسمعه يقول: " أسمح لنفسك بقضاء بعض الوقت مع أصدقائك ". إنها كلمات ذلك الرجل العزيز ذي الحاجبين كثيفي الشعر، والوجه المائل للحمرة، والابتسامة الكبيرة التي لا تزال حية.

الندم ٥ :

أتمنى لو أنني سمحت لنفسي بمزيد من السعادة



كانت "روزماري" مديرة تنفيذية بإحدى الشركات العالمية، امرأة سابقة لعصرها. لقد وصلت إلى أعلى المناصب قبل أية امرأة أخرى قامت بذلك النوع من العمل. ومع ذلك، فقبل ذلك كانت "روزماري" تعيش طبقاً لتوقعات المجتمع في تلك الأيام، وتزوجت في سن صغيرة. ولسوء الحظ، تسبب زواجها في ظلم جسدي ونفسي لها. وبعدها تم تركها ذات مرة في حالة من الإعياء الشديد بعد إحدى مرات تعرضها للضرب، قررت أنه حان الوقت للهروب للأفضل.

ورغم أن هذا يعد سبباً كافياً للنهاية الزوج، كان الطلاق لا يزال يعد فضيحة في تلك الأيام؛ لذا، فلكي تحافظ على سمعة عائلتها في المدينة التي تحتل فيها عائلتها مكانة كبيرة، انتقلت "روزماري" إلى مدينة أخرى وبدأت حياتها من جديد.

لقد جعلتها الحياة ذات قلب وتفكير قاسيين. لقد أصبحت تجد إثبات نفسها وتقبل الأسرة من خلال نجاحها العملي في عالم يسيطر عليه الرجال. ولم تضع في الاعتبار قط الدخول في علاقة أخرى. وبدلاً من ذلك، وصلت "روزماري" إلى أعلى المناصب بتصميم شرس؛ من خلال اجتياز اختبارات ذكاء عالية، والقيام بالكثير من العمل الشاق، حتى أصبحت أول امرأة في جالتها تصل للمستوى العالي من الإدارة الذي وصلت إليه.

ومن خلال اعتياد إخبار الناس بما فعلت، كانت "روزماري" تستمتع بالقوة التي يمنحها إياها سلوكها الإكراهي، ثم انتقل ذلك السلوك بعد ذلك

إلى معاملتها لمن يقومون برعايتها. لقد كانت تستبدلهم الواحد تلو الآخر، ولم تشعر بالسعادة قط مع أي منهم، حتى وصلت أنا. لقد أحببتي لأنني ذات خبرة في العمل بالبنوك، الأمر الذي يجعلني في عيناها امرأة غير حمقاء. وبلا شك، لم تكن طريقة التفكير هذه بالتي أتقبلها، ولكنني لم يكن لدي أي شيء آخر لإثباته بعد الآن، بالتالي فقد سمحت لها بأن تراني بأي شكل قد يجعلها سعيدة. فعلى كل حال، لقد كانت في الثمانين من عمرها وكانت تحتضر. وبعد ذلك، أصرت "روزماري" على الإبقاء عليّ كراعية أساسية لها.

كانت فترات الصباح سيئة بشكل خاص في ظل حالة مزاجية ديكتاتورية وكثير من الوقاحة. ولأنني أحظى الآن بشعور قوي بالثقة بالنفس، تحملتها حتى مرحلة معينة، ولكن كان لا بد من وجود نهاية لهذا. عندما تحولت حالتها المزاجية للوقاحة والفرور يوما ما، وجهت لـ "روزماري" الإنذار الأخير؛ بأن تكون أكثر لطفاً أو سأرحل من هنا. وهنا، صرخت في وجهي للذهاب والخروج من منزلها، حتى إنها قالت أفضأً أكثر وقاحة من ذي قبل، في أثناء جلوسها على طرف سريرها.

عندما كانت تصرخ في وجهي، قمت فقط بالذهاب والجلوس بجانبها. ظلت تصرخ: "أذهب الآن، اخرجي من هنا"، وهي تشير إلى الباب. ظلت جالسة بجانبها أنظر إليها، مانحة إياها الطيبة والمحبة، منتظرة لهاجها أن ينقشع. ثم تبع ذلك حالة من الصمت، جلس كلتانا هناك لدقيقة أو ما يقاربها دون النطق بأي شيء، ولكننا جلسنا على مقربة كافية لتتكي على إحدانا الأخرى. سألتها بابتسامة لطيفة: "هل انتهيت؟".

فأجابت بضيق: "في الوقت الحالي فقط". أوأمت برأسي، ولم أقل شيئاً. استمر الصمت بيننا. وفي النهاية، قمت فقط بوضع ذراعي حولها، وقبلتها على خدها، وخرجت ذاهبة إلى المطبخ، ثم عدت بعد ذلك ببضع دقائق مع وعاء شاي. كانت "روزماري" لا تزال جالسة في المكان نفسه، وتبدو وكأنها طفلة صغيرة تائهة.

مع مساعدتها على النهوض من السرير، تحركنا حتى وصلنا إلى الأريكة الموجودة في غرفتها. كان وعاء الشاي ينتظر على الطاولة بجانب الأريكة. جلست "روزماري" ناظرة للأعلى، وابتسمت مع وضعي دثاراً على قدميها.

ثم جلست بجانبها. قالت لى: "أنا خائفة جداً ووحيدة، رجاء لا تتركيني، فأنا أشعر بالأمان معك".

أخبرتها بصدق: "لن أذهب إلى أي مكان. كل شيء على ما يرام، طالما تعاملينني باحترام. فأنا هنا لأجلك".

ابتسمت "روزماري" وكأنها طفلة صغيرة تحتاج إلى الحب قائلة: "إذن، ابقني معي رجاء، فأنا أريدك أن تبقى". أومأت برأسي، وقبلتها على خدها مجدداً، الأمر الذي جعلها تبسم للغاية.

منذ تلك اللحظة وقد تحولت الأمور بيننا للأفضل على الفور. لقد تحدثت معي عن ماضيها، الأمر الذي ساعدني على فهمها بشكل أكبر، وكيف أنها كانت دائماً تنفر الناس من حولها. ولمروري بهذا النمط من الحياة لمدة طويلة سابقاً، ولعلمي بفوائد التخلص منه، وضحت لها أنه لم يفت الأوان بعد للسماح للناس بالاقتراب. قالت "روزماري" إنها لا تعرف كيفية فعل هذا ولكنها تريد المحاولة لأن تصبح أكثر لطفاً.

كان مرضها بطيء التأثير ولكنه كان من الواضح أنه ينتشر كل يوم عن سابقه، خاصة في ظل ضعفها المتزايد. لقد كان تغيراً بطيئاً في البداية وعندما استطعت رؤيته، كانت "روزماري" في حالة إنكار لحظي. وعندما كنت أقوم بترتيب كتبها وكل محافظها الاستثمارية، كانت "روزماري" تتحدث بالتفصيل عن هذا وذلك. كنت أقوم فقط بالاستماع، رغم أنني كنت أعتقد أن هذا لن يحدث أبداً. لقد أوضحت "روزماري" أنها ستقضي معي بضع ساعات للبدء في هذا كله عندما يصبح عندها الطاقة لذلك. لقد رأيت ذلك من قبل، حيث الناس يستمرون في وضع خطط مستقبلية، بينما في الحقيقة تتلاشى قواهم يوماً بعد آخر.

لقد أصرت أيضاً على أن أرتب جدول مواعيدها حول المدينة، مع التأكيد على أن أقوم بالاتصال من الهاتف الموجود بغرفة نومها، حيث يمكنها الاستماع لكل كلمة أقولها والتدخل على الفور، والتحكم في كل المكالمة. ثم أنظر بعد ذلك إلى إعادة جدولة مواعيدها - مع عدم إغائها بالطبع - كل على حدة. لم تكن هناك امرأة متجاهلة للوضع ذات شخصية متسلطة مثل "روزماري". وبينما كنت أشعر بالسعادة كوني أقوم بأشياء غير ضرورية لأجلها، إلا أنني كنت أرفض الأمر صراحة في أوقات أخرى؛ مثل عدم رغبتني

تضييع وقتي ومواقفي في البحث عن أشياء قمنا بالفعل بالبحث عنها في كل شبر من المنزل.

في كل يوم، كانت الحواجز العاطفية بيننا تنهار أكثر ويزداد قربنا من إحدانا الأخرى. كان أقارب "روزماري" يعيشون بعيداً، ولكنهم كانوا يتصلون بها بشكل منتظم. بعض الأصدقاء القريبين للغاية فقط هم من كانوا يزورونها بانتظام، مثل زملائها السابقين في العمل. وفي أغلب الأوقات، كنا نستمتع بصحبة إحدانا الأخرى في منزل جميل ذي حديقة خلابة.

في أثناء مشاهدتها إياي من كرسيها المتحرك القريب وأنا أزيل بعض البياضات (ملابس وأقمشة بيضاء) في إحدى فترات الظهيرة، طلبت مني "روزماري" أن أتوقف عن الهمهمة. وصرحت ببؤس: "أكره الشعور بأنك سعيدة طوال الوقت وتقومين بالهمهمة دائماً". أنهيت ما كنت أقوم به، وأغلقت دولاب البياضات، والتفت ناظرة إليها بمرح. قالت لي: "نعم، هذا حقيقي. أنت دائماً تهتممين ودائماً سعيدة. أتمنى لو أنك فقط تشعرين بالبؤس أحياناً".

لقد كانت هذه وجهة نظر نموذجية من "روزماري" ولم يدهشني ذلك على الإطلاق. لم أكن سعيدة دائماً، ولكنني عندما أكون سعيدة، فإن هذا يمنحها شيئاً للتأوه بشأنه. وبدلاً من الرد عليها شفها، قمت فقط بالنظر إليها، وقمت بالدوران على قدم واحدة وإخراج لساني لها، وتركت الغرفة وأنا أضحك. لقد أحببتي لذلك، حيث إنني عندما عدت للغرفة بعد ذلك بفتره قصيره كانت تبتمس في ضرر وتقبل. ولم تقم قط بعد ذلك بشجب حالتي المزاجية الإيجابية مجدداً بمثل هذه الطريقة.

سألتني "روزماري" صباح يوم ما بعد ذلك: "لم أنت سعيدة؟ لا أعني اليوم، بل عموماً، ما الذي يجعلك تشعرين بالسعادة؟". ابتسمت لسؤالها، مفكرة إلى أي مدى اعتقدت أنني قد يتم سؤالي مثل هذا السؤال. بالوضع في الاعتبار ما مررت به في حياتي خلال رعاية "روزماري"، كان هذا سؤالاً حرجاً للغاية.

أجبتها بصدق: "لأن السعادة اختيار" روزماري "وأنا أحاول اتخاذ هذا الخيار كل يوم. لا يمكنني ذلك بعض الأيام، ولكن بدلاً من التأوه على الأمور

العاطئة ومدى صعوبة فعلى إياها، أحاول العثور على منح فى كل يوم وتقدير اللحظة التى أعيشها قدر الإمكان. نحن أحرار لاختيار ما نركز عليه. وأنا أحاول اختيار الأمور الإيجابية، مثل التعرف إليك، ومثل العمل بشيء أحبه، لأن أكون تحت ضغط معدلات البيع. كما أننى أقدر قيمة صحتى، وقيمة كل يوم أحياء". ابتسمت "روزمارى" ونظرت لى بشدة وهى تستوعب كلماتى.

مع ذلك، فإن ما لا تعرفه هى أنه فى حين رعايتى إياها كنت أيضا أتعامل مع مرضى الخاص. فى وقت سابق من حياتى، تم إجراء جراحة بسيطة لى. وعندما استدعانى المتخصص ليخبرنى بالنتائج، أخبرنى بأنه على شك من أمر ما وأنه كان يجب إجراء جراحة أكبر على الفور. فقلت له إننى سأفكر فى الأمر.

فقال متشددًا: "لا يوجد شيء للتفكير بشأنه. لا بد من إجراء العملية والإفمن الممكن أن تموتى خلال عام". أخبرته مجددًا بأننى سأفكر فى الأمر. لقد قمت بالفعل بتعلم الكثير من خلال جسدى، الأمر الذى لم يكن مدهشًا؛ فأجسادنا هى المكان الذى نخبئ ماضينا داخله، فكل ألمنا وفرحنا يظهر خلال الجسم بطريقة أو بأخرى. ومن خلال ترتيبى لإراحة نفسى من الوعكات الصغيرة مسبقًا، عن طريق علاج العواطف المؤلمة، قررت أن هناك هدية كبيرة للعلاج مقدمة لى الآن. لذا، سأقوم بالنظر إلى مرضى من هذا المنظور.

مع ذلك، فى ظل خوف شديد لعمل ذلك، استطعت إخبار شخص أو اثنين فقط بالأمر، فالأمر يتطلب الكثير من القوة للخروج منه والاستمرار فى التركيز على ما أرغب فيه، ألا وهو الصحة. بالتالى، لا يمكنى الاعتماد على آراء أو مخاوف أشخاص آخرين. ربما المقصد من هذا هو الحب، ولكن لم يكن هناك متسع لسنتمتر واحد من مخاوف أى شخص آخر خلال رحلة العلاج تلك. وقد أصبح امتلاك الشجاعة للتعبير عن نفسى عاطفيا، والبوح بأشياء من المستويات العميقة داخلى، أمرا أكثر أهمية وقد تحولت الأمور للأسوأ لفترة، فقد طفا على السطح العديد من الأمور الماضية الموجودة داخل أعماقى.

فى مرحلة ما، أصبح الأمر صعبا للغاية ومؤلما عاطفيا حتى إننى أصبحت أرحب بالموت وأطلب من المرض أن يريحنى للأبد. وعندما اضطرت جديا

لتأمل حياتي كلها وتقبل أنه رغم جهدي يمكن بالفعل أن أموت بسبب ذلك المرض وألا أستمر في الحياة حتى أصل لسن كبيرة، وصلت لمرحلة حيث كان السلام موجوداً داخلي بشكل مذهل. فمن خلال إدراك أنني بالفعل قد عشت حياة رائعة وأنه يجب أن أتحدى بالشجاعة لتقدير هؤلاء ومهنتي، ساعدني ذلك على مواجهة الموت وتقبل النتائج أيا كانت. لقد كان السلام الذي تبع ذلك التقبل جميلاً للغاية.

وفي حين استمراري في تمارين التأمل، عملت أيضاً خلال كتب علاجية وتقنيات تأملية متنوعة، بالإضافة إلى التنفيس عن المشاعر التي أريد التخلص منها. بدأت تحدث داخلي العديد من التحولات. وتدرجياً، وصلت إلى مرحلة شعرت خلالها بأن الأسوأ قد انتهى، وأنتي على طريق التحسن. عرض علي العمل كجليسة منزل في كوخ بسيط صغير، مغطى بالكرمة ومختبئ بعيداً خلف سياج عال. وقد كان ذلك الكوخ يقع في أحد الأحياء الراقية، ولكنه كان غالباً غير مرئي وقد أحببته للغاية. لقد كانت الاسترخاء في المياه جزءاً من الأمور المسعفة بالنسبة لي أيضاً، وقد كانت هناك بركة كبيرة للسباحة في ذلك المنزل. وفي ظل وجودي في هذه البيئة الملائمة، قررت عمل عصير سريعاً، مثل الأيام الخوالي، والاستمتاع بيومين من الصمت والتأمل.

لطالما كان جسدي مؤشراً عظيماً على حالتي العاطفية. فإذا كانت هناك وعكة صغيرة، يمكنني معرفة ما كانت عليه أفكاري ونشاطاتي خلال الأيام أو الأسابيع والتي أدت إلى ذلك. وكنتييجة لذلك، فعلى مدار الوقت أصبحت أستمتع بقناة اتصال واضحة وصادقة مع جسدي، وأصبحت أستمع لما يقوله وأفعل قصارى جهدي للالتزام بطرق التحسن. في الغالب، ما يصرح العملاء أو الأصدقاء بأنهم على علم بأن هناك شيئاً على غير ما يرام في أجسادهم، قبل وقت طويل من فعلهم أي شيء تجاه ذلك. ولكن، لرؤيتي الافتقار للحياة الجيدة عندما تزول الصحة، تعلمت أن أعمل على أي إشارة يصدرها جسدي بأسرع وأفضل ما يمكنني. فالصحة تمنح حرية مدهشة كانت قد اختفت ذات مرة، وغالباً تختفي للأبد.

أحد تمارين التأمل التي مارستها عندما كنت في الكوخ كان مأخوذاً من كتاب كنت قد اشتريته مؤخراً. كان هناك العديد من المراحل التي أدت

بي إلى هذه الحالة، وقد قمت بالعديد من العمل. كان ذلك الكتاب، يتناول النظر إلى ذكاء خلايانا، وكيفية عملها معاً، وقدم دليلاً حول كيفية توجيه تلك الخلايا لاستئصال المرض من أجسادنا. لقد كان علاجاً على مستوى الخلية؛ لذا، ففي منتصف النهار، أجلست نفسي على الوسادة الخاصة بالتأمل وانزلت إلى مكان عميق سلمي داخل نفسي. وبعد ذلك، من خلال التخيل والطلبات، طلبت من خلايا جسدي تحريرني من آخر المرض، هذا إذا ما كان متبقياً منه شيء داخلي.

الشيء الآخر الذي أعرفه هو أنني كنت أجري إلى المراض وأحاول التقيؤ. لقد أتى التقيؤ من أعماق الأجزاء داخلي واستمرت فترة طويلة كذلك، حتى شعرت بأنه لا يوجد أي شيء آخر داخلي. ومع جلوسي على الأرضية في حالة تامة من الإرهاق، والالتكأ على الحمام، انتظرت وكان هناك المزيد من التقيؤ، وقد حدث بالفعل، ثم المزيد والمزيد، حتى توقف تماماً تدريجياً. نهضت واقفة مستخدمة الحمام كداعم، نظراً لأنني كنت مستنفدة تماماً من كل طاقتي. لقد كانت معدتي تؤلمني أيضاً بسبب التقيؤ المتكرر. مع الرجوع ببطء مجدداً إلى غرفة التأمل وأنا أشعر بتحول تام، استلقيت أرضاً على السجادة الناعمة، وسحبت بطانية كبيرة عليّ، وتقوقت في وضع الجنين ونمت لست ساعات متواصلة.

في أواخر فترة الظهيرة، سطع ضوء داخل الغرفة وأيقظني برد بداية المساء بلطف. ومع استمرار استلقائي هناك والشعور بالدفء تحت البطانية، وفي ظل النظر إلى الضوء الساطع الجميل، شعرت كأنني في حياة جديدة. ومع التصريح بدعاء شكر للهداية والشجاعة اللتين أتتا بي لمرحلة الاستشفاء هذه، أبتسمت لنفسي. كان جسدي لا يزال ضعيفاً جراء أحداث اليوم. ولكن حيث إنني أصبحت قادرة أكثر على التنقل، والنهوض والتقدم هذا المساء، شعرت بنشاط كامل بغيرني. ومع إعداد وجبة لطيفة بعد فترة طويلة من الجوع، انفرج وجهي في سعادة. وانتهى الأمر.

لقد تم شفاء جسدي ولم تظهر منذ ذلك الحين أية أعراض للمرض. وفي حين أنني أحترم اختيار كل شخص لطريقة العلاج التي تناسبه، سواء أكان ذلك من خلال العمليات الجراحية أو العلاج الطبيعي أو التقاليد الشرقية أو الأدوية الغربية، فقد اخترت الطريقة التي تناسبني. لقد استلزم

الأمر كل شيء تعلمته حتى يمكنني اجتياز تلك الفترة، ولكنني نجحت في اجتيازها.

لم يكن من الملائم قط مشاركة تلك القصة مع عملائي، حيث إن الطرق التي استخدمتها تطلبت تقريباً أربعة عقود من التحضير خلال تجاربي الحياتية الشخصية، وشهوراً طويلة من العلاج. ولن يصبح من الجيد أن منحهم أملاً زائفاً. بحلول الوقت الذي تعرفت فيه إلى كل هؤلاء الناس، كانوا بالفعل قريبين للغاية من نهاية المرض ونهاية حياتهم.

من خلال هذه التجربة، قدرت منحة الحياة أكثر واكتشفت أن اختيار السعادة شيء يمكن القيام به يومياً، وعادة جديدة يمكن إدخالها إلى تفكيري. كان هناك أيام لا يمكنني خلالها الشعور بالسعادة، ولكنني اكتشفت أن تقبل ذلك يؤدي إلى حياة أكثر سلمية على كل حال، فهذا يساعدك على تقبل الأيام الأكثر صعوبة، حيث إنك تصبح على علم بأنها تأتي بمنع من تلقاء نفسها وأنها ستمر، مع وجود سعادة تنتظرك على الجانب الآخر. إن الاختيار الواعي للتركيز على السعادة والنعم - عندما يمكنني - ساعدني بلا شك على خلق تغييرات إيجابية داخلي.

لذا، عندما سألتني "روزماري" عن السبب الذي يجعلني دائماً أهمهم وأشعر بالسعادة، كان السبب في هذا هو أنني مررت بمعجزة في صنع النفس وكنت أشعر دائماً بأنني أكتسب القوة والمباركة.

أرادت "روزماري" أن تصبح سعيدة، كما قالت لي لاحقاً ذلك اليوم، ولكنها لم تكن تعرف كيفية القيام بذلك. قلت لها مباشرة: "حسناً، فقط ادعي أنك سعيدة لمدة نصف ساعة. ربما تستمتعين بهذا بشكل كاف يمكنك بالفعل من أن تصبحي سعيدة. إن الفعل المادي للابتسام يغير من عواطفك على كل حال "روزماري". لذا، يجب أن تصرّي على عدم العبوس، أو الشكوى، أو قول أي شيء سلبي لمدة نصف ساعة. وبدلاً من ذلك، قولي أشياء لطيفة، ركزي على الحقيقة إذا كان لا بد من ذلك، ولكن تذكرني أن تبترسي". ومع تذكير "روزماري" بأنني لم أكن أعرفها في الماضي. مكنها ذلك من التصرف بالشكل الذي تريده الآن. أحياناً ما تستلزم السعادة جهداً واعياً.

سألتني بإخلاص يقطر القلب: "أتعلمين شيئاً؟ لم أشعر قط، بأنني أستحق الشعور بالسعادة. لقد لوث الطلاق سمعة العائلة واسمها، فكيف يمكنني الشعور بالسعادة؟".

قلت لها: اسمحي لنفسك بأن تصبحي سعيدة. إنك امرأة جميلة وتستحقين معرفة السعادة. اسمحي لنفسك واتخذي ذلك الخيار". إن العوائق التي تعوق "روزماري" كانت - من ناحية ما - العوائق نفسها التي عرفتھا جيداً في الماضي. لذا، فمن خلال تذكيرها أن رأي العائلة أو سمعتها يمكنه فقط أن يسلب سعادتها إذا سمحت هي له بذلك، وقد قمت برفع الحالة المزاجية من خلال بعض الدعابة، والمساعدة على حضور السعادة.

رغم بعض التردد في البداية، بدأت "روزماري" في منح نفسها الإذن لكي تصبح سعيدة، وبدأت تقلل من حذرھا أكثر كل يوم. وغالباً ما أصبحت تشارك ابتسامة، والتي تحولت بعد ذلك لضحك عرضي. وحينما كانت إحدى حالاتها المزاجية القديمة تتأبها، وحيث كانت تأمرني بقسوة لعمل شيء ما، كنت فقط أضحك وأقول: "لا أعتقد أنني سأفعل ذلك!" وبدلاً من أن تصبح أكثر قسوة، كانت تضحك ثم تطلب مني الشيء نفسه ولكن بطريقة أكثر لطفاً، الأمر الذي كنت أنصاع له بسعادة دون تدمير.

مع ذلك، لقد كانت صحتها في تدهور كل يوم عن سابقه، وقد أصبحت هي الأخرى تلاحظ ذلك. وفي حين أنها كانت لا تزال تتحدث عن الكيفية التي ستريني بها كيفية ترتيب كتبها، إلا أنها لم تعد تشعر بالحيرة عندما تراني غير متحمسة للمشاركة في محادثة حول هذا الأمر. كما أن الوقت الذي تقضيه "روزماري" خارج السرير أصبح يتضاءل أكثر فأكثر. وأصبح عليها تقبل الاغتسال في الفراش في تلك الفترة، حيث إنه كان يعد مخاطرة كبيرة على صحتها وحملًا ثقيلًا على عاتقي أن أقوم بمحاولة تحريكها حتى الحمام. إذا قضيت الكثير من الوقت خارج غرفتها لأقوم ببعض الأشياء في أرجاء المنزل الأخرى، كانت تتاديني لأبقى بصحتها مجدداً. فحيث أصبحت "روزماري" مستقرة على سرير مستشفى داخل غرفتها، فقد كان سريرها خالياً بجانبها. لقد كان سرير المستشفى ضرورياً حيث إنها لم تعد

تستطيع المساعدة في أية تنقلات خارج السرير. كما أن الأجهزة المساعدة بسرير المستشفى كانت تسمح لها بالجلوس دون الحاجة لتحطيم ظهري، أو ظهر الفتاة التي تقوم برعايتها ليلاً؛ لذا، فعندما لم تكن هناك واجبات أخرى عليّ القيام بها، غير البقاء بصحبتها، كنت أقوم بالاستلقاء على سريرها القديم في أثناء التحدث معها. كانت "روزماري" تستريح أكثر عند الاستلقاء على جانبها، حيث إن ذلك كان يسمح لها بالقيام بجهد أقل، وكان أكثر تدفئة لي أنا أيضاً.

لقد اعتدنا منذ فترة الاستغراق في قيلولة خلال فترة الظهيرة، فقد كان الشارع الذي تقطن فيه ساكناً للغاية خلال تلك الفترة من النهار وكنت أصبح هناك في حالة ما إذا احتجت إلى أي شيء أقوم بها من أجلها؛ لذا، كنت أنام بشكل جيد أيضاً، وأدق نفسي للغاية تحت الأغطية. كنا نستيقظ ونتشارك أية أحلام انتابتنا ثم نستمر في الاستلقاء والتحدث هناك مع إحدانا الأخرى، حتى يصبح لدي شيء أضطر للقيام به. لقد كانت أوقاتاً لطيفة خاصة بالنسبة لكل منا.

خلال إحدى فترات الظهيرة، وعندما كنا نستلقي ونتحدث، سألتني "روزماري" عما يشبه الموت، الجزء المتعلق بالاحتضار. لقد سألتني عملاء آخرون عن ذلك من قبل أيضاً. أعتقد أنه فقط مثلما يسأل الناس أشخاصاً آخرين عن خبرتهم في شيء ما، مثلما تسأل المرأة الحامل امرأة أخرى عما تشبهه الولادة، أو الأشخاص الذين لم يسافروا من قبل عندما يسألون مسافرين آخرين عما تبدو عليه بلد معين. ولكن في هذه الحالة، لا يمكن لشخص يحتضر أن يسأل شخصاً مات من قبل عما يشبه الموت، حيث إنهم لم يعودوا بيننا ليتم سؤالهم. لذا، فيمكنهم أحياناً سؤالني عن رأيي وعما مررت به من قبل. وبأمانة، دائماً ما أخبرهم عن "ستيلا" ومفارقتها الحياة ميتسمة. كما أنني حكيت لهم كيف أن كل النهايات التي شاهدتها في حياتي انتهت في فترة قصيرة. كانت قصة "ستيلا" تجعلهم يشعرون بالسلام. مثلما فعلت بالنسبة لي عندما كنت هناك.

في المجتمع العصري، يتم توجيه القليل من التركيز على الرفاهية الروحية والعاطفية في معاملة الأشخاص على مشارف الموت، أو معاملة أي شخص مريض. وإذا لم يكن الشخص المحتضر مباركا ليتم وضعه في

مركز يهتم بهذه النواحي الحياتية، فغالبا ما يتم تركهم للتعجب بشأن تلك الأمور. إن هذا الأمر مخيف جدا بالنسبة لهم، بالضبط مثل العزل. هناك فجوة كبيرة بين معاملة الصحة الجسدية وحتى الاعتراف بالرابط بينه وبين الصحة الروحية أو العاطفية في العصر الحديث. ومن خلال توحيد كل هذه الاحتياجات ومعالجة كل النواحي في رحلة شخص ما، سيتمكن الأشخاص المتحضرون من إصلاح جزء كبير جدا من أنفسهم قبل أسابيعهم أو أيامهم الأخيرة.

تعد هذه المنطقة من أكثر المناطق التي فشلنا فيها عن طريق إخفاء الموت عن عيون المجتمع. يكون لدى الأشخاص المحتضرين العديد من الأسئلة، للاستفسار عن أشياء كان من الممكن أن يتم السؤال عنها قبل ذلك بعيد خلال حياتهم فقط، إذا كانوا قد وضعوا في الاعتبار أنهم سيموتون يوما ما، مثلما سيحدث لنا جميعا. إذا تم السؤال قبل ذلك، فإن هذه الأسئلة حول موضوعات أكثر عمقا ستسمح للناس بالعثور على إجاباتهم، وأيضا العثور على سلامهم النفسي عاجلا. وحينها لن يضطروا للحياة متجاهلين أنهم سيموتون يوما ما دون خوف أو هلع، مثلما تكون الحالة غالبا.

مع ذلك، لقد وصلنا لمرحلة لا يمكن لـ "روزماري" خلالها إنكار أنها على وشك الموت. هناك أوقات كانت تحتاج فيها إلى البقاء وحدها، وكانت تقول: "فقط للتأمل".

عند عودتي إلى غرفتها مبكرا في مساء يوم ما، صرحت قائلة: "أتمنى لو أنني سمحت لنفسى بأن أكون أكثر سعادة. لقد كنت شخصا بائسا للغاية، لكنني لم أعتقد فقط أنني أستحق السعادة. ولكنني أستحقها بالفعل، أعلم ذلك الآن. ففي أثناء الضحك معك ذلك الصباح أدركت أنه لا توجد حاجة على الإطلاق للشعور بالذنب لأنك سعيدة". ومع الجلوس على جانب سريرها. استمعت لها وهي تتابع حديثها.

