

هذه حياتك!

قال طبيب نفسي بارز في إحدى المرات: « إن الضجر هو المشكلة العاطفية الأكثر شيوعاً في أمريكا اليوم». عرّف الضجر بأنه « وجود غائب . . . دوماً يرغب لو أنك في مكان آخر، وتفعل شيئاً آخر».

قال: «نحن نخشى حتى الموت من الصمت والعزلة».

ولقد أورد الطبيب النفسي كدليل المراهقين الذين يلحون على امتلاك نظام استريو موضوعاً بأعلى صوت، وبغض النظر عن أي شيء آخر يفعلونه، فإن نظام ميوزا **Musak system** يعمل في المصاعد، والبائع ينقر بأصابعه بينما ينتظر كي يُدعى إلى مكتب شخص آخر.

منذ بضع سنوات، وفي عرض تلفزيوني مشهور، يُدعى «هذه هي حياتك»، كان يُدعى شخص، كل أسبوع، للمشاركة في إعادة خلق اللحظات الخاصة في حياته. أود أن أقترح عليك أن اليوم، في هذه اللحظة، هذه هي حياتك! اللحظة الوحيدة التي يعيش فيها أي منا هي هذه اللحظة: الآن! يمكن أن نتظاهر أننا نعيش في الماضي، أو يمكن أن نتخيل أننا نعيش في المستقبل، لكن اللحظة الوحيدة التي نعيشها هي هذه اللحظة: الآن!

يبدو كأن بعض الناس يمتلكون موهبة لجعل كل لحظة لحظة خاصة. يبدوون وكأنهم سعداء في كل مرة تراهم فيها. مثلاً، في كل مرة أسأل فيها صديقاً لي عن أموره، يقول: «هذا هو أفضل يوم في حياتي!» مرة سألته: «كيف يمكن أن يكون كل يوم اليوم الأفضل في حياتك؟» قال مبتسماً: «هذا هو اليوم الذي أنا فيه حي».

والآن حدث وعرفت أن هذا الشخص مخطط، أنه يخطط بعناية للمستقبل. أعرف أيضاً أنه يملك بعض اللحظات الخاصة من الماضي عزيزة عليه. لقد شاطرني بعضها. لكنه يعيش دوماً في الحاضر.

أسرار العيش الآن

يستمتع بعض الناس بـ «أسرار» يمكن أن تساعدنا كلنا على جعل جميع اللحظات خاصة.

- ❖ أولاً، يقبلون جميع اللحظات كهبات يتم تلقيها بمتعة.
- ❖ ثانياً، يحاولون أن يستخدموا كل لحظة لتحقيق الفائدة الأعلى.
- ❖ ثالثاً، يخططون للمستقبل بدلاً من أن يقلقوا منه.
- ❖ رابعاً، يتعلمون من أخطائهم، ينسونها.
- ❖ خامساً، هم واعون لحقيقة اللحظة التي يوجدون فيها.
- ❖ سادساً، يركزون كل طاقاتهم على المهمة أو المتعة المتوفرة.
- ❖ سابعاً، يرفضون أن يسمحوا لثقل اللحظة المنغصة أو الفعل غير اللطيف من قبل شخص آخر بأن يعيقهم وهم ينتقلون إلى اللحظة التالية.

هناك صديق آخر يهوى زرع الورود ومنحها . مرة، حين حاول تقديم وردة جميلة لصديق مشترك، بدا الصديق وكأنه أكثر انتبهاً إلى الأشواك التي على الساق من انتباهه للوردة. ممسكاً بالوردة تماماً تحت الزهرة، شرح للشخص كيفية إمساكها قائلاً: «إذا تعلمت كيف تمسكها فإنها لن تؤذيك». ستقدم لك المتعة بدلاً من ذلك.

كن واعياً

يقول لنا خبراء الذاكرة أن السبب - ربما السبب الأكثر أهمية - لعدم تذكر الناس لشيء ما هو أنهم لا يجعلونه يخرق وعيهم. يلتقون بشخص، ويكونون منهمكين في شيء آخر بحيث يفشلون في تثبيت اسم ذلك الشخص بوضوح في أذهانهم. أو لا يستطيعون تذكر شيء ما قرؤوه، أو سمعوه، لأنهم لم يستوعبوه في ذلك الوقت. أن نعي الناس، ومحيطنا، ما نفعله، أو ما نسمعه يحقق أرباحاً مضاعفة. يمكننا من الاستفادة إلى الحد الأكبر من اللحظة حين تأتي، ويساعدنا على أن نستمتع بها في ذاكرتنا في سنوات قادمة.

