أشياء مهمة

التغلب على المشتتات من أجل حياة ذات معنى

جوشوا بيكر

إيريك ستانفورد

نقلته إلى العربية

عهود محمد الغامدي

العبيكان
Obeikan


تمت ترجمة هذا الكتاب ضمن
مبادرة
ترجم
Tarjim Initiative

بدأت قصة نجاح العبيكان في عام 1982 من خلال مطبعة تجارية واحدة، نمت العبيكان من مجرد مطبعة واحدة لتصبح شركة رائدة متعددة الجنسيات في التعبئة والتغليف والتعليم. نحن من أكبر 100 شركة في المملكة العربية السعودية، ويعمل لدينا أكثر من 3000 موظف في 16 دولة. نمتلك خطوط أعمال متنوعة، لكن يجمعها كلها مبدأ واحد وهو: الإيمان الراسخ بأن الابتكار المستمر والسعي لتحقيق التميز هو هدف لا يتزعزع ولا نحيد عنه.

تسرع التكنولوجيا وتيرة تغيير العالم، ونحن نسعى بقوة للاستفادة منها بشكل مستمر لتحسين الإنتاجية والوصول لأعلى مستويات الدقة وتعزيز الاستجابة في كل ما نقوم به. لقد أصبح التحول الرقمي الآن في عملياتنا عنصرا هاما لا غنى عنه في جميع قطاعات أعمالنا، وبعد ما يقرب من 40 عاما، لا تزال العبيكان تكتب فصولًا جديدة في قصة نجاحها، من خلال كونها مركزًا للابتكار. نحن متحمسون لتقديم الحلول الرقمية التي أضافت قيمة كبيرة لعمليات التصنيع لدينا، والتي يمكن أن تساعد عملائنا، وشركائنا، والشركات الأخرى لتزدهر كذلك.

ولأننا نؤمن بأهمية استخدام التكنولوجيا في مجالات الصحة قمنا بتأسيس شركة العبيكان للصحة والتي تقدم الحلول الذكية والمبتكرة لمقدمي الرعاية الصحية عبر منصة ساند للصحة وتعمل على إيصال خدماتهم للمرضى من خلال تطبيق ساند.

رؤيتنا أن نكون المرجعية الموثوق بها في التحول الرقمي، والمقدم الرائد للحلول المتكاملة في مجال التعبئة والتغليف والتعليم والرعاية الصحية والابتكار والحلول الرقمية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

رسالتنا إثراء هؤلاء الذين نعمل على خدمتهم، في جميع أعمالنا، وشراكاتنا في الداخل وفي الخارج، فالعبيكان تعتز بجميع العملاء والشركاء، وبالأخص أولئك الذين يختارون العمل في المؤسسة.

العبيكان هي مجموعة استثمارية تستثمر في مستقبل المملكة العربية السعودية وشعبها والشركات والمجتمعات التي تخدمها. العبيكان لا تميز بين أي من الأطراف وتعاملهم جميعًا على قدم المساواة وكعائلة واحدة.

The story of Obeikan's success began in 1982 with a single commercial print shop, from our print shop roots, we've grown into a multi-national leader in packaging and education. We're one of Saudi Arabia's hundred largest companies, with more than 3,000 employees and offices in 16 countries. Our business lines are diverse, but a single principle unites them all: the belief that constant innovation and the pursuit of excellence is non-negotiable.

Technology is accelerating the pace at which the world is changing, and we're harnessing its power to become constantly better—more productive, more precise, more responsive—in everything we do. Now, digital transformation of our operations is the common imperative across all of our business lines, nearly 40 years later, Obeikan is still writing new chapters in its success story, establishing an innovation hub. We're eager to share digital solutions that have added significant value to our manufacturing operations, and that can help our customers, our partners, and other businesses thrive as well, and because we believe in the importance of using technology in medical fields, we have founded Obeikan Health in order to offer innovative and smart solutions to healthcare providers through Saned Health platform, thus expanding the reach of their services to patients using Saned Health app.

Our Vision To be the trusted guide in digital transformation, and the leading provider of fully integrated packaging, education, healthcare innovation and digital solutions in the Middle East and North Africa.

Our Mission To enrich those we serve. Across all our businesses and joint-ventures, both at home and abroad, the company is cherished by its customers, partners and most importantly, by those who choose to work here.

Obeikan is an investment group that invests in the future of Saudi Arabia, its people, its businesses and the communities it serves. It does not discriminate between its stakeholders, choosing to treat each player equally and as one family.

saned Health

العبيكان Obeikan HEALTH

للاستثمار العبيكان Obeikan Investment Group

قيل عن هذا الكتاب

أشياء مهمة

«زاخر ببعد النظر والأمثلة العملية الكثيرة، يدلنا هذا الكتاب على الطريق لتحرير أنفسنا من المشتتات اليومية -المال، والممتلكات، وأخطاء الماضي، والبحث عن الثناء، والخوف- حتى نتمكن من إيجاد الحياة التي نسعى إلى إيجادها».

- قريتشين روبين Gretchen Rubin، مؤلفة كتابي (مشروع السعادة) و(أفضل من أي وقت مضى) . The Happiness Project and Better Than Before

«يدعوك جوشوا بيكر لتعيش حياة مجزية وأكثر واقعية، ليس من خلال الاستهلاك أو التنافس، ولا حتى من خلال إصلاح حياتك بالكامل، بل عبر اتخاذ إجراءات يومية ويسيرة، ولكن مؤثرة، وستساعدك الأفكار المحفزة والقصص المؤثرة والقابلة للتطبيق في أن تحيا حياتك الثمينة بشكل هادف، وبمزيد من الحضور والسلام».

- رايتشيل ميسي ستافورد Rachel Macy Stafford صاحبة كتابين من الكتب الأكثر مبيعًا على قائمة نيويورك تايمز: (قرّغي يديكِ يا ماما) و(أحب اليوم فقط) . Hands Free Mama and Only Love Today

«يجب قراءة كتاب Things That Matter (أشياء مهمة) لإعادة التمركز وإزالة مصادر التشتيت في هذا العالم، فعندما تكتشف أولوياتك الحقيقية، سيقع كل ما عداها في مكانه الصحيح».

- كريس نورتون Chris Norton، المتحدث الرئيس في الفيلم الوثائقي (7 ياردات 7 Yards).

«هذا الكتاب بلسم للروح، ويذكرنا بأن مطاردة الشهرة والثروة تبدد طاقة الحياة الثمينة لدينا، ويقدم جوشوا دليلًا لطيفًا لإيجاد ما هو مهم حقًّا».

– روبرت جيه والدينجر Robert J. Waldinger، طبيب نفساني وأستاذ في كلية الطب بجامعة هارفارد.

«يقدم لك هذا الكتاب نصائح شخصية وعملية عن كيفية مواجهة أخطاء الماضي المحيطة بحياتك، بغض النظر عن مجال الحياة، الذي قد تحيط به، ويشارك جوشوا رؤيته من منظور صديق يهتم لأمرك، ويريد مساعدتك في تجاوز دورة الندم والتهرب إلى حياة هادفة».

– دون مادسن، الأم التقليلية The Minimal Mom ومؤلفة كتاب (أزل الفوضى عن منزلك في 15 دقيقة Declutter Your Home in 15 Minutes a Day).

«على كل شخص يتطلع إلى استعادة السيطرة على حياته أن يقرأ هذا الكتاب؛ فسيأخذ هذا الدليل التفصيلي المليء بالمعلومات المؤثرة والعملية بيدك خطوة بخطوة، للتخلص من الكثير من المعيقات التي قد تواجهها».

– رونالد إل. بانكس Ronald L. Banks، متحدث وكاتب ومدرب.

«كتاب (أشياء مهمة Things That Matter) مهم لكل من يريد الحصول على إرشادات عملية لمواجهة المشتتات الكثيرة في الحياة، والأهم من ذلك، يعلمك كيفية التغلب عليها».

– كريستين بلات Christine Platt، مؤلفة كتاب (الدليل التقليلي لذوي الأصول الإفريقية للعيش بالحد الأدنى The Afrominimalist's Guide to Living with Less).

«من خلال إزالة عوامل الإلهاء الموضحة في هذا الكتاب، سنقدر على إزالة الفوضى وإيجاد مساحة للنمو الشخصي ولبناء حياة هادفة ومتوازنة».

– ديف براون وتروي أمدال Dave Braun and Troy Amdahl، مؤسسا موقع oolalife.com الإلكتروني، والمؤلفان الأكثر مبيعًا والخبيران في تحقيق التوازن بين العمل والحياة.

«هذا الكتاب دعوة لنكون كرماء، وليس أثرياء، وأنه لا بأس إن اتسخت أيدينا من خلال خدمة الآخرين، ويأتي إلينا جوشوا كصوت العقل والرحمة، الذي نحتاج إليه بشدة في العالم الحديث».

– هيلين راسل Helen Russell، الكاتبة الأفضل مبيعًا لكتاب (كيف تحزن How to Be Sad).

«بين الحين والآخر تقرأ كتابًا قد يوفر عليك سنين، بل عقودًا من القلق وخيبات الأمل والمحاولات الفاشلة في العثور على الرضا والمعنى، وهذا الكتاب هو واحد من تلك الكتب، فهو مليء بالحكمة والبصيرة».

– كيري نيوهوف Carey Nieuwhof، المؤلف الأكثر مبيعًا والمتحدث ومضيف (البودكاست).

«عمل جوشوا وهذا الكتاب هما مزيج جميل من الحكمة والدفء والنصائح العملية لمساعدتنا في العيش بنية واضحة، وأن نحيا حياة ذات معنى، ويمنحنا القدرة على اتخاذ القرارات بشكل يومي، بحيث تنعكس اهتماماتنا على أفعالنا بشكل واضح، ويقدم لنا جوشوا اقتراحات عملية للقيام بذلك».

– ناتالي كوقان Nataly Kogan، الكاتبة الأكثر مبيعًا لكتاب (المشروع البشري الرائع)، و(أكثر سعادة الآن) The Awesome Human Project and Happier Now.

«بعد عشرة أعوام من الآن، لن يكون من المهم أي نوع من الأحذية ارتديت اليوم، أو كيف كان شكل شعرك، أو ما نوع الملابس التي ارتديتها، فما سيهمك هو كيف عشت، وكيف أحببت، وما الذي تعلمته في مسيرة حياتك. كتاب (أشياء مهمة) دليل جميل للوصول إلى هناك».

– مارك وأنجل تشيرنوف– Marc and Angel Chernoff، الكاتبان الأكثر مبيعًا على قائمة نيويورك تايمز لكتابي (العودة للسعادة) و(+1000 شيء صغير يقوم به الأشخاص الناجحون والسعداء بشكل مختلف Getting Back to Happy and 1000+ Little Things Happy Successful People Do Differently).



أشياء مهمة

التغلب على المشتتات من أجل حياة ذات معنى

جوشوا بيكر و إيريك ستانفورد

نقلته إلى العربية

عهود محمد الغامدي

العبيكان
Obeikan

Original Title
THINGS
THAT MATTER
Overcoming Distraction
to Pursue a More Meaningful Life
Authors: JOSHUA BECKER
with Eric Stanford
Copyright © 2022 by Becoming Minimalist LLC
ISBN-10: 0593193976
ISBN-13: 978-0-593-19397-6
Published in the United States by WaterBrook,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع بينغوين راندوم هاوس 2022

ⓒ شركة العبيكان للتعليم، 1444هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بيكر؛ جوشوا

أشياء مهمة./ جوشوا بيكر؛ إيريك ستانفورد - ط١، -الرياض، 1444هـ

288ص؛ 16.5 × 24سم

ردمك: 978-603-509-471-9

1- الثقة بالنفس أ. ستانفورد، إيريك (مؤلف مشارك) ب. العنوان

ديوي 158 ,1 1444/3610

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

الطبعة الأولى
1444هـ/2022م

نشر وتوزيع العبيكان Obeikan
المملكة العربية السعودية - الرياض
طريق الملك فهد - مقابل برج المملكة
هاتف: 4808654 11 966+، فاكس: 4808095 11 966+
ص.ب: 67622 الرياض 11517



جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ (فوتوكوبي)، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

المحتويات

قيل عن هذا الكتاب 3
أشياء مهمة 3
الجزء الأول: الهدف والعقبات 15
1. حياة بلا ندم 17
ونستمر، بل نصر على وضع الأمور قبل الأمور المهمة 19
شيء واحد 19
إذا كنت ستموت اليوم، فما الشيء الوحيد (أو الأشياء القليلة)، التي ستصاب بخيبة
أمل كبيرة، لأنك لم تستطع إكمالها؟ 21
تستطيع أن تفعل شيئًا الآن لتعيش الحياة التي تريد أن تعيشها 23
كيف تجعل حياتك طويلة بما يكفي؟ 23
كيف نصل إلى نهاية حياتنا بأقل قدر من الندم: نختار جيدًا. نحيِّد جانبًا المساعي
الأقل أهمية في سبيل إيجاد حياة ذات معنى، وأخيرًا، نكرر ذلك كل يوم 24
أن تعيش لهدف 25
نحن نعمل مع الحكومات المحلية وحكومات الدول النامية لإيجاد حلول لرعاية الأيتام
تركز على ضم الأطفال لأسر محبة، بدلًا من الرعاية المؤسسية، وفي وقت كتابة هذه
السطور، نحن نعمل في ست مدن حول العالم لرعاية الأطفال الأيتام بشكل أفضل 28
حياة طيبة 28
لا تبقَ خلف الركب 30
المساعي التي تساعد الآخرين هي الأكثر نفوذًا، والأكثر ديمومة، والأكثر إفادة لنا 31
العدو 32
2. الانحراف عن المغزى 33
تاريخ موجز للغاية عن الإلهاء 35
عندما يصبح الإلهاء أسلوب حياة 36

عندما يصبح الإلهاء أسلوب حياة، نفقد السيطرة على الحياة التي نعيشها 38
كيف تجتاح المشتتات الحياة؟ 38
كيف نعيد المشتتات إلى مكانها الصحيح؟ 40
تغيير مناوبة الساعة الخامسة 41
التحدي عظيم، لكن الجائزة أعظم 43
المشكلة ليست أننا لا نمتلك شغفًا بإيجاد المعنى، فالمشكلة هي أن تركيزنا يُصرف عنه
في كثير من الأحيان 45
اقفز وأنت ما زلت تستطيع 45
الجزء الثاني: مشتتات الإرادة المشلولة 47
3. حجب الأحلام 49
المخاوف التي تمنعنا من المحاولة 51
المخاوف التي تمنعنا من إعادة المحاولة 54
هناك غاية وخير خُلِقت أنت لكي تجلبه إلى هذا العالم 56
المُخرِّب الداخلي 56
قد يؤدي مشتت الخوف إلى إعاقتك بطرق قد لا تتخيلها عن أقصى إمكانياتك. 58
كيف يعيق الخوف من الفشل تقدمك؟ 58
تسمية المخاوف 59
أولويات في الخوف 63
خوفها الأعظم 64
أعد الخوف لحجمه الطبيعي 65
عدد الحيوات التي عليك أن تستثمر فيها من أجل الخير العظيم: واحدة 70
الشجاعة: اتخاذ الإجراءات، ليس في غياب الخوف، ولكن وأنت في غمرة الخوف 70
4. جروح الماضي 73
أخطاء ارتكبناها وأخرى عانينا منها 75
إذا انتظرنا لنصبح بصحة جيدة، وإذا انتظرنا أن نصبح مثاليين ومستعدين بكل الطرق فلن
ننجز أي شيء أبدًا. كل شيء قيّم أنجز من قبل قام به شخص يعاني من عيوب وجروح. 80
قفزة للخلف 80
لافتتك الإرشادية 82
دعونا نجري نحو مشكلاتنا، ونواجهها، ونفعل شيئًا حيالها 83
لا يوجد من هو متضرر أو مذنب لدرجة لا يستطيع معها صنع شيء مختلف لمستقبله
وشيء ذي معنى في هذا العالم 85

المنتصر 86
تعويض الماضي 89
الشعور بالاعتزاز 91
لا يمكنك تغيير الماضي، ولكن يمكنك تجاوزه على أمل مستقبل أفضل. 92
الجزء الثالث: مشتتات الأمور الأقل قيمة 93
5. وحش الأنا 95
الطريق المباشر والأفضل للسعادة الدائمة والرضا هو أن تهتم بمصالحك الشخصية فقط، ولكن بمصالح الآخرين أيضًا 97
النهايات المسدودة للسعادة 97
تبني مبادئ البذل والأَثَرَة 102
الرائحة تبقى معي 104
حياة يملؤها الخير 105
يؤدي نمط الحياة الإيثاري إلى زيادة الرضا عن الحياة عمومًا 106
بهجة المساعدة 107
منزل البؤس 109
ثم تأتي السعادة 111
6. طفح الكيل 113
عندما نفكر في الرجال والنساء الذين نرغب في أن نحاكيهم في حياتنا، أليسوا دائمًا الأكثر كرمًا بيننا؟ 114
شهوة المال 115
في معظم الحالات، لا نشعر بالتوتر بشأن المال؛ لأننا لا نملك ما يكفي منه، بل لأننا نريد المزيد منه 116
المحامي المنصلِح 118
تقييد الإمكانيات 119
علينا أن نفكر فيما إذا كنا قد جعلنا المال غاية في حد ذاته بدلًا من أن يكون وسيلة لتوفير احتياجاتنا أو القيام بما نعدّه مهمًا 120
ربما لسنا في حاجة إلى المزيد من المال 122
نحن نبالغ في تقدير حاجتنا إلى المال، فيخيل إلينا أننا نحتاج منه إلى أكثر من حاجتنا الفعلية 122
إذا قضينا وقتًا أقل في ملاحقة المزيد من المال، سيكون لدينا المزيد من الوقت والطاقة لأشياء أخرى 126

لماذا ندخر؟ 126
ستكون أكثر فخرًا بالمال الذي أكرمت به الآخرين من المال الذي احتفظت به لنفسك 129
جرب الآتي 129
اليوم مقابل الغد 131
وهج دافئ 132
ثمن جرو مجاني 133
رِفعة متواضعة 135
7. نهايات على الطريق نحو الغاية 139
إذا لم تكن تقلل من ممتلكاتك، فأنت تقلل من أموالك، ووقتك، وإمكانياتك. 142
مشروعات الخلود 142
لن يقف أحد في جنازتك، ويقول: «كانت لديه أريكة باهظة الثمن حقًّا»، أو «كانت تمتلك الكثير من الأحذية الجميلة» 143
حلم جديد لمنزل الأحلام 144
ممتلكاتنا تلهينا عن الأشياء المهمة بثلاث طرق 146
كل شيء تمتلكه، مهما صغر، يتطلب القليل من انتباهك ووقتك 149
تسوق أقل، عش أكثر 152
الوصفة الفعالة من أجل القناعة بما لديك 155
اليسيرة مع القناعة بوجود القليل من الماديات، فهي حديقة يمكن أن تنمو وتزهر فيها جميع أنواع الأنشطة الهادفة 155
أسرع طريقة للعثور على القناعة هي البدء في التقليل 156
أولًا، قلل من ممتلكاتك، ثم ستقل رغبتك 156
السؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك بخصوص ممتلكاتك 156
إن امتلاك القليل لا يعني عدم امتلاك أي شيء 158
كيف يبدأ التقليل من الممتلكات بتغييرنا؟ 159
8. الرواج 163
رائحة الثناء الحلوة 166
إغواء الشهرة 167
لست في حاجة إلى الثناء ولا إلى الاهتمام، لكي تكون لك قيمة 169
الشهرة مقابل الحلم 170
المساهمة في بناء مستقبل الشباب 172
تسليط الضوء على الآخرين 175

لا تقلق كثيرًا بشأن سمعتك، فبدلًا من ذلك، ابنِ سمعة أشخاص آخرين يستحقون 178
التركيز على الجائزة الحقيقية 180
الناس ينجذبون إلى أولئك الذين يعيشون مهمة كمهمتهم 181
9. الشواطئ صارت مملة 183
يُعدّ الترفيه معززًا عظيمًا طويل الأجل للطاقة الإنتاجية في سعينا إلى تحقيق أهدافنا ذات المغزى، ولكنه إن أصبح هدفًا بحد ذاته، فسيكون هدفًا مروعًا 185
لماذا نعمل؟ 186
طُعم الراحة 189
ليس الهدف من العمل الحصول على المزيد من الراحة، بل الهدف من الراحة هو القيام بعمل أفضل 191
اختراع التقاعد 191
لا للتقاعد، نعم، لإعادة التنظيم 193
إذا تقاعدت، تقاعد لغاية 195
قوة الشّيّاب 196
كل عام وأنتم بخير 198
خير لا بد منه 198
ما بعد الراتب 199
تغيير علاجي 201
يا لها من وسيلة لكسب العيش! 203
إن طريقة التغلب على مشتت الترفيه هي في إعادة التفكير فيه، وإيجاد إشباع غير أناني في العمل. 205
10. وميض الأضواء 207
التفاهة الجديدة 208
كيف تصرفنا الشاشة عن غاياتنا؟ 211
الجانب المظلم من التكنولوجيا 216
إدماني عن عمد 218
لماذا نقضي الكثير من الوقت على أجهزتنا؟ لأن بعض أذكى الأذكياء في العالم يعملون بجد للتأكد من أننا نفعل ذلك 219
التمرد يبدأ من هنا 221

تخلّص من السموم الرقمية 222
الطريقة الوحيدة لاكتشاف التأثير المسيطر للتكنولوجيا في حياتنا هي إيقاف تشغيلها والابتعاد عنها والشعور بمدى قوة الرغبة لإعادة تشغيلها 222
عندما أستخدم الإنترنت، هل أسهم بشيء مفيد للعالم؟ أم أنني أستهلك وأستفيد فقط من مساهمات الآخرين؟ 226
هل الحياة من دون وسائل التواصل الاجتماعي ممكنة؟ 230
خفض القوة لرفع القوة 233
الجزء الرابع: نهاية الكتاب وبداية حياة ذات معنى 235
11. عش القصة التي تريدها أن تُحكى 237
قمم كاذبة 239
افتح عينيك لكي ترى 242
الانشقاق المعرفي 244
«ليس عليك أن تعيش مثل الآخرين، ففي الواقع، غالبًا ستكون أكثر سعادة إذا لم تفعل ذلك» 244
أترك العالم وأنت تعلم أنه قد صار أفضل بوجودك 248
الوحدة على الجبهة الداخلية 248
مشاركة الرحلة 252
استفد من هذه الغاية الجديدة في حياتك لتحسين علاقاتك، والاحتفال باللحظات المميزة، والشعور حقًّا بكل أنواع المشاعر من فرح وحزن وغيرها من المشاعر، التي تستدعيها تجاربك 254
والآن، حان دورك 254
تمرين إضافي 257
التقاطع 258
اجمع كل الأجزاء معًا؛ لكي تعثر على ما يهمك أكثر 261
أعلى ثلاث 268
ملاحظات 271
عن المؤلف 285
عش الحياة المتعمدة 287

الجزء الأول

الهدف والعقبات

‘1’

حياة بلا ندم

بداية بنظرة نحو النهاية

نحن لم نُمنَح حياة قصيرة، ولكننا نجعلها قصيرة، ولسنا نعاني من شح في الإمدادات، بل نحن من نهدرها.
الحياة طويلة إذا كنت تعرف كيفية استخدامها.

– الفيلسوف الروماني سينيكا (عن قصر الحياة).

أمضت الممرضة الأسترالية برونى وير Bronnie Ware أعوامًا عدة في رعاية الناس، خلال الأسابيع الأخيرة من حياتهم، وكانت تسأل مرضاها بشكل روتيني عن أي ندم لديهم، أو إن كان هناك أي شيء سيفعلونه بشكل مختلف إذا استطاعوا. وفي وقت لاحق نشرت مقالة بعنوان (ندم المُحتَضِرين) Regrets of the Dying تحدثت فيها عن النتائج التي توصلت إليها. وفي تلك المقالة، كتبت بروني عن الوضوح الهائل للرؤية، التي اكتسبها الناس في نهاية حياتهم، إضافة إلى الموضوعات المشتركة التي ظهرت مرارًا وتكرارًا خلال هذه المحادثات،

وتمت مشاركة هذه المقالة ملايين المرات عبر الإنترنت، ثم تحولت إلى كتاب في عام 2012م[1].

إنها فرضية رائعة، أليس كذلك؟ ما الذي يندم عليه الناس بشدة في حياتهم؟

لن أدرج القائمة هنا، وبدلًا من ذلك، أود أن أسألك: إلى أي مدى ترغب في معرفة: ماذا على تلك القائمة؟ إلى أي حد تشعر بالإغراء للدخول إلى متصفح جوجل الآن، لتبحث عن المقالة، لتتمكن من معرفة أكثر ما يندم عليه الناس، قبل أن يرحلوا عن هذا العالم؟ والأهم من هذا وذاك، من أين أتت هذه الرغبة لمعرفة ندم ما قبل الموت؟ أليست قوة اهتمامك دليلًا على أنك قلق من تضييع حياتك؟

(الآن، وبعد أن جعلتك تفكر، إذا كنت لا تزال تريد معرفة ماهية تلك القائمة، يمكنك الذهاب إلى الملاحظات في آخر الكتاب، وستعثر على القائمة هناك).

لماذا قد تنتشر قائمة بما ندم عليه مجموعة من الغرباء المحتضرين على هذا النطاق الواسع؟ إن السبب هو لأننا نعلم أننا جميعًا سنقترب من الموت يومًا ما، ولا نريد أن نشعر بالندم على أي أمر في تلك المرحلة، وأعتقد أيضًا أنه ربما لأننا قد بدأنا بالفعل نشعر بالندم على اختياراتنا في الحياة.

بالنسبة إلى الأشخاص في منتصف العمر، وحتى بالنسبة إلى الشباب البالغين، فمن الشائع الشعور بقلق ملح من أننا نبدد وقتنا ومواردنا على أشياء غير مهمة، بينما لا نركز بشكل كافٍ على الأشياء والأشخاص المهمين حقًّا. ويمكننا أن نتخيل بسهولة أننا سنندم على ذلك يومًا ما إذا لم نقم بعمل أي تغيير، ومع ذلك، لا نتوقف عن وضع الأمور التافهة قبل الأمور المهمة.

ونستمر، بل نصر على وضع الأمور قبل الأمور المهمة

شيء ما يجب أن يتغير هنا، وليس أمامنا الكثير من الوقت في حياتنا لإجراء التغيير.

سنقوم دائمًا باتخاذ بعض القرارات الحمقاء، خلال رحلة الحياة هذه، التي سنتمنى أن نتراجع عنها؛ لذلك قد يكون من المستحيل أن تحيا حياة خالية من الندم بشكل كامل، ولكن من المؤكد أنه بالإمكان عمل تغييرات، تنقلنا من ذلك المسار السهل الزاخر بالانغماس في كل ما هو عادي ولحظي إلى مسار أفضل، تقودنا فيه نياتنا الواضحة حتى نصل إلى حياة ترضينا؛ حياة يتردد صداها إلى ما وراء وجودنا الفاني؛ حياة نعيشها بشكل جيد، وإذا ما أتيح لنا الاختيار، ألا نرغب جميعًا في حياة يسودها ندم أقل ورضا أكثر؟

ذات يوم، منذ وقت ليس ببعيد، أُجبرت على مواجهة أمر كان عليَّ فعله قبل وفاتي، وأريد أن أخبركم عنه الآن؛ لأنه مرتبط بكم.

شيء واحد

في تشرين الأول (أكتوبر) 2019م، جلست مع عدد من أعضاء فريق العمل التابع لي في مؤتمر بعنوان (ابدأ التنفيذ) Start Finishing في K'é Main Street Learning Lab في ميسا، بولاية أريزونا، وقد كان مقدم العرض لذلك اليوم هو تشارلي جيلكي Charlie Gilkey، مؤلف كتاب يحمل عنوان المؤتمر نفسه، إذ أخبرنا تشارلي بأنه يريد منا أن نطبق المبادئ التي علمنا إياها في ذلك المؤتمر، تحديدًا على أهم عمل في حياتنا، ولمساعدتنا على تحديد ماهية هذا العمل قال: «أغمض عينيك، وأجب عن هذا السؤال، فإذا كنت ستموت اليوم، فما هو المشروع الوحيد الذي ستصاب بخيبة أمل كبيرة، لأنك لم تتمكن من إكماله؟».

بعد أن طرحنا السؤال على أنفسنا، وأجبنا عنه، صرّح كل منا عن ماهية العمل الذي ظننا أنه مهم، لدرجة أن نندم إن متنا دون القيام به، وقد ذكرت الشابة التي كانت بجانبي مشروعًا فنيًّا أرادت إكماله، وتحدثت أم لطفلين عن رغبتها في إعداد ابنيها المراهقين للحياة، وبالنسبة إليّ، ودون تردد، أجبت عن سؤال تشارلي بهذه الطريقة: «إذا كنت سأموت اليوم، فسوف أشعر بخيبة أمل كبيرة؛ لأنني لم أحصل على فرصة لكتابة ذلك الكتاب الذي ما توقفت عن التفكير فيه منذ مدة طويلة حتى الآن».

أراهن أنه يمكنكم تخمين أي كتاب كان.

إنه الكتاب الذي بين يديك.

K'é تلفظ (كيه)، وتعني نظام القرابة بلغة قبيلة نافاغو، ثاني أكبر قبيلة من الهنود الحمر.

منذ مدة ليست بالقصيرة، وأنا أفكر في تأليف كتاب يشرح المبادئ التقليلية، (أي مبادئ البساطة والحياة المتواضعة)، التي اشتهرت بها؛ لأرسم للناس صورة أكبر توضح إلى أي مدى تمنعنا المشتتات، وتلهينا عن إيجاد المعنى والهدف والرضا. وفي تلك اللحظة تحديدًا في ذلك المؤتمر، أصبحت كتابة (أشياء مهمة) هي أهم أولوياتي.

ولأن هناك رسالة واحدة تدفعني أكثر من أي رسالة أخرى، وهي لا تتعلق بمساعدة الأشخاص على تنظيف خزاناتهم، على الرغم من فائدة ذلك. ورسالتي التي كانت تتردد في عقلي هي الدعوة إلى عيش حياة هادفة ذات مغزى، وإضافة إلى إيماني وعائلتي، فهذه هي الرسالة التي أريد أن يتذكرني الناس بها بعد رحيلي.

لقد قرأت، وكتبت، وتحدثت عن هذا الموضوع منذ أعوام، ما أتاح لي الفرصة لاكتساب كثير من وجهات النظر، وتجميع الكثير من القصص، والآن أجمع كل الأفكار المهمة معًا في كتاب واحد، مع التشديد بشكل خاص على كيفية الوصول إلى التركيز المطلوب للعيش وفقًا لأولوياتك، ففي هذا الكتاب، سوف أوضح لك كل ما تحتاج إلى التخلص منه في حياتك؛ لتتمكن من عيش حياة متعمّدة وفقًا لقيمك، وأهدافك، وغاياتك.

إن عيش حياة هادفة أمر مهم ليس فقط بالنسبة إليّ، أو إلى عدد قليل من الأشخاص الذين يشبهونني، بل هو مهم لنا جميعًا؛ لأن لدى كل منا شيئًا واحدًا على الأقل، إن لم يكن أكثر، نشعر أنه يتحتم علينا القيام به قبل أن نموت، وأنا لا أتحدث عن قائمة الأمنيات كركوب المنطاد وغيره، بل أتحدث عن العيش بطريقة تحدث فرقًا، وعن معرفة أهمية حياتنا وإحداث تأثير إيجابي في العالم، وأن وجودنا يعني شيئًا ما.

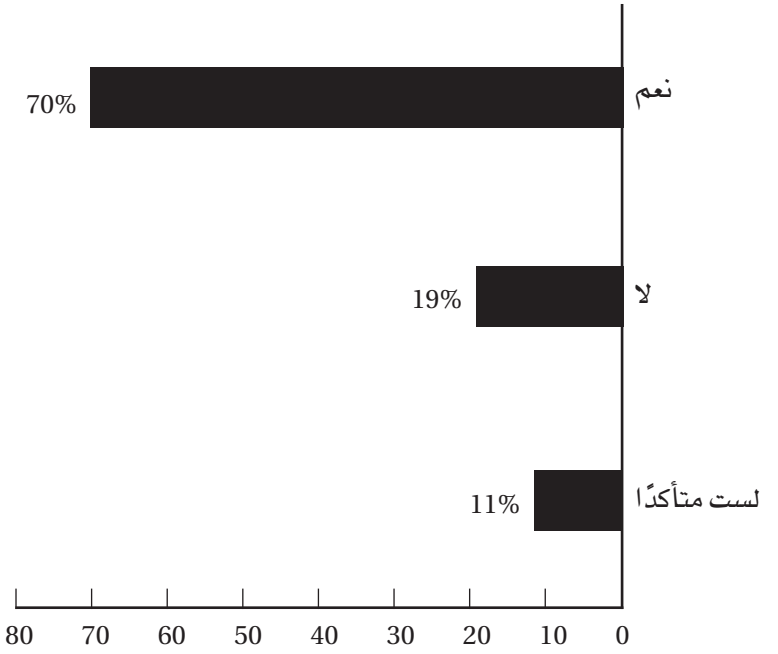
وهذا يعيدني إليك، فاسمح لي أن أطرح عليك السؤال نفسه، الذي طرحه عليَّ تشارلي: إذا كنت ستموت اليوم، فما الشيء الوحيد (أو الأشياء القليلة)، التي ستصاب بخيبة أمل كبيرة لأنك لم تكن قادرًا على إكمالها؟ من فضلك لا تبحر في الكتاب متخطيًا هذا السؤال، بل توقف، وفكر في الأمر جيدًا، وحدد أهم أهدافك بشكل واضح.

إذا كنت ستموت اليوم، فما الشيء الوحيد (أو الأشياء القليلة)، التي ستصاب بخيبة أمل كبيرة، لأنك لم تستطع إكمالها؟

استعدادًا لكتابة هذا الكتاب، أجريت استطلاعًا على المستوى الوطني؛ استطلاعًا أسميته: (أشياء مهمة)، طرح عددًا من الأسئلة المتعلقة بموضوعات هذا الكتاب[2]. وسأرجع إلى نتائج الاستطلاع بانتظام في الفصول القادمة،

وأعتقد أنك ستجد النتائج مثيرة للدهشة، فقد كان أحد الأسئلة التي طرحناها، هو «هل يمكنك القول: إنك حددت غاية أو غايات واضحة لحياتك؟» لقد سررت أن أرى أن 70% من المشاركين أجابوا بنعم، وأجاب 19% آخرون بالنفي، بينما كان 11% غير متأكدين.

هل تستطيع القول: إنك حددت غاية أو غايات واضحة لحياتك؟



هل تعرف غايتك؟ إذا كانت الإجابة بالنفي، أو إن لم تكن متأكدًا (مثل 30% من المشاركين في الاستطلاع)، فأنا أدعوك للتوجه إلى تمرين (اكتشف غاياتك) في نهاية هذا الكتاب، وسوف يساعدك في التفكير بشكل منهجي في الرغبات التي تقع عند تقاطع شغفك، وقدراتك، واحتياجات الآخرين.

سترى ما الأعمال التي تناسبك، وتجد نفسك منجذبًا نحوها.

أما إن كنت تعتقد أنك تعرف هدفك فهذا رائع، ومع ذلك، فإنني أشجعك على إبقاء ذهنك متفتحًا؛ لأن هذا الكتاب غالبًا سيساعدك في صقل أو إعادة صياغة الأشياء التي تهمك.

الآن، أريد منك أن تؤمن بأنه لم يفت الأوان بعد لإعادة تنظيم حياتك وفقًا لغاياتك، ويمكنك أن تفعل شيئًا الآن، لتعيش الحياة التي تريد أن تعيشها لآخر يوم بأقل قدر من الندم.

تستطيع أن تفعل شيئًا الآن لتعيش الحياة التي تريد أن تعيشها

موضوع هذا الكتاب ليس رسالة (كيف تكون سعيدًا؟) على الرغم من أنني أعتقد أن عيش حياة تتماشى مع قيمك وشغفك، هي أسرع طريقة لتحقيق السعادة على المدى القريب والبعيد. ولا يدور هذا الكتاب حول ما تشعر به فقط، بل بكيفية العيش وفقًا لقيمك، وما يهمك حقًا؛ لأنك ستكون أكثر إنتاجية وتأثيرًا، عندما تقدم مساهمتك الفريدة.

إن أفضل شيء قد تفعله لنفسك أو للآخرين هو أن تختار حياة ذات مغزى.

كيف تجعل حياتك طويلة بما يكفي؟

في الجامعة، كان أستاذي يقول: «احرصوا على قراءة كتب من القرون السابقة؛ ببساطة لأن جميع الكُتّاب الأحياء عادة ما يسبحون في التيارات الثقافية والإيديولوجية نفسها؛ لذا فإن كتابًا يعود إلى قرون مضت سيكون من منظور مختلف، وذلك ما يتحدى تفكيركم بطرق جديدة».

لطالما حاولت أن أحيا على ضوء هذه النصيحة، بل في الواقع، كثير من أفكاري عن الله، وعن البساطة، والعيش الهادف، وغيرها من الموضوعات القريبة إلى قلبي تحدّث عنها مسبقًا رجال ونساء حكماء من العصور السابقة، فهم يجلبون منظورًا لا يستطيع العلماء أو النقاد المعاصرون أن يجلبوه، حيث إنه منظور مختلف وجديد بالنسبة إلينا، وقد وجدت أن الموضوعات التي يتردد صداها مرارًا في عصور مختلفة وفي أماكن مختلفة هي على الأغلب موضوعات توجهنا بطريقة أو بأخرى نحو حياة أفضل.

ومع أخذ كل ما سبق في الحسبان، أريد أن أشارككم اقتباسًا يعني لي الكثير، فإنه من سينيكا الأصغر، وهو فيلسوف روماني ولد في الوقت نفسه الذي ولد فيه المسيح عليه السلام.

«ليس الأمر أننا لا نملك وقتًا كافيًا للعيش، ولكننا نضيع الكثير منه، فالحياة طويلة بما فيه الكفاية، وقد أُنعم علينا بالكثير من المنح والعطايا التي تكفينا لتحقيق أعلى الإنجازات إذا استُثمرت جيدًا، ولكن عندما تُهدَر على الرفاهيات الطائشة والأنشطة غير المفيدة، فإننا سنُجبر أخيرًا بحتمية الموت على أن ندرك أننا قد أفنينا تلك العطايا بلا وعي. إذن: نحن لم نُمنح حياة قصيرة، ولكننا نجعلها قصيرة، ولسنا نعاني من شح في الإمدادات، بل نحن من نهدرها...؛ الحياة طويلة إذا كنت تعرف كيفية الاستفادة منها»[3].

ثمة الكثير في هذا الاقتباس، فأود أن أحثك على إعادة قراءته، وربما حتى إخراج قلم ووضع خط تحت العبارات التي ترى أنها مهمة، فابدأ بعبارة: «ولكننا نهدر الكثير منه».

إن قول سينيكا الجسور هذا هو بالضبط ما أتحدث عنه، فعندما أتحدث عن الحياة الهادفة؛ الحياة بنيات جلية؛ الحياة التي نقضي فيها وقتنا المحدود في إنجاز (أعلى الإنجازات وأفضلها)، بدلًا من (الرفاهيات الطائشة)، و(الأنشطة غير المفيدة)، لأننا إن فعلنا ذلك؛ أي عشنا حياة هادفة، سنجد أن الحياة طويلة جدًا، وكافية لأن ننجز أكثر الأشياء أهمية.

كيف نصل إلى نهاية حياتنا بأقل قدر من الندم: نختار جيدًا. نحيِّد جانبًا المساعي الأقل أهمية في سبيل إيجاد حياة ذات معنى، وأخيرًا، نكرر ذلك كل يوم.

في توجيهات سينيكا جوابًا لمعضلة «كيف نصل لنهاية حياتنا بأقل قدر من

الندم». كل ما علينا فعله هو أن نختار جيدًا، ونضع جانبًا المساعي الأقل أهمية في سبيل إيجاد حياة ذات معنى، وأخيرًا نكرر ذلك كل يوم.

أن تعيش لهدف

بالنسبة إليَّ، لم يكن تعلم كيفية عيش حياتي بنيات واضحة وبشكل هادف بمثابة اكتشاف فوري، فعلى الرغم من وجود كثير من لحظات الاستنارة في هذا المسار، فقد كان الأمر بمثابة نمو تدريجي في الوعي بتأثير من الأحداث، التي مررت بها في حياتي على مدى أعوام عدة.

لقد أعدتني التربية الدينية التي تربيت عليها، وحثتني على أن أفكر في الأولويات، ولتتبع الأمور المهمة في الحياة، وجعلتني أركز على ما هو مهم بالفعل من أجل حياة الآخرة، وحثتني على تحييد ما هو غير مهم، وعندما كنت شابًا قضيت وقتي في مساعدة الآخرين؛ لإيجاد طريقهم في الحياة باتباع التعاليم الدينية؛ لذا عليّ أن أنسب الكثير من الفضل لعائلتي ولإيماني، حيث إنهما قد وجهاني كثيرًا نحو إيجاد الحلول للمشكلات التي نتحدث عنها في هذا الكتاب.

(بالمناسبة، كتاب (أشياء مهمة) ليس كتابًا دينيًا بأي شكل من الأشكال، ولكن ولأن إيماني الشخصي كان له دور كبير في تشكيل شخصيتي، فإنني قد آتي على ذكر تاريخي الديني من وقت لآخر)، على الرغم من الفوائد التي ترتبت من خلفيتي وتنشئتي، إلا أنها لم تظهر إلا بعد أن أصبحت تقليليًّا؛ أتبع مبادئ الحياة اليسيرة، فحينها فقط تم تفريغ مساحة عقلية مهمة وكبيرة، بحيث أصبح بإمكاني أن أفكر في الأمور المهمة فعلًا، بل أواجه تلك الأسئلة ذات الأولوية.

وإذا كنت قد قرأت أيًّا من كتبي أو منشوراتي، التي أكتبها في مدونتي على مدار العشرات من الأعوام الماضية، فأنت تعلم مدى أهمية العيش التقليلي

المتواضع بالنسبة إليّ[4]. في الواقع، إن شغفي الأعظم في هذه الحياة هو إلهام الناس ومساعدتهم على امتلاك مقتنيات أقل، والتقليلية هي نمط حياة، ومبدأ يهمني كثيرًا، ومع ذلك، فقد كانت التقليلية دائمًا وسيلة بالنسبة إليّ، ولم تكن غاية في حد ذاتها.

أُعرّف التقليلية بأنها «الترقية المتعمدة للأشياء التي نقدرها كثيرًا عن طريق إزالة كل ما يصرف انتباهنا عنها»، وهذا المبدأ إيجابي لا سلبي، وهو أيضًا لا يتعلق بالترتيب أو التنظيم في المقام الأول؛ بل يتعلق بالتحرر؛ لأننا عندما نمتلك عددًا أقل من الممتلكات، فإننا نحرر طاقة ثمينة ووقتًا وتركيزًا يمكننا من توجيه انتباهنا نحو المزيد من المساعي ذات المغزى.

لقد جربت فوائد تطبيق هذا المبدأ في حياتي الخاصة، فأعطتني التقليلية القدرة على تجريب، واستكشاف مبدأ العيش الهادف في نفسي، ومقارنته بما كنت أراه في العالم، وبدأت أفكر، فتراكم المزيد والمزيد من المقتنيات هو مسعى أحمق عندما تفكر فيه، ولكنه ليس المسعى الأحمق الوحيد في الحياة. إذن ما بعض مصادر الإلهاء الأخرى، وتلك المشتتات التي أراها في حياتي وفي حياة المقربين مني؟ هل من الممكن أن نحيا حياة يكتنفها ندم أقل؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما الذي يمنع الناس من تحقيق حياة مُرضية لهذه الدرجة دون حتى أن يلاحظوا وجود شيء ما يعيقهم؟

تدريجيًّا، بدأت في تجربة حريتي المكتشفة حديثًا لمعرفة ما يمكنني فعله لمساعدة الآخرين وفي الوقت نفسه يجلب السعادة لي ولهم، وبكل صدق، فمنذ أن تخليت وعائلتي عن معظم مقتنياتنا في عام 2008م، تمكنت من إنجاز الكثير في حياتي أكثر من أي وقت مضى، بل أكثر مما ظننت، ولم يكن ذلك لأنني مميز، بل لأني أعيش بنيات واضحة وبشكل متعمد.

هل لي أن أشارك بعض النقاط الجديرة بالذكر؟

بدأ كل شيء بمدونة Becoming Minimalist (أن تصبح تقليليًّا) التي أرّخت رحلتي وأفكاري منذ الأسبوع الأول، الذي بدأت فيه في التقليل، وقد وصلت هذه المدونة الآن إلى ستين مليون شخص، وهي مدونة تحمل رسالة تغير الحياة، وتتمثل في امتلاك مقتنيات أقل، وأيضًا بدأت صفحة على الفيسبوك أطلقت عليها الاسم نفسه، وهي تحصل على أكثر من خمسين مليون مطالعة شهريًا، تبلغ معدلات مشاهدة قناتي على اليوتيوب ملايين الدقائق كل شهر، وقد كتبت أيضًا أربعة كتب، وبدأت مجلتين رقميتين، وطوّرت تطبيقًا للهاتف المحمول، وأنشأت دورة تدريبية عبر الإنترنت، تسمى Uncluttered أي «خالٍ من الفوضى» ساعدت أكثر من سبعين ألف أسرة على ترتيب منازلهم، وقد سافرت حول العالم لأتحدث، وظهرت في كثير من الوثائقيات، وتمت مقابلتي في كثير من وسائل الإعلام المعروفة حول العالم.

كانت رحلة رائعة، ولكني لا أشارك هذه الحقائق من باب التفاخر، على الرغم من أنني فخور بها فعلًا، بل أشارك هذه الإنجازات لأبين نقطة مهمة: أعتقد من دون أي شك أن إنجازاتي على مدى الأعوام القليلة الماضية ترتبط ارتباطًا مباشرًا بسعيي إلى حياة تركز على الأشياء التي أعتقد أنها مهمة حقًا.

إن إنجازاتي على مدى الأعوام القليلة الماضية مرتبطة ارتباطًا مباشرًا بسعيي إلى حياة تركز على الأشياء التي أعتقد أنها مهمة حقًا.

على سبيل المثال، نتيجة لنجاحي في الترويج لمبدأ التقليلية في عام 2015م، تمكنت من تأسيس وتمويل منظمة غير ربحية تسمى the Hope Effect أي أثر الأمل، التي تعمل على تغيير الطريقة التي يهتم بها العالم بالأيتام.

نحن نعمل مع الحكومات المحلية وحكومات الدول النامية لإيجاد حلول لرعاية الأيتام تركز على ضم الأطفال لأسر محبة، بدلًا من الرعاية المؤسسية، وفي وقت كتابة هذه السطور، نحن نعمل في ست مدن حول العالم لرعاية الأطفال الأيتام بشكل أفضل.

ومع أن كلًّا منا قد منح شغفًا مختلفًا، وشخصية مختلفة، وقدرات مختلفة، إلا أن العيش مع التركيز على الأمور الأكثر أهمية سيؤدي دائمًا إلى المزيد من الإنجازات والرضا أكثر بكثير مما كنا نتخيل، وكما أن هذا الكلام أثبت صحته بالنسبة إليّ يمكن أن يكون صحيحًا بالنسبة إليك، على الرغم من أن الإنجازات ونوعيتها ستكون مختلفة باختلاف الأشخاص وشغفهم وقدراتهم وشخصياتهم، إلا أن النتيجة النهائية ستكون دائمًا واحدة، وهي حياة طيبة قريرة بندم وقلق أقل.

ومن الممكن أن تعيش هذا النوع من الحياة، وقد جربت ذلك بنفسي، وشهدت على ذلك في حياة مَثَلي الأعلى.

حياة طيبة

في عام 2012م استدعاني جدي هارولد سالم البالغ من العمر تسعين عامًا إلى مكتبه، وقد كنت أعرف هذا المكتب جيدًا، وكان جدي راعي الكنيسة نفسها في جنوب داكوتا لمدة ثلاثة وخمسين عامًا، ولطالما بقيت الأشياء في مكتبه، كما هي: المكتب الخشبي الكبير، والآلة الكاتبة، ورفوف الكتب، وحتى الدرج، حيث كان يخفي الحلوى، وكنت دائمًا أتوقف لزيارته في كل مرة أزور فيها المدينة.

ولكن هذه المرة كان الأمر مختلفًا، أن يطلب مني مقابلته في مكتبه في يوم ووقت محددين مسبقًا كان أمرًا جديدًا، فشعرت أن هذا الحوار لن يكون مليئًا بالضحك والنكات أو المحادثات عن مينيسوتا توينز؛ فريق البيسبول المفضل لديه، ولكني لم أكن أعرف لماذا دعاني، ولم يكن ليخبرني حتى يراني جالسًا أمامه في مكتبه.

بدأ الحوار على هذا النحو: «جوشوا، أريد منك أن تقرأ هذا النص من الكتاب المقدس في جنازتي.

هذه الآية تحديدًا هي التي أريد منك أن تقرأها، وهذا هو المكان الذي ستُتلى فيه في الصلاة»، ووضع أمامي ورقة مكتوبًا عليها: «حفل التأبين لهارولد سالم»، وكان النص المطلوب مني أن أقرأه من الكتاب المقدس محددًا بشكل واضح، وكذلك أسماء جميع الأشخاص الذين سيشاركون في التأبين، بل حتى عدد الدقائق المخصصة لكل مشارك تم إدراجه بالتفصيل، وكانت تلك بمثابة لحظة إدراك بالنسبة إليّ، أن أنظر إلى جدول صلاة الجنازة لرجل يجلس أمامي بكامل صحته.

لم تكن حقيقة أن جدي خطط لجنازته مفاجأة بالنسبة إليّ، فقد كان من ذلك النوع من الرجال، وبصفته قسًّا لأكثر من سبعين عامًا، فقد شارك في عدد لا يحصى من مراسم التأبين، وأنا متأكد من أنه رأى على مدى تلك الأعوام كيف أن تقديم طلبات محددة حول مراسم التأبين مفيد لأولئك الذين يخططون له.

وأكثر ما أدهشني في تلك اللحظة، لدرجة أنها بقيت عالقة في ذهني أعوامًا، كانت الثقة التي اقترب بها جدي ليس من جنازته فحسب، ولكن أيضًا من نهاية حياته، وبعينين تنضحان ثقةً واطمئنانًا، تحدث عن الحياة التي عاشها، والعمل الذي أنجزه، ورغبته في لمّ الشمل مع زوجته التي عاش معها أكثر من خمسين عامًا، ولم يندم جدي بأي شكل من الأشكال على النهاية القادمة لأيامه على الأرض، واسمحوا لي أن أخبركم، فليس هناك في هذه الحياة أكثر إلهامًا من النظر في عيني رجل لا يخشى الموت.

عاش جدي تسعة وتسعين عامًا، بذهن حاد وعقل راجح، وبقي يعمل حتى النهاية، وفي ديسمبر 2020م، توفي بعد صراع قصير مع التهاب رئوي، وعقدنا مراسم التأبين مع الحرص على الالتزام باحترازات فيروس كورونا في ذلك

الوقت، وأقمنا مراسم جنازته كما خطط لها، وفي ذلك اليوم، في خطاب التأبين الذي قدمته، تحدثت للحضور عن المثال الذي ضربه جدي للعيش بطريقة تسمح لك بأن تمضي حياتك كاملة بأقل قدر ممكن من الندم.

وكما قال سينيكا: كانت حياته طويلة بما يكفي... فقط لأنه عرف كيفية استخدامها.

الجملة التي تحتاج إليها كل يوم لتحدد نيتك

كان معلمي السابق، روبرت ثون الأب هو أول من شاركني هذه الفكرة، فقد قال: «قبل أن أبدأ يومي كل صباح، أحدد نيتي لذلك اليوم بجملة يسيرة، مثل: (اليوم سألتزم بـ ...)». لقد اتبعت هذه النصيحة، وأنصحك أن تجربها أنت أيضًا.

املأ الفراغ كيفما شئت، فعلى سبيل المثال:

- اليوم سألتزم بأن أكون أفضل أم أستطيع أن أكونها.
- اليوم سألتزم بأن أكون شريكًا متفانيًا.
- اليوم سألتزم بأن آكل بشكل صحي.
- اليوم سألتزم بالإيثار وعدم الأنانية.
- اليوم سألتزم بأن أقوم بالدعاء متى ما شعرت بالتوتر.
- اليوم سألتزم بأهداف العمل.
- اليوم سألتزم بسداد الدين.

نحن نقترب من أهداف حياتنا المهمة شيئًا فشيئًا يومًا بعد يوم، فابدأ بالتزام صغير لليوم فقط؛ التزام يقربك أكثر من هدفك أو أهدافك، وانظر ما سيحدث. إن اضطر الأمر غيّر هذا الالتزام في أقرب وقت غدًا.

لا تبقَ خلف الركب

كثيرًا ما نسمع عن ندم كبار السن وتحذيراتهم لنا كي لا نقع في أخطائهم نفسها، ولكن نادرًا ما يتم تقديم البديل، ونادرًا ما يتم تزويدنا بمثال لشخص

يختم حياته مع قدر قليل من الندم، ولكن عندما نجد هذا المثال، سيكون من الحكمة أن نتبع أساليبهم، ونقوم بالتعديلات التي ستعدّنا لمواجهة نهاية رحلة الحياة بشجاعة وثقة، فجدي كان هو هذا الشخص بالنسبة إليّ.

أحد أهم الأشياء التي علمني إياها جدي هو قضاء وقتي في أمور تلبي احتياجات الآخرين، وبالتأكيد لا حرج في قضاء الوقت في الاستمتاع بغروب الشمس، أو الالتقاء لشرب القهوة مع صديق، أو رسم لوحة مائية لمجرد رغبتك في ذلك، ففي الواقع، أنا أشجع التقليلية جزئيًا؛ لكي يكون للناس هامش للاسترخاء وتقدير اللحظات الصغيرة من الفرح أو الجمال في الحياة، ولكن مساعينا التي تركز على الذات لا ينبغي لها أن تستبعد احتياجات الآخرين، ففي النهاية، فإن المساعي التي تساعد الآخرين هي الأكثر نفوذًا، والأكثر ديمومة، بل حتى أستطيع أن أجزم أنها الأكثر إفادة لنا.

المساعي التي تساعد الآخرين هي الأكثر نفوذًا، والأكثر ديمومة، والأكثر إفادة لنا.

أتمنى أن يكون لديك نموذج تحتذي به فيما يتعلق بمساعدة الآخرين في حياتك، ولكن حتى لو لم يكن لديك، يمكنك أن تصبح أنت نموذجًا للآخرين، وأن تضرب لهم مثالًا حيًا في إزاحة المساعي الأقل أهمية والسعي وراء الأشياء المهمة حقًا، فهذه هي الطريقة الفعالة لتجنب ذلك الشعور المرير المسمى الندم، والآن هو الوقت المناسب للبدء.

لقد وُجدت لتحقيق أشياء عظيمة! هكذا خلقك الله، فأنت فريد في كيانك، وشخصيتك، وقدراتك، وعلاقاتك، ولا يوجد شخص آخر على وجه الأرض يمكنه أن يعيش حياتك، ويحقق الخير الذي قُدّرت له، فمن فضلك لا تنسَ ذلك.

لا شك أن النجاح والإنجاز كلمات نسبية، وأعلى إنجاز لك يختلف عن أعلى إنجاز لدى شخص آخر، وربما لا تأتيك الفرصة لأن تكون قائدًا يقود الآلاف من البشر أبدًا، وقد لا تكتشف علاجًا للسرطان، ولا أن تبدأ منظمة خيرية، ولكن لا تخطئ الفهم: هناك خيرٌ خُلقت أنت له لكي تجلبه إلى هذا العالم، ولا يمكن لأحد سواك تحقيقه، وهناك أشخاص في حياتك لا يمكن لأحد سواك أن يخدمهم، ويحبهم مثلك.

اقرأ هذه الجملة مرة أخرى: هناك أشخاص في حياتك لا يمكن لأحد سواك أن يخدمهم، ويحبهم مثلك.

سيكون أعلى إنجاز لك مختلفًا عن أعلى إنجاز لي، ولكن كلانا لديه واحد، والحياة طويلة بما يكفي لتحقيق الإنجازات، والندم ليس حتميًا.

العدو

الآن علينا أن نطرح سؤالًا صعبًا: إذا كانت المساعي المهمة وملاحقتها أمرًا بهذه العظمة، فلماذا لا يسعى الكثير منا بالفعل وراء أهدافنا التي نحبها؟ لماذا لا نركز على غاياتنا التي من شأنها أن تمنحنا الفرح والاكتفاء يومًا بعد يوم، ما سيمنحنا الشعور بالرضا في نهاية الحياة.

باختصار، بسبب المشتتات.

هناك مشتتات وأشياء تلهينا، وتعترض طريقنا. هذه المشتتات قد تبدو كأشياء يجب القيام بها على الفور، أو أشياء نفترض أن علينا فعلها فقط؛ لأن الجميع يفعلها، أو أشياء نرغب في الهروب منها، ولكننا لا نعرف كيف نهرب، ونتمنى لو أننا نستطيع التملص منها، أو قد تكون أشياء مجزية جزئيًا، وفي الوقت نفسه تبدو لنا سهلة وآمنة، فكل ما سبق هو أشياء، ولكنها ليست الأشياء المهمة.

عدو الحياة المتعمّدة الواعية والحياة الطيبة هو الإلهاء. اعرف عدوك.

' 2 '

الانحراف عن المغزى

جعل الأمور الأقل أهمية تطغى على الأمور الأعظم

ما يصرف انتباهنا سيبدأ في تحديد هويتنا.

– بوب جوف Bob Goff، محامي ومؤلف أمريكي

اليوم، إلى حد لم نعرفه من قبل، يتم صرف انتباهنا بكل ما هو تافه وغير مألوف، وبأمور قد تبدو ويخيل لنا أنها عاجلة، فكل يوم نستيقظ على قدر لا نهائي من المعلومات، وتواصل لا ينقطع طوال اليوم وكل يوم، وتجد نفسك تحت وطأة كل تلك الطلبات، تأتيك رسالة من عيادة الأسنان تطلب منك الرد بـ (نعم) لتأكيد موعدك، ثم تأتيك التخفيضات – استفد الآن! وها هي رسائل البريد الإلكتروني تظهر في زاوية الشاشة، وأخبار عن مأساة وقعت للتو في الجانب الآخر من العالم، والكثير من القيل والقال عن المشاهير، وأصوات رنين، ومنبهات، وإشعارات وتذكيرات، واهتزازات، وما قاله شخص من الجانب السياسي الآخر ردًّا على الشخص الذي يقف في جانبك السياسي. آخر مشاركة

من مدونة (أن تصبح تقليليًا Becoming Minimalist): (كلا، انتظر، هذا مشتت جيد).

حسنًا، أين كنّا؟

أوه! نعم، تذكرت، ما أريد قوله هو: إننا منشغلون جدًا بالأمور التافهة وغير المألوفة والملحة، وسنصل إلى موضوع إلهاء وسائل التواصل الاجتماعي، والمعلومات، والترفيه في الفصل العاشر.

ولكن، قبل أن نصل إلى ذلك، هناك محادثة أكثر أهمية نحتاج إلى إجرائها؛ لأن الحقيقة هي أن المشتتات القادمة من هواتفنا وحواسيبنا وأجهزتنا الإلكترونية بعيدة كل البعد عن أن تكون هي أساس المشكلة فيما يتعلق بانصرافنا عن الأمور التي تهمنا حقًّا، وتهم العالم من حولنا.

والمشتتات الحديثة القائمة على التكنولوجيا ووسائل الإعلام هي في الواقع مجرد إضافات لكثير من المشتتات القديمة، التي ابتليت بها البشرية لأجيال لا حصر لها، مثل وجود أولويات مختلطة أو رؤية أنفسنا والأشخاص الآخرين بطرق غير مفيدة. إنها مشتتات داخلية قبل أن تكون خارجية، وهذا النوع من المشتتات هو الذي نميل عادة إلى التغاضي عنه، ومع ذلك أود أن أخبرك أن هذا النوع من المشتتات هو أكبر عقبة جدية تقف في طريق العيش من أجل الأشياء المهمة؛ لذا من الآن فصاعدًا، إليكم ما سأركز الكثير من انتباهي (وانتباهكم) عليه، فعلينا أن ننظر إلى ما يحدث داخل قلوبنا إن أردنا فتح طريق يوصلنا إلى أعظم رغبات أرواحنا، وهذا ليس كتابًا عن إلقاء اللوم على الظروف الخارجية، إنه كتاب عن النظر إلى الداخل.

دعني أثبت لك أن الإلهاء ليس مجرد تجربة معاصرة، وأن مقاومته معركة تستحق القتال.

تاريخ موجز للغاية عن الإلهاء

سينيكا – الفيلسوف الروماني نفسه الذي أخبرنا في الفصل الأول أن الحياة يمكن أن تكون طويلة بما فيه الكفاية – قال أيضًا: «لن يكون هناك زمن لا تظهر فيه مصادر إلهاء جديدة، فنحن نزرعها، ثم ينمو الكثير من بذرة واحدة»[1].

إن الإلهاء عن الحياة ذات المعنى هو محصول ينمو بغزارة طالما هناك بشر، وطالما يوجد إلهاء، ستجد البشر في محاولة مستمرة لمعرفة كيفية السيطرة على مشتتاتهم.

- في العصر الذهبي لليونان القديمة، انتقد الفيلسوف سقراط تدوين الأشياء يدويًا؛ لأنه اعتقد أن الكتابة تصرف انتباه الناس عن التفكير الخالص.

- نحو عام 366 قبل الميلاد، أراد الشاب الأثيني ديموستيني Demosthenes أن يطور مهارات الخطابة، فقام ببناء مكتب تحت الأرض، حيث يمكنه ممارسة الخطابة. (وحلق نصف رأسه؛ حتى يشعر بالحرج من الخروج في الأماكن العامة)[2].

- أنطونيوس العظيم Anthony the Great (راهب الصحراء) الشهير في بداية المسيحية عاش منعزلًا في حصن روماني مهجور في مصر مدة عشرين عامًا؛ لكي يتجنب الفتن، ويكرس نفسه للعبادة.

- في كتاب طبي نُشر عام 1775م، شخّص الطبيب الألماني ميلشيور آدم ويكارد Melchior Adam Weikard (نقص الانتباه) بوصفه حالة طبية، ووصف علاجات مثل اللبن الرائب، ومسحوق الفولاذ، وركوب الخيل[3].

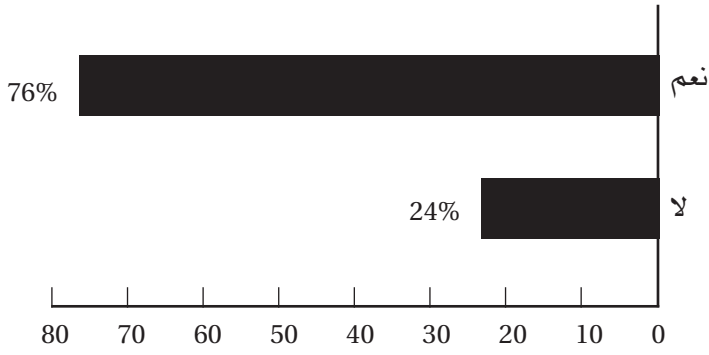
- يأخذ بعض المهندسين ورجال الأعمال اليوم في وادي السيليكون جرعات صغيرة منتظمة من عقار إل إس دي أو الفطر السحري، معتقدين أنه ينشط العقل، ويجعله أكثر إنتاجية[4].

تُذكرنا معرفة أن البشر عانوا من التشتيت منذ مدة طويلة، أقدم بكثير من أول منشور على وسائل التواصل الاجتماعي أو ولادة الهاتف الذكي، أن السعي المُركّز وراء الأشياء المهمة هو أمر، كان ولا يزال، ملحًا في حياة كل منا، ويمكننا أيضًا أن نجد التحفيز الذي نحتاج إليه في معرفة أن الآخرين قد تغلبوا على المشتتات، واستطاعوا أن يعيشوا حياة ذات مغزى؛ لأن هذا يعني أننا نحن أيضًا نستطيع فعل ذلك.

عندما يصبح الإلهاء أسلوب حياة

في استطلاع (أشياء مهمة) سألنا: «هل تشعر أنك تقضي وقتك ومواردك في مساعٍ أقل أهمية على حساب الأشياء، التي تهمك أكثر من غيرها؟» (أجاب 67% أي أكثر من ثلاثة أرباع الأشخاص بـ «نعم، المشتتات تمنعني من المساعي المهمة»، (وأجاب 40% بـ «أحيانًا»، وأجاب 20% بـ «كثيرًا»، والجواب المحزن أكثر أن الـ 16% المتبقين أجابوا بـ «دائما»).

هل تشعر أنك تقضي وقتك ومواردك في أنشطة ومساعٍ أقل أهمية على حساب الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة إليك؟



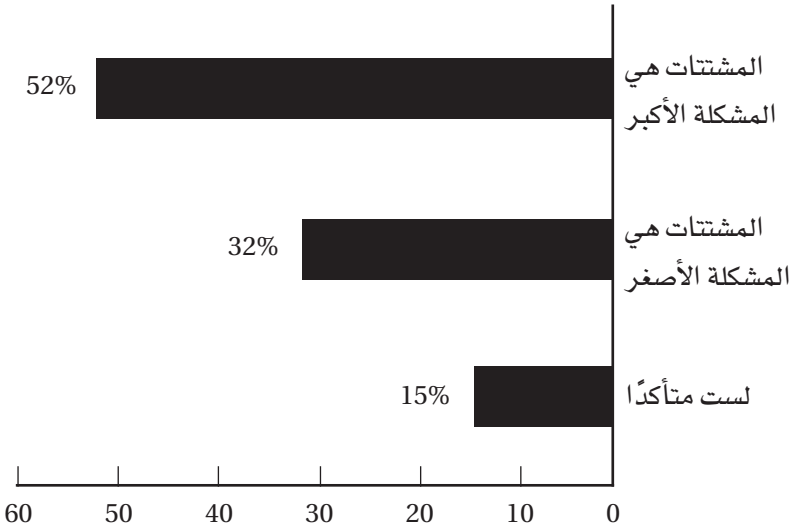
سألنا أيضًا: «هل مشكلة المشتتات في حياتك هي مشكلة متزايدة أم متناقصة؟»، قال أكثر من –النصف 52% –: إن الانحراف عن أولوياتهم العليا آخذ في الازدياد، بينما قال 32%: إنه آخذ في التناقص. (كان باقي المستجيبين غير متأكدين).

ماذا نستشف من هذه الدراسة؟ المشتتات مشكلة كبيرة، وهي ليست آخذة في التحسن، ونحن مدركون ذلك جيدًا.

وعلى الرغم من ذلك، لا تُعدّ كل المشتتات سلبية أو خاطئة طوال الوقت، بل في كثير من الأحيان، نحتاج إلى فعل الأشياء التي تروح عن عقولنا كمشاهدة برنامج تلفازي، أو قراءة رواية، أو الزراعة، أو أي شيء آخر يسلينا ويريحنا، ونحتاج أحيانًا الى الإلهاء والابتعاد عن الجهد والمشكلات، وهذا هو الوقت المناسب الذي تكون فيه المشتتات جيدة، بل مطلوبة.

لكن المشتتات لها طابع مزدوج، فقد قال بليز باسكال Blaise Pascal، العالم الموسوعي من القرن السابع عشر: «الشيء الوحيد الذي يواسينا في بؤسنا هو اللهو، ومع ذلك فهو أعظم مآسينا؛ لأنه وقبل كل شيء يمنعنا من التفكير في أنفسنا، ويقودنا بشكل غير محسوس نحو الهلاك»[5].

هل تُعدّ هذه المشتتات من المشكلات الأكبر أم الأصغر في حياتك؟



عندما يصبح الإلهاء أسلوب حياة، نفقد السيطرة على الحياة التي نعيشها.