"إنه بالفعل اختيارنا، أليس كذلك؟" يمكننا أن نوقف أنفسنا عن الشعور بالسعادة لأننا نعتقد أننا لا نستحقها، أو لأننا نسمح لآراء الآخرين بأن تشكل جزءا من شخصياتنا. ولكننا لسنا كذلك. أهذا صحيح؟ يمكننا أن نصبح ما نسمح لأنفسنا به. يا إلهي، لماذا لم أكتشف ذلك من قبل؟ يا للخسارة!"

ويكل حب، ابتسمت لها قائلة: "حسنا، لقد كنت في مكانك من قبل روزماري، ولكن أن تصبحي أكثر لطفًا وشفقة مع نفسك هي طريقة أكثر صحية لمعالجة نفسك. فعلى أية حال، لقد اكتشفت ذلك الآن، على الأقل من خلال السماح لبعض السعادة بالدخول إلى حياتك مؤخرًا. لقد قضينا معا أوقاتاً رائعة". وعند إعادة ذكر المواقف التي ضحكنا عليها، أبدت "روزماري" موافقتها من خلال القهقهة، ووجدت نفسها في حالة من السعادة مجددًا.

قالت: "لقد بدأت أحب ما أنا عليه هذه الأيام بروني، ذلك الجزء المشرق مني". ابتسمت وقلت لها إنني أيضا أحببت هذا الجزء منها. ثم تابعت قائلة: "ألم أكن طاغية؟". ثم قهقهت وهي تفكر في الأسابيع الأولى لملاقنتنا معا.

مع ذلك، لم تكن كل لحظاتها مضممة بالضحك، فقد كانت هناك لحظات تشاركنا فيها الحزن والأسى أيضا، حيث قمنا فيها بالإمساك بيد إحدانا الأخرى وأخذنا في البكاء، لعلنا ما ينتظرها. على الأقل، لقد جريت "روزماري" بعض السعادة خلال شهورها الأخيرة. لقد كانت لها ابتسامة جميلة، ما زال يمكنني رؤيتها.

في آخر فترة ظهيرة لها، كان الالتهاب الرئوي قد سيطر عليها وكان حلقتها مريضا للغاية بالكثير من المخاط، وصل عدد من أقاربها لرؤيتها في ذلك اليوم أيضا، بالإضافة إلى اثنين من أصدقائها الودودين. وفي حين أن رحيلها لم يكن بشكل كامل أسهل رحيل رأيتة، إلا أنه كان موجزا بشكل لا يصدق. لقد انتقلت المرأة العزيزة إلى مكان آخر.

خلال فترة الظهيرة تلك تواجدت ممرضة الجمعية، والتي وصلت قبل عشر دقائق. وفي حين أن أقارب "روزماري" وأصدقاءها كانوا يرددشون في المطبخ، قمنا أنا وممرضة الجمعية بتنظيفها، ثم لباسها رداء نوم نظيفًا. كانت الممرضة من الأشخاص الذين لم يتعرفوا على "روزماري" من قبل، وفي أثناء قيامنا بتنظيف جسدها سألتني عما كانت عليه هذه المرأة كشخص.

وبالنظر إلى جسد صديقتي الحبيبة وعلى الوجه المسالم الذي ينام للأبد الآن، ابتسمت. وقد مرت أمامي ذكريات فترات الظهيرة التي كنا

نقضها مستلقتين على السريرين بجانب إحدانا الأخرى. وقد مرت أمامي أيضا صور "روزماري" وهي تبتسم. ثم أجبتها بكل ثقة: "لقد كانت سعيدة. نعم، لقد كانت امرأة سعيدة".

السعادة الآن



من كل عملائي، كانت "كاث" هي الفيلسوفة الوحيدة بينهم جميعا. فهي لها رأي في كل شيء، ولكنه لم يكن رأيا أعمى، إنما كان بناء على معلومات. فكونها محبة للمعرفة والفلسفة، قامت باستيعاب كمية ضخمة من التعلم خلال واحد وخمسين عاما من العمر. كما أن "كاث" لا تزال تعيش في البيت الذي ولدت فيه. وقد قالت بكل تصميم: "لقد ولدت وماتت أمي هنا أيضا، وسأفعل مثلها".

لقد كانت محبة لأحواض الاستحمام، لذا فإن أفضل محادثات أجريناها معًا خلال أول شهرين لنا معا كانت عادة عندما تكون هي في حوض الاستحمام وأنا جالسة على مقعد خشبي بجانبه. ومع تقديري وحيبي للغطس الجيد. فقد كنت مصرة على مساعدة "كاث" لتستخدم حوض الاستحمام الخاص بها أطول فترة ممكنة. مع ذلك، فبعد فترة قصيرة، ازدادت حالتها ضعفا ولم تعد تقوى على النزول والخروج من حوض الاستحمام، حتى في ظل مساعدتي إياها. فقد كانت المغامرة بالسقوط كبيرة للغاية.

وعندما علمت أن هذه المرة ستكون آخر مرة لها للغطس في حوض الاستحمام، بدأت "كاث" في البكاء. وقد سقطت دموعها في المياه من حولها. وقالت باكياً: "إن كل شيء ينتهي، لقد انتهى حوض الاستحمام الآن. ثم ستنتهي قدرتي على المشي، ثم لن أقوى حتى على الوقوف، ثم أنا نفسي سأنتهي. إن كل شيء ينتهي. إن حياتي تتلاشى". ثم تحول بكائها إلى نحيب، غزير وفوضوي. وبقدر ما انخلع قلبي لأجلها، وأصبحت دموعي

قريبة للغاية، كان أيضا من الجيد أن أرى شخصا قادرا على تحرير مشاعره بهذا الصدق.

ومن أعماق روحها، أذرفت "كاث" نهرا من الدموع. وعندما لم يعد لديها شيء آخر لتنفس عنه، جلست في الحوض بهدوء، مرهقة من نحيبها، وتحديق في المياه أو ترسم أشكالا على سطح المياه. ثم تبدأ في البكاء مجددا، وقد كان كل نحيب ينبع من مكان أكثر عمقا وتأثيرا من ذي قبل. لقد بكت على كل ذكرى حزينة حملتها داخلها، وعلى كل الأشخاص الذين فقدتهم، وعلى كل الذين ستفقدهم برحيلها. ولكن بشكل خاص، كانت "كاث" تبكي على نفسها.

في كل مرة أحاول فيها الرحيل، لأسمح لها ببعض الخصوصية كانت تهز رأسها وتطلب مني البقاء، لذا، فقد جلست على الكرسي الخشبي، أبعت لها بالحب ولا أقول شيئا، بقيت هناك فقط في أثناء نحيبها. كان أمرا مفطرا للقلب ولكنه صحي في الوقت نفسه، لعلمي أنها كانت تنفس عن نفسها من مكان عميق بداخلها.

بعد مرور نصف ساعة أخرى بدأت المياه تفقد حرارتها، وقد عرضتُ عليها أن ترفع حرارتها بإضافة المزيد من المياه الساخنة. هزت "كاث" رأسها قائلة: "لا، لا بأس، لقد حان الوقت" ثم سحبت القابس ونظرت لي لأساعدها على الخروج. وعند اصطحابها على كرسيها المتحرك إلى حيث توجد الشمس بعد ذلك، وفي ظل ارتدائها ثيابها الأزرق الشاحب وحذاءها الأحمر الناري، كانت تبدو في حالة من السلام.

ابتسمت قائلة: "استمعي إلى العصفور". جلسنا نحن الاثنتين في صمت مبتهجتين بأغنيته، وابتسمنا أكثر عندما سمعنا رد رقيقه من شجرة أبعد عند الطريق. "أتعلمين، كل يوم جديد هو منحة الآن. لطالما كان كل يوم جديد منحة ولكنه أصبح ذلك الآن حيث أصبحت أيامي في تناقص. لقد أصبحت بالفعل أرى كمية ضخمة من الجمال يمنحها لنا كل يوم جديد. ويمكننا أخذ الكثير دون مقابل. استمعي". وقد نبعت نعمات مختلفة من بضع أشجار بالقرب منا.

عبرت "كاث" عن مدى القوة التي اكتشفت وجودها في الامتحان. لقد قالت إنه من السهل جدا أن ترغب في المزيد دائما في الحياة، وهذا أمر لا بأس إلى حد ما، حيث إن تنمية شخصياتنا تمد جزءا من الحلم والتطور. ولكن، حيث إننا لن نحصل أبدا على كل ما نريده وسنظل دائما نسمى للتطور، فإن تقدير ما نملكه بالفعل يعد أكثر الأمور أهمية. ثم قالت إن الحياة تتحرك سريعا جدا، سواء أكنت في العشرين أو الأربعين أو الثمانين من العمر. لقد كانت محقة. إن كل يوم في حد ذاته يعد منحة ونعمة، فهذا اليوم هو كل ما لدينا على كل حال - هو اللحظة التي نعيشها الآن.

خلال الأعوام العشرين الماضية احتفظت بدفتر للامتحان، حيث كتبت بضعة أشياء أشعر تجاهها بالامتحان في نهاية كل يوم. وغالبا ما يكون هناك الكثير من الأشياء التي قد أشعر بالامتحان تجاهها. ولكن من حين لآخر، خلال الأوقات الأكثر ظلاما، أعاني للوصول لسبب للامتحان. لقد أنهكتني الإرهاق العاطفي لدرجة أن العثور على نعمة واحدة كان يحتاج إلى جهد كبير، إلا أنني دائما كنت أثابر، حتى إنني كنت أعيد ترتيب الأشياء التي يمكن الشعور بالامتحان تجاهها؛ مثل المياه النظيفة، أو وجود مكان أنام فيه، أو وجود طعام في أحشائي، أو ابتسامة من شخص غريب، أو عصفور يفني. ولكن، مثلما وضحت لـ "كاث"، فعندما كنت أقدر الأشياء في نهاية الليلة عند كتابتها في الدفتر، إلا أنه لا يزال يتطلب المرء الكثير من التدريب لأقوم دائما بتقدير الأشياء في أثناء حدوثها أيضا، خاصة الأشياء المعقدة. فعلى الأقل للغاية، لقد كانت عادة جديدة يمكن خلقها من خلال تلاوة صلاة صامته للشكر في كل مرة نتلقى فيها منحة.

بالقطع، إن الطبيعة تتلقى الشكر في الحال. ومن الأمثلة التي قدمتها على ذلك أنه حينما تهبُّ على وجهي نسيمات ناعمة فإنني أشعر بالامتحان على الفور كوني أحظى بالصحة التي مكنتني من الخروج والشعور بتلك النسيمات. لكنني أردت أن أصبح أكثر امتنانا للأشياء الأخرى على طول الطريق أيضا. رغم أن الكتابة في دفتر اليوميات جعلتني متفتحة لمستوى أعلى من الامتحان، فإن النجاح في الحياة بحضور ذهني أعلى هو ما أدخل الامتحان إلى كل مواقف اليومية الحياتية. لقد قررت أن هناك شيئا يستحق الشكر كل ساعة، وهذا ما قام بتشكيل عادتي الجديدة.

استفسرت "كاث" قائلة: "بالتالي يمكنني توقع أنك تلقيت الكثير من المنح، ولهذا، أنت ممتنة خلال رحلتك" أليس كذلك؟".

"عندما أسمع لنفسي "كاث"، عندما أتذكر قيمتي الشخصية وأسمح لها بالظهور، فالإجابة نعم. بلا شك إنني تلقيت العديد من المنح العظيمة في حياتي. وأحيانا يكون عليّ فقط الخروج من الطريق الذي أتخذه أولاً. ومثل أي شخص آخر، فالمنح تأتيني أكثر عندما أكون في موضع امتنان واسترخاء".

ضحكت "كاث" من نظريتي ووافقني عليها قائلة: "نعم، إنها تريد أن تتساقب إلينا. ولكن دون الامتنان والسماح لها بالدخول إلى حياتنا، أعتقد أننا نموقها. بعض الناس فقط لا يدركون قيمة الأشياء التي يمتلكونها. فأنا لم أقدر قيمة ما أملك لفترة طويلة أيضاً. ولكن الحمد لله، بدأت في اكتشافها قبل أن يصيبني ذلك المرض، وبالتالي استطعت العيش من منطلق مكان أفضل داخل نفسي".

بعد قضاء بعض الوقت الجيد تحت الشمس، احتاجت "كاث" إلى تناول غدائها والحصول على بعض الراحة. وكان الغداء عبارة عن آيس كريم وفاكهة مطهوهة. فهذا كل ما كانت تستطيع تناوله في تلك الفترة، وأي شيء آخر كان يتطلب الكثير من الجهد في المضغ، كما قالت لي، ولا يصبح له مذاق. بعد ذلك، رفعت قدميها إلى السرير وحركتهما إلى مكان مريح، ثم أسدلت ستائر الغرفة. لقد زادت جرعة المسكنات التي تناولها مؤخراً، الأمر الذي كان يجعلها تشعر بمزيد من الراحة، ولكن بإرهاق، لذا فني غمضة عين، غطت في نوم عميق.

وفي بداية المساء، حضرت صديقة "كاث" السابقة لتلقي السلام عليها. لم تكن هناك أية مشاعر قاسية بينهما. كانتا لا تزالان صديقتين جيدتين حتى بعد قطع علاقتهما منذ أكثر من عقد من الزمان. لقد كانت صداقة طيبة ومحترمة. كان هناك زوار دائمون أيضاً؛ الأخ الأكبر لـ "كاث" وزوجته وأطفاله، وأخوها الأصغر. وكان هناك أيضاً بعض الجيران ممن يأتون لزيارتها يومياً، بالإضافة إلى أصدقاء وزملاء في العمل كانوا يأتون في كل فرصة يتاح لهم المجيء فيها. لقد كانت امرأة محبوبة للغاية.

من خلال القصص المتنوعة التي كان يحكيها زوارها، اكتشفت أن "كاث" كانت مندفعة جدا في عملها ولكن عادة في ظل طاقة إيجابية للجميع. والآن، ومثل أي شخص يحتضر، أحببت "كاث" زوارها حيث إنهم يجلولونها مطلعة على آخر الأخبار في حياتهم وعلى ما يحدث في العالم خارج سياج منزلها. عندما لا يعد الأشخاص المحتضرون قادرين على العيش في ذلك العالم بأنفسهم، يبدو أنهم يتوقون لأية لمحة من أخبار العالم المحيط بهم. وأحيانا لا يعرف الأقارب والأصدقاء ما عليهم قوله. إن سماع أخبار عن الخارج يجعل الشخص في دائرة الأشياء ويعد هذا شيئا إيجابيا بالنسبة له وليس شيئا سلبيا.

بالقطع، كانت هذه هي الحالة مع "كاث". لقد كانت تريد السماع عن الأشياء السعيدة قدر الإمكان. مع ذلك، لقد كان هذا أمرا صعبا على الزوار، حيث إنهم غالبا ما كانوا يشعرون بالحزن لأنهم على وشك فقد شخص يحبونه. وبسبب رابطينا السهلة، كنت قادرة على التحدث مع "كاث" عن أي شيء. لذا، وبناء على طلب صديقتها "سيو"، تحدثت معها في أحد الأيام عن مشاعر زائريها.

كانت "سيو" تعاني يوميا لكي تصبح إيجابية بالنسبة لـ "صديقتها"، في حين أن كل ما كانت تريده هو ذرف الدموع من عينيها في كل مرة تزورها. أخبرتني "سيو" بجلوسها في سيارتها في الخارج، محاولة أن تجعل من نفسها قوية وسعيدة قبل كل زيارة. ثم تجلس مجددا بالخارج بعد إنهاء الزيارة، وتبكي من كل قلبها. اعترفت "كاث" لاحقا قائلة: لقد لاحظت ذلك نوعا ما. أنا فقط لم أعرف ما إذا كان يمكنني التعامل مع حزن "سيو" في ظل وجود حزني الشخصي. لا يمكنني تحمل ذلك أنا أيضا.

قلت لها: "لكنك لست مضطرة لتحمل ذلك، فقط اسمحي لها بالتعبير عن نفسها بصدق بعدم تغيير الموضوع عندما تبدأ في التعبير عن مشاعرها، فهي بحاجة لقول أشياء وكل ما عليك فعله هو السماح لها بفعل ذلك. أنت لست بحاجة لتحمل ذلك أيضا، فهي لا تطلب منك فعل ذلك. هي فقط بحاجة إلى إخبارك بمدى حبها إياك، ولن يمكنها فعل ذلك دون البكاء أو دون السماح لها بذلك".

تفهمت "كاث" ما أقصد قوله وقالت إنها تشعر بالضعف كونها تسببت في الحزن للجميع. فهذا غالباً يثقل كاهلها. سألتها مباشرة، ولكن بلطف: "يا إلهي "كاث"، في هذه الفترة من حياتك لا يزال الكبرياء مهماً. فقط أخرجي ما بداخلك واجعلي كل شخص يخبرك بمدى حبه إياك". وكانت إجابتها في صورة ضحكة.

ابتسمت "كاث" لي ثم جلست صامتة للحظة قبل أن تجيبني: "قبل فترة من الوقت، عندما كنت أدرك مدى خطورة مرضي، تعلمت كيفية تقبل مشاعري وعدم رفضها. لقد طفت على السطح وقد سمحت لها بذلك، وهذا ما جعلني أبكي أمامك ذلك اليوم في حوض الاستحمام بحرية. لقد تعلمت تقبل مشاعري كما هي في حينها، وعدم رفضها عن طريق محاولة إعاقتها عن الخروج. فهي مجرد نتاج مزدوج لأفكاري وعقلي على كل حال. أعلم أنه من الممكن خلق مشاعر جديدة من خلال التركيز على أشياء أفضل. ولكن تلك المشاعر بداخلي هي جزء من نفسي الحالية، ومن الأفضل تحريرها وعدم احتباسها لمرحلة قادمة. مع ذلك، فأنا لا أحترم مشاعر الآخرين من خلال رفض تعبيراتهم الصادقة وإعاقتها". هزت "كاث" رأسها وتهدت، ثم بعد دقيقة من التفكير، نظرت إلي مبتسمة وقالت: "أعتقد أنه حان الوقت لأتحلى بالشجاعة والسماح لدموعهم بالانهمار أيضاً".

مع الإيماء برأسي موافقة، اقترحت أن الأشياء من الممكن أن تظل أبسط من ذلك في المناسبات التالية، ولكن كانت هناك حاجة حالية لمشاركة التراكم الحالي لعواطف أصدقائها وأقاربها. فهم يحبونها ويريدون أن يصبحوا قادرين على إخبارها بذلك وإظهاره إياها، حتى إن كان هذا من خلال الدموع أحياناً.

بعد ذلك بفترة قصيرة، كانت هناك العديد من المحادثات المليئة بالدموع بين "كاث" وزائريها، ولكن الحب الذي تدفق بينهم كان ملهماً. لقد أخرجت القلوب ما بداخلها، ورغم أنها كانت تنفطر بطريقة ما، فإنه كان هناك شفاء أيضاً؛ من خلال التعبير عن الحب الذي يتدفق الآن.

في يوم معين مليء بالدموع، كانت آخر صديقاتها قد رحلت للتو. وقد كانت تضحك من خلال دموع الحزن والبهجة، حيث إنها و"كاث" ظلتا

تبدأ لان النكات حتى ذهبت بعيدا وغابت عن الرؤية. وعندما اختفت، نظرت "كاث" إليّ بحب وقالت: "نعم، من المهم السماح بظهور المشاعر وتقبلها. كما أن هذا صحي لأصدقائي أيضا. كما أن هذا سيصبح ذكريات أفضل بالنسبة لهم، ولن يتم إيقالهم بحمل أشياء لا يحتاجون إليها".

مع الاستمتاع بتحليلها، أومأت رأسي متفهمة ما تعنيه. فخلال الأيام الأسوأ بالنسبة لي، أصبحت أخيرا قادرة على فصل نفسي عن مشاعري، مع إدراك أنها مجرد تعبيرات عاطفية لألمي أو بهجتي، ولم تكن تعبر عن حقيقتي. ومثل أي شخص آخر، لقد حملت حكمة روحي داخلي. ولكن لمعرفة نفسي الحقيقية، وفي ظل وجود تلك الحكمة المقدسة داخلي، اضطررت لتحرير مشاعري خارجا. فإذا لم أفعل ذلك، كان ذلك سيعوقني دائما عن الوصول لإمكانية ما أنا أهل له بالفعل. لذا، فقد كنت سعيدة لسماعي من "كاث" أنها وصلت للنتيجة نفسها، ولكنها عبرت عنها بأسلوبها الخاص.

وكونها أصبحت ذات بنية مهلهلة بالفعل، فقد استغرقها القليل من الوقت حتى تنظر للمرض على أنه حمل يستمر في التساقط. وفي أثناء جلوسها على المرحاض المتقل ذات صباح صرحت قائلة: "إن الوقت المتبقي لي يتضاءل، ولا يمكنني تجاهل الأعراض. فهذا مؤكد". بالتالي، لقد أجريت العديد من المحادثات مع العملاء في أثناء انشغالهم صباحا بالجلوس على المرحاض المتقل، بينما أجلس بالقرب منهم. الحقيقة هي أنهم كانت تتباهم حركة في أمعائهم لم تكن تتباهم من قبل. لقد كانت مجرد جزء من النظام اليومي، ولم يكن هناك داع لجعل هذا الأمر يقطع محادثة جيدة. وفي أثناء مساعدتي لـ "كاث" على الرجوع إلى فراشها بعد ذلك، بدأت الأعراض تشير إلى أن الوقت المتاح لها قد أصبح يتضاءل.

حينما استقرت مجددا في السرير، قالت: "لست أسفة على الطريقة التي عشت بها حياتي، لأنني غالبا تعلمت من خلال كل ما فعلت. ولكن، إذا كان هناك شيء كنت أود القيام به بشكل مختلف، إذا تم منحي الفرصة مجددا، كنت سأسمح بمزيد من السعادة في حياتي". شعرت بالحيرة قليلا جراء سماعي هذه الكلمات منها. لقد سمعت مثل هذه الكلمات من عملاء آخرين بالطبع، ولكن "كاث" تبدو كأنها شخص سعيد بالفعل.

حسناً، سعيدة بقدر ما يمكن أن يكون عليه شخص يحتضر ويشعر بشيء سيئ في جسده خلال تلك العملية. لذا، فقد سألتها حول هذا الأمر. مع توضيح أنها أحببت عملها، فقد أخبرتني بمدى تركيزها غير العادي على النتائج. لقد عملت "كاث" على مشروعات للشباب المضطرب، وقد أمنت بأن تقديم مساهمة كان يعد أمراً حيويًا للغاية للوصول لحياة مريحة. وضحكت "كاث" قائلة: "لدينا جميعاً مواهب لمشاركتها، كل شخص منا لديه شيء. لا يهم نوع العمل الذي تقوم به، إنما المهم هو أنك تحاول تقديم مساهمة واعية محاولاً خلق عالم أفضل. إن الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها تحسين الأمور هي إدراك الترابط الداخلي بيننا. لا يمكننا فعل أي شيء جيد وحدنا، إذا استطعنا فقط تعلم العمل معاً لمصلحة الجميع، بدلاً من العمل ضد بعضنا بتناقض وخوف".

رغم كونها مرهقة، وتقضي معظم وقتها الآن مقيدة في السرير، كان لا يزال لديها الكثير لتقوله. أعتقد أن شخصية الفيلسوفة كانت آخر ما ظهر منها (الأمر الذي كان يلائمني). مسحت بالكريم على قدميها وبديها في أثناء استمرارها بالحديث قائلة: "لدينا جميعاً مساهمة إيجابية يمكننا تقديمها. وقد قدمت مساهماتي. ولكن في أثناء بحثي عن هدفي في الحياة، نسيت إمتاع نفسي على طول الطريق. لقد كان الأمر كله يتعلق بنتيجة عشوري على ما أبحث عنه. ثم عندما وجدت عملاً أحبه، عملاً يمكنني القيام به بنية قلبية للمساهمة، كنت لا أزال أركز على النتيجة".

لقد رأيت مثل هذا الأمر من قبل. وقد كانت هذه كلمات مألوفة من عملاء آخرين. فعندما يكون العمل مركزاً على الأهداف، غالباً ما يتم تجاهل اللحظة الحالية خلال الحياة. هذا ما كانت "كاث" تتكلم عنه. كانت سعادتها تعتمد على النتيجة النهائية، ولم تكن تستمتع خلال عملية الوصول لتلك النتيجة. لقد علقت أنه لا يوجد أي منا محصناً من فعل هذا خلال أوقات معينة، بما فيهم أنا.

تابعت قائلة: "نعم، ولكن بهذه الطريقة، لقد أبعدت نفسي عن السعادة الممكنة في حياتي. هذا ما أعنيه عندما أقول إنني أود فعل هذا بطريقة مختلفة. مما لا شك فيه أنه من الضروري العمل على إيجاد هدفك

ومساهمتك في الحياة، بأي شكل. ولكن اعتمادا على النتيجة النهائية لسعادتك فإن هذه ليست الطريقة الصحيحة لفعل هذا. إن الامتحان لكل يوم على طول الطريق هو الحل الرئيسي لإدراك اللحظة الحالية والاستمتاع بها، وليس الاستمتاع عندما نصل للنتائج أو عندما نتقاعد عن العمل أو عندما يحدث هذا أو ذلك". تهتدت "كاث" مرهقة من فورتها المتحمسة ولكن مع حاجة للاستماع لها، مثلما تكون الحال معنا غالباً.

بعد الاستماع لها ومشاركة تفهمي أفكارها، قمت بتعديل أخطيئتها وخرجت تجاه المطبخ لعمل بعض الشاي. وعند قطع بعض الليمون الطازج من الحديقة، فكرت في كلمات "كاث". وقد طرأ على فكري بعض الكلمات المشابهة للغاية التي سمعتها من أشخاص آخرين يحضرون. ومع غناء عصفور ورائحة الليمون المنبعث الآن من الشاي، والذي انبعث في أرجاء المطبخ، كان من السهل للغاية أن أشعر بالحضور والامتحان التام.

ومع الرغبة في الاسترخاء والاستماع الآن، سألتني "كاث" عن مكان إقامتي. ضحكت قليلاً، ثم وضعت لها أن هذا السؤال هو أول سؤال يسألني إياه أي من أصدقائي عندما يتصل بي. فقد اعتادت أذني سماع "أين أنت هذه الأيام؟". لذا، فقد أخبرت "كاث" بكل سنوات ترحالي الماضية، ثم أخبرتها بالفترات التي تلتها من العمل كجلسة منازل، وكيف أنني مؤخراً بدأت أفقد قدرتي على العيش في الحياة بهذا الشكل المؤقت. لم يكن العمل كجلسة منازل عملاً دائماً أو متاحاً في مدينة ميلبورن مثلما كان في مدينة سيدني. وقد بدأت أشعر بالضجر لأنني لا أعلم مكان إقامتي اللاحق، وأيضاً من عملية التنقل كلها، فقد أصبحت أشعر بالإرهاق من أحد الأشياء التي كنت من قبل أحبها وكانت تشعرني بالبهجة.

بعد البقاء مع قليل من أصدقائي في فترات بينية لم يكن لديّ خلالها عمل كجلسة منزل، قمت مؤخراً بتأجير غرفة خالية بمنزل امرأة أعرفها قليلاً. ورغم أنني كنت ممتنة للغاية لطيبته وعدم التنقل كل بضعة أسابيع، فإنها ما زالت بشكل كبير هي المسيطرة على المنزل. لذا، لم أشعر قط بأني في منزلي ولم يكن الوضع مثاليّاً على المدى الطويل.

مع ذلك، لقد تسبب هذا الوضع في زيادة اشتياقي لامتلاك مكاني الخاص مجدداً. لقد مر عقد من الزمان تقريباً منذ آخر مرة كنت أمتلك

فيها مطبخنا ومنزلا خاصا. وقد بدأت هذه الرغبة تتزايد يوما بعد آخر. قالت "كاث" إنها حتى لا تتخيل مثل هذه الحياة في حين أنها عاشت في منزل واحد لمدة واحد وخمسين عاما. قلت إنني أيضا لا يمكنني تخيل حياتها، وأنه رغم كوني أشتاق لامتلاك مكاني الخاص مجددا، فإن هناك جزءا مني دائما ما يحب السفر بلا هدف. مع ذلك، كنت أفكر في امتلاك قاعدة مستقرة وأسافر منها جيئة وذهابا، بدلا من القيام في كل مرة بنقل قاعدة منزلي كلها في كل مرة تتابني الرغبة في السفر.

لقد كانت سنوات السفر بلا هدف - والتي كانت جزءا مني خلال كل حياتي كبالغة - جزءا كبيرا اعتدته. ولكن هناك تغييرات تحدث داخلي، ولم تعد لدي الرغبة أو الطاقة للاستمرار في حياتي السابقة. وكل ما أرغب فيه بحق هو امتلاك مطبخ خاص بي مجددا، والخصوصية التي يمنحني إياها في مكاني الخاص.

بالموافقة على أن التغيير جزء مضمون من الحياة، ضحكت "كاث" وقالت إنها ساعدت على إثبات قانون الطبيعة بالتغيير من نفسها من وقت لآخر. بالإجابة أن أشخاصا مثلي كانوا بحاجة إلى موازنة أنفسهم بأشخاص مثلها والذين عاشوا حياتهم في المنزل نفسه لمدة نصف قرن، فهقمتنا نحن الاثنين. لقد كانت حياتنا مختلفة تماما ومع ذلك لقد ربطتنا علاقة قوية بإحدانا الأخرى. وكان السبب في هذا أننا تشاركنا حيننا للفلسفة.

