مقدمة الطبعة المعدلة والمحدّثة

عزيزي القارئ!

جرت العادة على أن تعيد الفرقة الموسيقية التي أصدرت أسطوانة «ضاربة» واسعة النجاح والشهرة إصدار نسخة جديدة من تلك الأسطوانة الناجحة تتضمن تسجيلاً حياً لتلك المقطوعات التي لاقت أوسع رواج بين الجمهور معزوفة بشيء من الإسهاب والارتجال والتجديد؛ وهذه الطبعة من كتاب بسّط حياتك التي بين يديك تشبه كثيراً نسخة التسجيل الحي تلك، فمنذ إصدار النسخة الأولى من هذا الكتاب في خريف عام 2001 قمت بإلقاء العديد من المحاضرات وتنظيم العديد من ورشات العمل في موضوع الكتاب، وقد كانت المحاضرات وورشات العمل تلك فرصة للتعرف على الأفكار والمواضيع التي كانت تلقى صداً قوياً واستجابة واهتماماً بين الجمهور؛ وبناءً على ذلك ركزت في هذه النسخة المعدلة على الفصول التي تبحث في تلك الأفكار والمواضيع التي لاقت اهتماماً متميزاً وتوسعت فيها وظهّرتها وميزتها بشيء من الإسهاب.

لقد أغفلت في الطبعة السابقة مناقشة مبدأ الترتيب الأساسي في سياق الحديث عن التخلص من كل ما هو بال وعتيق ودون فائدة، وأما هذه الطبعة فتناقش هذا المبدأ بإسهاب ابتداءً من الفصل الذي يتحدث عن فكرة التبسيط الأولى.

وكمقدمة لمناقشة موضوع المال ليس هناك حسب خبرتي أفضل من دعاء يعبيص الذي ستتم مناقشته من جميع جوانبه في الفصل الذي يعالج فكرة التبسيط الخامسة، ذلك الدعاء الذي أصبح حجر الأساس في طريق التبسيط بالنسبة لي وللعديد من قراء مجلتنا الاستشارية الشهرية التي تقدم الدعم والمساعدة للكثيرين على طريق التبسيط وتناقش فكرة التبسيط من مختلف

جوانبها. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الإحصاءات العالمية تظهر أن عدد الذين يقيمون الدعاء والصلاة يفوق بكثير عدد المؤمنين بإله بعينه؛ وفي هذا السياق يعني الدعاء أن يبتعد الإنسان عن كبريائه وغطرسته ويترك مصيره لقوة أعظم وأقدر منه، وبهذا يكون الدعاء قد أحدث تغييراً في مرسله الإنسان باتجاه الانفتاح والخروج من العزلة والانكفاء على الذات بغض النظر عن ماهية المرسل إليه.

ومن خلال خبرتي التي أشرت إليها سابقاً وجدت أيضاً أن ثمة حاجة لتوسيع الفصل الذي يتحدث عن نقطة ضعفي الخاصة، ألا وهي عدم قدرتي على الرفض؛ فلقد جربت كشخص لم يتعلم الرفض في حياته جميع السبل الممكنة لتفادي الوقوع في فخ قبول كل شيء وخداع الذات والقول: لاشك أنني سأكون قادراً على إنجاز هذا الطلب أيضاً ما دمت أنجز سواه الكثير من الطلبات الأخرى، ولقد وجدت أن أفضل السبل الناجعة ـ بالنسبة لي على الأقل ـ هي تقنية مبدأ التوازن مع الطرف الآخر التي ستجدها عزيزي القارئ بالكلمة والصورة في الفصل الذي يناقش فكرة التبسيط الثانية عشرة.

لقد تعلمت من خلال خبرتي العملية أن الإنسان الذي يعيش حياة معقدة هو إنسان يستصعب اتخاذ القرارات، لذلك ستجد في الفصل الذي يبحث فكرة التبسيط الرابعة والعشرين إرشادات مفيدة لاتخاذ القرارات في الحالات الصعبة والمعقدة.

ولعل أهم ما اكتسبته من خبرات جديدة منذ إصدار الطبعة الأولى من هذا الكتاب هو في موضوع الشراكة في الحياة (ولهذا السبب أهدي هذه الطبعة المعدلة إلى زوجتي العزيزة)؛ ولا شك في أن مشكلة الطلاق هي من أسوأ تعقيدات الحياة وقعاً على الإنسان، ولحسن حظي أنني لم أمر بتلك التجربة في حياتي، ولكنني أرى أنه من المفيد، بل من الضروري، أن يجتاز الشريكان الأزمات التي تعترض حياتهما المشتركة بروح من التعاضد والتكافل والتفهم. ستجد عزيزي القارئ في الفصل الذي يعالج فكرة التبسيط السادسة والعشرين طريقة جديدة لحل المشكلات المستعصية بين الشريكين.

ومما هو جديد أيضاً في هذه الطبعة التي بين يديك موضوع الإدمان الخفيف أو إدمان المغريات التي تعج بها حياتنا العصرية والذي سنناقشه في الفصل الذي يتحدث عن فكرة التبسيط الثلاثين؛ بالإضافة إلى موضوع التفريق بين "الأنا" و"الذات" المستوحى من أفكار العالم س. ج. يونغ C. G. Jung في فصل فكرة التبسيط الحادية والثلاثين؛ كما ألفت عنايتك عزيزي القارئ إلى أن نتيجة اختبار تحديد نمط شخصيتك، بالاعتماد على «منهج المضلع ذي التسعة رؤوس» الذي تجده في فصل فكرة التبسيط الثالثة والثلاثين، تكون أدق وأفصح عندما تربطها بنتيجة تقييمك لذاتك بالاعتماد على طريقة «المراكز الثلاثة» التي تجدها أيضاً في الفصل ذاته. وإذا كنت عزيزي القارئ ممن لا يرغبون في إجراء هذا النوع من الاختبارات، فبوسعك أن تغض الطرف عن صفحات الاختبار وتقفز مباشرة إلى صفحات توصيف أنماط الشخصيات، ففي كثير من الأحيان تكفي قراءة ذلك التوصيف لتحديد نمط شخصيتك دون الحاجة إلى إجراء الاختبار، حيث قد يتعرف القارئ بسرعة على نمط شخصيته عندما يقرأ بعض خصائص وأوصاف ذلك النمط ويكتشف أنها تنطبق على شخصيته!

أخيراً وقبل كل شيء أود التوجه بالشكر الجزيل لك، عزيزي القارئ، فأنت من سيساعد على إنجاح ونشر طريق التبسيط الذي يروج له هذا الكتاب؛ ومن هنا لا بد، كما هي الحال في نهاية كل تسجيل حي لأسطوانة موسيقية ناجحة، من شكر خاص جداً للجمهور الرائع المتميز!

فرنر تيكي كوستنمخر

غروبنتسل، كانون الثاني 2004