تبدأ المشكلة عندما تستحوذ المشتتات على حياتنا، وتدفع بالأمور المهمة خارجًا، ويمكن أن يتحول الانغماس في الملهيات من كونه هواية عرضية إلى أن يصبح جزءًا متأصلًا من نمط حياتنا، وهذا هو بالضبط ما يحدث عندما نقضي كل أوقات فراغنا في اللعب، أو نتمرن كثيرًا، بحيث لا يمنحنا التمرين طاقة، بل يستهلك طاقتنا، أو نتسوق لساعات فقط، لأننا لا نريد العودة إلى المنزل، أو أن تتحول الطموحات المهنية إلى إدمانٍ للعمل، وإذا استمر هذا النوع من السلوك، سنخاطر بالوصول لنهاية مسيرة حياتنا متسائلين: لِمَ ضيعت هذه الحياة على توافه الأمور؟ يا ليتني أملك المزيد من الوقت.

عندما يصبح الإلهاء أسلوب حياة، نفقد السيطرة على الحياة التي نعيشها... نفقد القصدية.

كيف تجتاح المشتتات الحياة؟

القليل من المشتتات تبدأ بوصفها نمط حياة، ففي البداية، تكون وبكل سهولة ممتعة ومثيرة للاهتمام، ونحن نستمتع باللعبة الجديدة، أو البرنامج التلفازي الجديد، أو الهواية الجديدة، أو الموقع الإلكتروني الجديد، ونحب الهاتف الجديد، والمتجر الجديد، والفكرة الجديدة، التي يمكن أن تصبح فرصة جديدة لكسب المال في المستقبل.

نحن ننجذب لبعض الأمور أسرع من غيرها، ولكن بشكل أساسي، فإن ذلك الشيء الجديد اللامع هو إلهاء مرحب به عن المهمة الصعبة التي هي الحياة.

ثم ببطء، يبدأ الإلهاء الجديد في أخذ المزيد من الوقت والطاقة، ونتحسن فيه أكثر، أو نستثمر فيه، أو نجد متعة متزايدة فيه، أو نبدأ في جني الأموال منه،

ثم نبدأ في إيجاد التعديلات والتنازلات وإيجاد المزيد من الوقت للمشاركة فيه أكثر.

وسرعان ما سنختلق التبريرات من أجل القيام بالمزيد منه والانغماس فيه أكثر وأكثر، ونسرق بضع دقائق إضافية هنا أو هناك للاستمتاع به، ولكن عدد الساعات في اليوم لا يتغير أبدًا؛ لذا في النهاية سنبدأ في التضحية بأهم الأشياء من أجل الانغماس أكثر في ذلك المشتت، وقبل أن نفيق، أصبح المشتت أسلوب حياة، وليس مجرد إلهاء إيجابي ينسينا مشكلاتنا.

وقد أصبح المشتت الآن أسلوب حياة... وفقدنا بعضًا من سيطرتنا على الحياة التي نعيشها بسببه.

وأحيانًا ننتبه إلى ذلك على الفور، ونقوم بتصحيح المسار، ولكن في بعض الأحيان تضيع أعوام، وتضيع علاقات، وتتلاشى الغايات، وتضيع القصديات فتذروها الرياح ببطء غير محسوس.

ومع هذه الأخطار، يجب أن يكون الإلهاء مصدر قلق أكبر لنا مما هو عليه في العادة.

مفهوم القصدية (Intentionality) في الفينومنولوجيا هي الموقف المكون للفكر على أن يكون له محتوى، والتوجه بالضرورة إلى موضوع، خلافًا لذلك لن يكون هناك أي فكر. القصدية ليس لها علاقة بالإرادة الحرة أو بالتصرف المتعمد، لأن هذه من وجهة نظر فلسفية لها معنى تقني فقط. intentionality vs intention والنية intention غير القصدية، فالأولى أفعال متأثرة بنية مسبقة ينوي الشخص القيام بها، بينما الثانية حالة فلسفية، وهي الحالة العقلية للشخص عند التفكير في النية.

كيف نعيد المشتتات إلى مكانها الصحيح؟

ماذا نفعل عندما تصبح المشتتات سادتنا لا خدامنا؟

أولًا، يمكننا أن نكون يقظين في عملية المراقبة الذاتية، ويجب أن نجلس باستمرار بهدوء مع أنفسنا، وندرس مسار حياتنا والمشتتات، التي تمنعنا من أن نكون أفضل نسخة ممكنة من أنفسنا، وستكون الفصول الثمانية الآتية بمثابة مساعدة في عملية المراقبة الذاتية تلك.

ثانيًا، يمكننا أن نوضح لفظيًّا ما المشتتات التي تمنعنا من القيام بأفضل أعمالنا، أو تمنعنا من التواصل مع الذين نحبهم كثيرًا، أو تمنعنا من تحقيق هدفنا الأسمى، وكما قلت سابقًا: قد لا تكون هذه المشتتات غير صحية، ولكنها إن امتدت وانسكبت في أماكن لا تنتمي إليها، فقد تصبح كذلك.

ثالثًا، يمكننا أن نكون مجتهدين في إزالة وتحييد هذه المشتتات، وقد يكون هذا صعبًا، ويتطلب لحظات من الصراع الداخلي، ولكن عليك أن تتعلم كيف تقاتل.

وأخيرًا، من المهم أن نذكّر أنفسنا بقيمة أهم الواجبات التي أمامنا، ولن يكون عملك الأكثر أهمية بالنسبة إليك هو الأسهل، بل على الأرجح سيكون أحد أصعب الأشياء التي تقوم بها على الإطلاق. إن كونك أبًا واعيًا، أو زوجًا محبًّا، أو موظفًا مخلصًا، أو فنانًا ملهمًا، أو مديرًا جيدًا، أو عضوًا تُؤثِر الآخرين في مجتمعك ليس سهلًا والطريق نحو تلك الصفات طريق صعب، ولكن على المدى الطويل، ستجد الفرح والسعادة في هذا المسار أكثر من أي مكان آخر.

المشتتات لا تحدد هويتك، فأنت من تحدد هويتك.

لطالما كان أكثر الرجال والنساء إثارة للإعجاب من الذين أعرفهم أناسًا شجعانًا بما يكفي لتصحيح مسارات حياتهم، بحيث تتحول إلى التركيز على الأهداف الأكثر أهمية.

تغيير مناوبة الساعة الخامسة

كان إد تاونلي Ed Townley، وهو متقاعد حاليًا، مديرًا تنفيذيًا في Agri-Mark، وهي جمعية تعاونية لمنتجات الألبان في شمال شرق الولايات المتحدة الأمريكية تشتهر بمنتجات جبن كابوت. وعندما كنت أعيش في فيرمونت، عرفته أبًا محبًّا لولدين بالتبني، وزوجًا مخلصًا، وعضوًا في كثير من مجالس الإدارة غير الربحية، بما في ذلك مجلس الأولمبياد الخاص.

وقد ارتقى إد إلى منصبه بوصفه مديرًا تنفيذيًّا من خلال تكريس مهاراته الاستثنائية والكثير من الوقت لوظيفته، والشيء الوحيد الذي كان مهمًّا بالنسبة إليه وإلى زوجته في أعوام الشباب هو النجاح العملي، وقد سعى إلى ذلك بقوة، وكان ممتازًا في وظيفته، ومكرّسًا لمهامه، وكان يرى عمله على أنه خدمة يقدمها للمزارعين والعملاء. ولكن، عندما تبنى إد وزوجته جينيفر طفلهما الثاني، أدرك أنه في حاجة إلى إعادة ترتيب أولوياته، بحيث يركز طاقته على ما هو مهم.

قال لي في محادثة هاتفية حديثة: «عشت حياتي بطريقة واحدة أعوامًا عدة، ولكني سرعان ما رأيت أن زوجتي في حاجة إلى إد جديد، وعرفت أيضًا حجم المسؤولية التي ستكون مطلوبة في المنزل».

لذلك قام بإعادة تنظيم حياته بشكل لا يستطيع أن يقوم به سوى القليل ممن يملكون الشجاعة الكافية.

قال: «ذهبت إلى رئيسي ذات يوم، وقلت له بمنتهى السهولة: أنت تعلم أنه منذ أن بدأت العمل هنا كنت دائمًا أول من يصل، وأحيانًا آخر من يغادر، ودائمًا ما أكون متاحًا للعمل في عطلات نهاية الأسبوع عند الحاجة، ولكن مسؤولياتي في المنزل تغيرت مع قدوم طفلنا الثاني، ومن الآن فصاعدًا، سأغادر الساعة الخامسة تمامًا كل يوم، فجينيفر بحاجة إليّ في المنزل، ومن دون شك سيستمر

عطائي كما هو، فطالما أنا موجود هنا سأعطيك كل ما لديّ، وكل ما في الأمر أنني أعدت ترتيب قيمي».

كان قلب إد يرتجف خوفًا، عندما أدلى بهذا التصريح، فهل سيشعر رئيسه بالإهانة؟ هل سيُطرَد أو يفقد أي فرصة للمزيد من التقدم؟

ولكن، لم يحدث شيء من هذا القبيل، فقد تفهم رئيسه التغيير، ووافق عليه.

في الوقع، لم يكن رئيسه هو الوحيد الذي تفهم الأمر، بل حتى بقية زملائه في المكتب.

«عرف زملائي في العمل أنني كنت أغادر كل يوم في الخامسة، ولقد تعلموا أن يحترموا ذلك بسرعة، وكانوا إذا احتاجوا إلى شيء مني يطلبونه في وقت مبكر، ولم يطلب أحد منهم شيئًا مني قرابة الساعة الخامسة».

بغض النظر عن كون هذا القرار قد يكون تضحية مهنية، إلا أنه عرف أنه القرار الصحيح، ولم يعد من الممكن أن تكون مسيرته المهنية هي المحدد الوحيد لأسلوب حياته، فقد أصبحت لديه مسؤوليات أكثر أهمية الآن.

وبعد أعوام من التحول في حياة إد، سألته: «هل التزمت بذلك القرار؟».

قال لي: «جوشوا، منذ ذلك اليوم لم أبقَ في المكتب بعد الساعة الخامسة، ففي الواقع، عندما أصبحت الرئيس التنفيذي، غيرت الشركة موعد اجتماع العمل السنوي لكي يتناسب مع قراري».

ظل عمله لا يزال مهمًا بالنسبة إليه، ولكن الإفراط في العمل كان سيجذبه بعيدًا عن أولوية أعلى؛ عائلته، وقد كان شجاعًا بما يكفي لتصحيح المسار. واستمر إد في الازدهار في وظيفته، وأنهى حياته المهنية بوصفه رئيسًا للشركة،

والأهم من ذلك، ازدهرت عائلته أيضًا، ولقد قدم شيئًا جديدًا ذا أهمية أكبر بالنسبة إليه، وقد غيّر أولوياته للتركيز عليه.

التحدي عظيم، لكن الجائزة أعظم

المشتتات ما زالت موجودة، وهي لن تختفي أبدًا، وهذا يعني أنه ليس من السابق لأوانه، ولم يفت الأوان أبدًا لتعلم كيفية قول: لا للمشتتات مرارًا وتكرارًا.

ويتناول كل فصل من الفصول الثمانية الآتية أحد المشتتات، التي تمنعنا من عيش حياة تحمل في طياتها مغزى أعظم وندمًا أقل.

1. مشتت الخوف: الكثير من الناس لا يطاردون أحلامهم أبدًا، وإن طاردوها هُزِموا في منتصف الطريق؛ فقط لأنهم خائفون من شيء ما.

2. مشتِّت أخطاء الماضي: تصبح أخطاء الماضي أحد أعظم المشتتات بالنسبة إلى كثير من الأشخاص، فبكل سهولة لأنهم لا يستطيعون تجاوز الأمور التي أفسدوها أو الأخطاء التي قام بها الآخرون تجاههم، فيمنعهم هذا من إحراز تقدم في الأمور التي تهمهم.

3. مشتِّت السعادة: عندما نسعى إلى الحصول على السعادة بالسعي وراء الذات، فإننا دائمًا ما نبتعد عن تحقيق أكثر أشكال السعادة صدقًا واستمرارية.

4. مشتِّت المال: تتسبب الرغبة في المال في تضحية الكثيرين بشغفهم وأهدافهم الحقيقية من أجل الحصول على المزيد منه.

5. مشتِّت الممتلكات: كل تلك الأشياء التي نمتلكها تستحوذ على انتباهنا باستمرار.

6. مشتِّت الثناء: إن البحث عن قيمتنا عند الآخرين، في قبولهم لنا وثنائهم علينا يؤثر سلبًا في القرارات، التي نتخذها والحياة التي نختار أن نعيشها.

7. مشتِّت الراحة: يركز الكثير منا على الوصول إلى عطلات نهاية الأسبوع، والإجازات، والتقاعد أكثر من القيام بأشياء نحن شغوفون بها.

8. مشتِّت التكنولوجيا: هذه مشكلة تشملنا جميعًا في هذا العصر المشبّع بالتكنولوجيا – كل تلك المنشورات والإشعارات والتذكيرات والعناوين الرئيسة ونغمات الرنين تستحوذ على انتباهنا.

من دون شك، فهذه المشتتات الثمانية ليست الوحيدة، ولكنها تُعدّ من المشتتات التي رأيتها تتكرر بشكل مستمر أكثر من غيرها، وهي أيضًا عوامل إلهاء قوية بما يكفي لإبعادنا عن تحقيق غاياتنا وأحلامنا العزيزة علينا.

سأقدم مبادئ رئيسة للتغلب على كل من هذه المشتتات، فكما ترون من القائمة أعلاه، فهذه ليست مشتتات من النوع الذي يسهل التغلب عليه، وهذا الكتاب يدور حول ما هو أكثر من مجرد ربط شريط مطاطي حول هاتفك، بحيث تستخدمه بشكل أقل، والخطوات التي أقدمها هنا هي إرشادات للقيام بالعمل الجاد لإزالة المشتتات الشخصية والمجتمعية والثقافية، ونحن نخوض حربًا كل يوم للتغلب على هذه المشتتات، ونعيد محاذاة أنفسنا مع مساعينا الأكبر.

ولكن تذكّر أن السعي وراء الأشياء المهمة يتعلق بالاستفادة القصوى من حياتك للوصول إلى الرضا والإنجاز؛ لذا في حين أن التخلص من المشتتات قد يبدو وكأنه تضحية، فهو في الواقع سعي يؤتي ثماره على المدى الطويل، ويمكنك أن تبدأ في الشعور برضا أكثر وندمًا أقل من الآن إذا اتخذت قرارًا بالعيش من أجل الأشياء والأشخاص المهمين فقط.

أعتقد أن قلة قليلة من الناس يرغبون في إضاعة الحياة الوحيدة التي منحت لهم، ويريد معظمنا التركيز على الأشياء المهمة؛ لذا فالمشكلة ليست أننا لا نمتلك شغفًا بإيجاد المعنى، فالمشكلة هي أن تركيزنا يُصرف عنه في كثير من الأحيان.

المشكلة ليست أننا لا نمتلك شغفًا بإيجاد المعنى، فالمشكلة هي أن تركيزنا يُصرف عنه في كثير من الأحيان.

لقد قيل: «إن أهم يومين في حياتك هما يوم ولادتك، واليوم الذي تكتشف فيه سبب ذلك»[6]. أود إضافة يوم ثالث: إنه اليوم الذي تتخلص فيه من المشتتات التي تمنعك من ذلك الاكتشاف.

هل أنت مستعد للتعامل مع كل ما يلهيك؟

اقفز وأنت ما زلت تستطيع

قبل بضعة أعوام، قضيت أسبوعًا مع عائلتي في كوستاريكا، فهناك الكثير لتراه، وتقوم به في ذلك البلد الجميل، وقد استمتعت أنا وزوجتي وأطفالنا (أحد عشر وخمسة عشر عامًا في ذلك الحين) تمامًا بالرحلة.

وبعد ظهيرة أحد الأيام، ذهبنا في رحلة بالقارب؛ للبحث عن الدلافين، ومشاهدة غروب الشمس، والاستمتاع بالعشاء على المحيط.

وفي إحدى المحطات ذات المناظر الخلابة خلال جولتنا تلك، رسا القارب، ودعا القبطان الجميع إلى النزول من أجل الغطس والسباحة.

إضافة إلى ذلك، دعا القبطان الناس للقفز من السطح العلوي للقارب إلى المحيط إن أرادوا، وكما قد تتخيل، فقد كان المراهقون والشباب هم أول من

جرب القفز العالي من القارب نحو الماء بالأسفل، واحتاج بعضهم إلى القليل من ضغط الأقران، ولكن معظم الشباب كانوا أكثر من سعداء بالقفز ومحاولة إثارة إعجاب الفتيات.

في تلك ال أثناء، نظرت حولي إلى بقية الركاب، ولاحظت لأول مرة عدد الأشخاص المسنين الموجودين على متن القارب، فقد كانوا يستمتعون بالمناظر، ولكن من الواضح أنه لم يكن لديهم نية للسباحة أو الغطس، ناهيك عن القفز خمسة وعشرين قدمًا من أعلى القارب.

قاطعت زوجتي أفكاري، وسألتني عما إذا كنت سأقفز مع الآخرين؟

قلت لها: «نعم، سأقفز، بينما ما زلت أستطيع».

كنت حينها في الثالثة والأربعين من عمري، بصحة جيدة ولياقة جيدة إلى حد ما، ومن المحتمل أن يأتي يوم لا أستطيع فيه القفز من علو 25 قدمًا، ولكن اليوم لم يكن ذلك اليوم، فاليوم أستطيع القفز؛ لذلك قررت أن أفعل.

توجد لحظات في الحياة يصعب إيصالها أو شرحها بالكلمات، فقد كانت الظروف مناسبة تمامًا، والمشاعر متناغمة تمامًا، والإرادة موجودة، وكانت هذه إحدى تلك اللحظات بالنسبة إليّ، وكان عليّ فقط أن أقفز، ولم أرد أن أندم على إضاعة هذه الفرصة.

قد تأتيك لحظات استيعاب في الحياة كهذه اللحظة، وهي فرصة مناسبة لتغير منظورك وتركيزك، بحيث تتعلم أن تحيا حياة متعمدة ينصب فيها تركيزك على الأشياء المهمة، فربما قد حان الوقت لكي تقفز، بينما لا تزال تستطيع.



الجزء الثاني

مشتتات الإرادة المشلولة

‘3’

حجب الأحلام

التغلب على مشتت الخوف

بعد عشرين عامًا من الآن، ستصاب بخيبة أمل بسبب الأشياء التي لم تفعلها أكثر من تلك التي فعلتها.

– سارة فرانسيس براون Sarah Frances Brown مؤلفة وأستاذة جامعية أمريكية

تعمل تايلور، وهي شابة ذكية في أوائل العشرينيات من عمرها، في قسم العطور بمتجر كبير في سانتا مونيكا؛ لسداد قروضها الدراسية وفواتير أخرى، فإنها تقدر عملها، وتبذل قصارى جهدها فيه، ولكن هذه الوظيفة ليست نوع العمل الذي تريد القيام به على المدى الطويل. وفي وقت مبكر من عمل تايلور في قسم العطور، استغلت وقت ركود حركة العملاء للتعرف إلى جياو، وهي مندوبة مبيعات أخرى، بشكل أفضل، فقد تحدثتا قليلًا، وتشاركتا بعضًا من قصصهما.

قالت تايلور: «ما أريده حقًّا هو تصميم الجرافيك، فهو تخصصي في الكلية، وما أحب فعله، ولقد صممت بالفعل بعض المواقع بوصفها عملًا إضافيًّا.

إنها مسألة وقت حتى أجد الفرصة المناسبة لإحداث قفزة في حياتي الوظيفية، وحينها سأترك هذه الوظيفة لأركز على بدء الإستوديو الخاص بي لتلبية احتياجات الناس في تصميم الجرافيك».

بدت جياو مهتمة في أثناء الاستماع إلى خطط تايلور، فقالت: «أنا معجبة بك؛ لأنك تطاردين أحلامك، فيا ليتني فعلت، أتعلمين؟ لم أعتقد أبدًا، ولو لحظة واحدة أني سأكون في التاسعة والثلاثين من عمري، وما زلت أعمل في هذه الوظيفة».

سألتها تايلور: «حسنًا، لماذا لا تجربين شيئًا آخر؟».

ردت جياو قبل أن تغادر مسرعة: «لا، لا، لقد فات الأوان».

تايلور هي أحد أصدقائي، قالت لي بعد أن أخبرتني عن هذه المحادثة: «لقد شعرت بالأسف تجاهها، وبدا الأمر كما لو أنها تفضل أن تكون بائسة على أن تكون تخرج من منطقة الراحة».

لا أعرف أي شيء عن تاريخ جياو، ولا أملك الحق للحكم عليها، ولكني أدرك السيناريو الذي وصفته تايلور حيث يفضل كثير من الناس الشعور بخيبة الأمل والشعور بعدم الرضا والحرمان من الإنجاز بالقيام بأعمال آمنة اعتادوا عليها بدلًا من أن يعيشوا حالة القلق والتوتر اللذين يرافقان مطاردة الأحلام والأهداف ذات القيمة العالية، ومع الأسف هم يفضلون الوضع الراهن الآمن الذي لا معنى له على الخاطرة التي قد تؤدي إلى الفشل، أو قد تؤدي إلى النجاح.

ربما إذا وضعوا في الحسبان إمكانية الندم الهائل في نهاية الحياة، قد يكون ذلك كافيًا لمساعدتهم في اختيار الخاطرة على حفرة الروتين التي علقوا فيها، ودعونا نواجه الأمر، فبعض المساعي في الحياة تستحق الخاطرة.

المخاوف التي تمنعنا من المحاولة

من ناحية، هناك شيء اسمه الخوف الجيد، فقد تمنعك جرعة صحية من الحذر من القيام بأمور قد تندم عليها لاحقًا، ولكن من ناحية أخرى، هناك خوف سيئ أيضًا، فمن علامات النضج تعلم التمييز بين الاثنين.

كثير من الناس لا يتخذون أبدًا الخطوة الأولى تجاه ما يعدّونه أمرًا ذا معنى في الحياة؛ لأنهم يعتقدون أنه سيكون من الصعب جدًّا تحقيقه، أو قد يقومون فقط بمحاولات فاترة محكوم عليها بالفشل، وهي محاولات ترقى إلى عدم المحاولة؛ أي وجودها وعدمها واحد، وهناك شيء ما يمنعهم من القيام بذلك، وعادة ما يكون نوعًا من الخوف السيئ، والنوع الأكثر شيوعًا للخوف السيئ هو رهاب الإخفاق (Atychiphobia)، وهو خوف غير طبيعي، وغير مبرر من الفشل.

وفي مدونة صدرت (في الوقت المناسب) في موسم عيد جميع القديسين المعروف بالهالووين، نشرت شركة الإنتاجية الاجتماعية لينكاجول نتائج استطلاع حول أكثر الأمور التي تخيفنا، ففي الاستطلاع، قال 31% من المستجيبين: إنهم يخشون الفشل.

خمس علامات تدل على أن رهاب الفشل يمنعك من حياتك الأفضل

إذا تُرك الخوف من الفشل دون رادع، فسوف يمنعنا من الوصول إلى أقصى إمكانياتنا؛ لذلك من المهم معرفة ما إذا كنا نعاني منه، سواء بشكل كبير أو حتى يسير.

إليك خمس علامات تدل على أنك ربما تعاني من رهاب الفشل:

أنت تماطل أو تتجنب المسؤولية بشكل شبه روتيني. كلما زاد لديك القلق أو الخوف الذي تشعر به حيال الوصول إلى هدف ما، ازدادت تباعًا احتمالية تأجيل العمل نحو تحقيقه.

أنت لا تتولى مسؤولية مستقبلك. متى ما وجد الخوف من الفشل تلاشت المبادرة، ومع الرهاب يصبح قبول كل ما يحدث لك أسهل لديك من الخاطرة بتشكيل مستقبلك حول أهدافك وأحلامك وإمكانياتك.

أنت تضع توقعات منخفضة لنفسك. الأشخاص، الذين يعانون من رهاب الفشل دائمًا ما يضعون لأنفسهم توقعات وأهدافًا منخفضة، على أمل أن يؤدي انخفاض التوقعات إلى تقليل مشاعر الفشل لديهم، ومن دون شك، فهذه الطريقة تقلل أيضًا من إنجازاتهم وإمكاناتهم بشكل لا يتخيلونه.

أنت تشك في نفسك. لا يوجد في هذا الكون من هو قادر على فعل كل شيء تمامًا، ولكن إذا كان الأشخاص من حولك يؤمنون بك، ويخبرونك أنه يمكنك تحقيق شيء ما، ومع ذلك تشك في نفسك، لدرجة أنك لا تحاول أبدًا، فإن رهاب الفشل هو ما يعيقك.

خوفك ينتج عنه أمراض جسدية. يمكن أن يكون للتوتر والقلق أسباب عدة، وإذا كنت تعاني من صداع متكرر أو آلام في المعدة أو نوبات هلع أو غيرها من الأمراض، التي يسببها التوتر والضغط النفسي، عندما تقترب من أهداف جديدة أو صعبة، فقد تكون هذه الأمراض ناجمة عن رهاب الفشل.

نُشر عن النتائج، أنه «عندما يتعلق الأمر بتحقيق الهدف، كان الخوف من الفشل سببًا بارزًا لعدم تحقيق ما يقرب من نصف المستجيبين أي هدف على الإطلاق أو حتى محاولة تجربته مرة أخرى، وأجاب 49% من المستجيبين بأن الخوف من الفشل كان بمثابة نكسة كبيرة، وأتى الخوف من الإحراج في المرتبة التالية بنسبة 44% ثم الخوف من صعوبة تحقيق الهدف بنسبة 43%»[1].

ولقد رأيت الخوف من الفشل بأم عيني يصرف كثيرًا من الناس عن مساعٍ كانت كفيلة بتغيير حياتهم.

لي صديق يدعى ديفيد، وهو صحفي ناجح، ومثل كثير من الصحفيين، كان لديه منذ مدة طويلة رغبة خفية في كتابة رواية، ولكنه ظل يؤجلها ويؤجلها، فقال لنفسه: أنا في حاجة إلى تجميع بعض المدخرات؛ لأن كتابة الرواية تستغرق وقتًا طويلًا، وقد لا أكسب من ورائها أبدًا، وكان هذا صحيحًا، ولكنها أيضًا أصبحت ذريعة.

كان لديه شكل من أشكال رهاب الفشل، فماذا لو كتبت الرواية ولم تكن جيدة، فلم يقرأها أحد؟ إذا حدث ذلك، فلن يكون ديفيد قادرًا على إخبار نفسه أنه يملك القدرة على كتابة قصة رائعة؛ لأنه إذا بذل قصارى جهده، وفشل، فسيتم تدمير جزء من تصوره الذاتي عن نفسه، وذلك الحلم الذي كان يعتز به مدة طويلة سوف يتلاشى. ولكن مع مرور الوقت، أصبح من الصعب على ديفيد إقناع نفسه بأنه لا يزال هناك متسع من الوقت لتحقيق حلمه، وبحلول منتصف العمر، كان صحفيًا ناجحًا، ولكنه لم يكتب أي كلمة من الخيال. وإذا كان هناك أي أمل في أن يصبح الممكن واقعًا، فيجب أن تبدأ بتحقيقه في وقت ما، وإلى جانب ذلك، بدأ يشعر بالضيق تجاه نفسه، وبدأ يشعر كما لو كان جبانًا.

قرر ديفيد أخيرًا أن احتمالية عدم كتابة الكتاب مطلقًا كانت أسوأ بكثير بالنسبة إليه من كتابته ورؤيته يفشل، وهو يكتب روايته اليوم، فهل ستباع؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما عدد النجوم التي سيقدمها المقيّمون؟ هو لا يعرف، ولا أعرف أنا كذلك، ولكني معجب بمحاولة صديقي، فإنه بالفعل يشعر بتحسن تجاه نفسه؛ لأنه تغلب على مخاوفه.

سيخبرك صديقي ديفيد أنه نادم على عدم البدء في الكتابة قبل عشرين عامًا، ولكن بسبب الخوف، يُحرم بعض الناس من العيش من أجل الأشياء المهمة، ويموتون دون أن يحاولوا أبدًا.

كثير من الناس لديهم خوف واحد أو أكثر من خوف، فتتضافر هذه المخاوف لمنعهم من السعي وراء الأهداف التي يرغبون في تحقيقها. أهداف مثل هذه:

- بدء نشاط تجاري.
- الانتقال إلى ولاية مختلفة أو مدينة مختلفة.

- تغيير المهنة.
- طلب ترقية أو علاوة.
- البحث عن وظيفة جديدة.
- قيادة مجموعة.
- بدء صداقة جديدة.
- الانضمام لنادٍ.
- استضافة جمعة للجيران أو المعارف.
- الاشتراك في نادٍ رياضي.

يمكنني التفكير في كثير من الأشخاص الذين يريدون القيام بأشياء كهذه، ولكنهم سمحوا للمخاوف والقلق بأن تمنعهم، فما هو الخوف الذي يمنعك؟

المخاوف التي تمنعنا من إعادة المحاولة

في بعض الأحيان قد لا يمنعنا الخوف من البدء، ولكنه قد يمنعنا من المحاولة مرة أخرى. والتغلب على الخوف ليس إنجازًا تقوم به مرة واحدة، ولكنه مهارة تدوم مدى الحياة. وقد لا تسير محاولتك الأولى (أو الثانية أو الثالثة) في السعي وراء شيء ذي مغزى كما كنت ترغب، ولكن إذا كنت ستنجح في ذلك، فسيتعين عليك المحاولة مرة أخرى.

وحتى لو كنت ناجحًا، فإن النجاح يأتي ومعه تحدياته التي يمكن أن تثير القلق، فماذا لو، على سبيل المثال، نجح مشروعك إلى نقطة تكون فيها الخطوة الطبيعية التالية بالنسبة إليك هي التحدث أمام الجمهور؟ وبالنسبة

إلى بعض الناس، فإن التحدث أمام الجمهور هو أمر يخيفهم أكثر من الموت. وماذا لو فقدت بعض الخصوصية؟ وماذا لو أغرتك القوة؟ هذه يا صديقي، هي مخاوف من النجاح نفسه وليست مخاوف من الفشل.

يُظهر بحث أحرته منصة لينكأجول الاجتماعية Linkagoal كيف يمكن للخوف أن يفسد تلك الروح المعنوية التي تقول: «حاول، حاول مرة أخرى»، بغض النظر عن سبب توقف تقدمنا. وقد أشارت الدراسة إلى أن أهم ثلاثة مخاوف تمنع الناس من محاولة تحقيق هدف ما للمرة الثانية تشمل الخوف من الفشل (43%)، والخوف من التقدم في السن (37%)، والخوف من عدم وجود دعم من العائلة والأصدقاء (37%)[2].

نحن لسنا ثقافة تعترف بالفشل، خاصة في عصر الفوتوشوب وفلاتر التصفية على وسائل التواصل الاجتماعي، ونحن نحب أن نعلن نجاحاتنا، ولكن قلة نادرة منا تستطيع أن تناقش إخفاقاتها بشفافية. وإن حدث ذلك، عادة ما يكون ذلك في سياق كيفية نجاحهم في النهاية، ولكن الجميع يتعامل مع الفشل بطريقة أو بأخرى، وإذا حاولت، وفشلت، فأنت لست وحدك، والفرق الوحيد بين أولئك الذين يندمون وأولئك الذين لا يندمون هو كيفية استجابتهم للفشل.

وقد كتبت، جوان، وهي مؤلفة لم تستطع نشر كتابها، كتابًا للأطفال كانت تؤمن به، ولسوء الحظ، لم يكن الناشرون متأكدين من جودة كتابها، فقد رفض العشرات منهم النسخة التي أرسلتها لهم، وعلقت جوان خطاب الرفض الأول لها على حائط المطبخ؛ لتحفيز نفسها على الاستمرار، واستمرت في المحاولة حتى انتهزها ناشر أخيرًا.

ونحن نعرف هذه المؤلفة باسم JK Rowling، وأصبحت سلسلة (هاري بوتر) الخاصة بها ظاهرة ليس لها مثيل في أدب الشباب في العصر الحديث[3].

وصرح لاعب كرة سلة ذات مرة في إعلان تلفازي قائلًا: «لقد ضيعت أكثر من 9000 رمية في مسيرتي، وخسرت ما يقارب 300 مباراة، وهناك 26 مرة وُثق بي لكي أحرز الرمية الناجحة، وأضعتها، ولقد فشلت مرارًا وتكرارًا في حياتي، وهذا هو السبب في نجاحي»[4].

وقد نجح بالفعل، وفقًا لشبكة تلفزيون ESPN، فمايكل جوردان يُعدّ أعظم لاعب في الدوري الأميركي للمحترفين في كل العصور[5].

ربما تفكر، حسنًا، فهذه القصص لا تنطبق عليّ، فأنا لست الاتبة البريطانية J. K. Rowling جوان رولينج، ولا مايكل جوردان، وهذا صحيح، وربما لن تكون مؤلفًا يمكنه تحمل تكاليف العيش في عقار ريفي أسكتلندي، ولا أن تصبح نجم كرة سلة بحذاء رياضي يحمل اسمك، ولكن ليس عليك أن تكون كذلك، فلديك غاية وخير خُلقت لجلبه إلى هذا العالم، لذلك فإن السماح للخوف بإبعادك عنه سيكون عارًا لا يوصف.

هناك غاية وخير خُلِقت أنت لكي تجلبه إلى هذا العالم

غالبًا ما تُروى هذه الأنواع من قصص المشاهير لتحفيز الآخرين على الاستمرار وعدم الاستسلام، ولكن هناك رسالة أكثر أهمية لنا في تلك القصص، فقبل أن نتمكن من الاستمرار، علينا التغلب على الخوف الذي قد يجعلنا نستسلم.

المُخرِّب الداخلي

راندي رجل في منتصف الأربعينيات، قصير وممتلئ، وله لحية قصيرة داكنة، وهو رجل عائلة ومدير لتطوير المنتجات، ويعمل راندي بجد، ويدعم أسرته، ولكنه يعترف بأنه لم ينجز العمل الذي يشعر برغبة ونداء لإنجازه

بأفضل شكل ممكن، حتى إنه أخبرني مؤخرًا أنه يتعامل مع رهاب الفشل في كل يوم من أيام حياته، وأن هذا الرهاب قد خرّب كل وظيفة جيدة حصل عليها، ليس لأن خوفه يمنعه من المحاولة، ولكن لأنه يمنعه من تحقيق النجاح الكامل.

قال: «عندما كنت صغيرًا، قيل لي باستمرار: إنني بلا فائدة، وإنني لن أنجز أي شيء ذا معنى في الحياة. لذلك، مهما تقدمت في هذه الحياة، ومهما حققت من نجاحات، إلا أني لم أستطع التخلص من تلك الكلمات التي قالها لي أقرب الناس، وفي عقلي، إنها مجرد مسألة وقت قبل أن أفسد كل شيء».

ومضى يشرح كيف أن النجاح في حياته المهنية لم يقضِ على تلك المعتقدات، بل على ما يبدو أن نجاحه لم يفعل سوى تضخيم تلك المخاوف.

«لا يهم إلى أي مدى تقدمت في الشركة، ولا يهم عدد الكلمات اللطيفة التي ألقاها عليّ مديري، فقد كنت أومن في أعمق أعماق قلبي أنني لست صالحًا من أجل أي شيء، وحتى عندما يسير كل شيء على ما يرام، وكنت أتفوق في عملي، كنت أعيش في خوف دائم من أن يكتشف صاحب العمل في النهاية أنني لست جيدًا، وأنني لا أصلح لأي شيء، وبسبب خوفي هذا، دائمًا أرفض فرص النمو أو التوسع في الشركة. وكنت كلما صعدت إلى الأعلى، زاد خوفي من أن يكتشفوا أمري. وفي النهاية، في كل منصب شغلته، كنت أستقيل، وأذهب إلى مكان آخر للبدء من جديد، وباختصار، لقد كنت خائفًا جدًّا من أن يكتشفوا فشلي».

خوف راندي من الفشل (بسبب الرسائل التي تم إيصالها إليه في مرحلة الطفولة) منعه من تحقيق النجاح الكامل في الدور الذي صُمم على أكمل وجه لتحقيقه.

قال: «يطاردني خوفي هذا كل يوم، ولقد تركت بسببه كل وظيفة رائعة شغلتها في حياتي؛ ليس لأنني لم أستطع القيام بواجبي، ولكن بسبب الخوف».

توضح قصة صديقي العزيز كيف يمكن للخوف من الفشل أن يصرف انتباهنا عن أقصى إمكاناتنا، حتى لو نجحنا في البدء بتحقيق الهدف.

قد يؤدي مشتت الخوف إلى إعاقتك بطرق قد لا تتخيلها عن أقصى إمكانياتك.

لا تخطئ الفهم، فقد يؤدي مشتت الخوف إلى إعاقتك بطرق ملموسة عن أقصى إمكانياتك، ففي هذه الفي أثناء، أولئك الأقرب إليك يحتاجون إلى نجاحاتك.

كيف يعيق الخوف من الفشل تقدمك؟

يؤثر الخوف من الفشل فينا عند ثلاث نقاط أو خلال مراحلٍ ثلاث: عندما نبدأ، وعندما نحاول مرة أخرى بعد فشل، وعندما نتقدم (هذه الأخيرة هي ما كان يعيق راندي).

قال ثيو تسوسيدس Theo Tsaousides، خبير علم النفس العصبي، ومؤلف كتاب (معيقات ذهنية Brainblocks): إن الخوف من الفشل يؤثر على المدى القصير في أنواع الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها، وفي كيفية تحقيقنا لها.

مثلًا، الأشخاص الذين يخافون من الفشل قد يفعلون الآتي:

- تركيز جهودهم على منع الخسائر أكثر من تحقيق المكاسب.
- تجنب المواقف التي يتوقعون أن يتم تقييمهم أو الحكم عليهم فيها.
- وضع معايير أقل لأنفسهم.
- إيجاد عقبات بشكل غير واع لتقويض جهودهم الخاصة تجاه تحقيق أهدافهم؛ حتى يتمكنوا لاحقًا من إلقاء اللوم على العقبات.

هذه مجرد عواقب قصيرة المدى للخوف من الفشل، وإذا تركنا خوفنا من الفشل يستمر، فيمكنه أن يفعل أكثر من منع بعض الإنجازات، بل يمكن أن يكون له في الواقع آثار مدمرة في نوع الشخص الذي نريد أن نكون.

قال تسوسيدس: «قد يتسبب الخوف من الفشل، على المدى الطويل، في حدوث مشكلات أكبر تؤثر في صحة الشخص الجسدية والعقلية، وغالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون برهاب الفشل من الإرهاق وانخفاض الطاقة والاستنزاف العاطفي، وهم مستاؤون من حياتهم، ويعانون من القلق واليأس المزمنين، وعادة ما يصبح أداؤهم في المجالات ذات الصلة أسوأ بشكل موضوعي[6].

تسمية المخاوف

هل تهز رأسك إيجابًا عند سماع كيف أن الخوف يصرفك عن إمكانياتك وأهدافك؟

ما مخاوفك؟ أعتقد أنك أصبحت تعرف الآن أنني لا أتحدث عن خوفك من الأماكن الضيقة، أو من رؤية الدم، أو من المرتفعات.

بل أريدك أن تسأل نفسك: ما المخاوف التي تمنعك من تحقيق أعظم قدراتك وتقديم أفضل ما لديك للعالم؟

ليس كافيًا أن تقر فقط بأن لديك مخاوف، وإذا كنت ترغب في تقليص حجمها، وتدميرها، وفي النهاية تجاوزها، عليك إذًا أن تقوم بتسمية تلك المخاوف.

سأبدأ بنفسي أولًا.

في هذه المرحلة من حياتي، إحدى المخاوف التي أقلق من أنها ربما تؤدي دورًا في منعي من إنجاز الأمور المهمة هي الخوف من التعب أو بالأحرى الخوف من انعدام الراحة، وسأشرح الأمر أكثر.

بصراحة، حياتي مريحة، فأنا لا أتحدث عن الأشياء التي أمتلكها؛ لأنه من الواضح أنني لا أملك الكثير من الأشياء بوصفي شخصًا تقليليًّا، فما يهمني أكثر هو أنني أتحكم في جدولي الزمني ومعايير عملي، وأنا أقرر عدد ساعات العمل التي سأعملها، وعلى ماذا أعمل، وأنا أقرر من سألتقيه ومتى، فوقتي وخياراتي كلها ملكي، ولنعترف بأن هذا أمر رائع، فلِمَ قد أرغب في إفساد كل تلك الراحة؟

وبالنسبة إلى بعض الأشخاص، فإن القدرة على التحكم في جدولهم الزمني هي رمز النجاح الأقصى، ولكني أراها بشكل مختلف.

قد يكون أحد الأسباب أن هناك شيئًا أكثر أهمية من راحتي.

أخيرًا، طُلب مني أنا وزوجتي كيم تقديم المشورة الزوجية للأزواج، الذين يعانون من النزاعات التي تهدد زيجاتهم، فقد شعرت كيم أنه من المهم أن نقوم بهذا العمل، فلِمَ لا وزواجنا صحي؟ إضافة إلى ذلك فإنني، بسبب عملي بصفتي رجل دين أعوامًا عدة، أدرك أهمية مساعدة الأزواج على بناء زيجات قوية، ولكني قاومت هذه الفكرة على الفور تقريبًا.

وفي النهاية، توقفت، وسألت نفسي: لماذا كنت أتصرف بهذه الطريقة؟

كان الجواب أن تقديم المشورة الزوجية سيستهلك الكثير من وقت فراغي، ويغرقني في فوضى الآخرين، ولا تعني مساعدة الأشخاص دائمًا أنهم سيلتزمون بجدولك الذي تريده، وكما تعلمون، لا يوجد شيء مريح حيال ذلك، فقد يمنعني خوفي من فقد الراحة، مع الأسف! عن القيام بأشياء ذات فائدة عظيمة للآخرين.

لقد رأينا من استطلاع لينكأجول عن أكثر الأمور التي تخيفنا، أن الخوف من الفشل هو الخوف الأكثر شيوعًا الذي يمنع الناس من القيام بأشياء مهمة، ولكن توجد مخاوف أخرى كثيرة التي يمكن أن تؤدي هذا الدور، وأما أنت، فعليك أن تسيطر على مخاوفك.

- مخاوفك قد تشمل:
- الخوف من الرفض.
- الخوف من المجهول.
- الخوف من عدم الأهلية.
- الخوف من فقدان ما لديك.
- الخوف من تفويت شيء ما.
- الخوف من التغيير.
- الخوف من فقدان السيطرة (هذا أنا).
- الخوف من فقدان الراحة (هذا أيضًا أنا).
- الخوف من أن تكون على طبيعتك.
- الخوف من الفشل.
- الخوف من النقد أو التعرض للسخرية.
- الخوف من التعرض للأذى.
- الخوف من أن تكون قياديًا.
- الخوف من فقدان الخصوصية، أو الخوف من الظهور.
- الخوف من النجاح.

كما ترى هذه مخاوف كثيرة، مع أن هذه القائمة ليست حتى قائمة شاملة.

لإعطائك القليل من التشجيع في هذه المرحلة، دعني أخبرك أن نحو ما بين 85 إلى 90% من الأمور التي يقلق الناس بشأنها لم تحدث أبدًا، وهذا ليس رأيًا، فهذه حقيقة! وحتى عندما تتحقق مخاوفنا، غالبًا ما تكون النتيجة أهون وأخف مما كنا نتوقع[7].

وبعبارة أخرى، الفائدة المتوقعة تستحق الخاطرة، خاصة عندما يتعلق الأمر بإنجاز أشياء مهمة.

وأيضًا، من خلال تجربتي، فإن مواجهة الخوف والتغلب عليه مرة تلو الأخرى يبني الشجاعة بشكل تدريجي مع الوقت.

ذلك الخوف الذي بدا لنا في يوم من الأيام، وكأنه جبل يلوح في الأفق سيصبح وكأنه مطب سريع على الطريق، بعدما نتخطاه، ونلتفت لننظر إليه، ونتيجة لذلك، سنصبح أكثر ثقة واستعدادًا لقهر ذلك الجبل الأكبر، الذي يلوح في الأفق أمامنا الآن، فهذه هي الشجاعة.

وعندما يعالج المختصون مشكلات الخوف، فإنهم يشجعون في كثير من الأحيان على شيء يسمى habituation (التعود)، فإنها عملية التعرض التدريجي والمتكرر لشيءٍ تخافه، وهكذا في النهاية يصبح الأمر مألوفًا أكثر، ويصبح خوفك منه قابلا للإدارة، وهذا الأمر يعمل بشكل معاكس أيضًا، فنحن إن استمررنا في تجنب الأشياء التي تسبب لنا الخوف بشكل متكرر، فإن الخوف سيزداد سوءًا، ويصبح أكثر شمولية[8].

لذلك دعونا نواجه مخاوفنا، ونحن مدركون أن الأمر لن يكون سهلًا، وأن نعي أننا بعد أن نتغلب على خوف واحد، قد يكمن خوف آخر وراءه، ولكن على الأقل ها نحن أولاء نتحرك! اسمح لي أن أعيد صياغة طريقة تفكيرك بشأن الخوف لجعل تقدمك أسهل.

أولويات في الخوف

نسج عالم الأنثروبولوجيا الثقافية في القرن العشرين إرنست بيكر Ernest Becker في كتابه (لا تربطني به صلة قرابة) فلسفة تقضي بأن معظم أفعال الشخص تستند على خوفه من الموت، ولكن بالنسبة إلى بيكر، لا يخشى الناس الموت الجسدي، ولقد زعم أن أعظم خوف يسيطر على البشر هو في الواقع الموت دون أن تكون حياة المرء مهمة.

قال هذا العالم: «ما يخشاه الإنسان حقًّا ليس الانقراض بقدر ما هو الانقراض بلا أهمية، وهو يريد أن يعرف أن حياته قد احتسبت بطريقة ما، إن لم يكن لنفسه، فعلى الأقل أن يكون ترك أثرًا ذا معنى في الصورة الأكبر للأشياء»[9]، وأعتقد أن ما قاله صحيح تمامًا.

ومع ذلك، قد لا يكون هذا الخوف ظاهرًا على السطح وواضحًا بالنسبة إلينا، مثل المخاوف الأخرى، كالخوف من الفشل.

قد تتساءل: من سيعرف إذا لم أحقق إمكاناتي الكاملة؟ ولكن من ناحية أخرى، سيلحظ الجميع فشلي إن فشلت اليوم.

لكنك قد تصل إلى نهاية حياتك، وتندم على كل الفرص التي لم تستغلها أبدًا.

الهدف من هذا الكتاب هو أن نركز على هذا الخوف (الخوف من الموت بلا مغزى)، وأن نستجيب بشكل مناسب. إن الخوف من انتهاء الحياة بلا معنى هو خوف جيد في حالة واحدة، إذا دفعنا للبحث عن مغزى، وإنه خوف نشعر بثقله كلما نضجنا.

لذا، أينما كنت الآن في سعيك نحو تحقيق أهدافك، ومهما كان نوع الخوف الذي تواجهه، فلديّ نصيحة واحدة لك.

تخيل ما سيكون عليه الأمر عند الوصول إلى نهاية الحياة دون أن تصل إلى كامل إمكانياتك على الإطلاق. مخيف، أليس كذلك؟!

يجب أن ترتعد خوفًا من هذا الاحتمال، ففي الواقع، يجب علينا جميعًا أن نرتعد خوفًا من فكرة أن تستسلم أنت لمخاوفك السلبية؛ لأننا جميعًا في حاجة إليك وإلى مساهمتك التي خلقت للقيام بها في هذا العالم.

يمكن أن يغير تمرين التخيل هذا من وجهة نظرك، وستفكر أقل في المخاوف التي تمنعك من المضي قدمًا، وستفكر أكثر في الخوف المشروع تمامًا والأكثر أهمية: الخوف من أن تخوض الحياة من دون تحقيق أيٍ من تلك الأمور التي تهتم بها أبدًا.

إن كنت ستخاف: خَفْ من أن تضيّع حياتك.

عندما يكون خوفك من عدم تحقيق غاياتك أكبر من خوفك من المحاولة، فسوف تبدأ في التغلب على مشتت الخوف.

خوفها الأعظم

ميلاني كيرك Melanie Kirk، امرأة بريطانية شابة تفهم هذه المقايضة جيدًا، وقد شاركت قصتها في مقالة بعنوان My Greatest Fear in Life (أكبر مخاوفي في الحياة)، فما كان هذا الخوف؟ كان الخوف من ألا تفعل أي شيء ذا معنى في حياتها، إذ قالت: إنها لا تريد أن تصل إلى نهاية حياتها، وتفكر في أنها لم تستفد من أيامها بأفضل طريقة ممكنة.

وقد حصلت ميلاني على شهادة جامعية، ولكنها قررت أنها تكره المجال الذي اختارته؛ لذا بعد التخرج قطعت على نفسها عهدًا بعدم العمل في وظيفة

تجعلها تشعر بأنها محاصرة، وقد حافظت على هذا العهد، وأمضت ساعات عملها على أشياء تؤمن بها، مثل الزراعة العضوية.

وفي الآونة الأخيرة، توفي فجأة أحد أقاربها الذي كان أصغر منها، فذكّر هذا الأمر ميلاني أن العمر الطويل ليس مضمونًا، وليس أمام الإنسان سوى وقت محدود ليقوم بما يريد القيام به.

لذا، قطعت ميلاني عهدًا آخر على نفسها؛ عهدًا بأن تحيا كل يوم كما لو كان فرصتها الوحيدة والأخيرة لتحدث بصمة؛ لأنه فعلا كذلك.

عهدًا بأن تحيا حياة متعمدة وهادفة، وبأن تتوقف عن إضاعة الوقت في الأشياء عديمة الأهمية.

وبأن تخرج من منطقة الراحة.

وبأن تحيا بشغف وشجاعة متولدة من قناعاتها، وبأن تتخلى عن (ماذا لو).

وبألا تستسلم أبدًا حتى عندما تصبح الأمور صعبة.

وذلك لأن الحياة في نهاية المطاف هي هدية ثمينة للغاية أثمن من أن تبددها[10].

اقرأ بيانها مرة أخرى، وببطء هذه المرة، فأيٌّ من تلك العهود لا توافق عليه؟ أليست تصف الحياة التي نريد جميعًا أن نعيشها؟ تخيل كيف سيتغير العالم إذا تعهدنا جميعًا بالتزامات مماثلة، وتخيل كيف ستتغير حياتك.

أعد الخوف لحجمه الطبيعي

في بعض الأحيان عندما ننظر إلى الأشخاص الذين ينجزون عملًا هادفًا، ونفكر بيننا وبين أنفسنا: إنهم يفعلون ما يفعلون لأنه سهل بالنسبة إليهم،

فظروفهم مختلفة وقدراتهم مختلفة، فاسمح لي بأن أقول: إن هذا الكلام ليس صحيحًا، وإن معظم الأشخاص الناجحين - تقريبًا - لديهم مخاوف كان - ولا يزال - عليهم التغلب عليها طوال الوقت ليصبحوا على ما هم عليه اليوم.

إذا كان لديك قدوة أو معلم في حياتك، اسأله عنها، وأعتقد أنك ستجد أن هذا الشخص كان عليه أن يتعامل مع الخوف، (وربما لا يزال يتعامل معه)، فكل إنسان، تقريبًا، لديه مخاوف وشكوك ذاتية وأمور تقلقه وهموم تثقله، ومع ذلك فهم يواجهون الخوف، ويقومون بإدارته بدلًا من أن يديرهم.

لقد بدأتُ مدونتي عن مبدأ التقليل وتيسير أمور الحياة في الأسبوع نفسه الذي بدأت فيه بالتقليل في عام 2008م، وفي ذلك الوقت كنت لا أزال قسيسًا، وقد أحببت عملي، واعتقدت أنني سأقوم به بقية حياتي، ومع ذلك، استمر عدد القراء الجدد لمدونتي في النمو، ولم أكن أنوي فعل شيء من خلال مدونتي هذه سوى مشاركة قصتي ومساعدة أكبر عدد ممكن من الأشخاص، ولكن التفاعل تجاوز توقعاتي بكثير، فبدأت أتساءل: هل يجب أن أفعل هذا بدوام كامل؟ بعد كل شيء، هناك الكثير من القساوسة الذين هم أفضل مني، ولكن ليس هناك الكثير من الناس الذين يستطيعون إلهام الآخرين بتقليل الممتلكات، وبعد الكثير من التفكير وبعض التشجيع من كيم والأصدقاء المقربين، قررت أن أقوم بهذه الخطوة.

قد يعتقد بعض الناس أن انتقالي إلى التدوين بشكل كامل كان خطوة سهلة لا تحتاج إلى تفكير، والحقيقة هي أنها كانت عملية مؤلمة استمرت ثلاثة أعوام ونصف العام، وكنت خائفًا في كل يوم يقربني من الانتقال، وفي كل يوم منذ ذلك الحين، عشت في خوف من أن كل شيء سوف ينهار.

دعني أخبرك عن الوقت الذي جعلت ابنتي البالغة من العمر سبعة أعوام تنفجر بالبكاء، فإنها ليست قصة أفخر بها، ولكنها تُظهر كيف يمكن للخوف أن يسيطر على الجميع؛ حتى الشخص الذي يكتب هذا الفصل عن التغلب عليه.

في أثناء العشاء في إحدى الأمسيات، كانت ابنتنا؛ أليكسا، وابننا سالم (أكبر منها بأربعة أعوام) يتحدثان عن وجبات الغداء المدرسية، ومثل كل الأطفال في كل مكان، يبدو أنهما لم يحبا الأطباق التي تقدمها كافتيريا المدرسة.

قلت مازحًا: «ربما عليكما أن تتعلما كيف تتقبلانها، وإذا لم تنجح مدونتي هذه فقد تضطران إلى وضع غداء إضافي في حقيبتكما؛ لنتشارك جميعًا وجبة العشاء».

لقد ظننت أن مزحتي مضحكة نوعًا ما، ولكن...

بدأت أليكسا بالبكاء، ثم غادر سالم المائدة بصمت.

لاحقًا، قالت زوجتي: «ربما من الأفضل ألا تقول مثل هذه الأشياء أمام الأطفال يا جوشوا».

كان هذا أقل ما يقال أو بالأحرى حاولت أن تقوله بألطف طريقة ممكنة، وفي الواقع، كان هذا المشهد تتويجًا لعدد لا يحصى من النكات الصغيرة التي ألقيت بها هنا وهناك على مدار العامين الماضيين حول احتمالية فشلي بوصفي مدونًا، فلم أعِ مدى تأثير كلامي في أطفالنا سوى الآن على هذا العشاء، فقد كان سالم وأليكسا خائفين حقًا من أن معيل الأسرة - أنا - لن يكون قادرًا على إعالتهما بعد الآن، ثم كيف سننجو بوصفنا أسرة؟

في الحقيقة، سالم وأليكسا لم يكونا الوحيدين الخائفين، إذ كنا أنا (على وجه الخصوص) وكيم متوترين بشأن مستقبلنا المالي أيضًا، فقد حددت هدفًا - إنشاء مهنة جديدة تعتمد على الترويج للحياة البسيطة عبر الإنترنت - وكنت مستعدًّا لمطاردة هذا الحلم؛ لأنني أعرف أنه مهم، ولكن هذه المهنة الجديدة جاءت مع أخطار، وربما كان هذا التدوين عن مبدأ التقليلية أو الحد دنيوية

مناسبًا فقط بوصفه عملًا جانبيًّا، وربما لم يكن ذلك شيئًا يمكنني تكريس كل ساعات عملي له في أثناء إعالة أسرة، ولطالما عملت في منظمات مستقرة تمنحني راتبًا كل أسبوعين، وكنت سأتخلى عن ذلك. ناهيك، ماذا لو كنت رئيسًا سيئًا لنفسي؟

كنت قلقًا للغاية بشأن الأخطار المالية، لدرجة أنني انتقلت في تدويني عن التقليلية من دوام جزئي إلى دوام كامل ببطء شديد، ولمدة عام ونصف العام، فكرت مرارًا بخصوص هذا الاحتمال، ولكني تعاملت معه على أنه مجرد مشروع أقوم به في وقت الفراغ، بينما أحافظ على عملي في الكنيسة في فيرمونت، ثم توليت وظيفة أخرى في الكنيسة في ولاية أريزونا؛ لأن وظيفة فيرمونت كانت مصممة لتنتهي في غضون عامين، وعند هذه النقطة، وفقًا للخطة، سأنقل العمل وبشكل كامل لمدونتي، وسأعتمد عليها بوصفها مصدر دخل.

وهكذا كان.

عندما أعود، وأنظر إلى الوراء، فكل المخاوف التي كنت أدور حولها خلال عملية الانتقال التي استمرت ثلاثة أعوام ونصف العام تبدو سخيفة بعض الشيء، فكما قلت: إن مخاوفنا الجبلية ستبدو مجرد مطبات في وقت لاحق، وكانت هذه واحدة من تلك المخاوف. لقد نجح الجانب المالي لمشروعي عن التقليلية ولم يضطر أبنائي قط إلى سرقة أي طعام من المدرسة.

وسأشارككم بعض التفاصيل الإضافية فيما يتعلق بالخطوات التي اتخذتها للتغلب على خوفي، فهي خطوات صغيرة، ولكنها حقيقية، وعندما انتقلت إلى العمل بدوام كامل على مدونتي (Becoming Minimalist) كنت أجني ألفي دولار شهريًا عبر الإنترنت، فقد حددنا أنا وكيم أن عائلتنا المكونة من أربعة أفراد تحتاج إلى أربعة آلاف دولار شهريًا للعيش، بحيث تغطي أشياء مثل الرهن العقاري والتأمين الصحي (من دون الإجازات أو الأشياء غير الضرورية – شكرًا

لك أيتها التقليلية)، وفي ذلك الوقت، كان لدينا نحو ثمانية عشر ألف دولار في البنك وفرناها من خلال العمل الشاق على مدار ثلاثة أعوام، واعتبرناها وسادة نتكئ عليها لمدة تسعة أشهر قادمة، حيث يمكننا تغطية النقص الشهري الناتج عن جني الألفي دولار.

قلت لنفسي: إنه إذا لم نستطع الاعتماد على أنفسنا كليًا من خلال مشروع التقليلية خاصتي في غضون تسعة أشهر، فسأعرف أنه لم يكن من المفترض أن أقوم بذلك بوصفه مهنة، والآن وبعد مرور عقد كامل من الزمن، ما زلت أفعل ذلك، ولا يمكنني أن أكون أكثر سعادة، وأعتقد أن هذه هي رسالتي وهدفي، ولا أندم على هذا القرار لحظة واحدة، على الرغم من أنه كان صعبًا للغاية في ذلك الوقت.

من دون شك، من الأسهل التغلب على خوفك من الفشل في إطلاق مشروع جديد يهمك إذا كان لديك شبكة أمان، سواء مالية أو علائقية أو أي نوع من الأمان مهما كان نوعه، فإنه لأمر رائع أن تعرف أنه يمكنك دائمًا العيش مع أصهارك مدة من الوقت إذا فشل العمل الجديد، أو أن هناك بعضًا من مدخرات التقاعد التي يمكنك الاعتماد عليها مبكرًا إذا احتجت إلى ذلك، أو حتى يمكنك استعادة وظيفتك القديمة، وصمامات الأمان هذه تستطيع أن تمتص بعضًا من الخوف الذي لديك تجاه المحاولة.

إن التغلب على الخوف لا يعني اتخاذ قرارات غير حكيمة، فرتّب لنفسك شبكة أمان إذا احتجت إلى ذلك، ولكن ما أقوله هو: كن مدركًا لذاتك، وكن واضحًا، وضع قصديات واضحة في أثناء القيام بذلك، وهناك فرق كبير بين أن يمنعك عدم الاستعداد أو التوقيت الخاطئ عن التقدم أو أن يمنعك الخوف، والرغبة في الأمان قد تكون مدفوعة من الخوف، وقد تصبح الحكمة ذريعة للتسويف.

رجاءً، كن حكيمًا، واحسب التكلفة قبل أن تبدأ في بناء مستقبل جديد أو إجراء تغيير كبير في حياتك، ولكن لا تدع الشك في انعدام الأمان يمنعك عندما يحين وقت المحاولة، فنحن في حاجة إلى أفضل مساهماتك التي يمكنك تقديمها للعالم، فأنت في حاجة إلى أفضل مساهماتك.

عدد الحيوات التي عليك أن تستثمر فيها من أجل الخير العظيم: واحدة

يُعدُّ الخوف والرغبة من المشاعر المترابطة بشدة، فعلى سبيل المثال، إذا كنت تخشى الجوع، فسوف ترغب في الثروة، وإذا كنت تخشى التغيير، فسوف ترغب في الاستقرار، وإذا كنت تخشى الشعور بالوحدة، فسوف ترغب في العلاقة، وإذا كنت تخشى الفشل، فسوف ترغب في الراحة، وتستمر القائمة.

لكن، ليس كل خوف مضرًّا أو خاطئًا بالضرورة، ولكن كل خوف ينتج عنه رغبة معاكسة، ولا يمكننا القضاء على الخوف بشكل نهائي، ولكن يمكننا إعطاء الأولوية للمخاوف، بحيث يفوق خوفنا من عدم الارتقاء على أي مخاوف تمنعنا من اتخاذ الإجراءات اللازمة لإحداث فرق، وهذه هي الشجاعة: اتخاذ الإجراءات، ليس في غياب الخوف، ولكن وأنت في غمرة الخوف، أو كما جاء في الكلمات الخالدة لبطل رواية ساحر أوز العظيم Great Wizard of Oz: «الشجاعة الحقيقية تكمن في مواجهة الخطر، عندما تكون خائفًا، وهذا النوع من الشجاعة موجود لديك بوفرة»[11].

الشجاعة: اتخاذ الإجراءات، ليس في غياب الخوف، ولكن وأنت في غمرة الخوف.

لذا دعني أسألك في الختام، قبل الانتقال إلى المشتتات الخارجية التي تمنعنا من عيش حياة ذات معنى: إذا عشت حياتك كلها ولم تخاطر أبدًا، هل تعتقد أنك ستندم على ذلك؟ على الأرجح نعم.

للخوف طريقة خبيثة لإلهائنا، ومنعنا من السعي وراء أهدافنا، والوصول إلى أقصى إمكانياتنا، وتقديم أفضل ما لدينا إلى العالم، فأنت لا تريد أن تكون مثل جياو (بائعة العطور التي بقيت تبيع العطور مدة طويلة)، ولا تريد أن تكون مثل الكثيرين ممن يندمون على عدم محاولتهم أبدًا القيام بشيء مجزٍ ومهم في حياتهم.

إذا كان الخوف يمنعك من عيش الحياة التي طالما رغبت فيها، حاول أن تكتشف مخاوفك الخفية، وأعد توجيهها عن قصد. كبداية، أريد منك أن تخاف من إضاعة الحياة الوحيدة التي منحت إليك.



' 4 '

جروح الماضي

التغلب على إلهاء أخطاء الماضي

هناك دائمًا توتر بين الاحتمالات التي نطمح إليها وبين جروحنا القديمة وأخطاء الماضي.

– *شون برادي Seán Brady، كاهن كاثوليكي ايرلندي.*

ديانا هاتشيسون مدونة ومتحدثة ناجحة، وهي في سلام مع ربها، ومتحمسة لزواجها الجديد، وراضية عن عملها، ومع ذلك فلمدة طويلة، بدا وكأن الأخطاء التي ارتُكبت في ماضيها قد تكلفها كل شيء، بما في ذلك حياتها.

في حالتها، كما هو الحال في كثير من الحالات الأخرى، ترجع مشكلاتها إلى طفولتها، فقد نشأت في منزل، حيث يعمل والدها بائعًا، بينما تبقى والدتها في المنزل، وكانت والدة ديانا حنونة ومراعية، وكان والدها يعمل معظم الوقت، وعندما يعود إلى المنزل، كان غالبًا ما يشعر بالتوتر بسبب ما يجري في وظيفته. لقد أحب ديانا، ولكنه كان عصبيًا؛ لذلك كانت تراه شخصًا صارمًا وغضوبًا؛ لذا كانت ديانا تفتقر إلى الأمان العاطفي.

قالت لي مسترجعة ذكريات أعوام مراهقتها: «كان عقلي مليئًا بالكثير من حديث النفس السلبي، بل حتى الأكاذيب، ولم أعتقد أبدًا أني جيدة بما فيه الكفاية، واعتقدت أني بلا قيمة، وكنت أفسد الأمور، وكانت تلك الأفكار تتكرر في رأسي مرارًا وتكرارًا إلى ما بعد مرحلة طفولتي بمدة طويلة، واعتقدت فعلًا أنني غبية».

بحثت ديانا، نتيجة لتفكيرها السلبي، عن قيمتها الذاتية في مجموعة من الأشياء خارج نفسها، ونورطت في تناول الخمر وتعاطي المخدرات وعلاقات مع رجال لم يكونوا جيدين، وعندما بلغت الثلاثينيات من عمرها، كانت مدمنة على الكحول والمخدرات، وبدا أن مستقبلها ينغلق.

لطالما أرادت أن تتزوج، وتنجب خمسة أطفال، ولكنها بدأت تشك في أن هذا سيحدث على الإطلاق، وأرادت أيضًا أن تصبح معلمة، وفي الواقع، كانت تعمل مدرسة للرياضيات في مدرسة ثانوية مدة من الزمن، حتى اضطرت إلى التخلي عن التدريس بسبب إدمانها، وأخيرًا، كانت وحيدة، ومكتئبة، ومثقلة بالديون، وكانت مقتنعة بأنها إما أنها ستموت أو ستصاب بالجنون إذا لم تتغير الأمور قريبًا.

بدأت في تقييم الوضع الذي أوصلها إلى هذه النقطة: «كيف انتهيت هكذا؟ مدمنة مخدرات بهذا الشكل الفاضح في الثلاثينيات من عمري؟ لماذا سمحت للرجال أن يعاملوني بقسوة؟ ما الذي حدث لتلك الفتاة الصغيرة التي كان لديها قائمة كبيرة مليئة بالأحلام؟».

قررت أنها ستفعل كل ما يلزم لمعرفة الإجابات لتلك الأسئلة.

وبالنسبة إليها، فقد نشأت المشكلات من علاقتها مع والدها، وكما قالت، جاءت نقطة التحول عندما أصبحت على علاقة قوية مع الله، ويمر الأشخاص الآخرون بأنواع أخرى من نقاط التحول في الحياة، عندما يبدؤون في وضع أضرار ماضيهم خلفهم، ولكن نقطة تحول ديانا كانت روحية في المقام الأول.

في عام 2009م، وفي سن السادسة والثلاثين، بدأت ديانا بالعمل الشاق رحلة التعافي من الإدمان وجمع شتات أمورها المالية والعملية، ولا تزال تواجه تحديات نابعة من الماضي، ولكن حياتها مليئة بالانتصارات أيضًا.

إنها تقدم تحذيرًا لنا جميعًا: «علينا أن نحدد كيف ومتى طورنا في ماضينا آليات غير صحية للتكيف، وعلينا أن نجد الشجاعة للشفاء والتسامح، وأن نتعلم آليات جديدة صحية للتكيف، وإذا لم نفعل ذلك سنضطر إلى التعامل وإعادة نكأ جراح ماضينا مرة تلو الأخرى»[1].

أخطاء ارتكبناها وأخرى عانينا منها

ديانا على حق، ففي سعينا وراء الأشياء التي تهمنا، يمكن أن تكون أخطاء الماضي عائقًا ومشتتًا ورادعًا عن المضي قدمًا، وعندما أقول: «أخطاء الماضي»، أنا أتحدث عن أي شيء سلبي فعلته أنت أو أي شيء سلبي تعرضت له أو عرضت له ولا يزال أثره يمنعك من إحراز تقدم أو تحقيق الإنجازات. وأحيانًا لا تكون كلمة (الأخطاء) كلمة قوية بما فيه الكفاية، كما هو الحال في حالات تعنيف الأطفال، ففي بعض الأحيان تكون الأخطاء، أو الأفعال، المعنية شريرة تمامًا. وبغض النظر عما إذا كانت كبيرة أم صغيرة، ارتكبناها نحن أو ارتكبت فينا من قِبل شخص آخر؛ أخطاء الماضي لها تأثير معيق في الكثير منا.