إن الوعي كلمة قوية. توحى بالإدراك الحاد، الانتباه، اليقظة، الحساسية، الحرص، والاستجابة. إذا كنت تريد جعل جميع الدقائق خاصةً، مارس الوعي. كيف هو الطقس الآن في حياتك؟ كيف هي الموسيقى الآن في حياتك؟ من هو القريب منك الآن؟ ما هو الخاص فيهم؟ ما هو الخاص في هذه اللحظة ؟

كمية كبيرة وسرعة كبيرة

نحن في وسط «انفجار معرفي»، حيث يتضاعف المستودع الكلي للمعرفة كل عشر سنوات. ولقد قُدِّرَ أن ٩٠٪ من العلماء الذين سبق وعاشوا هم أحياء الآن. إن إحدى مآسي عصرنا الإلكتروني هو أننا نُقصِف بالمعلومات من جميع الجهات مما يضطرنا إلى انتقاء شيءٍ ما وإهمال شيءٍ آخر. على سبيل المثال، إن طالب الثانوية النموذجي يحصل اليوم على كمية من المعلومات أكثر مما توفر لأفضل عالم منذ قرنين.

مع ذلك، رغم إنتاج كل هذه المعلومات القيِّمة، يعتقد بعض المربين أن الشخص العادي يحصل على القليل منها عاماً بعد عام. على سبيل المثال، إن الشبكات التلفزيونية الرئيسية الثلاث توجه معظم برامجها إلى المستوى التربوي الخاص بالصف الخامس.

لماذا يتخلى معظم الناس عن الكثير من المعلومات القيِّمة؟

بالتأكيد تستطيع أدمغتهم أن تستوعب المزيد من المعلومات. ويقدر خبراء العقل أن الشخص العادي يستخدم أقل من ١٠٪ من قدرته على التعلم. فالدماغ البشري يمتلك قدرة لا تُصدق على التعلم.

إذا كان التعلُّم يحدث في اللحظة الحاضرة، في تلك اللحظة الخاصة والتي هي لنا كي نمتلكها الآن، نفشل في التعلم لأننا لا نحصل على قدر ما نستطيع من اللحظة الحاضرة. يقول لنا الخبراء: هناك عائقان رئيسيان يمنعاننا من التعلم والنمو في اللحظة الحاضرة، سببان رئيسيان لعدم استمتاعنا بهذا الوقت الحالي:

❖ أولاً، نميل إلى القلق من الماضي. نميل إلى التركيز على فرص ضيعناها، على علاقات تلاشت، على أمور نتمنى لو أننا فعلناها أو لم نفعلها.

❖ ثانياً، يقال إننا نعرقل اللحظة الحاضرة - بكل احتمالاتها - بسبب قلقنا على المستقبل. نتوق إلى زمن أكثر ظرافة، نخشى زمناً يمكن أن يكون سيئاً، نقلق من شيء يمكن ألا نحصل عليه، أو شيء يمكن أن نفقده في وقت مستقبلي ما.

يملك التعلم، بالتالي، علاقة كبيرة بكونك متفائلاً أو متشائماً. هل سبق و سمعت أحداً ما يقول، وهو ينطلق إلى العمل: «حسناً، إنها العودة إلى الروتين القديم». أو يمكن أن يقول: «حسناً إنها عودة إلى العمل القذر الروتيني». إنها نظرة محزنة ومتشائمة إلى الحياة! مع ذلك يقفز بعض الناس من السرير في الصباح، يأخذون نفساً عميقاً، ويقولون: «إنه لعظيم أن يكون المرء حياً في هذا اليوم. انظر إلى جميع الاحتمالات التي يحملها هذا اليوم لي!» إنها نظرة متفائلة إلى الحياة!

ما هو الفرق؟ إن كلاً من نمطي البشر يمكن أن يمتلك وظائف مشابهة، وكل منهما يمكن أن يمتلك أجساداً سليمة، والكمية نفسها من النقود في المصرف، ومعظم الأمور في حياتهم يمكن أن تكون متساوية. مع ذلك، ينظر المرء إلى الحياة كمتعة، كفرصة، وكسلسلة من الاحتمالات. لماذا؟

لقد تخلى المتشائم عن جميع الهبات المثيرة التي تعد بها اللحظة الحاضرة، بينما المتفائل مستعد ومتلهف لتلقي هذه الهبات.