ومع الرغبة في معرفة مدى ما وصلت إليه في مجال الرعاية التلطيفية هذا، اندهشت "كاث" عندما تحدثت عن كل سنوات عملي في مجال البنوك. وقالت في دهشة: "أوه، لا يمكنني تخيل ذلك على الإطلاق".

ضحكت قائلة: "ولا أنا أيضا، الحمد لله". أشعر بالدهشة عندما أفكر في تلك الفترة، فقط لمجرد التفكير فيما يمكن أن يحدث خلال حياة المرء، ومدى صعوبة مجرد تخيل كوني في ذلك العالم، وحيدة لفترة طويلة. ثم قلت لها: "إن العمل بالأسهم، والكعب العالي، والزي الرسمي للمؤسسة. كل هذه الأشياء لم تكن تناسبني قط كاث، وأيضا الحياة المنظمة للغاية لم تكن تناسبني".

فهقمت قائلة: "لست مندهشة من الأمر، في ظل الحياة التي اخترتها لنفسك منذ ذلك الحين"، قبل أن تتحول لنبرة أكثر جدية وتساألني عن

الفترة التي سأظل أعمل خلالها في هذا العمل، وما إذا كانت لديّ طموحات لعمل آخر أم لا. لم يعد هناك داع للمقاومة. لقد تعلمت بالفعل أهمية الصدق وقد كان رائعاً أنني قادرة على التحدث بحرية بشأن هذا الموضوع. كانت هناك العديد من الأشياء تدور في رأسي بخصوص هذا الشأن مؤخراً، وقد منحني التكلم عن هذه الأشياء مع "كاث" بعض الصفاء.

في منطقة ما خلال رحلة حياتي خلال الأشهر الاثني عشر الماضية أو ما يقارب ذلك، طرأت عليّ فكرة تدريس كتابة الأغاني في السجن. فقد كنت أعلم شيئاً ما عن نظام السجن، وحتى الآن لا تزال تلازمني هذه الفكرة. خلال ذلك الوقت، استمرت البذور في النمو ببطء. وقد قمت مؤخراً بإجراء بعض الاتصالات مع امرأة عظيمة والتي قامت باحتواثي وإرشادي عن إمكانيات العثور على تمويل.

قالت "كاث" مصرة: "نعم، عودي مجدداً للحياة" بروني". إنك تقومين بعمل جميل هنا، ومن الواضح أنه جزء من هدفك في تلك الفترة. ولكنه لا بد أن يرهقك يوماً ما". ومع إخبارها بأنني الآن قد مر علي تقريباً ثماني سنوات منذ أن بدأت العمل في هذا المجال، شعرت كأن شيئاً يتغير داخلي؛ إدراك أنني سأخسر الكثير إذا استمررت في العمل به. لقد بدأت شعلتني في التلاشي.

إن رؤية الناس يجدون سلامهم النفسي، ويشاهدون نموهم مع غروب حياتهم، كانت قيمة رائعة. وقد منحني هذا الكثير والكثير من مكافآت الراحة والإرضاء. لم أنكر قط أنني أحببت ذلك العمل وما زلت أحبه، ولكنني أيضاً أرغب في العمل حيث ربما يوجد قليل من الأمل، مع الأشخاص الذين لا تزال لديهم فرصة للتطور وتغيير حياتهم بشكل معقول قبل أن يصلوا لمرحلة الاحتضار. لقد كانت تنشأ داخلي رغبة قوية للعمل بشكل كامل في مجال إبداعي، بقدر الأمل في القدرة على العمل أكثر من المنزل، حينما أجد مكاناً خاصاً أعيش فيه.

إن سماع نفسي أقول كل هذه الأفكار بصوت عالٍ لـ "كاث" منحني طاقة ملموسة لاتخاذ خطوات. وقبل أن أدرك هذا، كانت هناك أفكار تتعلق بالعمل في السجن تحتل تفكيري أكثر فأكثر. إن عملي في الرعاية يصل لنهايته.

أصبح لا بد من ذلك. فعلى الأغلب، لقد قدمت كل ما يمكنني تقديمه في هذا المجال.

قبل وفاتها بوقت قصير، حدثت لـ "كاث" استفاقة أخرى جعلتها تتحسن لمدة يومين. لقد رأيت ذلك من قبل، لذا قمت بالاتصال بكل زائريها المنتظمين للمجيء وقضاء القليل من الوقت معها، حيث إنها على وشك الوصول للمحطة النهائية. سألتني بعضهم بعد زيارتهم إياها عن الأمر، حيث إنها تبدو في حالة جيدة وقد تحسنت طاقتها. يبدو أن هذه نعمة يتم منحها لنا من حين لآخر بعض قضاء شخص ما فترة طويلة مريضاً. فهذا يساعدها على تذكرهم ببعض تألقهم القديم، قبل أن يغلبهم المرض. كان الضحك يرن من غرفة "كاث" عندما كانت تلقي نكات ظريفة وتستمتع بصفاء جميل مع أصدقائها وأفراد أسرته.

مع ذلك، فعندما وصلت في اليوم التالي، كنت أنظر إلى امرأة تحتضر، حتى إنها لم تكن تقوى على الرد عليّ شفهيًا. كانت "كاث" متهدلة ولم تكن بها أية قوة على الإطلاق، وظلت على هذه الحالة للأيام الثلاثة التالية. كانت غالباً نائمة، ولكن عندما كانت تستيقظ كانت تبسم لي في أثناء تغييرتي حفاظاتها وغسلها، حتى إن رفاهية التبول في المراض المتقل لم تعد ممكنة الآن.

عاد الأصدقاء ثم رحلوا بشيء من الإجلال والمهابة، لعلمهم أنهم قاموا للتو بإلقاء وداعهم الأخير على عزيزتهم "كاث". وفي نهاية اليوم الثالث، كان من الواضح أن هذه هي آخر ليلة لها. لذا، عندما انتهت مناويتي، بقيت هناك مع "شقيق" "كاث" وأختها غير الشقيقة. إن فتاة الرعاية الليلية لم ترَ في حياتها من قبل أية جثث وقد شعرت بالراحة للغاية لأنني بقيت. وبالتفكير عندما كنت في ذلك الموقف منذ سنوات طويلة، اكتشفت المدى الذي وصلت إليه. ولم أكن أعرف مدى جمال الناس الذين قابلتهم - بشكل شخصي - ولا نعم التعلم المخفية التي تدفقت إليّ.

تم إعطاء المهدئات لـ "كاث" من خلال الشرايين خلال الأيام القليلة الأخيرة، حيث لم تعد تقوى على بلع الأقراص الصلبة. وحضرت ممرضة الرعاية التلطيفية في المساء لإعطائها المزيد من المسكنات. لم تعد

"كاث" متيقظة أو منطعية. وقد أخبرتني أنا وشقيق "كاث" قائلة: "إنها النهائية. لن تستيقظ مرة أخرى خلال الليل على كل حال". شكرناها بلطف، وأوصلتها حتى الخارج، حيث أخبرتني الممرضة وأنا أودعها عند البوابة قائلة: "ستموت خلال ساعة". لقد كان هناك الكثير من الحزن والتمتع في هذا الدور؛ حزن في إلقاء السوداع ومحاولة نسيان الأمر. وسعادة لنهاية معاناتهم ومن أجل الحب الذي تشاركناه. لقد كان الأمر كأنه غسل مر، وتدفتت بعض الدموع ببطلء.

لم تنتظر "كاث" لساعة أخرى. لقد توفيت في أثناء عودتي إلى غرفتها. ببساطة، لقد تباطأت أنفاسها ثم توقفت. عند النظر إليها مستلقية هناك، كانت تلك الروح الجميلة في مكان آخر. ابتسمت خلال دموعي، وأنا لا أزال أتذكر صوتها في أذني وهي تقول: "لا تستمري بجوار الأشخاص الذين يحتضرون للأبد، اسمحي لبعض البهجة بالعودة إلى حياتك". لقد قالت لي هذا بهمس محتضر صباح اليوم السابق.

ظلت دموعي في الانهيار وقد سمحت لها بالتدفق، في أثناء وقوفي بجانب سريرها. قلت لها من قلبي بصمت: "سفر سعيد صديقتي العزيزة". جاء أخوها وأختها غير الشقيقة إلى جانب السرير، ومنحني كل منهما حضنا ودودا خلال دموعهم أيضا. ثم كان لا بد من إجراء الترتيبات الرسمية للرحيل، حيث كانت ترغب أسرتها في ذلك. لذا، فقد أقيمت نظرة أخيرة على جثمان "كاث"، ذلك الجسد الذي قمت بتظيفه وتدليكه مرات عديدة. ولكن "كاث" لن تكون هناك بعد الآن. لقد انتقلت روحها إلى مكان آخر. ومع ذلك، فهي لا تزال في قلبي، ومع ابتسامه ناعمة، ألقيت عليها وعلى أسرتها وداعي الأخير. وقامت فتاة الرعاية الليلية أيضا بإلقاء وداعها، قبل أن تتجه في طريقها أسفل الطريق. ثم مشيت خارجة من منزل "كاث" للمرة الأخيرة. كانت أضواء الطريق تشع بشكل براق في شوارع الحي الهادئ، وأنا أغلق البوابة خلفي.

لطالما كان يبدو العالم سرياليا بعدما مررت بتجربة وفاة شخص ما. لقد اشتعلت حواسي وشعرت كأنني كنت ألاحظ العالم من مكان آخر. وفي أثناء صعودي سلالمة الترام، كنت لا ألاحظ الناس بجواري. كان العالم يمر خلفي في أثناء جلوسي أفكر في "كاث" والوقت الجميل الذي قضيناه معا.

وعندما توقف الترام عند إشارة حمراء، شاهدت أشخاصاً يضحكون متجهين إلى المطعم. لقد كان مساء جميلاً وكل من رأيتهم يذهبون ويأتون كانوا سعداء. ابتسمت عيناى المتعبتان الهزيلتان، لرؤيتهما مشاهد السعادة تلك. ثم تنامت إلى أذنى أصوات من داخل الترام، بعدما كنت منغلقة عقلياً لبعض الوقت. وأيضاً، كان كل ما سمعته هناك عبارة عن محادثات سعيدة. لقد كانت الليلة واحدة من تلك الليالي حيث توجد السعادة في الهواء. ورغم وجود حزن أيضاً في ليلتي بالطبع، كانت هناك سعادة أيضاً لأنني تعرفت على "كاث".

لقد رقصت أصوات ضحك الآخرين معي، وجلبت نوعاً من السعادة لي. وعند تحرك الترام مجدداً، نظرت خارج النافذة وفكرت في القلوب الطيبة للأشخاص في كل مكان ولأولئك الذين أراهم الآن. لقد أذفاً الإمتنان قلبي، ولم يسعني فعل شيء سوى الابتسام. لم أكن أفكر في الماضي أو المستقبل. السعادة هي الآن. وقد كنت أشعر بالسعادة في تلك اللحظة.

مسألة منظور



إن واحدا من آخر عملائي، والذي كان له تأثير جميل دائما عليّ، كان رجلا عزيزا مقيما في أحد بيوت التمريض. كنت لأزال أقوم بمثل هذه المناوبات بشيء من النفور. فطالما كان يسبب لي هؤلاء الناس حالة من الإحباط في اللحظة التي أدخل فيها من الباب، وقد كان قلبي ينفطر لرؤية حالات هؤلاء الناس. لذا، لم أكن أقبل بالعمل هناك إلا عندما لا تكون هناك أية فرصة للعمل لدى عملاء المنازل الخاصة. وفي هذه الحالة، لقد سعدت للغاية لأنني فعلت ذلك.

كان "ليني" على شفا الموت بالفعل عندما تقابلنا. وقد وظفتني ابنته كإضافة إضافية له، لعلمها بأن أفراد الرعاية في بيوت التمريض مشغولون للغاية ولا يمكنهم منح الرعاية التي تريدها له. كان نائما معظم فترات النهار، وكان يقبل بأكواب الشاي ولكنه يرفض أية أطعمة. وعندما كان يستيقظ، كان يربت بيده جانب السرير مشيرا إليّ للجلوس بالقرب منه، حيث إنه لم تكن لديه الطاقة للتحدث بصوت عالٍ. وكان يقول دائما: "لقد كانت حياة جيدة. نعم، حياة جيدة".

لقد كان الأمر بالقطع مسألة منظور وقد عزز من كون السعادة خيارا أكثر منها تعتمد على الظروف. لم تكن حياة "ليني" سهلة على الإطلاق. فقد مات أبواه قبل أن يكمل الأربعة عشر عاماً من العمر. وإخوانه إما ماتوا أو تفرقوا على مدار السنوات حتى فقد التواصل معهم جميعا. ثم قابل "ريت" — حب حياته — عندما كان في الثانية والعشرين من العمر وقد تزوجها في ظروف صعبة، على حد تعبيره.

أثمرت هذه الزيجة أربعة اطفال. مات ابنهم الأكبر في حرب فيتنام، الأمر الذي كان لا يزال يؤثر عليه حتى الآن. تحدث "ليني" بقسوة عن الحرب وجنونها. وقد قال إنه لا يستطيع تفهم كيف يمكن لشخص أن يعتقد أن الحرب من الممكن أن تجلب سلاما دائما. لقد شاركني أفكاره حول جنون الوضع العالمي الحالي وحزنه. وفي فترة قصيرة، أصبحت أقدر ذكاء وفلسفيات ذلك الرجل الودود.

كان أفراد طاقم العمل يأتون من وقت لآخر ليقدموا له الطعام، والذي دائما ما كان يرفضه بابتسامة وهزة من رأسه، الذي يريجه على الوسادة. وبعد فترة، بدا أن النشاط في الصالات يتلاشى، وكأننا في منطقتنا الخاصة، غير متأثرين تماما بالضوضاء المجاورة.

لقد تزوجت ابنتهما الكبرى برجل كندي وانتقلت للإقامة هناك. ثم ماتت في حادثة بعد ذلك بستة شهور، بعدما فقدت السيطرة على سيارتها خلال عاصفة رملية. قال عنها: "لقد كانت نجمة لامعة. لطالما كانت نجمة لامعة، وقد أصبحت كذلك للأبد الآن".

بسبب عملي في هذا المجال، فقد توقفت منذ فترة طويلة عن محاولة كبح انهماك دموعي. وكلما استسلمت لها أكثر، زاد تعبيرتي عن عواطفني بشكل طبيعي على كل حال، دون أية تفكير. يتم بذل الكثير من الجهد داخل المجتمع للحفاظ على المظاهر، ولكن الثمن يكون باهظا للغاية.

إن صدق عواطفني الشخصية ساعد أيضا الأسر في أوقات معينة، حيث إن ذلك قد منحهم أيضا الإذن للسماح لدموعهم بالتدفق بحرية. فبعض الناس كانوا لا يسمحون لأنفسهم بالبكاء خلال كل حياتهم كباقيين. ومع تطور الأمور، أصبحت أذاع أكثر عن الصراحة. لذا، كانت هناك دموع عرضية تنهمر عندما كان يخبرني "ليني" بقصصه. أعتقد أنه هناك شيء متعلق بجمال ذلك الرجل، كما أن طريقة إخباره لقصته هي ما حفز الدموع لدي.

لقد كان ابن "ليني" الأصغر حساسا للغاية للعالم وقد دخل في دوامة المرض النفسي. في تلك الأيام، لم تكن أنظمة الدعم موجودة لمثل هذه الأمور، وإذا لم تستطع الأسرة التكيف بشكل كامل، فإنه يتم إيداع المرضى بالمصحات النفسية. أراد "ليني" و"ريتا" بقاء "أليستر" في المنزل داخل

بيئة محبة، ولكن الأطباء لم يسمحوا لهما بذلك. عاش "أليستر" بقية حياته في ضباب المخدرات ولم ير "ليني" ابتسامته بعد ذلك.

تعيش الابنة المتبقية الآن في مدينة دبي، حيث كان يمتلك زوجها شركة إنشآت. قامت بالاتصال ببيت التمريض في أثناء عملي هناك وتحديث إليّ. لقد كان التحدث إليها أمراً لطيفاً، ولكنها لم تكن قادرة على العودة لموطنها من أجل أبيها.

ماتت حب حياته "ريتا" في أواخر الأربعينات من العمر، فقط بعد بضعة سنوات من فقدانهم "أليستر". وبين تشخيص حالة "ريتا" ورحيلها، لم يستغرق الأمر سوى أسابيع. ومع ذلك، فهذا هو ذلك الرجل الودود يخبرني بأنه حظى بحياة جيدة. ومن خلال الدموع، سألته عن الكيفية التي يرى بها حياته بهذا الشكل، فأخبرني قائلاً: "لقد عرفت حياً، حياً لم يفتر ليوم واحد خلال كل تلك السنوات".

وجدت أنني لا أرغب في العودة للبيت بعد انتهاء المناوبة، ولكن "ليني" بحاجة لراحته على كل حال. وعند عودتي كل يوم، كنت أدعو الله أن يظل على قيد الحياة. لقد كان شيئاً صعباً بطريقة ما؛ فقد علمت أنه يرغب في الرحيل، ليلتحق مجدداً بـ "ريتا" وأطفاله الذي فقدهم. وفي هذا الشأن، فأنا أتمنى له رحيلاً سريعاً. ولكن فيما يتعلق بنموي الخاص ورابطتي به، أتمنى البقاء معه لأطول فترة ممكنة.

كان يعمل بجهد، وقال إنه كان يعمل بجهد للغاية. ولكن هذا قد ساعده على تسكين آلامه مبدئياً ولم يكن يعرف أية طريقة أخرى للتعامل مع خسائره. في سنوات لاحقة، وبناء على توصيات "روز" - ابنته المقيمة في دبي - سعى "ليني" للحصول على نصيحة استشارية، حيث قد تعلم التحدث عن جميع أوجاعه. لقد ساعد التحدث عن خسائره على استشفائه بشكل جيد، وقد أصبح الآن قادراً على التحدث عن حياته بحرية. وقد أخبرته بأنني ممتنة لقدرته على فعل هذا.

سألني عن حياتي وقد وجد أنه من المدهش أن تستطيع امرأة شابة بيع كل ممتلكاتها وتجهيز سيارتها والرحيل لوجهة جديدة في الحياة، مع عدم وجود أية فكرة لديها عما سينتهي بها المطاف، كما أنها كانت تفعل ذلك من حين لآخر.

لقد وضحت له مدى تأثير علاقتي الجادة الأولى على حياتي. لقد كانت هناك أجزاء مني حينها يجب علي اكتشافها (كما ستكون الحال دائماً). مع ذلك، فإن القهر الذي شعرت به في تلك الفترة، بدا كأنه يخلق دعوة جذابة من الحياة المجهولة. وعندما انتهت العلاقة في النهاية، انتابني شعور بالحرية لم أجربه من قبل. لقد قابلته عندما كنت لا أزال شابة صغيرة، بالتالي لم أحظ قط بفرصة لتجربة حرية حياة البالغين. ومع نهاية العلاقة، كنت في الثالثة والعشرين من العمر، وبدأت في فعل ما يفعله الشباب ذوو الثلاثة وعشرين عاماً - المرح.

في ظل القيادة لست ساعات تجاه عرس إحدى صديقاتي بعد ذلك ببضعة شهور، اكتشفت أن جزءاً مني يحب العودة لمسقط رأسي. ببساطة، كان هناك جزء مني ينتمي للطريق، وقد كان الأمر كذلك دائماً. لقد كان من أكثر الأشياء المعتادة بالنسبة لي أن أقود لمسافات طويلة. ومنذ ذلك الحين، أصبحت حريتي واحدة من أكبر قوى القيادة مما كنت عليه. لقد كانت كل قراراتي قائمة على مدى تأثيرها على حريتي وقد شكلت حياتي وفقاً لذلك. بالطبع، يمكن الحصول على الحرية في الحياة النظامية أيضاً، ولكنها حالة عقلية أكثر من كونها أي شيء آخر. إن امتلاك الحرية لأن تصبح نفسك هي أعظم حرية على الإطلاق، بغض النظر عن المدينة أو الحي الذي تعيش فيه.

قال "ليني" إن العديد من الأزواج يمتدنون أنهم يمتلكون أحدهم الآخر، في حين أنه لا بد من وجود تسوية وتعهدات في كل علاقة، خاصة إذا كان هناك أطفال، ومن حق كل فرد أن يحتفظ بشعوره بذاته. لقد سألتني عن المزيد حول حياتي بفضول قوي، وقد استمع أيضاً عندما أخبرته بأنني كنت أفكر في تغيير مجال عملي. قال لي: "نعم، هناك حياة أفضل تنتظرك" "بروني"، دون الحاجة لقضاء وقتك بجانب الموتى. عودي مجدداً إلى الحياة". لقد كان رجلاً عزيزاً وقد ابتسمت لمباركته.

لقد كان يدير بيت التمريض طائفة دينية. وكان "ليني" قد توقف عن الذهاب لدور العبادة منذ وفاة "ريتا". ولم يكن السبب في هذا أنه قد فتر إيمانه، ولكنه كان من الصعب جداً عليه الذهاب إلى هناك دون اصطحاب زوجته معه كما كان يفعل. قال "ليني" إنه يعني له شيئاً أن يدير

بيت التمريض طائفة دينية أو طائفة مدنية، فقد كان ينظر للأفضل في أي موقف. على كل حال، هو ذاهب إلى "ريتا" قريباً، وهذا هو كل ما يعنيه. ولكن بيت التمريض كان دينياً وكان الكثير من أفراد العمل من المتدينين. أحد هؤلاء المتدينين كان "روي" والذي كان يقوم بالجولات داخل البيت ويقرأ للنزلاء من الكتب الدينية كل يوم. وقد عرض خدماته على "ليني" قبل شهر، والتي رفضها "ليني" بشكل مهذب. ثابر "روي" وعرض خدماته على "ليني" مجدداً في العديد من المناسبات، وفي كل مرة كان "ليني" يرفض بشكل مهذب.

والآن، حيث كان "ليني" في آخر أيامه، ولا يقوى على المقاومة، اتخذ "روي" قراراً منفرداً بالمجيء إلى "ليني" فترة الظهيرة كل يوم وقراءة فقرات من كتب دينية على مسامعه. كان يقرأ لفترات طويلة، حتى إن شخصاً سليم الصحة ومحباً لدراسة الكتب الدينية كان سيشعر بالإرهاق في نهاية الإلقاء أحادي النغمة كل يوم. وبشكل مهذب، حاولت بأقصى طاقتي المحافظة على تركيزي في أثناء قيام "روي" بالقراءة. ولكن أيضاً في بعض الأحيان كنت أغفودون قصد. ومثلما أقول، كان يقرأ لفترة طويلة دون توقف، فترة طويلة للغاية.

الأسوأ من ذلك أن "روي" أحياناً ما كان يريد مناقشة الفقرة التي قرأها لـ "ليني". وكراعية "ليني"، كان من أولوياتي رفاهية العميل، لذا، فقد قمت بلطف بتوضيح أن "ليني" لا يقوى على التحدث إلا عندما تكون لديه الطاقة لفعل ذلك، الأمر الذي كان حقيقياً، ويجب ألا يتم إكراهه على التحدث. قال لي "ليني" بهدوء ذات يوم بعد رحيل "روي" إلى غرفة أخرى: "أعلم أنك امرأة ودودة بروني. وأعلم أنك تحسنين الظن بالناس، ولكن إذا عاد هذا الرجل إلى هنا مجدداً فسأركله على مؤخرته من هنا إلى تيمبوكتو". ضحكنا نحن الاثنين بصوت عال، مع العلم أن "روي" سيأتي مجدداً في الموعد نفسه اليوم التالي.

قهقه قائلاً: "إذا لم أذهب إلى الجنة الآن، فما الداعي من كل الأشياء الدينية التي يقولها على كل حال؟ وبغض النظر عن هذا، يمكنني التركيز على ما يقوله، ولكن ليست لدي طاقة لفعل ذلك".

أجبتة قائلة: "إن نياته طيبة يا ليني، هذا هو الشيء الأساسي وأنا واثقة به". ضحكنا نحن الاثنين بلطف على الموقف. لقد كان "روي" رجلاً عذياً، ورغم أنه كان من الواضح أنه طيب المقصد، فإن الأمر أصبح كوميدياً شيئاً ما. فعندما كان يصل كل فترة ظهيرة، كان كل منا يعلم ما نحن بصدده؛ فهو لم يكن ينفذ الكلمات الدينية الطيبة التي يلقيها حيث أنه كان يتكلم بشكل أحادي جامد. ضحكت قائلة: "يمكنك النوم خلال ذلك على الأقل"، أو ما "ليني" لي مبتسماً.

كانت الأيام تنقضي ببطء، وقد عرض علي عملاً آخر ولكنني رفضت قبوله. لقد كنت أريد صحبة هذا الرجل الجميل، إذا كان الأمر كذلك. لقد كنت أشعر بالإخلاص لابنته "روز" أيضاً. لقد كان من السيئ التفكير في أن والدها يحاضر في بلد آخر ولديه شخص آخر يتعامل معه كل يوم. كما أنني علمت أنني سأفتقد محادثاتها الهادئة قريباً ولم أرغب في أن أنهيتها قبل أن اضطر لذلك. وكما اتضح، لقد اضطررت لذلك سريعاً على كل حال.

لقد كانت فترة مليئة بالحركة في ذلك الحي المشغول. كان كل شيء مشغولاً؛ الطرق، والمحلات، وأيضاً بيت التمريض عندما وصلت إليه. كان أفراد العمل الذين يدفعون عربات نقل الأطعمة يملأون الطرقات. وكان الأطباء يقومون بجولاتهم. وكانت الممرضات يسارعن لإنهاء أعمال أكبر من طاقتهن. وكان يتم دفع المرضى على كراسيهم المتحركة، وبعضهم كان يسيل لعابه من جانب أفواههم، ويحدقون في الفراغ.

وفي أثناء سيرتي، كانت التعاملات يتحدثن بشكوى عن فتاة أخرى كانت تعمل معهن. وقد تعجبت من أنهن محاطات بالموتى ومع ذلك يظللن يبذلن طاقاتهم في الشكوى حيال أشياء تافهة. ولكن في ذلك الحين، لقد تمت مباركتي بالتعلم من العديد من العملاء الودودين ومن حياتي الشخصية أن الأشياء التي يبذل فيها معظم الناس طاقتهم ليست لها أية قيمة على المدى الطويل.

وكالعادة، منذ اللحظة التي دخلت فيها إلى غرفة "ليني"، كانت تشبه عالماً مختلفاً. لقد كان يمكنك الشعور بالسلام الذي يغمرك تلك الغرفة المظلمة منذ لحظة دخولك إليها. لقد كانت كذلك منذ البداية، وقد علقت

على هذا أول يوم لي مع "ليني". وقد ابتسم قائلاً: "آه، نعم، إنها مكان مليء بالسلام، ولكن يتطلب الأمر شخصاً معيناً ليدرك ذلك، فالعديد من أفراد العمل يأتون إلى هنا وهم مشغولون للغاية حتى إنهم لا يشعرون بالفرقة على الإطلاق". وقد لاحظت ذلك لاحقاً. وكان هناك من بين زائريه بعض الأشخاص السلميين، والذين تمكنوا من الشعور بالفرقة على الفور أيضاً، الأمر الذي كان لطيفاً.

قمت بسحب الكرسي أقرب إلى حيث كان "ليني" نائماً، وقمت بالقراءة في كتاب لفترة، ولكن عقلي كان ما زال معه. أفاق بعد بعض الوقت ورآني هناك، فتام بالترتيب بيده على السرير ليجد يدي، فقمت بإعطائه إياها. ومع الابتسام، عاد مجدداً للنوم ومرت الساعات. ومن حين لآخر، كان يفيق وكنت أعطيه إما رشفة من شراب أو مجرد قبلة على يده.

قال قاطعاً حالة الصمت بعد استيقاظه: "لقد كانت حياة جيدة"، ثم غفا ثانية في أثناء مشاهدتي إياه بحب. كان قلبي يخفق وبدأت بضغ دموع تتساقط مني. تساءلت داخل نفسي حول ما جعلني لا أستقر في وظيفة لا تتطلب كل هذه الأمور العاطفية. لقد كانت مؤلمة للغاية في بعض الأوقات. ومع ذلك، فأنا أعلم أن الوظائف الأخرى لن تجلب لي النعم التي أحصل عليها من التعرف إلى عملائي.

كرر قائلاً: "أمممممم. حياة جيدة"، وهو يفتح عينيه الضعيفتين مجدداً وابتسم لي. عند رؤيته دموعي، شد على يدي قائلاً: "لا تقلقي ابنتي، فأنا مستعد للرحيل". كان يهمس، ثم قال: "عديني بشيء ما".

أردت النحيب ولكنني قمت فقط بالابتسام خلال دموعي. لقد كانت واحدة من تلك الابتسامات التي لا تعد في الحقيقة ابتسامات، فقط إشارة على شخص ما يحاول أن يكون شجاعاً ولكن يفشل، وقلت له: "بالطبع ليني". "لا تقلقي بشأن الأمور الضئيلة، فهي غير ذات قيمة في النهاية. الحب هو ما يهم. إذا تذكرت أن الحب دائماً موجود، فستحظين بحياة جيدة". ثم أصبحت أنفاسه تتغير وأصبح من الأصعب عليه التحدث.

قلت من خلال دموعي: "شكراً على كل شيء ليني. إنني سعيدة للغاية أننا تقابلنا". بدت وكأنها كلمات طفولية بطريقة ما، كما كان يوجد الكثير

مما أستطيع قوله، وقد أردت ذلك. ولكن في النهاية، إن هذه الكلمات تعبر عن مشاعري بأكثر الطرق بساطة. ومع الانحناء وتقبيل وجنته، رأيت أنه قد غط في النوم مرة أخرى.