إن كل واحد منا، بشكل أو بآخر، متأثر بمتاعب الماضي ومشكلاته، ففي كثير من الحالات، يعمل هذا الخطأ أو المشكلة القادمة من الماضي كيد تمتد لتمسك بكواحلنا؛ لإيقافنا عن المضي قدمًا، وما يجعل هذا المشتت أكثر صعوبة في التغلب عليه أنه لا يكون ناتجًا عن مشكلة واحدة فقط، بل يكون عادة خليطًا من الأخطاء والمشكلات وسوء المعاملة نتج عنها المشكلات التي نمر بها اليوم، ونشعر بالعار والذنب. وعلى الرغم من أن بعض أخطاء الماضي يسهل نسيانها، إلا أن بعضها الآخر قوي وله تأثير طويل المدى، ويمكن لتلك الأخطاء

القوية منعنا من امتلاك الرؤية للقيام بأشياء مهمة في المقام الأول. ويمكن لها المساهمة في بعض المخاوف التي ناقشناها في الفصل السابق. أو يمكن لها أن تعيقنا، بينما نحاول متابعة أهداف حياتنا. أنا أسميها مشتتات، ولكن في بعض الأحيان تبدو وكأنها انحراف عن السكة؛ شيء يجعل حياتنا أشبه بحطام قطار انحرف عن مساره، وفي النهاية، قد نندم على كل الفرص والاحتمالات التي فاتتنا بسببها.

وعندما يحين وقت التغيير، تجعلنا أخطاء الماضي مترددين، وعندما يحين وقت التحلي بالجرأة، تجعلنا أخطاء الماضي قلقين، وعندما يحين وقت أن نؤمن بأنفسنا، تعطينا أخطاء الماضي الشعور بأننا لا قيمة لنا.

وعندما يكون علينا أن نرفع سقف أحلامنا، ونحلم بأمور عظيمة، تشعرنا أخطاء الماضي بأننا أصغر من تلك الأحلام، وتجعلنا نصغر أحلامنا وتوقعاتنا.

وعندما يحين وقت القبول وقول: (نعم)، تقنعنا أخطاء الماضي بأن كل ما لدينا هو (لا).

يهدر كثير من الناس الوقت في التفكير في أخطاء الماضي أو عدم أهليتهم بسببها، وإذا كنت تريد معرفة سبب عدم قيام كثير من الأشخاص مطلقًا بفعل الأشياء التي تهمهم، فأحد أكثر الأسباب شيوعًا هو أخطاء الماضي، فماذا عنك أنت؟ بينما أصف بمزيد من العمق ماهية أخطاء الماضي وكيف تبدو، فكّر في الأحداث أو الأنماط الماضية التي حددت مسارك بشكل قوي.

تأتي أخطاء الماضي بأشكال وأحجام مختلفة، ومن المهم أيضًا ملاحظة أنه في حين أن بعض الأشخاص قد يرون شيئًا ما على أنه خطأ في حياتهم، قد لا يراه آخرون على هذا النحو، أو قد تجد أنهم قاموا بتغييره في حياتهم، لدرجة أنهم لم يعودوا ينظرون إليه على أنه خطأ، ولكن من أجل تشكيل هذا الفصل، إليك بعض الأمثلة لأخطاء الماضي التي قد تعرقل حياة الإنسان:

- ترك المدرسة.
- مشروع تجاري فاشل.
- الإفلاس.
- الخيانة الزوجية.
- المعاملة السيئة تجاه شخص آخر.
- حادث أضر بشخص آخر.
- التعرض للإحراج في الأماكن العامة.
- أن تفقد أعصابك مع طفلك مما ينفره ويبعده.
- ارتكاب جريمة تبقى مسجلة في سجلك طوال الوقت.

قد لا تكون هذه مجرد أخطاء حدثت مرة واحدة، وأحيانًا تكون على شكل أنماط متكررة كالعادات السيئة، والإدمان، والتصرفات السلبية التي تكون متأصلة للغاية لدرجة أنها تبدو جزءًا لا يتجزأ من طبيعتك، فعلى سبيل المثال:

- قد تكون مشتركًا في برنامج زمالة مدمني الكحول المجهولين AA[1] وأنت بعيد عن المسكرات حاليًا، ولكنك تتذكر أنك اضطررت إلى إعادة ضبط ساعة الإقلاع عن الإدمان في الماضي.
- أنت انطوائي ولست جيدًا مع الناس.

(1) Alcoholics Anonymous – AA زمالة من الأشخاص الذين يجتمعون لحل مشكلة الإدمان على تناول المسكرات لديهم من خلال خطوات مدروسة وهي مفتوحة لأي شخص يرغب في عمل شيء لحل مشكلته (المترجمة).

- أنت غير منظم بشكل مزمن، وفوضوي، وواهن.
- لا يبدو أنك قادر على أن تخرج من فخ الديون.
- لديك سجل حافل في التدمير الذاتي.
- لا تضع لنفسك حدودًا واضحة، ويتم استغلالك مرارًا وتكرارًا.
- أنت غير حاسم.
- أنت تسعى إلى الكمال بشكل مَرضي.
- أنت خائف وانهزامي.

ثم هناك الافتراضات التي نفترضها بشأن قدرتنا على التغيير، ولأننا كنا نتحدث عن أهداف الحياة حتى الآن في هذا الكتاب، فهل قلت أو فكرت في أيٍّ من الآتي؟

- «لا أعرف حتى من أين أبدأ».
- «فات الأوان».
- «أنا كبير في السن».
- «ليس لديّ ما يلزم».
- «لم أفعل شيئًا كهذا من قبل».
- «الأهداف الصغيرة تكفيني».
- «أنا لست قائدًا».

- «ليس لديّ التعليم المناسب (أو الخبرة المناسبة، أو المؤهلات الصحيحة)».
- «أوه! لن أستطيع...».

أخيرًا، وربما الأكثر إيلامًا، هو الضرر الذي لحق بك من الطبيعة أو من قِبل الآخرين، وبالنسبة إلى ديانا، كان مزاج والدها هو الذي وضعها في المسار المنحدر، ويمكن أن تشمل الأنواع الأخرى من (الأخطاء)، التي تؤثر فينا، ولكننا لسنا مسؤولين عنها: الفقد، والإساءات، والخيانات، وحتى الجرائم والكوارث.

وأنت تتطلع إلى تحقيق أهدافك، هل تحتاج إلى التفكير في أيٍّ مما يلي:

- إعاقة.
- هجر أو إهمال.
- مرض مزمن.
- إساءة لفظية أو جنسية أو جسدية.
- معاملة عنصرية.
- فقدان شخص عزيز.

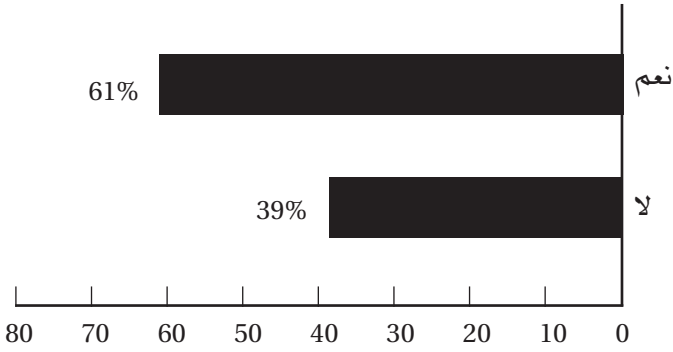
اسمحوا لي بأن أؤكد لكم أنني لا أستخف بأي من أخطاء الماضي تلك، ولكن في كثير من الأحيان، يتعثر الناس بسببها بدلًا من مواجهتها والتغلب عليها، فلا يستطيعون المضي قدمًا، وإذا انتظرنا لنصبح بصحة جيدة، وإذا انتظرنا أن نصبح مثاليين ومستعدين بكل الطرق، فلن ننجز أي شيء أبدًا، فكل شيء قيّم أنجز من قبل قام به شخص يعاني من عيوب وجروح، وبعضها أعظم، وبعضها أصغر، بالتأكيد، ولكن لا يوجد أناس مثاليون.

إذا انتظرنا لنصبح بصحة جيدة، وإذا انتظرنا أن نصبح مثاليين ومستعدين بكل الطرق فلن ننجز أي شيء أبدًا.
كل شيء قيّم أنجز من قبل قام به شخص يعاني من عيوب وجروح.

قفزة للخلف

ما مدى انتشار هذا المشتت في حياة الناس؟ في استطلاع (أشياء مهمة) سألنا: «إلى أي مدى تمنعك أخطاؤك السابقة من تحقيق المستقبل الذي ترغب فيه؟» قال أغلبية المشتركين – 61% –: إن أخطاءهم في الماضي أعاقتهم.

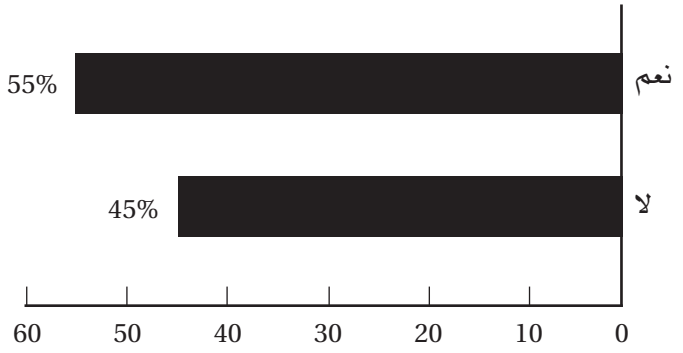
هل تمنعك أخطاؤك السابقة من تحقيق المستقبل الذي ترغب فيه؟



إضافة إلى ذلك، سألنا: «ما مقدار الأخطاء التي ارتكبت ضدك في الماضي التي تمنعك من تحقيق المستقبل الذي حلمت به؟»، هنا أجاب 55% بأن أخطاء الماضي قد منعتهم بشكل أو بآخر من تحقيق المستقبل الذي حلموا به.

هذه الإجابة تعني أنه توجد الكثير من الإمكانيات المحتجزة. كم هذا محزن! يقول اثنان من كل ثلاثة أشخاص تقريبًا: إن ماضيهم، بطريقة أو بأخرى، يعيقهم عن الوصول إلى المستقبل الذي يرغبون فيه، ويعتصر قلبي ألمًا على كل واحد منا ليس فقط أولئك الذين يشعرون بعدم القدرة على التقدم، ولكن أيضًا أولئك الذين يمكن أن يستفيدوا منا ونحن في حالة الكمال والنصر.

هل تمنعك الأخطاء السابقة المرتكبة ضدك من تحقيق المستقبل الذي ترغب فيه؟



هل يوجد أمل في أن نحرر أنفسنا من قبضة أخطاء الماضي؟ أجل، يوجد أكثر من أمل، وهناك أمثلة لا حصر لها تظهر لنا إمكانية تجاوز ذلك الدمار الذي حدث في ماضينا. إن مشتت أخطاء الماضي ليس بمشتت جديد، بل هو قديم قِدم الإنسانية نفسها.

في عام 1962م، كتب فيكتور وميلدريد جورتزل Victor & Mildred Goertzel كتابًا بعنوان Cradles of Eminence (مهود التفوق)، قاما فيه بالتحقيق في قصص حياة أكثر من أربع مئة شخص من ذوي الإنجازات العالية، بمن فيهم لويس أرمسترونج، وفريدا كاهلو، وإليانور روزفلت، وهنري فورد، ولا يزال الكتاب يُستشهد به حتى اليوم؛ بسبب النتائج الجوهرية التي كشف عنها 75% من العينة، التي تمت دراستها لأشخاص نشؤوا في أسر مثقلة بمشكلات خطيرة كالفقر، أو سوء المعاملة، أو غياب الوالدين، أو إدمان الكحول، أو مرض خطير، أو أي من المصائب الأخرى[2].

وبعد خمسة وخمسين عامًا من صدور كتاب جورتزل، كتبت ميج جاي، إحدى المساهمات في صحيفة وول ستريت جورنال: «إذا كرر آل جورتزل دراستهما اليوم، فسيجدان الكثير من الأمثلة لنساء ورجال ارتقوا إلى آفاق

عظيمة بعد طفولتهم الصعبة كأوبرا وينفري، على سبيل المثال لا الحصر، وهوارد شولتز، وليبرون جيمس، وسونيا سوتومايور، واليوم، غالبًا ما نستخدم كلمة (مرن) لوصف هؤلاء الأشخاص»[3].

وأوضحت جاي أن المرونة والعزم وكونهم مقاتلين هو ما يصنع الفارق بين أولئك الذين ينتصرون على المصاعب المبكرة وأولئك الذين تهزمهم المشكلات.

ربما تعبت من سماع هذا النوع من الكلام، وربما تعبت من القتال، ولكن عليك أن تسمعه، ونريدك أن تكون مقاتلاً، ونريدك أن تظهر في حياتك وتنقذها، بغض النظر عن الأضرار التي لحقت بماضيك، ولم يعد بالإمكان تخزين القدرات التي بداخلك.

توجد طريقة واحدة فقط لتعلم المرونة: «إن التغلب على شدائد الطفولة صراع هائل، ومسعى بطولي محفوف بالأخطار، وكثيرًا ما يستمر عقودًا من الزمان. ومع ذلك، مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي إلى كل من النجاح العادي وغير العادي»[4].

عليك أن تتجاوز الماضي

لا يمكنك تغيير الماضي، ولكن يمكنك أن تخفف من قبضته عليك، فمن يدري؟ فلربما جعلتك آلام الماضي أفضل في فعل الأمور ذات المغزى.

لافتتك الإرشادية

عرفت مديرًا تنفيذيًّا ناجحًا، قال لي في أحد الأيام: «يركض القادة العظام نحو المشكلات»، فهذه نصيحة جيدة، ليس فقط للقادة في تعاملهم مع الخلل التنظيمي، ولكنها نصيحة ممتازة لنا جميعًا في تعاملاتنا مع مشكلاتنا

الخاصة، فنحن كثيرًا ما نميل إلى إنكار مشكلاتنا أو تجاهلها أو حتى الاختباء منها، وهذا هو السبب الكامن وراء سيطرة شعورنا بالذنب والعار من ماضينا على حاضرنا لدرجة تمنعنا من ملاحقة الأشياء التي من شأنها جعل حياتنا أكثر جمالًا واكتمالًا اليوم.

دعونا نجري نحو مشكلاتنا، ونواجهها، ونفعل شيئًا حيالها.

دعونا نجري نحو مشكلاتنا، ونواجهها، ونفعل شيئًا حيالها.

لربما تقول: «ولكني تعاملت بالفعل مع أخطاء الماضي». ولكن، على الرغم من هذا الشعور، إذا كانت مشكلات الماضي لا تزال تعيقك، فهذه علامة على أنها ما زالت تؤثر فيك بشكل أقوى مما تظن، وأحثك على إنشاء نقطة تحول خاصة بك فيما يتعلق بأخطاء الماضي، فقم بتثبيت لافتة لتنظر إليها، وتقول لنفسك: «هذا هو المكان الذي قمت فيه بقلب الموازين» فأنت ما أن تضع المشكلات والآلام في مرآة الرؤية الخلفية، فستجد أنك أصبحت أكثر حرية في الانتقال إلى الوجهات التي اخترتها لنفسك.

إذا كنت قدأسأت للآخرين...

1. اعترف لنفسك بما فعلت وبالضرر الذي ألحقته أفعالك بالآخرين، وحاول تحديد السبب الكامن خلف قيامك بذلك، واكتشف تباعًا نقاط ضعفك، ثم من خلال معرفة الأسباب، ومن ثم نقاط الضعف، ستعرف الجوانب التي لا تزال تحتاج إلى العمل عليها في نفسك.
2. اسمح لنفسك بأن تشعر بالندم وتأنيب الضمير.
3. إذا كنت مؤمنًا بالله فقد ترغب في الاستغفار منه، وتذكر أنه إذا غفر الله لك، فأنت حر في مسامحة نفسك.

4. اعتذر لمن جرحتهم، واطلب منهم الصفح إن كان ذلك ممكنًا، وإن كنت تعلم أنه لن يزيد الأمور سوءًا، وأما إذا لم يعد الشخص الذي جرحته موجودًا في حياتك، فقد تجد أنه من المفيد أن تعتذر له بصوت عالٍ في غرفة فارغة، أو أن تكتب خطابًا تعبر فيه عن أسفك، وفي آخر المطاف، ستكون قد فعلت ما بوسعك للاعتذار.

5. إذا كان بإمكانك تعويض الشخص الذي جرحته، فقم بذلك، وأما إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فهل هناك طريقة ما تستطيع بها التكفير عن ذنبك من خلال عمل خيّر تقوم به لشخص آخر؟ سيعزز هذا الإجراء من عملية غرس تلك اللافتة بوصفها نقطة تحول.

6. قل لنفسك: «لقد كان ذلك الخطأ ضارًا، وقد تسبب في الأذى، ولكنه انتهى، ولقد أصبح من الماضي الآن، ولقد تجاوزته، ولن يمنعني من عيش حياة أفضل في المستقبل»، كرر هذا الكلام كلما شعرت بالحاجة إلى ذلك.

إذا تم إلحاق الأذى بك...

1. اعترف بالضرر الذي أصابك، وبالأثر الذي تركه فيك، وحدد المتسبب في هذا الضرر (إن وجد).

2. إن كان الضرر الذي أُلحق بك بسبب أشخاص، سامحهم، فهذه المسامحة ليست تبريرًا لفعلتهم، ولا للتقليل من سلوكهم، بل هي لتحريرهم من النيات السيئة، التي ظللت تحتفظ بها في قلبك ضدهم، وهذا لمصلحتك أنت، ويمكنك أن تغفر وتصفح حتى وإن لم يعترف الطرف الآخر بذنبه، وحتى لو لم يعرف الآخرون شيئًا عن هذا الصفح، فهو لك أنت.

3. إذا كان الضرر الذي لحق بك ناتجًا عن الطبيعة أو القدر (كما في الإعاقات والكوارث الطبيعية)، حيث في هذه الحالة لا يوجد أحد لتغفر له، فهنا عليك أن تتقبل الأمر كما هو من دون إنكار حدوثه أو وجوده، ومن دون أن تلوم نفسك أو الآخرين، وتقبل الواقع، فلست في حاجة إلى التقليل من شأنه، ولا إلى إعطائه أكبر من حجمه.

4. قل لنفسك: ما حدث لي كان سيئًا وضارًّا، ولكني تخليت عن غضبي تجاهه، ولن أسمح له بأن يمنعني من عيش مستقبل أفضل.

إخلاء مسؤولية: في كثير من الحالات، حتى عندما نتوقف بحزم عن أخطاء الماضي، سنكون ما زلنا مضطرين إلى التعامل مع عواقبها السلبية، والفرق هنا هو أن تلك العواقب لم تعد ذات سطوة علينا، ولقد وجدنا طريقة للفرار من قبضة أضرار الماضي التي كانت ممسكة بنا.

بغض النظر عن ماضيك وشخصيتك، تستطيع (بل عليك) أن تتغلب على اتجاهك الانهزامي تجاه الحياة، وإذا لم نتغلب على هذا النوع من التفكير في مرحلة ما فسنسمح لأخطاء ماضينا بتدمير حاضرنا ومستقبلنا إلى درجة قد لا نتخيلها.

لا يوجد من هو متضرر أو مذنب لدرجة لا يستطيع معها صنع شيء مختلف لمستقبله وشيء ذي معنى في هذا العالم.

أنا مؤمن تمامًا بأنه لا يوجد من هو متضرر أو مذنب إلى درجة لا يستطيع معها صنع شيء مختلف لمستقبله، وشيء ذي معنى في هذا العالم، وأحد الأسباب التي تجعلني واثقًا جدًّا من هذا الكلام هو أن أي شيء مدمر يمكن إصلاحه وجعله بنّاءً، وأعلم أنه لن يكون عملًا سهلًا، ولكنه يستحق القيام به.

متى تعرف أنك بحاجة إلى طلب مساعدة مهنية؟

وضعت كريستين ويلكنز، مستشارة وطنية معتمدة ومتخصصة في علاج الصدمات، هذه الأسئلة للمساعدة في تحديد ما إذا كنت في حاجة إلى طلب مساعدة متخصصة أم لا:

هل تعرضت إلى إساءة ارتكبت ضدي في مرحلة الطفولة قبل البلوغ، (وهي مرحلة نمو دماغي حرجة)؟

هل تعرضت لأي شيء جعلني أخاف على حياتي أو على حياة أولئك المقربين مني؟

هل أفكر باستمرار في صدمة أو خطأ ما حدث في الماضي؟

هل أعاني من انعدام الرضا في الحياة بشكل مستمر؟ هل أجد صعوبة في الاسترخاء؟

هل أواجه صعوبة في المحافظة على استمرارية علاقاتي؟

هل أشعر بأن الناس لا يخصصون وقتًا كافيًا من أجلي؟ هل أشعر بالرفض دائمًا؟

هل أشعر بالحاجة إلى تجديد نفسي باستمرار؟

هل سبق لي أن عولجت من اضطراب القلق أو الاكتئاب في الماضي؟ وهل يوجد لديّ تساؤلات عما إذا كنت في حاجة إلى إعادة تقييم؟

هل لديّ خطة علاجية، ولكني كثيرًا ما أخفق في الالتزام بها؟

هل أجد نفسي في حالة مستمرة من تجنب خطط النجاح في الحياة؟

أوصت كريستين بأنه إذا أجبت بـ (نعم) عن أي من هذه الأسئلة، وكنت مهتمًا بتحسين حياتك بالتحدث مع معالج مرخص لمعرفة ما إذا كانت الاستشارة أو أي علاج آخر قد يكون مناسبًا لك(5).

المنتصر

دارت حياة جادا ريد منذ سن مبكرة حول الانتصار والتغلب على شتى الأمور، وأحيانًا تعلق الأمر بإثبات نفسها للآخرين، وأخرى فقط لأنه لم يكن لديها خيار آخر.

عندما كانت جادا في الخامسة من عمرها، سُلِّمَت للولاية من قِبل والدتها العازبة single mother، التي لم تعد قادرة على الاعتناء بها وبإخوتها، وقد وُضِعَت جادا في نظام رعاية التبني بولاية نيويورك، وخلال الأعوام الثمانية التالية، تنقلت بين منازل عدة تنتشر فيها علاقات غير صحية، وتعرضت للإيذاء الجنسي.

في نهاية المطاف، عادت جادا لتعيش مع والدتها، ولكن بحلول ذلك الوقت كانت تعاني من ندوب نفسية بسبب الإهمال وسوء المعاملة، وقالت لي: «حاولت التغلب على الماضي بأن أصبح ناشدة للكمال»، ومن خلال العمل الجاد، أصبحت طالبة متفوقة، وكذلك نجمة سباق العدو في المدرسة الثانوية، ثم انضمت إلى الجيش، حيث استمرت في التقدم مدفوعة برغبتها في التفوق.

بعد خدمة جادا العسكرية، كان عليها التغلب على كل من العقبات الجندرية والعرقية للانضمام إلى صفوف المسؤولين عن إنفاذ القوانين، فقد قالت: «كل مرة قيل لي فيها: إني لا أستطيع عمل شيء ما، أشعر بدافع قوي لعمله والنجاح فيه».

لكن رغبتها الملحة في الإنجاز أخذت منعطفًا سلبيًّا في النهاية، فعندما شاهدت ضباط إنفاذ القانون الآخرين يغمرون أنفسهم بالأموال بشكل فاسد، أرادت المشاركة في ذلك، واستقالت، وبدأت في تجارة المخدرات والأسلحة، وقالت متذكرة: «كنت جيدة في ذلك، واشتريت لأمي منزلًا بالمال، وأصبحت مادية لأبعد حد، وأغدقت على نفسي الذهب والألماس وأي شيء آخر يمكنني شراؤه لأتباهى أخيرًا بنجاحي».

انتقلت رحلتها من التجارة في المخدرات إلى إدمانها، وفي النهاية، تكالبت عليها خياراتها التي اختارتها لحياتها، ودخلت السجن ثلاث مرات. وفي إقامتها الثالثة، بدلًا من التلاعب بالنظام للخروج مبكرًا، قررت أن تقضي عقوبتها

بأكملها، وهناك مرت بتحول شخصي، حيث سامحت من ظلموها، وشعرت بأنها أخيرًا حصلت على الخلاص. وعن ذلك تقول: «كان ذلك هو اليوم الذي تغيرت فيه عقليتي تجاه نفسي، وكان ذلك اليوم الذي رأيت فيه نفسي واحتمالاتي- من أستطيع أن أكون والخير الذي يمكنني أن أقدمه للعالم».

بعد السجن، انتقلت جادا إلى ولاية أريزونا لتبدأ حياتها الجديدة، وبعد أن عملت في عدد من الوظائف لتدفع فواتيرها، وتقف على قدميها، بدأت في البحث عن عمل في المنظمات المحلية غير الربحية، لرد الجميل ومساعدة الآخرين، لكن مع سجلها السابق، لم يكن من السهل عليها التأهل للحصول على بطاقة تخليص بصمات الأصابع fingerprint clearance card، إلا أن أحد الضباط ساعدها في الحصول عليها، وكان عليها أن تقبل ماضيها، وتقوم بالتعديلات الضرورية عند اللزوم، (كانت لا تزال لديها مذكرات توقيف في ولايات مجاورة).

وعن ذلك قالت لي: «لقد كان واحدًا من أكثر الأيام العاطفية، التي شعرت فيها بخليط من المشاعر في حياتي يا جوشوا. لم يكن الطريق سهلًا، وكان مليئًا بالنجاح والفشل، ولكني تمكنت من الحصول على تلك البطاقة (تصريح البصمة)، التي سمحت لي بالعمل في المنظمات غير الربحية، وكان ذلك رمزًا يثبت لي أني انتصرت على الماضي، وها أنذا أعيش حياة جديدة».

ومنذ ذلك الحين، كرست حياتها لخدمة المحتاجين كالمشردين والمحرومين، حتى أصبحت مصدرًا موثوقًا به في نظام المدارس العامة في أريزونا في مساعدة المراهقين، الذين يعانون من الفقر، وكل شيء عاد إلى نقطة البداية بالنسبة إلى جادا، وعادت أخيرًا إلى العيش مع والدتها المسنة لرعايتها، وتعمل الآن في منزل للمراهقين المضطربين في نيويورك، حيث تساعدهم في تجنب الأخطاء التي ارتكبتها.

تعويض الماضي

علينا، ونحن نتخطى الماضي مثل جادا ريد، أن نتحلى بالشجاعة للاستماع إلى آلامنا، فالاستماع إلى الألم أحيانًا يخبرنا عن الأماكن التي ما زلنا نحتاج إلى العمل على تحسينها وإصلاحها في أنفسنا، وأحيانًا يحسن هذا الفعل من سعينا نحو أهدافنا، بل يحسن في عدد مذهل من الحالات، ويمكننا العثور على غايات حياتية رئيسة في خضم ألمنا.

هل تتذكرون ديانا هاتشيسون؛ المرأة التي أدت علاقتها المعقدة بوالدها في مرحلة الطفولة إلى كثير من المشكلات عندما كبرت؟ كان أحد الأشياء التي تحتم عليها العمل عليها، بعدما تعافت أخيرًا من إدمان المخدرات وأنماط التدمير الذاتي التي عانتها هو ديونها المالية. لقد استغرقت ثلاثة أعوام ونصف العام لتخرج نفسها من المأزق المالي الذي أوجدته، ولكنها فعلت ذلك بعزيمة وتصميم، ثم ذهبت إلى أبعد من ذلك، فهي بعد أن جربت بنفسها مدى صعوبة إصلاح الشؤون المالية في أثناء التعافي من تعاطي المخدرات، قررت مساعدة النساء الأخريات اللاتي يعشن الظروف نفسها.

قالت: «لقد أكسبني كل ما مررت به شرف مساعدة الأخريات في مرحلة التعافي».

وهي تعمل اليوم مع النساء اللاتي تعافين من الإدمان، واللاتي يرغبن في تحسين إدارتهن للأموال، وتطوير المهارات الفكرية اللازمة، وهذا نمط شائع رأيته مرارًا، فكثيرًا ما تفتح تجارب الماضي المؤلمة أعيننا على معاناة الآخرين، فتعطينا قلوبًا رحيمة، أو تُظهر لنا طرقًا تمكننا من مساعدتهم، وإليكم مثالًا آخر:

أعرف صديقة تدعى إميليا، وهي متطوعة في منظمة غير ربحية تخدم الجنود القدامى الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، فكثير من الجنود

الذين خدموا في مناطق حربية يعودون مثقلين بذكريات بشعة، وكوابيس، وقلق، وتغيرات في الحالة المزاجية تجعل من العودة إلى المجتمع ولمّ شملهم مع عائلاتهم أمرًا صعبًا، وتنصح إميليا الجنود العائدين حديثًا بإعادة التكيف في مدنهم وحياتهم الأسرية. وعلى الرغم من أنها لم تخض تجربة حربية شخصيًا، إلا أنها معروفة بفهمها العميق لاضطراب ما بعد الصدمة، وبالتزامها مع الضحايا خلال رحلة تعافيهم الطويلة غالبًا.

وتختلف طبيعة عملها التطوعية هذه تمامًا عن وظيفتها الأساسية بوصفها وكيل عقارات، فقد سألتها: كيف دخلت تخصصها التطوعي؟ فقالت بحزن: «كنت متزوجة، وكان اسم زوجي دانيال، وعاد من الخدمة، وهو يعاني من اضطراب حاد، وعاد رجلًا مختلفًا بشكل كامل عما كان عليه عندما غادر، ولقد كافح، وعمل بجد ليتكيف من جديد، ولكنه لم يستطع تجاوز الصدمة، وكان الأمر كما لو أن اضطراب ما بعد الصدمة تغلب عليه، وأصبح شخصًا آخر، وبدأ الأمر يمتد إلى زواجنا، فبدأ يصل إلى التعنيف والمشكلات، فكان محكومًا على زواجنا بأن ينتهي».

إميليا امرأة عانت بشدة من اضطراب ما بعد الصدمة، الذي لم يتم علاجه لدى أحد أفراد أسرتها، وفي الواقع، تحطمت حياتها بأكملها بسبب ذلك، ولكن بدلًا من السماح لمعاناتها بأن تدفنها، استفادت منها، فحولتها إلى نقطة انطلاق لمساعدة الجنود الآخرين وأسرهم؛ لكي تُجنب النساء الأخريات خوض الألم الذي عاشته هي، وتعيش إميليا اليوم حياة لن تندم عليها أبدًا.

وإذا كنت تظن أن أخطاءك السابقة ومشكلات الماضي قد جعلتك غير مؤهل للقيام بأمورٍ ذات مغزى، فأنا أريد أن أقلب موازين تفكيرك بهذا الخصوص، فقد تكون هذه الظروف التي عشتها بالذات هي ما يؤهلك إلى امتلاك هدف معين أو القيام بعمل جيد، ويمكنك تعلم دروس لم تكن ستتاح لك بأي طريقة أخرى،

ويمكنك أن تستخدم معاناتك لتخفيف معاناة شخص آخر، وبهذه الطريقة، ستتحرر من استعباد الماضي، بل ستجعله خادمًا لك في القيام بالأمور الجيدة ذات المغزى الفعلي.

أنا لا أقول: إن كل خطأ وكل مشكلة تتحول إلى رسالة، حيث إن الأخطاء ما هي إلا مشتتات، وهذا المشتت لا يمكن أن يصبح نهاية المطاف في كل مرة، ولكن يجب أن نكون متيقظين لاحتمالية حدوث ذلك، وعندها، سيكون من الجميل ملاحظة الانعتاق الناتج.

الشعور بالاعتزاز

لنتذكر غايتنا من ملاحقة الأشياء المهمة وهي الوصول إلى الرضا عن الكيفية التي قضينا بها وقتنا على هذه الأرض والشعور بأقل قدر من الندم على الخيارات التي اتخذناها، وأننا لا يمكننا القيام بذلك ما لم نتعامل مع المشتتات والندم المتراكم لدينا، وأنا أعلم أن هذا يبدو صعبًا.

والحقيقة هي أننا جميعًا نواجه خطايا أو جروحًا أو نزعات مختلفة من ماضينا، وهي تتراوح من المضايقات إلى الصدمات، وعندما نبدأ في التعامل معها والتغلب عليها، هناك أحيانًا لحظة إدراك لمدى تأثرنا بأخطاء الماضي، إلى درجة أنها منعتنا من ملاحقة الأشياء التي نحب.

قد تقول: لا أستطيع أن أصدق مقدار الوقت والطاقة اللذين أهدرتهما بسبب الماضي، فيا للعار! كيف أتغلب على هذا الذنب؟

هذا هو جوابي: ستتغلب على الشعور بالذنب والعار من خلال الافتخار بالتغييرات الإيجابية التي تحدث في شخصيتك وبالتغييرات التي تجريها اليوم من أجل أن تتغير.

كن سعيدًا بالحياة التي تتوجه نحوها. لا يمكنك تغيير الماضي، ولكن يمكنك تجاوزه على أمل مستقبل أفضل، ويمكنك التمتع بالمزيد من الحرية للحب، وللعطاء، ولعيش حياة كريمة لا ندم فيها.

لا يمكنك تغيير الماضي، ولكن يمكنك تجاوزه على أمل مستقبل أفضل.

تجاوز الماضي، واصنع لنفسك نقطة تحول.

عندما تُفتح أبواب الفرص، ستصرخ أخطاء الماضي: «توقف هنا!»،

ولكن الآن يمكنك الرد: «ليس هذه المرة».



الجزء الثالث

مشتتات الأمور الأقل قيمة

' 5 '

وحش الأنا

التغلب على مشتت السعادة

لن يبدأ الفرد في العيش حتى يتمكن من تجاوز الحدود الضيقة لاهتماماته الفرديةإلى الاهتمامات الأوسع للبشرية جمعاء.

– مارتن لوثر كينغ الابن، داعية حقوق إنسان أمريكي من أصول أفريقية

من المعروف أن «السعي وراء السعادة» منصوص عليه في إعلان استقلال الولايات المتحدة الأمريكية، فلم يكن الناس في انتظار إذنٍ من توماس جيفرسون، ثالث رئيس أمريكي، ليبحثوا عن سعادتهم، فنحن جميعًا نرغب بطبيعة الحال في الحصول على السعادة، ولا حرج في ذلك.

طالما أن السعادة التي نبحث عنها هي النوع الصحيح من السعادة، وإلا فهي مجرد إلهاء آخر.

أترى، في نقطة ما في مسيرة حياتنا (أو ربما كان الأمر دائمًا على هذا النحو) نخلط نحن البشر بين السعي وراء السعادة والسعي وراء الذات؟ ونتيجة

لذلك نعتقد أننا سنصبح أسعد إذا ما ركزنا على أنفسنا، وأنفقنا مواردنا على أنفسنا، ولبينا احتياجاتنا ورغباتنا، أحيانًا على حساب الآخرين. ألا ترى معي أن هذا النمط منتشر، ونراه في كل مكان حولنا.

كل ما عليك فعله هو مشاهدة الأطفال الصغار، وهم يلعبون ومراقبة كيف يحتكرون ألعابهم المفضلة، وستعرف كم هو الإنسان أناني بطبعه، ولم يَقُل أحد للطفل بألا يتشارك، وها هو ذا يفعلها.

لتحري الدقة، فمعظمنا لسنا أنانيين في سعينا وراء السعادة، فنحن نشمل أحباءنا، وربما بعض الآخرين أيضًا. إنها قائمة صغيرة تتربع (الأنا) على قمتها.

إن خدمة الذات فعل فطري بالنسبة إلى معظمنا دائمًا، ولكن عندما نحاول إشباع رغبتنا في السعادة بالسعي وراء ذواتنا، فإننا نفقد أصدق أشكال السعادة وأكثرها ديمومة، فقد تجد بعض المتعة قصيرة المدى في ملاحقة الرغبات الأنانية، ولكنها لن ترتقي لتسعدك على المدى الطويل، فالسعادة لا تدوم في غير محلها. إذًا، نفهم من هذا أن السعي وراء السعادة إن وضع في غير محله، يصبح مشتتًا يمنعنا من المساعي الأهم ذات المغزى الأكبر.

إن السعي وراء الذات والسعي وراء السعادة الدائمة ليسا الشيء نفسه، ففي الواقع، كثيرًا ما يكون الطريقان متعاكسين تمامًا.

وفي نهاية حياتك، هل ستكون أكثر فخرًا؛ لأنك قضيت أعوام عمرك في العمل والادخار من أجل شراء منزلٍ ثانٍ؟ أو في القيام بما أمكنك لمساعدة الفقراء الذين يعانون في مجتمعك؟ هل ستكون أكثر فخرًا لأنك أمضيت أوقات فراغك في مشاهدة البرامج الرياضية واللعب بألعاب الفيديو؟ أم ستكون أكثر فخرًا بأنك قضيت أوقات فراغك في القيام بذلك العمل الإبداعي الذي كنت متفردًا فيه؟

الطريق المباشر والأفضل للسعادة الدائمة والرضا هو أن لا تهتم بمصالحك الشخصي فقط، ولكن بمصالح الآخرين أيضًا، وعندما نحيا حياتنا من أجل الآخرين، تصبح لحياتنا على الفور قيمة أكبر، وذلك لأننا لم نعد نحيا من أجل واحد أو قلة، بل من أجل الكثيرين.

الطريق المباشر والأفضل للسعادة الدائمة والرضا هو أن تهتم بمصالحك الشخصية فقط، ولكن بمصالح الآخرين أيضًا.

قال فيكتور إي فرانكل الفيلسوف والطبيب النفسي النمساوي وأحد مؤسسي العلاج بالمعنى Logotherapy: «السعادة.... لا يمكن مطاردتها، بل بل يجب أن تكون نتيجة فعل، وهي تأتي بوصفها عرضًا جانبيًّا غير مقصود، لتكريس المرء نفسه لقضية أكبر من ذاته، أو بصفتها نتيجة ثانوية لإيثار شخص آخر»[1].

وهكذا، فإن السعادة ليست مسعى، بل هي نتيجة.

هل سبق أن حاولت إطعام طائر بري بيديك؟ إذا اقتربت منه بسرعة أو دفعت الطعام نحوه، فسوف يجفل، ويطير بعيدًا، وأما إذا كنت صبورًا، وأبديت عدم الاهتمام بالطائر، فقد يشق طريقه إليك ببطء.

وهكذا هي السعادة، فلنترك السعي خلفها، ولنركز على الغاية نفسها، واسمح للسعادة بأن تأتي هي إليك.

النهايات المسدودة للسعادة

أدرك جيدًا أنني عندما أشكك في حكمة السعي نحو السعادة من خلال التركيز على الذات، أبدو وكأني مفسد للمتع، أو مختل، ويبدو أن مجتمعنا أصبح مهووسًا بالسعي نحو السعادة، والطريق المعلن والأكثر شيوعًا للوصول إليها هو

بالبحث عن الذات، وظاهريًا يبدو الأمر منطقيًا جدًّا، أليس من المنطقي أن نبحث عما يشبه السعادة بالنسبة إلينا من أجل أن نصبح سعداء؟

يعيش عدد لا يحصى من الناس من حولنا حياتهم بهذه الطريقة، ويبدو أنهم سعداء بالتأكيد، والنزعة الاستهلاكية المنتشرة مبنية على مبدأ أن السعي وراء الذات، ومن أجلها هو مفتاح السعادة.

ولكن وجهة النظر البديلة تقول: إن أفضل طريق للسعادة الدائمة يتم العثور عليه من خلال الحرص على مصالح الآخرين، فليس الأمر مجرد وجهة نظر شخصية، ولقد ثبتت هذه المسألة في كثير من الدراسات العلمية.

وتشكل دراسات السعادة (المعروفة باسم علم النفس الإيجابي positive psychology) حقلًا كاملًا للتحقيق بمفردها، وسنلقي نظرة على بعض الأدلة التمثيلية، التي تدعم فكرة أن أصدق أشكال السعادة تحدث عندما نعيش من أجل الآخرين.

أولًا، لننظر إلى الثراء، فهل يوفر تراكم كثير من المال والممتلكات طريقًا إلى حالة السعادة؟

المجتمع يقول: نعم، ولكن العلم يقول: لا.

قام باحثون في جامعة كاليفورنيا (في مدينة بيركلي) بإشراك مجموعات زوجية في دراسة للعب لعبة المونوبولي (Monopoly، ولم يكن لهذه الدراسة أي علاقة بدراسة مهارة اللاعبين في الالتفاف حول رقعة اللعبة وشراء الفنادق والعقارات، وإنما تركزت تمامًا على معرفة أثر اللعبة في الناس عند الفوز. وقد وصَف أستاذ إدارة الأعمال راج راغوناثان الأمر كالآتي:

«تم تزوير اللعبة، بحيث سرعان ما أصبح أحد المشاركين أكثر ثراءً من الآخر. ثم لاحظ الباحثون، من خلال مرآة أحادية الاتجاه، سلوكات المشاركين،

واكتشفوا أنه تدريجيًّا كلما زاد ثراء المشارك أصبح أكثر ألمًا. على سبيل المثال، بدأ المشاركون (الأكثر ثراءً) في الجلوس بوضعيات أكثر هيمنة، وبدؤوا في التحدث إلى نظرائهم (الأفقر) بطريقة دونية. إضافة إلى ذلك، لاحظ الباحثون أن المشاركين الأكثر ثراء استهلكوا حصة أكبر من وعاء البسكويت المملح التي كان من المفترض أن يتقاسمونها بالتساوي»[2].

one-way mirror المرآة أحادية الاتجاه، والتي تسمى أيضًا المرآة ثنائية الاتجاه، هي مرآة تبادلية تظهر عاكسة من جانب وشفافة من الجانب الآخر. يتم تحقيق مفهوم النقل أحادي الاتجاه، عندما يكون أحد جانبي المرآة مضاءً بشكل ساطع، ويكون الجانب الآخر مظلمًا. يتيح ذلك المشاهدة من الجانب المظلم، وليس العكس. (ويكيبيديا).

أوضح راغوناثان سبب أهمية هذه النتائج؛ لأنها تظهر لنا أن الثروة تميل إلى جعل الناس (أ) أقل سخاء و(ب) أكثر عزلة، ويرتبط كل من الكرم والترابط الإنساني ارتباطًا وثيقًا بالسعادة[3].

ولو نقلنا نتائج هذه الدراسة إلى العالم الحقيقي، سنتمكن من فهم السبب الكامن وراء العلاقة الطردية بين ازدياد الثراء والحزن، بينما لا يفهم الناس سبب حزنهم.

حسنًا، فإذا لم يكن من الممكن الوثوق بالثروات لتحقيق السعادة، فماذا عن النجاح والشهرة؟ نحن نعيش في عالم من النضال، حيث نرى الناس في محاولة دائمة للتقدم في العمل، ويجتهدون لكي يلاحظهم رئيسهم في العمل، ويجتهدون أكثر لكي يلاحظهم الآخرون، فكيف أثر ذلك السعي الدؤوب فيهم؟

لنرى معًا ماذا يقول العلم بهذا الخصوص؟

قيّمت دراسة في جامعة روتشستر في نيويورك أهداف السعادة ومستوياتها

لدى 147 خريجًا جامعيًّا بعد عام واحد من التخرج، ثم مرة أخرى بعد عام من ذلك.

النتائج؟

«كان الذين حققوا أهداف الثروة والشهرة أقل سعادة من الذين حققوا أهدافًا جوهرية أكثر مثل النمو الشخصي»، ويبدو أن السبب وراء ذلك هو في المقام الأول أن المتفوقين شعروا بأنهم يعيشون حياتهم بطرق محددة سلفًا من قِبل الآخرين، وفي الوقت نفسه، أظهر الذين ركزوا على الأهداف الجوهرية، مثل النمو الشخصي، والعلاقات الدائمة، والمساعدة في المجتمع زيادات كبيرة في مستويات الرضا عن الحياة والرفاهية الروحية والسعادة»[4].

دعونا الآن نجعل الأمر أكثر إثارة، فماذا عن الجنس؟ تخبرنا المسلسلات والأفلام: أن الانغماس في العلاقات غير الشرعية يجعل الناس سعداء، أليس كذلك؟

لقد أظهرت نتائج دراسة أجرتها البروفيسورة مارينا أدشاد Marina Adshade في هذا المجال بأن الأشخاص الذين لديهم شركاء جنسيون أكثر هم أقل سعادة من الأشخاص الذين لديهم شريك واحد، والأشخاص الذين يخونون شركاءهم هم أقل سعادة من أولئك الذين لا يفعلون.

وتقول البروفيسورة أدشاد متأملة: «هذا أمر غير متوقع، فإذا كانت غريزة المرء قد تفترض أن (الجنس يجعلنا سعداء)، وأن (التنوع هو ملح الحياة)، فإن وجود المزيد من الشركاء الجنسيين قد يجعلنا أكثر سعادة»[5].

ومع ذلك، فإن البحث الذي قامت به يظهر بشكل لا لبس فيه أن تعدد العلاقات لا يجني السعادة التي يتوقعها أولئك الذين ينغمسون فيه[6] لماذا؟ هل

لأن الجنس نفسه يصبح أكثر إرضاء على المدى الطويل، عندما ينظر إليه بلا أنانية؟

دعونا نطبّق الفكرة مرة أخرى على الجمال، فالكل يريد أن يبدو جميلًا، فهل التركيز على تحسين الذات الجسدية يحقق السعادة؟

قد تكون الجراحة التجميلية مؤشرًا جيدًا بهذا الخصوص.

توجد أعداد متزايدة من الناس على استعداد لدفع آلاف الدولارات والمرور برحلة من القلق والألم الناتج عن جراحات غير ضرورية طبيًا من أجل الحصول على شكل أنف معين أو شد البطن، فهل هذا النوع من إعادة التشكيل الجسدي يجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم؟

وفقًا لمقالة نشرت على موقع (علم النفس اليوم Psychology Today)، فإن الجراحة التجميلية لا تعالج القضايا الأساسية لتقدير الذات أو الاكتئاب أو التعاسة.

وقد وجدت دراسة واسعة أن مرضى الجراحة التجميلية، على الأقل في فئة الأعمار الأصغر، هم من الأشخاص الأكثر اضطرابًا، وأن هذه الجراحات لا تساعد، وهذه الدراسة مهمة؛ لأنها تابعت حالة أكثر من 1500 فتاة مراهقة على مدى 13 عامًا، ولم يعرف الباحثون من منهن ستخضع بالفعل لعملية جراحية في ذلك الوقت، واكتشفوا أن الفتيات الـ 78 اللاتي خضعن للعمليات التجميلية، كن يعانين من القلق أو الاكتئاب، وكن أكثر عرضة لزيادة الأعراض خلال المدة مقارنة بغيرهن، ممن لم يخضعن للجراحة[7].

الثروة. النجاح. الشهرة. الجنس. الجمال. كل مساعي السعادة المتمركزة حول الذات هذه لم تحقق نتائجها المطلوبة.

إذن، علينا أن ننظر إلى أبعد من ذلك.

تبني مبادئ البذل والأَثَرَة

أريد أن أوضح أنني لا أعارض الاهتمام بالذات إلى حد معقول، فأنت على الرغم من كل شيء، لا يمكنك أن تسقي الآخرين من كوب فارغ، ويجب علينا أن نولي الاهتمام المناسب لرفاهيتنا وصحتنا وإيجاد الأشياء التي نستمتع بفعلها.

ولكن هناك فرق كبير بين الاهتمام بالذات والتمحور حول النفس. إن القيام باختيار تلو الآخر وقرار تلو الآخر من أجلي أنا، وبخصوصي أنا، وعني أنا، أنا، أنا، لن يوصلني إلى مستويات السعادة العظمى أبدًا، ولن يحميني من الندم في نهاية الحياة.

ويمكن للسعادة أن تصبح مشتتًا يلهينا عن المساعي، التي تعطينا حياة، فعلينا أن نضع هذه المساعي نصب أعيننا من أجل غايات الحياة الرئيسة التي حددناها.

ما وجدته أكثر فاعلية في إعادة توجيه التركيز من رغباتنا الخاصة إلى احتياجات الآخرين هو العطاء والخدمة؛ أي إنه بدلًا من أن نبذل لأنفسنا، نبذل من أجل الآخرين.

هذا لأن الأَثَرَة ليست تمرينًا فكريًّا، فأنت لا تحوّل نفسك ببساطة هكذا بأن تصبح غير أناني. وهي حتى لا تُعدّ فعلًا، مثل كتابة شيك لجمعية خيرية أو التصدق بأغراضك التي لم تعد تستخدمها للمحتاجين، على الرغم من القيمة العالية لهذه الأفعال، فالأَثَرَة ميزة تكتسبها فقط عندما تذهب وتفعل شيئًا للآخرين. في البداية قد يبدو الأمر متعمدًا أكثر منه طبيعيًّا، ولكن بمرور الوقت، يبدأ الإيثار الحقيقي في الظهور؛ لأن الفعل يُحدِث الكنونة أو الهوية، وتتحول من كونك شخصًا اختار أن يبذل إلى شخص معطاء بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

وهذا النوع من البذل الذي يجلب هذا التحول قد لا يكون له أي علاقة بغايات حياتك الرئيسة، ولكنه يعمل على إزالة مشتت السعادة المبنية على التمحور حول الذات؛ حتى تتمكن من تحقيق الأشياء التي تهمك فعلًا، ولكن في البداية، يمكن لأي نوع من أنواع المساعدة للآخرين أن يساعد في قتل وحش أنانيتك.

ساعد الآخرين شخصيًا بنفسك:

- زر مريضًا في المستشفى.
- قدم وجبات للمشردين والمحتاجين.
- استمع إلى صديق مهموم.
- أرشد الشباب إذا كانت هناك منظمات متاحة لتقديم المساعدة، مثل (Big Brothers Big Sisters)، وهي منظمة أمريكية غير ربحية تتمثل مهمتها في إنشاء علاقات التوجيه الفردية للشباب ودعمها.
- قم بمجالسة الأطفال للآباء المرهقين.
- درس في مدرسة أو في أحد برامج ما بعد المدرسة.
- كن خدومًا، وساعد غريبًا على تغيير إطار مثقوب.

هل ترى شخصًا في حاجة إلى المساعدة حولك؟ ساعده اليوم؛ فالحياة التي تغيرها اليوم قد تكون حياتك أنت.

نصيحتي لك لتقلص (وحش الأنا) فيك: اخرج، وساعد أحدهم.

الرائحة تبقى معي

عندما كنت راعيًا للشباب، زرت الإكوادور؛ للقيام ببعض الأعمال التطوعية مع خمسين طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية، وخلال ذلك الأسبوع، قمنا ببناء مدرسة، وإصلاح المنازل، إضافة إلى مشروعات تطوعية عملية أخرى.

في ظهيرة أحد الأيام، طلب منا مدير المنظمة غير الربحية التي تطوعنا فيها أن نتكدس جميعًا في حافلة، وأخبرنا بأننا سنقوم بشيء مختلف في ذلك اليوم، وسافرنا مدة طويلة خارج مدينة كيتو، وفي النهاية توقفت الحافلة عند مطمر نفايات المدينة. لم يكن هذا مكبًا منظمًا، كما تتوقع أن ترى في مدينتك المحلية، فقد كان مجرد حقل مفتوح، ألقيت فيه القمامة بشكل عشوائي، وتكدست فوق الأرض مشكلةً جبلًا ممتدًا على مد البصر، وعندما وصلنا، قال المدير: «اليوم سنطعم العائلات، ونلعب مع الأطفال الذين يعيشون هنا».

وأخبرنا كيف أن مئات العائلات تكسب رزقها من خلال البحث في القمامة الملقاة هناك كل يوم على أمل إيجاد شيء يمكنهم استخدامه أو بيعه، فبضع بنسات كانت هي كل ما يكسبونه في يومهم على الأرجح.

كان ذلك قبل أكثر من عقد، وما زلت أتذكر تلك الخطوة الأخيرة التي أخذناها نزولًا من الحافلة إلى هذا العالم الجديد، وسأتذكر ما حييت وجوه الأطفال المتسخة بأعينهم المستديرة، وأجسادهم التي تعاني من سوء التغذية، وما زلت أرى نظرات اليأس على وجوه والديهم؛ لأنهم فعلوا كل ما في وسعهم للبقاء على قيد الحياة، ولن أنسى أبدًا تلك الرائحة الكريهة لمكب النفايات ذاك؛ الرائحة التي ضخمتها أشعة الشمس الحارقة، بينما أدركت فجأة حقيقة أن ذلك المكان كان منزلهم.

تلك تجربة يستحيل تجربتها بالقراءة عنها في كتاب، أو بزيارة موقع

على الإنترنت، ولا حتى بالمصادفة، فهناك أطفال اليوم في جميع أنحاء العالم يعيشون في مطامر النفايات، يبحثون عن الطعام أو علب الألمنيوم؛ لإعادة تدويرها، فأن تقرأ عن هذا الواقع وتفهمه معرفيًّا شيء، وأن تراه بعينيك، وتشمه، وتمسك بأيدي أولئك الصغار شيء آخر تمامًا.

أنا أتحدث عن ذلك الأثر الذي يحدث عندما ننفصل عن أنفسنا ومشاعرنا الشخصية، ونهُبّ لمساعدة إنسان آخر.

لقد غيرتني تلك التجربة، ولم أعد الشخص نفسه الذي كنته قبل تلك الزيارة، فلقد جاء هذا التغيير الداخلي من خلال ذلك الفعل اليسير الذي تمثل في تلبية احتياجات الآخرين ومساعدتهم.

ولكن ليس عليك السفر إلى جزء ناءٍ من العالم لكي تساعد الآخرين.

حياة يملؤها الخير

نشأ ديون ميتشل في بلدة صغيرة بالقرب من مدينة توليدو، في ولاية أوهايو، في أسرة مرتاحة ماديًّا، وفي طفولته وشبابه، لم يكن على اتصال مع الفقراء في كثير من الأحيان، ولم يكن لدى عائلته نمط ثابت في خدمة المحتاجين، ولكن في كل عيد شكر كانوا يقدمون وجبات الطعام للأسر الفقيرة، التي تعاني من نقص في الطعام.

عندما أخبرني عن تجربته، قال بعد أن قام ببعض الحسابات السريعة ذهنيًّا: «أعتقد أننا فعلنا ذلك مدة ستة أعوام فقط، وقد استغرق الأمر نحو الساعتين في كل مرة؛ أي ما مجموعه اثنتا عشرة ساعة من حياتي، ولكن أتدري يا جوشوا؟ زيارة تلك العائلات في عيد الشكر، كانت من أقوى الذكريات الحية لديّ من طفولتي، فرؤية كيف يعيش الآخرون وشعور العطاء أعدّني لخدمة الآخرين، ولكن بشكل أوسع، عندما كبرت».

عمل الخير يغيرنا..

في جميع أنحاء العالم أو حتى داخل الحي في مدينتنا، ليس على أعمال الخير التي تغير قلوبنا أن تكون باهظة أو عظيمة، فمرة أخرى: العلم يثبت لنا هذا.

قالت إميلي أصفهاني سميث Emily Esfahani Smith، مؤلفة كتاب The Power of Meaning (قوة المعنى) في مقالة افتتاحية في صحيفة نيويورك تايمز: «فكرة أن الحياة ذات المعنى يجب أن تكون رائعة، أو أن تبدو رائعة ليست فكرة نخبوية فحسب، بل مضللة أيضًا... لقد اكتشفت أن أكثر الحيوات ذات المغزى ليست تلك الاستثنائية، بل هي تلك الحيوات العادية التي تُعاش بكرامة».

استشهدت في مقالتها بدراستين تظهران لنا أن العيش الخالي من الأنانية يعزز حياتنا، حيث اكتشفت الدراسة الأولى: أن القيام بالأعمال المنزلية للمراهقين يمكن أن تحمل آثارًا إيجابية ملحوظة في صحتهم النفسية؛ وذلك لأنهم يسهمون في شيء أكبر من ذواتهم، وأثبتت الدراسة الأخرى أن الأعمال القائمة على خدمة الذات تشعر الشخص بالرضا في أثناء تنفيذها، ولكنها لا تحمل تأثيرات إيجابية على المدى البعيد، فعلى الجانب الآخر، نجد أن القيام بعمل غير أناني، وإن كان يسيرًا كإبهاج صديق، يحمل تأثيرات إيجابية طويلة المدى[8].

يؤدي نمط الحياة الإيثاري إلى زيادة الرضا عن الحياة عمومًا.

يؤدي نمط الحياة الإيثاري إلى زيادة الرضا عن الحياة عمومًا.

وخلصت إميلي إلى أن «الحياة الجيدة هي حياة الخير، وهذا شيء يمكن لأي شخص أن يطمح إليه بغض النظر عن أحلامه أو ظروفه»[9].

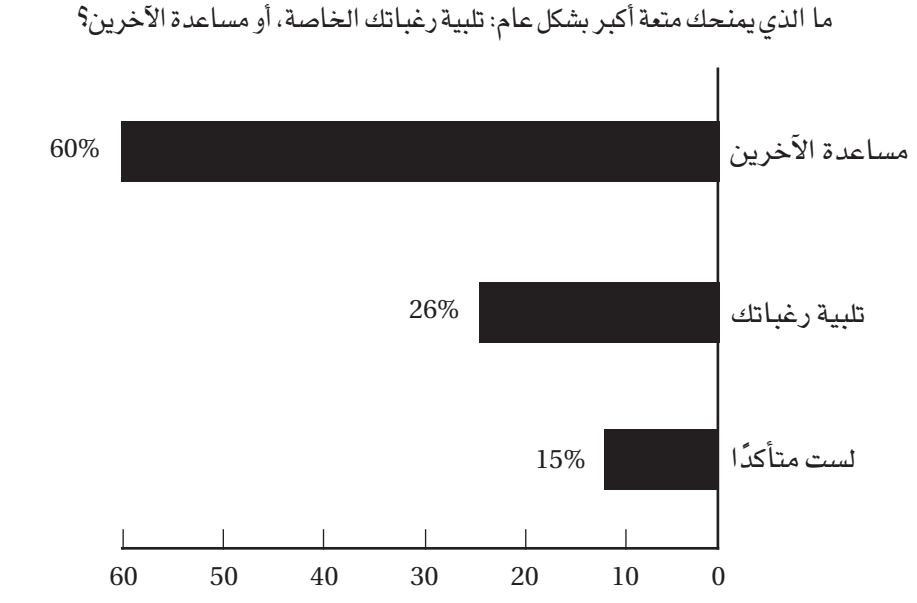
هذا تذكير جيد، فالأشياء المهمة ليست بالضرورة أهدافًا كبيرة وبعيدة للغاية، ويمكن أن تكون أشياء يسيرة في متناول أيدينا جميعًا، وقد تكون هذه الأمور اليسيرة هي أفضل طريقة لقضاء أيامنا على هذه الأرض، فهي أشياء عندما ننظر إلى الوراء لا نشعر حيالها بالندم، بل بالرضا.

قال الكاتب الأمريكي الساخر بي جيه أوروركP. J. O'Rourke: «الكل يريد إنقاذ الأرض، ولكن لا أحد يريد مساعدة أمي على غسل الأطباق»[10]، فلنساعد أمي.

بهجة المساعدة

سألنا المشاركين في استطلاع (أشياء مهمة): «ما الذي يمنحك متعة أكبر بشكل عام: تلبية رغباتك الخاصة، أو مساعدة الآخرين؟» كنت أشعر بالفضول لمعرفة الردود على هذا السؤال.

ما مدى انتشار مفهوم أن تقديم المساعدة يتفوق على الأنانية في جلب السعادة؟ شعرت بسعادة غامرة لرؤية أن أغلبية واضحة (60%) أجابوا: «مساعدة الآخرين». أراهن أن هذا سيكون جوابك أنت أيضًا.



تدعم البيانات التجريبية الإحساس الداخلي لدى كثيرين منا بأن مساعدة الآخرين تمنحنا القوة لمساعدة أنفسنا، فاسمحوا لي أن أشارك معكم فقط نتيجتين لبحثين آخرين حول هذا الموضوع؛ لتأكيد شكوككم حول أهمية العيش الإيثاري.

كان الباحثون في جامعة كولومبيا مهتمين بمعرفة ما إذا كانت مساعدة الآخرين في رفاهيتهم العاطفية تفيد المساعدين أيضًا؛ لذلك أجروا دراسة باستخدام منصة مجهولة الهوية عبر الإنترنت، وشارك المشاركون قصصًا حول أحداث حياتهم الصعبة، وقد وفرت لهم المنصة إمكانية تقديم الدعم العاطفي للمشاركين الآخرين من خلال كتابة التعليقات وتقديم المشورة والتشجيع.

والنتيجة: «المشاركون الذين انخرطوا في مساعدة الآخرين أكثر أظهروا انخفاضًا أكبر في معدلات الاكتئاب من الذين تلقوا الدعم لمشكلاتهم الخاصة»، وأيضًا: «من خلال مساعدة الآخرين قد نعزز من مهاراتنا التنظيمية وصحتنا العاطفية»[11].

وقال طبيب نفساني مستقل، معلقًا على هذه الدراسة لمجلة (علم النفس اليوم):

أظهرت النتائج أن مساعدة الآخرين على تنظيم عواطفهم تسببت في نتائج عاطفية وإدراكية أفضل لأولئك المشاركين الذين كانوا يقدمون المساعدة.

وأظهرت التحليلات البعدية كذلك أن هذه الزيادة في محاولة التخفيف عن الآخرين أثرت في مزاجهم وسعادتهم الذاتية[12].

باختصار، يساعدنا تشجيع التعافي العاطفي لدى الآخرين على تحسين صحتنا العاطفية.

وفي دراسة أخرى، قدم باحثون في جامعة بيتسبرغ لخمسة وأربعين متطوعًا فرصة للقيام بشيء من شأنه: أن (يفيدهم شخصيًّا، أو يفيد مؤسسة خيرية، أو مساعدة صديق محتاج).

وعندما تم فحص أدمغة المشاركين، وجد الباحثون أن «المشاركين الذين اختاروا مساعدة صديق أظهروا نشاطًا زائدًا في اثنين من مراكز المكافأة في أدمغتهم، وأيضًا لاحظوا تناقص نشاط ثلاث مناطق مسؤولة عن استجابة الجسم الجسدية للإجهاد، حيث تكون الاستجابة عادة من خلال تغيرات في ضغط الدم والالتهاب»، وبعبارة أخرى، كان هؤلاء الأشخاص أكثر سعادة وسكينة وصحة نتيجة لمساعدة شخص آخر[13].

والدليل واضح على أن المساعي الأنانية لا تجلب السعادة التي نتوقعها، فالآن أصبحنا نعلم ما الذي يجلب ذلك.

نحن في حاجة إلى خدمة الآخرين إذا أردنا الوصول إلى كامل إمكانياتنا، ويعلم الله كم يحتاج العالم إلى من يقدم يد العون.

منزل البؤس

قبل بضعة أعوام كنت في مدينة سان سلفادور أزور منزلًا صغيرًا تبلغ مساحته عشرة أقدام عرضًا وعشرين قدمًا طولًا لامرأة تدعى لوسيليا، التي كانت تبلغ من العمر أربعين عامًا، ولكن كان من السهل أن تظنها في الخمسين، حيث إن الشمس السلفادورية الحارقة وضغوط حياتها قد أنضجت وجهها قبل الأوان، وعاشت في ذاك المنزل مع ابنتيها، واحتلت بضع دجاجات الفناء الخلفي ما أوحى لي بأن لوسيليا تبيع البيض؛ بضع بيضات يوميًّا على الأرجح؛ لإعالة أسرتها.

وبدموع تنهمر على وجه لوسيليا المجعد، شاركتني قصة ابنتها راشيل البالغة من العمر خمسة عشر عامًا، فقد عاشت راشيل منذ عامين مع مرض عضال هاجم عظامها، وشوه جسدها جاعلًا إياها عاجزة بشكل كامل تقريبًا؛ نتيجة لمرضها، فستفقد هذه المراهقة الجميلة حياتها قريبًا. وأما في هذه ال أثناء، فإن المرض يسبب لراشيل ألمًا مبرحًا لا يتوقف، وقد تساعد أدوية الألم. وفي الواقع كانت توجد صيدلية مقابل الشارع مباشرة، ولكن كما أوضحت لوسيليا، فبمنتهى السهولة لم يكن لدى العائلة المال الكافي لدفع ثمن الأدوية التي يمكن أن تخفف من آلام راشيل في المرحلة الأخيرة من حياتها، فبيضتان تبيعهما كل يوم لا يمكن أن توفرا الغذاء والدواء.

لقد انفطر قلبي على هذه الفتاة وعلى والدتها، التي كانت في حالة من الكرب لا يعلمها سوى الله؛ لأنها لم تستطع مساعدة ابنتها التي تعشقها.

وفي خضم هذه المحادثة، بدأ مشهد مختلف يتكشف على أرضية المنزل المظلم والقذر، فبينما كنا نتحدث، غادرت آنا؛ ابنة لوسيليا البالغة من العمر ثلاثة أعوام، الغرفة لمدة وجيزة، ثم عادت بحقيبة صغيرة من الألوان الشمعية المستعملة وكتاب تلوين واحد. جلست آنا على الأرض، وسحبت قلمين من الحقيبة، ثم فتحت كتاب التلوين الخاص بها على الصفحة الأولى، وكانت ملونة بالفعل، فقلبت الصفحة، وكانت الصفحة الثانية ملونة أيضًا، والتي تليها، والتي تليها، والتي تليها، والتي تليها، فكل الصفحات كانت ملونة.

كان هذا هو كتاب التلوين الوحيد الذي امتلكته آنا، وقد استخدمته بالكامل، وقد كُسِر قلبي لرؤية حال هذه العائلة، ويا إلهي، كم كنت أتوق إلى الركض لخزانة ابنتي للحصول على واحد فقط من كتب التلوين الكثيرة التي تمتلكها؛ لأقدمه إلى هذه الطفلة العزيزة!

كان أثر الفقر الذي تجلى أمامي في ذلك الصباح من بين أقوى الأشياء التي شاهدتها على الإطلاق، إذ جعلني أتمنى، وأدعو من قلبي أن يقوم أولئك الذين لديهم أكثر مما يحتاجون إليه بمشاركة أولئك الذين لا يملكون ما يكفي.

وللتوضيح، لست ساذجًا بما يكفي لأظن أن حلقة الفقر المنتشرة في جميع أنحاء العالم ستكسر بمنتهى السهولة؛ لأن بعضًا ممن يملكون خيرًا أكثر قد قرروا التمسك بالقليل منه في سبيل العطاء بشكل أكبر. وهناك عوامل أكبر تؤدي دورًا في مشكلة الفقر، ولكن عندما تجلس في منزل فتاة تبلغ من العمر خمسة عشر عامًا وهي تحتضر، ولا تستطيع والدتها شراء مسكنات الألم المتوافرة في الشارع المقابل، وتشاهد فتاة صغيرة تلون في كتاب التلوين الوحيد لديها، تشعر بدافع قوي يدعوك للعمل، فحينها فقط ستبدأ في نشر الفكر ومطالبة المقتدرين ممن حباهم الله بالوفرة بالمشاركة مع الآخرين؛ لأنك أصبحت تدرك أن قصة لوسيليا مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بقصتك. وأخيرًا، من المنطقي أنه لا يوجد شيء يمنحك شعورًا بالرضا كمساعدة الآخرين.

أتمنى لو كنت أستطيع القول: إنني تمكنت من حل مشكلات لوسيليا كلها في ذلك اليوم، ولكن هذه ليست دائمًا الطريقة التي تعمل بها الدنيا، ولكني فعلت ما بوسعي، وعندما عدنا إلى المكان الذي كنا نقيم فيه في سان سلفادور، أخذت المال القليل المتبقي في حقيبة ظهري، وأعطيته قائد رحلتنا، وطلبت منه أن يتأكد من أن راشيل حصلت على بعض أدوية الألم، التي تحتاج إليها. لم يكن ما أعطيته كثيرًا، ولكنه كان كل ما أملك.

ثم تأتي السعادة

عندما نحول تركيزنا إلى ما هو خارج أنفسنا، فإننا نعيش حياة ذات معنى أكبر ومساهمة أكبر، وعندما نخدم الآخرين دون القلق بشأن ما قد نحصل عليه في المقابل، فإننا نختبر جمال الحب غير المشروط، وعندما نوجه مواردنا من

وقت ومال نحو الآخرين، نبدأ في اكتشاف الأهداف الأعظم قيمة من الممتلكات المادية، أو الشهرة، أو الجمال، أو الجنس.

