

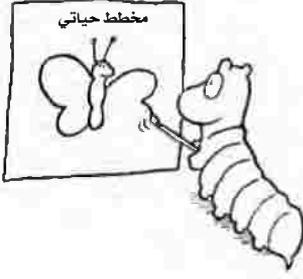
ملحق



اخرج من شرنقتك:

### مراحل تطور حياتك تشبه مراحل تطور حياة الفراشة

من المفيد أن يتخيل المرء مراحل طريق التبسيط كمراحل تطور حياة الفراشة: فبعد انصرام مرحلة شاقة من الوجود كيرقة مخصصة حصراً للاكتناز واستيعاب الأشياء (التعلم على سبيل المثال) تليها مرحلة الشرنقة المؤلمة التي تضطر فيها الفراشة إلى الخدر والتفوق على الذات (مأزق كبير على سبيل المثال) تبدأ الحياة الحلوة البسيطة الخفيفة خفة



الفراشة بجناحيها الكبيرين الملونين (إيجاد عمل جيد وارتقاء المناصب العليا فيه). سوف تجتاز هذه المراحل مرات عدة في حياتك؟ قد لا يتكرر اجتيازك لتلك المراحل في كل طابق من طوابق هرم حياتك، لكن من المؤكد أنك ستجتازها في الطوابق الأكثر تعقيداً بالنسبة لك.

قد يعترض البعض قائلاً إن حياة الفراشة قصيرة جداً بالمقارنة مع الحياة الطويلة لليرقة الأكلة؛ ولكن هنالك الكثير من أنواع الفراشات حيث تكون الآية معكوسة: فبعد حياة قصيرة ولكنها مركزة ونشيطة لليرقة تدخل في شرنقتها لتخرج منها بعد فترة قصيرة فراشة جميلة تعيش طويلاً؛ فبعض أنواع الفراشات تجتاز قارات بطولها وعرضها (آلاف الكيلومترات) تماماً كما تفعل العصافير المهاجرة.

لا تنجح كل يرقة في الانتقال إلى مرحلة الشرنقة ومن ثم الخروج منها على شكل فراشة أجنحتها ملونة وجميلة؛ فقد يستسيغ البعض حياة اليرقة الأكلة ويرضى بها ويرفض الانتقال إلى المرحلة التالية؛ إنك تعرف ولا شك أناساً يحذرونك من مغبة الحلم بحياة أفضل ومن التحليق عالياً؛ إنهم يحاولون

إفهامك أن ما تراه أمامك من حياة حرة (تتمتع بها الفراشات اللاتي يعترفون بوجودهن) إنما هي حكر على بعض الأشخاص المختارين دون سواهم وليست متاحة للجميع.

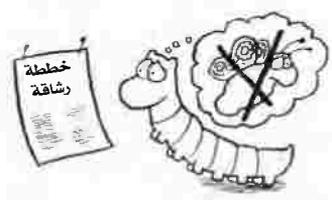
يعمل طريق التبسيط على ألا تموت وأنت لا تزال في مرحلة اليرقة؛ ولذلك فمن المهم جداً أن تعي تماماً أن لديك فرصة في هذه الحياة للحصول على أجنحة تحملك إلى أعلى بخفة ورشاقة يحسدك عليها الآخرون ممن لا يعون فرصهم وإمكاناتهم؛ وفيما يلي عرض للمراحل التي ستمر بها في رحلتك الناجحة:

### 1- من اليرقة الصغيرة إلى اليرقة البدينة

يعيش الإنسان هذه المرحلة الباكرة من مراحل تطوره على طريق التبسيط وفق المبدأ القائل: "أكثر يعني أفضل"؛ ففي هذه المرحلة نتعلم ونأكل ونكبر وننمو ونكتنز؛ إنها مرحلة التعقيد التي تجعل طريق التبسيط ضرورياً وجوهرياً؛ فالبداية لم تكن يوماً من الأيام بسيطة.