جلست هناك وقد سمحت لدموعي بالانهمار بحرية. ففي بعض الأحيان، كل ما عليك فعله هو فتح صنوبر الدموع لتجد أنه يوجد الكثير منها ينتظر ليتدفق للخارج، حتى إنك لا تعلم ما سبب كل تلك الدموع. قمت بفتح الصنوبر وظللت أبكي وأبكي. ولكن "ليني" استمر في النوم خلال بضع ساعات تالية. وكان من الممكن ألا يستيقظ أبدا مجددا. وعندما جفت دموعي، جلست بصمت، أنظر إليه في حنان. ثم بالطبع، دخل علينا "روي". أردت الضحك، لعمري أن "ليني" سينظر إلى الفكاهة في الموقف إذا استيقظ. ولكنه لم يكن مستيقظا، وقد كانت ابتسامتي اللطيفة لـ "روي" من خلال عينيّ المحققتين جراء أطلنان الدموع التي ذرفتها كفيضة بإخبار "روي" بالصورة كاملة: ربما لن يستيقظ "ليني" مرة أخرى.

سقطت دموع الحب مجددا. ولكنها لم تكن بدافع الحزن الجارف بداخلي، وقد جفت بعد فترة قصيرة. أعتقد أن رؤيتي وجه "روي" العذب ومعرفة نياته الطيبة هما ما جعلتاني أبكي، حتى إذا كان جزء مني يعلم أن "ليني" لا يريد وجوده هنا.

جلس "روي" على الطرف الآخر من السرير، ثم فتح كتابا دينيا وبدأ يقرأ، ولكنه نظر إليّ للحصول على موافقتي على ذلك. قمت فقط بالتعبير بوجهي بشكل يوجي: "حسنا، إن الأمر عائد إليك، ولكنني أعتقد أنه بحاجة للسلام". أومأ برأسه. وظل الكتاب الديني مفتوحا في يديه ولكنه لم يقرأ. لقد أحببته حينها لاحترامه مهابة هذه اللحظة. لم تكن قراءته من الكتاب الديني هي ما سنتفي رغبته في تبجيل ما يحدث، ولكن ذلك لم يكن بالضروري خلال القدسية الحالية للحظة.

حاول "ليني" الوصول ليدي في ظل غلق عينيه، فقمت بالجلوس ومنحه إياهما. كانت أنفاسه صاخبة وغير منتظمة. وقد استطعت أن أستشق ما أصبح مألوفًا بالنسبة لي، ولكن ما كان من المستحيل وصفه. لقد كانت رائحة الموت.

ثم قام بفتح عينيه ونظر مباشرة إليّ مبتسماً. ولكنه لم يكن "ليني" الذي تعرفت عليه. لقد كان "ليني" في ظل المجد الكامل لروحه. لم يكن هناك أي مرض في ابتسامته؛ لقد كانت ابتسامة لروح خالية من الأنا والوجود الشخصي.

لقد كان حياً صافياً، خالياً تماماً من كل شيء آخر؛ لقد كان حياً مشعاً ومتوهجاً ومرحاً.

ابتسمت بالمقابل بصدق حيث كان قلبي مفتوحاً للغاية. ضحكنا نحن الاثنين بمرح، لعلنا أن كل ذلك مجرد حب في النهاية. لم أر قط مثل هذه الابتسامة المنزوعة، تُمنح أو تُستقبل. لم يكن هناك أي شيء مصاحب لها؛ فقط مرح نقي. وفي أثناء نظرنا لأحدنا الآخر بإشراق، تجمد الوقت. وبعد برهة، أغلق "ليني" عينيه واستمرت ابتسامة عذبة على شفثيه. كنت لا أزال أبتسم، حيث إن قلبي كان منفتحاً للغاية بشكل لا أقوى معه على التوقف عن الابتسام. بعد دقيقتين، مات "ليني".

وفي ظل مشاهدته ذلك من الجانب الآخر من السرير، تحولت حياة "روي". أغلق "روي" كتابه الديني وقال بهدوء إنه تفهم الآن ما يكون عليه حب الإله وشعر بأنه رأى معجزة في السلام الذي كان يغمر "ليني" قبل رحيله. وقد وافقته أن الله له قدرته الهائلة.

جلسنا أنا و"روي" في صمت لفترة أطول. كنت على علم أن تلك اللحظة ستنتهي عندما يتم إخبار طاقم العمل بالأمر، الأمر الذي كنت أرغب في فعله سريعاً. عندما ألقينا وداعنا، أمسك "روي" بيدي لفترة طويلة محاولاً المشور على الكلمات المناسبة في ظل عدم تأكده مما يقوله أو كيفية التعبير عما حدث. لقد بدا متردداً في السماح لي بالذهاب، وكأن أحلامه ستبديد إذا لم أظل هناك ليشاركني قصته.

قلت له بلطف: "إننا جميعاً مباركون روي، هذا كل ما نريد معرفته". سحبني تجاهه واحتضنني بشدة وكأنه طفل مذعور لا يرغب في أن يكون وحيداً مع هذا الأمر. قلت له: "ستصبح على ما يرام" روي "".

سألني بلهفة: "كيف يمكنني شرح ذلك لأي شخص؟".
ابتسمت قائلة: "ربما لن يمكنك. أو ربما تستطيع فعل ذلك. في كلتا
الحالتين، إن القوة نفسها التي منحنا المعجزة ستكون هناك لمساعدتك
على قول الكلمات المناسبة إذا أردت أن تحكي".
هز رأسه مع ابتسامة مرح قائلاً: "لن تكون حياتي كسابق عهدها أبداً".
ابتسمت بحب واحتضن أحدنا الآخر مرة أخرى.
عندما تم إنهاء الإجراءات الورقية، غادرت بيت التمريض. كان هناك
الكثير من النشاط الآن حول جسد "ليني" وقد حظينا بوقتنا هناك. كانت
ساعة الذروة قد انتهت وبدأت أضواء ما بعد فترة الظهيرة في التألق بشكل
خلاب في الطريق المزدان بالأشجار الذي أسير فيه. كان قلبي منشراحاً
ومبتسماً. لقد كنت في حالة حب مع كل شيء وكل شخص.
نعم، لقد كان لوظيفتي وديانها وتلالها. ولكن، لم يكن هناك أي قدر من
التخطيط أو المؤهلات كان يمكنه منحي النعم التي منحني إياها العمل بهذا
الدور مرة بعد أخرى.
ومع الاستمرار في الابتهاج جراء الحب الذي حظيت به، تدفقت من
عيني دموع المرح والامتنان في أثناء سيرى ضاحكة بشكل كبير.
نعم، إنها حياة جيدة "ليني". إنها حياة جيدة بالفعل.

أوقات التغيير



إن العمل على رعاية الكثير ممن يحتضرون جعلني أعيش في حالة من المرح والإرهاق. فقد ظهرت الكثير من التغييرات الإيجابية في حياتي نتيجة لذلك، ولكنني كنت بلا شك جاهزة للتغيير، وقد تابعت فكرة تدريس كتاب الأغاني داخل نظام السجن النسائي.

كان هناك الكثير من البيروقراطية، والكثير مما يجب عليّ تعلمه بشأن القطاع الخيري — حيث تقوم المؤسسات بتمويل الدلائل المتاحة والتي يندرج أي مشروع ضمنها، وكيفية القيام بتقديم طلب لهذا الأمر. بعض من إرشاداتي كانت من مجموعة نساء كن يقمن بعقد ورش عمل مسرحية في السجون لعدة سنوات. وكما اتضح بعد ذلك، فقد كنت أعيش بجوارهن خلال الفصل الأول من حياتي بمدينة ميلبورن منذ عقد من الزمان تقريبا. مع ذلك، فخلال تلك الفترة، لم أقم حتى بكتابة أول أغنية لي. لذا، فقد كنت بالكاد في موضع يؤهني لإعداد برنامج لكتابة الأغاني، ولكنه كان من المبهج بشكل عجيب أن أسير في ذلك الشارع مجددا وصولا لمكانهن، والقيام خلال ذلك بقياس كل التغييرات في حياتي وفي نفسي منذ ما كنت أعيش هناك.

لم تسفر جهودي الأولية عن أية نجاحات في أي من سجون مقاطعة فيكتوريا. لذا فقد قررت المحاولة في مقاطعة نيو ساوث ويلز. وأيضاً، كنت أباشر علاقة طويلة الأمد مع رجل من نيو ساوث ويلز. لم أعتقد قط أن العلاقة تلك ستفلح. ولكنها قد حظيت بفرصة أفضل، كوننا أصبحنا متجاورين بدلا من العيش منفصلين وتباعد بيننا آلاف الكيلو مترات. كانت

هناك أيضا إحدى قريباتي الجيدين تقطن في المنطقة التي اختيرت لي، وقد عرضت استضافتي حتى العثور على مكان للإقامة فيه.

وقد كانت "ليز"، التي أخذتني تحت جناحها منذ بضعة شهور، أكبر داعم لي خلال فترة التأسيس كلها للإعداد لبرنامج السجن. فقد جعلتني في حالة دائمة من التشجيع من خلال إصرارها على أنه يمكن فعل أي شيء من خلال شبكة الناس والتواصل مع الأشخاص المناسبين. كما أنني تذكرت كلمات العديد من العملاء أنه لا يمكن فعل شيء جيد وحدي؛ فنحن بحاجة للعمل معا. لقد علمتني "ليز" أيضا الحاجة لإيجاد بشير خير للتمويل؛ فكل مؤسسات العمل الخيري تحتاج لكيان يعمل بالمجال الخيري لتسلم التمويل نيابة عني، مما يمكن المؤسسة من التمتع بالإعفاءات الضريبية التي تحصل عليها عند التبرع لمجموعة خيرية، ثم أقوم بعد ذلك بمحاسبة الكيان الخيري على الكمية كلها كأنها راتبتي، وكأني شخص يعمل لدى نفسه. إن العثور على مؤسسة ترغب في تحويل ذلك التمويل كان شيئا صعبا في حد ذاته. ومع أنه من الممكن حدوث ذلك في الحياة، فقد ذكرت نفسي مجددا بدورة الحياة وكيف أننا جميعا غالبا ما نقوم بدورة كاملة.

قبل الانتقال إلى البلدة الريفية التي نشأت فيها، كانت أسرتي تعيش في ضواحي مدينة سيدني، في تلك الأيام، في السبعينيات، كانت تلك منطقة ريفية. لقد خضت أول عام لي في الدراسة في تلك المنطقة. والآن، بعد العديد من المكالمات الهاتفية والرسائل الإلكترونية، أخيرا تم العثور على بشير خير من خلال دار العبادة الملحقة بأول مدرسة قمت بارتياها. لقد مر خمسة وثلاثون عاما، وها أنا ذا أجلس في مكتب يطل على الساحة التي عرفتها عندما كنت طفلة في الحضانة. وقد أضاف هذا بعض العاطفة الجميلة لعملية السجن بالنسبة لي.

وقد كانت حماسة ضباط التعليم الكبيرة في سجن النساء الذي اخترته هي ما جعلني أستمر بالعمل هناك عندما أصبحت طلبات التمويل صعبة. لقد كانت سيدة متحررة حماسية، وقد سوقت طلبتي لإدارتها الإقليمية بإيمان كامل برويتي. لقد قمت بالاتصال بسجنين للنساء في البداية، ولكن الاختلاف في الدعم المقدم كان هائلا. فقد أخبرني أحدهم بأنهم حتى لا يقدمون أقلاما أو دفاتر، وكان علي جلبها بنفسني. أما الآخر، فلم

يعرض ذلك فقط، بل إنه عرض أيضا أجهزة الجيتار وأي شيء آخر يمكنه مساعدتي. وعندما أصبحت أكثر انخراطا في العملية، أصبح من الواضح ان التعامل مع سجن واحد وفصل واحد يعد أمر كافيا على كل حال، وكان السجن الذي سأختاره من هذين السجنين واضحا للغاية.

لزم من طويل، بدت الأمور كأنها لا تتحرك، ولكن عندما تم تجهيز كل شيء، بدت الأمور كأنها تسير بسرعة البرق، وقد أصبحت على الطريق متجهة شمالا بعد ذلك بيومين. لمدة شهر أو ما يقاربه، كنت أقيم مع قريبتني وأسررتها الكبيرة. لقد كان أمرا غريبا وأيضا رائعا أن تكون محاطا بالعديد من الناس مرة أخرى، بعد الهدوء الذي كان يلازم عملي ووضعي المنزلي السابق. لقد كان المنزل جنونيا للغاية في ظل وجود ثلاثة أجيال مختلفة يعيشون داخله، بالإضافة إلى سبع قطط وثلاثة كلاب. ولكن لا يمكن تجاهل الرغبة في الحصول على مطبخي الخاص. ورغم سماعي أنه من الصعب الحصول على منزل بالإيجار، فقد عثرت على كوخ بعد يوم من قراري بأنه حان الوقت للحصول على مكاني الخاص. لقد كان ذلك الكوخ غالبا في الجبال الزرقاء المنخفضة، مع وجود جدول نهري ومرج من الأشجار عبر الطريق، وقد كان ساحرا للغاية.

ومع عدم وجود أية ممتلكات للعيش عليها، لم أشعر بالضيق. فقد كان هذا الأمر طبيعيا، وقد وجدت الكوخ في طريقي بسهولة للغاية، مما زاد من قوة إيماني. فكل ما أحاج إليه سيأتي، وقد أتى بالفعل. لقد أصبح يتدفق كأنه فيضان: لقد عرض علي مالكو مشروع لتخزين المتعلقات بعض الأشياء التي تطلب منهم التخلص منها — صالون من مخزن ما وبعض الأقمشة الكتانية من مخزن آخر. لقد عاشت قريبتني في المنطقة عقودا طويلة وقد أصبح لديها مجتمع من الأصدقاء. ومن خلال ذلك المجتمع، حصلت على غسالة آلية كانت مخزنة في منزل شخص ما. ثم وصلتني ثلاجة، وأيضا أرفف للكتب، ثم أشياء المطبخ، وستائر، ومكتب من طراز عتيق. وقد بدأت شبكة ضخمة من الأصدقاء في العمل بكل إثارة، ومنحوني كل ما يستطيعون تقديمه، مفتونين بوضعي. و فقط لأنهم ذوق قلوب طيبة. لقد كان أمرا جميلا. قمت بشراء سيارة فان حينما وصلت إلى نيو ساوث ويلز. فرغم رغبتني في الاستقرار بطريقة ما، فإنني كنت أيضا سأقوم بحضور بضعة احتفالات

شعبية وكنت أفقد امتلاك سريـر متحرك. لقد كان هذا يناسبني أكثر من وضع خيمة في المهرجانات، كما أنه كان يمنحني شعوراً بالحرية، لعلمي أنني أستطيع الذهاب متى أرغب وإلى أي مكان أرغب فيه. لقد كان توقيت شرائي للفان والانتقال إلى الكوخ ملائماً تماماً؛ فقد انتقلت في الشهر نفسه الذي تقام فيه الحملة السنوية لمجلس النظافة في الحي.

كان الناس يتركون الأثاث الذي لم يعد مرغوباً فيه لديهم على جانب الطريق، حتى يتم التخلص منه أو يأخذه أي شخص يرغب في ذلك قبل أن تصل شاحنة القمامة التابعة للمجلس. كان الناس يلوحون لي من شرفاتهم في أثناء جمعي أشياء صغيرة من أكوابهم. وكانوا يتسمون ويشجعونني على أخذ أي شيء أريده - سلة للفسيل، أو دولا ب صغير للمؤن الغذائية، أو طاولة صغيرة. كما أنني التقطت بعض قطع الأثاث القديمة. كما ساعدني المالكون القدامى أيضاً على تحميل بعض الأشياء إلى داخل الفان الخاصة بي بأنفسهم، بما فيها صالون فاخر قديم لوضعه في شرفتي.

كما أنني حضرت العديد من مزادات الجراج الممتلئة وقد شعرت بمرح هائل خلال تلك العملية، لكن الشيء الوحيد الذي كنت أهتم بالحصول عليه جديداً هي المرتبة. لقد كنت أريد الحصول على واحدة جيدة لظهري ولم ينم عليها أحد من قبلي، فقط في حدود إمكانياتي. وقد منحتني امرأة جميلة أعرفها - هدية مدفأة للمنزل، لأنها كانت تشعر بالإثارة لأنني سأستقر بعد كل هذه السنوات. لقد كانت الهدية عبارة عن سعر المرتبة بالضبط. لذا، فخلال ثلاثة أسابيع، انتقلت من امتلاك ستة صناديق يمكن حملها داخل سيارة صغيرة إلى امتلاك غرفتين ممتلئتين بالأثاث داخل كوخ يبدو كأنني أعيش داخله منذ سنوات. لقد كان وقتاً رائعاً.

خلال ليلتي الأولى هناك، استلقيت في منتصف أرضية غرفة المعيشة مع مد قدمي والابتسام بشكل هائل. مكاني الخاص! أخيراً، لقد أصبح لدي مكاني الخاص. لقد كان الشعور بالراحة والامتنان والمرح غامراً للغاية حتى إنه لم يرني أحد لمدة شهر. فأنا فقط لم أتحمل مفادرة المنزل إلا للذهاب للعمل. وعندما أعود للمنزل، كنت أنظر إلى مكاني وأبتسم مراراً وتكراراً.

في حين أنني لم أستطع تديـر التمويل الكامل الذي طلبت الحصول عليه، فقد استطعت البدء في برنامج السجن بما استطعت الحصول عليه،

مع التفكير في طلب المزيد من التمويل مع مرور الوقت، من خلال مؤسسات أخرى - حتى إن الحصول على التمويل الذي حققته كان يعد إنجازاً مثيراً، لرؤية هذه الفكرة تتحول إلى حقيقة. وعند تم تقديم التمويل من خلال قطاع الأعمال الخيري الخاص، لم يعد نظام السجن مضطراً للدفع لي، فقد كنت متطوعة في نظرهم. تمت الموافقة على فكرة الدورة التدريبية الخاصة بي. فقد أظهرت ما أملت في تدريسه وتحقيقه. ولأن دورتي التدريبية لم تكن معتمدة، فلم يُطلب مني أية مؤهلات تدريسية. ببساطة، لقد آمن فريق العمل بقسم التعليم بفكرتي وقدرتي على تنفيذها، وقد استطعت الحصول على موافقة بناء على ذلك، الأمر الذي أدركت متأخراً أنه أكثر من رائع حقيقة! مع ذلك، ففي ذلك الحين، لم أر أنه أمر غير اعتيادي بشكل خاص، حيث إنني كنت أسير طوال الطريق وأتعامل مع كل خطوة مثلما تظهر لي حتى وجدت نفسي أخيراً أقف أمام غرفة مليئة بمجرمين مدانين أعلمهم كتابة الأغاني!

وحيث إنني لم أقم بالتدريس من قبل داخل بيئة فصل وأقف الآن أمام العديد من العيون التي تنظر إلي - معظمها غير ودود بالطبع - فقد كان الأمر مثيراً جداً بالنسبة لي. ربما كان أمراً مرعباً إذا توقفت عن التفكير حياله. ولكنني لم أفعل، وقمت فقط بمتابعة وظيفتي. وحتى حين أصبحت على علاقة قوية مع القسم، لم أتمكن قط من دخول السجن. لذا، وفي ظل تحضير الدرس الأول والكثير من الشجاعة، بدأت الفصل. لقد تطلب هذا الأمر بعض الفكاهة الجافة للحصول على تفاعل في البداية؛ حيث إن الجميع كان جالساً هناك بوجوه صلبة، يتطلعون في، ويحتاجون للبقاء بشكل مريح في وجه بعضهم. ولكن بعد فترة، أدركت أنني كنت على ما يرام. لقد كنا نقوم بتمارين للمنظومات الموسيقية، وبدلاً من استخدام بعض من الأمثلة التي انتويت استخدامها في خطتي للدروس، بدأت في الارتجال وجعل المنظومات الموسيقية أكثر مرحاً وأكثر علاقة بالوضع، مع الضحك على نفسي معهم.

”أنا أجلس هنا في حدائقي أمله العثور على بعض الألحان.

هل سيستغرق عمل منظومة موسيقية كل فترة الظهيرة اللمينة؟

أريد تعلم العزف على الجيتار وأن أصبح مثل إميليو
لذا سأقوم بالتسكع معها لفترة، فماذا يمكنني غير ذلك؟".

بدأت بعض النساء في القهقهة والمساهمة في الفصل، مضيفات بعض
النكات، مما مكن بقية النزلاء من الاسترخاء وقول شيء آخر أيضا.

"لذا تعالني يا أنسة وعلمينا ما علينا فعله
لأننا لا نلقي بالا للمنظومات الموسيقية ونتمنى أن تكوني كذلك أنت الأخرى".

لقد أزال الضحك الحواجز بيننا للأبد. وأيضا، حينما عثرنا على
موضوعات مشتركة - في هذه الحالة كانت موسيقى "إميليو هاريس" - كنا
على ما يرام، وقد بدأنا العمل بالفعل.

"حسنا، حسنا لقد سمعتمكم جميعا، لكن هناك أشياء يجب أن تتعلموها. لذا،
داعبوني وقوموا بعمل هذه المنظومات الموسيقية، ثم ستكسبون جيتارا وستقومون
قريبا بعزف الأغاني من داخل قلوبكم. لكن، كلما قمتم بتأجيل هذه الأمور، تأخرتم
في البدء".

وكإجابة منهم:

"حسنا أنسة، إذا كان لا بد من ذلك، فسنقوم بكتابات هذه المنظومات السخيفة
لكن لا تطيلي هذه الأشياء لفترة طويلة، أنا أريد جيتارا، إنه لي".

استمر المزاح بإيقاع موسيقي، وفي نهاية أول فصل، كان الضحك يتدفق
بشكل طبيعي. وكانت معظم النساء يساهمن بشكل جيد. وقد اتضح أن الأمر
عظيم وممتع.

كان كل الأشخاص بقسم التعليم ذوي قلوب طيبة وكان من اللطيف
العمل في بيئة جماعية مجددا، بعد الكثير من العمل الفردي مع العملاء في
منازلهم. مع ذلك، فقد حذروني من التقارب للغاية مع النزلاء، وقد تفهمت
ذلك لأسباب أمنية وخصوصية. لكنني يمكنني فقط أن أصبح نقسي ولم

أز الطلاب على أنهم نزلاء، ولكن كنساء سوف يتعلمن المزف على الجيتار وكتابة الأغاني. لقد كانت لدي خبرة كافية بحياة الشارع لأتذكر أنني داخل سجن ولكنني أيضا عشت بصدق، لذا تمكنت أن أصبح نفسي فقط. ونتيجة لأمانتي وإيماني بكل منهم، تمت إزالة الحواجز بيننا على مدار الوقت، حيث تم تأسيس ثقة وتقويتها. لقد دردشنا كنساء، وقد كان تشجيمي إياهم على رؤية الجانب الناعم منهم من خلال كتابة الأغاني مساعدا إياهم على إزالة الجدران العاطفية التي بنوها لحماية أنفسهم. لقد أصبح الفصل الدراسي مكانا شخصيا وشافيا للطلاب. ومن خلال منظور الشفاء ذلك أكملت تصميم منهجهم.

من خلال استخدام تمارين متنوعة للكتابة، تعلمت النساء تحرير عواطفهن والقيام تدريجيا بالكتابة بأمل. تمت كتابة أغان عن الغضب والجرح بلا شك، وكان هناك أغان عن الأحلام والطموحات أيضا. وعند سؤالهن إذا ما كن يستطعن فعل أي شيء، وإذا لم تكن هناك أية حدود لهن؛ لا مالية أو جغرافية أو مهارية، فماذا سيفعلن؟ بدأن في الحلم والاستماع لقلوبهن لأول مرة منذ سنوات. رغبنا واحدة في الحرية للعيش مع أطفالها دون الاضطرار للدخول إلى الأقسام الحكومية، وأخرى قالت إنها تود تسجيل فيلم موسيقي، وأخرى تود إجراء عملية تجميلية، وأخرى تود خلو الحياة من العنف الداخلي (الأمر الذي لم تره قط من قبل)، وتمنت أخرى التخلص من إدمانها المخدرات للأبد، وأخرى ودت زيارة الجنة وإخبار أمها بأنها تحبها.

مع استمرار تدفق الصدق، فإن بضع حصص فقط هي ما مرت دون ذرف الدموع. ولكننا عقدنا معاهدة على أن نجعل الفصل بيئة داعمة بنض النظر عن أي شيء. بالتالي، فإن النساء اللائي لم تألف إحداهن الأخرى من قبل أصبحن أكثر تحملا، وتدرجيا أصبحن يدعمن إحداهن الأخرى داخل الفصل، حتى إن إحدى السيدات لم تكن لتحضر الفصل نظرا لوجود امرأة أخرى. ومع ذلك، ففي خلال أربع حصص كانتا تمنحان إحداهما الأخرى تشجيعا أصيلا على أغانيهما وكانتا تنزهان معا في الساحة أيضا. لم تكن هذه هي طبيعة الفصل. إن الشجاعة التي تطلبها التعبير عن

أنفسهن يصدق نالت احترام الآخرين، حيث إنهم تعاطفوا معهن وأستمعوا لهن باهتمام بالغ مع تطور كل أغنية من أغانيهن. لقد كان تحديا كبيرا للغاية أن يتعلمن الأداء أمام الفصل. مع ذلك، فقد شجعت إحداهن الأخرى، في ظل الشعور بالآلام رسائل الأغاني التي يعزفونها. وقد كتبت إحدى الطالبات، "ساندي"، حول مدى صعوبة كونها نصف هندية حمراء ونصف بيضاء، مما يجعلها لا تتلاءم مع الحياة في أي من أجزاء المدينة. وقد عرف أخريات داخل الفصل شعورها ذلك، وقد ساعدن على جعلها في حالة تشجيع دائمة، مشددات على الحاجة للتعبير عن هذه الأمور.

وواحدة أخرى، "دايزي"، كانت قد دخلت وخرجت من السجن مرات عديدة، غالبا بسبب العنف، حتى إنها لا تعلم فترة وجودها في السجن هذه المرة. لقد قالت إنها تصبح في حالة من عدم الاكتراث واللامبالاة عندما تكون داخل المحكمة، حيث إن هذا يشعرها بالقهر (ستقوم بمعرفة مدة عقوبتها بعد ذلك). لذا، فقد كتبت عن هذه المشاعر ومدى كرهها أن حياتها الآن أصبحت جزءا من النظام وأنها لم تعد تشعر بكيوتيتها. وطالبة أخرى، "ليزا"، كتبت أغنية لابنها تخبره فيها بمدى فخرها به. لقد كانت تخنقها المواظف في كل مرة تعزف فيها، ولكنها كانت فخورة للغاية بنفسها أيضا.

لقد كان أداء هذه الأغاني داخل الفصل أمرا مطهرا بالنسبة لهن، حيث إنها سمحت لهن بالتعبير الكامل، وليس فقط التعبير الكتابي، رغم مدى تحدي ذلك لأعضابهن أيضا. ولكن، حيث إنني كنت في هذا المكان عاطفيا منذ عدة سنوات، فقد شجعتهم بلطف وتم تفتيت جدران الخوف ببطء. وبعد ذلك بيضعة شهور، عندما قامت إحدى طالباتي، والتي كانت خجولة للغاية في البداية، بعزف واحدة من أغانيها الأصلية الجديدة بشكل منفرد أمام أكثر من مائة نزيل وزائر، كنت أنا من يقوم باليكاء بابتهاج.

لم يكن عدد الفصل ضخما، ولكن هذا كان مناسباً للجميع. لقد كانت الحصص القليلة الأولى متكدسة، الأمر الذي كان يزيد من صعوبة جعلها على كفاءة عالية. ولكن بعد ذلك، كانت عادة ما تشمل عشر طالبات

منتظمات. كان هناك أخريات يأتين من حين لآخر، ولكن عندما اكتشفن أنهن لن يتعلمن العزف على الجيتار مثل "إريك كلابتون" في حصة واحدة، وأكثر من ذلك أن الفصل يتضمن عملاً حقيقياً، فلم يستمر الكثيرات في المجيء. لقد كان من الأفضل أن يكون عدد الطالبات صغيراً. فقد كانت هناك نساء يحتجن للكثير من الاهتمام. وفي ظل هذا العدد الصغير، كنت قادرة على الاهتمام بكل منهن على حدة. كانت الأغاني والقصص التي نشأت داخل الفصل ملهمة للغاية، وشفافية وجميلة. وكان الحب الذي تدفق بيننا جميعاً عذبا للغاية، وهذا أقل ما يمكن أن يقال. كان يقبع تحت المظاهر الخارجية القاسية أشخاص مثلي وملك - أشخاص يحبون أطفالهم ويسعون للحب والاحترام ويريدون الشعور بأنهم ذوو فائدة ويعيشون حياة محترمة. القليل جدا من النساء لم يكن لهن ذنب فيما اقترفته. والأغلبية كن يريدن أن يصبحن أفضل. مع ذلك، فعندما تعرفت على القصص الشخصية لكل منهن، فكل ما رأيته كان عبارة عن قصص تاريخية مأساوية، واحترام للذات منخفض للغاية، ودائرة لا يستطيعن كسرهما. لقد كن في السجن لجرائم متنوعة، بعضهن بسبب العمل غير الشرعي في الدعارة. وفيما يتعلق بهذا الشأن، فإن بعض النساء قمن بالفعل بالاستفادة من النظام لصالحهن. لقد كن على علم بفترة العقوبة على العديد من الجرائم الصغيرة، لذا فقد كن يقترفن جريمة واحدة كل عام، مما كان يمكنهن من الابتعاد عن الشوارع الباردة لمدة ثلاثة شهور خلال فصل الشتاء، إلى حيث يمكنهم على الأقل الحصول على سرير دافئ داخل السجن ووجبات منتظمة. وأخريات كن هناك بسبب جرائم تتراوح بين ترويج المخدرات أو تعاطيها، والعنف؛ والنصب، وسرقة المتاجر (تبدأ كمادة لإطعام أهلها ثم تتحول إلى إدمان)، والقيادة تحت تأثير الكحوليات لمرات عديدة.