هذا تغيير مهم في نظرتنا للعالم، وليس فقط لأن إمكانية مساهمتنا فيه تزداد، ولكن أيضًا لأن تجربتنا الشخصية للسعادة تبدأ في النمو.

«كيف يفيد هذا الإجراء شخصًا آخر؟».

قد يكون طرح هذا السؤال بشكل روتيني حافزًا مهمًا لتغيير وجهات نظرنا حول كل ما نقوم به تقريبًا، إذ إنه يجلب على الفور مستوى جديدًا من السعادة في حياتنا.

ابدأ بتقديم القليل، وبعد ذلك قدم أكثر، ثم اجعل العطاء وتقديم الخدمات عادة في حياتك، ثم لن تندم كثيرًا على الطريقة التي تعيش بها حياتك، وفي يوم من الأيام ستدرك أن طائر السعادة قد عشّش على كتفك.



‘6’

طفح الكيل

التغلب على مشتت المال

المال لن يمنحك السعادة، ولكن الجميع يرغب في اختبار هذه النظرية بأنفسهم.

– زيج زيجلار *Zig Ziglar*، *مؤلف وخبير تنمية بشرية أمريكي*

ذات مساء يوم من أيام الجمعة، كنت حينها في أوائل الثلاثينيات من عمري، جلست في مقعد الراكب في سيارة أحد الأصدقاء، وكنا قد خرجنا توًّا لتناول العشاء كعادتنا كل شهر. كان صديقي يسبقني في مسيرته المهنية؛ لذا فقد تنازل مشكورًا عن جزء من وقته مرة في الشهر، مستثمرًا ذلك الوقت في توجيهي. وكما جرت العادة، لم يكن يعطيني فرصة لطلب الفاتورة، بل كان يدفع ثمن العشاء، ويترك إكرامية سخية أيضًا.

في تلك الرحلة بالذات، عندما وصلنا للحي الذي أسكن فيه، طرحت عليه سؤالًا دار في رأسي: «هل كنت دائمًا بهذا السخاء، أم كانت هناك لحظة محددة

قررت فيها أن تصبح كريمًا؟»، لا أعرف ما إذا كان قصدي واضحًا له أم لا، ولكن كان لديّ دافع شخصي لطرح هذا السؤال، وكنت قد بدأت أتساءل عن استخدامي لأموالي، وأردت أن أصبح أكثر سخاءً.

في البداية، حاول مراوغة السؤال بالادعاء أنه لم يكن كريمًا، وأنه لم يفكر في نفسه بهذه الطريقة أبدًا، ولكني ألححت عليه، فقد تعلمت الكثير عن الكرم منه، وتحديدًا أن الكرم المالي يأتي في أشكال عدة، وأنك لست في حاجة إلى أن تكون ثريًا لتكون كريمًا.

كنا قد وصلنا أمام منزلي، عندما جعلته أخيرًا يجيب عن السؤال، فقد ملأ روحي بالأمل، عندما قال: «لا، يا جوشوا، لم أكن دائمًا شخصًا كريمًا، ولكن في مرحلة ما من حياتي، خطر لي أن جميع الرجال والنساء الذين نظرت إليهم، وأردت تقليدهم كانوا أشخاصًا كرماء، وقررت في ذلك اليوم أنني سأعمل بجدية أكبر على ذلك».

كانت ملاحظة صديقي صحيحة في ذلك الحين، ولا تزال صحيحة حتى يومنا هذا، فعندما نفكر في الرجال والنساء الذين نرغب في أن نحاكيهم في حياتنا، أليسوا دائمًا الأكثر كرمًا بيننا؟ إنهم رحماء، ومحبون، ومراعون، وغير أنانيين، ولا يتوانون عن مشاركة وقتهم وأموالهم ومواهبهم وأنفسهم، وقد تمر أوقات نرغب فيها أن نكون أغنياء، ولكننا ندرك في أعماقنا أن الأشخاص الذين نعجب بهم أكثر هم الكرماء وليسوا الأثرياء، وفي مرحلة ما من حياتنا، إذا أردنا أن نصل إلى نهايتها مع قليل من الندم، علينا أن نتخذ القرار بأن نصبح كذلك.

عندما نفكر في الرجال والنساء الذين نرغب في أن نحاكيهم في حياتنا، أليسوا دائمًا الأكثر كرمًا بيننا؟

لكن لماذا التنفيذ صعب جدًّا؟ هل لأن رغبتنا في المال أكثر وأقوى مما ندرك؟

شهوة المال

هناك مثل مشهور مفاده أن حب المال هو أصل كل الشرور "The love of money is the root of all kinds of evil."[1]، ولم أقابل الكثير من الناس الذين يخالفون هذا القول، ولكن المشكلة مع هذه المقولة، هي أنه لا أحد منا يعتقد أنه يحب المال عند سماع: «حب المال هو أصل كل الشرور».

يفترض معظمنا أن شخصًا آخر يحتاج إلى سماع هذه الرسالة -ربما رؤساؤنا، أو أزواجنا، أو أصدقاؤنا القاطنون في آخر الشارع، أو ملياردير الشركة الذي ظهر حديثًا في الأخبار، ولا نرى أنفسنا كثيرًا في هذا المثل القديم.

لا أحد يحب المال، ولكن الجميع متفقون على أنهم يريدون المزيد منه، فمتى سيحين ذلك الوقت الذي نعي فيه أن الكيل قد طفح، وأنه علينا التوقف؟

المال هو أكبر مصدر للتوتر بين الأمريكيين، حيث يشعر نحو 70% من أصحاب الدخل بالقلق بشأن تنظيم المال[2]. هذا على الرغم من حقيقة أن الولايات المتحدة الأمريكية هي واحدة من أغنى الدول في تاريخ العالم، فكيف يمكن أن يكون هذا هو الحال في دولة غنية؟ لماذا يشعر كل هؤلاء الأشخاص في مثل هذه الدولة بالتوتر بشأن المال؟ هل لأننا لا نملك منه ما يكفي؟ هل يفتقر 70% منا إلى الغذاء أو المأوى أو الملابس؟ الجواب هو: لا. إذًا، فليست هذه هي المشكلة.

إذا كنت تعتقد أنه يمكنك التغلب على رغبتك في المال بكسب المزيد منه، فأنت مخطئ، فحتى أولئك الذين يَعدّهم معظمنا أغنياء لا يعتقدون أن لديهم ما يكفي من المال، فعلى سبيل المثال 87% من أصحاب الملايين لا يقولون: إنهم أثرياء[3]، ففي إحدى دراسات جامعة بوسطن، شعر الأشخاص الذين يبلغ متوسط ثروتهم الصافية 78 مليون دولار أنهم في حاجة إلى ثروة أكبر بنسبة

25% ليكونوا راضين[4]، وحتى جون روكفلر، أغنى رجل في التاريخ الأمريكي، عندما سأله أحد المراسلين: «كم من المال يكفيك؟» أجاب: «أكثر قليلًا».

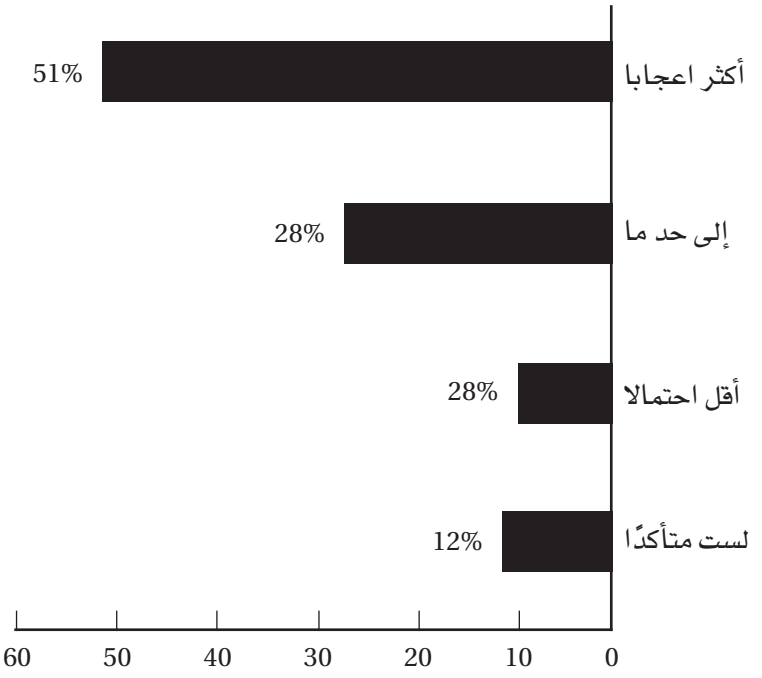
في معظم الحالات، لا نشعر بالتوتر بشأن المال؛ لأننا لا نملك منه ما يكفي، بل لأننا نريد المزيد منه.

في معظم الحالات، لا نشعر بالتوتر بشأن المال؛ لأننا لا نملك ما يكفي منه، بل لأننا نريد المزيد منه.

نحن نتطلع إلى المال، متوقعين منه أن يوفر لنا أشياء لا يستطيع توفيرها (تحديدًا: السعادة والأمان)، ونظن أننا إن جنينا هذا المبلغ أو وفرنا ذاك المبلغ فسوف نشعر بالأمان والسعادة، ولكن بعد أن نصل إلى تلك الأرقام نجد أننا لا نشعر لا بالسعادة ولا بالأمان، وحينها، بدلًا من التفكير، ربما كنت أبحث عن السعادة في المكان الخطأ، نقوم بتغيير الرقم. آه، لو قمت بجني وتوفير هذا المبلغ سأكون سعيدًا، وسأشعر بالأمان، ولكن هذا لن يحدث أبدًا؛ لأن المال لا يوفر سعادة أو أمانًا دائمين، وعلى الرغم من أننا في حالة دائمة من التوتر بسبب اعتقادنا المغلوط بأنه سيوفرهما لنا.

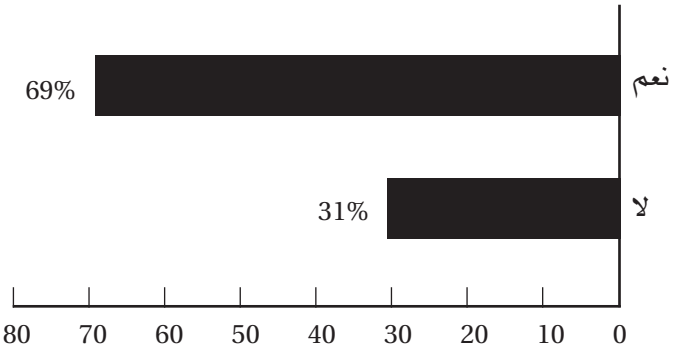
وفي استطلاع (أشياء مهمة) سألنا: «هل تظن أنك ستصبح أسعد في الحياة إذا كان لديك المزيد من المال؟» وهل تصدق أن 79% من المستجيبين قالوا: إنهم سيكونون أكثر سعادة إذا كان لديهم المزيد من المال؟ من دون شك ستصدق ذلك، فمعظمنا نفكر بالطريقة نفسها!

هل تظن أنك ستصبح أسعد في الحياة إذا كان لديك المزيد من المال؟



وطرحنا سؤالًا تابعًا للسؤال الأول: «هل تؤثر رغبتك في الحصول على المزيد من الأموال في قراراتك اليومية؟» قال ما يقرب من 70% من المشاركين في الاستطلاع: إن رغبتهم في الحصول على المزيد من الأموال تؤثر في قراراتهم اليومية أحيانًا، أو بشكل متكرر، أو دائمًا.

هل تؤثر رغبتك في الحصول على المزيد من الأموال في قراراتك اليومية؟



كيف سنتمكن من عيش حياة كريمة تركز على الأشياء المهمة إذا كانت قراراتنا اليومية مركزة على كسب المزيد من الأموال؛ لأننا نظن أنها ستجعلنا أكثر سعادة؟ لن نستطيع.

كلما اكتشفنا ذلك مبكرًا، كان ذلك أفضل.

المحامي المنصلِح

قبل أعوام عدة، كان جاي هارينجتون محاميًا طموحًا يعمل بجد في مترو ديترويت، وإضافة إلى المحاماة، امتلك وكالة هارينجتون مع زوجته هيذر، وهي وكالة إستراتيجية وتصميم للعلامة التجارية متخصصة في تقديم حلول إبداعية لشركات الخدمات المهنية، وظاهريًّا على جميع الأصعدة، كان جاي ناجحًا للغاية في كلتا الوظيفتين وكسب الكثير من المال، ولكنه داخليًّا كان يشعر بالبؤس.

يستعيد جاي ذكرياته: «مرت الأيام ببطء شديد، وكأنما تزحف، بينما طارت الأعوام طيرانًا، فقد قضيت تلك الأيام ناظرًا عبر الشاشة بدلًا من تقدير عجائب العالم الحقيقي»[5].

كان يتساءل: «ماذا دهاني؟ ما مشكلتي؟» وفي النهاية، أدرك أنه فقد حماسة الحياة ولذتها، إذ كان يمول حياة، ولكن لم يكن يحياها.

أحد الأشياء المهمة بالنسبة إلى جاي كان الارتباط بالطبيعة والشعور بإيقاعات الأيام وهي تمضي، فقد أراد أيضًا قضاء وقت كافٍ مع زوجته هيذر وبناتهما الثلاث، ولم يعلم بالضبط كيف سيشعر إن حقق كل هذا، ولكنه عرف أنه يتعين عليه اتخاذ خطوات للتحرك في هذا الاتجاه، وإليكم ما حدث على لسانه هو:

«أخذت نفسًا عميقًا، وتوجهت للعمل، ثم تركت مؤسسة المحاماة التي أسستها...

بعنا منزلنا، وانتقلنا من الضاحية الباهظة التي كنا نعيش فيها إلى بلدة صغيرة في شمال ولاية ميشيغان، واتخذنا خطوات للوراء؛ لتوفير المكان والزمان؛ حتى نتمكن من اتخاذ قرار واضح بشأن المسار الذي سنتبعه بمجرد أن نكون مستعدين للمضي قدمًا مرة أخرى.

تمامًا مثل ما فعل الفيلسوف الأمريكي هنري ديفيد ثورو Henry David Thoreau في كتابه Life in the Woods «الحياة في الغابة»، عشنا في الغابة؛ لكي نعيش بشكل أكثر قصدية.

والآن بعد مرور خمسة أعوام، أجدني مشغولًا أكثر من أي وقت مضى بين عملي وأسرتي، وأيضًا أسعد من أي وقت مضى.

الاختلاف الكبير هو أنني مشغول، ولكن بشروطي الخاصة، في مكان من اختياري، وطموحي لم يتضاءل، ولكنه لا يستهلكني، وأنا أركز على ما يهمني، وليس على مظاهر (النجاح) التي تعترض طريق الحياة الهادفة[6].

اليوم، يطلق جاي على نفسه اسم (المحامي المنصلح).

ولا يزال يدير وكالة التصميم مع زوجته، وهما لا يكسبان القدر نفسه من المال كما اعتادا في السابق، ولكنهما يكسبان ما يكفي، ولم يندم أيٌّ منهما على قراراتهما؛ لأنهما أصبحا يعيشان بطريقة تفسح مجالًا أكبر للعائلة والمرح والاستمتاع بالطبيعة.

تقييد الإمكانيات

تجبرنا خياراتنا المتعلقة بالمال على النظر في قلوبنا، فتحديدًا، علينا أن نفكر فيما إذا كنا قد جعلنا المال غاية في حد ذاته بدلًا من أن يكون وسيلة

لتوفير احتياجاتنا أو القيام بما نعدّه مهمًّا، وأولئك الذين يعيشون حياتهم تحت وطأة شهوة المال والرغبة المستمرة في الحصول عليه يقعون في فخ؛ فخ لا يحمل سوى وعود فارغة، ورغبات غير محققة، وإمكانيات معطلة.

علينا أن نفكر فيما إذا كنا قد جعلنا المال غاية في حد ذاته بدلًا من أن يكون وسيلة لتوفير احتياجاتنا أو القيام بما نعدّه مهمًا.

أحد الأسباب هو أن الرغبة في المال لا يمكن إشباعها أبدًا، فهو حب ميؤوس منه، ولا يكف عن طلب المزيد دائمًا، وأكثر من ذلك، حب المال يبقينا نحن واتجاهاتنا وأفعالنا في حالة عبودية، ولا يحضُر الرضا في حضرة شهوة المال، فهما شعوران لا يجتمعان في قلب واحد؛ لأن من يعاني من الأول سيكون في حالة مستمرة من السعي وراء الثروة المادية.

يبدأ السعي القهري وراء المال باستهلاك وقتنا وطاقتنا وتركيزنا، وسواء كنا نفكر في كيفية العثور عليه، أو جنيه، أو تنميته، أو ادخاره، سنجد أن رغبتنا في الحصول على المزيد منه توجه انتباهنا باستمرار نحوها. وهناك فرص لزيادة الثروة في كل مكان حولنا، وفي كل وقت، وستجد أن السعي وراء تلك الفرص اللامتناهية يتطلب وقتًا وطاقة، سواء تعلق الأمر بالعمل الإضافي، أو مطاردة عميل جديد، أو بدء عمل جانبي، أو إدارة استثماراتنا.

ولكن هذا ليس كل شيء، فملاحقة المال في آخر المطاف ستبدأ بالتحايل على قيمنا، بل وحتى تغييرها.

عندما تكون شهوة المال موجودة في حياتنا، نصبح أشخاصًا مختلفين تقريبًا، وننخرط في سلوكات كنا نتجنبها، وشهوة المال تغذي حس المنافسة ضد الآخرين، وتُجبر الفرد على أن يرغب في أشياء يمتلكها بالفعل، وتجعله يفكر بمبدأ: إذا أردت أنا المزيد عليك أنت أن تقبل بالخسارة؛ لأني سأستحوذ

على ما في يدك، وسرعان ما سيصبح العالم لعبة محصلتها صفر؛ عالمٌ تهيمن عليه الغيرة والحسد.

وستبدأ الرغبة في المال في السيطرة على وقتنا وطاقتنا وقيمنا وعلاقاتنا، وكثيرًا ما سنجدها تحد من قدرتنا على جلب الخير إلى العالم؛ لأننا لا نستطيع أبدًا أن نصبح أعظم من أعظم شيء نرغب فيه، وعندما يصبح الحصول على المال هدفنا الأكبر في الحياة، لن نتمكن من أن نصبح أكبر من أرصدتنا في حساباتنا المصرفية، وهذا مؤسف؛ لأن لدينا الكثير لنقدمه لهذا العالم.

وعلى الرغم من كل ما سبق، فمن المهم أن نعي أن المال ليس شرًّا في حد ذاته، فالمال محايد – من الناحية الفنية – فهو مجرد وسيلة لتسهيل تبادل السلع والخدمات. أما إذا كانت قلوبنا في المكان الخطأ، فقد يؤدي ذلك إلى «كل أنواع الشر»، فالقلب إن صلح يصلح معه كل شيء، وإذا كنا كرماء القلوب، يمكن استخدام المال لجميع أنواع الخير، ولكن دعوني أكرر: هذا يختلف عن عيش الحياة وتسخيرها للسعي وراء المال باستمرار.

يجب أن أشير أيضًا إلى أن كسب المال ليس فعلًا خبيثًا، فعلى الجميع أن يحصلوا على التعويض المناسب لقاء العمل الذي يقومون به، وبعض الناس موهوبون بشكل خاص في ذلك، فامنحهم هللة، وسيضاعفونها سريعًا، وأنا لا أتحدث ضد الأجور أو التعويضات أو الربح، فمن فضلك لا تخطئ في فهم هذا الفصل على أنه يدعوك لعدم العمل الجاد. (سأتحدث عن ذلك تحديدًا في الفصل التاسع) فالعمل الجاد يختلف عن الرغبة في الثروة.

لا يتعلق الأمر بكمّ الأموال التي نملكها، فالسؤال الأهم الذي نحتاج إلى الإجابة عنه هو: هل نهدر الكثير من حياتنا الغالية على رغبة المال وهل نسعى دائمًا للحصول على المزيد منه؟ لأننا إن فعلنا، فسنشتت انتباهنا حتمًا عن الأشياء المهمة على المدى الطويل، فمتى ستشعر بأنك اكتفيت؟

ربما لسنا في حاجة إلى المزيد من المال

لا أغفل حقيقة أن كل شخص فريد من نوعه، بخلفية فريدة وشغف فريد، فنحن مختلفون في جنسياتنا، وتراثنا، وجنسنا، وحالاتنا العائلية والاجتماعية، وديناناتنا، وثقافاتنا، ووجهات نظرنا نحو العالم، ولكني أزداد قناعة كل يوم بأننا نشترك في خاصية واحدة تجمعنا: كلنا نبالغ في تقدير حاجتنا إلى المال، فيخيل إلينا أننا نحتاج منه إلى أكثر من حاجتنا الفعلية.

نحن نبالغ في تقدير حاجتنا إلى المال، فيخيل إلينا أننا نحتاج منه إلى أكثر من حاجتنا الفعلية.

من دون شك، هناك كثير من الناس في العالم ممن يحتاجون إلى المزيد من المال من أجل النجاة، ولكن هذا لا يشملني، وعلى الأغلب لا يشملك، فأنت تجني، على الأرجح، ما يكفي احتياجاتك إن لم يكن أكثر، وبعد كل شيء، إن كنت تقرأ هذا الكتاب، فأنت شخص متعلم يستطيع الوصول إلى الكتب، وتتمتع برفاهية التفكير في أهداف حياتك، فغالبًا أنت تعيش في إحدى الدول الأكثر تقدمًا، ولا تكافح من أجل تأمين الاحتياجات الموجودة في أدنى درجة من درجات هرم ماسلو للاحتياجات الإنسانية، ولكن من أجل التوضيح، اعلم أن وضعنا أكثر ندرة مما تعتقد.

أوضح البنك الدولي ذلك في عام 2017م أن:

- 9.2% من سكان العالم يعيشون على أقل من 1.90 دولار في اليوم.
- 24.1% من سكان العالم يعيشون على أقل من 3.20 دولار في اليوم.
- 43.6% يعيشون على أقل من 5.50 دولار في اليوم[7].

أريد منك أن تتوقف لحظة، وتفكر كيف ستنجو بخمسة دولارات فقط في اليوم، فهل يمكنك تخيل ذلك؟ في أمريكا اليوم، هناك جدال مفاده أن الحد الأدنى الحالي للأجور بالساعة يجب أن يكون 15 دولارًا؛ أي ثلاثة أضعاف المبلغ الذي يجنيه 44% من سكان العالم في يوم كامل!

لنقل: إن عائلتك المكونة من أربعة تجني 50 ألف دولار في العام، ففي هذه الحالة، ستكون من ضمن 10.6% من الناس الأعلى دخلًا على هذا الكوكب[8].

ولا يزال الفقر منتشرًا بشكل لا يصدق في عالمنا، ونحن في حاجة إلى التخفيف من معدلاته، ففي الحقيقة، آمل أن يتصدى المزيد منا لهذا التحدي، ونتعاون على إنهائه، ولكن لنناقش أمرًا لا يتم التطرق إليه عادةً، فللفقر عواقب وفتن تصاحبه، ويمكننا جميعًا أن نخمن ماهيتها، ولكن للثروة أيضًا عواقب وفتن خاصة بها.

يميل أصحاب المال إلى أن يكونوا أكثر عزلة ووحدة من غيرهم، كما أشرت في الفصل السابق، وقد يبدو عليهم التفرد والاعتماد على الذات، ولكن قد يكون ذلك على حساب حضورهم الاجتماعي، حيث يظهر عليهم نقص التعاطف، وتزايد الشعور بالاستحقاق، والتكبر[9].

هل تعلم أنه كلما زاد سعر السيارة التي يمتلكها السائق، زادت احتمالية ارتكابه مخالفات القيادة، كعدم التوقف للمشاة؟[10].

إن امتلاك المزيد من المال ليس سرًّا للحصول على المزيد من السعادة، فإنه لا يحل كل مشكلاتنا، بل في كثير من الحالات، يجلب مشكلات جديدة. كما قال بنجامين فرانكلين: «لم يجعل المال الإنسان سعيدًا، لا في السابق، ولا الآن، وهو لن يجلبها قط، وكلما حصل الإنسان على المزيد منه، طلب أكثر، فبدلًا من ملء الفراغ الموجود، نجد أن المال يُحدث فراغًا جديدًا»[11].

ولعل الخطر الأكبر للثروة هو أن لا أحد يقدّرها عندما يجنيها، بل يرغبون في المزيد، ولهذا السبب لا يزال الأثرياء الذين يشكلون 10% من العالم يعتقدون أنهم لا يملكون ما يكفي.

لقد قابلت ذات مرة رجلًا يدعى دانيال سويلو قرر العيش بلا نقود تمامًا، إذ كنت جالسًا في مطار مدينة شارلوت بولاية كارولينا الشمالية، عندما سمعت عن قصته لأول مرة، فأرسلت له على الفور رسالة عبر البريد الإلكتروني؛ لمعرفة ما إذا كان بإمكاننا التحدث، وكان عليّ أن أسمع المزيد، وقد وافق على مقابلتي بكل لطف.

لقد عاش دانيال منذ أعوام، وإلى الآن في أماكن خارجية متنوعة، بما في ذلك كهف في ولاية يوتا.

لماذا يفعل هذا؟ جزئيًا لأنه يريد إثبات أنه من الممكن العيش خارج المنظومة الاقتصادية، وجزئيًا لأنه يريد أن يكون له تأثير بيئي ضئيل.

وبغض النظر عن السبب، يثبت دانيال أنه يمكن للمرء أن يعيش حياة ذات معنى على صفر دولار، وأعمق شيء سمعته منه كان: «المال موجود فقط إذا اعتقد شخصان أو أكثر أنه موجود».

أعتقد أننا أصبحنا نؤمن أن المال هو مصدر قيّم يمكنه جلب كل أنواع الخير إلى حياتنا، لدرجة أننا أصبحنا نخطط أيامنا فعليًا حول كيفية الحصول على المزيد منه، ولكن عندما تفكر في حقيقة المال تجد أنه مجرد قطع من الورق وقطع معدنية مستديرة أو أرقام مخزنة في جهاز حاسوب، وله قيمة فقط لأننا نعتقد أنه ذو قيمة، أو لأن أحدًا ما يقول ذلك.

في الوقت ذاته، نحن لا ننكر حقيقة أن المال يسرع التجارة، ولكن هل هناك احتمالية أننا أحببناه أكثر مما ينبغي، وأعطيناه قيمة أكبر من قيمته؟ أنا متأكد من ذلك، وهو يسبب لنا ضررًا حقيقيًا.

يُعدّ دانيال مثالًا متطرفًا، فربما لا تريد أن تعيش في كهف، وأعلم أني لا أريد أن أعيش في كهف أيضًا، ولكن قصته تظهر أنه حتى في الدول المتقدمة، من الممكن العيش بأموال أقل، أو حتى من دون أموال، وبمجرد أن نبدأ في رؤية ذلك، تبدأ حرية جديدة وفرص جديدة في التجلي في حياتنا.

قبل بضعة أعوام نشرت صحيفة يو إس أيه توداي (USA Today) مقالة بعنوان (ثمن الحلم الأمريكي: 130 ألف دولار سنويًّا). وقد توصل الكاتب إلى تلك الحسبة عن طريق حساب جميع النفقات التي تحتاج إليها أسرة مكونة من أربعة أفراد لكي يعيشوا حياة صحية ومرضية، فمن بين نفقاتهم: 17000 دولار سنويًّا للرهن العقاري، وأكثر من 12500 دولار سنويًّا لمشتريات البقالة واحتياجات المنزل، و11000 دولار سنويًّا للسيارة، إضافة إلى المبالغ المطلوبة للإجازات والتأمين والتعليم ومدخرات التقاعد.

وقال الكاتب، بناء على حساباته: «لقد أصبح من الواضح أن أعداد من يستطيعون تحمل تكاليف هذه المعيشة آخذ في التناقص»[12].

وقد قرأت المقالة عندما نُشِرت، وعرفت على الفور أنه هراء، فلديّ عائلة مكونة من أربعة أشخاص، وقد عشنا حياة راضية ومريحة تمامًا في أربع ولايات مختلفة على الرغم من أني لم أكسب ولا حتى نصف هذا المبلغ سنويًّا، إذ كنت أعرف فعليًّا عن تجربة أن الحلم الأمريكي لا يكلف 130 ألف دولار في العام.

ولكني خشيت ردود فعل الآخرين، عندما يقرؤون ذلك المقالة، فعندما يصرخ العالم من حولنا باستمرار أننا في حاجة إلى المزيد من المال لنعيش حياة جيدة، فإننا سرعان ما نقع في الفخ، ونصدق أننا لا نملك ما يكفي، بدلًا من أن ندرك أن معظمنا بالفعل أثرياء.

لقد عشت بوصفي شخصًا تقليليًّا على مدى اثني عشر عامًا الماضية، وأحد أكثر الفوائد التي أدركتها في رحلتي هذه هي أننا نحتاج إلى أقل بكثير

مما نظن أننا في حاجة إليه، ولقد أثبت كثير من التقليليين الذين قابلتهم أنهم يستطيعون أن يعيشوا حياة جيدة بأقل مما كانوا يعتقدون بكثير، فمعظم الناس ليس لديهم مشكلة في الكسب، بل لديهم مشكلة في الإنفاق.

لسنا في حاجة إلى المزيد من المال، فنحن فقط نريده.

نريد المزيد من النقود في محافظنا، ونريد رواتب أكبر، ونريد أرصدة أكبر في حساباتنا الجارية أو حسابات التوفير أو حسابات التقاعد، وقد ربط الكثير منا سعادته بهذا السعي وراء المال.

وعلى الرغم من أن احتياجاتنا الأساسية متوافرة، إلا أن رغبتنا في المال لا تزال قائمة، ففي كثير من الأحيان، تبدأ هذه الرغبة في الترسخ بوصفها حاجة متأصلة بداخلنا، وقبل أن نعي ما يحدث، ننسى أننا نتحدث عن (رغبة) ونبدأ في الخلط بينها وبين (الحاجة) ويبدأ الضغط المالي الناجم عن عدم وجود ما يكفي في الظهور، بينما في الواقع، نادرًا ما يكون ما (نحتاج إليه) وما (نريده) هما الشيء نفسه.

إذا قضينا وقتًا أقل في ملاحقة المزيد من المال، سيكون لدينا المزيد من الوقت والطاقة لأشياء أخرى.

إذا أمضينا وقتًا أقل في محاولة الحصول على المزيد من المال، فسيكون لدينا المزيد من الوقت والطاقة لأشياء أخرى، وإذا احتجنا إلى أموال أقل، فسيكون لدينا المزيد من الأموال لإنفاقها على المساعي الأكثر أهمية بالنسبة إلينا.

لماذا ندخر؟

قال جريج ماكبرايد، كبير المحللين الماليين في موقع Bankrate.com الإلكتروني: «لا شيء يجعلك تنام بشكل أفضل في الليل من معرفة أن لديك

أموالًا مخبأة لتغطية النفقات غير المخطط لها»[13]، وأنا أتفق معه، على الأقل إلى حد ما، فهناك حكمة في ادخار المال للمواقف المستقبلية من الاحتياجات غير المخطط لها.

لكن هل من الممكن أننا ندخر أكثر من اللازم؟

أستطيع أن أخبرك بشيء واحد، فهذا ليس موضوعًا قد تجده في أي من المجلات المالية الشهيرة، ولا أتذكر أنني شاهدت إعلانًا تجاريًا لشركة استشارات مالية على شاشة التلفاز يحذر من أننا قد ندخر أكثر من اللازم، وقد يحمل السؤال الآتي طابع الثقافة المضادة، ولكن هل من الممكن أن نعيش حياة ذات أهمية وتأثير أكبر، بينما نحن نتصارع معها؟

خذ في الحسبان وجهة النظر هذه، فعندما ندخر، نخصص أموالًا لتلبية احتياجاتنا المستقبلية المحتملة، ولكن هذا الادخار يأتي دائمًا على حساب فرص أخرى، والادخار بحكم طبيعته للاحتياجات المستقبلية المحتملة يأتي على حساب تلبية حاجة حقيقية لشخص ما اليوم.

أينما ننظر فإننا نرى احتياجات الآخرين في كل مكان من حولنا، فنحو 820 مليون شخص لا يملكون كفايتهم من الطعام، ويعيش 768 مليون شخص من دون مصدر ماء صالح للشرب، ويعيش 2.5 مليار شخص في عالمنا اليوم بلا مرافق صحية ملائمة[14]، ويعيش رجال ونساء في مدينتك في صناديق من الورق المقوى أو تحت الجسور، والأيتام في حاجة إلى منازل، والأمهات الوحيدات في حاجة إلى مساعدات مالية، وتحتاج النساء المعنفات إلى بدايات جديدة، ويحتاج الفقراء إلى ملاعب مسطحة، وجارك في آخر الشارع يحتاج إلى مساعدة في فواتيره الطبية، وهناك عدد لا يحصى من الناس الذين يعيشون اليوم مع احتياجات عاطفية وروحية ومادية شديدة ومؤلمة.

يمكن لأموالنا أن تساعد في إصلاح هذه المشكلات الآن، ويمكن لأموالنا أن تصحح مشكلات في الصحة، والظلم، وعدم المساواة.

ولكن بدلًا من المساعدة في إطعام تلك الأسرة المشردة في الشارع، نختار تخصيص جزء من أموالنا لحمايتنا في حال وجدنا أنفسنا في الموقف نفسه، وبدلًا من تمويل التعليم الابتدائي بشكل صحيح في قلب مدننا، نخصص عشرات الآلاف من الدولارات لأبنائنا وبناتنا لتسجيلهم في الكليات الرائدة، وبدلًا من التبرع بالمال لشراء الحساء للجياع اليوم، نوفر المال على أمل تقديم عشاء فاخر للمدعوين في حفل زفاف ابنتنا، وبدلًا من المساعدة في إنشاء سكن ميسور التكلفة للمشردين، يسعى المواطن الأمريكي العادي جاهدًا إلى توفير 1.7 مليون دولار لتقاعده[15].

هل يبدو هذا بوصفه أفضل استخدام ممكن لأموالنا؟ أم أننا مشغولون للغاية بشأن راحتنا وأمننا، لدرجة أننا لا نستطيع حتى رؤية تلك الفرص للقيام بشيء أكبر في حياتنا؟ أليست هذه مجرد طريقة أخرى تمنعنا فيها رغبتنا في المزيد من المال عن الأشياء المهمة حقًّا؟

من ناحية أخرى، ربما سمعت عن معدلات الادخار السيئة في الولايات المتحدة الأمريكية والدول الأخرى، وهذا صحيح: قلة قليلة من الناس تدخر المال، وما يقرب من ثلاثة أرباع الموظفين الأمريكيين يعيشون من الراتب للراتب، في حين نجد ثلاثة من كل عشرة بالغين بلا أي مدخرات للطوارئ[16].

إذا كنت أحد هؤلاء، فمن الحكمة أن تراجع حساباتك، وتقلل من مصاريفك قدر الإمكان؛ لأنه من الأفضل أن تدخر بعض المال للمستقبل، فربما هذه هي الرسالة التي عليك أخذها من هذا الفصل.

ولكن بالنسبة إلى بقيتنا، فأولئك الذين يبالغون في الإنفاق على أنفسهم أو يفرطون في الادخار لتلبية الاحتياجات المحتملة التي قد تنشأ أو لا تنشأ على

الإطلاق، فإنهم يختارون أن يخطئوا في جانب الكرم، وفي النهاية، ستكون أكثر فخرًا بالمال الذي أكرمت به الآخرين من المال الذي احتفظت به لنفسك.

ستكون أكثر فخرًا بالمال الذي أكرمت به الآخرين من المال الذي احتفظت به لنفسك.

تستطيع تفادي الشعور بالندم منذ اليوم إذًا.

بدأت بالعطاء بشكل أكبر

جرب الآتي

إذا كنت متوترًا بشأن المال كمعظمنا، فإن أسرع طريقة لتخفيف هذا التوتر وتغيير نظرتك هي التخلي عن بعض المال، وحرفيّا عكس ما كنت تفعل في الماضي، وهو أمر جيد؛ لأنه من الواضح أن كل ما كنا نفعله لتخفيف الضغط المالي لم يكن ناجحًا.

اعتبرها تجربة علمية تقوم بها: تبرع بخمسة دولارات هذا الأسبوع، ويمكنك التصدق بها كيفما شئت، وضعها في صندوق تبرع أو ادفعها لموقع جمعية خيرية أو أي طريقة أخرى مناسبة، وفي نهاية الأسبوع، تأكد مما إذا كان لا يزال لديك طعام وسقف وملابس. ألا ترى معي أنك ما زلت تملك كل ما سبق، واحتياجاتك قد لُبّيت كالعادة، وجرب مرة أخرى الأسبوع المقبل، وبعد مرور بضعة أسابيع والتأكد من أن احتياجاتك ما زالت مُلبّاة، حاول إخراج عشرة دولارات في الأسبوع، ومرة أخرى، سوف تكتشف أن هناك طعامًا على طاولتك، وسقفًا فوق رأسك.

الهدف هنا ليس التخلي عن بضع دولارات فقط في الأسبوع، فالهدف هو أن تلاحظ أن احتياجاتك تمت تلبيتها جميعها وفوق هذا كان لديك فائض تعطيه.

(أعلم أنك على الأغلب تقدم التبرعات، وتخرج الصدقات، وإذا كان الأمر كذلك، فأضف خمسة أو عشرة أو حتى خمسين من عملة بلدك إلى تبرعك في الأسبوع المقبل، ولاحظ ما إذا كانت احتياجاتك لا تزال قيد التنفيذ، وستكون كذلك).

في تلك اللحظة، سوف تكتشف أكبر فائدة للكرم، فهو يغير فهمنا لمعنى الكفاية، ويوضح لنا كَمْ علينا أن نعطي، وكمّ الخير الذي يمكننا تحقيقه، ويساعدنا الكرم على رؤية احتياجات من نعيش جنبًا إلى جنب معهم، ويبدأ في التخفيف منها.

هذا درس تعلمته أمي من والدتها، فقد اشتهرت جدتي بالكرم بشكل لا يصدق؛ لذلك لم يكن من غير المألوف أن يطرق أحدهم الباب الأمامي لبيتنا لطلب المال، وأخبرتني أمي أنها كثيرًا ما رأت، في أثناء طفولتها، الغرباء يطرقون الباب ليحكوا لجدتي عن مصاعبهم المالية، وكانت جدتي، دائمًا تقريبًا، تمنح المال لأولئك الغرباء.

كانت أمي تنظر من نافذة غرفتها في الطابق العلوي، وتشاهد الصفقة تتم، وبوصفها فتاة صغيرة، لم تستطع فهم الموقف، ولماذا تعطي والدتها المال شخصًا غريبًا، خاصة وهم أنفسهم فقراء جدًّا؟ ولكن مع تقدمها في السن، بدأت تفهم.

قالت لي: «كان والداي كريمين وأرادا مساعدة المحتاجين. أتعلم؟ لم يكن لدينا الكثير، لكن كان لدينا دائمًا ما يكفي، وبالنظر إلى الوراء؛ ذكريات مشاهدة والدتي وهي تساعد المحتاجين تجلب لي اليوم سعادة أكبر بكثير من أي شيء آخر كان بإمكاننا شراؤه».

في بعض الأحيان، يفيد الكرم المانح بقدر ما يفيد المتلقي.

اليوم مقابل الغد

عندما حصلت على الدفعة المقدمة لكتابي الأول، كنت قد غطيت نفقاتنا العادية مسبقًا من عملي الآخر؛ لذلك أستطيع القول: إن الدفعة المقدمة كانت مبلغًا إضافيًا، وبوصفنا تقليليين، لم نكن أنا وزوجتي على وشك الخروج وشراء مجموعة من الاشياء بهذا المبلغ، ولم نعرف ما سنفعل بالمال، ثم توصلنا إلى خطة.

في ذلك الوقت، كنا في الفناء الخلفي لمنزلي، نستمتع بأمسية خريف جميلة، فتحدثت مع أختي جانا عن دفعة الكتاب المُسبقة.

سألتني: «ماذا ستفعل بالمال؟».

قلت: «سنستخدمه لإنشاء منظمة غير ربحية تعمل على تغيير كيفية رعاية العالم للأيتام من خلال التركيز على الحلول القائمة على الأسر في الدول النامية».

بعد لحظة صمت وجيزة، قالت لي: «أوه! لقد توقعت أنك ستدخر المال للمصاريف الجامعية لأطفالك أو شيء من هذا القبيل».

فذكّرتها: «لكن والدينا لم يخصصا أي أموال لنا للذهاب إلى الجامعة، ولكننا ذهبنا، وكذلك فعل أخونا، أليس كذلك؟ كل شيء مضى على ما يرام بالنسبة إلينا جميعًا».

ردت بالقول: «بلى، ولكن الأمور اختلفت الآن؛ فالدراسة الجامعية أصبحت أغلى بكثير عما كانت عليه في أيامنا».

كانت لديها وجهة نظر، وفعلًا لقد ارتفعت تكاليف التعليم الجامعي بشكل كبير في العقدين أو العقود الثلاثة الماضية، وللحظة فكرت في أنه ربما ينبغي

عليّ أن أدخر الأموال لتمويل تعليم طفلينا، ولكن لا، إذ كان قراري قد تعزز بالفعل من خلال حقيقة مهمة تتعلق بالأمن الدائم.

فكان ردي لها كالآتي: «هل تعتقدين حقًّا يا جانا، أنني إذا استخدمت هذه الأموال لمساعدة الأيتام في العثور على عائلات، فلن يكون لديّ ما أدخل به أطفالي الجامعة، عندما يحين الوقت؟ أنا أرفض أن أصدق أن العالم يعمل هكذا، ومن تجربتي وجدت أن الكرم يعود إلى صاحبه مرارًا وتكرارًا».

قالت: «عندما تضع الأمر بهذه الطريقة، فإنه يبدو منطقيًّا».

من الحكمة أن نخطط للمستقبل، ونعيل عائلاتنا، ولكن بينما نفعل ذلك، يجب أن نأخذ في الحسبان رغبتنا في التقدم المالي، مقارنة بالأشياء المهمة والاحتياجات الحقيقية للآخرين اليوم، فربما يكون من المهم أن تكون كريمًا الآن، وأن تثق في أن احتياجاتك المستقبلية ستُلبى عندما يحين الوقت، وكمكافأة إضافية، ستجد أن السخاء يمنحك البهجة.

وهج دافئ

توقّفْ وفكّرْ في وقت منحتك فيه الصدقة شعورًا بالراحة الداخلية، فذلك الشعور الذي شعرت به لم يكن شيئًا نادرًا، فأنت لست وحدك.

تشير الأبحاث الدولية المكثفة إلى أن الإنفاق الاجتماعي الإيجابي (باستخدام مواردك المالية لمساعدة الآخرين) يوفر فوائد عاطفية للمانحين بشكل عام، فعلى سبيل المثال، في إحدى الدراسات: «أظهر المشاركون في كندا وجنوب إفريقيا الذين تم تعيينهم عشوائيًّا لشراء سلع للأعمال الخيرية مستويات أعلى من التأثر الإيجابي مقارنة بالمشاركين الذين تم تكليفهم بشراء السلع نفسها

لأنفسهم». وتشير النتائج إلى أنه بمجرد أن نتغلب على المقاومة الداخلية لدينا تجاه العطاء والكرم، فإن السعادة التي نختبرها من مساعدة الآخرين هي شيء يُعتمد عليه، بغض النظر عن خلفياتنا الثقافية والاقتصادية[17].

وخلصت دراسة مختلفة أجراها أفراد من المجموعة نفسها إلى أن «كلًّا من الدراسات الارتباطية والتجريبية أظهرت أن الأشخاص الذين ينفقون الأموال على الآخرين لديهم مستويات سعادة أكبر، وتظهر فوائد هذا الإنفاق الاجتماعي الإيجابي على البالغين في جميع أنحاء العالم، ويمكن اكتشاف وهج العطاء الدافئ حتى في الأطفال الصغار»[18].

ثمن جرو مجاني

لدى صديقي كيفن ثلاث بنات، أصغرهن تدعى صوفيا، التي كانت دائمًا هي المدّخِر في العائلة؛ تجمع مصروفها وأي هدايا نقدية تتلقاها، وفي سن التاسعة، كان لديها مئتا دولار في حصالتها.

ولطالما حلمت صوفيا بامتلاك جرو صغير، وعندما لاحظت إعلانًا يدويًّا في مقهى محلي لمزارع يوزع جراءً بالمجان استغلت الفرصة، وأقنعت والدها بالذهاب للمزرعة في اليوم التالي.

عند وصولهما، لم يستغرق الأمر وقتًا طويلًا لملاحظة بيت المزرعة الصغير والحياة المتواضعة واليسيرة للمزارع المكافح وزوجته، فقد عملا بجد بأيديهم كل يوم، ولكن مزرعتهم الصغيرة بالكاد تقف على قدميها.

بعد زيارة المزارع واللعب مع الجراء وعده كيفن وصوفيا باتخاذ قرار بحلول الصباح، وكان صديقي كيفن قد استسلم بالفعل لحقيقة أنهم سيحصلون على جرو، ولكن أولًا كان لديه درس مهم في الحياة لتعليم صوفيا.

قال لي كيفن: «أردت أن أعلِّم ابنتي المسؤولية والعمل الجاد والانضباط؛ لذا سألتها في ذلك المساء عما إذا كانت على استعداد لدفع ثمن الكلب من مالها الخاص».

قالت صوفيا: «لكن الجراء مجانية يا أبي».

«أعلم ذلك، ولكن فكري في كل الحب والرعاية اللذين أعطاهما المزارع وزوجته لجرونا، ومن الواضح أنهما لا يملكان الكثير، ألا تعتقدين أنه من الأفضل منحهما شيئًا على الرغم من أن الجراء مجانية؟».

أراد كيفن أن يساعد المزارع وزوجته، ولكنه اعتقد أيضًا أنه إذا أنفقت صوفيا بعضًا من أموالها على الجرو، ستأخذ مسؤولية العناية به على محمل الجد بشكل أكبر، فقال لها: «أريد منكِ أن تذهبي إلى غرفتك، وتفكري في المبلغ الذي تريدين منحه المزارع بوصفه هدية، ثم عودي وأخبريني بقرارك، فالأمر عائد إليك تمامًا».

بدت الجدية على صوفيا قبل أن تنهض، وتصعد إلى غرفتها.

بعد نحو خمس دقائق نزلت مسرعة، وكأنما تقفز على السلالم من الحماس.

ابتسمت، وقالت: «أريد أن أعطيه مئة دولار مقابل الجرو».

فوجئ كيفن بالعرض السخي، لدرجة أنه كاد يسكب مشروبه عندما سمعه، فقد كان يعتقد أن خمسة وعشرين دولارًا ستكون لفتة لطيفة، ولم يحلم أبدًا بأن ابنته المدخرة الدائمة ستتخلى عن نصف مدخراتها من أجل الجرو.

لم يعرف كيفن كيف يرد على عرض ابنته السخي، فقد فكر في أنه ربما إذا منحها المزيد من الوقت لتفكر أكثر فستغير رأيها، وتخفض المبلغ، فبعد كل شيء، لقد تم تقديم الجراء مجانًا.

أجابها: «واو، هذا بالتأكيد مبلغ كبير، فربما عليك أن تفكري أكثر فيما إذا كنتِ تريدين أن تمنحي كل هذا المبلغ، فلِمَ لا تعودين إلى غرفتك وتفكري جيدًا في هذا القرار؟ خذي وقتك في التفكير هذه المرة، وبعد ذلك سيكون أي قرار تتخذينه هو قرارنا النهائي».

صعدت الدرج، وبعد ربع ساعة، بدأ كيفن في التساؤل عما إذا كانت صوفيا قد وجدت شيئًا ما شتّت انتباهها، فنسيت المهمة، ولكن بينما كان يستعد لمناداتها، رآها تقترب من الدرج قبل أن تبدأ في النزول بالحماسة الأولى نفسها، وتطلع كيفن إلى سماع قرارها الجديد، فكلما فكر في أن ابنته ستتخلى عن نصف مدخراتها، التي اجتهدت في جمعها تطلع إلى عودتها برقم أقل، فقد كان الكلب سيكلفهم الكثير من المال في المستقبل على أي حال.

سألها: «حسنًا، ماذا قررت؟».

أتمنى ألا تنسوا إجابتها، فأنا بالتأكيد لم أنسَها.

قالت: «حسنًا، فكّرت كثيرًا فيما قلت حول كمّ العمل الذي قاما به بالفعل وحول توفيرهم منزلًا للجرو وعنايتهم به.

ثم بدأت أنظر في غرفتي، وأفكر كيف أننا نسكن في هذا المنزل الجميل وفي كل الأشياء الرائعة التي نملكها، بينما لا يملك المزارع وزوجته سوى القليل؛ لذا فقد قررت يا أبي، أن أمنحهم كامل مئتي الدولار التي في حصالتي مقابل الجرو».

رفعة متواضعة

قصص الكرم تؤثر فينا، وتلهمنا، فقد يتصدر المشاهير عناوين الأخبار، ولكن الأمثلة الواقعية عن الإيثار – مثل إفراغ صوفيا حصالتها – هي ما يحفزنا فعلًا إلى القيام بالشيء نفسه.

إن نشر عمود في الصحيفة عن أمّ متبنّية تخصص ليلتين من كل شهر لخدمة منظمة غير ربحية لوضع الأيتام في منازل محبة لا يبيع الكثير من الصحف، والميكانيكي المكافح الأب لثلاثة أطفال ويقدم تبرعًا بقيمة خمس مئة دولار لقضية يؤمن بها لا يصبح رائجًا على تويتر، وعائلة الطبقة المتوسطة التي تتصدق بعشر دخلها كل أسبوع لا تجلب الكثير من المشاهدات على الإنترنت، والأرملة التي تعيش في منزل متواضع، ولكنها تستمر في العطاء نادرًا ما تظهر في نشرة الأخبار المسائية، ولكن كل هؤلاء هم أناس حقيقيون، وهم من يصنعون الفرق في حياة الآخرين.

ويمكنك أنت أيضًا أن تصنع الفرق، وأن تكون واحدًا منهم.

في مرحلة الشباب، عانى والداي من الفقر، وكافحا من أجل تربية ثلاثة أطفال دون سن الثانية.

وفي يوم من الأيام ترك شخص مجهول مظروفًا يحمل خمسين دولارًا في صندوق البريد الخاص بنا، فسمح هذا المال غير المتوقع لوالدي بشراء احتياجات المنزل لذلك الأسبوع، وقد حكى والداي قصة الكرم هذه مرات لا تحصى على مائدة العشاء في طفولتنا، وما زالت تُحكى في تجمعاتنا العائلية إلى اليوم، والآن أنتم أيضًا تقرؤون عنها في هذا الكتاب، فقد كانت لفتة واحدة يسيرة من الكرم حدثت قبل أعوام عدة لمست قلوبنا، وأثرت في كثيرين.

تمامًا مثل ذلك الفعل اليسير لذلك المرشد الذي دفع ثمن عشائي في إحدى الأمسيات الهادئة.

وهكذا يؤثر الكرم فينا، ويدفعنا لكي نصبح أشخاصًا أفضل، ويلهم الآخرين ليفعلوا بالمثل، ولكن إن عشنا حياتنا في مطاردة مستمرة للثروات، فسيهجرنا الكرم؛ لأنه لا يمكن أن تكون كريمًا ومهووسًا بجمع الثروات في الوقت نفسه.

وكلما ابتعدنا عن السعي الفارغ وراء المال، انجذبنا نحو حياة تتمحور حول الآخرين، وكلما انجذبنا إلى مساعدة الآخرين، عشنا حياة ذات أهمية أكبر.



' 7 '

نفايات على الطريق نحو الغاية

التغلب على إلهاء المقتنيات

البساطة تجلب التعقل لبذخنا القهري، وتجلب السلام لأرواحنا المحمومة، وتسمح لنا برؤية الأشياء المادية على حقيقتها – أغراض لتحسين الحياة، لا لقمعها، وهكذا يعود الناس ليكونوا أكثر أهمية من الممتلكات.

– ريتشارد فوستر، *Richard Foster*، رجل دين أمريكي، من كتاب *Freedom of Simplicity* (*حرية البساطة*).

في عام 2017م، دعيت للتحدث في مؤتمر كبير للرجال في وارسو، عاصمة بولندا، عن التقليلية، فعلمت أن بولندا استعادت استقلالها قبل ثلاثة عقود فقط، ولكن تم تذكيري بذلك الواقع في مأدبة الافتتاح، عندما تحدث مترجمي، وهو رجل في مثل سني، عن التحديق في طوابير الخبز خارج نافذة شقته طوال أعوام مراهقته، فحينها فقط أدركت مدى الاختلاف في خلفياتنا.

لقد كان الانتقال من الشيوعية التي فرضها السوفييت إلى نظام السوق الحر صعبًا، وكان الاقتصاد البولندي لا يزال صغيرًا نسبيًّا، ولم يكن معظم

البولنديين أثرياء مثل الناس في الغرب، ما يعني أن بولندا لم تكن تعاني من معضلة استهلاك واضحة كما في بعض الدول الأخرى، ومع ذلك، فحيث إن دخل الدولة الشخصي كان في ارتفاع؛ لذا، وبكل سهولة، من المحتمل أن تصبح المادية مشكلة لهذه الأمة.

كانت رسالتي للحاضرين في ذلك اليوم هي: استفيدوا من حرياتكم والفرص التجارية التي تلوح في الأفق، ولكن لا تغفلوا عن الأشياء الأكثر أهمية، وركزوا حرياتكم على المساعي التي تحمل أهمية على المدى الطويل.

مرة أخرى، كانت رسالتي هي التركيز على الأشياء المهمة حقًّا.

جلست مع منظم المؤتمر داريك كوبيال بعد عرضي التقديمي على وجبة العشاء، إذ (كان العشاء مكونًا من وجبة البيروغات دون ريب، وهي أكلة بولندية مكونة من عجينة محشوة نصف دائرية تسلق في الماء).

قال داريك: «هل يمكنني أن أخبرك أكثر عن سبب دعوتي لك هنا اليوم يا جوشوا؟».

استطعت أن أرى تردده فيما إن كان سيشاركني ما كان يفكر فيه أم لا من مكاني على الجهة الأخرى من الطاولة.

قلت له: «من دون شك، من فضلك تحدث».

ثم بدأ يحكي لي قصة: «عندما كنت أصغر سنًّا، كان لديّ مرشد مهم، فقد كان أحد الناجين ممن عاشوا في بولندا، التي احتلها أولًا الألمان، ثم الحزب الشيوعي للاتحاد السوفيتي، وهذا الرجل قدم لي ذات مرة ملاحظة لم أنسَها أبدًا.

بعد رحلة قام بها إلى أوروبا الغربية، سحبني جانبًا، وقال: لقد أدركت أن المادية تأسر الناس بالطرق نفسها التي تفعلها الشيوعية، فقد سعت الشيوعية

التي نشأت تحت وطأتها إلى تدمير هوياتنا الشخصية بالإجبار، ولقد رأيت المادية تفعل الشيء نفسه، والفرق الوحيد هو أن المادية تدمر هوية الشخص باختياره.

لهذا السبب تحديدًا أردتك اليوم هنا يا جوشوا؛ لإلهامنا جميعًا، سواء بوصفنا أفرادًا أو مجتمعًا؛ لكي لا نسيء استخدام حريتنا المكتشفة حديثًا لجلب المزيد من العبودية».

تمنيت لو أني عرفت ذلك العجوز الحكيم، إذ يبدو أنه استطاع رؤية الواقع بشكل أعمق من معظمنا، فعلى أي حال، كان محقًّا بشأن الدمار الذي يمكن أن تسببه ممتلكاتنا وأغراضنا لأرواحنا، ونحن غارقون في المادية، ونعدّها أمرًا مفروغًا منه، حتى صرنا نواجه مشكلة في رؤية المشكلة، والأسوأ من ذلك، أننا نعيش في مجتمع يبجل السعي وراء الممتلكات المادية وتراكمها، فـ«كلما جمعت أكثر، كان أفضل»، فهذا هو الشعار الذي تربينا على الاعتقاد به، ومع ذلك، فإن أحد أكبر المشتتات التي تبعدنا عن أهدافنا، هو اكتنازنا الرهيب للسلع المادية.

السؤال هنا هو: من يمكنه أن ينطلق بكل حماس نحو هدف صعب إذا كان مشغولًا باستمرار بشراء الأغراض والعناية بها؟ من يمكنه الاستثمار في الأمور الأهم، عندما يكون مشغولًا جدًّا في تنظيم فوضى المرآب؟ نحن نغرق في أغراضنا وممتلكاتنا وأحلامنا تغرق معنا.

منذ عقد ونصف العقد بدأت أتحدث، وأكتب عن التقليلية، والآن بعد كل هذا الوقت، توصلت إلى أن الميزة الأولى للتقليلية هي أنها تحرر أموالك ووقتك وطاقتك لمتابعة أعظم أهدافك التي تشعر تجاهها بالشغف، ففي الواقع، أود أن أقول: إن تغيير اتجاهك من الممتلكات المادية والسيطرة على ممتلكاتك هو خطوة ضرورية للوصول إلى كامل إمكانياتك، وهي خطوة يسيرة وقابلة للتنفيذ للكل.

في كل مرة يقول لي أحدهم: «لا يمكنني أبدًا أن أكون تقليليًا» يتبادر إلى ذهني وعلى الفور: «لكنك كذلك بالفعل»، والسبب هو أن الجميع يقللون شيئًا ما، فإذا لم تكن تقلل من ممتلكاتك، فأنت تقلل من أموالك، ووقتك، وإمكانياتك.

إذا لم تكن تقلل من ممتلكاتك، فأنت تقلل من أموالك، ووقتك، وإمكانياتك.

لذا انظر إلى أغراضك من حولك، فقد تكون بعض هذه الأشياء بمثابة جوائز لنجاحك، وقد يكون بعضها ألعابًا ظننت أنها ستجعل حياتك أسعد، ولكن إذا لم تكن هذه الأغراض أدوات لمساعدتك في تحقيق مساعيك في الحياة، فربما حان الوقت للبدء بالتخلص من الكثير منها.

لحظة، بعد إعادة النظر، أزل كلمة (ربما) من الجملة السابقة.

مشروعات الخلود

في الفصل الثالث، ذكرتُ عالم الأنثروبولوجيا إرنست بيكر، الذي قال: «ما يخشاه الإنسان حقًا ليس الانقراض بقدر ما هو الانقراض بلا أهمية»، ومضى بيكر ليقول: «من أجل أن يكون لأي شيء حي معنى، يجب أن تظل آثاره حية إلى الأبد بطريقة ما».

وفي محاولة منا لهزيمة الموت، والبقاء حتى بعد الموت، والتغلب على رعبنا من الموت، نؤمن لأنفسنا ما أطلق عليه بيكر «رموز الخلود»[1].

ويمكن أن تتخذ هذه الرموز أشكالًا عدة، ولكن بيكر كتب أن معظم الناس المعاصرين في المجتمعات الرأسمالية يتجهون إلى الثروة والممتلكات بوصفها رموزًا لخلودهم؛ ظنًا منهم أن «المال يمنح القوة الآن، ومن خلال تراكم الممتلكات والأراضي والفوائد، فإنه يمنح القوة للمستقبل».

وقد أكد أن السعي وراء الثروة والممتلكات أمر شائع جدًّا: «فلا عجب أن المساواة الاقتصادية تتجاوز قدرة الرجل الديمقراطي الحديث: المنزل، والسيارة، ورصيده في البنك هي رموز خلوده»[2].

قلة من الناس يرغبون في عالم به مثل هذا التفاوت الاقتصادي الموجود الآن، ولكن هذا ما يحدث عندما نضع رغباتنا في غير محلها، وعندما يتصدر السعي وراء الممتلكات والماديات حياتنا، حينها نحن لا نبيع إمكانياتنا بخسارة فحسب، بل نختبر أيضًا آثارًا سلبية على الصعيدين الشخصي والمجتمعي، وبعضهم يراكم القليل، ويتمنى لو كان لديه المزيد، وبعضهم الآخر يراكم الكثير، ويشعر بالفخر لذلك، وكلاهما غير راضٍ بشكل غريب.

نحن نسعى وراء الممتلكات والعقارات وفي كثير من الأحيان نسعى وراء رغبة لاشعورية في البقاء على قيد الحياة، ولكن في النهاية نندم على كل ذلك. أتعرف لماذا؟ لأن هناك طرقًا أفضل نضمن فيها استمرارية بقائنا! وهناك ميراث يمكننا تركه وغرسه في الآخرين أكبر وأهم من حجم منازلنا أو أسماء المصممين على ملابسنا.

لن يقف أحد في جنازتك، ويقول: «كانت لديه أريكة باهظة الثمن حقًّا»، أو «كانت تمتلك الكثير من الأحذية الجميلة».

إن الأهم من ذلك بكثير هو المثال الذي ضربناه في حياتنا، والبوصلة الأخلاقية التي رسمناها، والشخصيات التي طورناها، والاسم الذي صنعناه لأنفسنا ولعائلاتنا.

الإرث الحقيقي الذي نخلفه هو المثال الذي ضربناه في حياتنا، والبوصلة الأخلاقية التي رسمناها، والشخصيات التي طورناها، والاسم الذي صنعناه لأنفسنا ولعائلاتنا.

إذا توقفت قليلًا للتفكير في الأمر، ستكتشف أن ممتلكاتك ليست أفضل رموز الخلود التي يجب أن تطاردها؛ لأنك تريد أن يتذكرك الآخرون بوصفك شخصًا محبًّا ومعطاءً وحاضرًا، وتريد أن تعلم أن حياتك ذات قيمة حقيقية، وصدق أو لا تصدق، فغالبًا ما يتعارض السعي وراء الممتلكات المادية وتكديسها مع هذا المسعى؛ لأنها تتطلب بطبيعتها وقتك، ومالك، وتركيزك.

وأحد الأمثلة على شخص بدأ في السعي وراء أحلام أكبر من الممتلكات المادية هي إيلين، التي تفعل شيئًا خلاقًا وكريمًا بمنزلها.

حلم جديد لمنزل الأحلام

كانت إيلين ذات الستين عامًا تعيش في منزل جميل على أرض كبيرة تمتلكها خارج مدينة برمنغهام بولاية ألاباما مع ابنتها ريبيكا البالغة من العمر عشرين عامًا التي تعاني من احتياجات خاصة شديدة، وكان زوج إيلين قد هجرها منذ أعوام، والآن كبر أطفالها الآخرون، وتركوا المنزل أيضًا.

تذكرت إيلين ذلك الوقت: «كنت أعيش في منزل جميل بنيناه أنا وزوجي بأنفسنا، ولكنه أصبح مجرد متحف للماضي، فقد كان مليئًا بممتلكات والديّ المتوفين، وبقايا زواج فاشل، وأغراض ثلاثة أطفال أصبحوا بالغين، وتركوا المنزل، وكانت هناك خزائن كاملة أخشى أن أفتح أبوابها حتى».

احتاجت ريبيكا إلى رعاية مستمرة، ولم يكن هناك سوى إيلين لتقديم هذه الرعاية، وكانت تعلم أن عليها أن تيسّر حياتها من أجل توسيع قدرتها على رعاية ريبيكا وتوفير احتياجاتها، وهكذا بدأت في إزالة الممتلكات التي لم تعد مفيدة من حياتها.

قالت: «أردت فقط أن أكون قادرة على وضع يدي بسرعة على كل ما قد أحتاج إليه في أي لحظة من أجل رعاية ابنتي».

لكن أحلامها سرعان ما أصبحت أكبر من مجرد تنظيم، إذ قالت: «مع تقدمي في العمر، بدأت أتساءل: كيف سأتمكن من الاستمرار في رعاية ريبيكا، وبعد أن تخلصت من الفوضى كنت قد بدأت ألاحظ كيف أن تقليل الممتلكات صقلني، وجعلني أفضل، وبدأت أرى ملامح طريق جديد يلوح في الأفق، واستطعت أن أرى الاحتياجات الخاصة للأطفال الآخرين والشباب وأولياء أمورهم في مجتمعي، وعندما أزلت الفوضى، بدأت في إقامة أنشطة في منزلي، ليس للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة فحسب، ولكن أيضًا لأولياء أمورهم الذين هم في أمسّ الحاجة إلى الراحة».

جلبت إيلين بعض الحيوانات للعيش على الأرض، وأوجدت مساحات في منزلها للفن والموسيقا بطريقة من شأنها أن تجذب الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، ووجدت متطوعين وعاملين لهذه المناسبات، وساعدت في تغيير كيفية رعاية المجتمع للبالغين ذوي الاحتياجات الخاصة.

واليوم، يتم تطوير منزلها لاستيعاب الشابات ذوات الاحتياجات الخاصة، وفي النهاية، تأمل أن يصبح المنزل لأربعة بالغين (أحدهم ريبيكا)، وأن يكون مزودًا بمقدمي الرعاية ومجهزًا بمساحات إبداعية للفن، والموسيقا، والطبيعة، والحيوانات.

أما بالنسبة إليها، فلديها خطة خاصة بها: «أريد أن أبني كوخًا صغيرًا في الجزء الخلفي من العقار ليصبح في نهاية المطاف منزلي؛ حتى أتمكن من البقاء بالقرب من ابنتي.

لم يعد المنزل الكبير المليء بالأشياء هو أكثر ما أحلم به، فأنا أسعى إلى شيء أعظم في حياتي الآن».

ممتلكاتنا تلهينا عن الأشياء المهمة بثلاث طرق

على الرغم من أن الممتلكات المادية ضرورية إلى حد ما، إلا أن هناك حدًّا تصبح الممتلكات بعده مجرد إلهاء آخر وعائقًا يمنعنا من الحياة ذات المعنى، ووجود الكثير من الممتلكات يبطئنا عن السعي وراء ما نهتم به، وفي أسوأ الحالات، قد يمنعنا من إحراز أي تقدم على الإطلاق، وكم هو محزن أن نكتشف أن تلك الملابس التي اشتريناها من رف التصفيات أو ذلك الأثاث الذي طلبناه من إيكيا أو تلك الأشياء التي اشتريناها ببذخ من أمازون في أثناء جائحة كورونا ستمنعنا من تحقيق أعلى إمكانياتنا.

وعندما تقرأ عن هذه الطرق الثلاث التي يمكن أن يصبح بها حوز الممتلكات والأغراض مصدر إلهاء، اسأل نفسك: أي منها يشكل المشكلة الأكبر بالنسبة إليك؟

1. **حجز أموالنا.**

Oniomania (أونيومانيا) هو الاسم التقني لهوس الشراء أو التسوق القهري، فهوس الشراء موجود منذ القدم، ولكن تمت تغذيته في الأعوام الأخيرة من خلال التسوق الإلكتروني الذي ساعد في انتشاره، ومثل أي نوع من أنواع الإدمان، فإنه طريقة يحاول بها الشخص معالجة مشاعره السلبية وانخفاض احترام الذات، وقليلون منا فقط يعترفون بأن لديهم إدمانًا على التسوق، أو أن لديهم مشكلة حقيقية في هذا الصدد؛ مشكلة لها اسم وتعريف طبي. ولكن، عندما أنظر إلى خزائننا الممتلئة، وأدراجنا المحشوة، لدرجة أصبح يستعصي علينا إغلاقها، والمرائب التي تحولت إلى مخازن، لدرجة لا يمكننا الوقوف فيها، لا يسعني إلا أن أتساءل عما إذا كنا جميعًا نعاني من هوس الشراء القهري أكثر مما نعتقد.

كانت جيسيكا بيشكو سعيدة بحياتها في نيويورك وعملها في شركة محاماة، ولكن حياتها بدأت تتدهور، عندما بدأت تملأ شقتها الصغيرة بالأغراض التي ظلت تشتريها من متاجر مانهاتن، وعندما امتلأت خزانة ملابسها، بدأت بحشو ملابسها الجديدة التي ما زالت ببطاقات الأسعار تحت سريرها.

في كتاب سيرتها الذاتية (In the Red) كتبت عن شراء معطف فرو بقيمة 2200 دولار لم تكن تملك المال اللازم لشرائه ما يكشف لنا عن ذلك الدافع القهري المحزن للشراء عند مدمني التسوق.