إن المتشائم إما يتوق للحظة أفضل، يمكن أن تأتي يوماً ما، أو يعيش من جديد لحظة أكثر ظرافة ولت منذ زمن طويل. لكن المتفائلين راغبون بأن يثقوا بخططهم من أجل المستقبل وبقدرتهم على تنفيذها. يرغبون بالاستمتاع بذكريات الماضي. وقبل كل شيء هم متنبهون للفرص التي تمنحها كل لحظة.

تذكّر أن وعينا للناس، أو لمحيطنا، ولما نفعله، يحقق أرباحاً مضاعفة. يمكننا من أن نستفيد من كل لحظة بالنحو الأكبر حين تأتي، ويساعدنا على أن نستمتع باللحظة في ذاكرتنا لسنين قادمة. هكذا، أنت تملك القدرة على تذكر جميع اللحظات!

لكنك تقول: «إن ذاكرتي سيئة جداً!» هذا ليس وضعاً دائماً. تستطيع أن تتعلم تذكر بعض المعلومات التي يمكن أن تفيدك فيما بعد. تستطيع أن تتعلم تذكر الأحداث، والأسماء، والأفكار. يمكن أن تكون ذاكرة جيدة رصييداً فيما أنت تعمل على تحقيق النجاح!

إليك بخمس فوائد يمكن أن تساعدك على التذكر:

١. الرغبة هي مفتاح التذكر. خصص وقتاً كي تدرك قيمة ما تريد تذكره. دعمه بتذكير نفسك أن هذه المعلومة يمكن أن تُدخّر، أو تكسب لك النقود، أو يمكن أن تغني حياتك بطريقة ما محددة. كلما رغبت بالتذكر، سهل عليك التذكر. مثلاً، هل سبق ورأيت أحداً نسي علاوة موعودة؟

٢. اكتب. تساعد الكتابة بطريقتين: أولاً، «الحبر الفاهي أكثر بقاء من أعظم ذاكرة»، يقول المثل المشرقي القديم. ثانياً، أن تكتب شيئاً،

يجب أن تراه كتعبير صلب. فكل ما تستطيع تصوره بصرياً هو دائماً سهل التذكر أكثر من الشيء المجرد.

٣. اقرأ ملاحظتك بصوت مرتفع. حين تردد الكلمات، ستنتزع البند الذي تريد تذكره من لاوعيك وتدعم ذاكرتك.

٤. راجع ملاحظتك إلى أن تُثبَّت بقوة في عقلك.

٥. عد نفسك بأنك ستتذكره.

تباهى مهندس كهربائي، كان يمتلك ذاكرة جبارة، بأنه يستطيع تذكر أرقام هاتف اتصل بها مرة واحدة فقط، ولم يتصل بها لسنوات. طلب منه شخص من المجموعة أن يذكر أرقام هاتف عدة ممثلين للشركة في الاجتماع وذلك كي يختبر ذاكرته. ذكرها بتعاقب سريع، دون أن ينسى واحداً.

سأله: «كيف تفعل هذا؟»

قال: «إن مفتاح تذكر الأشياء هو أن تخبر نفسك بأنك ستتذكرها». أضاف: «لقد كيف معظمنا أنفسهم مع قول: نملك ذاكرة سيئة جداً». إنها مسألة بسيطة تكمن في السيطرة على الذهن وجعله يفعل ما تريده أن يفعله.

جريت قاعدته الأساسية للتذكر ونجحت!

هذه اللحظة خاصة. فيها محتوى تعليمي خاص. انطلق واستقبلها بكل طاقتها. اخزنها في ذاكرتك كي تستطيع أن تستمد منها الأرباح إلى الأبد.

اجعل هذه اللحظة جديرة بالتذكر.

سأل الأشخاص الذين في المكتب المدير التنفيذي العائد: «ماذا حدث في عطلتك؟»

جاء جوابها البسيط: «لا شيء يستحق الذكر».

كم من الناس الذين تعرفهم عالقون في خطط وأنشطة لا يأنهون بها إطلاقاً؟ اسألهم: «كيف كان العمل؟» وسيجيبون: «لا بأس». اسألهم كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع، وسيقولون لك إنها كانت بليدة. اسألهم ما الذي سيفعلونه هذا الأسبوع، وسيقولون: «لا أعرف». ولقد لخص أحد الكوميديين الأمر حين قال: «لقد مرضت وتعبت من الاستيقاظ كل صباح مريضاً ومتعباً».