مع ذلك، فبغض النظر عن الجرائم الواقعية، فإن نظام السجن يتعامل مع الجريمة وتأثيرها، وليس مع الجراح التي تسببت في حدوث تلك الجريمة. وفي حين أنه تتم تسميته منشأة تصحيحية، فلم يكن متاحاً هناك سوى مساعدة محدودة لأي شخص يرغب في تغيير طريقة تفكيره وأنماطه الحياتية السابقة. وهذا هو المستوى الذي يتطلب أقصى درجات الشفاء:

كسر دائرة تدني احترام النفس، واستخدام المخدرات، والمنفذ الداخلي، وحياة الجريمة التي نبتت من ذلك. ربما لا يزال بعض المجرمين يقترفون الجرائم حتى بعد تقديم المساعدة لهم، ولكن أولئك الذين تعرفت إليهم يودون بالفعل تغيير عاداتهم إذا تم تقديم مساعدة مستمرة لهم خلال فترة السجن وبعدها.

كان هناك بعض الأشخاص الودودين الذين يعملون داخل النظام نفسه، لكنهم أيضا كانوا ضده. وكان هناك أيضا متطوعون من مجموعات دور العبادة قاموا بالتخطيط للتعامل مع بعض الأفراد ومساعدتهم على تحويل حياتهم. الحقيقة أنه كان يتم إنفاق الكثير جدا من الأموال على الأمن والبيروقراطية بدلا من إنفاقها على طرق العلاج والدعم. وداخل سجن يحتوي على ثلاثمائة نزيل، لا يوجد سوى طبيبين نفسيين، وغالبا لا يكونان متاحين بسبب ضيق الوقت وانشغالهما التام. فإذا لم تكن تشمر بالفعل بالدونية قبل حياتك في السجن، فمن المؤكد أنك ستشعر بذلك خلال فترة إقامتك داخله وبعدها.

بعد أن شاهدت وثائق معلوماتية حول نجاح التأمل داخل السجن في تحويل حياة الناس الموجودون داخله، ذكرت هذا لبعض من طاقم العمل داخله، وسألتهم عن الكيفية التي يمكنني بها التواصل مع الأشخاص المناسبين. لقد حقق مسار التأمل الذي تابعتة نجاحا في تدريس التأمل للنزلاء في دول أخرى، ولكن قيل لي: "حظا موفقا"، مع ضحكة وتثبيط تام. لذا، وبدلا من ذلك، قمت بالعمل وفقا للإمكانيات المتاحة وكان ذلك مع الطالبات اللائي يحضرن فصلي، من خلال مساعدتهن على البدء في الإيمان بجمالهن الشخصي والخير الموجود داخلهن. لقد فعلت ذلك من خلال تعليمهن كتابة الأغاني وكيفية التعبير عن أنفسهن من خلال أغان أصلية، أغان يمتلكنها داخلهن ويمكنهن أدائها ومشاركتها مع آخرين. إن العديدين منهن لم يتلقين قط أي ثناء خلال حياتهن كلها، وقد كن مثل الإسفنجة تجاه التغذية الراجعة الإيجابية التي أمنحنهن إياها، والتي كانت حقيقية. وقد كنت أجيب عن أية استفسار منهن حول كيفية التحسن في أداء الأغاني دائما من خلال ثناء لطيف.

لقد كانت هناك أوقات مرحة أيضا؛ حيث إنهن أصبحن يثقن بي، ويخبرنني بالحياة في الساحة الخارجية. وفي يوم ما، كانت هناك امرأة تتحدث بصوت عال مع امرأة أخرى عن كيفية أنها تخطط لإحراز زوجين إضافيين من أحذية الجري. وعندما أدركت أنني سمعتها، أغلقت فمها على الفور. وفي ظل التشجيع مني ومن طالبات أخريات، وضحت المشروع لي: "حسنا، إننا مجرمات سيدتي - تذكري أين انت"، الأمر الذي أجبته بضحكة عالية. فخلال ذلك الوقت، كنت قد اكتسبت ثقتهم ولم أعد مهددة على الإطلاق، لذا فقد وجدت هذه العبارة مضحكة للغاية.

طالبة أخرى أتت إلى الفصل في أحد الأسابيع ويظهر عليها الجرح، وأيضا الإرهاق في الوقت نفسه. وعندما سألتها ما إذا كانت الأمور تسيير على ما يرام، قالت: "نعم، أنا بخير الآن سيدتي. لقد مررت بصباح فظيع فقط. فهذه الفتاة لطالما كانت تزعجني منذ فترة طويلة، لذا فقد وضعت رأسها داخل منشقة الغسيل. الأمر على ما يرام الآن". مع قليل من الدهشة، أومأت برأسي كأني أقول "أستطيع رؤية ذلك". فتابعت قائلة: "على كل حال سيدتي، كل الأمور على ما يرام، فأنا هنا وقد حان وقت الموسيقى، ولا يعد كل هذا ذا أهمية عندما أكون هنا. ولولم يكن لدي هذا الفصل لأحضر إليه، فربما كنت قتلتها، ولكن هذا كان سيمنعني من حضور هذه الحصة وهذا ما كان قد يقتلني". بعد هذه الكلمات، جلست وتابعت العمل على أغنياتها من الأسبوع السابق. لقد كانت كاتبة أغان رائعة بالفعل وكان صوتها من ألطف الأصوات التي سمعتها في حياتي. أتمنى لو أنني قابلتها في ظروف مغايرة، حيث إنني أحب لو كنت أتشارك الغناء معها حول نار مخيم. ومع ذلك، فهذا لن يحدث مطلقا.

ومع كل أسبوع، كان يظهر المزيد والمزيد من التحولات. وقد كان هذا أمرا من الجيد رؤيته، كما أنه يعد مكافأة في حد ذاته. كان أفراد فريق العمل في قسم التعليم مبتهجين أيضا بالنجاح والتغييرات الإيجابية لدى العديد من الطالبات اللاتي خضن البرنامج. وقد أصبح الفصل بعد ذلك العنوان الرئيسي لأسبوعهن ولي.

خلال تلك الفترة، كنت قد أنهيت العلاقة بعيدة المسافات التي كنت فيها، رغم أننا أصبحنا متجاورين في مكان الإقامة. فأنا لم أعد قادرة على

التحرك في الاتجاه الذي يأخذني إليه قلبي بالبقاء مع ذلك الرجل. ببساطة، لقد كانت قيمنا مختلفة. وفي حين أنه تم ذرف الدموع والحاجة لخوض عملية الحزن التي تتبع الانفصال، إلا أنني كنت قد قطعت شوطاً طويلاً في حياتي لا يمكنني أبداً من البدء في العيش بشكل يتناقض مع قيمي.

لقد كانت حياة المنزل جميلة وقد كنت مبتهجة للعب دور المضيفة لصديقاتي اللاتي كن يزرنني من حين لآخر، بدلا من لعب دور المضيف والمستضاف مثلما كنت عليه خلال العقد أو العقدين الماضيين. فبعد الكثير من التسكع، لم يكن من المدهش بشكل كامل أن أجد أنني أصبحت شخصاً منزلياً. لقد أصبح نادراً أن أشعر بالغربة في الذهاب لأي مكان، وقد قررت أنني على المدى الطويل أرغب بلا شك في العمل من المنزل أكثر.

لذا، فخلال أوقات فراغي قمت بتطوير دورة تدريبية لكتابة الأغاني عبر الإنترنت، اعتماداً على ما كنت أدرسه للنساء في السجن. كما أن كتاباتي قد لاقت زخماً، في ظل نشر مقالات في العديد من المجلات المتنوعة، وقد كنت أكتب مدونة. لقد بدأت تلك المدونة في اكتساب العديد من المتابعين، الأمر الذي عزز مدى حبي للتواصل مع أشخاص ذوي فكر مشابه من خلال عملي. كما أن هذا الأمر جعلني أتساءل ما إذا كنت أود الاستمرار في الحياة الشاقة لمؤدي الأغاني أم لا. في أثناء فترة التدريس في السجن، تباطأت موسيقي الخاصة قليلاً، رغم أنني ما زلت أؤدي بعض النغمات الجيدة من حين لآخر. وعندما كنت أتواصل مع الجمهور المناسب وأنسى نفسي تماماً في الموسيقى، كنت أحب ذلك، لكن الكتابة والعمل من المنزل بدأ يجلبان لي مزيداً من الرضا.

رغم أن الكوخ ووظيفة السجن كانا رائعين، فلم يكن هناك الكثير للبقاء عليه في المنطقة. لقد انتقل الأصدقاء وقد تغيرت الحياة كثيراً عما كنت أعهدا عليه عندما كنت أعيش بالقرب من سيدني. كما أنه كان هناك جزء مني يعلم أنني ستنتهي بي الحال بالعودة للإقامة في الريف يوماً ما. فخلال أكثر من عقدين من التسكع، لم يفارقتني قط الحنين للفراغ الذي تمنحه لي حياة المزرعة. لم أصنع العديد من الصداقات في المنطقة الجديدة،

حيث إنني أصبحت أكثر انعزالا وحبا للبقاء في مكاني الخاص بعد أعوام من التسكع.

لذا، ودون أي وعي حقيقي من جانبي، أصبحت الطالبات أكثر أصدقائي المحبوبين. وعلى مدار الوقت، سقطت الجدران بين الطالب والأستاذ - أو بين الموظف والنزيل - بشكل معقول. وقد تحول الفصل ببساطة إلى مكان تقوم فيه مجموعة من النساء بعزف الموسيقى. شعرت كأنه لم يعد هناك الكثير من الفواصل بيني وبين التزيلات، حتى إنه في بعض الأوقات كان يمكنني بسهولة أن أكون واحدة منهن - هذا ما كان يبدو عليه الأمر في بعض الأحيان على كل حال. بالطبع، كانت هناك لحظات أخرى لا أشعر فيها بتلك الطريقة، فأنا لم أقترف جريمة لأصبح هناك، ولكن كان هناك دائما نوع من القرب بيننا، كنساء ترابطنا من خلال الصدق الذي تشاركناه. كما أن ماضي الهش المؤلم كان لا يزال يشكل شخصيتي بطريقة ما، رغم أنه لم يعد قريبا مني كما كان في السابق. لذا، فمن المحتمل أن هذا هو ما قوى الرابطة بيني وبين طالباتي، حيث إن ماضيهن كان مليئا بالألم، وأنواع مختلفة من الإيذاء، وافتقار للثقة بالنفس نتج عن ذلك.

عندما وصلت للسجن لأول مرة، تم إرشادي لكيفية مراوغة الأسئلة حول حياتي الخاصة. وفي حين أنني لم أخبرهن قط بمكان إقامتي، فعندما كن يسألنني، كنت أجيبهن بأنني لا أستطيع إخبارهن. بدلا من تضليلهن أو الكذب. وقد احترمت النساء ذلك، حيث إن الثقة أصبحت الآن موجودة، ولكنني أجبتهن عن الأسئلة التي يمكنني الإجابة عليها. فمن خلال كل المحادثات الصادقة مع عملائي ممن كانوا على شفا الموت في الماضي، فقد أصبحت أستمع بكوني أكثر تفتحا. فالجدران العاطفية للخصوصية تقوم فقط بإعاقة الخير عن الخروج، فالثقة تقرب الناس من بعضهم. هن سألنني عن ماضي وأنا أجبتهن بصدق، موضحة ما تحملته بغباء من الآخرين وأمنت به لفترة طويلة.

إن الطيبة التي وجدتتها من أولئك النساء كمجموعة وبشكل فردي أيقظت شيئا ما داخلي كان نائما منذ فترة طويلة. ببساطة، لم أكن أعلم كيف أستقبل الطيبة. لقد علمت كيفية منحها، ولكنني لم أعلم كيفية استقبالها. لذا، عندما شعرت بحبهن تجاهي، وتفهمهن الحقيقي لألمي، كان الأمر رائعا.

لقد كانت تلك أكثر النساء طيبة وجمالاً قابلتهن في حياتهم. لقد عانين جميعاً ومعظمهن كن يفقدن أطفالهن وأسرهن باشتياق بالغ. ومع ذلك، كانت قلوبهن طيبة بشكل لا يصدق. بالطبع، لقد عبثن واقترفن أخطاءً، لتنتهي بهن الحال في السجن، ولكن قليلاً منهن من لم يكن نادماً، وجميعهن كن ذوات قلوب جيدة ومحبة.

بدأ التمويل ينفد، وبعد عام تقريباً في السجن، تقبلت أنني لا أتمب من العناية بأشخاص يحتضرن، ولكنني أتمب من الحياة. لقد كان هناك الكثير من الحزن حولي. وعندما حدثت مأساة لاثنتين من صديقاتي المقربات وحاولت الوصول إليهن، أصبحت الحياة أكثر صعوبة. ومع معرفة كم أنه من الصعب الحصول على أول دفعة من التمويل، تساءلت ما إذا كانت لديّ الطاقة لإعادة الكرة مرة أخرى. ومع النوم تلك الليلة، والاستماع لمباراة الصراخ بين جيراني الجدد، قمت باتخاذ القرار؛ فقد حان الوقت للعودة لحياة الريف. لقد فعلت كل ما أمكنتي فعله حتى تلك اللحظة.

لقد تم إطلاق سراح معظم طالباتي الآن أو وأصبحن على وشك الخروج من السجن، الأمر الذي حررتني كثيراً، ولم يعد لديّ الصفاء والطاقة للتدريس لطلاب جد؛ فقد حان الوقت للاعتناء بنفسى؛ لذا، قمت بإشعار السجن وصاحب الكوخ، وبدأت في وضع الخطط.

لقد كبر والداي في السن. كانت العلاقة بيني وبين وأمي قريبة بشكل جميل كما هي الحال دائماً في صداقتنا، وقد كنت أتمتع بعلاقة جميلة مع والدي؛ لذا، لقد أردت أن أذهب أكثر قرباً وسهولة الوصول بالنسبة لهما، على الأقل خلال بضع ساعات من القيادة - وهذا لا يعد بعيداً من المنظور الأسترالي للمسافات، كما أنني أردت العيش في مكان أكثر قرباً من الساحل. تم اختيار المنطقة الملائمة وبدأت في البحث على صفحات الإنترنت عن منازل للإيجار. اخترت المدينتين اللتين أريد العيش بينهما وحدود الإيجار الذي يمكنني دفعه. وعندما لم أجد شيئاً ملائماً خلال أسبوعين من البحث، قمت بوضع إعلان في الصحيفة المحلية يوضح صراحة ما أسعى للحصول عليه. وتم عرض موقعين علي، ولكنهما لم يكونا ملائمين، ولكنني قمت بإجراء اتصالات جديدة، فوجدت كوخاً صغيراً عظيماً بعدها

بفترة صغيرة. لقد كان بالضبط ما أردت، وبالضبط مقابل الإيجار الذي
يمكنني تحمله. وفي لمح البصر، وجدت نفسي أعيش على مزرعة مساحتها
ألفا فدان.

الظلام والفجر



كان هناك جدول صغير يجري أمام الكوخ، الأمر الذي جلب مشهدا متجددا دائما من الحياة البرية والجمال. وكانت هناك أشجار عديدة رائعة تحوط المشهد الطبيعي أمامي. وكانت الطيور تغني لي طوال اليوم بينما تغني الضفادع طوال الليل. وكانت ملايين النجوم - وليس أضواء الشوارع - تسطع بشكل براق فوق رأسي مع حلول كل مساء. لقد كانت بلا شك نعمة، خاصة عندما كنت أعزف على الجيتار وأنا أشاهد غروب الشمس من خلال شرفة مثالية، أو عندما يهطل المطر على السقف القصديري. لقد كنت في الجنة، وقد تلوت الكثير والكثير من أدعية الشكر لله.

بشكل واضح، لحياة الريف الكثير من التضحيات عندما يتعلق الأمر بسهولة الوصول لحياة الترفيه والفنون، ولكن كان هناك الكثير من حولي مما يلائمني. فطالما أخذني أسلوب حياتي بعيدا للسفر إلى أي مكان من حين لآخر على كل حال، لذا، لم يكن الأمر ذا أهمية كبيرة. لقد كنت أتقل في إيقاع مع الطبيعة مجددا، وأصبحت أخيرا أعيش الحياة التي تلائمني بشكل أكبر. كانت هناك خمسة منازل، بما فيها منزل المزارع، تزين التلال والأودية خلال هذه الأفدنة الفسيحة. وكمستأجرة، كان كل ما عليّ هو الاستمتاع بالفراغ.

بدأت الأمور أكثر سهولة وخفة على الفور. لقد كان هذا كأنه عودة للوطن والعيش في الريف مجددا. كانت طاقتي منخفضة للغاية بعد الاعتناء بالكثير ممن يحتضرون ويعدها العمل في السجن، بالتالي لقد كنت سعيدة لأنني

حصلت على استراحة والعيش على مدخراتي لفترة قليلة. وفي الوقت نفسه، سأقوم ببعض البحث في منطقتي الجديدة وتحديد الوجهة التي سأخذها عندما أصبح مستعدة، ومتابعة كل خطوة في حينها. ومع مرور كل يوم، كنت أشعر بأنني أفضل، وأستعيد شبابي ببطء. بدأت الأفكار والطاقة الإيجابية تتدفق مرة أخرى. ومع التجول أعلى التلال والحقول الصغيرة، والاستمتاع ببساطة وتمعبد الطبيعة، كانت عملية شفائي وترميمي جارية.

إن الأعوام الماضية من النمو، في أثناء جلوسي عند طرف سرير العديد من الأشخاص الرائعين الحكماء، قد خلقت داخلي بلا شك العديد من التحولات الإيجابية. ابتسمت جراء الذكريات، وغالبا ما كنت أتذكر اللحظات الرقيقة والمحادثات الجميلة. ورغم أن هذه الحياة بدت بعيدة عني تماما الآن، خاصة وأنا أسير بين التلال والأودية، فإنها قد أثرت في بشكل ضخم، وقد استمررت في الشعور بالامتنان بشكل غامر.

وبدلا من الاحتياج لقضاء المزيد من الوقت في المنزل وللاستمرار في رحلتي الإبداعية، كنت خارجة في قفزة إيمانية أخرى مجددا، مع الثقة بأن الخطوات القادمة ستظهر نفسها في الوقت المناسب. على كل حال، هذا ما كان يحدث عادة في السابق. ومع الكثير من الجمال حولي، بدأت الكتابة والموسيقى تتدفق بشكل هائل. وقد ساعدتني غزارة الحياة الطبيعية حول الكوخ والجدول على التكيف مع أسلوب حياة بسيط بسرعة بالغة.

مع ذلك، ففي منطقة أسفل وعيي كانت لا تزال تصبغ أنماط مدمرة من تدني احترام النفس. وعلى مستوى واع، كان تفكيري يتغير بشكل كبير للغاية على مدار العقد الأخير من حياتي، وقد بدت حياتي أسهل مما كانت عليه لسنوات طويلة. وفيما يتعلق بهذا الشأن، كنت في موضع من السلام والامتنان، وأعيد ترميم نفسي مع كل يوم جديد. وعاطفيا، كان كل شيء يتدفق بشكل جيد، أو هكذا كنت أعتقد.

وفجأة، تحولت الأشياء إلى اتجاه غير متوقع. لقد كنت أبحر بشكل جيد، لذا فقد اعتصرني بشدة عندما وجدت نفسي فجأة أندفع إلى الأعماق المظلمة من عملية شفائي. ففي هذه المرحلة. كانت الأشياء تنبع من أعماق بكثير من ذي قبل. اختفت طاقتي المتبقية تماما (والتي كنت أعتقد أنه يعاد ترميمها)، غالبا بين ليلة وضحاها وكأن شخصا ما أزال القابس الخاص بي

من مصدر الطاقة، مما جعلني أقع على الأرض في كومة. وقد بدا أن ذلك حدث فجأة. لقد تلاشت كل ذرة من الطاقة نهائياً.

وقد قفزت كل أفكار الحصول على عمل ثانوي أو إجراء اتصالات محلية من النافذة. وقد بدت فكرة مواجهة أي شخص شيئاً مستحيلاً. فقد أصبحت أية فكرة للعمل في أية وظيفة حتى لفترة قصيرة أمراً غير قابل للنقاش. فأنا ببساطة لم أكن قادرة على العمل. لقد أجبرت على الدخول إلى أعماق نفسي لمواجهة هذه التغييرات وقد كانت جولة صعبة للغاية. مع ذلك، لم تكن لدي أية خيارات. لقد حدثت سواء أحببت ذلك أم لا. وحينما تذرف الدموع، لا يوجد ما يوقفها. لقد كنت بحاجة للاستشفاء حتى أستطيع أن أصبح الشخص الذي ولدت لأكونه، وأن أتخلص نهائياً من ماضي. لقد كانت هذه الشهور هي الأصعب في حياتي، حيث إنني انزلت رأساً بشكل غير متوقع إلى هوة من الاكتئاب الذي قد يؤدي إلى الانتحار.

أولئك الذين يعرفونني جيداً لم يكن ليصدقوا أن هذه هي أنا. وإذا لم أكن هناك بنفسني، فربما كنت قد شعرت هكذا. لقد رأيت الاكتئاب في آخرين غيري من قبل، ولكنني لم أكن لأتوقع نفسي في هذه الحالة. ولكن هذه هي طبيعة الاكتئاب وهذا ما يجعله صعباً للغاية على ما يعانونه في البداية - تلك الصدمة التي تحدث لهم.

رفض بعض الأصدقاء تصديق هذا من الأساس. كيف يمكن أن تكون هذه هي "بروني"، المرأة التي لطالما كانت تدعم الجميع؟ هل من الممكن أنها الآن في انهيار وانحدار؟ وبعض الأشخاص ببساطة لم يعرف كيفية التعامل مع ذلك، لرؤيتي في مثل هذه الحالة من الهشاشة. وكان الاقتراح من الأشخاص الآخرين الذين قاموا بالاتصال - أولئك الأشخاص الذين أعتقد أنهم يعرفونني جيداً - أكبر بكثير من قدراتي على فعله، مما زاد شعوري بعدم تفهم الآخرين لحالتي. وإذا كان يمكنني أن أكون أكثر حزناً، ربما كان ذلك قد تسبب في جعلي هكذا. ولكن لم يكن هناك مكان يتسع لمزيد من الحزن، لذا لم يحدث شيء؛ فقد كان الناس الآخرون هم آخر ما أقلق بشأنه. وكل ما كان علي الاهتمام به هو نفسي - وحتى ذلك لم يكن في أوقات معينة.

مع ذلك، استمرت الاقتراحات من العديد من الزوايا حول كيفية تغيير موقفي. ولكن ما يحتاج إليه الأشخاص المصابون بالاكتئاب هو التقبل. فالإكتئاب مرض من الممكن أن يكون أكبر هدية محفزة لعمل تغيير إيجابي، إذا تم السماح للفرد الذي يعانيه بالتعامل معه بطريقته. إن الإكتئاب هو الاسم الذي أطلق على ذلك المرض في العصر الحديث. ولكنه في الحقيقة يعد فرصة ووقتاً هائلاً للتغيير الروحي والنهضة. وربما يكون انحداراً، ولكنه أيضاً من الممكن أن يكون عبوراً، إذا تم التعامل معه بتصميم ورغبة في التنازل والإيمان. وبالطبع، لا يجعل هذا من الإكتئاب مرحاً.

ومع الاستيقاظ منتحبة قبل حتى أن أفكر في أية تفكير لليوم، كنت بحاجة للشفقة والرفق من أولئك الذين يعرفونني. أحياناً لم تكن أفكارني واعية، وتتدفق الدموع من عيني بمجرد الاستيقاظ برفق. وفي أوقات أخرى، يخيم علي الحزن لما أنا فيه. إن الحياة تبدو صعبة للغاية هذه الأيام، وحقيقة، كانت كذلك لسنوات طويلة. وفي ظل معرفة أنني لم تعد لدي الطاقة لبدء كل شيء من جديد، مع العلم أنني كنت مضطرة لذلك، أصابني ذلك أيضاً بالقهر، حيث إنني لم أستطع حتى تخيل امتلاك الطاقة لفعل ذلك، ناهيك عن إيجاد الطاقة. مع ذلك، لم يكن هناك شخص سيأتي إلي بابي الأمامي ويعرض علي الوظيفة المثالية، خاصة أنني لا أكاد أعرف أحداً في المنطقة. لم يكن هناك أي شخص من الموجودين في دائرتي المقربة يعرف حقيقة كيفية التعامل مع عمق حزني وافتقادي للقوة، لذا فقد استمروا في الاتصال بي لعرض اقتراحات لخروجي من هذه الحالة، ولرؤيتي أعمل مجدداً. مع ذلك، لم يتسبب ذلك إلا في زيادة الضغط، حيث إنني بلا شك لم أكن على استعداد لهذا بعد. فإذا خططت لكنتس منزلي، الأمر الذي يستهلك الكثير من طاقتي، يعد ذلك في حد ذاته إنجازاً، والذي يجب أن أثني عليه بنفسني: "لقد أحسنت صنعا اليوم بروني، فقد حققت شيئاً ما". في الأوقات السابقة، كان يمكنني القيام بكنتس خمسة منازل، والخروج لتناول الغداء، ثم المشي لبطعة أميال والسياحة لمدة ساعة. ولكن هذا ما يكون عليه الإكتئاب عندما يؤثر عليك بشدة في البداية. ويسمى هذا لقطات البداية.

إن أفضل ما يمكن للأصدقاء والأحباء فعله هو تقبل الحالة التي يكون عليها الشخص - وربما يخرجون من هذه الحالة أو لا يخرجون منها. وهناك فرصة جيدة ليعبروها، خاصة إذا أرادوا ذلك. إن التقبل الذي يلقونه من أولئك الذين يحبونهم يدعم إمكانياتهم. ومع ذلك، فإن الضغط العميق تلك الإمكانيات. كما أن الشخص الذي يعاني يحتاج أيضا إلى تقبل أن هذه هي المرحلة التي توجد عندها حياته، حتى لا يقوم بوضع المزيد من الضغط على نفسه، والذي لا يؤدي إلا لتفاقم الأعراض. مع ذلك، لقد استغرقت بعض الوقت حتى وصلت لهذه المرحلة من التقبل داخل نفسي، حيث إنني كنت أصارع عدم قدرتي على العمل في الحياة العادية.

إن العودة للحياة في أرض مترابطة بشكل ما بمكان عميق داخل نفسي أتاحت لي الوصول لألم مدفون من فترة شبابي وأيامي كشابة، حينما كنت أعيش في بيئة مماثلة. لقد بدا أنه من خلال الإبطاء والعودة إلى جذوري نفسها، وأيضا عدم وضع كل طاقتي في الاهتمام بالآخرين، قد ساعد على فتح الغطاء عن وعاء من الألم، والذي كان مغلقا بأمان وقوة خلال العقود الماضية. لقد كانت تتسرب تدريجيا على مدار العقد الماضي حينما بدأت عملية الشفاء وإدراك ما كنت واعية بشأنه. ومع ذلك، فإن الحزن الكلي قد ظهر على السطح الآن - بشكل غامر ومؤلم - ليس فقط من الوعي ولكن أيضا من اللاوعي. إن الألم الناتج عن النقد خلال فترة شبابي، كوني لم أكن متقبلة بالشكل الذي عليه خلال تلك الفترة، من كل الصراخ وأنهمك الذي تعرضت له - كل ذلك الألم الذي تخزن داخلي حتى دون أن أدري - قد طفا على السطح، فبكيت وبكيت.

للاستفادة من العلاج الحقيقي، لا يوجد أي خيار آخر سوى مواجهة ما يوجد أمامك - الألم، ومعرفة أسباب معاناتك، وإتاحة الفرصة لنموك، والحاجة للاستشفاء، والحاجة لإيجاد القوة بأن تصبح تدريجيا أقوى من الألم. مع ذلك، لا يمكن لأي شخص أن يقدم لنا التعليم، ولا أحد يمكنه أن يفعل ذلك لأجلنا. بالطبع، إن حب الآخرين يساعدنا، وقد كان الحب المتدفق من أمي العزيزة واثنتين من صديقاتي القديمات داعما عظيما لي. مع ذلك، لم يكن يمكنني الهروب من معاناتي. فقد حان الوقت لمواجهة نفسي. كما أنه كان قد حان الوقت لتحرير أشياء من أعماق المستويات داخلي.

لقد كان ذلك التحرير في صور متعددة. بالطبع، كان هناك بكاء، وكان هناك أيضا كتابة للأشياء بداخلي. ولأول مرة في حياتي، قمت بالصراخ أيضا - ليس صياحا، بل صراخ حقيقي (في الواقع، لقد صرخت ذات مرة، بشكل لا إرادي، عندما قفزت خارج طائرة). ولكن ذلك كان صراخا، بشكل أساسي. لقد كنت ممتنة لأنني أعيش بعيدة عن المنازل الأخرى ولأنني أحظى بخصوصية لأعبر ذلك الاضطراب بأية طريقة يتطلبها اليوم. لقد صرخت بكل الأشياء التي كنت أود قولها عندما كنت شابة وفي مرحلة النمو، للناس الذين جرحوني. كما أنني صرخت بأصوات الألم، دون كلمات. صرخت لإحباطي التام كوني في ذلك الموقف، ولمستوى الألم الذي أشعر به. لقد انتحبت بشكل هستيري. واستلقيت في إرهاق تام. وقليلًا قليلًا. تم شفائي أيضا.

خلال أكثر من فترة وجدانية، قمت بتشبيه التعليم بأنه مثل انوردة؛ فنحن نكتشف طبقة تلو أخرى من ذاتنا الجميلة ونفسنا الحساسة، ثم نصل تدريجيا إلى المركز؛ إلى برعم كينونتنا. مع ذلك، ففي مثل هذه الحالة من الحزن واليأس الكاملين، قمت بإلقاء هذه النظرية بالفعل من النافذة وقررت أن النمو يشبه أكثر تقشير بصله كبيرة للغاية. فمع إزالة كل طبقة، يصبح الأمر أكثر إيلاما، وتجعلنا كل طبقة نيكي بحرقه أكبر. وهذا ما كان يحدث معي؛ فقد كنت أقشر بصله قوية للغاية وكبيرة للغاية. وقد ساعدت كل دمعته تم ذرفها، وكل جملة تمت كتابتها، وكل فكرة تمت مشاركتها، على تقشير طبقة جديدة.