سحبت البائعة المعطف من فوق دمية العرض (المانيكان)، وألبستني إياه، وكأن المعطف احتواني في عناق دافئ، إذ كان ناعم الملمس بشكل لا يصدق، وأما لونه فكان لونًا غنيًا، ويعطي ذلك الإيحاء الخطير بعض الشيء، وعندما نظرت في المرآة، شعرت بأنني مهمة وذات قيمة.

خلعت المعطف، ومسحت عليه كما لو كان حبيبًا[3].

اشترت المعطف بنظام الأقساط، ولم أتأخر عن سداد ذلك القسط أبدًا، 200 دولار أمريكي، لطالما أحضرتها في الموعد المحدد إلى المتجر، وكان أكثر التزام التزمت به، وبدأت في إرسال إيجاري متأخرًا أسبوعًا كاملًا وأحيانًا أكثر، ودفعت لوالديّ معظم الأسابيع، ولكني، وبلا تأخير، نجحت في إعطاء البائعة مئتي الدولار»، ودفعت أخيرًا قسطها الأخير، إذ تقول: «عدت إلى شقتي، فتحت الكيس، ودفنت وجهي في الفراء الناعم»[4].

كم هو محزن أن فراء الحيوانات الميتة الذي كان سعره أعلى مما كانت تستطيع تحمله بكثير، هو أكثر شيء قدرته جيسيكا في ذلك الوقت! ولكن، لحسن الحظ، بدأت ترى أن أولوياتها أصبحت مشوهة، ومع ذلك، تطلب الأمر خسارة وظيفتين، وثلاثين ألف دولار من الديون، ثم الإفلاس التام قبل أن تتمكن من مواجهة شياطينها.

وعن ذلك تقول: «استوعبت أخيرًا أن السفر عبر طريق التعافي الوعرة سيكون أسهل من دون كل أكياس التسوق تلك».

سيقرأ معظمنا قصة جيسيكا بيشكو Jessica Pishko، ويفكر: واو، كانت تعاني من مشكلات حقيقية، ولكن كم منا يفعل الشيء نفسه، ربما ليس بالقوة نفسها؟! نحن نتعلق عاطفيًّا بالممتلكات، ونحن نشتري أشياء لا نحتاج إليها؛ نشتري حتى لو دفعنا ذلك أعمق في بحر الديون.

أو قد تقرؤون قصتها، وتفكرون: هل يوجد شخص بكامل قواه العقلية يشتري معطف فرو بدلًا من أن يدفع إيجار بيته؟

اسمحوا لي أن أعيد صياغة ذلك السؤال: هل يشتري شخص عاقل شيئًا لا يحتاج إليه، بينما يمكنه استخدام أمواله في أمر أكثر أهمية؟ فجأة، تبدو قصة جيسيكا أكثر شبهًا بقصتنا، أليس كذلك؟

هل نركز أكثر على مساعدة الآخرين، أم أننا نركز أكثر على استهلاكنا الشخصي؟

من المثير للاهتمام أن نلاحظ أنه في الولايات المتحدة الأمريكية، ظلت نسبة العطاء الخيري من الناتج المحلي الإجمالي ثابتة لعقود عند نحو 2%[5]، وفي الوقت نفسه، نما الناتج المحلي الإجمالي للولايات المتحدة الأمريكية من 543 مليار دولار في عام 1960م إلى أكثر من 21 ترليون دولار في عام 2019م، وأصبحنا أكثر ثراءً، ولكننا لم نصبح أكثر كرمًا، فأين تذهب كل الأموال الإضافية؟ نحن ننفقها على أنفسنا، ففي الواقع، إن المواطن الأمريكي العادي ينفق الآن ما يعادل 18،000 دولار على الكماليات[7].

بالنسبة إليّ، أريد أن أكرس أموالي للقضايا التي أهتم بها بكل الالتزام والحماسة التي قدمتها جيسيكا بيشكو، عندما كانت تدفع أقساط معطف الفرو

الذي لم تكن في حاجة إليه، وهكذا تعيش حياة تفتخر بها في النهاية.

ولكن الأموال التي ننفقها ليست إلا جانبًا واحدًا من الكيفية التي يمكن للممتلكات بها أن تشتت انتباهنا عن الأشياء المهمة.

2. **استهلاك وقتنا.**

كتب جون راسكين John Ruskin، وهو ناقد فني في القرن التاسع عشر، ذات مرة: «كل زيادة في الممتلكات تزيدنا بأعباء جديدة، وتثقل كواهلنا»[8] والآن، بعد قرنين من الزمان، أصبحت العبارة أكثر صدقًا من أي وقت مضى، فكل شيء تملكه يتطلب القليل من انتباهك ووقتك، سواء كان ذلك في البحث، أو التسوق، أو التنظيف، أو التنظيم، أو الإصلاح، أو الاستبدال، أو إعادة التدوير، أو العمل، فقط لكسب المال لشراء الشيء الجديد الذي ستأخذه للمنزل لتنظفه وتنظمه، ومن ثم تستبدله، وهكذا دواليك.

كل شيء تمتلكه، مهما صغر، يتطلب القليل من انتباهك ووقتك.

وفقًا لاستطلاع (استخدام الوقت الأمريكي American Time Use Survey) يقضي الأمريكي العادي نحو ساعتين يوميًّا في رعاية منزله، بما في ذلك الصيانة، والإصلاح، والديكور، والبستنة، وغسيل الملابس، والتنظيف الداخلي، وواجبات المطبخ، ويقضي الرجال ساعة وخمسًا وعشرين دقيقة يوميًّا في الأنشطة المنزلية، بينما تقضي النساء ساعتين وخمس عشرة دقيقة في هذه الأنشطة[9]، ولا أعرف عنك، لكني أرغب في استعادة بعض هذا الوقت لمساعٍ أكثر إثارة للاهتمام.

عليك ألا تعتمد كثيرًا على تلك الأجهزة التي تظن أنها ستنقذك من قضاء المزيد من الوقت في الأعمال المنزلية مثل المكانس الذكية، وطناجر الطبخ الذكية، وغيرها، فقد أثبتت الدراسات أن الساعات المخصصة للرعاية

المنزلية ظلت ثابتة نسبيًّا منذ عام 1900م[10]، فربما توفر لنا أجهزتنا بعض الوقت، ولكن العدد المتزايد من الممتلكات التي بحوزتنا يعوض فرق الوقت.

انظر إلى منزلك، فكل هذه الأغراض المتراكمة كانت عبارة عن مال ووقت، وكلما امتلكت أكثر، أصبحت ممتلكاتك عبئًا على حياتك، ومعظم الناس لا يملكون أدنى فكرة عن حجم العبء الذي أصبحت عليه ممتلكاتهم؛ حتى يبدؤوا في إزالتها.

إذا كنت تريد أن تعيش حياة ذات معنى مركزًا على الأشياء المهمة، فامتلك أشياء أقل، وسأوضح هذا الأمر بشكل أشمل بعد قليل؛ لأن هناك كيفية تشتتنا بها ممتلكاتنا المادية بشكل أكبر مما نظن، ولكن معظم الناس لا يعيرونها انتباههم.

3. **إعادة توجيه تركيزنا.**

الطريقة الثالثة التي تصرفنا بها ممتلكاتنا وأغراضنا عن أهداف حياتنا ليست واضحة أو قابلة للقياس كالمال والوقت، ولكنها حقيقية جدًّا، بل قد تكون أخطر أنواع المشتتات المادية؛ لأنها خفية جدًّا.

أغراضنا تشتت انتباهنا عن طريق حجب تركيزنا.

من السهل علينا رؤية الصناديق في خزائننا أو أقبيتنا وإدراك أننا في حاجة إلى إزالة الفوضى، ولكن عندما ترى كل من حولك في حالة مطاردة مستمرة للممتلكات المادية، ستبدأ بالشعور بأنه أمر طبيعي ومتوقع، وسيصعب عليك ملاحظة كيف أن هذه المساعي تصرف انتباهك عن الأشياء المهمة، وسيسعى العالم من حولنا دائمًا إلى اختطاف شغفنا، وتملأ إعلانات محلات الفخامة في ماديسون أفنيو في مانهاتن بمدينة نيويورك كل سطح فارغ برسائل

حول هذا المنتج الجديد وذاك، وكيف أنها ستحسن حياتك. وتخاطب هذه الإعلانات اهتمامنا وعاطفتنا، وفي النهاية إعجابنا، ويفوزون... أكثر مما نود أن نعترف به.

قبل أن نصبح أنا وزوجتي تقليليين، كانت ظهيرة آخر الأسبوع النموذجية بالنسبة إلينا تشمل استلقائي على الأريكة وقراءة إعلانات بست باي Best Buy، وكان لدينا كل ما نحتاج إليه وأكثر، ومع ذلك، ولسبب ما، كنت أشعر برغبة عارمة في أن أرى ما هو جديد، أو ما كان معروضًا للبيع، أو أي شيء يمكنني الآن تحمل تكلفة شرائه. عندما أقول ذلك بصوت عال الآن، يبدو ذلك تصرفًا أخرق للغاية، فيا لها من طريقة غبية لقضاء وقتي الثمين وأنا أبحث عن أشياء لأشتريها، بينما كان منزلنا يعج بأشياء لا نستخدمها. ولكن بدا الأمر في حينها طبيعيًا جدًا، ومتوقعًا جدًّا. كان كل من حولي يشترون الأغراض، إذًا بالتأكيد هكذا تعاش الحياة، وهذا ما ظننته.

لقد غيّر اكتشاف طريقة العيش التقليلية كل ذلك بالنسبة إليّ، فمع أنني وزوجتي لم نصف أنفسنا أبدًا بأننا من التقليليين المتطرفين ونعيش على الكفاف،، ونسكن في منزل صغير مساحته مئتا قدم مربع، إلا أننا حرصنا على ألا نحتفظ إلا بما نحتاج إليه فقط لنركز على أعظم غاياتنا، ولنعيش وفق قيمنا الحقيقية. وفي أثناء ذلك، بدأنا ندرك الوعود الفارغة للنزعة الاستهلاكية، وكيف أن السعي المستمر للمزيد والمزيد من الأشياء ينتقص من أقصى قدراتنا.

وأما اليوم، فأنا أفضل قضاء ظهيرة يوم الأحد في لعب التنس مع أطفالي، أو التنزه مع الأصدقاء، أو قضاء بعض الوقت مع الجيران، أو حتى العمل على كتاب ستعيش رسالته من بعدي.

ربما كان لديك جهاز كمبيوتر تعرض لخلل أو أصبح بطيئًا؛ لأنه يحتوي على برامج (ربما برامج ضارة) تعمل في الخلفية.

ثم أصبح الأمر مزعجًا، وأبطأك في عملك. وعلى نحو مماثل، فإن النزعة المادية- التفكير فيما تريد أن تشتريه، وملاحظة ما لدى الآخرين، ومشاهدة البرامج التلفازية عن العقارات والمشتريات الأخرى، وأحلام اليقظة عما سيكون عليه الحال إن عشت في تلك المنطقة السكنية الفاخرة، التي مررت بجانبها توًّا- يستهلك طاقتك العقلية. ربما قد لا يتداخل تركيزك المشتت بشكل كامل مع سعيك، لتحقيق أهداف ذات قيمة، ولكنه، مثل برامج الكمبيوتر التي تعمل في الخلفية، يمكن أن يبطئك، فمن يحتاج إلى ذلك؟ الحياة قصيرة.

التقليلية هي استثمار في الوضوح، وعقليًا، هي كالفرق بين الفانوس وشعاع الليزر.

وعادة ما تكون المساعي المهمة صعبة نوعًا ما، وإذا أردنا القيام بها بأفضل شكل، فإنها ستتطلب كل ما لدينا، ولنتوقف عن وضعها في المرتبة الثانية - أو أسوأ، أن نضيعها تمامًا - بإشغال عقولنا كثيرًا بأشياء مثل قطع الأثاث والملابس.

لحسن الحظ، فأيًا كانت الطريقة التي تصرف بها ممتلكاتنا انتباهنا -عن طريق سرقة أموالنا، أو استهلاك وقتنا، أو حجب تركيزنا- فإن الإجابة هي نفسها: تخلص من كل ما لا تحتاج إليه، ثم واصل حياتك بأعلى مستوى إنتاجية. إن العيش بالحد الدنيوي يتطلب جهدًا، ولكن على الجانب الآخر من هذا الجهد توجد المكافأة المستمرة من الحرية الأكبر لإنجاز الأشياء التي نريدها.

تسوق أقل، عش أكثر

تعيش بريت بروس في أونتاريو، بكندا، مع شريكها وقطة تعاني من الحول تدعى باكال. قررت بريت حديثًا قضاء عام كامل من دون أن تشتري أي شيء غير دفع الإيجار والطعام وأدوات النظافة.

بطريقة ما، أتى قرارها كرد فعل لاتجاهات التسوق غير الصحية، التي بدأت تظهر في حياتها، فقد قالت لي: «إذا رأيت صفقة جيدة، وكانت على مقاسي، كنت على الأغلب سأنتهي بشرائها، حتى وإن لم تعجبني، وحتى إن لم أكن أحتاج إليها، فكيف لي أن أرفض العرض المخفض؟ إذا اضطررت إلى وصف عاداتي في التسوق عبر الإنترنت بكلمة واحدة، فستكون: (طائشة)، فعرفت حينها أن شيئًا ما يجب أن يتغير».

ولكن بطريقة أخرى، كان حظر التسوق الذي فرضته على نفسها مجرد استجابة سريعة لفاتورة إصلاح سيارة غير متوقعة.

«لقد قمت بحظر التسوق لتوفير المال، وكنت قد أنفقت توًّا ثروة صغيرة على إصلاح السيارة، وبدا أن فرض الحظر على الشراء هو أسهل طريقة لإعادة أوضاعي المالية إلى المسار الصحيح».

لقد أسفر القرار قصير المدى، الناجم عن أزمة مالية، عن نتائج غيرت حياتها بالكامل.

تحدثتُ لأول مرة مع بريت بعد نحو ستة أشهر من تجربتها، التي فرضتها على نفسها، وسألتها: كيف تسير الأمور؟ فأول شيء قالته هو أن الأمر كان أسهل بكثير مما ظنت.

«لا ينبغي أن يكون أمرًا صعبًا أو مثيرًا للجدل أن يمضي شخص ما ستة أشهر دون شراء أي شيء جديد، فربما يبدو الأمر متطرفًا؛ لأننا قد تم تكييفنا للاعتقاد أننا في حاجة إلى (أشياء) جديدة طوال الوقت. ولكن في الحقيقة، نحن نعلم أن هذا ليس هو الحال، فهو مجرد تسويق ذكي لإقناعنا أننا في حاجة إلى كثير من الأشياء».

كان هناك أمر آخر أدركته بريت مبكرًا بعد حظر التسوق، إذ جعلها تشعر بالامتنان في حياتها، حيث قالت: «لأنني ألغيت خيار شراء أشياء لملء الفراغ في حياتي، بدأت في ملاحظة كل الأشياء الجيدة التي أمتلكتها بالفعلفي حياتي، ولم أشعر أبدًا أني لا أملك ما أحتاج إليه أو أني لا أستطيع جعل شيء ما أمتلكه يناسب ما كان لديّ مسبقًا».

بحلول نهاية العام، كانت بريت لا تزال تتعلم المزيد عن نفسها.

«تعلمت أن النزعة الاستهلاكية كانت مسيطرة على جزء هائل من حياتي، والرغبة في شراء شيء ما؛ لأنه جديد، أو لامع، أو لأن أصدقائي يشترونه، أو فقط لمجرد أنه كان عليه تخفيض. لقد أصبحت أكثر وعيًا بسلوكي التسوقي، وأصبحت أتسوق فقط عندما أحتاج إلى شيء ما حقًّا، وأصبح تسوقي اليوم متعمدًا أكثر، وأصبحت أفكر كثيرًا في الشيء قبل أن أضيفه إلى عربة التسوق».

ولأزيدكم من الشعر بيتًا، فقد سمح هامش الوقت والمال الذي اكتشفته بريت حديثًا بطرق أبواب إبداعية جديدة لم تكن تملك لها وقتًا في السابق.

«لطالما استمتعت بعملية تحسين الأشياء وتجديدها؛ لكي ترقى إلى أحسن حالاتها، سواء كانت ملابس، أو قطعًا فنية، أو إلكترونيات، أو حدائق، فأنا أحب رؤية الأشياء في هذا العالم وهي تتفتح. لقد أعاد حظر التسوق إحياء هذا الشغف بداخلي».

هل استطعت أن ترى نفسك في قصة بريت؟ حتى لو لم تقم بحظر التسوق على نفسك، فمن السهل علينا رؤية حقيقة أن التوقف عن مطاردة الممتلكات المادية وتجميعها يعلمنا عن أنفسنا وعن الفرص العظيمة المتاحة لنا في هذا العالم.

الوصفة الفعالة من أجل القناعة بما لديك

كثير مما نتعلمه بخصوص السعي وراء أهدافنا الكبيرة في الحياة يتعلق بتوسيع مجال رؤيتنا.

فقط تخيل كيف ستكون حياتك إن كنت قانعًا بما لديك، فماذا لو لم تكن تتصفح موقع أمازون، أو تعاين التخفيضات، أو ترغب في منزل أكبر، أو تقوم بتحسين ملابسك وأغراضك بشكل مستمر؟ ماذا لو وجهت كل هذا الشغف نحو الأمور المهمة؟

مفتاح التغلب على الشغف بالممتلكات، خاصة في ثقافة تجعل هذه التصرفات تبدو عادية، هو القناعة، وهناك حرية لا لبس فيها ترافق القناعة: حرية أن تكون أنت كما أنت، وأن تستمتع بما أنت عليه، وأن تعيش الحياة التي قدرت لك، وهناك أيضًا فوائد صحية للقناعة، فهي تقلل من مستوى التوتر، وتحسن المظهر، وتريح الجسد، وتجعل الحياة أكثر متعة[11].

القناعة تحمل كل الخير والبركات الرائعة.

نوع الحياة الشائع والمنتشر في كل مكان القائم على الإفراط في حيازة الممتلكات، ما هو إلا غابة كثيفة تحد من رؤيتنا، وتبطئ من تحركاتنا، وأما الحياة

اليسيرة مع القناعة بوجود القليل من الماديات، فهي حديقة يمكن أن تنمو وتزهر فيها جميع أنواع الأنشطة الهادفة.

ولكن كيف نصل إلى القناعة؟ نحن في حاجة إلى فهم القناعة؛ لأنه على الرغم من كل شيء، لا أعرف شخصًا واحدًا لا يرغب في اختبار هذا الشعور، ولكنه يبدو كشعورٍ بعيد المنال.

اسمحوا لي بأن أقدم طريقة بديلة لاكتشاف هذه النعمة المذهلة، فأسرع طريقة للعثور على القناعة هي البدء في التقليل.

أسرع طريقة للعثور على القناعة هي البدء في التقليل.

يعتقد الكثير من الناس أن الوصفة الصحيحة هي الطريقة المعاكسة، فبمجرد أن أريد أقل، سأجد أنه من الأسهل تقليل الممتلكات، ولكن بالنسبة إليّ، وبالنسبة إلى عدد لا يحصى من الأشخاص الذين نصحتهم في هذا المسعى، فإن نقطة البداية الصحيحة هي التخلص من الممتلكات الزائدة، وستعرف بمجرد أن تقوم بذلك مدى ضآلة ما تحتاج إليه للعيش بسعادة وإنتاجية، فحينها ستتلاشى الرغبة في الشراء والامتلاك بشكل طبيعي.

أولًا، قلل من ممتلكاتك، ثم ستقل رغبتك.

جرّب ذلك.، أعتقد أنك ستجد أن هذه الوصفة هي كيفية اكتشاف الالقناعة والخروج من براثن الاستهلاك وتحرير نفسك، وحينها فقط ستجمع شتات نفسك لتحقق سجلًّا حافلًا بالإنجازات الجديرة بالاهتمام، بدلًا من المنزل المليء بالسلع المادية.

السؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك بخصوص ممتلكاتك

طرحت خبيرة تنظيم سؤالًا مشهورًا ليساعدك في اتخاذ قرار الاحتفاظ بشيء ما من عدمه: «هل يثير البهجة في نفسي؟».

لقد رأيت كيف أدى هذا النهج إلى بذل جهود كبيرة لإزالة الفوضى، وأنا ممتن للمؤلفة اليابانية ماري كوندو Marie Kondo على ذلك، ومع ذلك، أعتقد أن

السؤال: «هل يثير البهجة في نفسي؟» قد لا يكون سحريًّا كما يبدو، وقد يسلب في الواقع الكثير من إمكانات الترتيب.

(إثارة البهجة) يدور حول ما تشعرنا به الأغراض، ويبدو أن السؤال يقبل فكرة أننا نضع سعادتنا الخاصة فوق كل الاعتبارات الأخرى، وأن ممتلكاتنا تساعد في تحقيقها، وإلى جانب ذلك، فكثير من الأشياء التي نشتريها لمنازلنا «أثارت البهجة» في مرحلة أو في أخرى، فلهذا السبب اشتريناها، ولهذا السبب نكافح من أجل الانفصال عنها.

لذا اسمحوا لي بأن أقترح سؤالًا بديلًا لنطرحه على أنفسنا قبل أن نقرر ما إذا كنا سنحتفظ بأي غرض في حوزتنا أو نحرره، فبدلًا من أن نسأل: «هل يثير البهجة في نفسي؟» دعونا نسأل: «هل يعزز الغاية؟».

هل هذا الغرض الذي تنظر إليه، بشكل أو بآخر، أداة تسهم في سعيك وراء الأشياء التي تهمك؟ مثلًا، عندما تنظر إلى خزانتك الممتلئة، هل يساعدك وجود كل هذه الملابس في تحقيق غايتك؟ أم أنها تبطئك في الصباح، وتجعلك تشعر بالعبء كلما فكرت فيها؟ وهل من المرجح أن تجعلك خزانة ملابس مبسطة تنطلق بشكل سريع نحو يومك المليء بالإنجازات؟

إذا كنت جامعًا للكتب، فما عدد تلك الكتب الموجودة على أرففك؟ هل ستقرأ أيًّا منها مرة أخرى؟ هل من الممكن أنك تحتفظ بها من أجل المنظر أو لأسباب عاطفية وليست عملية؟ ماذا لو كان الاحتفاظ بعدد أقل من الكتب خطوة نحو إنشاء مكتب منزلي يسهم في تعزيز عملك في مشروعاتك الرئيسة؟

ماذا عن كل تلك الصناديق في مرآبك؟ هل يساعدك وجودها في إيقاف سيارتك بكفاءة؟ أم أنها تذكرك بكمّ الفوضى في حياتك في كل مرة تعود فيها للمنزل؟

منزلك هو أحد أهم الأماكن على وجه الأرض بالنسبة إليك، وهو يؤدي دورًا مهمًّا في حياتك، فمنزلك - سواء كان يشغل ألفي قدم مربع على ستة أفدنة، أو ثماني مئة قدم مربع في مجمع سكني، أو حتى مئتي قدم مربع على عجلات - يجب أن يكون بيئة توفر لك فرصة للراحة والاسترخاء وإعادة الشحن، ويجب أن يكون أيضًا بمثابة منصة انطلاقك لكي تخدم العالم من حولك، وهل الممتلكات التي في منزلك تخدم هذه الغاية؟ أم أن منزلك قد أصبح مليئًا بها لدرجة أنك تعيش حياتك بوصفك مجرد مدير أشياء وليس بوصفك إنسانًا له أهداف، وأحلام، وشغف، وغاية؟

من المؤكد أنك في حاجة إلى بعض الممتلكات: كالأثاث وبعض أدوات المطبخ وبعض الملابس، طالما أن غايات حياتك الرئيسة، لا تتطلب منك السفر حول العالم، والعيش المتنقل. وللحفاظ على اتصالنا بالماضي، نحتاج إلى بعض التذكارات والصور، ولأننا مخلوقات يلهمها الجمال، وتعظمه، فنحن في حاجة إلى بعض الفن والأشياء الجميلة الأخرى حولنا.

هذه هي ضرورات الحياة، وإذا كنت ستحقق غاياتك، فيجب تلبية احتياجاتك؛ لذلك من المهم ملاحظة أن امتلاك القليل لا يعني عدم امتلاك أي شيء، ويتعلق الأمر بامتلاك الأشياء الصحيحة، والعدد المناسب منها.

إن امتلاك القليل لا يعني عدم امتلاك أي شيء.

قد تحتاج حتى إلى شراء أشياء مختلفة أو أفضل مع تغيّر غاياتك، فعلى سبيل المثال، عندما قررت أن أصبح كاتبًا، احتجت إلى أدوات جديدة لتحقيق ذلك، وقررت شراء أجهزة كمبيوتر عالية الجودة، وكانت هذه التقنية أداة أساسية لغايتي الجديدة، فلم أستطع أن أتخطاها، ولا أن أبطلها، ولحسن الحظ، أمكنني تحمل تكلفتها؛ لأنني وفرت المال من خلال التخلص من الكثير من الأشياء المرهقة الأخرى.

ومع ذلك، فإن ملاحظتي هي أنه بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعيشون في الدول الغربية والمتقدمة، علينا أن نركز على التخلص من الأشياء بشكل جدي؛ لأننا نملك أكثر بكثير مما نحتاج إليه، وممتلكاتنا هذه تصرف انتباهنا عن أقصى قدراتنا؛ لذلك دعونا نتبرع، أو نعيد التدوير، أو نرمي.

يقال: إن المنزل الأمريكي العادي يحتوي على نحو ثلاث مئة ألف غرض[12]، فما عدد الأغراض التي يمكنك تقليلها من منزلك؟

إذا كنت تريد مزيدًا من المساعدة التفصيلية حول كيفية التقليل، فيمكنك دائمًا قراءة كتابي (The Minimalist Home)، ولكن في الوقت الحالي، السؤال الأساسي الذي يجب تذكره هو: هل تدعم هذه الأشياء غايتي في هذه الحياة؟

هناك فرق كبير بين ترتيب منزلك وتحرير حياتك، فبدلًا من إطلاق شرارة البهجة داخل نفسك، أشعل نارًا ودفّئ بها العالم.

كيف يبدأ التقليل من الممتلكات بتغييرنا؟

بوني بالجيمان هي اختصاصية علاج تنفسي تبلغ من العمر ثمانية وثلاثين عامًا في جنوب وسط ولاية مونتانا، وهي أيضًا أم لولدين في الابتدائية، وتساعد على إدارة مزرعة العائلة جنبًا إلى جنب مع زوجها. باختصار: إنها أم مشغولة.

أما عن حياتها مع طفلين في مزرعة، فتحب بوني أن تقول: إنها تستمتع بالموسم، وليس فقط موسم تكاثر البقر.

على الأرجح، لم تكن لتقول هذا الكلام قبل عامين من الآن، فقبل بضعة أعوام، انتقلت هي وزوجها إلى منزل جدّيها بعد وفاتهما؛ للاعتناء بالمزرعة.

قالت: «انتقلنا إلى منزل صغير، وكانت كل أغراضهما لا تزال موجودة، ثم قمنا بإضافة أغراضنا. في ذلك الوقت، كان لدينا مصدرا دخل جيدان، ولم

يكن لدينا أطفال، وكنت أحب التسوق، وغني عن القول، كانت لدي أكوام مرتفعة من الأغراض المكدسة، وعندما وُلِد أولادنا، واصلنا شراء المزيد والمزيد».

استمر ذلك حتى صباح أحد الأيام، وفي هدوء الفجر، أتتها لحظة تَجَلٍّ شعرت فيها بضرورة تغيير شيء ما في منزلها وحياتها.

«كنت أقضي كل وقتي في إدارة المخزن والأغراض في منزلنا، وبالكاد استطعت مواكبة الأنشطة اليومية لأربعة أشخاص، ناهيك عن مواكبة كل شيء آخر في المنزل، فقد كنا نقوم بتكديس الأشياء فوق الأشياء، وبعد ذلك يتعين علينا تحريك الأكوام لتنظيفها وتنظيف ما حولها، ولم يكن لديّ وقت للاستمتاع بأسرتي؛ لذلك بدأت في التخلص من الممتلكات التي لم تساعد عائلتي في تحقيق أهدافها وإزالتها».

انتهت من الغرف التي يستخدمونها في منزلهم في شهر تقريبًا، على الرغم من أنها سرعان ما أضافت أن تعديل الممتلكات وتقليلها مستمر حتى اليوم على الرغم من مرور عامين منذ أن بدأت.

عندما بدأت بوني في إزالة الفوضى، أدركت شيئًا مهمًّا لم يتبادر إلى ذهنها من قبل، إذ قالت: «لقد بدأت ألاحظ كل الأشياء التي كنا نتخلص منها، وكم الأموال التي أنفقناها عليها، وعندما كنت أضع الأشياء في أكوام التبرع، كنت أتذكر بوضوح عملية الشراء التي حدثت، ورأيت نفسي وأنا أقف أمام صندوق المحاسبة، أدفع المال مقابل هذا الغرض أو ذاك، وبررت لنفسي عملية الشراء في كل مرة بقول: «سيؤدي ذلك إلى تحسين الحياة في منزلي ولعائلتي». ومع ذلك، ها نحن أولاء بعد أعوام، ولم نستخدمها أبدًا، فقد كانت مجرد أشياء أعاقت الوقت والطاقة، التي كنت أرغب في بذلها مع أطفالي».

وبسرعة ومن دون سابق إنذار، بدأت عملية إزالة الفوضى في تغيير منظورها عن التسوق بشكل عام.

«لم أكن في حاجة إلى المزيد للاستمتاع بالحياة، بل على العكس، كنت في حاجة إلى التقليل، وأنا تقريبًا لا أعاني الآن من النزعة الاستهلاكية كالسابق، ولكن عندما أفعل، أفكر مليًّا في جميع الأغراض التي تخلصت منها، وكل الأموال المهدرة، والوقت الضائع، وكل الطاقة التي أنفقتها في إدارة تلك الأشياء، ثم أسأل نفسي: هل هذا حقًّا شيء أريد أن أتابع عمله في بقية حياتي؟».

سألتها: كيف غيّرتها عملية إزالة الفوضى وتقليل ممتلكاتها؟

وكان هذا جوابها: «أصبحت أعيش كل يوم بتركيز منصب على ما يهمني بالفعل، فلماذا قد أعود إلى إدارة الأشياء غير المهمة؟».

هذه هي العلاقة الطردية التي يؤدي فيها التقليل إلى الرغبة في القليل، فهذه هي الطريقة التي نخرج بها من العالم الاستهلاكي المتطرف الذي نراه في كل مكان من حولنا، عن طريق التخلص من ممتلكاتنا غير الضرورية، وهذا هو أحد الأسباب التي تجعلني متحمسًا للغاية بشأن التقليلية ومساعدة الناس في تجربة فوائدها، وبمجرد أن نرى مزايا امتلاك القليل، نكون قد خطونا خطوة صغيرة لتجربة الشعور بالرضا بما نملك.

وكما قال الفيلسوف البريطاني آلان دو بوتون Alain de Botton، فإن جان جاك روسو اعتقد بوجود طريقتين لجعل الرجل أكثر ثراءً: «أعطِه المزيد من المال، أو اكبح رغباته»[13] من خلال تجربتي، فإن أسرع طريقة للحد من رغباتنا هي تجربة متعة العيش مع القليل وتقديرها.

أمثال بوني الذين يختارون العيش بممتلكات أقل، يعيشون فائدة مزدوجة، فأولًا يؤدي امتلاك عدد أقل من الممتلكات إلى توفير المال والوقت والطاقة من أجل التركيز على الأشياء الأكثر أهمية، ويعيش هؤلاء الأشخاص مع إجهاد أقل وإلهاء أقل وضرر أقل على البيئة، ويصبحون مثالًا أفضل لأطفالهم وعائلاتهم، وثانيًا أولئك الذين يختارون امتلاك القليل هم أسرع في اكتشاف الرضا،

والتخلص من الجري المستمر، والمضني وراء حيازة الممتلكات من حياتهم، فهذه قصتي، ويمكن أن تكون قصتك أيضًا.

وبمجرد أن تختبر هذه الفوائد بنفسك، يصبح من السهل فكّ شفرات الأكاذيب والوعود المصطنعة لهذا العالم المادي.

إن امتلاك القليل يؤدي إلى مزيد من الرضا، ويؤدي إلى قناعة أكبر، ويمنحك الحرية لمتابعة الأشياء المهمة.



‘8’

الرواج

التغلب على مشتت الثناء

أعتقد أنه على الجميع أن يختبروا الثراء والشهرة، وأن يفعلوا كل ما حلموا به من أجل أن يتمكنوا من رؤية أن كل هذا ليس الجواب.

– جيم كاري — *Jim Carrey*، ممثل كندي

بعد أن أصبحت تقليليًّا تمكنت من التفكير، أكثر من أي وقت مضى، في أعمق قيمي وأسمى أهدافي في الحياة. مثلًا، من خلال تحرير مواردنا المالية، جعلتني التقليلية أفكر فيما أريد حقًّا أن أفعله بأموالي، وأدركت أنني لا أريد أن يلهيني المال أو الممتلكات عن الأشياء التي تهمني، فقد كنت مضطرًّا في الواقع إلى مواجهة كل المشتتات المذكورة في هذا الكتاب في حياتي الخاصة بدرجة أو بأخرى، ولكن في هذا الفصل، سنأتي إلى أخطر مصدر إلهاء بالنسبة إليّ شخصيًّا، فكما ترى، فقد فقدت الكثير من اهتمامي بالمال والممتلكات مع مرور الأعوام، فلم أعد أهتم لهذين الشيئين، ولكن جاذبية ثناء الآخرين على إنجازاتي تجذبني في كل مرة.

ودعني أخبرك عن اللحظة التي أدركت فيها أن حب جذب الانتباه كان حجر عثرة في طريقي، وكان يعوق ما أريد تحقيقه، وهذه القصة محرجة بالنسبة إليّ، ولكني أرويها؛ لأنك قد تكون قادرًا على فهم ما أعنيه بطريقة ما. حدث ذلك على مدار أسابيع عدة في مطلع عام 2014م، إذ كان ذلك الوقت من الأوقات المهمة بالنسبة إليّ من نواحٍ عدة، ففي الثامن عشر من شهر يناير، صدر كتابي (Clutterfree with Kids)، وهو كتاب يُعنَى بإزالة الفوضى مع أطفالك، فقد احتل كتابي مدة أسبوعين كاملين المرتبة الأولى تحت تصنيف كتب الأبوة والأمومة على موقع أمازون (وقد كان ذلك من دون أي خداع يتلاعب بالخوارزميات).

ولكن هذا لم يكن كل شيء، ففي اليوم نفسه الذي صدر فيه كتابي، وصلت صفحتي Becoming Minimalist على الفيس بوك إلى مئة ألف معجب، وهو يُعدّ إنجازًا رئيسًا، وكان موقع Becoming Minimalist قد وصل بالفعل إلى مليون زائر شهريًّا، وما زال ينمو.

مرت ستة أعوام منذ أن بدأت مدونتي، وثلاثة أشهر منذ أن غيَّرت مهنتي لنشر مبدأ التقليلية، وظننت أنني قد نجحت أخيرًا، وشعرت وكأنني أتربع على قمة العالم.

وقد استمتعت بهذا الشعور مدة أسبوعين تقريبًا، ولكن كل هذا المرح انتهى، فعندما جلست على طاولة غرفة الطعام، لكي أقوم ببعض الأعمال على جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بي، وبدأت ألاحظ بعض المحادثات هنا وهناك على وسائل التواصل الاجتماعي، وقد ظهر جوشوا فيلدز ميلبورن وريان نيقوديموس، وهما شخصان تقليليان، في مقال على الصفحة الرئيسة لموقع ياهو، وفي الوقت نفسه تقريبًا الذي قمت فيه بنشر كتاب (بلا فوضى Clutterfree)، نشرا كتابًا بعنوان (Everything That Remains)، وقد حقق أيضًا نجاحًا في المبيعات، فقرر موظفو أخبار ياهو إبرازهما في مقال عن التقليلية، وكان الناس في عالم وسائل التواصل الاجتماعي الخاص بي يهنئونهما، ويثنون عليهما.

كنت أعرفهما ومعجبًا بهما، وكنا جميعًا نعمل لتحقيق الهدف نفسه؛ مساعدة الناس في عيش حياة أفضل بامتلاك أقل، وكان عليّ أن أسعد من أجلهما، ولكني لم أكن كذلك.

كانت الحقيقة المرة هي أنني شعرت بالغيرة، وشعرت أنه أنا من كان يجب أن يحصل على ذلك الانتباه.

يا لها من سقطة طويلة ومقلقة من على قمة العالم!

السبب الحقيقي وراء شعوري لم يكن يتعلق بجوشوا وريان فقط، حيث إنني، في وقت لاحق من الأسبوع نفسه، لاحظت أن صفحة مؤلف آخر على الفيسبوك كانت تنمو بشكل أسرع من صفحتي، ثم راجت مشاركة مدون آخر على نطاق واسع، ومما زاد الطين بلة، أن كتابي لم يعد على رأس قائمة الكتب الأكثر مبيعًا، ففي الواقع، كان هناك كثير من كتب الأبوة والأمومة، التي بيعت بشكل أفضل من كتابي.

بدأت أندم، فليتني عنونت كتابي بعنوان مختلف، فلو أنني اخترت عنوانًا جذابًا أكثر!

وبدلًا من الاحتفال بأحد أعظم المواسم في حياتي، أصبحت تافهًا وحسودًا لمن حولي، ما أود قوله هو: إن هذه كانت مجرد غيرة سطحية تلاشت في الصباح، ولكن الحسد كان عميق الجذور في قلبي، ولم أستطع التخلص منه مهما حاولت.

لحسن الحظ، ففي غضون أسابيع قليلة، كنت في مؤتمر في سان دييغو أستمع إلى الكاتبة الأمريكية الشهيرة آن لاموت Anne Lamott تتحدث، وخلال وقت الأسئلة والأجوبة، قام شخص من الجمهور، وسألها: «ماذا أفعل حيال التعليقات السلبية التي تأتيني بشأن كتبي؟».

قالت آن (وأنا أعيد صياغة ما قالته هنا): «إذا كنت تأمل في العثور على قيمتك الذاتية والرضا من خلال رأي الآخرين عنك، فلن تجدها أبدًا».

وقد لفت كلامها انتباهي على الفور، ففكرت في الأسابيع الكثيرة الماضية، وفجأة أدركت أن هذا هو بالضبط ما فعلته، وقد استندت في تقديري لذاتي وسعادتي على التقدير الذي حصلت عليه من الآخرين، وعندما بدؤوا يتحولون إلى مكان آخر، تحول معهم رأيي بخصوص الحياة التي كنت أحاول أن أعيشها.

إن العثور على قيمتنا الذاتية في اعتراف الآخرين بنا، ومدحهم لنا هو أكثر مسعى أحمق يمكن للإنسان أن يرتكبه، وهو يؤثر سلبًا في القرارات التي نتخذها، وفي الحياة التي نختار أن نعيشها. وعلاوة على ذلك، فإن الثناء لا يرضي قلوبنا، أو أرواحنا بالكامل، وحتى أولئك الذين وصلوا إلى ذروة الشهرة والمكانة في مجتمعنا، يتوقون إلى المزيد والمزيد من الشهرة والمكانة، وكما يقال: لا يمكنك أبدًا أن تجد السعادة بالبحث عن كفايتك فيما لا تحتاج.

إن هدفنا ليس الحصول على اعتراف من الآخرين بكفاءتنا، فهذا شيء فارغ وعابر، فهدفنا هو أن نعيش الحياة الواحدة، التي منحت لنا بأفضل شكل ممكن، سواء أثنى علينا أحدهم أم لا.

رائحة الثناء الحلوة

الثناء هو شيء مخادع، فيمكن أن يكون محفزًا، ويمكنك استخدامه لمصلحتك، ولكنه قد يتسبب أيضًا في فقدك لتركيزك. وللحفاظ على استمرارية التصفيق، قد تتخذ قرارات تبعدك عن مسار أفضل، ويمكن أن يصبح المديح بسهولة أحد الأسباب، التي قد تجعلنا نصل إلى نهاية حياتنا، ونندم لأننا لم ننجز الأشياء التي تهمنا كثيرًا.

من دون شك، فليس الجميع سواسية فيما يتعلق بمشتت الثناء، فبعضنا

لديه أدوار في المجتمع تتطلب بطبيعة الحال انتباهًا أكثر، وبعضنا بطبيعته لديه قابلية أكثر لترك الثناء يتغلغل إلى عقولنا، ويطغى عليها (هنا يجب أن أرفع يدي)، وبعضنا لديه أهداف في الحياة يمكن أن تستفيد من الكثير من الاعتراف العام، ولكن علينا جميعًا أن نكون حذرين، فصوت التصفيق لطيف، وهو يسبب الإدمان، وسنظل نريد المزيد، والمزيد، والمزيد.

اعتاد جدي أن يقول: «الثناء مثل العطر، شِمه، ولكن لا تبتلعه».

ربما تحصل على الكثير من الثناء، (أو تتمنى أن تحصل على الكثير منه) على ما تفعله سعيًا وراء أهداف حياتك، ولكن احذر، فمن السهل جدًا على الثناء أن يتنكر، فيحل محل أهدافك، فيصبح هو الهدف، أو ربما يكون مجرد البحث عن الثناء بشكل عام هو ما يسبب لك المشكلات. إن أحد الأسباب التي تمنع الناس عن الانتقال والسعي وراء المسائل المهمة أو الأشخاص المهمين هو أنهم يقضون الكثير من وقتهم الثمين في محاولة إقناع مديرهم بأنهم رائعون، أو الغضب؛ لأنه لا أحد يلاحظهم، أو في إنشاء مقاطع رقص على التيك توك على أمل أن تنتشر، وتصبح رائجة.

إذا كنت تهتم بالسعي إلى تحقيق أهداف حياتك أكثر من كل الانشغالات الأخرى الأقل أهمية، فأنت في حاجة إلى التعامل مع مشتت الثناء، والجواب على الكثير من التصفيق هو المزيد من التصفيق، ولكن هذا التصفيق الأخير لن يكون من أجلك، وستعرف ما أعنيه بذلك قريبًا.

فالهدف هو أن تجعل التصفيق يخدم غاياتك، لا أن يقوضها.

إغواء الشهرة

لا بد أنك قد سمعت عبارة الشهرة والثراء، فهل فكرت يومًا في حقيقة أن كلمة الشهرة تأتي أولًا في هذه العبارة؟ هل يمكن أن يكون البشر، على الأقل

أغلبنا، مدفوعين بالرغبة في أن نكون معروفين ومقبولين أكثر من الرغبة في الثروة؟

بحثت دراسة بحثية اجتماعية في أهم أهداف المراهقين، فاكتشف الباحثون أن الهدف الأعلى للجميع كان الشهرة، فقط من أجل الشهرة[1]، وقد لا يكون هذا مفاجئًا؛ نظرًا لأن هذا جيل نشأ في عصر نجوم اليوتيوب الهواة، ومغني البوب المشاهير بمتابعيهم على تويتر الذين يصلون إلى عشرات الملايين، والمؤثرين الذين يسافرون حول العالم على الدرجة الأولى لمجرد أنهم يبدون جميلين في صور السيلفي.

ولكن لنضع أطفالنا جانبًا بدلًا من لومهم، فلدى الكثير منا نحن البالغون رغبة في أن نصبح مشاهير أيضًا، فوفقًا لأورفيل جيلبرت بريم Orville Gilbert Brim، عالم النفس الاجتماعي ومؤلف كتاب Look at Me! The Fame Motive from Childhood to Death، أفاد نحو 30% من المشاركين في استطلاع عن الشهرة في بكين وألمانيا وأكثر من نصف المشاركين في الولايات المتحدة الأمريكية بأنهم يحلمون بأن يكونوا مشهورين، ففي هذه الأماكن الثلاثة، يؤمن ما بين 30 إلى 50% بأنهم حقًا سيحصلون على درجة معينة من الشهرة في حياتهم، حتى لو كانت مدة خمس عشرة دقيقة فقط[2].

وعادة ما تخف الرغبة في الشهرة بين البالغين من خلال الفهم الأفضل لسلبيات الشهرة. ويميل الأمل في الشهرة، أو على الأقل توقعها، إلى التراجع مع تقدمنا في السن، ومع ذلك، فإن إغراء تركّز كل الأنظار علينا قوية بالنسبة إلى الكثيرين، فما السر وراء جاذبية الشهرة؟

تقول الأبحاث التي أجراها عالم النفس دارا غرينوود Dara Greenwood وزملاؤه: إن السبب الأول الذي يقدمه الناس لرغبتهم في الشهرة، هو «رغبتهم في أن يصبحوا مرئيين/ بأن يُقدّروا (على سبيل المثال، أن يظهروا على غلاف

مجلة، أو أن يتعرف الناس إليهم في الأماكن العامة)»[3]، فقد قال المراسل العلمي بنديكت كاري Benedict Carey في مقالة حول هذا الموضوع: «الأشخاص الذين لديهم رغبة طاغية في أن يكونوا معروفين على نطاق واسع يختلفون عن أولئك الذين يطمعون في الثروة والنفوذ في المقام الأول، فيبدو أن سلوكهم الساعي إلى الشهرة متجذر في رغبتهم في الحصول على القبول الاجتماعي، والتوق إلى الطمأنينة الوجودية التي وعدت بها الشهرة الواسعة»[4].

من الواضح أن هناك الكثير من الفقر العاطفي في العالم، و(لكن مهلًا، من أنا لأتحدث؟).

أتمنى أن تكون على علم مسبق بهذا، ولكن دعني أقول لك ذلك: لست في حاجة إلى الثناء، ولا إلى الاهتمام لكي تكون لك قيمة، فأنت قيّم فقط لأنك أنت، ولكني أتفهم كم هو صعب، ألا ترغب في الحصول على الاهتمام.

لست في حاجة إلى الثناء ولا إلى الاهتمام، لكي تكون لك قيمة.

ربما كانت الرغبة في التصفيق مصاحبة للجنس البشري منذ القدم، والفرق اليوم هو أن وسائل الإعلام أوهمت الناس بأن الشهرة، أو ما يشبهها، هي شيء قابل للتحقيق من قِبل أي شخص، ويمكن للجميع وضع النصوص أو الصور أو الموسيقا أو مقاطع الفيديو على الإنترنت، حيث (نظريًّا) يمكن لأي شخص في العالم تقديرها، وتتوافر لنا منصات متعددة لمعرفة عدد الأشخاص، الذين يمكننا جذبهم من خلال وجهات نظرنا أو تعبيرنا عن ذواتنا، وفي الواقع، فإن كثيرًا من الأشخاص العاديين قد انتشرت صورهم أو مقاطع الفيديو الخاصة بهم عن طريق المصادفة تقريبًا.

ولديّ خبر لك. يمثل المشاهير الحقيقيين نحو 0.0086% من سكان العالم فقط[5]، وهذا جيد؛ لأن الشهرة ليست كما تبدو.

لكن، بالتأكيد أن بعض التشجيع والتصفيق لا يضر، فبعض الأشخاص حصلوا على الثناء بجدارة، وبعض الجوائز تذهب فعلًا لمستحقيها، ويستحق أصحابها أن يُعرفوا، وإذا كنت قائدًا، فلن يمكنك التأثير إلا إذا كان لديك بعض المتابعين.

ولكن ما الذي يفعله لك الثناء؟ أو إذا لم تحصل على كثير منه، وأصبحت تشعر بالمرارة حيال ذلك، ما الذي تفعله بك رغبتك في الحصول على الثناء؟

تكمن المشكلة في أننا عندما نعيش من أجل تصفيق الآخرين -سواء على نطاق واسع أو على نطاق ضيق- نبدأ في تقديم التضحيات، ولا أقصد هنا التضحيات الصحية، فنحن نضحي بغاياتنا، أو بقيمنا، أو بتركيزنا.

في الواقع، هل يمكن أن تكون رغبتك في الشهرة قد أثرت في اختياراتك لأهداف الحياة منذ البداية؟ ربما هذه فرصتك للتحقق من هذا الأمر ومراجعته، وربما تحتاج إلى أن تكون على استعداد أكبر للقيام ببعض الأمور، التي لن تحظى من ورائها على كثير من الاهتمام في حياتك.

وبغض النظر عما إذا كان الثناء الذي تحصل عليه مرتبطًا بأهداف حياتك الكبيرة أم بشيء آخر، يمكنه أن يلهيك عن المساعي التي اخترتها؛ لذا إليك الحل:

اسمح لنفسك بأن تكون أصغر، وبأن يكون الآخرون أكبر.

الشهرة مقابل الحلم

كانت الشابة أولويبوبي برنسس إغبونا، المقيمة في لاغوس، بنيجيريا، تحلم بأن تصبح مهندسة برمجيات، ومع ذلك، في وقت مبكر من حياتها المهنية، أصبحت معروفة بشكل كبير في مجالها، لدرجة أن الآخرين بدؤوا

يتطلعون إليها للقيادة والخبرة، وكانت هناك مشكلة واحدة فقط: لم تكن قد تقدمت كثيرًا في مهارات هندسة البرمجيات.

وبالنظر إلى الوراء، ترى أولويبوبي بوضوح ما أدى إلى عدم الاتساق، إذ كانت مشهورة داخل مجتمع التكنولوجيا بوصفها مهندسة برمجيات، ولكنها لم تكن حقًّا مهندسة برمجيات ممارسة في ذلك الوقت، وكانت تدعو إلى الإدماج والتنوع في التكنولوجيا، وكان هذا هو سبب شهرتها.

وقد بدأت تشعر وكأنها محتالة، عندما افترض الآخرون أنها مهندسة برمجيات ماهرة، وبدؤوا بطرح أسئلتهم في هذا المجال عليها، وكانت تضطر إلى مماطلتهم؛ حتى تستطيع البحث عن الإجابات على قوقل.

«عندما أصبحت أكثر شهرة، انجرفت ونسيت تمامًا حلمي في أن أكون مهندسة برمجيات مبدعة في مجالي، إذ كنت مشغولة بإثارة إعجاب الآخرين ومحاولة الحفاظ على صورتي المفترضة، بوصفي مهندسة برمجيات ومرشدة في مجال التكنولوجيا، وقد درّست أشياء لم أمارسها حتى على أرض الواقع. كل ما أستطيع قوله هو أن الشهرة ألهتني بشكل كامل!»[6].

وقد استغرق الأمر بعض الوقت، ولكن في النهاية اكتشفت أولويبوبي المشكلة، وعملت على حلها، فقد كانت فخورة بكونها مدافعة عن التنوع، ولكن ذلك كان يمنعها، ويشتت تركيزها عما قد يحقق لها إنجازات أكبر، ويمكّنها من تقديم مساهمتها الفريدة.

«أخيرًا، وبعد وقت طويل، وجدت نفسي، وقررت التخلص من آثار الشهرة والقيام بما أردت حقًّا القيام به، ويا لها من رحلة! سعادتي الحقيقية هي في أن أكون مهندسة برمجيات حقيقية، (وهو ما أردت أن أكونه منذ البداية)، وأيضًا أردت أن أعود، وأصبح جزءًا من المجتمع الذي أهتم به حقًّا، ولكن من دون إلهاء من الشهرة هذه المرة»[7].

وكما ترون، فكلما أسرعنا في استيعاب أخطار الحصول على ثناء الآخرين لنا وتقديرهم لأفعالنا، قل الضرر الناتج.

المساهمة في بناء مستقبل الشباب

سابقًا عندما كنت أعيش في منطقة نيو إنجلاند، كان لدي صديق يعلم جيدًا أهمية القيام بما يهم حقًا بغض النظر عما إذا كان هذا المهم سيجلب اهتمام الناس أم لا.

صديقي هذا هو جاكوب كينغ، لاعب كرة السلة والرجبي السابق، وهو الآن أب لثلاثة أطفال في نيويورك ومطور عقاري دولي، ولكني عرفته لشيء مختلف؛ عرفته بوصفه مرشدًا للمراهقين المعرضين للخطر ومؤسسًا لمنظمة غير ربحية تدعم ضحايا العنف المنزلي.

وقد نشأ جاكوب في ولاية ماساتشوستس في عائلة غير مستقرة، ولكنه تغلب على الصعاب، ليصبح رجل أعمال ناجحًا للغاية في اثنتين من القوى العظمى في العالم.

ويقول جاكوب متذكرًا: «قضيت الكثير من الليالي في المرحلة الثانوية بلا مأوى، ففي الواقع بالكاد تخرجت، ولحسن الحظ، كان هناك معلمان ومستشاران أرشداني، وساهما في بناء مستقبلي، وصادف أن أحدهما كان معلمًا للدراسات السوفيتية في مدرستي الثانوية.

ولقد استثمر بي، ووضعني في فصله، وسرعان ما جذبت مادته اهتمامي! لقد وجدت الموضوع رائعًا، وعندما ذهبت إلى الجامعة، تخصصت في التاريخ مع تخصص ثانوي في الدراسات السوفيتية، وفي النهاية، درست اللغة الروسية في جامعة كولومبيا، وأصبحت أسافر من الاتحاد السوفيتي وإليها بشكل روتيني».

وبعد تخرج جاكوب في الكلية أصبح مستثمرًا ومطورًا عقاريًّا، متخصصًا في مباني المكاتب التجارية والمباني الطبية والشقق في بوسطن، وفي جميع أنحاء منطقة نيو إنجلاند.

وقد تصادف أن بدأ الاتحاد السوفيتي في الانهيار مع نمو نجاحه في العقارات في بلده الأم، ثم أصبحت روسيا من الأسواق العقارية الناشئة الرئيسة في أوائل التسعينيات من القرن الماضي ومنتصفها.

وقال لي جاكوب: «مع تخصصي وخبرتي وسمعتي، كان دخول ذلك السوق هو الخطوة الطبيعية بالنسبة إليّ، فقد كان الطلب كبيرًا على المساحات التجارية والشقق السكنية والمنازل ذات الطابع الغربي، وبدأ المستثمرون من جميع أنحاء العالم بدخول السوق، وجذبتهم خبراتي ومهاراتي اللغوية؛ لذلك أصبحت مستشارًا للمستثمرين التجاريين ذوي الوزن الثقيل، لدرجة أني فكرت في الانتقال مع عائلتي إلى موسكو، وأضيفت قصص النجاح والسمعة التي بنيتها لسيرتي الذاتية بسرعة البرق».

كان ذلك حتى أجرى جاكوب محادثة مع صديق في الوطن يدعى فريد ووكر، فقد حكى له جاكوب قصص نجاحه مع شيء من الفضفضة بخصوص مشروعين فاشلين.

وقال له فريد: «كما تعلم يا صديقي، الحياة تدور حول ما هو أهم وأكثر من مجرد تكديس الطوب والأسلحة والسمعة».

وعرف جاكوب على الفور أن فريد كان على حق، وكانت هناك أشياء أهم بكثير يمكن له أن ينجزها في حياته، حيثما كان.

ثمانية أشياء لتشتهر بها

سيتم تذكُّرنا جميعًا لسبب ما؛ لذلك لِمَ لا نهدف إلى أن نصبح معروفين للأسباب الصحيحة؟ ما رأيك في الآتي؟

الطيبة. لدي صديق جيد عرّفته ذات مرة على أحد الجيران، وبعد وقت قصير من لقائهما، قال لي جاري: «يا إلهي، قد يكون بوب أطيب رجل قابلته في حياتي كلها». يا له من إطراء مذهل! حسنًا! هذه صفة أريد أن أصبح مشهورًا بها.

المثابرة. ليس منا من لم تسقطه الحياة في مرحلة ما من مراحل حياته، ولكن أن تعود وتثابر وتقف في وجه المصاعب مرارًا وتكرارًا، هي صفة أخرى تستحق أن تكون معروفًا بها.

الإخلاص. أن أكون معروفًا في نهاية حياتي بإخلاصي لزوجتي وأطفالي والتزاماتي هو واحد من أسمى مساعيّ، وقد أكون معروفًا بأشياء كثيرة، ولكني سأتنازل عنها جميعها إن لزم الأمر للحفاظ على هذه السمعة.

التعاطف. التعاطف هو القدرة على فهم مشاعر الآخرين ومشاركتهم، وأن تكون معروفًا بالتعاطف، فهو كفيل بأن يضع الأساس لعدد لا يحصى من الأعمال الصالحة في حياة الآخرين، سواء للأفراد أو في المجتمع بشكل عام.

البهجة. إذا كنت معروفًا بأنك الشخص الذي يضيء الغرفة، وينشر البهجة أينما ذهب، فقد وصلت إلى مستوى مهم من الشهرة.

التشجيع. المشجع هو شخص يهتف للآخرين، ويشجعهم بشكل تلقائي، وطبيعة الأشخاص المشجعين لا تتمحور حول فوزهم هم بأي ثمن، بل على العكس، فهم يريدون أن يروا الجميع يفوزون، ودائمًا ما يعملون على تحقيق هذه الغاية، ونتيجة لهذه الصفة النبيلة، نراهم محبوبين من كثيرين.

صنع السلام. إن كنا في حاجة إلى أي شيء في العالم الحالي، فإننا في حاجة إلى المزيد من صانعي السلام، فطوبى لك إذا أصبحت واحدًا منهم.

المحبة. كما جاء في رسالة بولس إلى أهل كُورِنْثُوسَ اليونانية: «وَأَمَّا الآنَ، فَهذِهِ الثَّلاثَةُ بَاقِيَةٌ: الإِيمَانُ، وَالرَّجَاءُ، وَالْمَحَبَّةُ، وَلَكِنَّ أَعْظَمَهَا الْمَحَبَّةُ!»(8)، لهذا اشتهر بحب الآخرين، ولن تندم أبدًا على ذلك.

لقد تم تشخيص ابنة صديقي جاكوب بمرض السكري من النوع الأول قبل بضعة أعوام، وكان هو وزوجته قد تبنيا صبيًّا يدعى براين، الذي تم تشخيصه أيضًا بالمرض نفسه.

يقول جاكوب عن هذا الأمر: «لذلك شاركت على الفور في دعم العائلات والأطفال المصابين بداء السكري من النوع الأول في مجتمعي ومنطقتي، وتواصلت مع منظمة محلية غير ربحية لتوجيه الشباب المعرضين للخطر، وقد تغيرت حياتي كليًّا بفضل مساعدات الآخرين، وأردت أن أفعل الشيء نفسه، وعرفت أن تجاربي في الحياة يمكن أن تساعد في تقديم منظور جديد لشخص يمر بوضع مماثل».

جاكوب هو أحد أكثر الرجال الذين عرفتهم سخاء، وقد شهدت أثره في الشباب في مجتمعه، ورأيت الدعم الذي يقدمه للعائلات التي تتعامل مع آثار التعنيف، وقد تغيرت أنا شخصيًّا بشكل كبير بسبب محادثاتنا وصداقتنا.

وكما أحب أن أقول له، فقد انتقل من بناء ناطحات السحاب في موسكو إلى البناء في حياة الآخرين، ولم يكن ذلك من أجل السمعة أو الشهرة، ففي الواقع، قبل قراءة هذه القصة، ربما لم تسمع به من قبل، ولكن هناك حيوات لا حصر لها تأثرت بالحياة التي اختار أن يعيشها.

تسليط الضوء على الآخرين

أحد أصدقائي في الجامعة كان يدعى كريس ساوب.كان، ولا يزال، موسيقيًّا موهوبًا، وكان من الممكن أن يكون مهووسًا بالحيازة على تقدير الناس لفنه. ولكن هذه لم تكن طريقته؛ ربما لأن صناعة الموسيقا تنافسية للغاية، وكان بإمكانه اتباع نهج يركز على التمحور حول الذات من أجل الحصول على الشهرة والثناء، ولكنه كان مختلفًا تمامًا.

أكثر ما أدهشني في كريس هو مدى تشجيعه للآخرين، فإذا حصل طالب ما على وظيفة، أقسم إن كريس سيكون أكثر حماسًا من الطالب نفسه، ولطالما سمعنا تشجيعه للآخرين، فـ«هل تمزح، هذا خبر عظيم! مبارك! أنا سعيد من أجلك، فأنت تستحق هذا وأنا متأكد أنك ستنجح!».

أو متى ما حصل أحد زملائه الموسيقيين على صفقة تسجيل، نجد أن كريس لم يتصرف بتلك الطريقة التي تصرفت بها أنا عندما حصل زملائي التقليليون على انتباه الجماهير واهتمامهم، فقد كان كريس يسعد من كل قلبه لأصدقائه الموسيقيين، ويقول شيئًا من هذا القبيل: «رائع! ستكون هذه نقلة نوعية لحياتك المهنية! لا أستطيع الانتظار حتى تنتهي من التسجيل، سأخبر الجميع عن هذا».

سألته ذات مرة عن سبب حماسه الشديد لنجاحات الآخرين، ولن أنسى أبدًا النصيحة التي قدمها لي: «لا يمكن لمجد أي شخص آخر أن يسلب منك مجدك، والعكس صحيح».

ثم تابع قائلًا: «الحياة ليست لعبة كراسي موسيقية، حيث يجب أن تكون أول من يجلس للاستمتاع بالجائزة. هناك ما يكفي من الكراسي للجميع، فعندما أرى شخصًا ما ينجح، فأنا أسعد من أجله. إنه لأمر مبهج أن ترى شخصًا يتخذ خطوة، أو يصل إلى مرحلة فارقة في حياته، فهو يلهمني لكي أفعل الشيء نفسه».

في المرحلة الجامعية، كنت أعاني كثيرًا من رغبتي العارمة في الحصول على الأوسمة وغيرتي من الأشخاص، الذين بدا لي أنهم يسبقونني في النجاحات؛ لذا فاجأتني متعة كريس غير الأنانية لرؤية إنجازات الآخرين، بل أذهلتني، وما زلت أتذكر حماسه للآخرين، حتى الآن بعد خمسة وعشرين عامًا. إنها صفة كنت أرغب دائمًا في الحصول عليها في حياتي.

في أحد الأيام عندما كنت متخصصًا في رعاية الشباب، حضرت مؤتمرًا مع مجموعة من رجال الدين الآخرين المتخصصين في رعاية الشباب وتعليمهم.

سأل قائد المجموعة: «ما أكثر شيء يجلب لك البهجة؟».

قلت: «عندما أدرّس المتدربين الداخليين».

التدريس هو إحدى المسؤوليات الرئيسة لرعاة الشباب، وقد كان لديّ شغف للقيام بذلك على أكمل وجه، فهو أحد أهم الأشياء التي يمكننا القيام بها للطلاب، حيث إنهم لا يزالون في مرحلة تشكيل وجهات نظرهم، حول الحياة والأخلاق والإيمان. إن الاهتمام الذي حظيت به، وأنا أدرّس جعلني أشعر بالرضا عن نفسي، وأصبحت أكثر ثقة، وأكثر استعدادًا لبذل قصارى جهدي في عملي؛ لذلك اعتقدت أن إجابتي كانت جيدة.

ثم أجاب أحد المشاركين في آخر الصف عن السؤال نفسه كالآتي: «عندما أشاهد أحد تلامذتي المتدربين، وقد أصبح معلمًا ينشر العلم للآخرين».

آخ! لقد جاء جوابه كالصفعة.

لا أعتقد أنه قال ذلك لكي يحرجني، ولكن كلامه صدمني بوصفه طريقة مختلفة تمامًا لرؤية العالم، فقد ركز ذلك الرجل على تسليم المسؤولية للآخرين وتشجيعهم، ليكونوا ناجحين.

من منا كان موقفه صحيًّا أكثر أنا أم الآخر؟ نهج من منا ستكون نتائجه أفضل على المدى البعيد: نهجه أم نهجي؟ كما قلت، أحد الحلول لتشتيت التصفيق والتشجيع هو... المزيد من التصفيق، ولكن هذه المرة سيكون التصفيق للآخرين، ولا تقلق كثيرًا بشأن سمعتك، فبدلًا من ذلك، ابنِ سمعة أشخاص آخرين يستحقون.

لا تقلق كثيرًا بشأن سمعتك، فبدلًا من ذلك، ابنِ سمعة أشخاص آخرين يستحقون.

هل تعمل في منظمة غير ربحية مع فريق بوصفه أحد أهداف حياتك الرئيسة؟ هذا شيء رائع، فقط تأكد من توزيع الثناء على الأعمال الحسنة بشكل مناسب، بحيث يحصل كل شخص على كمية صحية منه بلا زيادة أو نقصان، وعليك أن تحرص على أن يكون الثناء والترويج، موجهًا على العمل نفسه لا عليك أنت.

هل فكرت أنتِ وزوجك أو أنتَ وزوجتك في كفالة أطفال من ذوي الخلفيات المضطربة؟ هذا عمل مهم، وليس سهلًا على الإطلاق؛ لذا فأنت تستحق الكثير من الثناء، ولكن شريكك معك في هذه الخدمة، أليس كذلك؟ إذا كان الآخرون يبالغون في مدحك، فهلا أعدت توجيه بعض هذا الثناء إلى شريكك؟

جرب استخدام عبارات مثل هذه في كلامك:

- «لم أكن لأفعلها من دون فلان».
- «لقد كان جهدًا جماعيًا، ولدينا فريق رائع».
- «أوه! لا، عليك أن تسمع هذه القصة على لسان فلان».

هل يبدو هذا صعبًا بالنسبة إليك؟ حتى لو كنت قائدًا، فكونك مركز الاهتمام قد لا يكون مهمًّا لنجاحك بالقدر الذي تظنه، وغالبًا ما تُنسب هذه المقولة إلى الفيلسوف الصيني لاوتزو Lao-tzu: «أفضل قائد هو ذاك الذي بالكاد يشعر الناس بوجوده، فأنت إن لم تقدّر الناس لن يقدّروك، والقائد الجيد قليل الكلام، وعندما ينتهي من عمله، وتتحقق أهدافه، سيقولون جميعًا: لقد قمنا بذلك بأنفسنا».

ونحن نتغلب على رغبتنا في الحصول على التقدير من خلال منحه للآخرين وتشجيعهم، وكما قال الخطيب الأمريكي روبرت إنجرسول في القرن التاسع عشر، فإن: «الشخص المتفوق يرتفع برفع الآخرين»[9].

ويمكننا الاحتفال بإنجازات الآخرين، وإذا بدؤوا في الحصول على التقدير الذي تمنيناه لأنفسنا، فلا بأس بذلك، ولا يزال بإمكاننا الشعور بالرضا لمجرد معرفة أننا أدينا دورًا في رفع الأشخاص المستحقين وقضاياهم.

سؤالان لتطرحهما على نفسك بخصوص أنشطتك على وسائل التواصل الاجتماعي.

يميل معظمنا اليوم نحو الشهرة العابرة على وسائل التواصل الاجتماعي، فنحن نحب تجميع (الإعجابات) و(إعادة التغريد) و(التعليقات) و(المشاهدات) و(النقرات)، ونحدّث صفحاتنا على الإنستغرام أو الفيسبوك بعد دقائق من نشر صورة، أو تحديث الحالة فقط؛ لكي نعرف عدد الأشخاص الذين نقروا على القلب أو علامة الإبهام.

ليس ضروريًّا أن تكون على وسائل التواصل الاجتماعي لإحداث فرق في العالم، ولكن إن كنت مثلي، فأنت في حاجة إلى وسائل التواصل الاجتماعي للترويج لقضيتك، ويمكن لبعض الناس أن (يصوموا) عن وسائل التواصل الاجتماعي، بوصفه وسيلة لكسر السيطرة النفسية، التي تحدثها تلك الوسائل فيهم، بينما لا يمتلك الآخرون هذه الرفاهية. وبالنسبة إلى الآخرين، ستبقى الإغراءات التي تأتي مع وسائل التواصل الاجتماعي موجودة دائمًا.

ماذا تفعل إذًا؟ هناك سؤالان يسيران يمكنهما أن يقوّما دوافعك وسلوكاتك في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

لِمَ أجذب المتابعين؟

هل تحاول أن تصبح مشهورًا؟ أم ثريًا؟ أو أن تملأ حاجة عاطفية في نفسك؟ أم هل هي من أجل التواصل مع الأصدقاء، والذين يشبهونك في التفكير؟ أم لكسب رصيد اجتماعي لاستخدامه لمصلحة الناس والقضايا التي تهمك؟

قد لا تكون دوافعك نقية تمامًا دائمًا، وقد لا تعرفها أو حتى تعي بها بشكل كامل، ولكن إن كنت على دراية بها، فيمكنك أن توجه (بوعي) سلوكاتك على وسائل التواصل، بحيث تتماشى مع نياتك.