إن الذكريات لا تحدث دوماً وحسب. في الحقيقة، يجب أن نجعلها تحدث. إليك بعض الفوائد كي تساعدك على القيام بهذا:

١. مارس الوعي ببيئتك، وبما يجري حولك. كان تيودور روزفلت يحب الطبيعة. وغالباً، بعد حديث مسائي مع صديق جيد، عالم الطبيعة وليم بيبي **William Beebe**، كان الاثنان يسييران في الظلمة وينظران إلى الكون اللانهائي. وكان أحدهما يقول: «هذه هي مجرة أندروميديا الحلزونية. إنها ضخمة كدرب اللبانة. إنها واحدة من مائة مليون مجرة. إنها تبعد عنا ثمانمائة ألف سنة ضوئية. وتتألف من مائة بليون من الشمس، وكل منها أضخم من شمسنا». أخيراً، بعد لحظة صمت طويلة، سيبتسم تيودور روزفلت ويقول: «الآن، أعتقد أننا صفار بما يكفي. لنذهب إلى النوم».

٢. تلق الحب المتاح لك من الآخرين بوعي. غالباً ما تحدث المؤرخ ول ديورانت Will Durant عن بحثه عن السعادة في المعرفة، في أسفاره، وفي كتابته، فقط كي يخيب أمله دوماً، ويمتلئ بالقلق، ويصاب بالإعياء. في إحدى المرات لمح الطبيعة الحقيقية للسعادة. رأى امرأة في سيارة صغيرة، وطفلاً ينام بعمق بين ذراعيها. حالاً، جاء رجل. جلس في السيارة، انحنى وقبل المرأة، ثم قبل الطفل بلطف، وابتسم الراشدان لبعضهما بعضاً. حين انطلقت الأسرة في السيارة، كما قال ديورانت فيما بعد، أدرك أن «جميع وظائف الطبيعة العادية تحمل بعض المتعة».

شاطر الذين تحبهم اللحظات الثمينة لحياتك. ابذل جهداً خاصاً كي تضمّن شخصاً قريباً منك في جميع لحظاتك الخاصة ببناء الذاكرة قدر الإمكان. الذكريات هي دوماً أغنى حين يكون لديك شخص ما تشاطره إياها.

٣. لا تدع الهواجس تعرقل وعيك. إن كلمة «قلق» Worry مشتقة من الكلمة اليونانية التي تعني «تقسيم العقل». إن مشكلات، وإخفاقات الأمس، وفرصه الضائعة، وقلق الغد، يمكن أن تسرق منك جميع متع اليوم وتجعل هذه اللحظة غير جديرة بالتذكر. كتب أحد الفلاسفة المشهورين مرة: «إن الحكمة هي أن تعيش العدد الأكبر من الساعات الجيدة».

٤. ابق متصلاً مع مواردك الداخلية. روت مرة إحدى صديقاتي العزيزات، المعروفة جيداً بمحاضراتها المحفزة، قصة توضح هذه النقطة جيداً. مرة حمل سكان أفارقة محليون، بقناعة، الرزم الثقيلة في رحلة طويلة الأيام الثلاثة الأولى. في اليوم الرابع، رفضوا أن

يتزحزحوا. وحين سئلوا عن السبب، شرح قائدهم أنهم ليسوا عنيدين أو كسالى.

قال: « لقد أسرعوا طيلة ثلاثة أيام في الغابة. في هذا اليوم يجب أن ينتظروا كي تلحق أرواحهم بأجسادهم.»

نحتاج جميعنا ، في مراحل متنوعة من يوم حافل بالعمل، إلى أن نتوقف ونتصل مع الله، مع أنفسنا، ومع الأهداف العميقة الكامنة التي نعمل من أجلها. نحتاج إلى جعل أرواحنا تلحق بأجسادنا.

تلك هي اللحظة التي انتظرتها

إذا انتظرت مجيء اللحظة الخاصة، تلك اللحظة التي تستطيع أن تجد فيها السعادة التي تقف إليها، فهذه هي! اقبض عليها، استخدمها، واجعلها جزءاً مستمراً من حياتك إلى الأبد.

اترك لهم شيئاً ما يذكرونك به

استلقى عجوز كان معروفاً بضيق خلقه وبؤسه، على فراش الموت وأفراد أسرته حوله.