### 2- مرحلة اليرقة البدينة

إن المرحلة الثانية من مراحل طريق التبسيط هي مرحلة اكتشاف الحدود، مرحلة التعثر فوق الأفكار الذاتية، إنها مرحلة التساؤل: ما مصير حياتي القادمة، إذا ما تابعت بما أقوم به الآن؟ أهذا هو جوهر الحياة؟



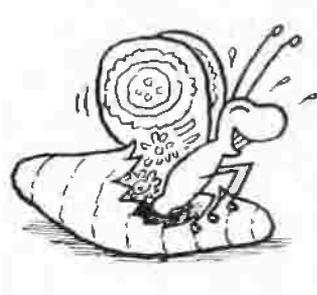
وهكذا فمن عاش حياته كلها وهو في مرحلة اليرقة، فإنه لم يحقق هدف حياته؛ في هذه المرحلة يشعر المرء بجوع وعطش إلى التبسيط وفق المبدأ القائل: «لقد ضاقت بي الحياة من كثرة ما يشغلني ويعيقني، وبت أشتاق إلى التقليل والتبسيط والتخلص مما هو فائض». ولكن أين على المرء أن يبدأ؟

### 3- مرحلة الشرنقة

في هذه المرحلة تقرر ما يحدد مصير حياتك؛ فهناك كما ذكرنا سابقاً من يبقى طوال حياته في مرحلة اليرقة، لأن الخوف من التغيير يجعله يتمسك بوضعه الراهن "المريح"؛ ولكن الفرصة الوحيدة لليرقة حتى تصبح فراشة جميلة تتعم بالهواء والأزهار والرحيق هي في أن تتشرنق وتدخل في «الأزمة الكبرى»، في «الموت الصغير»؛ وهكذا فلا يحقق هدف حياته إلا من يجرؤ على الدخول في ظلمة النفق، من يتحرر من وجوده كيرقة ويتشرنق تحضيراً للحرية الكبرى.

### 4- مرحلة الخروج من الشرنقة

إن طريق التبسيط هو عنوان الحياة الحرة الخفيفة للفراشة التي تأخذ في رحلتها ما خف حمله وزادت قيمته، إنها ترتشف رحيق الأزهار وتستمتع بالحرية؛ ولعل التوصيف المناسب لهذا المنطلق في الحياة هو الشكل الصحي للإنسانية الذي يريح صاحبه ويعمل لصالحه دون إزعاج الآخرين أو الإضرار بهم. ولو كنا نشاهد



فيلمًا سينمائيًا لكان مشهد الفراشة التي تطير نحو شمس الغروب بخفتها الجميلة وألوانها الرائعة نهاية مناسبة للفيلم؛ لكن طريق التبسيط لا ينتهي هنا، بل إنه يتخطى الحصول على الخفة والحرية إلى تحقيق هدف الحياة.

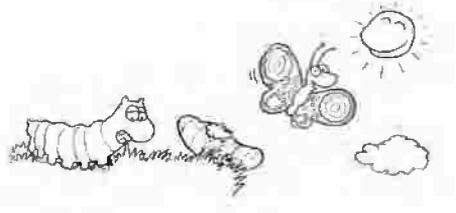
### 5- مرحلة وضع البيوض

إن هدف حياة الفراشة هو وضع البيوض؛ ولعله امتياز خاص بالفراشات، فاليرقات لا تضعن البيوض، إنما يترك هذا الأمر للفراشات البالغات المتطورات اللاتي اجتزن امتحان المأزق الكبير بنجاح واكتسبن مهارات الطيران؛ وذلك هو السر الكبير للحياة الذي يجعلها مثيرة ويجعل مسارها المستقبلي عصي على التنبؤ.

## تعلم القواعد التي تسيّر عليها الفراشة في تطورها

### وطبقها في حياتك

تقدم لك القواعد التالية مساعدة قيمة في تحضير نفسك تحضيراً نفسياً جيداً كلما أردت أن تبدأ مشروعاً جديداً، أو أن تحقق حلماً من



أحلامك، أو أن تبدأ مرحلة جديدة من مراحل حياتك:

### كن فاعلاً مبادراً بدل أن تكون سلبياً

لا تكتفِ بردود الأفعال ولا تنتظر مبادرات الآخرين، بل بادري أنت إلى فعل ما يصب في صالحك؛ ولتصنّ أهدافك في صيغة المبني للمعلوم، لا صيغة المبني للمجهول؛ فلا تقل على سبيل المثال: «أريد أن أرقى إلى رئيس قسم»، بل قل: «أريد أن أدير القسم وأقوده بحسب تصوراتي ووفق ما أراه مناسباً».