2. ما كيفية جذبي للمتابعين؟

ينضح الإنترنت اليوم بالمحتوى غير الهادف من الناس والمواقع والقنوات، التي تحاول الحصول على تجميع المشاهدات والإعجابات بلا أي معنى.

ويعج بالمحتوى المصمم، لكي يثير ردود فعل عاطفية غير صحية، وأنتم تشاهدون طرقًا كثيرة غير مرغوب فيها لجذب المتابعين على وسائل التواصل الاجتماعي.

هل تجذب متابعين شرفاء ومستقيمين وصادقين؟

ماذا عن الاستمرارية؟ ماذا عن الجوهر؟

ما معاييرك في النشر على وسائل التواصل الاجتماعي؟ ربما تحتاج إلى وضع مجموعة من الإرشادات لنفسك، فحوّل نشاطك على وسائل التواصل الاجتماعي نحو الخير، حتى لو عنى ذلك الحصول على عدد أقل من المتابعين.

سيبقيك هذا التصرف محافظًا على رسالتك.

التركيز على الجائزة الحقيقية

إذا كنت مثلي وتمر أوقات يتم فيها تهميشك، لأنك تركز على أن الثناء الذي تحصل عليه لا يكفي، فعندئذ لديّ فكرتان قد تبعثان على الأمل في نفسك:

أولًا، ستصبح الأمور أسهل مع الوقت.

كلما زاد تركيزك والتزامك بأهدافك، قل تعطشك للثناء وانزعاجك من عدم الحصول عليه، وعندما تقوم بالعمل الصحيح، الذي تعلم جيدًا أنه هو ما عليك القيام به، سيتضور جوعًا ذئب الحسد القابع داخلك، ويضعف.

عندما حصلت على بعض المال الإضافي منذ أعوام عدة، اخترت استخدامه لبدء مشروعي (The Hope Effect أثر الأمل)، وقد كانت تلك أولوية عالية بالنسبة إليّ في ذلك الوقت، ولا تزال حتى الآن، وما زلت أكرس وقتي ومواردي المالية لهذه القضية.

لذلك، عندما يستخدم صديق لي ماله الإضافي لشراء سيارة كورفيت، سأثني على سيارته دون أن أتمنى أن يكون لديّ واحدة لنفسي؛ لأني أعلم بداخلي أن لديّ شيء أفضل، وفي كل مرة أذهب فيها إلى أحد مواقعنا المخصصة للتبني، أرى نتاج ذلك في أعين الأيتام الذين فقدوا والديهم، لكنهم سعداء وأصحاء ومملوؤن بالأمل.

هل ما زلت أعاني من الرغبة الشديدة في الحصول على التقدير؟ أنا متأكد من ذلك، ولكن يمكنني أن أقول بصراحة: إنها ليست تلك المسألة المهمة، التي اعتادت أن تكون، فقد خفّت وطأتها بشكل كبير، ولا تمنعني رغبتي في الحصول على التقدير عن سعيي خلف الأمور التي تهمني.

وأنت كذلك، يجب ألا تمنعك رغبتك في الحصول على التقدير عن سعيك.

فتقبل الثناء المستحق بلطف، وأعِد توجيه المديح إلى الآخرين بسخاء، والأهم لا تغفل عن مهمتك أبدًا، بغض النظر عما إذا تم تسليط الضوء عليك أو لم يتم.

والآن سأعطيك الفكرة التشجيعية الثانية لتأخذها معك: الناس ينجذبون إلى أولئك الذين يعيشون مهمة كمهمتهم.

الناس ينجذبون إلى أولئك الذين يعيشون مهمة كمهمتهم.

أمٌّ تكرس نفسها لتربية أطفالها الأربعة، ويرى الجيران ذلك، وتأتيها إحدى جاراتها، لتقول: «لديّ مشكلة مع ابني، وإن لم يكن لديك مانع، أود أن أسمع كيفية تعاملك مع مثل هذا الأمر مع أولادك».

موظف مميز ستتم ملاحظته من قِبل المتدرب الذي بدأ توًّا.

مدرب رائع سيتم تقديره من قِبل اللاعبين في فريقه.

تلك المغنية الاحتياطية الموهوبة قد تكون معروفة في مجالها.

المستمع الجيد سيكون هو أول من يُقصَد، عندما يكون أصدقاؤه في حالة يأس.

التركيز على عيش مهمتك قد لا يجعلك مشهورًا أبدًا، (وهو شيء يتعلق بك أنت). ولكنه سيجعلك مؤثرًا، (وهو شيء يتعلق بالآخرين).

استهدف الغاية لا الثناء، فقد كنت سأثني عليك للقيام بذلك، ولكني لا أريد لثنائي أن يشتتك.



‘9’

الشواطئ صارت مملة

التغلب على مشتت الراحة

بدلًا من التساؤل عن موعد إجازتك القادمة، ربما يجب عليك إعداد حياة لا تحتاج إلى الهروب منها.

– سيث قودين ترايبز Seth Godin،، مؤلف ومدوّن أمريكي، من كتاب Tribes (القبائل)

أميل بطبعي إلى أن أكون شخصًا ذا دافعية، يريد تحقيق النجاح والإنجازات، ومع ذلك، فمعظم الناس الذين يعرفونني لا يروني شخصًا متوترًا، أو مندفعًا أو مهووسًا، كأولئك الأشخاص الذين قد يستغلون الآخرين، من أجل تحقيق غاياتهم. وفي الواقع، فإن العكس هو الصحيح: أنا معروف بالهدوء والسلام والتركيز والاهتمام، ليس فقط لأني أحب العمل بطبيعتي، بل لأني أيضًا أحب العمل الذي أقوم به: مساعدة الآخرين على عيش حياة أكثر تعمدًا من خلال امتلاك القليل، ويمكنني الاسترخاء والشعور بأنني مرتاح جدًّا وعلى طبيعتي وأنا في عملي.

إذا استيقظت قبل عائلتي صباح يوم من أيام السبت، فعلى الأرجح سأصنع لنفسي فنجانًا من القهوة، وأذهب إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بي، حيث سأخصص بعض الوقت للإجابة عن أسئلة الناس، التي أتلقاها عبر البريد الإلكتروني، ولست مضطرًا إلى ذلك، فيمكن للأسئلة أن تنتظر حتى يوم الإثنين، أليس كذلك؟ لكني أريد أن أفعل ذلك، وهذا لأني (ولأقول مثلما قال سيث قودين) أعددت حياتي العملية، بحيث لا أريد الهروب منها، بل على العكس، أنا منجذب إليها؛ لأنني أحبها.

بالتأكيد أدرك أنه ليس كل شخص لديه شخصيتي نفسها، وأشكر الله على هذا التنوع، وأيضًا أدرك تمامًا أن العمل يبدو مختلفًا من شخص لآخر.

لدينا مجموعة كبيرة من الوظائف والمهن والمؤسسات، وكل منا يشعر براحة أكبر في بعضها أكثر من غيرها.

ومع ذلك، أعتقد أنه بالنسبة إلى الجميع تقريبًا، فإن أكثر شيء مُرضٍ يمكننا القيام به على المدى الطويل هو التركيز على عملنا، فبكلمة (عمل) أنا لا أشير فقط إلى وظيفة من الساعة التاسعة إلى الخامسة، إذ يمكن أن يكون هذا العمل هو الأبوة والأمومة، أو الانضمام والمشاركة في منظمة اجتماعية، أو التطوع، وأشياء كثيرة يمكن لنا العمل عليها وفيها، فأي شيء يسهم في الخير للآخرين هو العمل، بغض النظر عما إذا كنا نتقاضى أجرًا مقابله أم لا.

وما أكثر ما يصرف انتباهنا عن هذا النوع من العمل؟ أحد أكبر المشتتات عن العمل هو عكس العمل: الترفيه.

أو بعبارة أفضل: افتتان المجتمع الحديث بالترفيه.

وقبل أن تعتقد أنني شخص يريد حرمانك من ممارسة هوايتك، أو أنني من ذلك النوع، الذي سيخفي مفاتيح سيارتك إن استطاع، أريد أن أخبرك

أنني وعائلتي نأخذ إجازتين مطولتين كل عام: مرة في الصيف، ومرة في رأس السنة، ودائمًا ما آخذ وقتًا مستقطعًا من العمل لاصطحاب ابنتي من المدرسة، أو لحضور أنشطة ابني الرياضية، أو لتناول طعام الغداء مع زوجتي الجميلة. ويتصف أسبوعي بإيقاع صحي؛ لأنني أخذت بنصيحة معلم سابق قال: «يجب أن تأخذ إجازة لمدة يومين كل أسبوع: يوم لتتولى المهام المنزلية، والآخر لتستريح قدر الإمكان».

لذا فكما ترى، أنا لست ضد الراحة والاسترخاء والمرح، فأنا فقط لا أريدك أن تفوِّت الأشياء التي تهمك؛ لأنك تبنيت بشكل غير واعٍ المفاهيم الثقافية السائدة عن الترفيه، فما أنا ضده هو أن تصبح أوقات الفراغ هي هدفك؛ لأنه إذا أصبح الترفيه هو هدفك، فسوف يحل محل أولوياتك العليا حتمًا، وهذه مشكلة شائعة جدًّا في مجتمعنا.

اسمحوا لي أن أضع الأمر على هذا النحو: يعدّ الترفيه معززًا عظيمًا طويل الأجل للطاقة الإنتاجية في سعينا إلى تحقيق أهدافنا ذات المغزى، ولكنه إن أصبح هدفًا بحد ذاته، فسيكون هدفًا مروعًا.

يُعدّ الترفيه معززًا عظيمًا طويل الأجل للطاقة الإنتاجية في سعينا إلى تحقيق أهدافنا ذات المغزى، ولكنه إن أصبح هدفًا بحد ذاته، فسيكون هدفًا مروعًا.

الترفيه لا يضفي على حياتك المعنى، ولكنه يضفي تجديدًا لأشياء أخرى تحقق المعنى.

الأشخاص الذين أعرفهم، والذين جعلوا من أوقات الترفيه هي غايتهم كانوا يميلون إلى الشعور بالفراغ، ثم ندموا في النهاية على ما تخلوا عنه في سبيل الاستمتاع، وأصبحوا يشعرون بالملل من التشمس على الشاطئ أو لعب

الجولف أو مشاهدة التلفاز، ولا أريد أن ينتهي بنا المطاف لا أنا ولا أنت بهذه الطريقة.

في مجتمعنا، يصبح الترفيه مصدر إلهاء بطريقتين:

- أولًا، نحن نميل إلى أن نرى العمل شرًّا لا بد منه، ونحاول الهروب منه عن طريق القيام بأقل حد ممكن منه.
- وثانيًا، نحن نفترض أننا سنتوقف أخيرًا عن العمل في عمر معين، ونتمنى أن يأتي هذا العمر في وقت مبكر من الحياة، في أقرب وقت ممكن، بحيث يمكننا أن نستمتع بمدخرات التقاعد، بينما لا يزال هناك وقت.

لفهم هذا بشكل أفضل، علينا أن نبدأ بالبحث عن كثب عما يعنيه عملنا بالنسبة إلينا.

لماذا نعمل؟

قد لا يكون الأمر دقيقًا تمامًا من الناحية التاريخية، ولكني أتخيل وقتًا كانت فيه العائلات مسؤولة وبشكل كامل عن إنجاز كل شيء من أجل وجودها: الصيد، والزراعة، والبناء، والخياطة، والطهي، والتنظيف، وما إلى ذلك، حتى جاء يوم لاحظ فيه أحدهم أن عائلته كانت أفضل في الزراعة منها في البناء، فقرر المقايضة

مع عائلة مجاورة: «إذا زرعنا طعامًا إضافيًّا، وقدمناه لكم، فهل ستبنون لنا منزلًا إضافيًّا يمكننا العيش فيه؟».

ومن هناك ولد تقسيم العمل، فاستفاد كلاهما من هذا الترتيب: تمت زراعة طعام أفضل وبناء منازل أقوى، وفي النهاية، استفاد المجتمع كله، وكان

كل فرد قادرًا على متابعة المساهمة في المجتمع في مجال موهبته وشغفه، سواء كان ذلك في الزراعة أو البناء أو الخياطة أو الصيد.

ولكن في نقطة ما من الزمن، فقدنا تركيزنا، ولم نعد نركز على الكيفية التي سيعود بها العمل بالفائدة على الجميع، ولم نعد نعمل على إفادة الآخرين، بل نعمل لمصالحنا الشخصية فقط، فأصبح العمل أنانيًا، وأصبح وسيلة نربح من خلالها المال، لنتمكن من القيام بالأشياء الأخرى، التي نريد حقًا القيام بها.

قالت دوروثي سايرز Dorothy Sayers، (التي اشتهرت بوصفها كاتبة ألغاز اللورد ويمسي Lord Wimsey) في مقالة عن العمل:

«ما حثثت عليه آنذاك هو ثورة شاملة في موقفنا الكامل من العمل، وطلبت أن يُنظر إليه، ليس بوصفه كدحًا ضروريًا، يجب أن يُخضع له من أجل كسب المال، ولكن بوصفه طريقة حياة، يجب أن تجد فيها طبيعة الإنسان ممارستها وسرورها المناسبين، ومن ثم تجد من الكمال ما يمكنها من تمجيد الله.

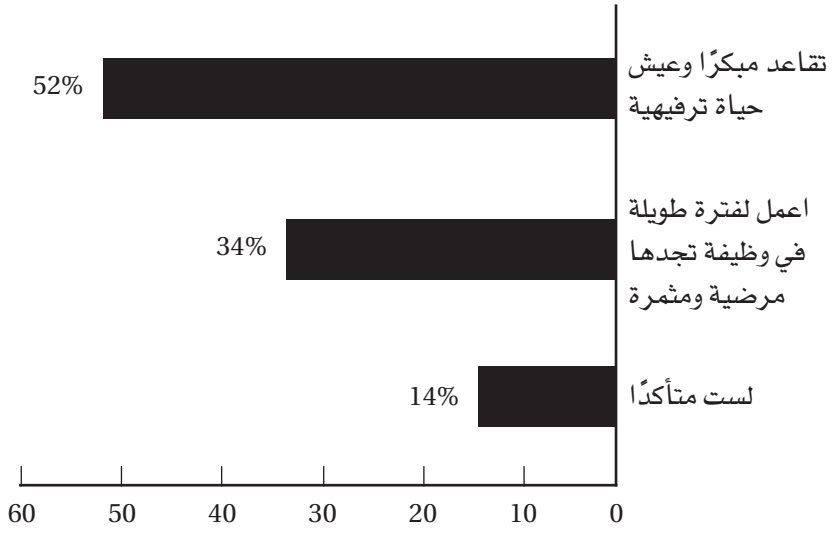
إن عادة التفكير في العمل بوصفه شيئًا يفعله المرء لكسب المال متأصلة فينا لدرجة أننا بالكاد نستطيع أن نتخيل التغيير الثوري، الذي سيحدث إن فكرنا فيه بشكل مختلف»[1].

وقد كتبت دوروثي هذا الكلام قبل أكثر من ثمانين عامًا، خلال الحرب العالمية الثانية، وما قالته أصبح أكثر صدقًا اليوم من أي وقت مضى، إذ يُنظر إلى العمل اليوم على أنه تمرين لكسب المال أو شيء يجب تجنبه واختصاره إن أمكن.

في استطلاعنا سألنا: «ما هو الهدف الأكثر جاذبية: التقاعد مبكرًا وأن تحيا حياة مليئة بالمتعة وبالراحة أو العمل أوقاتًا طويلة في وظيفة تجدها مُرضية ومثمرة؟

رأى نحو 34%؛ أي ثلث المستجيبين فقط، أن العمل في وظيفة مرضية أكثر جاذبية بالنسبة إليهم من التقاعد المبكر؛ ليعيشوا حياة الاستمتاع والراحة، ويبدو أن الكثير منا يعمل أكثر فقط؛ لأننا مضطرون إلى ذلك، وليس لأننا نريد ذلك.

ما الهدف الأكثر جاذبية: التقاعد مبكرًا، وأن تحيا حياة مليئة بالمتعة وبالراحة أو العمل أوقاتًا طويلة في وظيفة تجدها مُرضية ومثمرة؟



وفي تقرير حالة مكان العمل العالمي لعام 2017م، كشفت منظمة غالوب لاستطلاعات الرأي أن 15% فقط من الموظفين في جميع أنحاء العالم لديهم شغف وانتماء معنوي لوظائفهم، في حين أن 67% لايشعرون بالانتماء، و18% غير منتمين كليًا وعن قصد. وكانت أعلى مستويات الانتماء في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا، بنسبة 31% التي لا تزال تترك أكثر من الثلثين في حالة من عدم الانتماء، ثم تأتي أستراليا / نيوزيلندا وأوروبا الغربية في مرتبة متأخرة بنسبة 14%، و10% على التوالي[2].

ولا يمكن أن تكون 85% من الوظائف في جميع أنحاء العالم سيئة، فهناك شيء آخر يسهم في هذا القدر من عدم الانتماء في العمل.

أعتقد أنه يتعلق بالطريقة التي ننظر بها إلى العمل، فالسبب الذي يجعل 85% منا غير منخرطين في العمل هو أننا نفكر في الأمر كله بشكل خاطئ، فنحن نعدّه الشيء الذي نفعله لكسب المال حتى نتمكن من شراء المنزل أو قضاء الإجازة، فقد أصبح العمل بهذه الطريقة أنانيًا تمامًا.

وإذا كنت تفكر بعقلية أن العمل هو ما أقوم به للحصول على المال للقيام بالأشياء التي أريد القيام بها، فلا عجب إذًا من أننا نركز كثيرًا على أوقات الراحة: عطلة نهاية الأسبوع، والعطلات، والإجازات، والتقاعد.

طُعم الراحة

نحن نحب إجازتنا من العمل، وتقريبًا يمكنك القول: إننا مهووسون بها، حيث يقر معظمنا أننا: «نعمل من أجل عطلة نهاية الأسبوع»، وأول يوم في الأسبوع أصبح محطة لنكات تعدّ ولا تحصى، ويُطلق على يوم الأربعاء (أي آخر يوم في الأسبوع) في بعض الدول Hump Day أي اليوم المحدب؛ لأنه يضعنا على منزلق هبوطي نحو عطلة نهاية الأسبوع، ونطبع الأكواب والقمصان والمغناطيسات، مكتوبًا عليها: «أخيرًا جاءت الجمعة!»، وفي بعض الدول: «هلا بالخميس!»، كلٌّ بحسب أهمية نهاية الأسبوع بالنسبة إليهم.

يضيّع كثير من الناس كل أيام الأسبوع الخاصة بهم بتمني نهايته، فيمجدون أيام نهاية الأسبوع دون باقي الأيام، وأولئك الذين يتعلمون أن يحبوا كل الأيام، ويستفيدون من كل يوم استفادة قصوى، هم أقل من ينظر إلى الوراء ليندم على ما أهدر من حياته، ومع ذلك، ها نحن أولاء مستمرون في تقدير وقت الإجازة أكثر من وقت العمل.

وفي الولايات المتحدة الأمريكية 40% من الوقت الذي يتصل فيه الموظفون لطلب يوم (إجازة مرضية) لا يكونون مرضى بالفعل[3]، ويقضي الأمريكي العادي

ما يقرب من مئتي ساعة في العام – أي ما يعادل خمسة وعشرين يوم عمل! – في أحلام اليقظة بشأن الإجازات[4].

لكن هناك مفارقة ساخرة هنا، فنحن مخلصون جدًا لعملنا، لدرجة أنه يؤثر في أيام إجازتنا.

إن أكثر من نصف الموظفين الأمريكيين لا يستخدمون كل إجازاتهم مدفوعة الأجر، فقد أفاد استطلاع بأن أكثر من 50% من الموظفين يشعرون بالذنب بشأن أخذ وقت للإجازة[5].

وفي أثناء الإجازة، لا يبتعد كثير من الأمريكيين أبدًا عن أماكن عملهم، حيث يسجل نحو 70% من الموظفين الأمريكيين الدخول إلى مقرات العمل في أثناء إجازتهم من حين لآخر. وعلاوة على ذلك، يقوم 30% بتسجيل الدخول مرة واحدة على الأقل يوميًّا، ونحو 11% يقومون بذلك مرات عدة في اليوم[6].

هل نحن حقًّا في حاجة إلى فعل هذا؟ أم أننا مدمنون على الكد اليومي، لدرجة أننا لا نستطيع الاستغناء عنه حتى في الإجازات التي طال انتظارها؟ هل استثمرنا الكثير من إحساسنا بقيمنا الذاتية في وظائفنا، بحيث لا يمكننا قضاء أسبوع على الشاطئ أو عشرة أيام في استكشاف جبال روكي الكندية من دون العودة إلى وظائفنا لإرضاء غرورنا؟

نحن نهتم بوقت إجازتنا بشكل أكثر من اللازم، وفي الوقت نفسه بشكل غير كافٍ، ومن ناحية نعتقد أن الإجازة هي الوجهة، التي نكابد خلال أيام العمل من أجل الوصول إليها، ومن ناحية أخرى، تأتي الإجازة، ولا نستفيد منها لنرتاح حقًّا وننتعش.

ما الأمر مع هذه الحقائق المتضاربة؟ هل هذا التوتر الغريب نشأ لأننا أسأنا فهم دور الراحة؟ هل نرى أن هدف العمل هو الراحة، بدلًا من الاعتراف بأن الهدف من الراحة هو إنجاز عمل أفضل؟

لقد قلبنا كل المفاهيم رأسًا على عقب، وهذا أدى إلى هذا الارتباك، فليس الهدف من العمل الحصول على المزيد من الراحة، بل الهدف من الراحة هو القيام بعمل أفضل.

ليس الهدف من العمل الحصول على المزيد من الراحة، بل الهدف من الراحة هو القيام بعمل أفضل.

أنا لا أعمل جاهدًا من أجل الحصول على إجازة رائعة، فأنا أحصل على إجازة رائعة من أجل أن أعمل بشكل أفضل. إنها طريقة مختلفة لرؤية الدافع.

لذلك، ارتح وانفصل عن العمل خلال نهايات الأسبوع والإجازات الشخصية والعطلات، واحصل على إجازة واحدة مطولة على الأقل في العام، وإذا كنت لا تستطيع الذهاب بعيدًا أو القيام بأي شيء مختلف وجديد، فلا بأس بذلك، ولا يزال بإمكانك الانفصال التام عقليًا عن العمل، والراحة حقًّا، والاستمتاع.

ابتعد عن عملك بعض الشيء، ليس بوصفه مهربًا، ولكن حتى تتمكن من الحصول على منظور حوله، وأعد شحن نفسك حتى تصبح في أفضل حالاتك، وتقوم بأفضل عمل يمكنك القيام به عندما تعود.

(ر) و(ر) لم تعد تكفي، فنحن نحتاج إلى ثلاث راءات (ر) وَ(ر) وَ(ر).

الراءات الثلاث: راحة، ورخاء، ورجعة حماسية للعمل.

اختراع التقاعد

في مجتمعنا، نحن لا نعاني من غياب النزعة المستمر، لأخذ الحياة بسهولة والاستمتاع بها فحسب، بل هناك أيضًا هدف نهائي يتمثل في التخلص من العمل ونزعه من حياتك تمامًا؛ حتى تتمكن أخيرًا من «الاستمتاع بالتقاعد»، فأصبحنا

نرى اليوم توجهًا جديدًا بين الأجيال التي تعمل اليوم، وهو الرغبة العارمة في التقاعد المبكر[7].

هل يُعدّ هذا أمرًا جيدًا أم لا؟

كان لدى جدي الكثير، ليقوله عن التقاعد، فأحد الأمور التي اعتاد أن يخبرني بها هو: «التقاعد ما هو الا اختراع اخترعه السياسيون، فهذه المعلومة فقط تكفي، لأن تخبرك بكل ما تحتاج إلى معرفته حول هذا الموضوع».

ولطالما تساءلت عن مدى صحة هذا الكلام؟ لذلك بدأت في البحث عن تاريخ التقاعد. أتدري؟ لقد كان محقًّا تمامًا!

التقاعد هو تجربة حديثة بدأت في الأجيال الماضية، إذ كان الناس يستمرون في العمل طالما كانوا قادرين جسديًّا، ويقول المؤرخون: إن أوتو فون بسمارك، مستشار ألمانيا، كان له يد في اختراع المفهوم الحديث للتقاعد في عام 1883م عندما عرض معاشًا لأي ألماني غير عامل فوق سن السبعين، الذي تم تخفيضه إلى خمسة وستين بعد أعوام قليلة، ثم حذت دول أخرى حذو ألمانيا، بما في ذلك الولايات المتحدة الأمريكية[8].

بعبارة أخرى: كان سن الخامسة والستين سنًّا تعسفيًّا حدده السياسيون لكسب الأصوات، وبعد ذلك، في نقطة ما على خط الزمن، أصبح هذا العمر المحدد هو المعيار الذهبي للتقاعد، على الرغم من أنه لا علاقة له نهائيًّا بعيش حياة ذات معنى بالنسبة إلى الشخص.

لذا، إذا كان التقاعد ليس إلا تجربة، فكيف تسير هذه التجربة؟ سأقول: إنها لا تسير بشكل جيد.

إن الاستعداد ماليًّا للتقاعد يُحدِث قدرًا كبيرًا من القلق. لاحظ فقط عدد الإعلانات المالية المخصصة للتقاعد، أو مقدار الطاقة العقلية، التي تستهلكها

في التفكير في حسابات التقاعد الخاصة بك، إذ ينشغل الناس بحساب أقرب وقت يمكنهم التقاعد فيه، ويقلقون من أنهم لن يكون لديهم ما يكفي من المال، وإذا جاء تصحيح في سوق الأسهم، وصغُر بيض عش المتقاعدين، فسيَعدّ الناس أنه من العار الرهيب: أنهم قد يضطرون إلى العمل بضعة أعوام أخرى قبل التقاعد.

ألم يفكر أحد في أنها قد تكون نعمة بدلًا من ذلك؟

هل تعلم ما أكبر نتيجة غير مقصودة لهذا التركيز المنصب على التقاعد؟ إنه يسلب فرحة العمل. لماذا؟ لأننا لن نتعلم الاستمتاع بالعمل إذا كان هدفنا هو الخروج منه في أسرع وقت ممكن، فنحن نعمل حتى نتمكن من التوقف أخيرًا عن العمل بدلًا من العمل؛ لأننا نعلم أنه مفيد لنا.

إضافة إلى ذلك، يسود فكر بين معظم الناس مفاده أن التقاعد عند سن الخامسة والستين هو السبيل الوحيد، ومن ثم يتقاعد كثير من الناس، وهم لم يكونوا في حاجة إلى ذلك فعلًا، تاركين مناصبهم خلفهم، بينما هم لا يزالون قادرين على المساهمة كثيرًا في المجتمع والحصول على الرضا الذي يأتي مع المساهمة.

إذن، هل التقاعد رائع حقًّا كما نعتقد؟ أم أنه يجعلنا نفقد أشياء مهمة بالفعل وأشياء يمكن أن نفخر بها عندما نصل إلى نهاية حياتنا؟

لا للتقاعد، نعم، لإعادة التنظيم

إذا كنت تفترض أنك يجب أن تتقاعد، فأنا أتحداك بأن تعيد النظر في مدى تأثير الموقف الثقافي تجاه التقاعد في رؤيتك للعمل أو الهدف من عملك؟ كلمة التقاعد باللغة الإنجليزية (retire) في حد ذاتها تعني الذهاب بعيدًا أو ترك مركز العمل، فمن يريد ذلك؟ خاصة عندما يكون لا يزال لديك الكثير من الخير لتعطيه، ولتقوم به.

قال جدي: «أريد أن أتقاعد قبل جنازتي بثلاثة أيام»، وقد كاد ينجح في فعلها، فقد كان يعمل أربعين ساعة في الأسبوع، حتى قبل وفاته بتسعة أيام في عمر التاسعة والتسعين!

كان دائمًا ينسب الفضل إلى العمل بوصفه أحد أسباب حفاظه على ذهنه الحاد بالقوة نفسه، وأنا أعلم أن هذا أحد الأسباب التي جعلته يواجه الموت بهذه الثقة، فهو لم يضيّع عامًا واحدًا من حياته. من المؤكد أن التقدم في العمر هو عامل حقيقي في عملنا، وأحيانًا يجعل بعض الجوانب من عملنا أكثر صعوبة بالنسبة إلينا، ولكن مع تقدمك في العمر، قد تختار ألا تتقاعد من حياتك المهنية، ولكن تعيد مراجعتها، فمثلًا:

- قد تبطئ من وتيرة عملك قليلًا، فتنتقل من دوام كامل إلى دوام جزئي، أو حتى عمل موسمي.
- ربما تغير طبيعة عملك، بحيث يصبح أقل تطلبًا من الناحية البدنية.
- ربما تنتقل إلى دور إرشادي، فتقوم بتقديم المزيد من النصح بدلًا من أن تقود.
- قد تقوم بتغيير مجال أو نوع العمل، بحيث يتماشى بشكل أكبر مع أهداف حياتك، حتى وإن كان العائد المادي أقل.

وفي النهاية، لربما اخترت التقاعد من العمل المأجور تمامًا على الرغم من كل شيء، وهو ليس دائمًا خطأ، بل في بعض الأحيان قد يكون الخيار الأفضل هو إنهاء عملك، خاصة إذا كنت تخطط للتركيز أكثر على المسائل التي تهتم بها في أثناء التقاعد.

وفي مجتمعنا المتمركز حول الشباب، أتمنى أن نستعيد القليل من التقدير للعمر.

لا يتعلق الأمر فقط بالشباب الذين يبحثون في كثير من الأحيان عن المشورة لدى كبار السن، حيث يمكن أن يكون لدى كبار السن أنفسهم رؤية أفضل لما يمكنهم تقديمه للآخرين. في أعوامك اللاحقة يكون لديك الكثير لتسهم به، فربما أكثر من أي وقت مضى، فأفضل فاكهة تنمو على الأشجار الأقدم والأكثر نضجًا.

تظهر الأبحاث أن التقاعد من العمل النموذجي، عندما يتم بالطريقة الصحيحة، يمكن أن يحسن الصحة والرضا عن الحياة[9]، ومع ذلك، فإن 28% من المتقاعدين الجدد يجدون أن الحياة أسوأ مما كانت عليه، عندما كانوا يعملون، وأنهم يشعرون بالعزلة وفقدان الاتجاه[10].

كيف يجد إذًا الـ 72% الآخرون السعادة في التقاعد؟ قال المستشار المالي ستيفن رايت: «إن مفتاح التقاعد السعيد هو أن يكون لديك شيء تتقاعد من أجله، وليس مجرد شيء تتقاعد منه، والفرق بين المتقاعدين السعداء وغير السعداء هو وجود الغاية»[11]، وبعبارة أخرى: استمر في المساهمة. ولا يجب أن يتضمن (العمل) راتبًا ثابتًا، فقد يكون العمل أي شيءٍ ذي مغزى، مثل المساعدة على تربية حفيد، أو التطوع ببعض الساعات في خدمة مجتمعك.

لا تتقاعد حتى تحتاج إلى ذلك حقًا، وإذا تقاعدت، تقاعد وغايتك نصب عينيك.

إذا تقاعدت، تقاعد لغاية.

مهما كانت حالتك العملية، قم بتقييم الأعوام التي بقيت لك، وجدد التزامك بأهدافك العليا، فطالما أنك تتنفس، أسهم بشكل إيجابي في العالم من حولك.

قوة الشّيّاب

قضى بول ستراتمان، وهو رجل من مدينة أوماها بولاية نبراسكا، أربعة وأربعين عامًا في تجارة الكهرباء، والعمل بين الأسلاك، وإدارة الأفراد، وفي النهاية عمل في النمذجة ثلاثية الأبعاد، ثم تقاعد.

وسرعان ما بدأ يشعر بعدم الرضا، قال بول: «كان لدى زوجتي قائمة طويلة من الأشياء التي تريد القيام بها في المنزل، واستغرق الأمر أقل من عام لإكماله. وبالتأكيد لم أرغب في الجلوس في المنزل دون القيام بأي شيء بقية حياتي، فقد كنت أرغب في مساعدة الناس»، وفي هذا الوقت تقريبًا، سمع عن مجموعة من التجار المتقاعدين في منطقة أوماها، يطلقون على أنفسهم اسم الشيّاب (Geezers)، وتلتقي مجموعة من خمسة إلى عشرة (شيّاب) في شمال أوماها (الجزء الأفقر من المدينة) مرات عدة من كل أسبوع، لمدة نصف يوم في كل مرة؛ لإعادة بناء منزل؛ لاستخدامه لاحقًا من قِبل منظمة غير ربحية.

قال لي بول: «حاليًّا، نحن نعيد بناء منزل من شأنه أن يضم ستة سجناء سابقين، فعلينا توفير المنزل، وعلى المنظمة غير الربحية توفير الإرشاد، عندما ينتقل الرجال إليه».

إن الهدف هو مساعدة السجناء السابقين على بناء حياة أفضل والبقاء خارج السجن، ومعدل العودة إلى الإجرام في الولايات المتحدة الأمريكية يصل إلى 83%[12].

قال بول: «هدفنا هو أن تكون هذه النسبة 0% بين الرجال الذين سيسكنون هذا المنزل عندما ننتهي».

في حدث سابق، بعد فيضانات الغرب الأوسط المدمرة لعام 2019م، كان بول حينها يعمل متطوعًا في المنطقة؛ لإعادة الكهرباء إلى كثير من المنازل،

عندما تلقى مكالمة هاتفية عاجلة بشأن زوجين في الخمسينيات من العمر دمر الفيضان منزلهما. كان الزوجان يعيشان في عربة مع ابنتهما المراهقة وثلاثة أحفاد، ولم تتمكن والدتهم من الاعتناء بهم، وفي أثناء محاولتهما للحصول على ما يكفي من المال لإصلاح منزلهم، الذي هو عربة صغيرة تأوي ستة أشخاص! قلق الزوجان لأنهما عرفا أن شخصًا من قسم خدمات الأطفال والأسرة في نبراسكا سيأتي لتفقد الظروف المعيشية للأحفاد الثلاثة، وخشي الزوجان أن يؤخذ أحفادهما منهما.

لقد كانا في حالة انهيار تام ومحاولة مستميتة لمنع ذلك من الحدوث، فهل سيساعدهما بول؟

بدأ بول العمل على الفور، وأكمل إصلاحات الكهرباء وتجديدات تختص بالسلامة داخل المسكن المدمر بسبب الفيضان في الوقت المناسب؛ لكي يجتازا التحقيق من قِبل مختص خدمات الأطفال والأسرة، وقد فعل كل هذا بالمجان، وبقي أفراد الأسرة مع بعضهم.

وبالنظر إلى هذه التجربة، قال بول: «إنه أمر مؤثر فوق التصور أن تتمكن من مساعدة الأشخاص اليائسين، وأن تتمكن من إحداث فرق ولو بسيطًا في حياتهم، فهناك أشخاص خصصوا حياتهم لرعاية احتياجات الآخرين، وهو شيء عظيم يحرك المشاعر. لقد كانت تلك واحدة من أكثر التجارب العاطفية، التي مررت بها على الإطلاق، وكان عملي ذاك أحد الأعمال الأكثر أهمية التي أنجزتها في حياتي».

كما ترون، فقد تقاعد بول من وظيفته، ولكنه لم يتوقف عن العمل من أجل الآخرين.

كل عام وأنتم بخير

قبل أعوام عدة، قابلت امرأة في السبعين من عمرها تدعى تيريزا. كانت نحيلة وذات طبيعة حلوة تلاحظها على الفور. وبالحديث معها، اكتشفت أن لدينا بعض الأشياء المشتركة، إذ ذكرت أنها كانت مدققة حسابات (كنت قد درست بعض المحاسبة في الكلية)، وكانت قد تقاعدت عندما تعرفت إليها، ولكني فوجئت عندما علمت أنها لا تزال تستفيد من تعليمها وخبرتها بشكل جيد، فمن يناير إلى إبريل -أي في المدة التي تسبق الضرائب- كانت تذهب إلى وسط مدينة فينيكس، عاصمة ولاية أرزونا، كل يوم، وتساعد النساء ذوات الدخل المنخفض مجانًا في إعداد إقراراتهن الضريبية.

أضاء وجهها وهي تحكي لي: «أنا أشرح لهن، وأتأكد من أنهن تعرفن إلى جميع الموارد التي وفرتها لهن الحكومة، ولقد أمضيت حياتي في مساعدة الشركات في فعل الشيء نفسه. والآن أستطيع مساعدة المحرومين، فكثير منهم لا يستطيعون القراءة، ناهيك عن ملء نموذج ضريبي معقد. لقد أمضيت عقودًا في دراسة قانون الضرائب، وأنا أستخدم هذه المعرفة جيدًا الآن بعد التقاعد».

خير لا بد منه

نحن في حاجة إلى وجهة نظر مختلفة للعمل، فهو ليس شرًّا لا بد منه، وليس شيئًا قد يكون ممتعًا بشكل مؤقت ونحن في مرحلة الشباب، ثم نتعب منه لاحقًا لنبدأ في التهرب منه أو البحث عن المخرج.

والحقيقة هي أن العالم يحتاج إلى مواهبك وقدراتك، ونحتاج منك أن تعمل بجد وبشكل ممتاز، فعملك يسهم في خير المجتمع، ويدفعنا إلى الأمام، ومساهمتك تجعلنا أفضل بوصفنا أفرادًا، وتثري حياتنا.

وسواء كنت تقوم بتعبئة أغراض البقالة، أو توصيل البريد، أو تكنس الشوارع، أو تربي الأطفال، أو تدير الآخرين، يمكنك أن ترى عملك الجاد هذا على أنه فعل حب تقدمه للأشخاص الذين تخدمهم، وعندما تتغير دوافعك، ستكتشف أن العمل ليس شيئًا يجب تجنبه. إنه مفيد ومجزٍ، ويوم الأحد (أو الإثنين) ليس يومًا يجب أن تخاف منه.

من فضلك لا تنظر إلى عملك على أنه شيء عليك: إما تحمله أو الهروب منه فقط، وبدلًا من ذلك، أعد التفكير في عملك، واستعد التركيز والدافع، لتستخدم شغفك وقدراتك للمساهمة بها في مجتمع يحتاج إليها، وعملك هو وسيلة لكي تظهر الحب للآخرين.

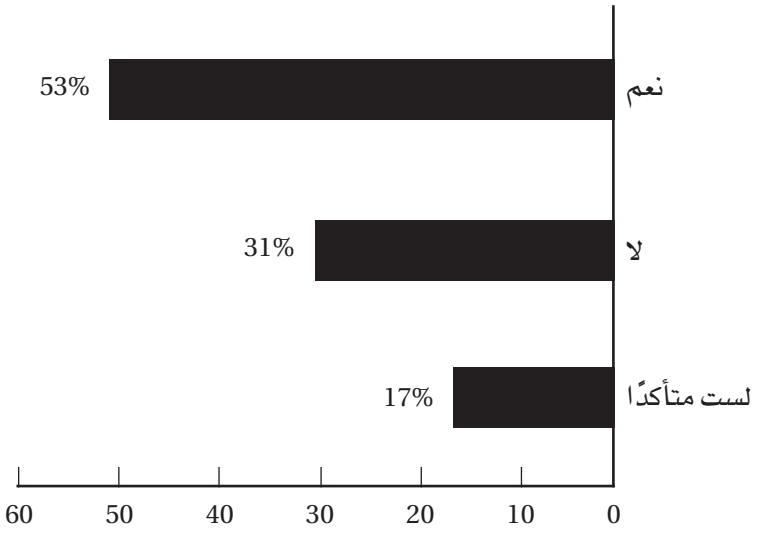
أَحِبُّوا أعمالكم؛ لأن أعمالكم هي الحب

ما بعد الراتب

سألنا في استطلاع (أشياء مهمة): «هل تجد الرضا في حياتك المهنية/أو العمل من أجل الراتب؟» نحو النصف – 53% – قالوا: نعم، و31% قالوا: لا، و17% كانوا غير متأكدين.

لقد حان الوقت لكي نبدأ جميعًا في إعادة تعريف العمل وإيجاد الرضا بما هو أبعد من الراتب، ليس لأن صاحب العمل يقدم برنامج عطلة رائعة أو مواقف للسيارات بالقرب من المبنى، ولكن لأن عملك يحسن الحياة للجميع.

هل تجد الرضا في حياتك المهنية / هل يتجاوز عملك الراتب؟



افعل ما تفعله بشكل جيد، سواء كنت تتلقى عليه أجرًا أم لا؛ حتى يتمكن شخص آخر من أن يذهب ويفعل ما يفعله بشكل جيد، وهكذا يستفيد الجميع؛ لهذا السبب أسمي العمل (حب).

أحيانًا يأتي هذا الحب على شكل بناء منزل قوي بسعر معقول، وأحيانًا يأتي على شكل زراعة طعام أفضل، أو خياطة ملابس أفضل، وفي أحيان أخرى، يتم تنظيف أسنان شخص ما، أو المساعدة في دفع الضرائب، أو جز العشب، أو العمل موظفًا في محل بقالة لجمع الأموال التي يمكن دفعها للمزارعين مقابل جولتهم التالية من الحصاد.

وبغض النظر عن ماهية وظيفتك، في كل الظروف تقريبًا، أنت تحقق فائدة للمجتمع، وعندما نبدأ في رؤية وظائفنا بهذه الطريقة، نجد على الفور المزيد من السعادة فيها.

أتذكر مشاركة فكرة العمل هذه في قاعة مليئة بمئات الأشخاص، فقد اقترب مني شاب بعد أن انتهيت، وقال: «لقد أحببت ما قلته عن العمل، ولكن أنا

منسق حدائق، أقوم بجز العشب وتقليم الشجيرات؛ لذا لست متأكدًا من مدى فائدة وظيفتي للعالم، فهو بالتأكيد ليس حبًّا في رأيي».

قلت له: «فكرتي الأولى هي شكرًا لك على جعل الحي، الذي أسكن فيه جميلًا، وفي كل مرة أذهب فيها للجري أو المشي مع زوجتي أو ركوب الدراجة مع ابني، أستمتع بالجمال من حولي، فأنت من يقف خلف كل هذا الجمال فشكرًا لك. ولكني لن أتوقف عند هذا الحد، ففي الأسبوع الماضي، كان صديقي العزيز في المستشفى لإجراء عملية جراحية كبرى، وقد نجحت جراحته وتعافى بشكل ممتاز، وأنا لا أعلم إن كنت أنت من يهتم بحديقة الجراح الذي عالج صديقي أم لا، ولكن شخصًا ما يفعل، ولأن شخصًا ما يقوم بالمهمة هذه، كان لدى طبيب صديقي الوقت الكافي والطاقة اللازمة لتقديم مهاراته ومواهبه في إجراء تلك الجراحة لصديقي؛ لذا أشكرك على العمل الذي تقوم به، فإنه يفيدنا جميعًا بحق، وعملك هو الحب بالنسبة إليّ».

أترون معي كيف نستطيع أن نغير نظرتنا إلى وظائفنا بشكل كلي ؟ نبدأ في الشعور بالرضا عندما نفكر فيما هو أكبر وأهم من الراتب.

تغيير علاجي

مارك مانينسميث هو أب لأربعة أطفال؛ زوجان من التوائم، ويعيش مارك في ولاية رود آيلاند، ويعمل معالجًا طبيعيًّا، ويحب وظيفته؛ ليس فقط لأنه يحب العمل أو الأشخاص أو الشركة، ولكن أيضًا لأنه يرى أن عمله هو حب.

لم يكن الأمر دائمًا هكذا بالنسبة إلى مارك، وبعد التخرج في الكلية، اختار مهنة في مجال التمويل، وعمل في أحد أكبر البنوك الاستثمارية في وول ستريت، وكان يكسب الكثير من المال، وبدأ يخطط لأن يتقاعد في سن الخامسة والثلاثين.

قال لي: «في ذلك الوقت، لم أهتم بالعمل الذي كنت أقوم به، فكل ما أردته هو كسب الكثير من المال، ولكني بدأت ألاحظ شيئًا ما في حياتي، ولم أكن أستطيع النوم في الليل، ولا الاستيقاظ في الصباح، فشيء ما وجب أن يتغير».

بدأ يتذكر عندما شارك قصته: «كنت رياضيًا في المدرسة الثانوية، وكنت دائمًا جيدًا في دفع نفسي بقوة أكبر من الآخرين لأحصل على كل ما يستطيع جسدي أن يقدمه، وقد رغبت في مساعدة الآخرين في فعل الشيء نفسه بأجسادهم، فهذا كان سبب عودتي إلى مقاعد الدراسة لأصبح معالجًا فيزيائيًا، ولقد كانت مهنة من شأنها أن تسمح لي بأن أعيش الحياة الأسرية التي أردتها، ولكن الأهم من ذلك، هي مهنة تسمح لي بأن أحب الآخرين، وأخدمهم من خلال موهبتي وشغفي».

كان مارك قد أصبح بالفعل معالجًا فيزيائيًا منذ عشرة أعوام، وهو أكثر سعادة الآن من أي وقت مضى، فعلى حد تعبيره: «ليس بسبب وجود أي خطأ في الخدمات المصرفية الاستثمارية، ولكن لأنني أرى العمل بشكل مختلف الآن، وأرى دوري في العالم، من خلال الوظيفة التي أقوم بها، بشكل مختلف».

وتابع: «لا أرى أن عملي مجرد وظيفة تدفع فواتيرنا، فأنا أرى فيه وسيلة للتواصل مع الناس. وفي الواقع، إن أكبر قدر من الارتياح أتلقاه عندما أساعد الناس في التعرف على أجسادهم أو عندما أبسط وأشرح لهم عملية من شأنها تغيير طريقة تفكيرهم أو نظرتهم للأمور. وتساعد وظيفتي الآخرين في أن يكونوا أفضل نسخة من أنفسهم، وهذا أحد أكثر الأشياء المُحبة، التي يمكن لأي منا القيام بها لشخص آخر».

من المهم أن نلاحظ، في قصة مارك، أنه لا يتحدث بالسوء عن المصرفيين أو المهن المالية، ففي الواقع، عندما تحدثت معه عن تغيير حياته المهنية (مع العلم أني قابلت مارك لأول مرة عندما كان يدرس ليصبح معالجًا فيزيائيًا قبل

خمسة عشر عامًا)، كان يعتقد أنه إذا نظر إلى عمله السابق بشكل مختلف، كان بإمكانه التعامل معه على أنه عمل محب أيضًا.

يوجد عدد قليل جدًّا من الوظائف في العالم اليوم لا تخدم الآخرين، فالمصرفي، والمعالج الفيزيائي، والمعلم المتطوع، وعامل النظافة، ومندوب مبيعات التأمين، والمساعد القانوني المجاني، وعامل بناء الطرق السريعة، ومنسق الحدائق، كل واحد منهم يحسن نوعية الحياة للآخرين، ويسمح لهم بأن يكونوا نسخًا أفضل من ذواتهم، فكل ذلك يعود إلى كيفية رؤيتنا لعملنا.

يا لها من وسيلة لكسب العيش!

عندما نشرت كتابي الأول مع ناشر تقليدي – كتاب بعنوان The More of Less (العيش أكثر بأقل القليل) – أظهر أحد النماذج الأولى لمصمم الغلاف أريكة على الشاطئ. رد فعلي؟ لا، لا، لا! لأن تلك الصورة أوحت بعكس الانطباع الذي رغبت في إعطائه، فلم أتبع التقليلية أبدًا، بوصفها وسيلة للراحة أو للتخلص من التزاماتي وفرصي، ولم أرغب في أن يعكس الغلاف هذا المفهوم الخاطئ الشائع، والهدف من التقليلية (موضوع الكتاب) بالنسبة إلي هو عدم التحرك بشكل أسرع لكي نصل إلى مرحلة لا يتعين علينا فيها فعل أي شيء، بل هي وسيلة لجعلنا أكثر إنتاجية، ونقوم بإزالة المشتتات من حياتنا؛ حتى نتمكن من أن نعيش حياة أفضل، مليئة بالمساهمة للآخرين.

أريد أن أنهي هذا الفصل بذكر حقيقة مهمة: إن حياتك الهادفة والكاملة ستشمل العمل الجاد، فكلاهما متصلان ومترابطان، وبوصفنا بشرًا، فنحن مصممون على العمل ليس من أجل المال أو الممتلكات أو الشهرة، ولكن لأن من طبيعتنا أن نرتقي إلى أقصى إمكانياتنا من خلال تحقيق الخير لمن حولنا، ومن ثم، فإن أكثر مساعيك ذات المغزى لن تكون سهلة، وسوف تتطلب التركيز والجهد.

والآن، لأكون واضحًا، أنا لا أدعوك إلى أن تصبح مشغولًا لمجرد أن تكون مشغولًا، فأنا فقط أدافع عن أهمية القيام بعملك، (سواء أكان مدفوعًا أم لا) بشكل مركز ومدروس، منغمسًا فيه بالكامل، باذلًا قصارى جهدك لتحقيق أقصى ما يمكنك تحقيقه في هذه الحياة الواحدة التي لديك.

لقد تحدثت في إحدى المناسبات في ولاية آيوا قبل أعوام عن أهمية العمل والرضا الواهب للحياة الذي ينتج عنه.

سحبتني امرأة جانبًا بعد أن انتهيت لتشارك معي قصة.

بدأت بالقول: «أملك مطعمًا صغيرًا في مدينتي، ومرة في يوم الأم، عانيت من نقص في الموظفين، فوظفت فتاة مراهقة؛ لمساعدتنا في تنظيف الطاولات في ذلك اليوم الذي كان أحد أكثر أيام العام ازدحامًا. يوم الأم هكذا دائمًا.

في نهاية اليوم، نظرت إلى الفتاة. كانت تجلس على كرسي بالقرب من غسالة الصحون، فاقتربت منها، وعلقت على مدى جنون اليوم، فقالت لي: «أنا منهكة للغاية، ولا أعتقد أنني شعرت بمثل هذا التعب من قبل في حياتي».

نظرت المرأة في عينيّ، وتابعت: «نظرت إليها، وقلت: أعرف، أليس شعورًا رائعًا؟».

كأي شخص آخر، أستمتع بيوم العطلة، وأحب الاستيقاظ ببطء وطهي وجبة إفطار متأنية لعائلتي، وأستمتع بقراءة كتاب، أو لعب كرة السلة في المتنزه المحلي، أو مشاهدة فيلم مع أطفالي، وأنا أقدر الإجازات، سواء كنا ذاهبين لرؤية العائلة الكبيرة خلال عيد الميلاد أو الاستمتاع برحلة تزلج معًا خلال عطلة الربيع، فتلك هي الأيام التي أتطلع إليها.

ولكن لا شيء يتفوق على الشعور بأنني أضع رأسي على وسادتي في نهاية يوم من العمل الهادف، ومعرفة أنني بذلت كل ما في وسعي لهذا اليوم.

قالت صاحبة المطعم: «إنه شعور رائع حقًّا. وعندما أصل إلى نهاية حياتي، أريد أن أعرف أنني بذلت قصارى جهدي، وأعطيت كل ما عندي».

وأنت كذلك...

إن طريقة التغلب على مشتت الترفيه هي في إعادة التفكير فيه، وإيجاد إشباع غير أناني في العمل، وإذا كان لديك عمل، انظر إليه على أنه حب من خلال خدمة الآخرين، وإذا كنت تقضي أيامك في تربية الأبناء والأعمال المنزلية، فاعتبر ذلك حبًّا، وحتى لو كنت عاطلًا عن العمل، ولديك الكثير من الوقت فلا تزال هناك خدمة مفيدة يمكنك تقديمها للآخرين.

إن طريقة التغلب على مشتت الترفيه هي في إعادة التفكير فيه، وإيجاد إشباع غير أناني في العمل.

أعلم أن العمل فوضوي، ولا يكاد يكون مثاليًّا أبدًا، وحتى لو تصادف أن الخير الذي خُلقت لجلبه إلى العالم هو الوظيفة، التي تتقاضى أجرًا مقابل القيام بها، فلا تزال هناك أيام صعبة، وعلاقات صعبة، وأمور صعبة عليك إنجازها، وقد لا تكون سعيدًا في القيام بها، ولكن إذا كنت تعمل على تلك الأشياء المهمة، فلن تندم أبدًا على ذلك.



' 10 '

وميض الأضواء

التغلب على مشتت التكنولوجيا

قبل أن تموت مباشرة، ستدرك أن حياتك كلها كانت تدور حول حب الناس، بينما قضيت وقتًا طويلًا في مشاهدة التلفاز.

– دونالد ميلر Donald Miller، كاتب أمريكي.

(أن تصبح تقليليًا) بدأت بوصفها مدونة في الأيام التي كان فيها التدوين حديثًا، وكنت أتحسس طريقي حول التدوين، وبالكاد عرفت ما كنت أفعله.

لاحقًا، بدأت في النشر على فيسبوك وتويتر، عندما شعرت بالملل في إحدى الليالي، وبدأت حينها في ملاحظة أنواع الرسائل التي اكتسبت متابعين على هذه المنصات، وكيف يمكن استخدامها لنشر رسالتي، وأتذكر أني فكرت حينها، أوه! هكذا تسير الأمور إذًا. ولأكون صادقًا، كانت مجرد عملية تحسس للطريق مليئة بالعثرات في استخدام التكنولوجيا. والآن، بعد تنزيل تطبيق، ومجلة أو اثنتين من مجلات الإنترنت، وأعداد لا حصر لها من مقاطع الفيديو المباشرة لاحقًا، بدأت أفهم: من دون التكنولوجيا الحديثة، لم أكن لأتمكن

مطلقًا من تحقيق هدفي المتمثل في الترويج لنمط الحياة التقليلية، ولم أكن لأصل إلى مدى الانتشار الذي وصلت إليه الآن.

ومع ذلك، هناك أوقات لا تساعدني فيها التكنولوجيا، بل تعوقني عن العيش من خلال غاياتي وقيمي، وبقدر ما أحاول أن أكون متيقظًا لهذه المشكلة، ما زلت أجد نفسي في كثير من الأحيان أضيع الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي أو في قراءة خبر لا يهمني، فعليّ أن أذكّر نفسي مرارًا وتكرارًا بضغط زر الإغلاق الأحمر ذاك أو قلب هاتفي على وجهه.

وإذا كان هناك شيء يستحق اسم المشتِّت فهو الأخبار الإلكترونية، والتسلية، والمعلومات، والألعاب المستهلكة لأوقاتنا، التي تدفعها التكنولوجيا الحديثة في نحورنا. (ليس الأمر وكأننا نقاوم كل هذه الملهيات في معظم الأوقات). كل تلك الأضواء الوامضة والأيقونات الملونة والأصوات الجذابة يصعب تجاهلها، فإذا لم نكن حذرين، يمكن للتكنولوجيا أن تنتقل بسرعة من كونها أداة إلى كونها مشتت يلهينا، وفي النهاية، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الندم على ما فات.

التفاهة الجديدة

منذ زمن بعيد، من قبل أن يتم نهش رقابنا بأنياب FAANG (فيسبوك، أبل، أمازون، نتفليكس، قوقل)، كان لدى البشر ميل إلى الانخراط في التفاهات بدلًا من الأمور المهمة، وأستطيع أن أراهم في مخيلتي وهم يقضون الكثير من الوقت في الاستماع إلى البرامج على أجهزة المذياع العملاقة في غرف المعيشة الخاصة بهم، أو يسلمون عملاتهم المعدنية لدخول صالة السينما، أو يتسكعون في صالة حمام السباحة. ولنعد بالوقت إلى أبعد من ذلك، أكاد أجزم أن الناس قد انشغلوا بالمبارزة أو سباق العربات أكثر مما يجب، ففي الواقع، قرأت مقالًا في الكلية كُتب قبل ألفي عام (في أثناء الإمبراطورية الرومانية) يحتج على

حماقة الناس لإضاعة أيامهم في مدرج الكولوسيوم وسط روما لمشاهدة المصارعين.

على الأقل في الأيام الخوالي كنا نضطر إلى الذهاب إلى حيث يوجد الترفيه لنتسلى بالأشياء التافهة، فكنا نغادر المنزل للذهاب إلى المقهى على ناصية الشارع، أو نأخذ وقت مغادرة من العمل في وقت ما بعد الظهيرة؛ لمشاهدة مباراة كرة القدم. وعندما كنت طفلًا، كنا نذهب إلى الطابق السفلي للعب ألعاب الفيديو؛ لأنه المكان الوحيد الذي تم توصيل أجهزة الألعاب بتلفازنا. وأما في الوقت الحاضر، فيمكنني إخراج هاتفي في أي مكان وفي أي وقت؛ على مائدة العشاء، وفي أثناء موعد مع زوجتي، وفي مباراة كرة قدم تخص ابني، فالمشتتات التي قد تلهينا عن الأشياء والناس المهمين دائمًا قابعة أمامنا وموجودة على مستوى جديد وبشكل كامل.

واليوم، انتقل كثير من نشاطنا الترفيهي من العالم الحقيقي إلى أجهزتنا، ما يجعل مشتتات الأشياء التافهة حاضرة على الدوام، وكثير من أولئك الذين لديهم ميل نحو تجميع الأغراض أصبحوا اليوم يعلّقون صور الحائط الافتراضية على شبكة بنترست Pinterest، وأما أولئك الذين كانوا يكتبون كثيرًا من الرسائل في الأيام الخوالي نرى أمثالهم اليوم ينشرون تغريداتهم ورسائلهم على الإنترنت بشكل قهري، وأولئك الذين لم يفوتوا معارك وجمعات ليلة الجمعة الصاخبة أصبحوا ينغمسون في عالم غامض من المقامرة عبر الإنترنت، وأما من يميلون إلى الجدال السياسي وجهًا لوجه في السابق، فأصبحوا ينشرون تذمرهم على وسائل التواصل الاجتماعي وفي أقسام التعليقات.

يضاف إلى ذلك كل الإغراءات الجديدة التي لم نكن نتخيلها قبل ظهورها: مشاركة الفيديو، وتطبيقات التلاعب بالصور، والهاشتاقات الرائجة، والواقع الافتراضي، وكثير غير ذلك.

لذلك نعود إلى أجهزتنا مرارًا وتكرارًا، مثل مدمن الهيروين، وقد أصبح عالمنا تغذية مستمرة للمعلومات والتسلية غير المنقطعة.

نأخذ هواتفنا معنا في كل مكان نذهب إليه، ونتصل بالإنترنت لاسلكيًا من آلاف المواقع، وتتم تغذيتنا بلا هوادة برسائل الإعلانات في كل مكان ننظر إليه، ونتعرض للقصف بالأخبار المستمرة على مدار الساعة.

إن لكل معلومة يتم إدخالها إلى أذهاننا هدف واحد: السيطرة على انتباهنا ومواردنا، في الوقت نفسه، فهي تسلب انتباهنا عن العمل القابع أمام أعيننا، وعلى القدر نفسه من الأهمية، تمنعنا المشتتات التكنولوجية من إدراك الحياة، التي نرغب حقًّا في أن نعيشها، ومع ذلك، فإن هذه الملهيات تمر مرور الكرام دون أن يلاحظها أحد.

لم نتوقع أبدًا أن تصبح التكنولوجيا منتشرة جدًّا في حياتنا، فمع أننا نقدّر فوائدها، إلا أننا نتساءل، ولنا كل الحق أن نتساءل، عن تكلفة هذه المزايا، فقد كتب عالم الكمبيوتر كال نيوبورت Cal Newport:

تمكنت هذه التقنيات ككل من التوسع إلى ما هو أبعد من الأدوار الثانوية، التي خصصناها لها وتبنيناها على أساسها في البداية، وأصبحت بشكل متزايد تملي علينا كيف نتصرف، وكيف نشعر، وتجبرنا بطريقة أو بأخرى على استخدامها بشكل غير صحي، وغالبًا ما يكون ذلك على حساب الأنشطة الأخرى ذات القيمة الأعلى، فكل هذا يجعلنا غير مرتاحين. وبعبارة أخرى: هو هذا الشعور بفقدان السيطرة، وهو شعور يجسد نفسه بعشرات الطرق المختلفة كل يوم، فعلى سبيل المثال عندما نلعب بهواتفنا في أثناء وقت استحمام طفلنا، أو عندما نفقد قدرتنا على الاستمتاع بلحظة لطيفة دون أن نشعر برغبة شديدة في توثيقها لجمهور افتراضي.

لا يتعلق الأمر بالفائدة، بل يتعلق بالاستقلالية[1].

كيف إذن نتعرف إلى هذه الانحرافات الكبيرة -ولكن غير الملحوظة- في حياتنا؟ كيف نقيّم بانتظام مسار حياتنا للتأكد من أننا نسعى، ونستثمر في أهم الأشياء؟ ربما ليس الأمر صعبًا كما نتخيل، وربما لا يتطلب الأمر سوى القليل من العزم والجهد، وغالبًا ما يكون إدراك ما يحدث هو الخطوة الأولى.

كيف تصرفنا الشاشة عن غاياتنا؟

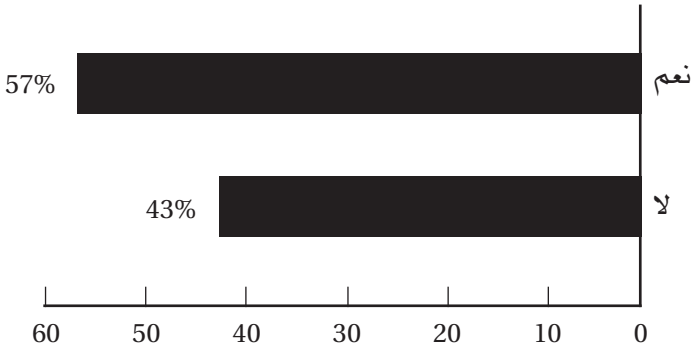
سألنا في استطلاع (أشياء مهمة): «إلى أي مدى تلهيك التكنولوجيا (ألعاب/ منصات التواصل الاجتماعي/ تصفح بالإنترنت) عن تحقيق غايتك في الحياة؟»، فأجاب 57% من المستجيبين بأنها تلهيهم بشكل أو بآخر.

وأما الـ 43% الآخرون، فهم لم يأخذوا في الحسبان مدى تدخل التكنولوجيا في حياتهم.

ووفقًا لتقرير نيلسن عن مجموع المشاهدة Nielsen Total Audience Report في أغسطس 2020م، فإن متوسط الوقت الذي قضاه الشخص الأمريكي البالغ على وسائل الإعلام في ذلك العام وصل إلى اثنتي عشرة ساعة وإحدى وعشرين دقيقة يوميًّا، وفي حال لم تلاحظ ذلك، فهذا يزيد قليلًا على نصف عدد الساعات في اليوم ونحو ثلاثة أرباع ساعات الاستيقاظ لدينا، وكانت أكبر فئتين هما الهواتف الذكية بمعدل ثلاث ساعات وست وأربعين دقيقة يوميًّا، والتلفاز بمعدل ثلاث ساعات وثلاث وأربعين دقيقة يوميًّا[2].

وفي المتوسط، يفتح الناس هواتفهم ثمانٍ وخمسين مرة في اليوم (ثلاثون منها خلال يوم العمل)، وتستغرق معظم الجلسات أقل من دقيقتين[3].

هل تلهيك التكنولوجيا (ألعاب/ منصات التواصل الاجتماعي/ تصفح بالإنترنت) عن تحقيق غايتك في الحياة؟



والأرقام متشابهة في المملكة المتحدة، بل أسوأ قليلًا، حيث وجد استطلاع أن البريطانيين يقضون أكثر من 4866 ساعة في العام (أو أكثر من 13 ساعة في اليوم) على أجهزتهم، وهذا يعادل 301،733 ساعة –أو 34 عامًا– على مدى العمر.

كم من الوقت تقضيه على أجهزتك؟ والأهم من ذلك، هل فكرت يومًا في هذا الوقت.؟ وهل هو وقت مُثرٍ أم يضر بالإنتاجية؟

الأشياء المهمة عادة ما تستغرق وقتًا وطاقة وتركيزًا، فهل تكريس وقتنا لمشاهدة الأفلام بنهم على شاشة التلفاز أو التغلب على المستويات العشرة الآتية من لعبة (Candy Crush) يستحق كل هذا العناء؟ قد يكون كذلك فقط إن أعطانا بعض الانتعاش الذي نحتاج إليه للتخفيف من ضغوطنا في الحياة الحقيقية، ولكنه لن يكون كذلك إذا أصبحت هذه المشتتات أسلوب حياة يأخذنا بعيدًا عن المساعي التي حددناها على أنها الأكثر أهمية بالنسبة إلينا.

وإليكم كيف يحدث الأمر:

1. الإفراط في استخدام التكنولوجيا يسرق وقتك.

أحد الأعذار الأكثر شيوعًا لعدم السعي إلى تحقيق أهداف المرء في الحياة هو «ليس لديّ وقت»، وكل واحد من المشتتات التي نظرنا إليها في هذا الكتاب هو سارق للوقت، ولكن الأسوأ من بين كل أولئك السارقين هو التكنولوجيا.

وإذا كنت مثل كثير من الناس، فأنت تقضي ما يصل إلى ثلاثة أرباع ساعات الاستيقاظ في التفاعل مع التكنولوجيا، وربما يتضمن ذلك ساعات اليوم التي تكون فيها أكثر يقظة، ويمكن أن تكون أكثر إنتاجية، لذلك قلل من وقت الشاشة، وستكون قد اتخذت الخطوة الوحيدة الأكثر فاعلية لإتاحة المزيد من الوقت لمزيد من المساعي الهادفة.

2. الإفراط في استخدام التكنولوجيا يجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك.

هذا صحيح بالنسبة إلى كثير من وسائل الترفيه والإعلان، ولكن أسوأ جانٍ هنا هو وسائل التواصل الاجتماعي، فإلى جانب السماح لك بمواكبة الأصدقاء، يمكنها أن تجعلك تتمنى أن تحيا حياة شخص آخر.

هل يمكننا أن نكون صادقين؟ الجميع يقصون قصصًا من وحي الخيال على وسائل التواصل الاجتماعي، ولا أحد ينشر صوره وهو جالس على الأريكة يأكل رقائق البطاطس في منزل فارغ في أثناء مشاهدة التلفاز، (إلا إذا كانت هذه هي آخر صيحة)، فمعظم الناس ينشرون فقط أبرز ما في حياتهم.

لذلك إذا وجدت نفسك تتصفح وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار، وتعاني من الاستياء من حياتك الخاصة -متمنيًا أن يكون لديك منزل أكبر، أو عطلة أكثر بذخًا، أو مقعدًا أفضل في الحفل، أو عائلة أكثر جاذبية، أو حقيبة أفخم- فربما تكون قد وقعت تحت تعويذة خيال التكنولوجيا، لهذا عليك أن تتجاهل الأمر؛ لأنه يمكنك إنشاء نفسك بشكل جديد وهادف وذي معنى فقط إذا عشت في قصصك أنت؛ تلك القصص غير الخيالية من حياتك الحقيقية.

3. الإفراط في استخدام التكنولوجيا يضعفك.

أجهزتنا مفيدة جدًا، ولكنها تأتي بثمن، والأدلة الطبية على ذلك موجودة: قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات يمكن أن يعيد هيكلة دماغك، مع تأثيرات تشمل «انكماش المادة الرمادية، ومشكلات في قدرة المادة البيضاء على التواصل، والرغبة الشديدة، والأداء المعرفي الضعيف بشكل عام»[4]، ففي الواقع، «كلما طالت المدة التي تقضيها في مشاهدة الشاشة زاد خطر إصابتك بالاكتئاب»[5]، ويرتبط الإفراط بمشاهدة الأخبار بالقلق[6]، وتشمل الآثار الجسدية الأخرى لقضاء وقت مطول أمام الشاشات إجهاد العين، وزيادة الوزن، والعزلة، وانخفاض الاستجابة العاطفية، وأنماط النوم المتقطعة، ويمكن أن تؤدي الأوقات المطولة من وقت الشاشة إلى زيادة خطر الوفاة -كما جاء في إحدى الدراسات- التي قد تصل إلى 52%[7].