لم تكن السعادة هي ما أسعى إليه كل يوم، ولكن كنت أسعى فقط للقوة لتقبل ما كنت عليه. كان هناك القليل من الطاقة لعمل أي شيء في البداية باستثناء البكاء. ثم ومن خلال الشرفة، كنت أشاهد عالم الطبيعة يتكشف أمامي. لقد كنت مرهقة للغاية جراء موجات التحرر التي استمرت بشكل يومي، وكان يجب عيش كل يوم بحضور كامل. ببساطة، لقد كان من الصعب التفكير فيما وراء اللحظة التي أعيشها. فقد كان مجرد الحياة خلال شدة العواطف التي أمر بها كافيًا للغاية لكل يوم على حدة. لقد كنت فاقدة للإحساس، وممزقة عاطفيا، وأشعر بالتعب للغاية من الحياة.

عندما تذكرت أن السعادة هي مسألة اختيار، فإن اختيار تعدي نفسي والخروج من السرير، أو رؤية لحظة من شيء ما جميلاً في وسط الدموع، كان خياراً واعياً في هذا الاتجاه. إن الخيارات والنجاحات التي بدت تافهة للآخرين كانت إنجازات ضخمة بالنسبة لي. إن الأشياء التي كانت بسيطة ذات مرة، مثل اختيار الخروج من السرير، والرد على المكالمات الهاتفية، وإخراج الشريط من شعري، وارتداء ملابس لطيفة، وإعداد أطعمة صحية في حين أن كل ما أرغب في تناوله هو البقول المعلبة — كان قد أصبح كل ذلك إنجازات ضخمة.

لم أعد ما كنت عليه، وإذا كنت سأصبح الشخص الذي من المفترض أن أكونه، كنت سأقبل مشاعري ولا أرفضها، والسماح لها بالطفو على السطح ليتم تحريرها للأبد. علينا جميعاً أن نسعى للاستشفاء بطريقتنا الخاصة. إن كل يوم يختلف عن الآخر. فبعض الأيام تكون مليئة بالظلام، والدموع، والحزن الفاطر للقلب. في بعضها، تجدني أعمل ببطء في حالة من الإرهاق والتعب، ولكن مع التصميم على إعداد وجبة صحية وتجميد بعضها، للتأكد من أنني سأستطيع تناول الطعام بشكل جيد خلال الأيام المظلمة. وفي أيام أخرى، عندما أجد الطاقة، كنت أقوم بالتمشية أعلى التلال والحقول الخلفية، بعيداً عن عيون الناس، وأقوم فقط بالتنفس خلال أصوات ومشاهد الموطن الطبيعي.

لقد ظل التأمل جزءاً من حياتي اليومية. فأنا أكره تخيل ما كنت لأفعله بدون هذه المهارة؛ فقد علمتني سابقاً أن المعاناة هي نتيجة العقل. وقد ساعدتني الأعوام السابقة من التمرين بالفعل على التخلي عن كمية هائلة من التفكير غير الصحي. لذا، فقد ظلت هذه التمارين جزءاً من استشفائي الآن، حتى إنني تعجبت حول الكيفية التي يمكن بها لشخص التعامل مع هذا المرض دون التأمل. فالتأمل يعلمك مهارات ملاحظة أفكارك وإدراك أنها لا تعبر عنك. إنها فقط نابعة من عقلك. وفي حين أن عقلك جزء منك، إلا أنه ليس كل شيء فيك، وأيضاً ليست كل أفكاره تعبر عنك، بل إن معظم أفكاره تولدت نتيجة أفكار الآخرين التي عرضت عليك.

لقد ساعدني هذا الإدراك بشكل هائل: حيث إنني كنت أجلس للتأمل مرتين أسبوعياً، بفرض امتلاك سيطرة حقيقية على أفكارى وعقلي. لقد تطلب الأمر تصميمًا هائلاً للتركيز على تماريني حين كان الكثير من الألم يظهر على السطح ويحاول تشتيتي. ولكن بالنسبة لمعظم تلك الساعات التي قضيتها في التأمل، تملك نفسي. من خلال ملاحظة أفكاري خلال التأمل مع عدم تثبيت تركيزي عليها، عدت إلى موضع من الثبات - موضع من الحب واليقين - لعلمي أن هذه المعاناة ستنتهي يوماً ما، وإدراكي أن الجزء المطمئن مني لا يزال موجوداً داخلي. كان كل ما عليّ فعله هو العمل بجد أكثر للوصول لذلك الموضع في هذه اللحظة، بجد أكثر بكثير. كما أن قواعد التأمل كانت جيدة للغاية لي. فقد عنت أنه رغم حالتي المزاجية المتذبذبة، فإن هناك عهداً يجب عليّ الالتزام به يومياً، بمعنى أنه يجب أن أتحدى نفسي للجلوس والاستمرار في التمرين، بغض النظر عن مدى الحقايرة التي أشعر بها. بالنسبة لبعض الناس، ربما يكون تحدي الذهاب للعمل هو ما يجعلهم يعبرون الأمر، أو الاستمرار في أمور روتينية أخرى. أما بالنسبة لي، فقد كان تمرين التأمل الخاص بي هو ما يجب عليّ الالتزام به.

بالطبع، لقد بكيت أيضاً، من داخل أعماق أعماق نفسي. ومع محاولة عدم فقدان رؤية إمكانية الحياة الجميلة التي تنتظرني، فقط إذا استطعت عبور ذلك المستوى من الألم والاستشفاء، تمسكت بالأمل عندما كان يمكنني ذلك. وعندما كانت تموق اللحظة الحالية أوجاع من الماضي، فقد كان الأمل فقط بوجود مستقبل مختلف هو ما ساعد أحياناً على جلب أية متعة احتمالية. لذا، فإن الأمل قد لعب دوراً كبيراً في عملية استشفائي. وفي لحظات نصف الثبات، كنت أحلم بالعمل مجدداً، الحلم باستخدام المواهب التي أمتلكها (فكلنا نمتلك مواهب) وريح مال جيد من عمل أجلي، والضحك مع الأصدقاء، وامتلاك أفدنة خاصة بي بجانب مياه جارية عذبة، والجرأة للعب مجدداً، وولادة طفل. ولكن الأكثر من هذا، كنت أحلم بمعرفة السعادة مجدداً، أن أستيقظ بينما تغمرني متعة وإثارة صافية لهدية كوني على قيد الحياة. لقد حلمت بأن أصبح سعيدة، وكنت تواقّة لتذكر كيفية هذا الشعور لأكثر من مجرد لحظة سريعة عابرة. نعم، أنا أمل أن أكون سعيدة.

مع ذلك، كان الشيء الوحيد الذي يمكن فعله بشكل صحيح هو البقاء يقظة في الوقت الحالي قدر الإمكان، عندما يكون في إمكاني ذلك، مع الاستمرار فقط في التعامل مع اللحظة الحالية. وقد ساعدتني الحياة في مثل هذا المكان الرائع بشكل هائل، حيث إنه كان هناك العديد من الأشياء المعقدة تحدث في عالم الطبيعة من حولي، مما مكنتني من أن أستغرق بشكل كامل في اللحظة الحالية؛ في مشاهدة الحشرات والطيور، والاستماع لتنفس الأشجار، ومشاهدة السماء بتغييراتها الثابتة.

كانت الإخصائية الاجتماعية الرائعة التي سعت للحصول على مساعدتها نعمة كبيرة أيضا، فهي لم تقم فقط بممارسة تمارين التأمل مثلي، ولكنها بطريقة ما حملت مرآة لي لأتمكن من رؤية نفسي. ومن خلال مساعدتها، أصبحت أرى نفسي من زوايا جديدة، بطرق أكثر عطفًا، مع إدراكي مدى جمال قلبي. كما أنني رأيت مدى الطاقة التي وضعتها في الاعتناء بالآخرين وليس الاعتناء بنفسني، وعدم إيماني على المستويات الأعمق بأنني أستحق ذلك الاعتناء. كان الكثير من ذلك نابعا من الآراء السابقة للآخرين، والتي لا تزال تؤثر على المستويات الباطنية مني؛ أولئك الناس الذين لم يعرفوني رغم أنهم يعتقدون أنهم يعرفونني. لقد كان جزءا من التحول الحالي هو التصميم إلى التخلص نهائيا من تلك العوائق. كما أنه قد اضطررتي إحدى صديقاتي على خوض طريق مليء بالألم كونها كانت تمر بوقت صعب للغاية، ولاعتقادها أنني فقط صديقة جيدة. ولكن عند الإبحار لإنقاذها، كنت أغرق أنا أيضا. لقد كنت بحاجة لفصل شفقتي وتعاطفي مع الجميع قليلا، من خلال تطبيق شفقة حيادية مع أولئك الذين أتعاطف معهم.

لقد كان تذكيري مجددا بالحاجة للشفقة على نفسي أمرا رائعا ومحورا أيضا. لقد ساعدتني تلك الإخصائية الاجتماعية الرائعة أيضا على رؤية العادات السيئة التي طورتها سابقا بتبرير سلوكيات الآخرين، الأمر الذي كنت أفعله سابقا لرغبتني في الحفاظ على سلام اصطناعي وأيضا ك شعور نابع من المزيد من الشفقة. لقد كنت بحاجة بلا شك لأسلوبها الرائع الصريح في تقديم النصيحة، فقد كان صدقها ذا فائدة كبيرة، خاصة عندما سألتني إذا ما كنت أسعى للحصول على ميدالية ذهبية في أولمبياد الرعاية.

لقد نسيت في كثير من الأحيان مشاركة بعض تعاطفي مع نفسي، فكرياً وفعالياً. مع ذلك، لم يتم ضياع كل السنوات السابقة من النمو والتخلي عن الأمور السلبية، حتى إذا بدا الأمر كأنه كذلك بهذه الطريقة. وبدلاً من ذلك، توصلت إلى اللب الحقيقي لجراحي، والسبب الذي نتج عنه معظمها، وقد أصبحت قادرة على البدء في تحريرها نهائياً.

إن إدراك الآمي، وتأثيرات عقود من النقد من أولئك الذين كنت أحتاج إلى حبههم أكثر من أي شيء، والتوقف عن تبرير السلوكيات غير الطيبة، والتعبير عن هذا كله، يتطلب المزيد من الشجاعة والتصريح مني بذلك، بالإضافة إلى الرغبة في التخلص من هذه الأنماط للأبد. لقد استحققت الخير والسعادة، بشكل كامل. وحتى إذا كان الآخرون لا يؤمنون بذلك، فهم لا يعرفون الطرق التي قطعتها، كما أن موافقتهم من عدمها لم تعد ذات أهمية. لقد أصبحت أعلم الآن أنني استحققت أن يتدفق خير رائع في طريقي. إن إدراكي هذه الحقيقة الرائعة بأنني أستحق ذلك بالفعل هو ما ساعدني على البدء في تلقي الخير الخاص بي. لقد كنت أؤمن بذلك على مستويات أخرى، ولكن ليس بذلك العمق الذي بدأت أودي من خلاله حالياً. لقد كان هذا ما تتم إعادة التركيز عليه في تلك الفترة؛ تجاه المستويات التي تقودني حقيقة - كان قد حان الوقت للسماح بالوجود لطبيعتي الخاصة. فعلى كل حال، لقد استحققت ذلك أيضاً.

مع ذلك، كانت أنماط التفكير القديمة التي تعززتدني استحقاق النفس متشبثة داخلني بشراسة. وفي بعض الأيام، كان الأمر يتطلب بذل كل ما كنت أملكه لكي أصبح أقوى من الألم العاطفي والعقلي. كانت هناك لمحات من الجمال والنشاط تبدأ في الزحف داخلي من حين لآخر، الأمر الذي كان منعشاً وملهماً في الوقت نفسه. وقد أصبحت أشياء بسيطة مثل سطوح أشعة الشمس على أوراق الشجرة القريبة تعد أشياء جميلة بشكل لا يصدق، حتى إنها نقلتني إلى لحظات من السعادة غير المتوقعة. وقد أصبحت أجزاء من نفسي. والتي كانت مخبأة داخلي لسنوات طويلة، أجزاء طبيعية مني الآن. لقد حدثت بعض التغييرات الدائمة بالفعل، مع بقاء بعض أنماط تفكيري القديمة ولكن بشكل ملائم.

لقد أدركت أنني تعاملت مع زوايا معينة من أنماط عقلي السابقة، وقمت بالفعل بتحريرها، لذا فقد استقبلت هذا الإدراك بامتنان. كما ساعدني جمال المكان الذي أعيش فيه على الاستمرار في حضوري بشكل كبير في اللحظة الحالية. بالطبع، عملت بقايا الألم على هذا أيضا. ولكن الحياة الطبيعية التي كانت تتكشف حول الكوخ كانت تغذيني بشكل يومي. ومع سقوط كل طبقة من الألم، كان يتم رفع أحاسيسي وتصبح أكثر تجانسا مع العالم الطبيعي. لقد شجعتني ذلك بشكل هائل، ومع ذلك لقد كانت لا تزال هناك لحظات سيئة.

أحيانا ما كنت أصبح غاضبة من نفسي لأنني لم أعبّر الاكتئاب بالسرعة التي أريدها. ولكن الغضب الذي يوجه تجاه أي شخص ما هو إلا مجرد توقعات محبطة. لذا، قررت التخلي عن التوقعات والعودة مجددا للحياة في اللحظة الحالية، من خلال النظر إلى شيء جميل عبر النافذة، أو تشغيل بعض الموسيقى والغناء معها، أو إعادة تركيزي فقط على أنفاسي أو الأصوات من حولي. بالتالي، كان يمكنني تقبل وضعي مجددا، لعلمي أنني أعمل على اجتيازها بالوتيرة المناسبة لنموي الخاص.

كانت إحدى صديقاتي دائما ما ترسل دعما من منتجات العناية بالبشرة العضوية. لذا، فقد كنت أستغرق بعض الوقت في المسح بها على بشرتي وتدليل نفسي، عقليا وجسديا، لخلق توازن مع عدم الطيبة السابقة تجاه نفسي. لطالما كان ذلك يغمرنني بشعور أفضل، مع عدم الحاجة لجعل رائحتي رائعة. إن الاعتناء بجسدي بهذه الطريقة ذكرني بكيفية تدليلي لعملائي ممن كانوا على مشارف الموت. لقد بدأت الآن أمنح نفسي بعضا من الحب الذي كنت أمنحهم إياه.

لكن كان من الصعب جدا أن أصبح أقوى من الألم، وفي حين أن الأيام الجيدة بدأت تزحف إلى حياتي بعد بضعة شهور، فقد بدا أن الاكتئاب والأفكار السلبية المصاحبة له ستعود للقتال مرة أخرى بمزيد من التصميم بعد ذلك: فهي بلا شك لا ترغب في الانسحاب بسهولة. وعلى كل حال، لقد كانت مدعومة بأنماط سلبية من إدانة النفس تحكمت في لأكثر من أربعين عاما، والتي تم خلقها عن طريقي بسماحي لآراء الآخرين بالدخول إلى نظام

معتقداتي. لقد بدا أن عقلي كان يعمل كسيد مستقل، وهذا السيد لا يريد فقدان السيطرة عليّ.

مع ذلك، أصبحت سيدة نفسي الآن، وأصبحت أعني قيمتي وجمالي بالفعل، واخترت بشكل واع توجيه عقلي إلى أنظمة معتقدات أكثر إيجابية. وبدلاً من التركيز على الطرق القديمة، عاملت نفسي بحب واحترام. وقد بدأت تتدفق مني مقطوعات غنائية حول الخير الخاص بي، وكنت في أثناء تجولي في المنزل أغني بشكل مرح لنفسي، وألقي السلام على نفسي الجميلة في المرأة، حيث إن المشي أمامها أصبح عادة مرحة ومسلية أيضاً. إن تأكيد تدليل نفسي بانتظام من خلال الاستحمام والأطعمة الصحية أعادني إلى اللحظات السعيدة. وقليلًا قليلًا، كانت السعادة تعود. مع ذلك، لم يحب عقلي القديم ذلك على الإطلاق وقد حضر الاكتئاب مخلبه الحقيق في العملية، رافضاً الابتعاد عني بشكل كامل. إن إعادة تشكيل تفكيري هذا كان قد بدأ بالفعل منذ سنوات. ولكن الآن، كانت هناك مباراة زوجية نهائية، حيث لا يمكن أن يعيش خلالها سوى طرف واحد.

وقد كان خلال ذلك الجزء الأخير، لتوجيه لقمة الوداع لنفسي القديمة، قمت في النهاية بالاستسلام. لقد أصبح الأمر صعباً للغاية. ورغم التحسينات في حياتي اليومية وازدياد لحظات السعادة، كنت منهكة للغاية عاطفياً. لقد استنزفت الكثير جداً من الطاقة للوصول لتلك المرحلة حتى إنه اختفت فجأة كل قواي المتبقية، لأصل في النهاية إلى المرحلة النهائية من التفكير في الانتحار. لم تتبق لدي أية ذرة من الطاقة للحفاظ على أي انضباط عقلي أو أمل. لقد حاولت بأقصى جهدي، لكنني تعبت للغاية من العملية كلها. لقد أردت الموت، وأردت لهذه الحياة أن تنتهي مرة واحدة وللأبد.

كان أحد أصدقائي منذ أكثر من عشرين عاماً يبدو كأنه ملاك يتصل بي بانتظام. والحمد لله، لقد كان منهجه الخاص يقول: "التقطي السماعة. أعني ذلك، من الأفضل لك ألا تقتلي نفسك. التقطي السماعة. توقفي عن تجاهلي، والتقطي السماعة"، حتى لا يسعني فعل شيء سوى التقاط السماعة، مع الضحك من خلال دموعي. وفي حين أن منهجه لم يكن بالمنهج العادي، فقد كان له أكبر قلب قد عرفته من قبل، وكان ذا حس

فكاهي ساعدنا على تخطي الأمور في السابق. لقد أفلح منهجه؛ فقد كنت بحاجة للضحك، وقد كنت أعلم أنه يحبني للغاية، مثلما هو شعوري تجاهه. إن الضحك أداة فعالة للغاية للاستشفاء.

مع ذلك، ففي أحد الأيام التي لم يتصل فيها، وصلت إلى أسوأ منطقة كنت قد وصلت إليها في حياتي. ومع خربشة مذكرة وداع، لعدم تمكني حتى من الكتابة بشكل واضح، تازلت عن الحياة. فقد كانت الأمور صعبة للغاية. يقولون إن أكثر الساعات ظلمة تكون قبل الفجر، وقد كانت هذه أكثر الساعات ظلمة في حياتي. أنا فقط لم أعد أطيق هذه الحياة أكثر من هذا. لم يكن من الممكن أن أشعر تجاه نفسي بشعور أسوأ مما كنت أشعر به في تلك اللحظة. لقد كرهت نفسي لضعفي في امتلال عقلي رغم كل جهودي. لقد كرهت أنني تحملت الكثير والكثير من مشاكل الآخرين في حياتي. لقد كرهت أنني استقررت في هذا الوجود القاسي لفترة طويلة. لقد كرهت أنه يتطلب الكثير للغاية من الشجاعة لخلق الحياة التي أريدها وأستحقها. لقد كرهت كل شيء تقريباً حيال نفسي. لقد كانت بالفعل أكثر الساعات ظلمة. وفي اللحظة التي أنهيت فيها خربشة مذكرة وداعي من الاعتذار والحزن المطلق، تلقيت اتصالاً هاتفياً. فكرت في عدم إجابته، ولكنني أجبته، بنفور عظيم. لم يكن الصديق الذي اعتقدته. لم يكن أي شخص ممن أعرفهم. وبدلاً من ذلك، فما سمعته كان عبارة عن صوت مرح من سيدة ترحب بي بطريقة سعيدة مشرقة، ثم تابعت لتعرض علي تأمين سيارة إسعاف! فكرت داخل نفسي: "عظيم، فأنا حتى لا أستطيع الانتحار بصورة صحيحة، وربما سأحتاج لسيارة إسعاف لعينة". وقد اخترت خدمة في المنطقة المحلية التي سأقود شاحنتي الفان إليها، مع التأكيد أنني قد لا أبقى على قيد الحياة. لقد قمت بالكثير من التفكير حول كيفية فعل ذلك، حيث إنني لم أسع إلى الفشل. وقد وضعت في الاعتبار الكثير من التفاصيل عند التخطيط.

لقد ذكرني عرض تأمين سيارة إسعاف (والذي رفضته من خلال الاضطراب) أنني قد أفشل في محاولتي. لقد فكرت في كل عمال الإسعاف الودودين الذين قابلتهم على مدار الأعوام، وأدركت كم كنت متبلدة المشاعر، وكم كنت مستهلكة في ألمي الخاص. حتى إنني لم أضع في الاعتبار تأثير

فعلني على من كان سيجدني، وعلى أولئك الذين يحيونني. كما أنني أدركت أنني لم أرد الحياة عاجزة في حالة ما إذا فشلت محاولتي، وخاصة في ظل عجز أسبابه نفسي. لكن هذا لم يكن فقط بسبب رمزية سيارة الإسعاف - مع ذلك، فبالطبع لم يكن هناك نداء استغاثة أفضل من ذلك - ولكنها كانت المكالمات الهاتفية التي أوقفت التفكير، ذلك الاضطراب الذي كنت أشعر به في أعماق منطقة من آلامي.

لقد كانت هذه اللحظة المهمة بالفعل نقطة التحول؛ أكبر نقطة تحول في حياتي كلها. لم أكن أريد تحطيم الجسد الذي منحني الكثير من الحرية والقدرة على التنقل، ذلك الجسد الجميل الصحي الذي ساعدني عبر كل شيء. كما أنني لم أكن أريد الموت. ولأنني أحببت قدمي لأنها حملتني خلال كل الأيام التي قطعتها، فقد بدأت أحب كل نفسي.

في لحظة الاتصال الهاتفي نفسها، كانت هناك لحظة من الألم في منطقة قلبي، ثم أدركت أن قلبي الجميل العطوف الفقير قد تحمل بما فيه الكفاية. لم يكن هناك متسع لمزيد من المعاناة أو كره النفس. لقد كان بحاجة للحب للاستشفاء، وهذا الحب، قبل كل شيء، يجب أن ينبع مني أولاً.

لا شعور بالندم



لقد كانت السرعة التي تغيرت بها الأمور بعد ذلك مذهشة. لقد هرب الاكتئاب خلال الليل، وأخذ السحابة الثقيلة من الظلمة معه. لقد كان فقط منتظرا وصول الحب. وعندما حدث ذلك، علم أن دوره قد انتهى ورحل. قضيت الأيام القليلة التالية في إعادة ترميم طاقتي من خلال التأمل، والامتنان، واحترام جمال نفسي. لقد ساعد ذلك على تغذية قلبي، بينما كنت أنقع جسمي في حوض الاستحمام الذي يغذي جسدي. لقد قمت ببعض التمشية السهلة – لا المندفعة – أعلى التلال، مجرد المشي بلطف مع الاندهاش للحياة من خلال عيون شخص ولد حديثا. لقد كان مثل الاستيقاظ على عالم جميل، حتى إنه كان من الصعب تذكر العالم من قبل. للدلالة على بداية حياتي الجديدة، قررت إقامة حفل رسمي للوداع والترحيب. قمت بجمع خشب من الحقول وإشعال نار جميلة. لقد كانت هناك أشياء تحتاج إلى وداع ملائم من حياتي، عوامل من نفسي القديمة والظروف التي نتجت عن ذلك. لذا، فقد كتبت هذه الأشياء، وأيضا الأشياء التي يتم الترحيب بها. وعند غروب الشمس وظهور أولى نجوم المساء، وقفت بسعادة بجانب نار الاستشفاء والتدفئة. لقد تم شكر الأجزاء القديمة مني وتوديعها؛ حيث إنني بعد ذلك ألقيت تلك الورقة في النار. وقد تم أيضا التعريف بكل ترحيب جديد. ومع الجلوس بعد ذلك تحت سماء الريف تلك، محدقة إلى النار، شعرت بحب غامر تجاه نفسي وللحياة. كما أنني شعرت بالكثير من الامتنان.

استمرت أضواء النار في التلاشي بدهاء. ومع الابتسام، نظرت إلى الغطاء الفسيح من النجوم أعلى مني وعلمت أنه من خلال كل ذلك تم بالفعل ميلاد شخص جديد. فالشخص الذي جاهدت للوصول إليه لسنوات طويلة أصبح ما أنا عليه الآن. لقد تم السماح بالخروج أخيراً، ولم تمد هناك حاجة لذلك الشخص الذي قام بتبرير الكثير من الأشياء للآخرين، والذي تحمل الكثير من الألم، والذي لم يتقبل أنه يستحق للغاية الكثير من السعادة. لقد انتهى دوره الآن. وقد تم شكره بلطف لدوره في تطوري، وقد رحلت الآن.

لقد استمر كل يوم بعد ذلك في إظهار البهجة على مستويات منعشة. لقد كان الأمر وكأنه اكتشاف الحياة لأول مرة. فأنا لم أشعر من قبل بهذا القدر من الحرية؛ فالسعادة أصبحت جزءاً طبيعياً من حالتي المزاجية؛ سعادة كأنني لم أشعر بها من قبل - متدفقة بشكل كامل، ومرحة، وخالية من الشعور بالذنب. أصبحت هناك طيور جدد تحط على السياج وتغني لي، وكانت الطيور القديمة تتبعني في أثناء سيرتي في الحقول في حالة من السعادة. لقد أصبحت كل أحاسيسي في حالة من النشوة، وشعرت كأنني أنهيت للتو أسابيع من التأمل، إلا أن حالة النشاط هذه قد استمرت. لقد كانت الأصوات الطبيعية أكثر وضوحاً، والألوان أكثر بريقاً وحيوية. وقد لاحظت الكثير من الأشجار الخضراء ذات الظلال الوارفة في البلدة المحيطة بالكوخ.

لقد كان هناك فراغ وصفاء داخل ذلك لطالما آمنت بوجوده هناك، ولكنني لم أعرفه تماماً من قبل. وقد أصبحت علاقة ماضيِّ بحاضري ضئيلة للغاية أيضاً. وقد أصبحت الحكمة المكتسبة على طول الطريق جزءاً مني. لقد خدمني الماضي كأداة تعليمية ماهرة ولم يضع أي مما تعلمته، ولكن المعاناة التي شكلتني لعبت دورها وقد انفصلت عني الآن. لم يكن هناك شيء لإثباته، ولا شيء لتوضيحه، ولا شيء لتعديله. لقد أوجعني وجهي من الابتسام. وتقريباً بين ليلة وضحاها، انتقلت الحياة إلى طائرة مختلفة تماماً. وقد أصبح العيش في اللحظة الحالية جزءاً من طريقتي في الحياة، بعد أعوام من التمرين.

ثم تفتحت أبواب الفرصة متأرجحة، وبدأت أحصل على مكافآت نظير كل جهوداتي الماضية في رحلتي الإبداعية من التركيز والمرونة والتضحية.

لقد اكتسب عملي زخما ضخما، واستقبلت فرصا جديدة للكتابة من مصادر غير متوقعة. لقد فتح حبي للنفسى الأبواب، سامحا لأشياء عظيمة بالتدفق في طريقي. لقد كان ينتظر بصبر أعوامًا طويلة، ببساطة ينتظرني لأكون مستعدة.

ومع تجلي الزمن منذ ذلك الحين، استمر التدفق الطبيعي للخير في النمو. وقد بنت أنظمة دعم جديدة نفسها حولي، مهنيا وشخصيا. بالطبع، ستكون هناك دائما أشياء لتعلمها حول نفسي، ولكنني لم أحصل قط حتى على السعادة الحالية بلا مقابل.

على مدار السنوات السابقة، كنت أخلق بشكل واع الحياة التي تخيلتها، من خلال إدراك العوائق، والتعامل مع كل طبقة منها على حدة. إن وضع تصور واضح للحياة التي أريد أن أحيها وللشخص الذي أريد أن أصبحه كان جزءا ضروريا للغاية من هذه العملية. والآن، إذا ظهرت على السطح عوائق عرضية، فأنا أصبح صبوراً ومحبة لنفسي خلال التعامل مع تلك العوائق. إن اكتشاف النفس يعد عملية مرحة وقد أصبح بإمكانني الابتسام بطبيعتي.

في ظل كل هذه السعادة، وجدت نفسي أشعر بالقرب أكثر من ذي قبل لكل شخص من الناس الجميلة الذين قمت بالاعتناء بهم عند موتهم. إن هذه الحياة الجديدة التي تكشف لي كانت نوع الحياة التي لمحوها جميعا لإمكانية حدوثها، عندما نظروا للوراء وتكلموا عن أسباب ندمهم. فخلال أيامهم وأسابيعهم الأخيرة، عندما سقط كل شيء آخر، كان بإمكانهم رؤية إمكانية الحياة الممتعة التي كان بإمكانهم عيشها، إذا عاشوا فقط بطريقة مختلفة.

مع ذلك، لم يتكلم الجميع عن أسباب الندم. فبعض الأشخاص قالوا إنهم كانوا يودون عيش الحياة بطريقة مختلفة، ولكنهم لم يستهلكوا أنفسهم في أي ندم واقعي. وبعضهم كان سعيدا بشكل جميل بالحياة التي عاشوها. أو على الأقل، تقبلوا بشكل جميل الحياة التي فرضت عليهم. ومع ذلك، كان هناك الكثيرون ممن كان عندهم الكثير من أسباب الندم وكانت لديهم رغبة قوية لأن يتم الاستماع لهم، لتتم معرفة أفكارهم. من الممكن أن طول

الوقت الذي قضيته مع كل عميل كان محفزاً للصدق الذي شهدته العلاقة. لكل هذه المدة الطويلة من الوقت، سأظل أشعر دائماً بالامتنان.