### تولّ مهمة الإخراج بنفسك

لتكن كاتب قصة حياتك ومخرجها، ولا تكتفِ بلعب دور فيها مهما كان هاماً أو أساسياً؛ ولتصنّ أهدافك في صيغة يكون لك فيها الدور القيادي؛ فلا تقل على سبيل المثال: «أريد أن أشارك في رحلة في نهر النيل»، بل قل: «أريد أن أكتشف مصر من خلال رحلة في نهر النيل».

### اشعر بجناحيك

عزز وعيك ورسخ اعتقادك بأنك ما زلت تمتلك إمكانات وقدرات دفيئة في داخلك (أجنحتك التي ستحملك لتطير كما الفراشات) لم تطورها ولم توظفها بعد لصالحك؛ ولا تنسَ أن الأمور الجوهرية والمفيدة لمستقبل حياتك لا تأتي من الخارج بل هي كامنة في داخلك، وما عليك سوى إنقاذها وتدريبها وتعزيزها

وتقويتها؛ ولتصغ أهدافك انطلاقاً من مواهبك التي تمتلكها والتي تحتاج إلى تطوير وتعزيز؛ فلا تقل على سبيل المثال: «أريد أن أعلمني أحد اللغة الإسبانية»، بل قل: «أريد أن أصقل مواهبي في اللغة حتى أستطيع أن أتكلم الإسبانية بطلاقة».

### شارك شريكك في اتخاذ قرارات حياتك

لعل من أصعب المشاكل التي يواجهها من يريد تغيير حياته وتطويرها في اتجاه معين مشكلة ألا يتجاوب الشريك ويدعم شريكه في طريقه الجديد؛ فإذا ما أرادت المرأة على سبيل المثال أن تعود إلى العمل بعد أن تكون قد انتهت من تربية أطفالها، فإنها قد تواجه معارضة من زوجها الذي قد لا يتفهم قرارها؛ وإذا ما أراد الرجل على سبيل المثال أن يستقيل من وظيفته ويؤسس شركته الخاصة، فقد لا يلقى دعم ومساعدة زوجته والذين هو بأمس الحاجة إليهما.



هنا تقدم لك تقنية الفراشات مساعدة قيمة جداً: وضح لشريك حياتك أنك قد اتخذت قرارك بأن تغير نمط حياتك وأنها بعد فترة صعبة من الجهد والضغط والصعوبات (مرحلة الشرنقة) ستخرج إلى الحياة الحرة الجميلة (مرحلة الفراشة) حيث تتمتع بالشعور بالرضا، وبأن لحياتك مغزى، وحيث تعتقد أن احتمال تحسن دخلك كبير؛ ولتضع حداً أقصى لموعد انتهاء فترة الشرنقة وانتهاء فترة الضغط على شريكك؛ وعليك أن تلتزم المهلة التي تطلبها من شريكك التزاماً مطلقاً، فإن طالت فترة الضغط والصعوبات والتحمل أكثر من المتوقع، وجب عليك أن تغير خطتك بما يخفف الحمل عن شريكك، فذلك من حقه عليك.

### لكل نجاح ثمنه

هناك الكثير من الأحلام الخيالية و"الضارة" التي تُبنى على الحظ وحده ولا تؤدي إلى التقدم والنجاح على غرار الريح في ألعاب الحظ، أو اكتشاف ميراث

ضخم، أو الحصول المفاجئ على الشهرة والنجومية، كل تلك الأحلام بالفنى المادي الخارجي أو المعنوي الداخلي تشترك في أن صاحبها يتمنى تحقيقها دون أي جهد يبذله. لكن قصة حياة الفراشة تعلمنا أن كل نجاح يجب أن يسبقه جهد مبذول، وأن كل جهد في مكانه يؤدي أيضاً إلى النجاح المؤكد؛ فإذا كنت تشعر بأنك قد أمضيت عمرك كله تشارك الحياة (كالبقرة ترحف على بطنك وتأكل وتكتنز)، فإنك دون شك تكون قد أخطأت الطريق؛ فالمعيار الأساسي للطريق السليم في هذه الحياة هو أنه يكافئك على كل جهد بنجاح.