مخيف أليس كذلك؟

لكن فكر في الجانب الآخر: تقليل وقت الشاشة يمكن أن يجعلك أكثر صحة وأكثر استقرارًا من الناحية العاطفية، وسوف يمنحك تفكيرًا أكثر وضوحًا، فلماذا لا تريد أن تكون في أفضل حالاتك لتحقيق الأهداف، التي تعدّها الأفضل؟

4. الإفراط في استخدام التكنولوجيا يجعلك أقل فاعلية في عملك.

حتى لو كنت صارمًا في استخدام أجهزتك من أجل العمل فقط في ساعات العمل، اعلم أنه إن قمت بذلك بطريقة غير فاعلة، فسوف يكلفك أكثر مما تظن، فقد أظهرت إحدى الدراسات التي تبحث في تأثير المقاطعات في أثناء العمل أن المشاركين في الدراسة استغرقوا في المتوسط نحو ثلاث وعشرين دقيقة للعودة إلى المهمة، بعدما تم تشتيت انتباههم[8]؛ لذلك فمن المحتمل أن رسالة البريد

الإلكتروني التي حولت انتباهك إليها في منتصف أدائك لمهمتك قد كلفتك ثلاثًا وعشرين دقيقة من الوقت، وكل هذا الوقت الضائع هو وقت ثمين كان بإمكانك القيام بشيء ذي معنى خلاله.

ثم هناك الطريقة التي تؤثر بها التكنولوجيا في قدرتنا على التركيز والتفكير المسترسل، وهي مهارات جوهرية في العمل وفي كل الحياة، فقد قال نيكولاس كار Nicholas Carr، مؤلف كتاب (السطحيون: ما يفعله الإنترنت بأدمغتنا The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains):

ما نتخلى عنه مقابل ثروات الشبكة ولن يرفض رؤية الثروات سوى شخص مُقتِّر هو ما يسميه المدون الإعلامي سكوت كارب (عملية تفكيرنا الخطية القديمة). في هذه الحالة، يتم دفع عقلنا الخطّي الهادئ والمركز، وغير المشتت جانبًا من قِبل نوع جديد من العقل الذي يريد، ويحتاج إلى استيعاب المعلومات ونشرها في رشقات نارية قصيرة ومفككة وغالبًا متداخلة، فكلما كان ذلك أسرع، كان أفضل[9].

وقال كال نيوبورت Cal Newport كلامًا مشابهًا، حيث أوضح أنه مهما كانت قيمة اتصالنا الرقمي، لا يجب علينا أن نفقد القدرة على القيام بما أسماه العمل العميق، وهو القدرة على التركيز من دون تشتيت الانتباه على مهمة تتطلب جهدًا معرفيًّا[10].

وقد رأينا في الفصل السابق أن العمل يرتبط ارتباطًا وثيقًا بغاياتنا وأهدافنا في الحياة، وحتى لو لم تكن وظيفتنا التي هي مصدر رزقنا الأساسي هي وظيفة الأحلام، فإنها تستحق منا أن نقدم أفضل عمل يمكننا تقديمه؛ لأنها إحدى طرق التعبير، التي نعبر من خلالها عن الحب وخدمة الآخرين، وإن كبح جماح استخدامنا غير الضروري للتكنولوجيا في العمل هو طريقة فورية ومضمونة؛ لتكون أكثر حضورًا في العمل.

والتكنولوجيا هي المشتت الأخير الذي ننظر إليه في كتابنا هذا، فإنها العقبة الأخيرة التي يجب إزالتها، وعلى عكس المشتتات الأخرى: كالخوف والسعي الأناني للسعادة، تأتي التكنولوجيا إلينا من الخارج بدلًا من أن تنشأ من الداخل، ولكن لديها طريقة خبيثة للدخول إلى أعماقنا، وتغيير عقولنا، وقلوبنا، وإرادتنا، فإنها منتشرة بما فيه الكفاية ومؤثرة بشكل لا يصدق، بحيث تشل تفكيرنا، فلا نستطيع التفكير حتى فيما إذا كانت جيدة لنا أم لا أو إن كنا نستطيع التعامل معها أم لا، فعلينا أن نقرر من سيكون السيد في حياتنا: نحن أم التكنولوجيا؟

وفقًا لكاتب الأعمال إريك باركر Eric Barker: «يعتقد أن القدرة على الحفاظ على التركيز ستكون القوة العظمى في القرن الحادي والعشرين»[11]، ففكر في الأمر، إلى أي درجة جعلتك التكنولوجيا مشوشًا، وإلى أي درجة ألغت تركيزك؟ حينها ستبدأ في الاقتناع أن إيريك لم يبالغ في ما قال.

الجانب المظلم من التكنولوجيا

بوني دومين هي أم محبة لمراهقَيْن تعيش في ولاية بنسلفانيا، حيث تعمل في مهنة مشرفة مقيمة (house–parents) في مدرسة محلية مع زوجها، وقد وصفت بوني كيف أثرت التكنولوجيا فيها وفي الناس من حولها.

قالت: «كلما قست تأثير التكنولوجيا في حياتي، رأيت الجانب الضار منها بشكل أوضح، فعلى سبيل المثال، لاحظت أن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي بلا تفكير وبشكل يومي، يؤثر سلبًا في نظرتي واحترامي لذاتي وتركيزي ومزاجي، وأعلم أن الناس لا ينشرون إلا الجوانب الإيجابية لحياتهم فقط، وعلى الرغم من ذلك، كنت أجد صعوبة في الهروب من مشاعر الغيرة والمقارنة والحزن؛ لأن واقعي لا يمكن أن يتنافس مع واقعهم».

بوني امرأة مشغولة بين عملها وأسرتها؛ لذا فإن التكنولوجيا تصبح عدوتها إذا استحوذت على جدولها الزمني.

قالت: «إن التوافر المستمر لنتفليكس وهولو ومواقع البث الأخرى يصرفني بسهولة عن الإنتاجية، وغالبًا ما أقع في فخ المشاهدة المتوالية لكثير من العروض بشكل قهري، فأجدني أماطل في الأشياء التي أحتاج حقًّا إلى إنجازها فقط لأستمتع بالحلقة المقبلة، وبعد أن أنتهي يتملكني شعور بالذنب على كل الوقت الضائع، وأحيانًا أضطر إلى السهر طوال الليل؛ لأعوض الوقت الذي ضيعته، ومن ثم أكون في أسوأ حالاتي في الصباح، وحتى الألعاب، التي تبدو وكأنها تسلية صغيرة ممتعة، غالبًا ما تستهلك وقتي واهتمامي أكثر بكثير مما أنوي».

وقد لاحظت بوني أن التكنولوجيا أثرت أيضًا في أصدقائها وعائلتها:

«أرى أصدقائي وهم يحاولون مواكبة أحدث الصيحات والتوجهات، التي تتغير بشكل مستمر وسريع، ولطالما ساعدنا أنا وزوجي والدَينا على تعلم أحدث التقنيات أو آخر التحديثات.

وأطفالي، الذين لم يلمسوا الألعاب منذ أعوام، يقرؤون الأخبار وآخر صيحات أنماط الحياة والتوجهات المتجددة في كل ساعة وكل يوم، وأراهم ينشرون ثم يحذفون ما نشروا بسبب ضعف الثقة بالنفس، ولاحظت أنهم يخشون أن يفوتهم شيء ما إذا لم يكونوا متصلين بهواتفهم مدة قصيرة من الوقت، وأصبحوا يقضون وقتًا أقل في الواقع مع الناس؛ لأنهم مشغولون مع أصدقائهم في لعبة ما أو تطبيق ما طوال الوقت».

هذه امرأة متيقظة بما فيه الكفاية لترى أنها وأولئك الذين تهتم بهم يفقدون السيطرة على حياتهم بسبب جاذبية التكنولوجيا، وأعتقد أن معظمنا يتفهم قلقها ويعيه بسهولة، فقد حان الوقت للخوف، فالأمر مخيف حقًّا.

إدماني عن عمد

قال كال نيوبورت في كتابه (التقليلية الرقمية Digital Minimalism): «لقد أضفنا تقنيات جديدة إلى هامش تجربتنا لأسباب يسيرة، ثم استيقظنا ذات صباح، لنكتشف أنهم استعمروا جوهر حياتنا اليومية، وبعبارة أخرى: نحن لم ننوِ الاشتراك في العالم الرقمي الذي أصبحنا راسخين فيه حاليًّا، فيبدو أننا تعثرنا للخلف، وسقطنا فيه»[12].

التعثر إلى الخلف والسقوط فيه، فهذا يبدو تمامًا كالطريقة التي انخرطت بها في التدوين ووسائل التواصل الاجتماعي.

التعثر إلى الوراء يبدو غير ضار، بل يبدو طريفًا تقريبًا، ولكنه ليس كذلك.

إن إدماننا على التكنولوجيا أمر جلل.

وقدم كال نيوبورت توضيحًا مثيرًا للاهتمام لما قاله توًّا: «ربما يكون من الأدق القول: إننا دفعنا إليها دفعًا من قِبل كبرى الشركات المختصة في الأجهزة وتكتلات اقتصاد جذب الانتباه، الذين اكتشفوا إمكانية تحقيق ثروات هائلة، في ثقافة تهيمن عليها الأجهزة والأدوات والتطبيقات»[13].

لماذا نقضي الكثير من الوقت على أجهزتنا؟ لأن بعض أذكى الأذكياء في العالم يعملون بجد للتأكد من أننا نفعل ذلك.

قالت الصحفية في مجلة (فورشين) ليديا بيلانجر Lydia Belanger:

«سواء باستخدام الإشعارات المباشرة، أو الرسائل التذكيرية، أو برامج التقييم، أو المكافآت، تتمتع التكنولوجيا بالقدرة على دفعك للتفكير والتصرف بطرق محددة في أوقات محددة.

التصاميم المسببة للإدمان تجعلك متعلقًا بها، والخوارزميات تصفّي الأفكار والخيارات، التي تتعرض لها، وآثار البيانات التي تتركها وراءك تعود لتطاردك، وتستهدفك لاحقًا»[14].

يعرف مصممو التكنولوجيا ما يفعلونه عندما يعطوننا ألوانًا وأضواء وأصواتًا يسيرة وردود فعل لمسية (اهتزازات أو حركات أخرى نشعر بها). وتشمل التقنيات الأخرى الإعلانات المخصصة، التي تم اختبار نجاحها مرارًا وتكرارًا، ومقاطع الفيديو الموصى بها، وجداول النسب المتغيرة (المكافآت العشوائية كجوائز مكائن القمار)، والمستويات والإنجازات الجديدة، والمعاملة الاجتماعية التبادلية، (على سبيل المثال، إذا أضفت شخصًا ما إلى شبكة لينكد إن الخاصة بك، يمكنك الوصول إلى جميع اتصالاته)[15].

لماذا نقضي الكثير من الوقت على أجهزتنا؟ لأن بعض أذكى الأذكياء في العالم يعملون بجد للتأكد من أننا نفعل ذلك.

شرح آدم ألتر Adam Alter، أستاذ علم النفس والتسويق في جامعة نيويورك، أنه يمكن مقارنة انغماسنا التام في التكنولوجيا مباشرة بإدمان المخدرات، وأنه إدمان سلوكي، فكتب: «لا يزال عصر الإدمان السلوكي ناشئًا، ولكن المؤشرات المبكرة تشير إلى حدوث أزمة، والإدمان ضار بكل أشكاله؛ لأنه يزاحم المساعي الجوهرية الأخرى من العمل واللعب إلى النظافة الأساسية والتفاعل الاجتماعي»[16].

وكتب نير إيال Nir Eyal كتابًا بعنوان Hooked: How to Build Habit-Forming Products (المدمن: كيفية صنع منتجات تشكيل العادة)، وبعبارة أخرى لقد كتب الدليل الذي تستخدمه كثير من الشركات، لجذب انتباهنا والاحتفاظ به، ليصبح مصدر إلهاء لنا ومصدر ربح لها.

لقد باع الهروين. وهو يبيع الميثادون.

وأنا أقول ذلك، لأن كتابه القادم يسمى Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life (لا يمكن تشتيته: كيف تتحكم في انتباهك وتختار حياتك).

كتابه الثاني هذا يتعلق بكيفية مقاومة المنتجات، التي تسبب التعود حتى تتمكن من إنجاز بعض العمل والاستمتاع ببعض الاستقلالية.

أما عن المفارقة التي أحدثها إيال بوضع كتابيه المتناقضين جنبًا إلى جنب، فكتب:

«الشركات التي تجعل منتجاتها أكثر جاذبية ليست بالضرورة مشكلة، فهي أحد مظاهر التقدم، ولكن هناك أيضًا جانب مظلم لها، وكتب الفيلسوف بول فيريليو Paul Virilio: «عندما تخترع السفينة، فإنك تخترع حطامها أيضًا».

وفي حالة المنتجات والخدمات سهلة الاستخدام، فإن ما يجعل بعضها جذابًا وسهلًا في الاستخدام يمكن أن يجعلها مشتتة للانتباه.

ويمكن أن تخرج هذه المشتتات عن السيطرة بالنسبة إلى كثير من الناس، ما يتركنا مع شعور ينص على أن قراراتنا ليست قراراتنا، والحقيقة هي أنه في هذا اليوم وهذا العصر، إذا لم تكن مجهّزًا لإدارة الإلهاء، فإن عقلك سوف ينفجر بسبب المشتتات المضيّعة للوقت»[17].

وأشار إيال إلى أن هذه الهندسة الرقمية يمكن أن يكون لها تأثير خطير في المجتمع ككل.

وقال تريستان هاريس Tristan Harris، خبير سابق في أخلاقيات التصميم في قوقل: «إن نموذج الأعمال الذي يتم غرسه في البنية التحتية للاتصالات

الاجتماعية، التي يعيش بها 3 مليارات شخص، ويعتمدون عليها، لا يتماشى مع نسيج المجتمع، ويشكل نوعًا من التهديد الوجودي للديمقراطية والمجتمع الفعال»[18].

ويعكس التهديد الوجودي الذي تشكله التكنولوجيا على المجتمع تهديدًا وجوديًّا لنوع الأشخاص الذين نريد أن نكون، وأنا قلق من أننا إن استسلمنا لها أكثر من اللازم، وعشنا حياة مشتتة وغير متعمدة بسبب أجهزتنا، سنصل إلى أيامنا الأخيرة ونتساءل عن سبب إضاعتنا لكل هذا الوقت؟

وإذا كانت التكنولوجيا قد أصبحت مُستبِدة في حياتنا، فذلك يرجع بشكل كبير إلى أن الخبراء قد تعمدوا جعلها بهذه الطريقة، ولكن بدلًا من إلقاء اللوم على الآخرين (لأنه لا توجد فرصة للتغيير في اللوم)، دعونا نتحمل مسؤولية دورنا في الخضوع لطغيان التكنولوجيا، ودعونا نعمل على إخراج أنفسنا من تحت وطأة كل تلك الأدوات اللامعة بأضوائها الوامضة.

التمرد يبدأ من هنا

إذا كان طغيان التكنولوجيا يصرفك عن متابعة الأشياء ذات المغزى بالنسبة إليك -أو حتى إذا تشبعت وسئمت من تلاعب سادة وسائل الإعلام والترفيه بك- فلديّ كلمة واحدة لك: التمرُّد.

دعونا نفتح أعيننا على ما يحدث، ودعونا نجرؤ على التحكم في التكنولوجيا في حياتنا، بدلًا من السماح لها بالسيطرة علينا، ودعونا نفعل ذلك مع وضع غاية أكبر في الاعتبار: التركيز أكثر على الأشياء المهمة، ودعونا نتبنى بفخر تسمية متمردي التكنولوجيا، ونستعيد حياتنا ومستقبلنا.

لا يتعلق الأمر في المقام الأول بالعثور على بعض الخدع والتسهيلات، مثل إيقاف تشغيل الإشعارات أو استخدام تطبيق لمراقبة استخدامك للتطبيقات

الأخرى، على الرغم من وجود استخدامات لكل ذلك، وسنصل إليها، والأهم هنا هو إستراتيجيات الإطاحة بالتأثير العاطفي والنفسي لأجهزتنا فينا.

تمرد على طغيان التكنولوجيا!

تخلّص من السموم الرقمية

مرة واحدة في العام، آخذ استراحة طويلة من التكنولوجيا، ولكن عندما أنقطع عن استخدام التقنية، أكتشف أنني أكثر إدمانًا مما كنت أعتقد، ولكن هذه هي طبيعة الإدمان، أليس كذلك؟ لا يمكننا أن ندرك تمامًا مستوى إدماننا حتى يتم استبعاد العنصر المسبب للإدمان، والطريقة الوحيدة لاكتشاف التأثير المسيطر للتكنولوجيا في حياتنا هي إيقاف تشغيلها والابتعاد عنها والشعور بمدى قوة الرغبة لإعادة تشغيلها. وفي كل مرة أبدأ فيها عملية التخلص من السموم الرقمية، أعيد ضبط نفسي بقوة فيما يخص علاقتي بالتكنولوجيا وما تقدمه.

الطريقة الوحيدة لاكتشاف التأثير المسيطر للتكنولوجيا في حياتنا هي إيقاف تشغيلها والابتعاد عنها والشعور بمدى قوة الرغبة لإعادة تشغيلها.

أنا شخصيًا، لم أعانِ أبدًا من أي حساسية غذائية، أو عدم تحمل لأي من المأكولات كمنتجات الألبان أو الغلوتين، ولكن لديّ أصدقاء يعانون من هذا النوع من المصاعب، وغالبًا ما يمرون بوقت انقطاع عن الطعام الذي يشتبهون أنه يسبب لهم المشكلات، فلا يأكلون منه ولا حتى قطرة أو فتاتًا، ثم بعد ذلك يعيدون تقديم الطعام ببطء لمعرفة كيفية تأثيره فيهم، ومن هناك، يمكنهم تحديد الطعام الأنسب لهم.

هذا ما أوصيك بفعله مع التكنولوجيا التي تستخدمها بشكل شخصي، لذلك، انقطع عنها وخذ قسطًا من الراحة، ثم أعد تقديمها ببطء إلى أن تصل إلى مستوى صحي، ثم توقف عند هذا الحد.

ما رأيك في البدء بالتخلص من السموم الرقمية (Digital Detox) مدة تسعة وعشرين يومًا؟

بالتأكيد يمكنك القيام بذلك والنجاح فيه لأي مدة من الزمن، ولكني لاحظت أن تسعة وعشرين يومًا دائمًا ما تكون كافية لمعظم الناس لاكتساب منظور جديد بشأن التكنولوجيا ما يعيد لهم التوازن المطلوب.

عندما تقوم بالتخلص من السموم الرقمية، اجعل العملية شاملة قدر الإمكان. أنا أُدرك أن هناك استثناءات، فربما عليك استخدام البريد الإلكتروني والرسائل النصية لعملك، وربما يكون لديك مراهقون لديهم رخصة قيادة، وتريد أن يظل هاتفك الخلوي قيد التشغيل عندما يكونون خارج المنزل. ولكن في أثناء عملية التخلص من سموم التكنولوجيا، هل تستطيع الابتعاد تمامًا عن وسائل التواصل الاجتماعي؟ أو توقف تشغيل التلفاز تمامًا، أو أن لا تلعب ألعاب الفيديو نهائيًا، ولا حتى واحدة، أو أن تدع عناوين الأخبار تصرخ دون أن توليها أي اهتمام (صدّقني أنك ستكون على ما يرام)..

وكلما أقلعت أكثر، كان هذا التمرين أكثر فاعلية، ولا تستسلم قبل انتهاء الأيام التسعة والعشرين، فبالنتيجة، نحن نتحدث عن تمرد هنا، فلا تكن متمردًا ضعيفًا .

خمس علامات تدل على أنك قد تحتاج إلى التخلص من السموم الرقمية

تقضي على أجهزتك وقتًا أطول مما تنوي.

يمكن للتكنولوجيا أن تكون مثل الرمال المتحركة، لزجة ويصعب الهروب منها. ألم نمر جميعنا بمواقف، مثل أن تدخل على صفحة ما لتقرأ مقالة، ثم بعدها بقيت لتقرأ مقالة أخرى، أو تعليقًا ما، أو مشاركة؟ تنقر على مقالة يفترض أن تأخذ منك خمس إلى عشر دقائق فقط، ولكنك تواصل النزول للأسفل لتقرأ موجز أخبار الفيسبوك الخاص بك بعد ذلك. وقبل أن تعي ما يحدث تكون قد قضيت خمسة عشر إلى عشرين دقيقة في القراءة بلا تفكير.

إن إهدار الوقت هو نتيجة مباشرة وواضحة للجذب، الذي بُني في الألعاب والمواقع والتطبيقات، وقد تجد أنه من الأسهل تعطيل هذه العادة تمامًا، ثم البدء من الصفر بدلًا من مجرد محاولة كبح جماحها.

تشعر بالذنب أو عدم الرضا بعد قضاء بعض الوقت على أجهزتك.

عندما آكل كيسًا من رقائق البطاطس، أستمتع على الفور بطعم الملح على لساني، وفي نهاية المطاف، تقل الملوحة وتبقى الزيوت، وبقايا الزيوت تلتصق بأطراف أصابعي، وعندما أفرط في تناول هذه السعرات الحرارية الفارغة، تترك عندي شعورًا بعدم الرضا. لاستخدام التكنولوجيا منحنى مماثل من المتعة؛ الندم، إذ يوفر كل موقع وكل مقالة جرعة صغيرة من الإشباع الفوري، والكثير منه، وحتمًا سنندم لاحقًا على هذا الخسران للوقت.

إذا شعرت بمشاعر سلبية بعد قضاء بعض الوقت في التكنولوجيا، فهذا تلميح إلى أنك في حاجة إلى استراحة من استخدامها.

الويب، وعلى الرغم من أن معظم ذلك الوقت كان من أجل العمل، إلا أنه كان لا يزال أكثر بكثير مما يجب أو يمكن تبريره.

ليس من غير المألوف أن تشعر في نهاية اليوم وكأنك كنت مشغولًا بشكل لا يصدق طوال اليوم. إن الانشغال والتوتر حقيقيان، ولكن إذا قللت من استخدام التكنولوجيا، فهل يمكن أن يساعدك ذلك في الشعور بالهدوء والمزيد من الوقت المتاح لما يهمك؟

أنت مدفوع بدافع الخوف من أن يفوتك شيء.

FOMO (مختصر Fear of missing out أي الخوف من التفويت) هو شكل معترف به من القلق الاجتماعي الذي ازداد سوءًا في وقتنا الحالي. إنه القلق من أن الآخرين قد يستمتعون عبر الإنترنت في أثناء عدم وجودك هناك، وإذا لم أكن أشاهد هذا الفيديو أو أتصفح تلك الخلاصة، فسأكون الخاسر الذي لم يشارك في الشيء الرائع الذي يحدث.

الحقيقة هي أنك ستفوت دائمًا شيئًا ما، وهناك دائمًا الكثير مما يمكننا المشاركة فيه، ولكن الوقت محدود، ولكن أن تجعل نفسك أكثر انشغالًا ليس هو الحل، ولتعليم نفسك هذه الحقيقة، فوِّت عمدًا التواصل والتسلية.

وخلال صيام التسعة والعشرين يومًا عن التكنولوجيا، يمكنك إعطاء أهم الأشخاص طريقة للوصول إليك في حالات الطوارئ، فكل شيء آخر يمكنه أن ينتظر.

تشعر بحاجة ملحة إلى أن تتحقق من أجهزتك مرة تلو الأخرى.

يشير الرمز الأحمر الصغير إلى أن لديك خمسة عشر بريدًا إلكترونيًا جديدًا.

ماذا لو كانت تلك الرسائل مهمة؟ من الأفضل أن أتحقق الآن!

نعم، لقد كنتَ على الفيسبوك قبل نصف ساعة فقط، ولكن لديك عذر، فقد ظهرت الكثير من الأخبار على صفحتك في ذلك الوقت.

لقد قمت بالفعل بالمرور مرات عدة على العناوين الرئيسة لقناتك الإخبارية المفضلة، ولكن منذ آخر مرور ظهر تنبيه جديد للأخبار العاجلة على شريط التنبيهات.

ستُذهل عندما تكتشف مقدار ما يمكنك إنجازه إذا توقفت عن مقاطعة تركيزك بهذه الأمور، وستعي أخيرًا مدى عدم حاجتك إلى كل هذه المعلومات التي كنت تتحقق منها بهوس شديد.

ليس لديك الوقت الكافي في يومك لكل هذا.

تحدثت في إحدى المرات على مائدة الإفطار مع ابني وابنتي عن الإلهاء، الذي تشكله التكنولوجيا، فأخرجا هاتفيهما، وأبلغاني عن الوقت الذي قضياه على شاشة الجوال، وأكثر التطبيقات المستخدمة.

«والآن دورك، ماذا عنك يا أبي؟» سألني سالم، ولكي أكون عادلًا أخرجت هاتفي أنا أيضًا، وعاينت الوقت والتطبيقات المستخدمة.

كان ما اكتشفته ذلك اليوم صدمة كبيرة، ولا يزال يطاردني شبحه حتى هذا اليوم، فقد أمسكت هاتفي المحمول أكثر من خمسين مرة في ذلك اليوم، وقضيت أكثر من ساعتين على البريد الإلكتروني، والرسائل النصية، وتصفح

اختر المساهمة على الاستهلاك

دعني أقدم لك سؤالًا قويًّا؛ لمساعدتك في إعادة تأسيس عاداتك في استخدام التكنولوجيا بطريقة أفضل بعد التخلص من السموم الرقمية: عندما

أستخدم الإنترنت، هل أسهم بشيء مفيد للعالم؟ أم أنني أستهلك وأستفيد فقط من مساهمات الآخرين؟

هل فكرت يومًا في مدى سلبية معظم وقتنا الذي نقضيه على الإنترنت؟ تارة نقرأ نصًّا كتبه شخص آخر، وتارة نشاهد مقاطع فيديو التقطها شخص آخر، ثم ها نحن أولاء نلعب لعبة أنشأها شخص آخر، ونلعبها حرفيًّا وفقًا لقواعده.

عندما أستخدم الإنترنت، هل أسهم بشيء مفيد للعالم؟ أم أنني أستهلك وأستفيد فقط من مساهمات الآخرين؟

عندما يتعلق الأمر بالتكنولوجيا، فإن استهلاكنا المستمر لوسائل الإعلام دون المساهمة الفعلية منا يمثل جزءًا كبيرًا من مأزقنا الحالي المتمثل في كوننا عبيدًا أكثر من كوننا أشخاصًا أحرارًا.

وأكرر مرة أخرى: قد لا يكون خطأ أن تتابع حدثًا رياضيًّا على شاشة التلفاز أو أن تشاهد مقاطع فيديو مضحكة مع أطفالك، ولكن من السهل جدًّا أن نقع في الفخ، ونبالغ في الانغماس بمشاهدة البرامج وغيرها، وأتصور أن للأمر علاقة بحقيقة أن الاستهلاك لا يتطلب الطاقة العقلية نفسها، التي تتطلبها المساهمة، وأيضًا عندما نشعر بالضغط، تشعرنا بالراحة اللحظية، فتصبح مصدر الإلهاء الذي نسعى إليه.

هل شعرت بأن هذه القائمة شخصية بعض الشيء؟ وأنا كذلك شعرت بالشيء نفسه، ولكن لم أذكر هذه القائمة لأشعرك بالذنب، بل يتعلق الأمر بالقيام بثورة ضد سطوة هذه الأنشطة وقدرتها على التهامنا والتهام وقتنا.

إذا اتصلت بالإنترنت، ركز على أن تكون مبدعًا، أو أن تسهم بشيء يستحق العناء.

- اكتب مدونات تعبر عن أفكار مفيدة.
- شارك صورك أو أعمالك الفنية بطريقة لا تعزز الغيرة عمدًا.
- تعلم شيئًا يمكنك استخدامه.
- علم شيئًا أنت خبير فيه.
- شجع صديقًا محبطًا.
- انشر صورًا أو اقتباسات تلهم الآخرين.
- ضع علامة إعجاب على منشور ما (الإعجاب لا يكلفك شيئًا، بينما يعدّ هدية صغيرة وعربونًا يثبت للطرف الآخر أنه قام بشيء جيد).
- أرسل رسالة لشخص يعاني من الوحدة.
- شارك مقالًا مفيدًا.
- أوصِ بأفلام أو كتب قيمة للآخرين (كبداية: #كتابدأشياءدمهمة).
- أنشئ حملة لجمع التبرعات لقضية ما.
- راعِ احتياجات الآخرين، وكم سيسعد جارٌ مريض بوجبة ساخنة.
- انشر صورًا للمتعلقات التي تريد التخلي عنها.

إذا كان وقتك على الإنترنت يسهم في الخير للآخرين، فهو إذًا نعم الوقت، ويمكنك حتى المساعدة في تغيير الثقافة السائدة على المنصات، التي تستخدمها، على الأقل بين أصدقائك ودائرة التأثير الخاصة بك، من خلال المساهمة برسائل إيجابية. وهذا ما أحاول القيام به، فبدلًا من أن تكون مراقبًا سلبيًّا، أحدث تغييرًا إيجابيًّا، فنحن، بعد كل شيء، نريد أن نكون قادرين

على النظر إلى الوراء والشعور بالفخر على خياراتنا في الحياة، ويشمل ذلك الخيارات الإيجابية التي اتخذناها بخصوص التكنولوجيا.

انظر إلى التكنولوجيا بوصفها أداة، وليس بوصفها لعبة.

لا حرج في مشاهدة حلقة من مسلسل (The Office) في المساء، إلا إذا كان ذلك هو الوقت الذي تريد ابنتك فيه أن تخبرك عن يومها.

ولا يمكن لأحد أن يلومك على أخذ استراحة من عملك لقراءة مقال إخباري، ما لم يكن لديك موعد نهائي يلوح في الأفق أو فرصة رائعة للتأثير أمامك.

مشاهدة كرة القدم يوم السبت لا تتنافى مع الأخلاق، ولكن أن تترك عائلتك ثلاث ليالٍ في آخر الأسبوع للتسكع مع أصدقائك في المقهى الرياضي قد يتنافى مع الأخلاق.

في بعض الأحيان يكون الترفيه تجديدًا مستحقًّا بعيدًا عن نمط حياة مليء بالتركيز، وفي أحيان أخرى يكون هروبًا غير مبرر من الحياة.

لذلك بعد أن تختار المساهمة بدلًا من الاستهلاك، هناك مبدأ آخر لمساعدتك في إعادة تأسيس علاقتك مع التكنولوجيا بطريقة صحية، وهو استخدام التكنولوجيا بوصفها أداة مفيدة لا بوصفها لعبة مسلية. بمعنى آخر، قم بمعظم التقليل من وقتك التفاعلي مع التكنولوجيا في مجال التسلية، خصوصًا التسلية السخيفة أو الطائشة.

مثلًا:

- رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية التي تحافظ على علاقاتك مع أفراد الأسرة البعيدين: نعم.
- ساعات في مشاهدة مقاطع فيديو المقالب: لا.

- البحث في مجال تريد تعزيز معرفتك المهنية فيه: نعم.
- قراءة مقالات الرأي التي تعرف أنها ستثير غضبك فقط لتلسع الكاتب بنيران غضبك في التعليقات: لا.

أنت وحدك من يستطيع أن يقرر مقدار الوقت المناسب، الذي يجب تخصيصه للترفيه، الذي لا يملك قيمة عدا عن كونه تغييرًا من أجل التجديد، وأنت وحدك من يستطيع أن يقرر كيف يمكن للتكنولوجيا أن تسهم في جعلك شخصًا أفضل وقائدًا أكثر فاعلية في نصرة قضاياك التي تهمك. ولكن تذكر هذا: يكتسب متمرد التكنولوجيا القوة من خلال الرفض التام وعدم إعطاء الاهتمام للتافهين والسطحيين والطائشين والمخطئين والمعاتيه والضئيلين، فلا تطعم الوحش الذي يتوق إلى التهامك.

استخدم النصائح والحيل

تقدم كثير من المدونات والمقالات نصائح وحيلًا للتوازن والسيطرة على استخدام التكنولوجيا، فربما كنت قد جربت بعضها دون أن تحصل على نجاح يذكر، وقد يكون السبب هو أنك لم تتصارع مع الفلسفات الأعمق الكامنة وراءها، وأشجعك على أن تجرب مرة أخرى.

ولكن أولًا، ابدأ بصيام التسعة والعشرين يومًا عن التكنولوجيا، ثم فكر في إمكانية المساهمة على الإنترنت بدلًا من مجرد الاستهلاك واستخدمها بوصفها أداة لا بوصفها لعبة، وبعد ذلك، حاول الاستفادة من واحدة أو اثنتين من هذه النصائح وإضافتها إلى حياتك؛ لمساعدتك في النجاح بالبقاء ضمن حدود صحية.

وتتضمن بعض الأساليب العملية التي استُخدمت بنجاح من قِبل الكثير أساليب مثل:

- عوّدْ نفسك على وضع هاتفك بعيدًا، عندما تصل إلى المنزل.
- قم بإنشاء مناطق خالية من التكنولوجيا في منزلك.
- أوقف التنبيهات.
- تحقق من البريد الإلكتروني مرتين فقط في اليوم.
- قلل عدد التطبيقات الموجودة على الصفحة الرئيسة لهاتفك.
- استخدم أحد التطبيقات لإغلاق الجهاز بعد مدة زمنية معينة.
- وأشياء أخرى أكثر بكثير.

لن تعمل هذه المجموعة من الإرشادات، أو تلك مع الجميع، وأضف إلى ذلك أنه ومع تغير التكنولوجيا بمرور الوقت، كذلك تتغير التقنيات التي يجب على المتمردين أمثالنا استخدامها لمحاربتها.

لذا ضع القواعد لنفسك، وكن حارس البوابة الخاص بك، واختر كيف ستستخدم التكنولوجيا، بدلًا من السماح لعمالقة التكنولوجيا بالاختيار من أجلك، وافعل المزيد من الأشياء التي تجعلك تنسى النظر إلى هاتفك.

للحصول على إرشادات أكثر تحديدًا، أوصي بكتاب (فلسفة التقليلية الرقمية Digital Minimalis)، و(عالم بلا بريد إلكتروني A World Without Email) لكال نيوبورت.

هل الحياة من دون وسائل التواصل الاجتماعي ممكنة؟

قامت كينسلي سميث، وهي أم لأربعة أطفال، تعيش في بلدة صغيرة في بنسلفانيا، بعمل شيء لا يمكن لمعظمنا تصوره حتى، ففي عام 2017م، أغلقت

جميع حساباتها على وسائل التواصل الاجتماعي بشكل نهائي، ولم تلتفت للوراء أبدًا بعد ذلك.

قد يصف بعضهم كينسلي بأنها من الأشخاص المنجزين ذوي العزم، ولقد تخرجت من كلية الطب وكانت أحد الطلبة المتفوقين على الدفعة، ثم بدأت بتحضير الماجستير، فكل ذلك كان في أثناء عملها مديرة تنفيذية لمركز مجتمعي محلي، ثم ولدت طفلها الأول، واختارت أن تصبح أمًّا بدوام كامل بدلًا من أن تكون موظفة بدوام كامل. كان هذا مجرد قرار مؤقت في بادئ الأمر.

قالت: «كان زوجي يعمل في وظيفة مستقرة؛ لذلك قررت أن أتوقف عن العمل مدة عام، وأن أصبح ربة منزل، وفي نهاية ذلك العام، حملت للمرة الثانية، وقررت أن البقاء في المنزل مع أطفالي كان أهم عمل يمكنني القيام به خلال هذه المرحلة من الحياة».

لكن الأمومة بدوام كامل عمل شاق ومرهق، وليس سهلًا أن تنتقل من كونك شخصًا معروفًا بالإفراط في الإنجاز مع حرية واسعة إلى أن تصبح ربة منزل يتم تحديد جدولها اليومي من قِبل شخصين صغيرين لا يستطيعان الكلام حتى.

عندما سألتها عن ذلك، أخبرتني كينسلي: «وجدت نفسي ألجأ إلى هاتفي أكثر فأكثر لكسر هذا التوتر، ولجأت إلى وسائل التواصل الاجتماعي، على أمل أن تجلب لي بعض الهدوء في حياتي، وكنت أتسلل بعيدًا إلى الحمام أحيانًا لقضاء بعض الوقت بمفردي.

لكن وسائل التواصل الاجتماعي لم تجلب لي الراحة التي أردتها، ففي الواقع، لقد جعلت الأمور أسوأ، وكنت أتصفحها، وأرى كثيرًا من أصدقاء الدراسة يعيشون الحياة التي ظننت سابقًا أنني أريدها، ورأيت الإجازات التي كانوا يأخذونها، وشعرت بالحسد والغضب وهما يتسللان إلى قلبي.

أتذكر أحد الأيام، إذ كنت قد وضعت ابني الأكبر في فراشه للقيلولة، وبدأت في إرضاع طفلي الأصغر، وفي لحظة الهدوء تلك، التقطت هاتفي، وبدأت في التصفح، وفي لحظة ما، نظرت إلى الأسفل، وكان طفلي يحدق بي، ولكني لم ألحظ ذلك حتى؛ لأنني كنت مشغولة بتصفح هاتفي.

لم تكن تلك هي الأم التي أردت أن أكونها، فعندما نظر طفلي في وجهي، أردت أن يرى عينيّ تنظران إليه، وأن نتبادل النظرات، ولم أرد أن يشعر أطفالي بأنهم أزعجوني في كل مرة قاطعوني، وأنا أستخدم هاتفي.

في البداية، كانت الخطة تقضي بإغلاق جميع وسائل التواصل الاجتماعي مدة ثلاثة أشهر. خلال الأشهر الثلاثة الأولى، غالبًا ما وجدت نفسي متشوقة للإمساك بهاتفي، إذ أردت فقط تسجيل الدخول لمعرفة ما كان يحدث، ولكن شعوري ذاك كان جرس إنذار بالنسبة إلي ينذرني بأن علاقتي بوسائل التواصل الاجتماعي لم تكن صحية؛ لذلك قررت تمديد تجربتي مدة عام، ثم بشكل دائم».

في الحقيقة أن جميع عمليات إزالة السموم الرقمية لن تنتهي بانفصال دائم عن وسائل التواصل الاجتماعي، ولكن في حالة كينسلي استحق الأمر هذا العناء:

وعن ذلك تقول: «أصبحت الآن أسعد من أي وقت مضى، وأستمتع بحياتي أكثر بكثير، ولم أكن أدرك مدى الضجيج الذي يصرخ داخل روحي.

أدركت كم كانت مشاعر الحسد والمنافسة وعدم الكفاية موجودة في حياتي بسبب وسائل التواصل الاجتماعي، ولم أكن أدرك مقدار الضغط الذي كنت أمارسه على نفسي وأنا أجاهد للتركيز على كل تلك الموضوعات والقضايا التي يحاول المؤثرون وغيرهم من المعارف والأصدقاء إقناعي بأهميتها، بينما لم تكن مهمة بالنسبة إليّ على الإطلاق.

أما الآن، فأستطيع أن أقول: إني أصب تركيزي على المسائل التي تهمني حقًّا».

خفض القوة لرفع القوة

تذكر أنك لا تتمرد فقط على طغيان التكنولوجيا في حياتك، فأنت تقاتل من أجل الناس والقضايا التي تعني لك أكثر من غيرها.

ومع أن الملهيات التافهة ليست جديدة (التلفاز موجود منذ سبعين عامًا والمذياع منذ مئة عام)، إلا أن كثيرًا من الطرق التي تشتتنا بها التكنولوجيا عما يهمنا تعدّ طرق إغراء جديدة ومختلفة، ونحن نواجهها بشكل يومي، وقد أصبحنا في أمسّ الحاجة إلى أن نسيطر عليها قبل أن تسيطر علينا.

في كل الأحوال، يوجد شيء واحد مؤكد: لن يتوقف قادة التكنولوجيا عن القتال من أجل الحصول على تركيزنا ووقتنا وأموالنا، ويجب أن نتعلم كيف نقاتل بطريقة مسؤولة إذا أردنا أن نعيش حياة ذات معنى.

أريد أن أؤكد مجددًا إيماني بأن للتكنولوجيا استخدامات خيّرة، فلم أخصص هذا الفصل، من أجل اجتثاثها بالكامل من حياتنا، فكما أشرت من قبل: أنا أفعل ما أفعله اليوم بفضل التكنولوجيا، وإذا كنت تقرأ هذا الكتاب لأنك عرفتني من خلال مدونتي أو من خلال قناتي على اليوتيوب، أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي، فأنت مثال حي على الدور الذي أدته التكنولوجيا في إحداث فرق في العالم.

ولكن دعونا نضعها في منظورها الصحيح، فعندما تعلّم الإنسان كيفية إشعال النار لأول مرة، كان على البشرية أن تتكيف مع هذه الأداة الجديدة، إذ كانت النار أداة مذهلة مع إمكانيات لا حصر لها لإضاءة عتمة الليل، وتدفئة الجسم، وطهي الطعام، وتطهير المياه، وتشكيل الفولاذ وغيرها من

الاستخدامات. ومع ذلك، يمكنها أيضًا حرق اللحم، وتدمير المحاصيل، بل تدمير مدن وغابات بأكملها بقوتها الهائلة، ويمكن استخدامها بوصفها أداة لتعزيز الحياة وتحسينها، وأما إذا تركت من دون رادع، فيمكنها أن تدمر الحياة.

نواجه اليوم نقطة تحول مماثلة فيما يتعلق بالتكنولوجيا، وبلا شك سيأتي وقت نقيّم فيه ما هو صحي وجدير بالاهتمام عندما يتعلق الأمر بالتكنولوجيا ووسائل الإعلام الجديدة ووسائل التواصل الاجتماعي، وستكون هناك مدة نقيّم فيها ما هو ضار وسارق للوقت والروح.

يتمثل افتراضي في أن البشرية سوف تتعلم في نهاية المطاف كيفية استخدامها من أجل الخير كما فعلنا مع معظم التطورات المجتمعية السابقة، ولكن حتى يأتي ذلك الوقت، علينا أن نفعل ما في وسعنا لكي نستخدمها بوصفها أداة لإيجاد المعنى بدلًا من أن تصبح مشتتًا يبعدنا عنه.

قبل أن تستخدم أي منصة إلكترونية وقبل أي تفاعل على الإنترنت، حاول أن تستحضر القصدية من استخدامك هذا، واجعل نيتك حاضرة دائمًا، ثم خذ أوقاتًا من الراحة؛ لإعادة تقييم دورها في حياتك، ثم كرر فعل ذلك من حين لآخر؛ لترى إن كان إيقاف تشغيل أجهزتك سيعيد تشغيل أهدافك، فكما قلت: تخفيض القوة يرفع القوة.

لهذا، عليك أن تتمرد على الدوافع الغامضة لشركات التكنولوجيا التي تستفيد من اهتمامك، وتستفيد من معلوماتك التي تمنحها لهم.

وفي النهاية، استخدم التكنولوجيا للترويج للمسائل المهمة بدلًا من أن تسمح لها بتشتيت انتباهك عنها.



الجزء الرابع

نهاية الكتاب
وبداية حياة ذات معنى

' 11 '

عش القصة التي تريدها أن تُحكى

وتوقع المفاجآت

احفر عميقًا، واحفر بما فيه الكفاية في كل قلب وستجده تواقًا إلى المعنى، والبحث عن الهدف. وبالحتمية نفسها، التي أودعها الخالق في الطفل كي يتنفس، سيتساءل قلبك يومًا ما: ما الغاية من حياتي؟

– ماكس لوكادو، Max Lucado، مؤلف أمريكي.

ها أنذا في هذا الفصل الأخير أقف مادًّا يدي لأصافحك: مبارك! لقد بدأت في التعامل مع أكبر الموانع، التي تقف بينك وبين تحقيقك لأهم الأمور في حياتك، ولا أستطيع التفكير في أي شيء يمكن أن يكون له مردود أكبر من ذلك، وأنت تعلم كما أعلم أنه ليس الجميع على استعداد –أو على الأقل ليسوا على استعداد في الوقت الحالي– لبذل الجهد اللازم لتعلم كيفية مواءمة نمط حياتهم مع نياتهم، ولكنك تفعل ذلك.

للحظة، استمتع بوهج الرضا الناتج عن كبر الشوط الذي قطعته.

العقبات الداخلية للخوف والشعور بالذنب والعار، والبحث عن السعادة في السعي وراء الرغبات الأنانية، وإغراءات التمسك بالمال الذي قد يحتاج إليه الآخرون أكثر مما نحتاج إليه نحن وملء حياتنا بأشياء تعيق القصد، والطريقة التي قد نحيد بها عن مسارنا من خلال العيش من أجل تصفيق الآخرين والتفكير في أن أوقات الراحة واللهو هي أهم الأوقات، ومن دون شك كل تلك الأجهزة الإلكترونية المصقولة التي نسمح لها بالتطفل على انتباهنا طوال اليوم.

كل هذه الأشياء التي تكشفت لك حقيقتها بوصفها مشتتات للانتباه قادرة (إذا سمحت لها) على منحك حياة مليئة بالندم المستقبلي، ولكنك الآن تعلم ولن تسمح لها بتسيير حياتك.

أنا متأكد من أنك تفهم أن الانتهاء من هذا الكتاب ليس نهاية الصراع ضد الإلهاء، فكما رأينا فإن صراع الإنسان ضد المشتتات هو صراع قديم منذ الأزل وباقٍ، طالما بقي الإنسان، ولكن ما يغير قواعد اللعبة هنا هو وعيك. ويختلف الصراع، وتختلف نتائجه عندما يكون لديك معرفة واضحة بمن هم خصومك، وفهم عميق لأساليبهم التي يحاربون بها أهدافك؛ لذا حالما تصبح جاهزًا لاجتثاث أولئك الخصوم، ادفعهم جانبًا، واكتم أصواتهم.

وحتى في هذه الحالة، فإن إزالة المشتتات ليست هي الهدف المنشود، والهدف الأساسي هو أن نحيا حياة ذات معنى ومغزى؛ لذا استفد من الطريقة التي اتخذت بها موقف القوة ضد المشتتات في حياتك، وابدأ في القيام بالأشياء التي تهمك.

وستكون رحلة رائعة، ويجب أن أخبرك أن الأمور لا تسير دائمًا ولا بشكل كامل كما تتوقع.

قمم كاذبة

على ارتفاع 12،637 قدمًا، تعد قمة همفريز أعلى قمة في ولاية أريزونا، وقد بدت بوصفها تحديًا جيدًا لي ولصديقي، عندما أردنا أن نأخذ أبناءنا في مغامرة شاقة. ويحصل المسار الذي يبلغ طوله عشرة أميال، الذي يؤدي إلى قمة هذا الجبل المعزول على تصنيف (صعب للغاية) من المتسلقين.

وصلنا فوق خط الأشجار بعد ساعات عدة من المشي، ثم مشينا عبر التل الرئيس، حتى وصلنا إلى مرتفعٍ أكثر حدة، حيث تمكنّا من رؤية القمة.

فكرت بارتياح، لم يتبقَّ سوى القليل، مجرد تسلق آخر، صحيح أنه أكثر صعوبة، ولكن بعد ذلك سننتهي؛ لأن القمة هناك أمامنا.

لكن سرعان ما شعرت بخيبة أمل عندما وصلنا إلى تلك القمة، فقد كانت هناك قمة أخرى تلوح في الأفق.

أوه! صحيح، حينها تذكرت اللافتة التي رأيناها عند بداية الطريق التي كُتب عليها: (قمم كاذبة). هكذا إذًا تبدو القمم الكاذبة. إن للقمم الكاذبة، خاصةً في الصعود الشاق، تأثيرًا كبيرًا في نفسية المتسلق، فحينها عرفت لماذا وضعوا لافتات في الأسفل.

وحدث الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا، إذ كنت في كل مرة أظن أننا وصلنا إلى القمة، فقط لأدرك أن وجهتنا الحقيقية ما زالت تنتظرنا، وأن القمة التي رأينا لم تكن سوى قمة كاذبة أخرى.

وفي النهاية، وقفنا على القمة المستديرة لهمفريز، واستمتعنا بإطلالة رائعة ذات 360 درجة، ورأينا مدينة فلاغستاف قابعة في أحضان الغابة المحيطة بها ناحية الجنوب، ورأينا التضاريس الصحراوية متعددة الألوان، التي تمتد شمالًا حتى جراند كانيون.

إن القمم الكاذبة تجعلك تعتقد أنك وصلت إلى نهاية الدرب، ولكن هيهات، فلا يزال الدرب أمامك طويلًا، وأما أنا فسأعترف بأنني بعد كل قمة كاذبة وصلنا إليها، (حتى عندما كنت أتوقعها) كنت أشعر بانقباض في قلبي، وكل قمة كاذبة تطلبت مني أن أجدد عزمي، وأن أكون على استعداد للاستمرار والتقدم للوصول إلى قمة أخرى.

وهكذا هي الحياة وسير الأمور فيها، عندما نبدأ في عيش مسارٍ متعمد نكرس فيه حياتنا من أجل الأمور المهمة، والأمر ليس بهذه السهولة، مثل الانتقال من هنا إلى هناك، فيمكن أن تجعلنا كثرة التعرجات على الطريق نتساءل عما إذا كنا نحرز أي تقدم أم لا؟ وتوفر الإطلالات اللطيفة أماكن طبيعية للتوقف والاستمتاع بالمنظر الذي وصلنا إليه، وفي أحيان أخرى، نحتاج فقط إلى التوقف في مساراتنا والتقاط أنفاسنا، أو لنأكل الوجبات الخفيفة التي أحضرناها، أو فحص اللوحات الإرشادية على الطريق؛ لنتأكد من أننا ما زلنا نسير في الاتجاه الصحيح، ثم هناك القمم الكاذبة في مساعينا الشاقة.

وفي الحقيقة أن هدفي الأساسي ووجهتي النهائية لم يكن جعل الناس يقرؤون مدونة (أن تصبح تقليليًّا) بعد أن بدأت عيش حياة متعمدة، بوصفي شخصًا تقليليًّا، بل كانت مجرد بداية.

حينها، لم تكن لديّ أي فكرة عن ماهية القمة المقبلة التي سأصل إليها، ففجأة بعد أن بدأت في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، لاحت في الأفق فكرة جديدة، فهناك كتب أردت كتابتها، ثم تنبهت إلى وجود فرصة لعمل دورة تدريبية عن التقليلية وإزالة الفوضى، حيث يمكنني إعطاء المزيد من الاهتمام الشخصي للأشخاص الجادين في عملية تقليل الممتلكات وتيسير الحياة، بينما يجدون صعوبة في إنجاح مسعاهم، ثم وجدت أن عمل تطبيق للهاتف أمر منطقي جدًّا على الرغم من أن ذلك لم يخطر ببالي سابقًا.

والسؤال هو: لِمَ عليّ التمسك بالتقليلية فقط؟ بفضل نظام عيشي المتواضع، كان لديّ الوقت والمال، لأمنحهما لإصلاح عالم آخر كامل من الاحتياجات البشرية، بدلًا من تجميع وكنز الأغراض، ومن هنا جاءت منظمتي غير الربحية the Hope Effect (أثر الأمل)، التي ترعى الأيتام في أعوام تطورهم المبكرة الحرجة. أضف إلى كل هذا الفخر الذي أشعر به، لكوني أبًا يقظًا ومركزًا على أبنائي وزوجًا مخلصًا لزوجتي.

واليوم، أفعل أشياء وأحدث فرقًا في العالم بطرق لم أتوقعها، ولا حتى حلمت بأن أكون قادرًا عليها قبل عقد أو عقدين، وأنا أنسب الفضل لنمط العيش المتعمد لإنجازاتي، وقد تضمن ذلك التخلص من المشتتات، التي كانت ستبقيني متسمرًا في مكاني أو على الأقل كانت ستبطئ تقدمي. والآن أكاد أرى المستقبل، وأتطلع إليه بحماس وإحساس بكل الإمكانيات مفتوحة على مصاريعها. وأقول لك: هذه الحياة أكثر متعة من شراء منزل أكبر، أو قيادة سيارة أفخم، أو التخطيط لقضاء إجازة أكثر تميزًا.

قد يكون لديك الآن هدف واحد ومسار سهل تريد الوصول إليه، ولكن بحسب تجربتي، من الشائع أن يغير الناس مساراتهم ليس مرة واحدة فقط، بل مرات عدة؛ لأنهم يرون مجالًا للتحسين وأمورًا تتبدى أمامهم. أترى معي، خلف جبل (الشيء المهم) يكمن جبل أعلى، إنه جبل (الشيء المهم الجديد).

الرحلة نفسها ستكشف لكم عن وجهات جديدة، فعندما نزيل عوامل التشتيت، ونصل إلى قمةٍ ذات مغزى -وهو إنجاز كنا نهدف إليه- لا ينبغي أن نفاجأ، عندما يتضح لنا أن هناك قممًا أخرى أعلى تلوح في الأفق، ولن نتعب، حيث إن قوتنا ستزيد؛ لأننا سندرك أن تلك القمم الإضافية تمثل فرصًا رائعة.

هلا أصبحنا مغامرين أنا وأنتم!

فلنستعد لرحلة نتنقل فيها عبر القمم من قمة إلى أخرى نحو أماكن لم نتخيلها أبدًا.

افتح عينيك لكي ترى

لربما تساءلت عن سبب اهتمامي (بوصفي شخصًا لم يكن يتيمًا، ولا يعرف حتى الكثير من الأيتام) برعاية الأيتام، وجعلها إحدى غايات حياتي، فقد كان ذلك جزئيًا بسبب زوجتي كيم، التي أخبرتني بتجربتها كونها تيتمت عندما كانت طفلة، وجزئيًّا بسبب أحد رجال الدين يدعى جو دراجو الذي لطالما أشار إلى الأيتام في دروسه؛ أعني كان يتحدث عن الأيتام إلى حدٍّ غريب، فما كان سبب ذلك؟

سألت هذا الواعظ في أحد الأيام: لماذا كانت رعاية الأيتام قضية عاطفية بالنسبة إليه؟ وأخبرني بقصته.

قبل نحو خمسة وعشرين عامًا، أنجب وزوجته طفلًا، ثم ذات مساء شعر بأنه مدعو لتبني طفل من بلد أجنبي، وبعد وقت قصير نسبيًّا، عندما فتحت أمامه سلسلة من الأبواب، تبنى الزوجان طفلة من كوريا الجنوبية.

بعد خمسة عشر عامًا من تبني طفلتهما الكورية، تبنيا طفلة أخرى، وهذه المرة من بلد آسيوي مختلف، وكانت حالة طفولتها المبكرة مختلفة تمامًا عن حالة أختها الكبرى، وقد عاشت هذه الطفلة الصغيرة، من سن الرضاعة حتى سن الثامنة، في دار للأيتام ولم تحظَ باهتمام شخصي يذكر، ولم تتلقَّ أي تعليم؛ لأن مديري دار الأيتام لم يعتقدوا أنها كانت ذكية بما يكفي لتتعلم.

واليوم، يحب هذا الرجل وزوجته هاتين الفتاتين بالقدر نفسه، ولكنهما يستيقظان كل يوم، ويلحظان الفرق الشاسع للطفولة المبكرة وطريقة معالجتها

على الفتاتين جليًّا أمام أعينهما، فقد كانت ابنتهما التي تبنياها من كوريا في وقت مبكر من طفولتها تضاهي أقرانها من ناحية التطور العاطفي والنمو، وكانت سعيدة وتزدهر يومًا بعد يوم، وأما الأخرى، فحتى بعد مرور أعوام عدة من حياتها معهم، كانت لا تزال في حالة من الانفصال العاطفي عنهم، ولم تكن تستوعب كيف تكون جزءًا من العائلة. وعلى الرغم من أنها أحرزت تقدمًا ضئيلًا في التغلب على تأخر النمو، إلا أنها لم ولن تتجاوز الكيفية، التي تشكل بها عقلها وعواطفها في الأعوام القليلة الأولى من حياتها، عندما كانت تفتقر إلى المودة والاهتمام من قِبل البالغين.

هل تعلم أن هناك ما يقرب من 140 مليون يتيم في جميع أنحاء العالم، سيتم تبني أقل من 1% منهم في غضون عام؟[1].

كثير من هؤلاء الأطفال يكبرون في دور الأيتام، ومثل طفلة آل دراغو الثانية بالتبني، فإن كثيرًا منهم قد يصلون إلى مرحلة البلوغ، وسيكونون متأخرين عن أقرانهم في كل مقياس من مقاييس النمو تقريبًا، وقد فتح جو عينيّ على كل هذه الحقائق.

ألهمتني محادثاتي معه لإنشاء مشروع (أثر الأمل)، ووضع الأيتام الصغار في نظام رعاية ممتاز أشبه بالمنزل، بدلًا من دور الأيتام محدودة الرعاية، وعندما كنت في حاجة إلى مسؤول تنفيذي للمنظمة غير الربحية، عرفت بالضبط أين أذهب. ومثلي تمامًا قبل أن أتحول إلى التدوين عن التقليلية، أحب جو كونه مهنة الوعظ، ولكنه كان على استعداد لسلوك مسار مختلف في الحياة، عندما أتيحت له الفرصة المناسبة. واليوم، نراه يجلب إلى منظمتنا فهمًا أكثر حميمية لاحتياجات الأطفال، أكثر بكثير مما كنت سأفعل لو كنت وحدي؛ لأنه رأى آثار كل من رعاية الأيتام الجيدة والسيئة داخل منزله.

للأشياء التي نواجهها في حياتنا طريقة غامضة ورائعة لإعادة توجيهنا إلى الأماكن التي يمكننا فيها إحداث فرق إذا كنا في حالة تأهب واستجابة حالما تبدأ القمم الجديدة بالظهور. وقد لا تكون الخيارات التي نتخذها منطقية للآخرين الذين ينظرون إلى حياتنا من الخارج، ولكننا نعلم أن ما نفعله هو الشيء الصحيح الذي يجب القيام به.

الانشقاق المعرفي

لديّ بعض الشعارات التي أستخدمها مرارًا لمعرفتي بأنه دائمًا سيكون هناك شخص ما يحتاج إلى سماعها، وواحدة من أكثرها شعبية هي: «ليس عليك أن تعيش مثل الآخرين، ففي الواقع، غالبًا ستكون أكثر سعادة إذا لم تفعل ذلك».

«ليس عليك أن تعيش مثل الآخرين، ففي الواقع، غالبًا ستكون أكثر سعادة إذا لم تفعل ذلك».

فكّر في جميع المشتتات الواردة في الجزء الثالث من هذا الكتاب، أليست كل هذه الملهيات هي الطريقة التي يعيش بها معظم الناس، ولا يتوقعون أن يعيشوا بطريقة غير ذلك؛ لأنهم لا يعرفون أي طريقة أخرى؟

- العيش من أجل الذات فقط –الجميع يفعل ذلك.
- السعي للحصول على المزيد من المال –الجميع يفعل ذلك.
- شراء المزيد من الأغراض –الجميع يفعل ذلك.
- محاولة لفت الانتباه –الجميع يفعل ذلك.

- العيش من أجل عطلات نهاية الأسبوع والإجازات –الجميع يفعل ذلك.
- الإمساك بالهاتف المحمول للترفيه عن النفس في أوقات الفراغ –فمن دون شك الجميع يفعل ذلك.

ربما كان من الأفضل أن أضع كلمة الجميع بين قوسين في السطور التي في الأعلى؛ لأنه في الواقع ليس كل شخص بالمعنى الحرفي للكلمة يفعل ذلك، ولكن وكما تعلمون، القطيع يفعل.

أعلم كم هو صعب الانفصال عن القطيع! نحن نعيش في ثقافة تتوسل إلينا أن نلتزم بطرائق القطيع من خلال رسائلها وإيحاءاتها المختلفة ومختلف أنواع الضغط الذي تمارسه علينا، وتدعونا إلى أن نتشكل، وننضغط داخل قوالبها. إنها ثقافة تمارس ضغوطًا جبارة على عقولنا لكي ننساق خلف آرائها وتطلعاتها، على الرغم من أن المساعي التي تُشكل معظم ثقافتنا هي مساعٍ لا ترضي قلوبنا ولا أرواحنا بشكل كامل، ويُفترض ألا نفكر بشكل مختلف في أي أمر، أليس كذلك؟

ثم عندما نمتثل للثقافة السائدة، نفقد تفردنا، ونفقد شغفنا، ونفقد طاقتنا، ونفقد فرصتنا في اختيار مستقبل مختلف.

ولأننا مشغولون جدًّا بمطاردة كل الأشياء الخاطئة، فإننا نضحي بفرصنا للعثور على ما هو أكبر وأكثر إشباعًا في هذه الحياة.

وفي الوقت نفسه، على الأقل بالنسبة إلى الكثيرين منا، (أومن بذلك من كل قلبي)، وتتوسل إلينا قلوبنا أن نعيش بشكل مختلف، وتدعونا أرواحنا إلى البحث عن شغفنا الخاص، وأرواحنا تصرخ من أجل المعنى، وتتوق دواخلنا إلى أن نعيش حياة مضادة للثقافة.

وفي أثناء قراءتك لهذا الكتاب، لقد واجهت بالفعل أكبر المشتتات في حياتك، وقد ازددت قوة وشدة من خلال هذه المواجهة، والآن حان الوقت لمواجهة شيء آخر: حقيقة أنك ستكون حتمًا مختلفًا عن الآخرين، وأنك ستقف بعيدًا عن الحشد.

وقد لا يعجب بعضهم بأصالتك، وقد ينتقدك بعضهم الآخر، لكني أعتقد أنك ستجد الكثير ممن سيعجبون بها، وقد ينجذبون حتى إلى المثل الذي تضربه بطريقة عيشك، وستلهمهم لاتباع نمطك، وهكذا كانت تجربتي على أي حال، فهناك المزيد من عدم الرضا في القطيع، أكثر بكثير مما قد نفترض. وكما قلت في وقت مبكر من هذا الكتاب: يمكنك أن تصبح نموذجًا للآخرين في عيش حياة متعمدة ذات معنى.

لذا استمر، وكن مضادًّا للثقافة السائدة، وكن مختلفًا، ولا تكن مطابقًا للآخرين، فليس عليك أن تدفع بتميزك في وجوه الآخرين، ولكنك لست في حاجة أيضًا إلى إخفائه، فكل ما عليك فعله هو أن تتقبل، وتعتنق اختلافك.

ما البديل؟ كل ما يفعله القطيع هو التجمع والرعي، فمن يريد ذلك؟

لديك أماكن لتقصدها، وقمم لتتسلقها، وأشياء تفعلها.

أترك العالم وأنت تعلم أنه قد صار أفضل بوجودك

قبل أعوام، كنت قد تخرجت حديثًا في جامعة نبراسكا بدرجة علمية في العلوم المصرفية والمالية، وذهبت إلى العمل بوصفي متدربًا في كنيسة كبيرة في أوماها، وقد كانت تجربة رائعة لشاب مثلي، وأنا ممتن للفرصة التي أتيحت لي في مرحلة مبكرة من مراحل تطوري.

وفي مرحلة ما، خلال اجتماع مع أكثر من عشرين قسًّا، أدلى كبير القساوسة ببيان ما زلت أتذكره بعد كل هذه الأعوام. وفي الواقع، لا يزال بإمكاني تذكر الغرفة والمكان الذي كنت أجلس فيه، وما زلت أذكر المكان الذي وقف فيه القس عندما أدلى بالبيان، فقد قال بمنتهى السهولة: «أحاول أن أغادر كل غرفة أدخلها بعد أن تصبح أفضل قليلًا مما وجدتها».

لم يكن ما قاله بالضرورة معلومة جديدة حول المسؤولية الشخصية، ولكن شيئًا ما في إخلاصه وصدق نياته جعل الرسالة تلتصق في عقلي وقلبي، واستمر في سرد أمثلة محددة من حياته حول كيفية تنفيذ هذا ووضعه موضع التنفيذ: تنظيف الغرف في منزله، وإصلاح الغرف في الكنيسة، وحتى مسح الأسطح في الحمامات العامة التي يستخدمها.

«هدفي هو مغادرة الغرفة بعد أن تصبح أجمل قليلًا من أجل الشخص التالي».

عندما انتهى، قادنا إلى الخارج؛ إلى موقف السيارات، حيث التقطنا كل قطعة من القمامة التي أمكننا أن نجدها، فعشرون رجلًا وامرأة يرتدون ملابس رسمية، ويمشون جنبًا إلى جنب عبر مواقف السيارات، وينظفون القمامة في غضون ذلك، كان درسًا تعلمناه، وعلى ما يبدو، لم يُنسَ أبدًا.

إن الأهداف الكبيرة التي نختار السعي إلى تحقيقها في الحياة ستمنحنا شعورًا بالإنجاز والرضا والسعادة غير الأنانية، ويمكن أن تضاهي بهجتها بهجة الوصول أخيرًا إلى قمة جبل بعد تسلقٍ طويل، ولكن الفوائد الشخصية هي منتجات ثانوية؛ لأن الهدف نفسه يتركز على تلبية احتياجات الآخرين.

إن السعي وراء الأشياء المهمة سيجعلنا مثيرين للاهتمام بشكل أكبر، وسيعطينا تميزًا أكبر مقارنة بالقطيع الذي لا يمكن تمييز أفراده.

ولكن بغض النظر عن الطريق الذي ستسير عليه قصتك والطريق الذي تسير عليه قصتي، يمكننا نحن الباحثون عن المغزى الحكم على مدى أهمية مساعينا وقيمتها الحقيقية من خلال السؤال عما إذا كانت مفيدة للآخرين.

بسبب حياتك المتعمدة:

- هل أصبحت العلاقات صحية أكثر؟
- هل أصبح الفقراء أفضل حالًا؟ أم هل أصبح المرضى أكثر صحة؟ أم غير المتعلمين أكثر اطلاعًا؟
- هل عالمنا في حالٍ أفضل؟
- هل هناك المزيد من الجمال ليُستمتع به؟
- هل هناك المزيد من الحكمة لتُتبع؟
- هل هناك المزيد من الرحمة من أجل قلوب الناس الواهنة؟

بالتأكيد لن يمكنك معالجة مشكلات العالم كلها، ولكن عاجلًا أم آجلًا سيكون حتمًا هناك نتيجة محددة وملموسة لما تفعله. وإذا كان الأمر كذلك، فعندما تصل إلى نهاية حياتك، ستتمكن من النظر إلى الوراء وتقول بصدق: إنك فعلت شيئًا ما لجعل العالم مكانًا أفضل مما كان عليه، عندما جئت إليه، فحياتك مهمة، ولن يكون هناك أي ندم على عيشك إياها.

الوحدة على الجبهة الداخلية

اختيار التخلي عن المزيد من المال، أو العيش مع عدد أقل من الممتلكات، أو معاملة وقت الإجازة بطريقة مختلفة، فهذه الأمور لا يمكن أن تفاجئ

المتفرجين فحسب، بل تؤثر أيضًا وبشكلٍ شخصي في أقرب الناس إليك، والقيام بنوع جديد من أعمال الخير، التي تصبح لها الأولوية على هواياتك السابقة ستؤثر أيضًا في أحبائك، ومن الأفضل ألا تتجاهلها.

وقد تحدثت إلى امرأة كانت تشارك في دورتي عن التنظيم قبل بضعة أعوام، وكانت هي وزوجها يعملان في وظائف مرتفعة الأجر، وقد تزوجا وهما على دراية تامة بالشكل الذي ستكون عليه حياتهما في المستقبل: سيكسبان الكثير من المال، وسيعيشان حياة عظيمة، وحتمًا سينجبان طفلًا واحدًا فقط، ثم سيتقاعدان مبكرًا، ويعيشان حياة طيبة خالية من الهموم. كان زوجها لا يزال عازمًا على العيش بهذه الطريقة، ولكن، مع ذلك، كانت الزوجة قد بدأت ترى الأمور بطريقة مختلفة، إذ اعتقدت أنها ستسألني عن كيفية التعامل مع زوجها حول التقليل، فقد تلقيت أسئلة من هذا القبيل من قبل، ولكن اتضح أن اهتمامها بتقليل ممتلكاتهما كان مجرد مرحلة أولى من مراحل التغيير التي كانت تفكر فيها.