زمجر: «أحضروا لي المحامي!» حين وصل المحامي إلى الغرفة، طلب منه العجوز أن يقرأ الوصية. فتح المحامي، الذي وجد الطلب غير عادي، الوصية وقرأ جملتها الوحيدة القوية: «أترك ثروتي وممتلكاتي الدنيوية للمؤسسة الخيرية، ولا أوصي بأي شيء لأسرتي، لأنني أريد أن يحزن كثير من الناس بعد موتي». إنها طريقة مريعة لضمان أن الجميع سيشتاقون إليك بعد وفاتك!

هناك طريقة أفضل لجعل العالم يعرف أنك كنت هنا. وهي أن تغني حياة كل من تعرفهم. ولد ستيفن جريليت **Stephen Grellet** في فرنسا، وكان صاحبياً، وتوفي في نيو جيرزي سنة ١٨٥٥. هذا تقريباً كل ما نعرفه عنه، عدا بضعة أسطر كتبها جعلته خالداً. ربما لم تسمع باسمه أبداً، لكنك بالتأكيد تذكر هذه الكلمات المألوفة:

لن أعبر في هذا العالم إلا مرة واحدة. فأني خير أستطيع فعله، وأي لطف أستطيع إظهاره لأي كائن بشري، فلأفعله الآن دون تأجيل. ذلك أنني لن أمر من هذا الطريق مرة ثانية.

وكتب الفيلسوف السويسري أميل **Amiel** منذ أكثر من قرن: « إن من لا يتقدم يسقط؛ ومن يتوقف يُغلب، ويُسبق، ويُحطم؛ ومن يتوقف عن النمو يصغر؛ ومن يكف، يستسلم؛ إن شرط الثبات هو بداية النهاية».

انخرط

يملك كل منا الكثير كي يمنحه لأولئك الذين حوله، وليس هناك إلا وقت قليل لمنحه، ولذلك يتوجب علينا أن نقوم بمحاولة واعية كي ننخرط مع كثير من الناس الذين نستطيع الاتصال معهم بنحو معقول. لدينا الكثير الذي نستطيع منحه لأولئك الأقرب إلينا، لأولئك الأقل حظاً منا، لأولئك الذين يصارعون كي يقوموا ببداية، ولأولئك الذين استسلموا والذين يرغبون بالقيام ببداية جيدة.

لا يكلفك منحك من نفسك سوى القليل مقابل الحصص الكبيرة التي يدرها عليك هذا. فحين تستطيع إغناء روح شخص آخر، ستُغني روحك أنت. وحين تستطيع تشجيع شخص مثبّط الهمة كي يحاول

ثانية، تتلقى أنت نفسك شجاعة جديدة. وحين تمنح حباً لمن لا يُحب، سيعود إليك هذا الحب بطرق رائعة كثيرة

ولقد اكتشفت أن محاولة إعطاء أكثر مما تتلقى، مأزق ظريف بالأحرى. وهكذا كان كثير من الناس مساعدين لي بشكل أصيل، مع مرور الأعوام، فشعرتُ أنني مجبر على الاستجابة بلطف. لكن كلما ازداد عطائي، ازداد ما أتلقيه، ونما دين الامتتان بنحو أكبر.

صر إنسانياً بنحو كامل

يمر كثيرون في الحياة شاعرين بالعزلة، ولا يدركون أبداً ماذا يعني الخروج ولس شخص ما. سيقولون لك: «يجب أن تفهم. إنه عالم كلاب يفترس بعضها بعضاً هناك في الخارج! يجب أن تعتي بنفسك». إن فهماً كهذا للإنسانية غير واقعي، كفهم أكلة لحوم البشر الذين قالوا لمارك توين: «نحن نفهم المسيحية، لكننا أكلنا المبشرين».

اقبل الواقع الرائع بأنك جزء من السلالة البشرية. أنا وأنت شقيقان وشقيقتان للبشرية. التقط إيقاع إنسانيتك. إنني أحب فلسفة كارل سانديبرج Carl Sandburg القائلة بأن ولادة طفل هي الدليل الأكبر على أن الله لم يتخل عن السلالة البشرية. وآمل أنك لن تتخلى عنها! أحياناً، يمكن أن يبدو وكأننا سننسى أنفسنا، أو نقتل أنفسنا في الشوارع، أو نختق بتلوثنا. ولكن لا تتخلوا عن الأمل!

آمل أن نستطيع كلنا أن نقول مع مارتن لوثر: Martin Luther «حتى ولو عرفت أن العالم سيتحطم غداً إلى شظايا، فإنني سأواصل زرع شجرة تفاحي».