### الطرائق الخمس لتغيير شكل الحياة والانفتاح على مستقبل أفضل

أمامك خمس إمكانيات مبدئية لصياغة حياتك وإدخال التغيير إليها، فاختر منها ما يناسبك:

#### التغيير الجزئي (التطور)

هناك نشاطات وعادات ومجالات عمل يمكن تغييرها بطريقة سهلة وسلسة دون الحاجة إلى قلب حياتك رأساً على عقب، وبوسعك أن توفر طاقتك التي تهدرها بالتذمر والشكوى والانزعاج والغضب من وضع حالي لا يريحك أو لا يعجبك، وتستفيد منها في خلق وضع أفضل أو تعود عادة جديدة أو تعلم عمل أو نشاط إيجابي جديد يناسبك أكثر من سابقه. أمثلة على ذلك: أن تحاول إيجاد مجال جديد للعمل داخل شركتك؛ أو أن تبدل غرفة النوم بغرفة الجلوس في شقتك.

#### التغيير الشامل (الثورة)

عندما تشعر بضيق كبير وبأنك غريب عن ذاتك وبأن ليس لحياتك مغزى، عليك أن تطرح على نفسك التساؤلات التالية: ما الذي يساعدني على إيجاد نفسي الضائعة؟ وما الظروف التي تعيقني وتمنعني من أن أكون راضياً عن ذاتي وأن أعيش هويتي الحقيقية؟ ولا بد لك من أن تكتشف قواك الدفينة القادرة على

إعطائك الدفع اللازم لانطلاقة جديدة. أمثلة على ذلك: أن تبدل عملك المرهق المضني بعمل جديد كلياً يناسب مهاراتك وقدراتك ومواهبك ويهبك الرضا وفرح الحياة؛ أو أن تبدل شقتك التي لم تعد تحتل العيش فيها بشقة أخرى تناسبك وتجعلك متفائلاً بحياة أفضل؛ أن تتخلى عن عامل متشائم يحبطك باستمرار وتأتي بآخر يشجعك بنشاطه وحيويته على العمل المنتج والخلاق.

### التخفيف

هناك الكثيرون ممن يقفون موقفاً إيجابياً طبيعياً تجاه الحياة ومن الممكن أن تكون حياتهم سعيدة جداً، لكنهم يرهقون أنفسهم بجملة من النشاطات والالتزامات (التي قد يكون كل منها على حدة إيجابياً ومفيداً ورائعاً).

وهنا قد يكون من المفيد بالنسبة لك أن تتخلص من بعض تلك النشاطات والالتزامات - ما هو في صالح جميع الأطراف، لأن من يرهق نفسه يعجز عن إنجاز أعماله على النحو المطلوب - لكي تتمكن من متابعة حياتك بخفة ونشاط كالفراشة التي تنطلق إلى حياة الحرية. أمثلة على ذلك: أن تجمد عضويتك في بعض اللجان والمجالس التي تكلفك الكثير من الوقت والجهد وأن تركز اهتمامك على عدد صغير من تلك النشاطات؛ أو أن تتخلى عن إحدى هواياتك؛ أو أن تتخلص من جميع أعراضك التي لم تستخدمها منذ سنتين أو أكثر.

### الإضافة

بوسع الأشخاص الذين يعيشون حياة روتينية منظمة ويخشون تغييرها، لكنهم غير راضين عنها ويجدونها فارغة مملة، أن يضيفوا إلى نشاطاتهم اليومية نشاطاً جديداً دون المس بأمورهم الأخرى أو التخلي عنها. أمثلة على ذلك: أن تتعلم العزف على آلة موسيقية؛ أو أن تتعلم لغة البلد الذي تريد أن تقضي فيه عطلتك قبيل السفر إليه؛ أو أن تلتزم المشاركة في بعض الأعمال والنشاطات الطوعية أو الخيرية.

## التحوّل

كما تتحول اليرقة إلى فراشة باستطاعتك أنت أيضاً - بشيء من سعة الخيال - أن تحول شكل حياتك إلى شكل أخف وأجمل وأكثر نشاطاً وحيوية من خلال تطعيمها ببعض التعديلات التي تضيفي عليها السحر والروعة. أمثلة على ذلك:



أن تعيد تنظيم وهندسة غرف عملك، وتطليها بألوان جديدة مفرحة، وتفرشها بفرش جميل وبسيط، وتزينها ببعض نباتات الزينة، وأن تطلق على مجال عملك أو دائرتك أو قسمك أسماء جديدة توحي بالتفاؤل والنجاح؛ أو أن ترتدي الملابس التي تعجبك وترتاح فيها دون مراعاة

آراء الآخرين في ذلك؛ أو أن تغير ظروف عملك الحالي لتصبح أكثر راحة وسهولة دون الحاجة إلى تغييره أو التخلي عنه؛ أو - وببساطة شديدة - أن تفرح في سكينه نفسك برؤيتك الجديدة إلى حياتك كهرم فريد جميل منظم، تطير فيه من طابق إلى آخر بخفة وحرية مطلقة.