«جوشوا، كيف يمكنني إخبار بريستون بأنني أريد ترك وظيفتي للعمل بنصف الأجر بوصفي محامية لمنظمة غير ربحية؟ على الرغم من أنه سيعني أموالًا أقل بالنسبة إلينا، إلا أنه سيعني المزيد من التأثير في العالم، ولكن مع ذلك، هذا تغيير كبير للصورة التي تخيل زوجي أنني سأصبح عليها».

لا أتذكر بالضبط ما قلته لها، على الرغم من أنني بذلت قصارى جهدي لتقديم نصيحة مفيدة، ولكن منذ ذلك الحين، أخذت أفكر في هذه المشكلة بشكل أكثر من ذي قبل.

عندما يقوم الناس بإجراء تغييرات كبيرة في حياتهم، تؤثر هذه التغييرات في الأشخاص الآخرين؛ لذا فإن أول ما أنصح به هو قياس مدى قرب العلاقات

مع هؤلاء الآخرين، وإذا كان زوجك أو طفلك المراهق سيتأثر بهذه التغييرات، فهذه إذًا علاقة وثيقة، ومن ثم، فإن استجابات الشخص العزيز تجاه التغييرات هي استجابات مهمة يجب مراعاتها، وإذا لم تتفهم عمتك البعيدة هذا التغيير، أو اعتقد زميلك في العمل أنك فقدت عقلك، فحينها، ربما ليس عليك أن تنزعج كثيرًا.

أما حينما يصبح الأمر متعلقًا بالتعامل مع شخص في منزلك يشعر بالقلق أو حتى الانزعاج من التغييرات التي تفكر فيها، فإن التواصل يصبح هو كل شيء، فأخبرهم بما تفكر في القيام به، ولماذا أنت متحمس للقيام به، واسألهم عن وجهة نظرهم، ليس للتلاعب بهم من أجل أن يوافقوا على رأيك، ولكن لأنه سيكون لديهم وجهة نظر مختلفة عنك، إضافة إلى المشاعر التي تحتاج حقًّا إلى أخذها في الحسبان.

في أثناء شغفك بالقيام بأشياء مهمة، لا تتغاضَ عن أهمية علاقاتك مع شريكك وأطفالك (إن وجدوا)، فهذه العلاقات هي أيضًا أشياء مهمة مدمجة في حياتك، وكما قلت في فصل سابق، فعندما نرسم مستقبلًا مليئًا بالمزيد من الفعاليات ذات المعنى الأكبر، من المهم جدًّا أن نذكر أنفسنا بقيمة أهم الواجبات التي أمامنا.

وتشمل هذه الواجبات الحفاظ على علاقات صحية مع الأشخاص الذين نلتزم بهم.

وعندما تصل إلى نهاية حياتك، لن ترغب فقط في تفادي الندم على ما فعلته فيها، وستحتاج أيضًا إلى أن تكون راضيًا عن الكيفية التي قمت بها بهذه الأشياء.

لذلك لا تتخلَّ أبدًا عن حبك؛ لأن هذا خسارة، بغض النظر عن عدد الانتصارات الأخرى التي لديك في الحياة، وسأقولها مرة أخرى: لا تتخلَّ أبدًا عن

حبك، ولا تنفر أقرب الناس إليك منك، وحاول بدلًا من ذلك أن تجعل منهم حلفاء وشركاء ومشجعين، واجعلهم فريقك الذي يدعمك وتدعمهم في هذه الرحلة.

وفي الوقت نفسه، من العدل أن تكون مستعدًّا للانضمام إلى فريقهم، وشجع الآخرين الذين تهتم بهم على أن يتجنبوا إضاعة وقتهم في الرفاهيات السطحية والأنشطة غير المفيدة (سينيكا، أتذكر؟) وبدلًا من ذلك، حثهم على متابعة غايات ذات مغزى، ثم كن حليفهم وشريكهم ومشجعهم.

وفي الفصل الخامس، حكيت قصة أخذ مجموعة من المراهقين إلى الإكوادور في مهمة قصيرة الأجل، تضمنت قضاء يوم مع سكان مكبات القمامة، فقد كانت رحلة غيرت حياتنا جميعًا، والشيء الوحيد الذي أزعجني في تلك الرحلة هو ما حدث قبل مغادرتنا، فقد رفض كثير من الآباء السماح لأبنائهم المراهقين بالذهاب في تلك الرحلة على الرغم من أن الأطفال كانوا حريصين على الذهاب.

كنت أقول للأهالي الرافضين: «الأمر متروك لكم من دون شك، ولكني أشعر بالفضول، فلماذا لا تريدونهم أن يذهبوا؟».

كانت الإجابة دائمًا على قبيل: «حسنًا، أنا قلق من أنها لن تكون رحلة آمنة بما فيه الكفاية بالنسبة إليهم».

لقد رأيت ذلك يحدث عشرات المرات، وربما كانت هناك بعض الأخطار لتلك الرحلة، كما هو الحال في أي رحلة دولية، ولكن بصراحة، ليس لهذه الدرجة، ومن المؤكد أن تلك الأخطار المحتملة لم تكن لتقارن بالفرصة التي فوتها أولئك الشباب الذين بقوا في منازلهم بأن يفتحوا أعينهم على الكم الهائل من الفاقة الموجودة في هذا العالم وملء قلوبهم الشابة الحساسة بالتعاطف، وآمل ألا يندم هؤلاء الآباء والأطفال على ذلك.

مشاركة الرحلة

أخشى أني سأعود لتكرار الفكرة المبتذلةفي كلمتي الأخيرة لك، (ولكن لنكن واقعيين، فالعبارات المكررة تلتصق باللغة مدة طويلة؛ لأنها غالبًا ما تكون صحيحة). إن متابعة الأشياء ذات المغزى التي تهمك تتعلق بالرحلة أكثر منها بالوجهة، فهذه هي الحقيقة.

لقد استخدمت كلمات مثل الإنجازات والنجاحات كثيرًا في هذا الكتاب؛ لأننا سنصل إلى بعض الأهداف، وسنصل إلى بعض القمم في رحلتنا، ولكن في الحقيقة، فإن الحياة التي نصنعها في مسيرتنا هي أكبر منتج مقاوم للندم في مساعينا الجديدة.

والمشتتات في حياتنا لديها طريقة في جعلنا مضطربين وبلا تركيز ما يتسبب في جعل أيامنا تمر وكأنها حزمة من أوراق اللعب يتم خلطها بسرعة رهيبة، فلا نستطيع التفريق بين يوم وآخر. ومن الغريب والرائع أن الحياة الهادفة لا تتميز فقط بأنها أكثر إنتاجية، ولكنها أيضًا تكون أكثر سلامًا وهدوءًا؛ لأننا نعلم أننا نفعل ما يجب أن نفعله، ويمكننا الاسترخاء؛ لذا استفد من هذه الغاية الجديدة في حياتك لتحسين علاقاتك، والاحتفال باللحظات المميزة، والشعور حقًّا بكل أنواع المشاعر من فرح وحزن وغيرها من المشاعر، التي تستدعيها تجاربك.

استفد من هذه الغاية الجديدة في حياتك لتحسين علاقاتك، والاحتفال باللحظات المميزة، والشعور حقًّا بكل أنواع المشاعر من فرح وحزن وغيرها من المشاعر، التي تستدعيها تجاربك.

وبقدر الإمكان، وسط كل هذا، اسمح للآخرين بالمشاركة في رحلتك،

فعندما بدأت مدونتي (Becoming Minimalist) لم تكن لديّ أي فكرة أنني سأظل أكتب فيها بعد مرور أكثر من عقد من الزمان.

لقد اعتقدت أنه سيكون لها دورة حياة قصيرة، وربما يجدها عدد قليل من الناس مثيرة للاهتمام، ويشاركون قصصهم معي، وأيضًا أردتها أن تكون وسيلة لجمع أفكاري حول (ما كان بالنسبة إليّ طريقة جديدة تمامًا للتفكير في ذلك الحين) التقليلية، فلطالما كان ترتيب أفكاري كتابيًا أمرًا يساعدني في توضيح الأمور.

وأنا سعيد جدًا؛ لأنني واظبت عليها طوال هذه الأعوام، ليس فقط لأنها أساس مهمتي ومصدر رزقي اليوم، ولكن لأنها لا تزال وسيلة للمشاركة مع الآخرين، بينما أقوم بتوضيح أفكاري، التي تتغير وتتطور مع الوقت، فكل ما في الأمر أنها أصبحت ظاهرة بشكل أكبر مما كان عليه الحال في السابق.

فكيف يمكنك مشاركة رحلتك مع الآخرين؟ قد يكون الجواب هو بدء مدونة مثلما حدث معي، ولكن هناك الكثير من الاحتمالات والطرق الأخرى، ويمكنك أن تقوم بنشر تقارير مرحلية عن تقدمك لأصدقائك على وسائل التواصل الاجتماعي، أو قد تقوم بتشكيل مجلس غير رسمي من المستشارين، الذين تلتقيهم من خلال أحد مواقع أو تطبيقات مشاركة الفيديو، وربما تقوم بمنتهى السهولة في لحظة عفوية بتحفيز العائلة والأصدقاء من خلال الحديث معهم.

كل ما في الأمر هو أنه ليس عليك أن تسعى وراء الأشياء، التي تهمك بمفردك في كهف مظلم من صنعك، فأخرج أفكارك واهتماماتك إلى النور، حيث يمكنك أنت والآخرون الذين يشبهونك تلقي التشجيع للمستقبل، وتحدث عن مساعيك ذات المغزى، وشاركها مع العالم.

وفي يوم من الأيام سوف يسألك شخص ما سؤالًا على شاكلة هذا السؤال: «كيف يمكنني أن أحيا من أجل الأمور المهمة وتحاشي الندم؟».

وحينها، سيكون جوابك جاهزًا: «عليك أن تختار بعناية، وضع المساعي الأقل أهمية جانبًا؛ لكي تستطيع البحث عن معنى في حياتك، وأخيرًا كرر فعل ذلك كل يوم، ودعني أخبرك عن قصتي».

والآن، حان دورك...

ذات مرة أجريت محادثة مع رجل يحتضر، كان أحد معارفي، وسألته يومها عما كان يفعله منذ آخر مرة زرته فيها.

قال: «أحاول فقط تحقيق أقصى استفادة من أيامي المتبقية».

فكرت في نفسي: هذه نصيحة جيدة، ويجب علينا جميعًا أن نحاول تحقيق أقصى استفادة ممكنة من أيامنا المتبقية بغض النظر عن عددها.

والآن حان الوقت بالنسبة إليّ لأقول: وداعًا، بينما تستمر أنت في رحلتك، لتحقيق أقصى استفادة من حياتك.

لقد حددت المساعي ذات المعنى بالنسبة إليك، ونظرت بعمق داخل نفسك إلى مخاوفك ورغباتك، وبدأت ذلك العمل الشاق للقضاء على كل ما يصرفك عن هدفك، وأنا حقًّا أومن بأن لديك أشياء أمامك لا يمكنك حتى تخيلها الآن؛ أشياء جميلة، وأشياء ملهمة، وآراء لا يمكن تخيلها، وأشياء لا تريد أن تفوتها يمكنها أن تغير العالم.

وإذا كنت تريد أن تخبرني بقصتك، وكيف تسعى خلف الأشياء المهمة، أرسل لي بريدًا إلكترونيًا على: joshua@becomingminimalist.com.، ويسعدني أن أحصل على فرصة قراءتها، والحصول على الإلهام منها.

ولكن أولًا هناك شيء آخر أريدك أن تفعله.

أريدك أن تكتب الجملة الأخيرة لهذا الكتاب من أجلي؛ لأنني الآن انتهيت وأنت المسؤول، فهذه هي حياتك أنت لتعيشها بشكل جيد، وأحضر من فضلك قلمًا أو قلم رصاص، وأكمل كتابة هذا الفصل:

هذه هي بداية التزامي الجديد بمتابعة الأمور المهمة. اليوم، سأقوم بإزالة المشتتات حتى أتمكن من _____

_____



تمرين إضافي

اكتشف غاياتك

ما الشيء الأكثر أهمية في حياتك؟

ربما أصبحت أو أنك بالفعل تعرف الإجابة عن هذا السؤال. ومن تجربتي، لدى كثير من الناس معرفة عامة بما يهمهم أكثر، على الرغم من أنه يمكنهم الحصول على المساعدة في عملية توضيح تلك الأهداف والبدء بالسماح المتعمد لتلك الأهداف بأن تشكل حياتهم، وهناك آخرون لا يزالون يحاولون معرفة ذلك. وإذا كنت تبحث عن الغاية في هذه الحياة أو ترغب فقط في إعادة تقييم فكرك الحالي حول هذه المسألة، فسيمنحك هذا الدليل الأدوات اللازمة للقيام بذلك، إن إعادة النظر في أهدافنا من وقت لآخر مفيدة جدًّا بالنسبة إلينا، خاصة مع التغيرات المستمرة في حياتنا، وعائلاتنا، وشغفنا.

أولًا، ليست هناك إجابة واحدة (صحيحة) تناسب الجميع، فلديك عدد من المساعي والشغف، التي من شأنها أن تقودك نحو حياة مرضية؛ لذا فإنه لا داعي للتوتر، فهذه الحقيقة وحدها ستريحك بعض الشيء. ومع ذلك، فإن المساعي والشغف لا تأتي بأعداد لا نهائية، ولا أنت تملك قدرًا لا نهائيًا من الوقت للانخراط في كل تلك المساعي؛ لذلك من المهم أن تكون لديك فكرة

واضحة قدر الإمكان عن غايتك الأسمى؛ حتى تتمكن هذه الغاية من التأثير في خياراتك اليومية والطويلة الأجل.

وبمجرد أن تصبح لديك فكرة عن مهمة يمكنك إنجازها في حياتك، ابدأ على الفور في اتخاذ خطوات نحوها.

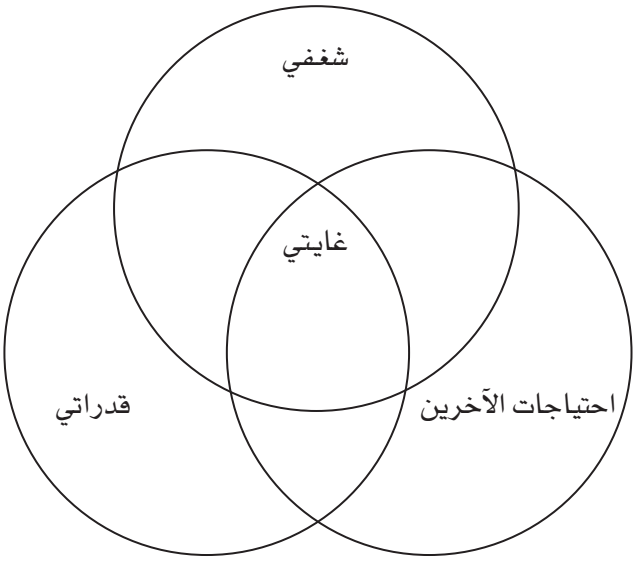
ذات مرة كان لديّ حلم لحياتي، وذكرته لرجل يدعى رودي شيبتوك بعد ظهيرة أحد الأيام، بينما كنا نتناول الغداء معًا، فقد كان رودي مؤثرًا للغاية في حياتي في أثناء الجامعة، وكنت أكنّ له الكثير من التقدير، وأردت رأيه ونصائحه.

كان لكلماته التي قالها عن حلمي في ذلك اليوم صدى تردد في قلبي، ولا يزال خلال معظم مساعيّ العظيمة.

قال: «في بعض الأحيان تكون الأحلام كأبواب محالّ البقالة، فقد تبدو مغلقة من حيث تقف، ولكن بمجرد البدء في اتخاذ خطوات حقيقية نحوها، سيفتح الباب مباشرة؛ لذا فإن الأبواب ستنفتح عندما تكون مستعدًّا لذلك».

التقاطع

كل الحقائق التي تحتاج إليها حول ما يهمك أكثر في هذه الحياة هي بالفعل داخلك، فأنت تعلم مسبقًا ما المشكلات التي تدفعك في هذا العالم إلى العمل، وتعلم ما الفرص التي ترغب في اغتنامها، وأين ستجد أفضل النتائج، وربما لديك بالفعل شعور جيد بالالتزامات في حياتك، ولكن ربما تكون قد أغفلت النظر إلى هذه الأشياء على أنها تلميحات مهمة نحو غايتك. لذا إليك طريقة رائعة للوصول إلى هذه المعلومات الموجودة بداخلك مسبقًا: ابحث عن تقاطع شغفك وقدراتك واحتياجات الآخرين، وفكّر في الأمر على أنه (مخطط فين Venn diagram) حيث تتداخل هذه الحقائق الثلاث.



شغفي

شغفك هو تلك الأشياء التي تجعلك متحمسًا، والأنشطة التي تجعلك تفقد الإحساس بالوقت، والموضوعات التي لا يمكنك التوقف عن التفكير فيها، والقضايا أو الأشخاص الذين يلمسون قلبك.

فعلى سبيل المثال، كما تعلمون الآن، أنا شغوف بمساعدة الآخرين على أن يمتلكوا أغراضًا أقل، ليتمكنوا من أن يعيشوا أكثر، وأنا أقوم بممارسة شغفي هذا منذ أكثر من عقد من الزمان، وهو أمر لم ولن يصبح قديمًا بمرور الزمان بالنسبة إليّ، فما زلت أتحمس عندما أرى الناس يهدون الحرية لأنفسهم، ولأن يكون لي دور صغير في ذلك لهو أمر رائع! لكني أيضًا شغوف بإيماني وعائلتي وبتطوير عادات صحية تسهم في عيش حياة متعمدة.

وآخرون متحمسون للمسرح، أو البيئة، أو الصلاة والتأمل، أو الرياضات الشبابية، أو السياسة، أو التغذية، أو تعليم الأطفال، أو اللياقة البدنية، أو شركاتهم ومهمتها. الخيارات لا حصر لها، ولحسن الحظ، لدينا جميعًا تفضيلات مختلفة.

قدراتي

قدراتك هي مواهبك وكفاءاتك الطبيعية أو المكتسبة، ويمكن أن تكون أشياء كنت دائمًا جيدًا فيها، مثل إلهام الآخرين في قضية ما أو إظهار التعاطف مع المتألمين، أو مهارات محددة مثل النجارة والطهي وبرمجة الكمبيوتر، أو يمكن أن تكون مهارات اكتشفتها أو طورتها لاحقًا في الحياة، ويمكن أن تشمل أيضًا المعرفة، مثل كيفية الاحتفاظ بكتب التدقيق للشركة، أو كيفية التحدث باللغة الصينية، أو كيفية حل المشكلات بسرعة.

أنا، مثلًا ،، لديّ قدرة طبيعية على التواصل، سواء من خلال التحدث أو من خلال الكتابة، ولكني لم أكن أدرك أنني أستطيع الكتابة بطريقة تحدث صدى لدى الناس، حتى أصبحت في منتصف الثلاثينيات من عمري، وبمنتهى السهولة، كانت لدي الموهبة، ولكني لم أدرك ذلك على الفور. وعندما اكتشفت أنني أمتلكها بدأت دائرة (القدرات) في (مخطط فين) الخاص بي في التوسع وتقديم غاية جديدة لحياتي، وبالمثل، فإن قدراتك هي مواهبك التي يمكنك تقديمها للعالم.

احتياجات الآخرين

قد تشمل هذه الفئة رعاية احتياجات شخص في منزلك يعاني من مرض مزمن، أو مساعدة أسرة حاضنة في مجتمعك، أو تقديم أموال الإغاثة إلى أمة تعاني من تبعات كارثة طبيعية. وقد يكون الأمر على شكل تقديم الدعم من خلال منتدى عبر الإنترنت لآباء الأطفال الذين تم تشخيصهم أخيرًا بمرض عضال، أو قد يأتي على شكل مواساة جارة ترملت حديثًا.

بمعنى آخر، قد تجد أنك منجذب لمساعدة الآخرين على المستوى الفردي أكثر من المستوى العالمي، أو العكس، ومن المؤكد أن الظروف تملي علينا طرقًا يمكننا من خلالها مساعدة الآخرين وخدمتهم أيضًا؛ لذلك نحتاج إلى إعادة النظر في هذه الأمور وإعادة تقييمها مع مرور الوقت.

هذه هي الفئة التي تبدأ في فصل الأهداف عن الغايات، وقد يكون المشي مسافات طويلة وتسلق الجبال هدفًا يدفعك، (وليس هناك خطأ في ذلك)، ولكن استخدام حبك للمشي للتواصل مع ابن ضال أو توجيه صبي يتيم، فهذه غاية.

وإذا كنت تميل إلى الشعور بالعبء من كل الاحتياجات من حولك، تذكر (مخطط فين)، فأنت لا تقوم بالتكفل بحل مشكلات العالم كلها، فأنت تركز فقط على المساعدة في تلك المشكلات والاحتياجات التي تتقاطع مع شغفك وقدراتك.

اجمع كل الأجزاء معًا؛ لكي تعثر على ما يهمك أكثر

الفئات الثلاث جميعها في (مخطط فين) الخاص بك ضرورية للعثور على هدف حياتك.

من غير المحتمل ألا تكون شغوفًا بشيء ما.

ومن غير الواقعي ألا تكون قادرًا على القيام بذلك.

أيًّا كان ما تقوم به، إذا لم يلبِّ حاجة، فهو إذًا غير مفيد.

إن منطقة تداخل هذه الفئات الثلاث هي المنطقة، التي يمكنك فيها أن تكون الأكثر فائدة والأكثر إنجازًا.

ولمساعدتك في توضيح شغفك وقدراتك والاحتياجات التي تستجيب لها، سأدعوك إلى أن تسأل نفسك بعض الأسئلة الرئيسة. ومرة أخرى، فكل الحقائق التي تحتاج إليها حول ما يهمك أكثر في هذه الحياة هي بالفعل داخلك، وستساعدك إجابة هذه الأسئلة في شحذ وجهة نظرك.

لقد تركت مساحة لك لكتابة الإجابات، ولكن، حتى لو كنت لا ترغب في جلب قلم لذلك، على الأقل توقف وفكر مدة من الوقت في كل سؤال قبل المضي قدمًا، فقد لا تظهر أعمق أفكارك عن نفسك على الفور.

تحديد شغفك

1. ما نوع العمل الذي يثيرني؟

عندما يسمع معظمنا كلمة العمل، نفكر على الفور في الوظيفة التي نقوم بها لدفع الفواتير، ولكن من أجل هذا السؤال، فكر فيما وراء وظيفتك، فلا توجد في القاموس علاقة تربط العمل بشيك الراتب، فإنه باختصار: «بذل جهد أو جهد موجه لإنتاج أو إنجاز شيء ما»[1]، وهذا هو ما أعنيه هنا.

ربما تجد أن وظيفتك هي أول ما يتبادر إلى ذهنك، عندما تفكر في العمل الذي يثيرك، وهكذا هو الأمر بالنسبة إليّ، ولكن ليس هذا هو الحال بالنسبة إلى الجميع، وإذا كانت وظيفتك وعملك الذي يثيرك هما الشيء نفسه، فأنت واحد من قلة محظوظة.

وأما إذا لم يكن هذا هو الحال بالنسبة إليك، فما نوع النشاط الإنتاجي الذي يثيرك؟ ربما هو البستنة أو الرسم أو الطهي، وربما هو الكتابة أو القيادة والإرشاد أو البناء، وربما هناك بعض الجوانب في وظيفتك تستمتع بها حقًّا، حتى لو كان بقية ما في الوظيفة لا يثيرك.

وعندما تبدأ في تحديد غاية لحياتك، فإن العمل الذي تستمتع به هو أهم مكان للبدء منه، ولن تكون غايتك في الحياة سهلة، ولكن لا بد أن تكون شيئًا تنجذب إليه على الأقل.

أكسب رزقي من خلال مساعدة الآخرين على اكتشاف بهجة التقليل وفوائده، وهكذا، فإن وظيفتي هي العمل الذي يثيرني، (ليس كل جانب منها، ولكن معظمها). ومن ناحية أخرى، لا أجني المال من مشروع (أثر الأمل)، وهي دار الأيتام غير الربحية التي بدأتها، ولكني ما زلت أحب هذا العمل ودائمًا ما أجدني متحمسًا له ولتشكيل رؤيته ولقيادة مجلس إدارته والتحدث عن ثقافة المنظمة، فهو العمل الذي يثيرني، على الرغم من أنه ليس وظيفتي.

لذا عندما تجيب عن هذا السؤال، فكر في جوانب وظيفتك التي تشعر بأنها طبيعية للغاية بالنسبة إليك، وتلك الجوانب التي تمثل تحديات تريد أن تغرس أسنانك فيها، فما وظيفة أحلامك؟ والأهم من ذلك، لماذا هي وظيفة أحلامك؟ عندما لا تكون في وظيفتك، ما نوع العمل الذي يثيرك أكثر؟ إذا تمكنت من إيجاد عمل تطوعي مثالي بالنسبة إليك، فعن ماذا سيكون؟

أنواع العمل التي تكشف أين يكمن شغفي:

1. _____

2. _____

3. _____

2. **ما التجارب (الإيجابية والسلبية) التي شكلت فهمي للعالم، وما أهتم به؟**

جميعنا، ولو بشكل جزئي، نتاج ماضينا، فبعض التجارب لها تأثيرات تتردد أصداؤها طوال حياتنا، وبعض تجارب ماضينا إيجابي، وبعضها سلبي، وكلها أدت دورًا في تشكيلنا، وفي هذا الصدد، قم بإدراج أفضل أربع أو خمس تجارب تتبادر إلى ذهنك عندما تسأل نفسك: ما التجارب التي شكلتني أكثر؟

قد يشعر طفل بعثة خارجية الذي نشأ في بلدان أجنبية بالانتماء، وكأنه مواطن ينتمي لكل العالم.

المرأة التي لديها أخت أصغر تعاني من إعاقة في النمو ترى العالم بشكل مختلف.

الرجل الذي نشأ وهو يشاهد والده الثري يهدر المال سيكون له وجهات نظر مختلفة عن الثراء.

المراهق الذي فقد والده في حادث سيارة تغير عالمه في لحظة، والشيء نفسه بالنسبة إلى الأب الذي فقد ابنه في مأساة.

التجارب الأربع أو الخمس من ماضيّ التي شكلت الشخص الذي أصبحته اليوم:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

تحديد قدراتك

3. **ما الأشياء التي أقوم بها بشكل جيد؟**

ما المهارات التي يمدحك عليها الناس، أو يطلبون منك القيام بها من أجلهم، أو يدفعون لك مقابلها؟ ما تلك الموهبة التي لا يمتلكها الكثيرون، وتُحسد عليها؟

لا تفكر في هذا الأمر بجدية، والقدرات التي تتبادر إلى الذهن بسرعة هي على الأرجح الأصدق، وقد تتراوح من تلك التي تبدو تافهة، كلعب الغولف مثلًا إلى تلك المهمة بشكل واضح كإجراء التشخيصات الطبية، ولا بأس في ذلك، فاكتب عشرة منها (أو حتى أكثر)، لكي تتمكن من تذكرها، ثم عندما تنظر إليها اسأل نفسك: هل هناك نمط ما في كل هذه القدرات أو بعضها؟

الأشياء التي أقوم بها بشكل جيد:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

4. **ما الصفات التي سأستخدمها لوصف نفسي؟**

إن فهم تركيبتك الفريدة ومدى أهميتها للعالم هو أحد أعظم الهدايا التي يمكنك تقديمها لنفسك وللآخرين، فهذه السمات ليست هي نفسها مواهبك ومهاراتك، ونحن نتحدث هنا عن أشياء مثل شخصيتك، ومزاجك، وقيمك، وأسلوبك المنفرد، وميولك.

ربما تكون قد أجريت بالفعل بعضًا من اختبارات الشخصية، التي ستساعدك هنا: مؤشر مايرز بريغز للأنماط Myers–Briggs، اختبار أنياجرام Enneagram، أو تقييم ديسك؟ فستساعدك معرفة سماتك في فهم أي من مساعيك سيناسبك

بشكل مريح، وكمكافأة إضافية، سيساعدنا وعينا هذا بذواتنا في التكيف مع حقيقتنا، بدلًا من أن نتمنى أن نكون شيئًا لا يمثلنا.

أهم خمس سمات شخصية لدي:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

تحديد احتياجات الآخرين التي تؤثر فيك

5. **ما الاحتياجات في العالم التي تلفت انتباهي؟**

من المؤسف أنه لا توجد نهاية للاحتياجات في العالم، ولكني لاحظت شيئًا ما: يبدو أن معظم الناس ينجذبون إلى حاجة أو حاجتين على وجه الخصوص، فما المشكلات التي تراها في العالم، التي تلفت انتباهك مرارًا وتكرارًا حتى عندما لا تغطيها الأخبار؟ قد يكون الظلم العنصري، أو الأطفال المتبنون، أو الأمراض العقلية، أو الفقر، أو الإسكان الميسور التكلفة، أو العنف ضد المرأة، أو الاحتياجات الروحية التي تراها في العالم، أو حاجة خاصة بمجتمعك المحلي، فهذه هي الاحتياجات، التي تكون منتبهًا لها بالفعل. ومرة أخرى، قد تكون هذه الاحتياجات على مستوى عالمي أو فردي، ولكنها تعدّ تلميحًا لك لتعرف أين تركز شغفك وقدراتك.

احتياجات الآخرين التي أجد نفسي متأثرًا بها بشكل خاص:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. **ما التجارب في ماضيّ التي مكنتني من التعاطف مع الآخرين في الموقف نفسه؟**

ماذا لو لم تكن الآلام والمعاناة في حياتك مجرد مشكلات كان عليك تحملها؟ ماذا لو كان بإمكانك تحويلها للحصول على الثواب وتفريج الكربات؛ لأنك أصبحت تفهمها أكثر من أي شخص آخر؟

إحدى الطرق الجميلة لاستخلاص الخير من الألم هي بمواساة الآخرين الذين يمرون بالموقف نفسه. يمكنك تقديم الدعم والرعاية بشكل لا يستطيع غيرك تقديمه بمشاركة تجاربك الخاصة، سواء كان الموضوع عن تعافيك من اضطراب ما بعد الصدمة، أو الحزن على فقدان طفل، أو الفصل من وظيفة، أو التنقل بين ذكريات طفولة مؤلمة.

قد تتداخل بعض التجارب هنا مع إجاباتك عن السؤال الثاني، وهذا أمر متوقع، ومن المحتمل أنك أدرجت بعضًا من أعظم آلامك بوصفها من بين أكثر تجاربك تأثيرًا، والفرق هنا هو أن عليك أن تكون محددًا بشأن أي من تلك الآلام والمعاناة أدت إلى التعاطف مع الآخرين الذين هم في الموقف نفسه. أدرج أكبر عدد ممكن.

مشكلاتي الخاصة التي أثرت في وعيي بمشكلات الآخرين:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

أعلى ثلاث

آمل أن الأمر قد أصبح بالفعل أكثر وضوحًا بالنسبة إليك بخصوص ما يهمك أكثر في الحياة.

بينما نتعلم عن أنفسنا أكثر فأكثر، وبينما نكدس مواهبنا وتجاربنا الحياتية الجديدة والمختلفة، (كل تلك الأشياء التي قمنا بتقييمها من خلال الأسئلة الستة أعلاه)، نصبح أكثر دراية بالدور الفريد الذي يمكننا القيام به في العالم.

ومع تغير وضع حياتك وعلاقاتك، من المرجح أن تتغير الاهتمامات التي تجمعت في وسط (مخطط فين) الخاص بك قليلًا، ولكن الآن بعد أن أصبحت أكثر وعيًا بشغفك، وقدراتك، والمجالات التي يمكنك فيها خدمة الآخرين، فقد أصبحت أكثر استعدادًا لاكتشاف الفرص الجديدة فور ظهورها.

ألقِ نظرة -إما على الورق أو في عين عقلك- على المكان الذي تقاطع فيه شغفك، وقدراتك، واحتياجات الآخرين.

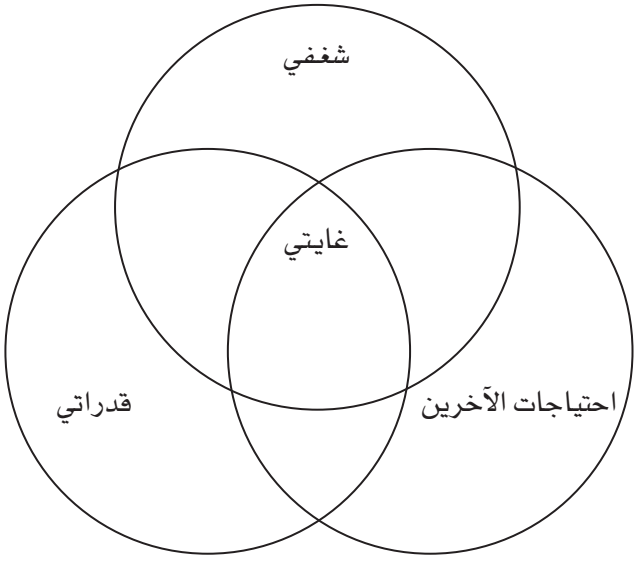
أهم ثلاثة أنشطة ذات مغزى تتبادر إلى الذهن نتيجة لهذا التقارب:

1. _____

2. _____

3. _____

والآن توقف قليلًا، فهل توافق على أن هذه الأشياء الثلاثة هي أكثر ما يهمك الآن؟ بمعنى آخر، هل أحدثت نتائج (مخطط فين) أثرًا في نفسك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما الذي ستغيره بشأنهم؟ سأقوم بتضمين رسم تخطيطي فارغ في هذه الصفحة يمكنك تعبئته.



بناء على إجاباتك السابقة، ما القدرات التي تتبادر إلى ذهنك؟ ما العواطف التي تتبادر إلى ذهنك؟ وما احتياجات الآخرين التي تتبادر إلى ذهنك على الفور؟

شيء آخر يجب التفكير فيه، ونحن نختتم هذا التمرين: إذا نظر شخص ما إلى حياتك اليومية، فهل سيخمن أن هذه هي الأشياء الثلاثة الأكثر أهمية

بالنسبة إليك؟ لماذا نعم؟ أو لماذا لا؟ ما التغييرات التي قد تحتاج إلى إجرائها لجعل هذه الأشياء الثلاثة تذكّرك وتذكّر العالم بأنك تعرف ما هو الأكثر أهمية بالنسبة إليك؟

على الأقل، اتخذ خطوة واحدة على الفور للتحرك نحو تحقيق غاياتك، وحتى لو كان لا يزال لديك شيء من عدم اليقين حول الوجهة، التي يجب أن تتجه نحوها، فلا تدع ذلك يصبح مجرد إلهاء آخر عن إحراز تقدم، وتحرك! فالعالم مليء بالمسارات، ويمكنك أن تسلك طرقًا مختلفة كلما احتجت إلى ذلك، طالما أنك تمضي قدمًا نحو مستقبل لا تندم عليه.



ملاحظات

الفصل الأول: حياة بلا ندم

1. Bronnie Ware, "Regrets of the Dying," https://bronnieware.com/blog/regrets-of-the-dying. See also Bronnie Ware, The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing (Carlsbad, CA: Hay House, 2012).

الأمور الخمسة التي ندم عليها المحتضرون هي كالآتي: [1] «أتمنى لو كان لدي الشجاعة لأعيش الحياة الحقيقية التي تشبهني، وليس الحياة التي توقعها الآخرون مني» [2] «أتمنى لو لم أعمل بكل هذا الجد» [3]. «أتمنى لو كانت لدي الشجاعة للتعبير عن مشاعري» [4] «أتمنى لو بقيت على اتصال مع أصدقائي» [5] «كنت أتمنى لو سمحت لنفسي بأن أكون أكثر سعادة».

2. تم إجراء مسح The Things That Matter من قِبل مجموعة American Directions Research Group نيابة عن شركة Becoming Minimalist LLC. تم إجراء الاستطلاع التمثيلي الوطني لأربع مئة مشارك عبر الإنترنت خلال شهر فبراير ، وكان المشاركون في سن الثامنة عشرة وما فوق، وجاؤوا من الولايات المتحدة الأمريكية، وقد لا تصل نسب الاستجابة إلى 100% بسبب التقريب. تم تعديل بعض أسئلة الاستقصاء المقدمة في هذا الكتاب بشكل طفيف للسماح بدمج الإجابات في فئات أقل. يمكن الاطلاع على نتائج الاستطلاع الكاملة على www.becomingminimalist.com/things-that-matter-survey.

3. Seneca, "On the Shortness of Life," in Dialogues and Letters, trans. C. D. N. Costa (New York: Penguin, 1997), 57.

4. للحصول على قصة تعرفي إلى مبدأ التقليلية، انظر The More of Less: Finding the Life You Want Under Everything You Own (Colorado Springs، CO: WaterBrook، 2016)، الفصل الأول.

الفصل الثاني: الانحراف عن المغزى

1. Seneca, Selected Letters, trans. Elaine Fantham (New York: Oxford University Press, 2010), 115.

2. N. S. Gill, "Profile of Demosthenes," ThoughtCo., June 3, 2019, ww.thoughtco.com/demosthenes-greek-orator-118793.

3. Frank Furedi, "The Ages of Distraction," Aeon, April 1, 2016, https://aeon.co/essays/busy-and-distracted-everybody-has-been-since-at-least-1710.

4. Olivia Solon, "Under Pressure, Silicon Valley Workers Turn to LSD Microdosing," Wired, August 24, 2016, www.wired.co.uk/article/lsd-microdosing-drugs-silicon-valley.

5. Blaise Pascal, Pensées, trans. A. J. Krailsheimer (New York: Penguin, 1995), 120.

6. The original source of the quote is unknown, although the earliest known use appears to be Ernest T. Campbell, "Give Ye Them to Eat" (sermon, Riverside Church, New York, January 25, 1970). See https://archive.org/details/sermongiveyethem00camp/page/8/mode/2up?view=theater.

الفصل الثالث: حجب الأحلام

1. "What Scares Us Most: Spiders or Failing? Linkagoal's Fear Factor Index Clears the Cobwebs," Linkagoal, October 12, 2015, https://blog.linkagoal.com/201510//research-reveals-fear-of-failure-has-us-all-shaking-in-our-boots-this-halloween-1-in-3-admit-they-are-terrified-of-failure.

2. "What Scares Us Most: Spiders or Failing?"

3. Anjelica Oswald, "J.K. Rowling Shares Photos of Her Rejection Letters for 'Inspiration,'" Insider, March 25, 2016, www.businessinsider.com/jk-rowling-rejection-letters-20163-.

4. "Michael Jordan 'Failure' Commercial HD 1080p," YouTube video, posted by "Scott Cole," December 8, 2012, www.youtube.com/watch?v=JA7G7AV-LT8.

5. "Ranking the Top 74 NBA Players of All Time," ESPN, May 13, 2020, www.espn.com/nba/story/_/id/29105801/ranking-top-74-nba-players-all-nos-101-.

6. Theo Tsaousides, “Why Fear of Failure Can Keep You Stuck,” Psychology Today, December 27, 2017, www.psychologytoday.com/us/blog/smashing-the-brainblocks/201712/why-fear-failure-can-keep-you-stuck.

7. Don Joseph Goewey, “85 Percent of What We Worry About Never Happens,” Huffington Post, August 25, 2015, www.huffpost.com/entry/85-of-what-we-worry-about_b_8028368; and Seth J. Gillihan, “How Often Do Your Worries Actually Come True?,” Psychology Today, July 19, 2019, www.psychologytoday.com/us/blog/think-act-be/201907/how-often-do-your-worries-actually-come-true.

8. Noam Shpancer, “Overcoming Fear: The Only Way Out Is Through,” Psychology Today, September 20, 2010, www.psychologytoday.com/us/blog/insight-therapy/201009/overcoming-fear-the-only-way-out-is-through.

9. Ernest Becker, Escape from Evil (New York: Free Press, 1975), 4.

10. Melanie J. Kirk, “My Greatest Fear in Life,” The Post-Grad Survival Guide, February 4, 2019, www.medium.com/the-post-grad-survival-guide/my-greatest-fear-in-life-eb425d1ec0d1.

11. L. Frank Baum, The Wonderful Wizard of Oz (1900; repr, Orinda, CA: Sea Wolf Press, 2019), 138.

الفصل الرابع: جروح الماضي

1. Deanna Hutchison, “How I Learned to Declutter My Mind,” Becoming Minimalist, February 18, 2020, www.becomingminimalist.com/declutter-my-mind.

2. Meg Jay, “The Secrets of Resilience,” Wall Street Journal, November 10, 2017, www.wsj.com/articles/the-secrets-of-resilience-1510329202.

3. Jay, “The Secrets of Resilience.”

4. Jay, “The Secrets of Resilience.”

5. Christine Wilkens, phone conversation with author, April 2, 2021.

الفصل الخامس: وحش الأنا

1. Viktor Frankl, "Preface to the 1992 Edition," Man's Search for Meaning (1946; repr, Boston: Beacon Press, 2006), xiv–xv.

2. Raj Raghunathan, "Why Rich People Aren't as Happy as They Could Be," Harvard Business Review, June 8, 2016, https://hbr.org/2016/06/why–rich–people–arent–as–happy–as–they–could–be.

3. Summer Allen, The Science of Generosity (Berkeley, CA: Greater Good Science Center, May 2018), https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC–…JTF_White_Paper–Generosity–FINAL.pdf?_ga=2.11753270.38977004.1608835647–1616817560.1608835647; Matthew Solan, "The Secret to Happiness? Here's Some Advice from the Longest–Running Study on Happiness," Harvard Health Blog, October 5, 2017, www.health.harvard.edu/blog/the–secret–to–happiness–heres–some–advice–from–the–longest–running–study–on–happiness–2017100512543; and Robert Waldinger, "Learning to Take Care of Our Relationships," Simplify, June 1, 2017, https://simplifymagazine.com/essay/relationships.

4. Kathleen Doheny, "Looks, Money, Fame Don't Bring Happiness," ABC News, May 22, 2009, https://abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=7658253&page=1.

5. Heather Horn, "Promiscuity Doesn't Make People Happier," The Atlantic, August 22, 2010, www.theatlantic.com/national/archive/2010/08/promiscuity–doesn–t–make–people–happier/340249.

6. Compare Olga Khazan, "Fewer Sex Partners Means a Happier Marriage," The Atlantic, October 22, 2018, www.theatlantic.com/health/archive/2018/10/sexual–partners–and–marital–happiness/573493.

7. Temma Ehrenfeld, "Will Plastic Surgery Make You Feel Better?," Psychology Today, July 15, 2015, www.psychologytoday.com/us/blog/open–gently/201507/will–plastic–surgery–make–you–feel–better.

8. Emily Esfahani Smith, "You'll Never Be Famous—and That's O.K.," NewYork Times, September 4, 2017, www.nytimes.com/2017/09/04/opinion/middlemarch–college–fame.html. See also

Eva H. Teltzer et al., "Mexican American Adolescents' Family Obligation Values and Behaviors: Links to Internalizing Symptoms Across Time and Context," Developmental Psychology 51, no. 1 (2015): 75–86, https://doi.org/10.1037/a0038434; and Veronica Huta and Richard M. Ryan, "Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well–Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives," Journal of Happiness Studies 11, no. 6 (December 2010): 735–62, https://doi.org/10.1007/s10902–009–9171–4.

9. Smith, "You'll Never Be Famous."

10. P. J. O'Rourke, All the Trouble in the World: The Lighter Side of Overpopulation, Famine, Ecological Disaster, Ethnic Hatred, Plague, and Poverty (New York: Atlantic Monthly Press, 1994), 9.

11. Bruce P. Doré et al., "Helping Others Regulate Emotion Predicts Increased Regulation of One's Own Emotions and Decreased Symptoms of Depression," Personality and Social Psychology Bulletin 43, no. 5 (May 2017): 729–39, https://doi.org/10.1177/0146167217695558.

12. Marianna Pogosyan, "In Helping Others, You Help Yourself," Psychology Today, May 30, 2018, www.psychologytoday.com/us/blog/between–cultures/201805/in–helping–others–you–help–yourself.

13. Stephanie Booth, "How Helping People Affects Your Brain," Healthline, December 15, 2018, www.healthline.com/health–news/how–helping–people–affects–your–brain#How–your–brain–lights–up–when–you–help. See also Tristen K. Inagaki and Lauren P. Ross, "Neural Correlates of Giving Social Support: Differences Between Giving Targeted Versus Untargeted Support," Psychosomatic Medicine 80, no. 8 (October 2018): 724–32, https:// doi.org/10.1097/PSY.0000000000000623.

الفصل السادس: طفح الكيل

1. 1 Timothy 6:10.

2. Catey Hill, "This Is the No. 1 Reason Americans Are So Stressed Out," MarketWatch, December 17, 2018, www.marketwatch.com/story/one–big–reason–americans–are–so–stressed–and–unhealthy–2018–10–11.

3. "Majority of Investors with $1 Million or More in Assets Do Not Consider Themselves Wealthy, According to Ameriprise Study," Ameriprise Financial Services, July 17, 2019, https://newsroom.ameriprise.com/news/majority-investors-with-1-million-or-more-in-assets-do-not-consider-themselves-wealthy-according-to-ameriprise-study.htm.

4. Graeme Wood, "Secret Fears of the Super-Rich," The Atlantic, April 2011, www.theatlantic.com/magazine/archive/2011/04/secret-fears-of-the-super-rich/308419.

5. Jay Harrington, "Why Men Need Minimalism," Becoming Minimalist, www.becomingminimalist.com/why-men-need-minimalism.

6. Jay Harrington, "Ambitious Minimalism: How Owning Less Frees Us to Achieve More," Becoming Minimalist, www.becomingminimalist.com/ambitious-minimalism.

7. R. Andres Castaneda Aguilar et al., "September 2020 Global Poverty Up- date from the World Bank: New Annual Poverty Estimates Using Revised 2011 PPPs," World Bank Blogs, October 7, 2020, https://blogs.worldbank.org/opendata/september-2020-global-poverty-update-world-bank-new-annual-poverty-estimates-using-revised.

8. To find out how rich you are from a global perspective, go to Giving What We Can, www.givingwhatwecan.org/how-rich-am-i.

9. Wood, "Secret Fears of the Super-Rich."

10. Benjamin Preston, "The Rich Drive Differently, a Study Suggests," New York Times, August 12, 2013, https://wheels.blogs.nytimes.com/2013/08/12/the-rich-drive-differently-a-study-suggests. In case you're interested, BMW drivers are the worst offenders.

11. Benjamin Franklin, quoted in S. Austin Allibone, comp., Prose Quotations from Socrates to Macaulay (Philadelphia: J. B. Lippincott & Co., 1876), 128.

12. Howard R. Gold, "Price Tag for the American Dream: $130K a Year," USA Today, July 4, 2014, www.usatoday.com/story/money/personalfinance/2014/07/04/american-dream/11122015.

13. Greg McBride, quoted in Anna Bahney, "Nearly a Quarter of Americans Have No Emergency Savings," CNN, June 20, 2018, https://money.cnn.com/2018/06/20/pf/no-emergency-savings/index.html.

14. “World Hunger Is Still Not Going Down After Three Years and Obesity Is Still Growing—UN Report,” World Health Organization, July 15, 2019, www.who.int/news/item/15-07-2019-world-hunger-is-still-not-going-down-after-three-years-and-obesity-is-still-growing-un-report; and WWAP (United Nations World Water Assessment Programme), United Nations World Water and Development Report 2014: Water and Energy, 2014, https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000225741, 2.

15. “401(k) Participants’ Investing Behavior May Leave Them Short,” Charles Schwab, www.aboutschwab.com/schwab-401k-participant-study-2019.

16. Nicole Lyn Pesce, “A Shocking Number of Americans Are Living Paycheck to Paycheck,” MarketWatch, January 11, 2020, www.marketwatch.com/story/a-shocking-number-of-americans-are-living-paycheck-to-paycheck-2020-01-07; and Amanda Dixon, “A Growing Percentage of Americans Have No Emergency Savings Whatsoever,” Bankrate, July 1, 2019, www.bankrate.com/banking/savings/financial-security-june-2019.

17. Lara B. Aknin et al., “Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal,” Journal of Personality and Social Psychology 104, no. 4 (2013): 635–52, https://doi.org/10.1037/a0031578.

18. Elizabeth W. Dunn, Lara B. Aknin, and Michael I. Norton, “Prosocial Spending and Happiness: Using Money to Benefit Others Pays Off,” abstract, Current Directions in Psychological Science 23, no. 1 (February, 2014): 41–47, https://doi.org/10.1177/0963721413512503.

الفصل السابع: نفايات على الطريق نحو الغاية

1. Ernest Becker, Escape from Evil (New York: Free Press, 1975), 4–5.

2. Becker, Escape from Evil, 84–85.

3. Jessica Pishko, In the Red (Seattle: Little A, 2016), Kindle.

4. Pishko, In the Red.

5. “Prior to the 40-year period 1977–2017, total giving was consistently at or above 2.0% of GDP. It fell below 2.0% throughout most of the 1970s, 1980s, and 1990s. Total giving as a percentage of GDP rose to 2.0% and above through most of the 2000s, but then dropped

to 1.9% in the years 2009 to 2011. Total giving as a percentage of GDP was 2.1% for four of the five years, 2013–2017." "Giving Statistics," Charity Navigator, www.charitynavigator.org/index.cfm?bay=content.view&cpid=42.

6. "GDP (Current US$)—United States," World Bank, https://data.worldbank.org/indicator/NY.GDP.MKTP.CD?locations=US.

7. Maurie Backman, "You Don't Need That: Average American Spends Almost $18,000 a Year on Nonessentials," USA Today, May 7, 2019, www.usatoday.com/story/money/2019/05/07/americans-spend-thousands-on-nonessentials/39450207.

8. John Ruskin, Notes by Mr. Ruskin on Samuel Prout and William Hunt (London: Strangewater & Sons, 1879–80), 96.

9. "Average Minutes Per Day Men and Women Spent in Household Activi-ties" (2015), American Time Use Survey, US Bureau of Labor Statistics, www.bls.gov/tus/charts/household.htm.

10. Linda Gorman, "Hours Spent in Homemaking Have Changed Little This Century," The Digest, National Bureau of Economic Research, October 2008, www.nber.org/digest/oct08/hours-spent-homemaking-have-changed-little-century.

11. Amy Morin, "7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude," Psychology Today, April 3, 2015, www.psychologytoday.com/us/blog/what-mentally-strong-people-dont-do/201504/7-scientifically-proven-benefits-gratitude.

12. Mary MacVean, "For Many People, Gathering Possessions Is Just the Stuff of Life," Los Angeles Times, March 21, 2014, www.latimes.com/health/la-xpm-2014-mar-21-la-he-keeping-stuff-20140322-story.html.

13. Alain de Botton, Status Anxiety (New York: Vintage, 2005), 43.

الفصل الثامن: الرواج

1. Scott Barry Kaufman, "Why Do You Want to Be Famous?," Scientific American, September 4, 2013, https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/why-do-you-want-to-be-famous.

2. Orville Gilbert Brim, Look at Me! The Fame Motive from Childhood to Death (Ann Arbor: University of Michigan Press, 2010), 28.

3. Kaufman, “Why Do You Want to Be Famous?”

4. Benedict Carey, “The Fame Motive,” New York Times, August 22, 2006, www.nytimes.com/2006/08/22/health/psychology/22fame.html.

5. Rebecca J. Rosen, “Something Like 0.0086% of the World Is Famous,” The Atlantic, January 22, 2013, www.theatlantic.com/technology/archive/2013/01/something-like-00086-of-the-world-is-famous/267397.

6. Oluebube Princess Egbuna, “Distracted by Fame?,” Medium, December 17, 2018, https://medium.com/@egbunaoluebube/distracted-by-fame-723477e9023b. Used and adapted by permission.

7. Egbuna, “Distracted by Fame?”

8. 1 Corinthians 13:13.

9. The Works of Robert G. Ingersoll, ed. C. P. Farrell, vol. 11 (New York: Dresden Publishing, 1902), www.gutenberg.org/files/38813/38813-h/38813-h.htm#K.

الفصل التاسع: الشواطئ صارت مملة

1. Dorothy Sayers, “Why Work?” in Letters to a Diminished Church: Passion ate Arguments for the Relevance of Christian Doctrine (1942; repr., Nashville: W Publishing Group, 2004), 118–25.

2. Gallup, State of the Global Workplace (New York: Gallup Press, 2017), 22–24. Data was aggregated from 2014 through 2016 across 155 countries.

1. «يتم تعريف الموظفين الملتزمين على أنهم منخرطون للغاية في عملهم ومكان عملهم ومتحمسون لعملهم. إنهم مالكون نفسيون، ويقودون الأداء والابتكار، ويدفعون المؤسسة إلى الأمام».

2. الموظفون غير الملتزمين هم أناس غير مرتبطين نفسيًّا بعملهم وشركتهم، ولأن احتياجهم للانخراط والمشاركة لا تتم تلبيته بالكامل، فإنهم يضعون الوقت – ولكن ليس الطاقة ولا العاطفة – في عملهم».

3. إن الموظفين الذين يتعمدون عدم الالتزام ليسوا فقط غير سعداء في العمل، بل هم أيضًا مستاؤون من عدم تلبية احتياجاتهم، ويتصرفون بناء على ذلك، وليس

مستغربًا أن تجد هؤلاء الموظفين غير الفاعلين يقومون بالحط من إنجازات زملائهم المنجزين في العمل».

3. CareerBuilder, "Increased Number of Workers Calling in Sick When They Aren't, Finds CareerBuilder's Annual Survey," PR Newswire, November 16, 2017, www.prnewswire.com/news-releases/increased-number-of-workers-calling-in-sick-when-they-arent-finds-careerbuilders-annual-survey-300555582.html.

4. Zoya Gervis, "Here's How Many Days a Year the Average American Spends Daydreaming About a Vacation," SWNS Digital, October 24, 2019, www.swnsdigital.com/2019/10/heres-how-many-days-a-year-the-average-american-spends-day dreaming-about-a-vacation.

5. Hannah Sampson, "What Does America Have Against Vacation?," Washington Post, August 28, 2019, www.washingtonpost.com/travel/2019/08/28/what-does-america-have-against-vacation.

6. Sampson, "What Does America Have Against Vacation?"

7. Amanda Dixon, "Americans Reveal Ideal Ages for Financial Milestones," Bankrate, July 18, 2018, www.bankrate.com/personal-finance/smart-money/financial-milestones-survey-july-2018.

8. Axel von Herbay, "Otto von Bismarck Is Not the Origin of Old Age at 65," Gerontologist 54, no. 1 (February 2014): 5, https://doi.org/10.1093/geront/gnt111; and Social Security Administration, "Age 65 Retirement," www.ssa.gov/history/age65.html.

9. Aspen Gorry, Devon Gorry, and Sita Slavov, "Does Retirement Improve Health and Life Satisfaction?," Working Paper 21326, National Bureau of Economic Research, July 2015, doi:10.3386/w21326, www.nber.org/papers/w21326.

10. Kathy Kristof, "Surprise—Money Doesn't Guarantee Happy Retirement. Here's What Does," Inc., March/April 2018, www.inc.com/magazine/201804/kathy-kristof/happy-retirement-satisfaction-enjoy-life.html.

11. Stephen Wright, "The Difference Between Happy and Unhappy Retirees," Pinnacle Quarterly, Vision Wealth Planning, January 2020, 12, https://static.twentyoverten.com/5a29586cd744f3738318b502/zeZKOz CfW/VISION-Quarterly-Q1-2020.pdf (emphasis added).

12. Matt Clarke, “Long–Term Recidivism Studies Show High Arrest Rates,” Prison Legal News, May 3, 2019, www.prisonlegalnews.org/news/2019/may/3/long–term–recidivism–studies–show–high–arrest–rates.

الفصل العاشر: وميض الأضواء

1. Cal Newport, Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World (New York: Penguin, 2019), 8.

2. “The Nielsen Total Audience Report: August 2020,” Nielsen, August 13, 2020, www.nielsen.com/us/en/insights/report/2020/the–nielsen–total–audience–report–august–2020. The total time spent consuming media in 2020 had increased by nearly an hour a day over 2019, representing the additional time Americans were spending with media during COVID–19 isolation. The survey also notes, “Some amount of simultaneous usage may occur across devices.”

3. Rani Molla, “Tech Companies Tried to Help Us Spend Less Time on Our phones.

   It Didn’t Work,” Vox, January 6, 2020 www.vox.com/recode/202021048116/6/1//tech–companies–time–well–spent–mobile–phone–usage–data. The figures on smartphone usage come from productivity software company RescueTime.

4. J. R. Thorpe, “This Is What Too Much Screen Time Does to You,” Bustle, November 6, 2020, www.bustle.com/wellness/1178385––things–too–much–screen–time–does–to–your–body. See also Juliane Horvath et al., “Structural and Functional Correlates of Smartphone Addiction,” Addictive Behaviors 105 (June 2020), https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106334.–much–screen–time–does–to–your–body. See also Juliane Horvath et al., “Structural and Functional Correlates of Smartphone Addiction,” Addictive Behaviors 105 (June 2020), https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106334.

5. Thorpe, “This Is What Too Much Screen Time Does to You.” See also Xiao Wang, Yuexuan Li, and Haoliang Fan, “The Associations Between Screen Time–Based Sedentary Behavior and Depression: A Systematic Review and Meta–analysis,” BMC Public Health 19, art. no. 1524 (2019), https://doi.org/10.1186/s128899–7904–019–.

6. Moran Bodas et al., “Anxiety–Inducing Media: The Effect of Constant News Broadcasting on the Well–Being of Israeli Television Viewers,” Psychiatry 78, no. 3 (2015): 265–76, https://doi.org/10.108015.1069658 00332747.20/.

7. Thorpe, “This Is What Too Much Screen Time Does to You.” See also Eva M. Selhub and Alan C. Logan, Your Brain on Nature: The Science of Nature’s Influence on Your Health, Happiness, and Vitality (Mississauga, Ontario, Canada: Wiley, 2012), 45.

8. Kermit Pattison, “Worker Interrupted: The Cost of Task Switching,” Fast Company, July 28, 2018, www.fastcompany.com/944128/worker–interrupted–cost–task–switching. See also Gloria Mark, Daniela Gudith, and Ulrich Klocke, “The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress,” CHI ’08: Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (April 6, 2008): 107–10, https://doi.org/10.11451357054.1357072/.

9. Nicholas Carr, The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains, updated ed. (New York: Norton, 2020), 10.

10. Cal Newport, Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World (New York: Grand Central, 2016).

11. Cal Newport, quoted in Eric Barker, “Stay Focused: 5 Ways to Increase Your Attention Span,” Time, June 26, 2014, https://time.com/2921341/stay–focused–5–ways–to–increase–your–attention–span.

12. Newport, Digital Minimalism, 6–7.

13. Newport, Digital Minimalism, 9.

14. Lydia Belanger, “10 Ways Technology Hijacks Your Behavior,” Entrepreneur, April 3, 2018, www.entrepreneur.com/article/311284.

15. Avery Hartmans, “These Are the Sneaky Ways Apps Like Instagram, Facebook, Tinder Lure You in and Get You ‘Addicted,’” Insider, February 17, 2018, www.businessinsider.com/how–app–developers–keep–us–addicted–to–our–smartphones –20181–.

16. Adam Alter, Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked (New York: Penguin, 2018),10.

17. Nir Eyal, Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life (London: Bloomsbury, 2019), 2.

18. Tristan Harris, quoted in Alex Kantrowitz, "'Social Dilemma' Star Tristan Harris Responds to Criticisms of the Film, Netflix's Algorithm, and More," OneZero, October 7, 2020, https://onezero.medium.com/social-dilemma-star-tristan-harris-responds-to-criticisms-of-the-film-netflix-s-algorithm-and-e11c3bedd3eb.

الفصل الحادي عشر: عش القصة التي تريدها أن تحكى

1. «تعرف اليونيسيف والشركاء العالميون اليتيم بأنه طفل دون الثامنة عشرة من العمر، فقد أحد والديه أو كليهما، لأي سبب من أسباب الوفاة، ووفقًا لهذا التعريف، كان هناك ما يقرب من 140 مليون يتيم على مستوى العالم في عام 2015م: 61 مليونًا منهم في آسيا، و52 مليونًا في إفريقيا، و10 ملايين في أمريكا اللاتينية ومنطقة البحر الكاريبي، و7.3 مليون في أوروبا الشرقية وآسيا الوسطى» (الأيتام)،

اليونيسيف "Orphans," UNICEF, https://web.archive.org/web/20210614053425/www.unicef.org/media/orphans.

تمرين إضافي: اكتشف غاياتك

1. Dictionary.com, s.v. "work," www.dictionary.com/browse/work.

عن المؤلف

جوشوا بيكر هو المؤلف الأكثر مبيعًا لكتاب البيت التقليلي The Minimalist Home، وكتاب العيش أكثر بأقل القليل The More of Less، وكتاب Simplify.

وهو مؤسس ومحرر موقع Becoming Minimalist، وهو موقع مخصص للحياة الهادفة المتعمدة، يزوره أكثر من 1.5 مليون قارئ شهريًا، مع أكثر من 3 ملايين متابع على وسائل التواصل الاجتماعي، وقد صنفت مجلة SUCCESS مدونته بوصفها واحدة من أفضل عشرة مواقع لتطوير الذات على الإنترنت، وقد ظهرت كتاباته في المنشورات في جميع أنحاء العالم.

وهو مؤسس مجلتي Simplify وSimple Money وكاتب مساهم في مجلة فوربس.

تعرّف جوشوا وعائلته إلى مبدأ التقليلية، من خلال محادثة قصيرة أجراها مع جارهم، ومنذ ذلك الحين، ألهمت قصة جوشوا وكتاباته الملايين حول العالم، لعيش حياة أعمق وأجمل من خلال امتلاك عدد أقل من الممتلكات، واليوم، بناءً على نهجه المدروس والمتعمد في التقليل، يعدّ أحد الأصوات الرائدة في حركة التقليلية الحديثة.

وهو أيضًا مؤسس منظمة (أثر الأمل) the Hope Effect، وهي منظمة غير ربحية، تعمل على تغيير الطريقة المتعارف عليها لرعاية العالم للأيتام.

ساعدت دورته التدريبية للتنظيم (Uncluttered) عبر الإنترنت أكثر من سبعين ألف شخص على ترتيب منازلهم وعيش حياة متعمدة تركز على ما هو مهم بالفعل، وتطبيقه (Clutterfree) هو التطبيق الوحيد الذي يقوم بإنشاء قائمة مهام مخصصة لكل غرفة على حدة لمنزلك الشخصي.

يعيش جوشوا في بيوريا بولاية أريزونا مع زوجته وطفليه المراهقين.

لزيارة موقعه: www.becomingminimalist.com



عش الحياة المتعمدة

كن معروفًا بالحياة التي تعيشها، وليس الأشياء التي تمتلكها، واكتشف حياتك، وتابع شغفك، وتغلب على عالم يركز على كل ما هو خاطئ، وأعد التفكير في الافتراضات الشائعة اليوم لتجد الرضا غدًا.

لمعرفة المزيد عن كتب جوشوا اطلع على: waterbrookmultnomah.com

مدونة (أن تصبح تقليليًّا) Becoming Minimalist هي مدونة تلهم الآخرين؛ ليعيشوا أكثر بامتلاك أقل، وإنها موطن لأكثر من مليون قارئ شهريًا، أدركوا أن للحياة قيمة أكبر بكثير من أن نهدرها، بملاحقة الممتلكات المادية.

ومع التشجيع والإلهام والمشورة العملية، تشجع كل قارئ على اكتشاف فوائد الحياة التقليلية، المتمثلة في امتلاك القليل عن طريق إزالة إلهاء الممتلكات المادية.

مصادر أخرى:

قناة على اليوتيوب: تحتوي على مئات المقاطع المجانية، لمساعدتك في التخلص من المشتتات، وعيش حياة هادفة أكثر. للاطلاع: youtube.com/c/JoshuaBecker.

The Uncluttered Course: دورة تعليمية تعنى بالترتيب والتخلص من الفوضى عبر الإنترنت، مدتها 12 أسبوعًا، ومصممة لمساعدتك في أن تمتلك أقل، وتعيش

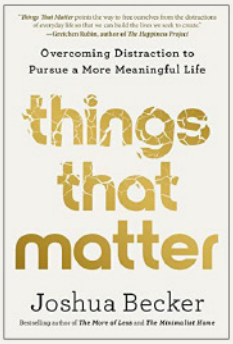
أكثر، وتكتشف الحياة التي طالما رغبت فيها. للاطلاع: my.becomingminimalist.com.

مجلة Simplify: نشرة رقمية ربع سنوية، تجمع الكثير من الخبراء من مختلف المجالات، لتلبية أكثر الاحتياجات إلحاحًا في العائلة الحديثة. للاطلاع: simpleifymagazine.com.

تطبيق Clutterfree: هو التطبيق الأول والوحيد من نوعه لإنشاء خطة تفصيلية خطوة بخطوة لترتيب منزلك، فتابع تقدمك، وابحث عن الإلهام، واستكمل التحديات، واكتشف خططًا إضافية، مخصصة لأصعب المساحات في منزلك. التطبيق متاح على: App Store وGoogle Play Store.

منظمة THE HOPE EFFECT: منظمة (تأثير الأمل) كما هو مذكور في كتاب (أشياء مهمة)، فإن هذه المنظمة غير الربحية، التي أسسها جوشوا وكيم تغير الطريقة، التي يهتم بها العالم بالأيتام؛ لأن كل طفل يستحق أسرة، ويمكنك الانضمام إلى القضية على: hopeeffect.com.





قيل عن هذا الكتاب

«زاخر ببعد النظر والأمثلة العملية الكثيرة، يدلنا هذا الكتاب على الطريق لتحرير أنفسنا من المشتتات اليومية -المال، والممتلكات، وأخطاء الماضي، والبحث عن الثناء، والخوف- حتى نتمكن من إيجاد الحياة التي نسعى إلى إيجادها».

- قريتشين روبين Gretchen Rubin، مؤلفة كتابي The Happiness Project and Better Than Before.

«يدعوك جوشوا بيكر لتعيش حياة مجزية وأكثر واقعية، ليس من خلال الاستهلاك أو التنافس، ولا حتى من خلال إصلاح حياتك بالكامل، بل عبر اتخاذ إجراءات يومية ويسيرة، ولكن مؤثرة، وستساعدك الأفكار المحفزة والقصص المؤثرة والقابلة للتطبيق في أن تحيا حياتك الثمينة بشكل هادف، وبمزيد من الحضور والسلام».

- رايتشيل ميسي ستافورد Rachel Macy Stafford

صاحبة كتابين من الكتب الأكثر مبيعًا على قائمة نيويورك تايمز: Hands Free Mama and Only Love Today.

«يجب قراءة كتاب Things That Matter (أشياء مهمة) لإعادة التمركز وإزالة مصادر التشتيت في هذا العالم، فعندما تكتشف أولوياتك الحقيقية، سيقع كل ما عداها في مكانه الصحيح».

- كريس نورتون Chris Norton، المتحدث الرئيس في الفيلم الوثائق 7 Yards.

«هذا الكتاب بلسم للروح، ويذكرنا بأن مطاردة الشهرة والثروة تبدد طاقة الحياة الثمينة لدينا، ويقدم جوشوا دليلًا لطيفًا لإيجاد ما هو مهم حقًا».

- روبرت جيه والدينجر Robert J. Waldinger، طبيب نفساني وأستاذ في كلية الطب بجامعة هارفارد.

عن المؤلف



جوشوا بيكر هو المؤلف الأكثر مبيعًا لكتاب The Minimalist Home، وكتاب The More of Less، وكتاب Simplify.

وهو مؤسس ومحرر موقع Becoming Minimalist، وهو موقع مخصص للحياة الهادفة المتعمدة، يزوره أكثر من 1.5 مليون قارئ شهريًا، مع أكثر من ٣ ملايين متابع على وسائل التواصل الاجتماعي، وقد صنفت مجلة SUCCESS مدونته بوصفها واحدة من أفضل عشرة مواقع لتطوير الذات على الإنترنت، وقد ظهرت كتاباته في المنشورات في جميع أنحاء العالم.

وهو مؤسس مجلتي Simplify وSimple Money وكاتب مساهم في مجلة فوربس.

يعيش جوشوا في بيوريا بولاية أريزونا مع زوجته وطفليه المراهقين.

لزيارة موقعه: www.becomingminimalist.com

ISBN: 9786035094719



- الثقة بالنفس