إن أسباب الندم التي تشاركوها معي جعلتني أصمم على ألا أشعر مثلهم في نهاية حياتي، عندما يحين ذلك الوقت. لم تكن هناك أية إمكانية أن يتم منحني كل هذه الحكمة ثم لا أتعلم منها. ولأنني الآن قد استطعت تحمل الاختبارات الأضعف، فإنني أستطيع تفهم مدى صعوبة التحدي. مع ذلك، أصبحت أستطيع أيضاً تفهم مدى جمال المكافآت عند اجتياز تلك الاختبارات.

إن إمكانية تحقيق الرضا التام والسعادة، اللذين أعطيا كلاً من هؤلاء الأشخاص الأعزاء لمحة عنها عند موتهم، تعد متاحة لكل منا الآن، قبلما يحين وقت وفاتنا. وقد كان مرور كل يوم يجعلني في حالة أكثر من الابتهاج بالتدفق الطبيعي للخير. لقد كان يريد الخروج، وقد فعل عندما تعلمت كيفية السماح له بذلك، من خلال الإيمان وحب النفس. إن ذلك هو ما ينتظر كل شخص، وكل ما عليك فقط هو الخروج من طريقك أولاً، وهنا حيث يقع العمل الحقيقي؛ تعلم امتلاك أفكارك الشخصية من خلال إزالة الركام الذي يوقفك عن السماح لكل هذا بالتدفق.

دائماً ما سيستمر التعلم. ولا يعد هذا وكأنك ستصل لمرحلة من النمو وتقول: "عظيم، يمكنني الآن الجلوس وأنا أعلم كل شيء، والإبحار خلال كل يوم دون الاضطرار أبداً لتعلم شيء آخر". فحتى "ستيلا"، والتي قامت بالكثير جداً من العمل خلال رحلتها الداخلية، تم تذكيرها بالحاجة للتخلي والاستسلام أحياناً. ومن خلال فعل ذلك، أصبحت قادرة على أن تصبح أكثر سلاماً خلال أيامها المتبقية، قبل رحيلها بابتسامة متألقة على وجهها عندما حان وقت الرحيل.

بالتالي، بما أن التعلم لن يتوقف أبداً، فربما علينا أن نتقبله بسرور بدلاً من مقاومته. بالنسبة لي، لم يكن هناك يوم واحد يمر دون تعلم شيء جديد عن نفسي. ولكنني يمكنني تعلم الكثير الآن من خلال الطيبة المحبة، عن طريق حب نفسي بشكل استثنائي، ودون أي انتقاد للذات. كما ساعدني الضحك بلطف وحب خلال عملية النمو على أن أصبح أكثر رقة.

عندما قالت "جريس": "أتمنى لو أنني تحليت بالشجاعة لأعيش الحياة التي أريدها لنفسي، لا الحياة التي توقمها الآخرون مني"، فقد كانت تحمل حزنًا لأن حياتها سارت بالشكل الذي كانت عليه.

إنه لأمر محزن أن يتطلب الأمر الكثير من الشجاعة حتى يمكنك أن تعيش الحياة التي تريدها لنفسك، ولكن الأمر كذلك. وأحيانًا ما يتطلب الأمر قدرًا هائلًا من الشجاعة. فأحيانًا لا يمكنك في البداية التعبير عما يعنيه أن تكون نفسك، أيًا كانت ماهيتك، حتى لنفسك. فكل ما تعلمه هو وجود رغبة داخلية لم تتم تلبيتها من خلال نوعية الحياة التي تعيشها حاليًا. ومع توضيح ذلك للآخرين، والذين لا يعيشون حياتك، ربما يجعلك تتساءل حول نفسك أكثر.

ولكن، قد قال حكيم ذات مرة منذ أكثر من ألفي عام: "العقل لا يعرف إجابات، والقلب لا يعرف أسئلة". إن القلب هو ما يقودك للمرح، وليس العقل. وإن التغلب على العقل والتخلي عن توقعات الآخرين يسمح لك بسماع قلبك أنت. وبعد ذلك، يعد امتلاك الشجاعة لتتبع قلبك هو المفتاح الحقيقي للسعادة. وفي الوقت نفسه، استمر في تنمية القلب خلال التحكم في العقل. فمع نمو القلب، ستجلب الحياة المزيد من المرح والسلام في طريقك، فالحياة السعيدة تريدك بقدر ما تريدها.

عندما استلقى "أنتوني" في بيت التمريض واعترف بأنه لم يتحلل بالشجاعة لمحاولة الحصول على حياة أفضل، أظهر بحزن توابع أن يحكمك مثل هذا الخوف. ولا يعني هذا أنه ستنتهي بك الحال أنت أيضًا في بيت للتمريض قديمًا يحين وقت رحيلك. ولكن افتقاد الحافز والسعادة للذين أصبحوا جزءًا من حياته لا يختلف كثيرًا عما عليه الحال في حياة الملايين ممن يعيشون بيننا. لقد كان كل يوم مجرد روتين لتخدير العقل؛ نظام آمن ومأمون، ولكنه لم يكن مرضيًا قط.

يتطلب الأمر الكثير من الشجاعة لخلق تغييرات كبيرة. فكلما ظللت أكثر في البيئة غير المناسبة وأصبحت أحد منتجاتها، أبعدت عن نفسك الفرصة لمعرفة السعادة والرضا الحقيقيين. إن الحياة قصيرة جدًا لندعها تمر من بين أيدينا، فقط بسبب الخوف الذي قد يجتاحنا إذا واجهناها.

ومثل معروشات الكرمة التي كانت تشبه الزهور في حديقة قصر "فلورنس" الجميل، فإننا جميعا يمكننا خلق المعروشات الخاصة بنا. وبشكل واضح، إن العديد من المعروشات ليس من السهل تماما إزالتها مثلما كان الأمر مع المعروشات الخاصة بها. فمعظم المعروشات تتحلى بقوة عقود من النمو ولا تتقبل إزالتها بسهولة. فهي تتشبث بالحياة، وتخلق جمالك إذا سمحت لها بذلك.

مع ذلك، فمثلما نمت تلك المعروشات على مدار الزمن، من الممكن أيضا إنهاؤها على مدار الزمن. إنها عملية حساسة من التصميم والشجاعة وفي بعض الأحيان التخلي. وكل ما يتطلبه الأمر هو أن يتحلى المرء بالقوة اللازمة لوقف العلاقات غير الصحية في مسارها وقول "كفى"، والتعامل مع نفسك باحترام وطيبة، وهي بالفعل المشاعر التي تستحقها، ومع ذلك، فإنه للتخلص من المعروشات الخاصة بك، فإن الأمر يتعلق بأن تصبح ملاحظا لأفكارك وعاداتك الخاصة. فهذا الوعي يساعد على وضوح الحلول أكثر.

إن حياتك هي ملكك، وليست ملك شخص آخر. وإذا لم تجد بعض عناصر السعادة فيما خلقتة ولم تقم بفعل أي شيء لتحسينه، فإنك بالتالي تضع نعمة كل يوم جديد. وتعد كل خطوة ضئيلة أو قرار صغير نقطة عظيمة للبدء، بالإضافة إلى تحمل مسؤولية سعادتك الخاصة. من الممكن أيضا إيجاد السعادة دون الحاجة للانتقال من المنزل أو القيام بأي شيء قاس في حياتك الماضية. لكن يتعلق الأمر بتغييرك لملاحظاتك وأن تتحلى بالشجاعة الكافية لتشرق بعض من رغباتك الخاصة أيضا. لا يمكن لأي شخص آخر أن يجعلك سعيدا أو غير سعيد، إلا إذا سمحت له بذلك.

نعم، إن التحلي بالشجاعة لتصبح نفسك، وليس الشخص الذي يتوقعه الناس منك، ربما يتطلب الكثير من القوة والصدق. ولكن الاستقاء على فراش الموت والاعتراف بأنك تمنيت لو أنك عشت بشكل مختلف يتطلب أيضا الكثير من القوة. كان هناك الكثير من العملاء الآخرين في فترات بينية بين أولئك الذين ذكرتهم. وكان سبب الندم "التمني لو أنهم عاشوا بالطريقة التي ارتضوها لأنفسهم" هو الأكثر شيوعا لديهم جميعهم.

عندما قال "جون" إنه تمنى لو أنه لم يعمل بجد للغاية، كان أيضا يقول أكثر الكلمات التي كنت أسمعها خلال تلك الأعوام. وخلال أسابيعه

الأخيرة، وجلسه خارج الشرفة مشاهدا الحياة التي تتكشف عند الميناء، كان "جون" مثقلاً بالندم. لا يوجد هناك أي عيب في حب العمل الذي تقوم به. في الحقيقة، هذا ما ينبغي أن يكون عليه الأمر. ولكن الأمر يتعلق بإيجاد التوازن؛ حيث إن العمل ليس هو حياتك بأكملها. ما زال يمكنني سماع ذلك الرجل العزيز يتهدد بعمق عندما بدأ يفكر في الخيارات التي اتخذها في حياته.

مع الاستماع بعد ذلك لإصرار "جون" على فوائد الحياة البسيطة، كان عليّ أن أتفق مع حكمته وخبرته الحياتية. فالقيمة الحقيقية ليست فيما تملك، ولكنها تكمن في ماهيتك. والأشخاص المحضرون يعلمون ذلك؛ فممتلكاتهم لم تعد ذات فائدة في النهاية، أيا كان حجمها. وفي ذلك الوقت، لم يعد حتى يطرأ على تفكيرهم ما يعتقده الناس حيالهم أو ما حققوه من ممتلكات.

في النهاية، يصبح أكثر ما يهم الناس هو مدى السعادة الذي أدخلوها على من يعيرونهم وكم الوقت الذي قضوه في فعل الأشياء التي يعيرونها بأنفسهم. وقد أصبح حيويًا للغاية بالنسبة للعديد من الأشخاص أن يتأكدوا أن من سيركونهم خلفهم لن تنتهي بهم الحال بمثل أسباب الندم تلك. ولم تكن أي من تعليقاتهم الحياتية التي شاهدتها منهم وهم على فراش الموت تتعلق بأي شكل من الأشكال بالتمني لو أنهم حصلوا أو امتلكوا المزيد. وبدلاً من ذلك، كان أكثر ما يشغل تفكيرهم من كانوا على مشارف الموت هو الكيفية التي قضوا بها حياتهم، وما فعلوه خلالها، وإذا ما كانوا قد أحدثوا فروقا إيجابية في حياة من تركوهم خلفهم، سواء كانت الأسرة أو المجتمع أو أيا كان.

إن الأشياء التي تعتقد أنك تحتاج إليها أحيانا ما تكون هي نفسها الأشياء التي تجعلك متورطاً في حياة غير مرضية. والبساطة هي مفتاح تغيير ذلك، بالإضافة إلى التخلي عن الحاجة لإثبات نفسك من خلال امتلاك أشياء أو من خلال توقعات الآخرين منك. وأيضاً، تتطلب المخاطرة الكثير من الشجاعة، ولكنك لن يمكنك التحكم في كل شيء. والبقاء في بيئة آمنة ظاهرياً لن يضمن مرور دروس الحياة بجانبك دون أن تلحظك؛ فمن الممكن أن تظل تتشأ من الفراغ، حينما لا تتوقعها على الإطلاق. ومع ذلك، فمكافآت

الحياة تتبع المنهج نفسه، لأولئك الذين يتحلون بالشجاعة لاحترام قلوبهم. إن عقارب الساعة تدق لكل منا، ويعود الأمر إليك في كيفية قضائك أيامك المتبقية.

وكما تفهمتم "بيرل"؛ إن الأشياء تتدفق حينما تحتاج إليها. لقد آمنت بأن أكثر الأشياء أهمية هو العمل تجاه العثور على هدفك، وأن تقوم بعملك أيا كان بالنية الصحيحة، وألا تتعثر في مواضع عمل غير سعيدة فقط لخوفك من الافتقار؛ فالأمر يتعلق بالجرأة على التفكير دون حدود وعدم محاولة التحكم في كيفية تدفق الأشياء إليك. وقد قالت إن الحياة تنتهي سريعا، وهي كذلك بالفعل. فبعضنا سيعيش حياة طويلة، وآخرون لن يحظوا بذلك. ولكن إذا كان يمكنك التعرف على السعادة والرضا خلال وقت قصير، فلن يكون هناك سبب للندم عندما تحين النهاية، وهي آتية لا محالة.

لسوء الحظ، إن تعلم كيفية التعبير عن المشاعر يعد أمرا صعبا للغاية بالنسبة للعديد من البالغين، كما أنه كان سببا كبيرا للإحباط والندم للأشخاص المشرفين على الموت، بمن فيهم "جوزيف"؛ فقد كان يريد التعبير عن نفسه ولكنه لم يعرف كيفية فعل ذلك، حيث إنه لم يتمرن من قبل على ذلك. وقد كان ألم القلب الذي سببه ذلك لهذا الرجل الجميل هو أكثر أسباب ندمه، حيث إنه مات وهو يشعر بأن أسرته لم تعرفه حقيقة قط. وقد أصيب بعض العملاء الآخرين بأمراض مصاحبة للمرارة التي يحملونها، حيث إنهم لم يتعلموا أبدا كيفية التعبير عن أنفسهم.

ومثل أي شيء، يمكنك التحسن من خلال التمرين. لذا، فمن خلال البدء بأفعال صغيرة من الشجاعة في التعبير عن نفسك، فإنك ستصبح أكثر تفتحاً حتى إنك ستبدأ في الاستمتاع بمشاركة مثل هذا الصدق. لن يمكنك أبدا التحكم في ردة فعل الآخرين. ومع ذلك، فرغم أن الناس سيتفاعلون في البداية عندما تغير طريقتك من خلال التحدث بصدق، فني النهاية إما سيصعد هذا بالعلاقة إلى مستوى جديد تماما أكثر صحية. وإما أنه يحزر العلاقات غير الصحية من حياتك تماما. أيا كان الأمر، فإنك تحقق فوزا. لن تتمكن أبدا من معرفة مدى بقائنا أو بقاء من نحبهم على قيد الحياة. لذا، فبدلا من الاضطرار للعيش نادما قبل وقت مامتك. تأكد أن تجعلهم يعرفون كيفية شعورك تجاههم. وكما قالت "جودي" العزيزة، إن الذنب يعد

شعورا مدمراً يصاحبك لبقية أيام حياتك. كما أن التعبير عن مشاعرك يعد أمراً جيداً عندما تمتد فعله. لكن الخوف من كيفية استقبال مشاعرك هو ما يعوقك؛ لذا، قم بضرب الخوف على رأسه وتجراً على كشف نفسك الجميلة للآخرين، قبل أن يفوت الأوان لك أو لهم.

إذا كنت بالفعل تحمل شعوراً بالذنب من الأشياء التي لم تقلها لشخص قد توفي بالفعل، فقد حان الوقت لمسامحة نفسك، فأنت لن تجعل لحياتك قيمة عن طريق حمل الذنب. لقد حان الوقت لتكون لطيفاً مع نفسك. فهذا ما كنت عليه حينها، ويجب ألا أن يصبح هذا ما أنت عليه الآن. والشعور بالشفقة تجاه ما كنت عليه سابقاً، أكثر مما أصبحت عليه الآن، يعد أول بذور الطيبة تجاه مسامحة النفس.

إذا بدا أن الأشخاص في حياتك لن يستجيبوا لتعبيراتك الصادقة، فإن هذا لا يعني أنهم لم يسمعوك أو أنه ينبغي عليك ألا تعبر عن نفسك. وقد كانت "نانسي" المصابة بالزهايمر خير مثال على ذلك. مع ذلك، لقد كانت هناك علاقات أخرى في حياتي تغيرت من خلال ثبات الطيبة والصدق. ولفترة طويلة، بدا أن كلماتي لا يتم الاستماع لها. ولكن عندما كان الأشخاص الآخرون مستعدين للتعبير عن مشاعرهم، كان من الواضح أن كل كلمة على طول الطريق تم الاستماع لها. مع ذلك، لم يكن هذا بالأهمية الكبيرة في النهاية. لقد كنت أعلم بسلام نفسي أنني امتلكت الشجاعة للتعبير عن نفسي بصدق. وإذا كان الأمر غير متوقع لأي منا، فإن هذا لم يكن ذنباً. لا يمكن التعامل مع أي شخص بشكل اعتيادي، ولا يوجد أحد لا يعلم أنني أحببته، حتى إذا لم يكونوا قادرين على التعبير عن أنفسهم أيضاً بصدق. أخبر الناس بما تشعر به حيالهم، فالحياة قصيرة للغاية.

إن تحديد مكان صديقة "دوريس" جعلني أشعر بمتعة ورضاً حقيقيين. فعندما تحدثت عن ندمها أنها لم تبق على تواصل مع أصدقائها، لم تكن لدي أدنى فكرة عن مدى إمكانية سماعي بسبب الندم هذا من عملاء آخرين. والآن، وبعدما مررت بما مررت به، ولعلمي مدى قيمة الأصدقاء القدامى المخلصين في مساعدتي على اجتياز الفترات الصعبة، فقد أصبح من السهل تفهم سبب الندم هذا. فمعظم الناس لهم أصدقاء، ولكن عندما يتعلق الأمر بالشدائد، تجد أنه لا يوجد الكثير من الأصدقاء الذين يتواجدون

خلال الأوقات الصعبة للغاية. وعندما يكون المرء على فراش الموت، فهذا أحد تلك الأوقات الصعبة.

إن التاريخ والتفهم هما ما تقدمهما الصداقة. وحيث إن العملاء كانوا ينظرون للخلف إلى حياتهم، فإنهم غالباً ما كانوا يفتقدون أصدقاء ليحكوا ذكرياتهم معهم. فالحياة تشغل المرء وتتلاشى الصداقة في ظل ذلك. وسيكون هناك دائماً أشخاص يدخلون ويخرجون من حياتك، بمن فيهم الأصدقاء. ولكن أولئك الذين يهتمون بالفعل، أولئك الذين تحبهم بشكل عزيز، يستحقون كل ذرة من جهدك لتبقى على تواصل معهم. فهم الأشخاص الذين سيتواجدون هناك من أجلك عندما تكون في أشد الحاجة إليهم، بالضبط مثلما ستواجد من أجلكم. أحياناً ما يكون من غير الممكن أن تتواجد لأجلهم جسدياً، ولكن مجرد مكالمات هاتفية تمنح الناس القوة والراحة خلال الأوقات الصعبة.

إن التسامح والتقبل من الأصدقاء، خاصة عندما كانت على فراش الموت، ساعد "إليزابيث" في إيجاد سلامها الشخصي بعد أعوام من تعاطي الكحوليات. ففي النهاية، يتعلق الأمر بالحب والعلاقات. ولكن ليس كل الأشخاص محظوظين في تتبع صداقاتهم في النهاية، رغم الرغبة في ذلك؛ وهذا ما يجعل عدم فقدان التواصل في المقام الأول أمراً مهماً. فلا أحد يعلم ما سيحدث لاحقاً، أو متى سيحين وقت اشتياقك لأصدقائك في حين أنك لا تزال تتمتع بوجودهم في حياتك.

إن مشاهدة قائمة فريق دعم "هاري" جعلتني أستمع في التشديد على أهمية ذلك في النهاية. ففي حين أنه كان من الممكن أن يكون وقتاً من الحزن للآخرين، فقد كان الشخص الذي يموت فعلياً يريد الاستمتاع بالوقت قدر الإمكان، فقد جلب الأصدقاء الفكاهة خلال أوقات الحزن، وقد جلبت هذه الفكاهة السعادة للشخص المحتضر. وسواء أكنت تحتضر أم لا. فإن الأصدقاء هم القادرون على جعلك تضحك خلال أسوأ الأوقات.

عند الجلوس على سريرها بعدما صرخت في وجهي طالبة مني الرحيل، كان اعتراف "روزماري" بأنها لم تسمح لنفسها قط بالسعادة اعترافاً صادقاً. كما أن هذا حسن من الوقت المتبقي لها بشكل هائل. لم تؤمن "روزماري" بأنها تستحق السعادة، لأنها لم تصح ما كانت تتوقعه منها

أسرتها. وعندما أدركت أن السعادة هي خيارها، تعلمت السماح للسعادة بالتسلل إلى حياتها، وأصبحت قادرة على إيجاد جزء من نفسها كان نائماً خلال فترة بلوغها كلها. وقد كانت ابتسامتها التي ظهرت على وجهها خلال أسابيعها الأخيرة جميلة للغاية.

إن تقدير كل خطوة منفردة على طول الطريق يعد واحداً من المفاتيح لمثل هذه السعادة. فعند تأمل "كاث" لوقتها الأخير تحدثت عن افتقادها الكثير من السعادة الممكنة من خلال التركيز كثيراً على النتائج، بدلا من التركيز على الوقت على طول الطريق أيضا. من السهل جدا التفكير في أن السعادة تعتمد على حدوث شيء ما، في حين أن الأمر عكس ذلك تماما؛ فالأشياء تحدث عندما يتم العثور على السعادة.

في حين أنه من الممكن ألا تصبح سعيدا كل يوم، فإن تعلم توجيه عقلك نحو ذلك الاتجاه لا يزال ممكنا. والتعرف على شيء جميل بعيدا عن الحزن يعد أحد الأمثلة على ذلك - شيئا ما يساعدني على العودة مجدداً إلى المكان الذي أشعر فيه بالسلام النفسي. قد يتسبب العقل في الكثير من المعاناة؛ ولكن من الممكن أيضا استخدامه لخلق حياة جميلة، حينما يتم امتلاكه واستخدامه بشكل مناسب. لكل منا أسبابه في الشعور بالحزن تجاه نفسه. فكل منا له معاناته الخاصة، ولكن الحياة لا تدين لنا جميعا - نحن فقط من ندين لأنفسنا بالحصول على أقصى استفادة من الحياة التي نعيشها، ومن الوقت الذي تركناه، وأن نعيش في حالة من الامتنان.

عندما نتقبل أنه دائما ما سيكون هناك تعلم، وأن بعضا من هذا سيجعل معه بعض المعاناة، وبعضا منه سيجعل سعادة، فإننا نكون قد وصلنا إلى مكان من الاتزان الأفضل. ومن هذا المنطلق، تصبح السعادة اختيارا واعيا أكثر ولن تصير الأمواج صاخبة للغاية. فبعض الأشياء التي جرحتك وقهرتك ذات مرة ربما تتم السيطرة عليها الآن من خلال المهارات التي نتجت عن الخبرة والحكمة.

كما أنه مما لا بأس به أبداً أن تكون سخيفاً ولعوباً في بعض الأحيان. فكل ما عليك فعله هو أن تمنح نفسك الإذن بذلك، كما أنه من الممكن أيضا أن تمرح بدون المخدرات والكحوليات. فلا توجد قاعدة تنص على أن البالغين لا بد أن يكونوا جادين ولا يحظوا بمرح سخييف. إن التعامل مع الحياة بشكل

جاد جدا، أو الاهتمام بالكيفية التي تبدو عليها أمام الآخرين، سيتحول يوما إلى سبب للندم ستواجهه في نهاية حياتك، إذا سمحت لمثل هذه الأفكار بإعاقة سعادتك الآن.

بالطبع، يصنع منظورك للحياة اختلافاً كبيراً فيما يتعلق بالسعادة، مثلما أظهر "ليني" الجميل. فرغم الخسائر التي تكبدها في حياته، فقد قام بالتركيز على المنح التي تلقاها ورأى حياته كحياة جيدة. والمشهد نفسه الذي تنظر إليه كل يوم، من الممكن أن يصبح شيئاً جديداً تماماً من خلال التركيز على منحه بدلاً من التركيز على العوامل السلبية. إن المنظور هو اختيارك الشخصي، وأفضل طريقة لتغيير ذلك المنظور هي من خلال الامتنان، وعن طريق إدراك الإيجابيات وتقديرها.

رغم ما حكاها لي العديد من الأشخاص المحترزين النادمين، ففي النهاية. وجد كل منهم سلامه النفسي. بعضهم لم يكن قادراً على مسامحة نفسه حتى آخر يومين له في الحياة، ولكنهم نجحوا في هذا بالفعل قبل رحيلهم نهائياً. لقد مر الكثير منهم بالعديد من العواطف المتنوعة التي أوصلتهم لهذه المرحلة، بما فيها الإنكار والخوف والغضب وتأنيب الضمير، والأسوأ، إدانة النفس. لقد مر العديد منهم بمشاعر إيجابية من الحب والمرح الهائل من أجل الذكريات التي طفت على السطح في أثناء قضائهم آخر أسابيع في حياتهم.

مع ذلك، فقبل النهاية الأخيرة، وجدوا تقبلاً سلمياً أنهم استطاعوا مسامحة أنفسهم على أسباب الندم التي عبروا عنها، بغض النظر عن مدى العذاب الذي عاشوه. مع ذلك، لقد كان من المهم جداً بالنسبة لأولئك العملاء أن يتعلم الآخرون من خلال أسباب ندمهم.

لقد كانوا جميعاً أشخاصاً تم منحهم وقتاً ليتأملوا حياتهم. فمن رحل عن دنيانا فجأة لم يتمتع بمثل هذه الرفاهية، والعديد منا سيكون من بين هؤلاء أيضاً. من المهم للغاية أن تفكر في الحياة التي تحياها الآن. حيث إنه من الممكن ألا تحظى بالكثير من الوقت عند رحيلك للعثور على السلام. أو للقيام بأي تأمل. بدلاً من هذا، ستموت مع العلم أنك قضيت كل حياتك تطارد السعادة من خلال القنوات الخاطئة، ودائماً ما كانت تتملص منك؛ فهي دائماً تكون بعيدة عن متناولك، وتعتمد دائماً على

حدوث الأشياء أو المواقف المناسبة. وحينها، ستموت وأنت على علم أن الفرصة لتغيير اتجاهك جيدا قبل أن يفوت الأوان قد ضاعت من بين يديك.

إن السلام الذي وجده كل من هؤلاء الأشخاص الأعداء قبل مماتهم متاح لك الآن، دون الاضطرار للانتظار حتى ساعاتك الأخيرة. فإنك تملك الحق في اختيار تغيير حياتك، لكي تصبح شجاعا وتعيش الحياة التي تريدها لنفسك - تلك الحياة التي ستري أنك تفارقها دون ندم.

تعد الطيبة والتسامح نقطة جيدة للغاية للبدء، ليس فقط تجاه الآخرين، ولكن أيضا تجاه نفسك. إن مسامحتك لنفسك تعد أيضا مكونا ضروريا للغاية من هذه العملية. فبدونه، ستستمر في إضافة السماد إلى البذور السيئة الموجودة داخل عقلك وستتسوس على نفسك، مثلما فعلت أنا ذات مرة. ولكن، مسامحة النفس والطيبة تضعفان قوة هذه البذور، وتحل محلها بذور أكثر صحة وتنمو بشكل أقوى. وفي الوقت نفسه، تنعم على البذور القديمة حتى لا يتبقى منها شيء ليوصل النمو.

إن الشجاعة المطلوبة لتغيير حياتك من الأسهل إيجادها عندما تكون طيبا تجاه نفسك. والأشياء الجيدة تستغرق وقتا أيضا، لذا فإن الصبر يعد من الأمور المطلوبة أيضا. إن كل واحد منا هو شخص رائع ذو إمكانيات لا يحدها سوى تفكيرنا الشخصي. كلنا أشخاص رائعون. فعندما تفكر في التأثيرات البيئية والعضوية الهائلة التي كونتك، بما فيها الجينات التي أتت إليك من خلال تكوينك البيولوجي الفريد، سيجعلك هذا شخصا مدهشا ومميزا للغاية. كما أن خبراتك الحياتية حتى الآن، سواء كانت جيدة أو سيئة، تسهم أيضا في جعلك غير مشابه لأي شخص آخر على هذا الكوكب. فأنت بالفعل مميز وفريد.

لقد حان الوقت لإدراك قيمتك الحقيقية، وأيضا القيمة الحقيقية للآخرين. ضع أحكامك المسبقة جانبا، وكن عطوفا مع نفسك وتجاه الآخرين. ولأنه لم يحل أي شخص محل أي شخص آخر فعليا، وأيضا لم ير شخص من خلال عيني شخص آخر، أو شعر من خلال قلب شخص آخر. فلا أحد يعلم مدى معاناة أي شخص آخر أيضا. ويجب أن يكون هناك قدر من الشفقة على ظننا الطريق.

من خلال الطيبة مع الآخرين والقاء أحكامك من النافذة، ستصبح قادرا على أن تكون طيبا مع نفسك أيضا من خلال زرع بذور أفضل. سامح نفسك على لوم الآخرين على عدم سعادتك؛ وتعلم أن تصبح لطيفا مع نفسك، متقبلا لطبيعتك البشرية وضعفك. وأيضا، سامح الآخرين ممن لاموك على عدم سعادتك. فكلنا بشر. وقد قمنا جميعا بقول أشياء وفعلها كانت من الممكن أن يتم قولها وفعلها بشكل أكثر طيبة.

إن الحياة تنتهي بسرعة، ومن المستحيل أن تصل للنهاية دون وجود أسباب للندم. ويتطلب الأمر بعض الشجاعة لعيش الحياة بشكل صحيح، ولكي تمنح الشرف للحياة التي تحياها هنا، ولكن الخيار عائد لك. وأيضا، ستتم مكافأتك على هذا. قدم التقدير للوقت الذي قضيته من خلال تقدير كل المنح في حياتك، ويتضمن هذا بشكل خاص تقديرك لنفسك الرائعة.

ابتسم واعلم



عندما أنظر إلى حياتي الآن، أجد هناك لحظات لا تزال تعصف بي. فالحياة التي تخيلتها تصبح حقيقة كل يوم. وقد أصبحت الشخص الذي كنت أتخيله. وقد حققت ذلك من خلال الشجاعة والمرونة والانضباط، وأيضاً من خلال تعلمي أن أحب قلبي الخاص. من الممكن بالفعل أن تصبح الحياة سهلة ومرحة، ومن الممكن حقيقة أن تتدفق بشكل جيد، حتى إنه كان من الأفضل أنني استمررت في التعديل والنمو. ومع استمرارني في تقبل أنني أستحق كل ما يطرأ في طريقي، زادت سهولة تدفق الأشياء.