## شكراً!

على الرغم من أن موضوع هذا الكتاب هو البساطة، إلا أن الطريق إلى إتمامه لم يكن بسيطاً على الإطلاق؛ ولقد ساعدني في إنجازه أناس كثيرون بصبرهم وعملهم الدؤوب أو بأفكارهم الخلاقة التي سهلت علي العمل ووفرت الكثير من الوقت والجهد.

شكراً لنورمان رينتروب Norman Rentrop وديتليف كونيش Detlef Koenig من دار النشر VNR für die Deutsche Wirtschaft؛ فقد كانا من أسس صحيفة بسط حياتك التي انبثق عنها هذا الكتاب؛ كما ساهم ديتليف كونيش بخبرته ويده الهادئة في تحسين شكل وقوام الكتاب بكل تفاصيله.

وشكراً لإيلين سانت دجيمس Elaine St. James التي روجت لعبارة «بسط حياتك simplify your life» في الولايات المتحدة وقدمت لنا الدعم والتشجيع عندما زارها فيرنر كوستمخر و ديتليف كونيش في سانتا باربارا / كاليفورنيا.

وشكراً لألينا بارتش Alina Bartsch وميشائلا لوك Michaela Lück اللتان لم تقتصر مساعدهما على الإشراف على صحيفة بسط حياتك وعلى خدمة قرائها في دار النشر VNR، بل إنهما قد دعمتا «حركة التبسيط» بقوة من خلال الإشراف على إلقاء المحاضرات وعلى صفحة الإنترنت: [www.simplify.de](http://www.simplify.de).

وشكراً للدكتور يورغ knoblauch Jörg Knoblach الذي بدونه ما كنا (لوثر ج. زايفرت و فرنر تيكي كوستمخر) لنلتقي، والذي قد ساعد الكثيرين وغير حياتهم في المنحى الإيجابي أكثر بكثير مما يتصور هو نفسه.

وشكراً لبتيينا شبنغلر Bettina Spangler التي لم تساعدنا في قراءة مسودة النص قراءة نقدية ودقيقة فحسب، بل ساهمت أيضاً بخواطرها الخلاقة في الارتقاء بمستوى الكتاب إلى مرتبة أعلى.

وشكراً لماريون كوستمخر Marion Küstenmacher التي ساهمت إسهاماً هاماً في كتابة فصل نهج المضلع ذي الرؤوس التسعة، فضلاً عن أنها باعتبارها خبيرة في هذا المجال شرحت مبادئ ذلك النهج وتطبيقاته للكاتبين بطريقة رائعة.

وشكراً للعاملين في دار النشر Campus Verlag: بريتا كروكر Britta Kroker وغابرييله روبنر Gabriele Rubner اللتين كانتا المحرك والمشجع؛ والمحرة المتحمسة جداً لعملها كارمن كولتس Carmen Kölz؛ والمصمم الماهر أولريش بيغيمير Ulrich Begemeier.

وشكراً لآلاف قراء صحيفة بسط حياتك الذين أغدقوا علينا بملاحظاتهم واقتراحاتهم وانتقاداتهم وتشجيعهم، وقد وكان لهم فضل كبير في إغناء هذا الكتاب، لا بل في التفكير بكتابته أصلاً.

أخيراً وليس آخراً شكراً لكم، أعزاءنا القراء، لأنكم سرتم معنا على طريق التبسيط، وسيسرنا أن نتلقى منكم ملاحظاتكم وانتقاداتكم وانطباعاتكم القيمة؛ فمن ميزات عصر الإنترنت الإيجابية جداً أنه يسمح بالاتصال المباشر والسريع، ولا يفصلنا (نحن مؤلفي الكتاب) عنكم سوى نقرة على فارة الكمبيوتر.

فرنر تيكي كوستمخر ([tiki@tiki.de](mailto:tiki@tiki.de))

بروفسور دكتور لوثر ج. زايفرت ([info@seifert.de](mailto:info@seifert.de))