وقد ساعدتني عبارة ضئيلة واحدة على الحفاظ على قوة إيماني خلال تلك المرحلة النهائية، ألا وهي: *ابتسم واعلم*. ففي أحد الأيام الصعبة، كان تفكيري القديم متشبثاً بحياتي العزيزة ويخبرني بأنني لا أستحق كل ما حلمت به. وفي الوقت نفسه، كان تفكيري الجديد يحاول التقدم بشكل ثابت للأبد، مؤكداً أنني نجحت. لذا، فقد دعوت للحصول على بعض الإشارات الواضحة البسيطة، شيئاً ما لا يكون من الصعب تذكره عندما أكون في حالة من البكاء، حتى يمكنني التحكم في الأيام الصعبة. لقد كنت بحاجة لشيء يجعلني قوية ومليئة بالأمل عندما أكون قادرة على ذلك. وقد طرأت على تفكيري كلمتا *ابتسم واعلم*.

كتبت هاتين الكلمتين في ورقة ووضعتها في أماكن واضحة حول المنزل. وحينما أمر عليها، أقوم بتجديد العهد مع نفسي ثم *أبتسم وأعلم* أن هذا الوقت سيمر وستتبعه أوقات جيدة. كما أنه من الأسهل للغاية أن يقوى

إيمانك عندما تبسّم. لذا، كان يؤدي هذا تلقائياً إلى رفع حالتى المزاجية، ويعيد التأكيد أنني سأجد أسباباً أخرى للابتسام. مع ذلك، لم يكن هناك سبب لقراءة الكلمات مع عدم الابتسام واقعيًا، فالابتسام نفسه يسمح للمعرفة بأن تصبح أسهل. لذا، فقد كنت أبسّم.

ولاحقًا، أضفت كلمتى *اشكر واعلم*، مع ضمان تلاوة صلاة الشكر مسبقًا، مع الثقة والإيمان بأن كل شيء سيصبح على ما يرام. لقد أصبحت كلمات *ابتسم واعلم*، و*اشكر واعلم* هي الترنيمة الخاصة بي فى أثناء توالى الأيام. إننى أبسّم وأعلم حينما يمكننى ذلك. وفى أثناء فعلى لذلك، كنت أسير بإيمان كامل، الأمر الذى جعلنى أرغب فى الشكر بشكل طبيعى. لقد تم سماع صلواتى وأحلامى ونياتى بالفعل. وكان كل ما عليّ فعله هو أن أبسّم وأعلم وأن أشكر وأعلم. وبشكل طبيعى، مكنتى هذا من الابتسام أكثر من أى شيء آخر.

بالطبع، كانت هناك أوقات لم أكن فيها قوية بما فيه الكفاية للاعتماد على هذه الكلمات، بما فيها اليوم الأخير من الحزن المطلق. ولكن وقت الإحباط هذا كان أكبر نقطة للتحوّل فى حياتى. كان حقيقياً أنني لم أعد أستطع العيش مع آلام الماضى الخاص بى، وقد كنت محقة بطريقة ما. لقد كانت نهاية حياتى، أو على الأقل هكذا رأيتها. لكننى لم أكن أموت جسديًا، كان ذلك الجزء منى يموت - روحياً. فتلك الأفكار القديمة عن نفسى لم تستطع البقاء فى ظل الضوء المشرق للحب الخاص بى. والحياة الجديدة التى كانت تظهر ببطء لمدة سنوات، أصبحت قادرة على التواجد فى النهاية. بينما كنت أبسّم وأعلم، شعرت بأن حلمى أصبح حقيقة، وأنه أصبح جزءاً منى أكثر من ذي قبل. وهذا ما جعل أبواب الفرصة تفتح متأرجحة عندما أصبحت قادرة فى النهاية على إدراك قيمتى الحقيقية. لقد تحققت الأحلام. وقد كانت فقط تنتظرنى للسماح لها بالتحقق. بالتالى، قمت بقلب مبتهج بفتح قلبى والسماح للأشياء بالتدفق إلىّ. وقد تدفقت إلى قلبى فى أشكال كثيرة؛ شخصياً ومهنياً.

بعد بعض الوقت، جلست مندهشة سعيدة جراء اقتراح والديّ الجميلين العزيزين بعمل مأدبة عشاء نباتية خالصة خلال احتفالات رأس السنة. لقد ابتسّمت من كل قلبى، لأن هذه المأدبة تعد أفضل هدية لى على

الإطلاق خلال تلك الاحتفالات. فقد كنت أحلم بمثل هذه المأدبة لأكثر من عقدين من الزمان. وحينما حدثت أخيراً، كانت تقررنا بنوع من الراحة الطبيعية وقد اتفقنا جميعاً على أنها أفضل مأدبة عشاء أقمناها خلال احتفالات رأس السنة. ومع تناول أومي الأطعمة النباتية بجانبني بشراهة، ومداعتها إياي بوجنتها ومشاركتها معي الضحك، كان أبي يتولى أمر الموسيقى. وقد تدفقت ألحان ريفية تعود إلى الخمسينيات خلال المنزل بينما كنا نقوم بالضحك والدردشة وإعداد وليمة عظيمة. لقد كان أمراً سهلاً ومبهجاً.

استمر عملي في النمو والازدهار، جالبا الرضا والمتعة لي. ففي حين أنك قد تجد عملاً تحبه من خلال توظيفك لدى الآخرين، فإن العصر الذي نعيشه، كان أفضل شيء بالنسبة لي هو العمل لدى نفسي. فهذا أقصى ما أردت على كل حال؛ أن أعيش حياتي بطريقتي، بما فيها حياتي العملية. وقد صاحبتي مستويات عالية من التحفيز والصفاء المدهش خلال خطتي الجديدة في الوجود، بجانب أفضل ما كان في حياتي القديمة، بما فيها الانضباط النفسي.

أجريت بعض الاتصالات في المنطقة المحيطة بي، وقمت بإعداد بعض الاجتماعات في كل أرجاء المكان. وقد تدفق الإلهام والأفكار إلى عقلي. وقد تمت إعادة تأسيس الإشارة مع عودتي إلى العالم، خالقة فرضاً إيجابية لنفسي. خلال اثنتين من المجموعات المجتمعية، قمت بتعليم بعض رواد ورش العمل كتابة الأغاني للقطاعات غير المميزة في المجتمع. وقد كان التدريس مجدداً، وكوني أصبحت مديرة نفسي، يعد أمراً جميلاً بالطبع، فقد كانت مشاهدة التحولات التي تطرأ على من يحضرون فصولي أمراً مجزياً للغاية بالنسبة لي.

بعد الحياة الجادة للغاية التي عشتها في الماضي، كان الوقت قد حان للسماح بمزيد من المتعة في عملي أيضاً. لذا، فقد جهزت عروضاً للأطفال، دون سن الخامسة. فقد كانت مشاهدة هذه المخلوقات الضئيلة الممتعة وهي ترقص وتقفز على موسيقى الأغاني الخاصة بي أمراً ممتعاً للغاية. وقد تدفقت أيضاً فرص للكتابة، كما أنني قمت بعمل اليوم غنائني جديد لأغاني

البالغين. لقد أدهشني مقدار ما يمكننا القيام به إبداعيا وجسديا عندما نتخلى عن كل ما يعوقنا.

وقد لاقت مدونتي موجات أكثر اتساعا من الزخم، مما جلب المزيد من الناس إلى عملي. كما أنني قمت بعمل مجموعة مبهجة إيجابية من التي شيرتات، والملصقات الإعلانية، والحقائب، تحمل أجزاء من الأغاني والمقالات الخاصة بي. فلم تتدفق الأفكار فقط، ولكنها حفزت تدفق الأفعال أيضا.

وحيث إنني الآن أقضي ليالي الخريف إلى جانب رجل عزيز، ابتسمت للكيفية التي يمكن بها أن تتغير الحياة. إنه شخص عزيز، وكانت هناك أشياء اضطررنا، نحن الاثنين، للتخلي عنها، قبل أن يعثر كل منا على الآخر، ولكن التوقيت كان مذهلا. يتم الآن التعامل مع الحياة بمنظور مختلف.

لقد تم تذكيري بأفضل الطرق بدورات الحياة. بلا شك، لقد رأيت الموت مباشرة من خلال آخرين. وقد تعرفت إلى نوعي الخاص من الموت أيضا الآن، من خلال مشاهدة ذلك الجزء القديم مني يتوقف إلى الأبد. لقد كان موتا روحيا، موتا لجزء مني كان قد تحكمت في عقود طويلة. وقد كان أيضا ميلادا لروح جديدة، والتي لطالما شككت في وجودها داخلي، وتمنيت أن تخرج للحياة. لقد كان موتا مؤلما، ولكنه هو ما حررتني من ظروف الماضي. ومن العوائق غير الضرورية، وكل ما قيدني خلال الحياة.

ومع السماح لنفسني الحقيقية بالعيش دون عوائق، استمررت في التطور لأصبح ما أكونه حقيقة. لقد استطعت فقط من خلال مواجهة ما كنت عليه التعرف على نفسي الحقيقية وقد أحببتها – أحببت شجاعته، وأحببت قلبها، وأحببت قدراتها الإبداعية، وأحببت عقلها، وأحببت جسدها، وأحببت عطفها – لقد أحببت كل ما فيها.

تتحرك الحياة في اتجاهات جديدة. إنها بداية جديدة، وميلاد جديد لنفسني. وقد تم تذكيري أيضا بأفضل طريقة ممكنة بالبدايات الجديدة الأخرى. فهناك طفل ثمين ينمو بداخلي الآن؛ حيث تمت مباركتي بالفرصة لكي أصبح أمًا. ومع اتساع رحمي، وانتفاخ جسدي في قدسية الأنوثة، كنت أشعر بالسعادة والامتنان الشديدين لمروري بمثل هذه التجربة. لقد كان عالما بعيدا عن العالم الذي عرفته – العزلة، والحزن، واليأس. ومجددا

أيضاً، تم تذكيري بمدى ما يمكننا القيام به خلال عمر واحد. فشكراً لله أنني لم أنه حياتي عندما فكرت في ذلك. شكراً لله.

كانت الرابطة بين الطفل والأم تنمو يومياً. وقد تمت مباركتي أيضاً بحظ وفير من الصحة خلال تلك الفترة، لمواجهة ما تعانيه النساء الأخريات في فترة الحمل من غثيان الصباح. لقد أحببت بالطبع كونى امرأة حاملاً وقريباً سأفود بإرشاد روح أخرى خلال رحلتها البشرية حتى تصبح كبيرة بما فيه الكفاية للطيران في اتجاهات من اختيارها. بالطبع، ربما تكون للحياة مشاركتها من الموت والنهايات، ولكن لها مشاركتها من الميلاد والبدائيات أيضاً. وأنا ممتنة أنني تعرضت لكليهما، حرفياً ورمزياً، في العديد من المناسبات.

حينما أكون في إحدى القفزات الإيمانية، لا تسير الأمور أبداً إلى ما توقعته. ولكن على المدى الطويل، دائماً ما تصبح الأشياء أفضل مما توقعت. إن الإيمان قوة هائلة، ومن خلاله يمكن خلق نعم رائعة. ويعد التخلي عن التقييدات ومحاولة التحكم في كيفية تدفق الأمور منحة هائلة للنفس. بشكل غريب، إن واحداً من أصعب الأشياء بالنسبة للكثيرين، كما هي الحال بالنسبة لي، هو تعلم كيفية استقبال المساعدة، وإدراك أنك بالفعل تستحقها، ثم السماح للخير بالتدفق إلى حياتك. إن العديد من الحلول الإعجازية التي تدفقت إلي خلال حياتي جاءت أيضاً من خلال الناس. فنحن جميعاً مترابطون ببعضنا أكثر مما نعرف، ونلعب أدواراً أكبر في حياة كل منا الآخر أكبر مما نتوقع.

لذا، فإن تعلم استقبال المساعدة يعد ضرورة إذا كنت بالفعل متفتحاً لرؤية أحلامك تتحقق. ومثلما يعرف أي شخص معطاء بطبيعته، فهناك سعادة بالغة في الإعطاء. ولكن إذا كنت معطاءً دون السماح لنفسك بالاستقبال أيضاً، فإنك لا تقوم فقط بإعاقة التدفق الطبيعي للأشياء إليك وتخلق نوعاً من عدم التوازن، ولكنك أيضاً تسرق المتعة التي قد يشعر بها شخص آخر جراء الإعطاء. لذا، اسمح للأخرين بالعطاء أيضاً. إنه فقط الفرور أو فقدان الثقة بالنفس هما ما يوقفان أي شخص عن استقبال المساعدة، وكل شخص منا يستحق مثل هذا الخير.

إذا كنت شخصا لا يعرف كيفية العطاء حقيقة. فاستمر في التدريب. حاول فقط القيام بذلك دون توقعات؛ فإنه لأمر جيد أن تعطي فقط لتحصل على متعة العطاء. إن فعل ذلك بشكل حسابي لا يعد عطاء، وكذلك العطاء ثم تذكير الناس بما أعطيتهم عندما تكون في حالة من الغضب. وكذلك، إن العطاء مع انتظار تدفق الخير إليك في المقابل لا يعد عطاء في أسمى صورته. ولكن العطاء بنية العطاء فقط، سواء كان هذا حبا أو عطفا أو فعلا، هو ما يخلق السعادة. نعم، إن الذين يقدمون العطاء بهذه النية يحصلون على المكافأة، ولكن هذه المكافأة لا تكون فورية طوال الوقت وليست بالضرورة بالطريقة التي تتوقعها. ولكن عليك أيضا تعلم كيفية الاستقبال، والسماح للتدفق بأن يسير في كلا الاتجاهين. بالطبع، ينطبق هذا أيضا على العطاء والاستقبال من نفسك.

من المحتمل أن يتغير العالم، وأن نغير نحن أيضا. فخلال تحسيننا أنفسنا، والعمل تجاه عدم الشعور بالندم، فتحن تلقائيا نحسن من حياة الآخرين حولنا. ومن الممكن أن نعكس الانعزال والتنافر الذي خلقناه داخل المجتمع. ومن الممكن أن نصبح سعداء. ومن الممكن أن نتجه نحو الموت دون الشعور بالندم بينما لا نزال موجودين على قيد الحياة.

إننا جميعا ضعفاء بطريقتنا الخاصة، وكأنتا عوالم من الزجاج الرقيق. تخيل المصباح الضوئي القديم ذا الزجاج الدائري الذي يحيط بالعالم (لن يمتحك الصورة نفسها إذا تخيلت عوالم من المصابيح الحديثة الموفرة للطاقة، مع ذلك فكلاهما جيد). إن جزءا منا مثل عالم الضوء الزجاجي. وهناك ضوء جميل يسطع من داخلنا، ضوء يمكنه إزالة الظلام من أي مكان. عندما ولدنا، كنا نسطع بشكل براق، وقد جلبنا سعادة وضوءا عظيمين **كل من كانوا حولنا، حتى إن الناس اندهشوا من جمالنا وبريقنا.**

ثم على مدار الوقت، بدأت القذارة تُلقي علينا. وهذه القذارة لا تتعلق بنا، إنها قذارتهم هم؛ الناس هم من كانوا يلقوننا علينا. ولكنها كانت تتساقط علينا على كل حال. وبعد فترة، لم يكن الأقرباء فقط منا هم من سيلقون علينا القذارة، ولكن أيضا أصدقاء المدرسة وزملاء العمل والمجتمع والعديد ممن نقابلهم في الحياة. وقد أثرت علينا تلك القذارة بشكل مختلف، فبعض الناس صار ضحايا، وبعضهم انحرف، وبعضهم

تقبلها ووضعها داخله لفترة طويلة جدا، وبعضهم بدا أنه يتجاهلها بشكل طبيعي. وبغض النظر عما يبدو من تأثيرها على كل منا، فإنها لا تزال تعوق ضوءنا الأصلي والخير بداخلنا عن الإشعاع بأقصى طاقاته.

في ظل وجود العديد من الناس ممن يلقون القذارة علينا، نكتشف أنهم لا بد محقون. بالتالي، نشاركهم، ونلقي بالقذارة على أنفسنا. لم يلا فمّن غير الممكن أن كل من يلقون القذارة مخطئون. وإذا كنت سألقي بالقذارة على نفسي، فلا بد ان هذا أمر طبيعي ولا بأس بإلقاء القذارة على الآخرين أيضا. نعم، سألقي مزيدا منها وسأستمر في جعل الآخرين يلقونها علي. وتدرجيا، تحمل الكثير من القذارة والتي لا تثقل فقط، ولكنها أيضا تعوق رؤية ضوئك. فيصبح كل جزء منك مغطى بالقذارة، والكثير منها يكون ناتجا عما ألقاه عليك الآخرون، وبعضها الآخر قد تلتقيه عندما شاركهم وبدأت في إلقائها على نفسك.

ثم يوما ما، تتذكر أنه كان هناك ضوء جميل يسطع منك. ولكن الأشياء كانت قائمة لفترة طويلة جدا، حتى إنه أصبح من الصعب أن تتذكر ذلك الجزء منك، مع ذلك، يمكنك الشعور به أحيانا، عندما تكون هادئا ووحيدا. ويستمر البريق الدافئ في الإشعاع طوال الوقت، بغض النظر عن الظلام المحيط به. وتذكر أنك بحاجة للإشعاع مجددا، وتريد تذكر ما كنت عليه حينما لم تكن هناك قذارة للآخرين عليك، أو قذارتك أنت نفسها.

لذا، تبدأ في قول إنك تحملت بما فيه الكفاية. وتتوقف عن السماح لأي شخص آخر بإلقاء القذارة عليك. ولا يحب الناس هذا، ولكنك تصر وتبتعد عن تناول من يلقون القذارة. وببطء، تبدأ في المسح برفق لإزالة بعض من تلك القذارة عنك. ولكن يجب فعل ذلك برفق للغاية، حيث إنك هش للغاية من الداخل. وإذا حاولت فعل ذلك بعنف وتعجل، فإنك ستتكسر ولن تعرف ضوءك مجددا.

لذا، فإنك تبطن وتعمل بصبر لتنظيف القذارة عنك. ويبدأ شعاع ضئيل جدا من الضوء في الدخول إليك وتحصل على لمحة من جمالك الخاص مجددا. يبدو الأمر جيدا، ثم يلقي شخص آخر مزيدا من القذارة عليك. وتضطر للعمل مجددا لإزالتها. لذا، فإنك تسمح هذه القذارة وتظف مزيدا منها. مع ذلك، وبسبب شعورك بالخوف مما تراه، فإنك تلقي بعضا منها

على نفسك. فأنت تشعر بأنك لا تستحق أن تشع بهذا البريق. وهنا تضع على نفسك مزيداً من القذارة. ولكن الضوء يلتقط لمحة من الخارج مجدداً ويبدأ في البريق بشكل أكثر سطوعاً؛ فهو يريد الخروج للنور.

ومع كل قدر قليل من الضوء يبدأ في السطوع، تبدأ في الشعور بتحسن. فهو يمنحك مذاقاً بمدى روعة التحرر من كل ما تحمله، وتبدأ في إدراك مدى ما يحمله كل شخص آخر وتشعر بالشفقة تجاههم، وتقرر أنه من الآن وصاعداً لن تقوم بإلقاء أية قذارة على الآخرين. على كل حال، كيف سيمكننا جميعاً الإشعاع بأقصى قدرتنا إذا استمررنا في إلقاء القذارة على أحدها الآخر في كل أرجاء المكان؟ بالتالي، تعود مجدداً للعمل على نفسك وتمسح المزيد من القذارة برفق للغاية. يتطلب الأمر الكثير من الصبر والرفق، بالعمل على القليل جداً منها كل فترة. ولكن الإثارة التي تتولد في كل مرة تفعل فيها ذلك تجعل مجموعة أخرى من الضوء تخرج إلى النور وتلتقط لمحة أخرى من جمالك وإشعاعك الخاص.

أحياناً ما يتم إغراؤك لإلقاء مزيد من القذارة على نفسك أو على الآخرين، حيث إنك قد تعودت فعل ذلك غالباً على مدار حياتك. ولكنك الآن ترى كيف أن مقداراً ضئيلاً من الضوء يشع خارجك يساعد الآخرين، والذين أصبحوا أكثر شجاعة أيضاً، ويبدأون في تنظيف بعض من القذارة الواقعة عليهم. وعليهم أيضاً أن يفعلوا ذلك برفق للغاية، حيث إن كل شخص ضعيف وهش للغاية من الداخل ويمكن كسره بسهولة. كما أنك تريد مساعدة الآخرين على تنظيف القذارة عنهم. ولكن يجب أن يفعلوا هذا بأنفسهم، حيث إنه لا يعلم مدى هشاشتهم وضعفهم الداخلي سواهم. يمكنك إرشاد الآخرين لكيفية قيامك بتنظيف القذارة عن نفسك، وربما يساعدهم هذا. ولكنهم يجب أن يفعلوا هذا بأنفسهم، بوتيرتهم وطريقتهم الخاصة. وبالطبع، لا يمتلك الجميع الشجاعة أو القوة لفعل ذلك مرة واحدة. لذا يجب أن تكون صبوراً، ومحترماً لنفسك، ومشفقاً عليها؛ حيث إنك الآن تفهم أنه من الممكن أحياناً أن يتحول الأمر إلى تجربة مؤلمة ومرعبة.

ثم تشعر بشعور جيد تجاه نفسك - شعور جديد ولكنه يعجبك كثيراً. بالتالي تتوقف عن إلقاء المزيد من القذارة على نفسك، لأنك تبدأ في حب الجمال الذي اكتشفته، حيث إن ضوءك بدأ يشع بشكل أكثر بريقاً، وأصبحت

هناك أشعة من الضوء تخرج منك في جميع الاتجاهات. ولكن بعض القذارة القديمة لا تزال متشبثة بك، مما يجعل إزالتها أصعب. فقد تكونت هنا على مدار عقود من الزمن، وتشكرك بشدة على السماح لها بالتواجد كل هذه الفترة. كما أنها لا تتوي الذهاب إلى أي مكان. وكلما اقتربت من الزجاج، كان عليك أن تمسح برفق أكثر. وأصبحت القذارة أكثر تشبثًا عند هذا المستوى.

لقد كان عملاً كبيراً، وقد أنهكت للغاية. وبلا شك، لقد تحسنت بالفعل عما كنت عليه. وربما يصبح هذا كافياً، وربما يمكنك العيش في ظل وجود هذه الطبقة الأخيرة من القذارة، وتشع فقط بالقدر الذي يمكنك الآن. ولكن الضوء قوي ويصر على التقدم أيضاً. إنه يريدك أن تشع بأقصى طاقتك. لذا، فإنه يعطيك المزيد من القوة وتستمر في تنظيف آخر طبقة من القذارة. في النهاية، لقد أنجزت هذا وأصبح ضوءك يدهش الجميع، خاصة نفسك. لم تكن لديك فكرة أنه من الممكن أن تصبح بهذا الجمال في ظل مثل هذا الإشعاع. والآن، في ظل تسكك مع عوالم ضوء أخرى، فإنهم يريدون أيضاً الإشعاع يمثل هذا الشكل البراق حيث إنهم يستطيعون رؤية جمالك، مما يذكرهم بأنهم أيضاً لديهم تلك الإمكانية داخلهم. كل ما هنالك أنهم نسوها في ظل القذارة التي كانوا يحملونها أيضاً.

تعتقد بعض عوالم الضوء الأخرى أنه من الصعب جعل ضوءهم يشع، لذا يبقون كما هم في الظلام، محاولين إقناع أنفسهم وبعضهم بأنهم سعداء بهذا الشكل. فمن يحتاج للقيام بكل هذا العمل الشاق في حين أننا نعودنا حمل هذه القذارة؟ لماذا، فأنا أحب الحياة بهذه الطريقة؟ ويقولون إنهم سيستمرون في إلقاء المزيد من القذارة في الأرجاء. سأخرج الآن للقيام بإلقاء بعض القذارة على تلك الأضواء المشعة السعيدة وقضاء بعض الوقت السعيد. فكيف لهم أن يتجرؤوا ويحظوا بمثل هذه المتعة؟

بالتالي، تخرج رأس العوالم المظلمة بكل القذارة التي يمكنهما إيجادها وتبدأ في إلقائها. كما أنها تعمل أفضل في شكل جماعي، للشعور بالأمان. مع ذلك، فهي لم تعد تستطيع الرؤية بوضوح، حيث تستمر كل الأشياء البراقة في الخروج في ظل كل هذا التنظيف، ولكنها تلوث القليل جداً من عوالم الضوء التي تشع الآن بشكل سعيد براق، حيث إنها قد أنهت تقريباً التخلص

من القذارة؛ لذا، فإن العوالم المظلمة تلقي أكواما من القذارة على العوالم المضيئة. مع ذلك، فهي لا تلتصق بها. ماذا يحدث؟ فقد اعتادت أن تلتصق. ما لا يعرفونه أنه حتى إن كان الضوء مخفياً لكل تلك الأعوام إلا أنه كان لا يزال ينمو في الداخل. والآن هو يشع بدفء للغاية حتى إن القذارة لا يمكنها الالتصاق به مجدداً. إنه فقط ينزلق من عليها، حتى دون أن يترك أثراً أو انطباعاً.

ويشبه طريقك الخاص ذلك. فهناك ضوء جميل بداخلك ذو احتمالية للإشعاع. ولكنك بحاجة للصبر والرفق مع نفسك لإزالة كل القذارة التي حملتها لعقود طويلة. ومع إزالة كل جزء صغير منها، سيشع جزء من نفسك الحقيقية. إن كل أسباب الندم التي سمعتها عند أطراف أسرة هؤلاء الذين رحلوا عن عالمنا الآن، استلزمت الشجاعة والحب للسيطرة عليها. ولكنه خيارك. ومثل الضوء الذي يريد أن يشع بشكل براق ومبهج، فهناك دليل بداخلك سيرشدك خلال العملية، خطوة كل فترة.

كن ما أنت، واعثر على التوازن، وتحدث بصدق، وقدر الأشخاص الذين تحبهم، واسمح لنفسك بمزيد من السعادة. فإذا فعلت ذلك، فلن يمكنك فقط تقدير نفسك، ولكنك ستقدر كل أولئك الذين شعروا باليأس في أسابيعهم الأخيرة، لأنهم لم يتحلوا بالشجاعة ليفعلوا هذا سابقاً في حياتهم. إن الخيار عائد لك؛ فحياتك ملكك.

عندما تطرأ التحديات في طريقك وتتعجب من حدوثها كلها معاً، ومن كيفية العثور على السلام في علاقة ما، ومن موعد وصول الاتصال، أو من كيفية العثور على المال اللازم لعمل شيء ما، تذكر فقط أن ما يريده قلبك هو ما تريده أنت. كل ما هنالك أن عليك الخروج من طريقك أحياناً. اعمل ما يمكنك من الأفعال ثم تجاهل الأمر. اخرج عن طريقك.

ثم عندما تجد نفسك في هذا الموقف، قف منتصباً، مع إرجاع كتفك للخلف، وخذ نفساً عميقاً جيداً. قم بالمشي بفخر بما أنت عليه الآن، بكل إيمان وثقة بأنك تستحقه وأنه تم سماح دعواتك، ثم سيصبح كل شيء في طريقه إليك. وتذكر ببساطة عبارة بسيطة: ابتسم واعلم — فقط ابتسم واعلم.

بروني واير، كاتبة ومغنية وكاتبة أغان ومعلمة لكتابة الأغاني من أستراليا.
لاكتشاف المزيد حول عملها، رجاء قم بزيارة الموقع الرسمي لـ "بروني"
على www.bronnieware.com

«ممزقة للضواد»

مجلة صنداي تايمز

بعد قضاء العديد من السنوات في عمل غير مُرضٍ، بدأت بروني وير في البحث عن عمل هادف. ورغم عدم امتلاكها أية مؤهلات أو خبرات رسمية، فقد وجدت نفسها تعمل بمجال الرعاية التلطيفية.



وخلال الوقت الذي قضته في تلبية احتياجات أولئك الذين كانوا على مشارف الموت، تغيرت حياة "بروني" تمامًا. ولاحقًا، قامت بكتابة مدونة حول أكثر الأشياء التي عبر لها أولئك الأشخاص الذين كانت تعني بهم على ندمهم عليها. وكانت المدونة تسمى "أهم خمسة أشياء يندم عليها المرء عند الموت"، وقد لاقت هذه المدونة زخمًا كبيرًا حيث قرأها أكثر من ثلاثة ملايين قارئ حول العالم في عامها الأول. وتلبية لطلب الكثيرين، تقوم "بروني" بمشاركة قصتها الشخصية في العديد من المناسبات المختلفة.

لقد كانت بروني تحظى بحياة متنوعة نابضة بالحياة. ومن خلال تطبيقها للدروس التي تلقتها من أولئك المشرفين على الموت، فقد طورت فهمًا معينًا يمكن لأي شخص تطبيقه، فقط إذا قام باتخاذ خيار واع بأن يموت مرتاح العقل. وفي هذه الرواية القلبية، تستعرض "بروني" أسباب الندم تلك، وتوضح كيفية التي يمكننا بها معالجة هذه الموضوعات إيجابيًا في الوقت الحاضر، بينما لا نزال على قيد الحياة.

إن هذا الكتاب يمنح الأمل في حياة أفضل. فالمحتوى الذي تقدمه "بروني" هنا يعد شجاعًا ومفيرًا للحياة مما سيجعلك تشعر بالمزيد من الرغبة والإلهام لتحيا الحياة الحقيقية التي قدر لك أن تحياها.

www.bronnieware.com



مكتبة جريير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore...
...بمكتبة جريير...

