

## تعلم أن يكون لحياتك معنى

عزيزنا القارئ!

سيصبح هذا الكتاب الذي بين يديك من أهم كتبك؛ ولعلنا نعي تماماً أن ما ندعيه نحن عن كتبنا يدعيه أيضاً كتّاب آخرون كثر عن كتبهم، لكننا على قناعة راسخة - بعد خبراتنا التي اكتسبناها من إجراء الحوارات وإلقاء المحاضرات وتنظيم ورشات العمل - بأن هذا الكتاب سيغير مسار حياتك إلى الأفضل بكل ما في التغيير من معانٍ إيجابية.

موضوع الكتاب فن السيطرة على زمام أمور حياتك، إنه يعلمك اكتساب المقدرة على الاستفادة من كل الإمكانيات والفرص المتاحة أمامك للوصول إلى السعادة والرضا واكتشاف معنى حياتك وتحقيقه.

ولعلنا نؤمن وبكل تأكيد بأن معنى حياتك لا يمكن أن يُفرض عليك من



الخارج، بل هو كامن في داخلك تحمله كما يحمل الغصن البراعم؛ وأن تعيش حياة لها معنى يعني أن تطور قدراتك على النحو الأمثل وأن تجد لنفسك مكاناً لائقاً في المجتمع تستطيع من خلاله أن تحقق النفع والفائدة لك ولمجتمعك في آن معاً على نحو يحافظ على التوازن الصحي بين حب الذات وحب الآخرين.

وإذا ما اتبعت طريق التبسيط الذي سنصفه ونحدد معالمه فيما بعد، فإنك ستستوضح هدف حياتك ومعناها، وستتغير حياتك ظاهرياً وفي الجوهر، وسيسألُك الآخرون عن سبب مظهرك السعيد، وستكتشف مساحات وأفاق جديدة غير معهودة في داخلك، وقدرات ذاتية لم تكن تعي أنك تمتلكها، وستنعم

بدرجة عالية من إشباع الرغبات الجسدية لم يسبق لك أن شعرت بها في حياتك من قبل؛ ومن الناحية المادية فإنك ستعيش اكتفاءً مادياً مريحاً، إذ إن طريق التبسيط سيقودك تلقائياً ودون عناء إلى ضمان ما تحتاج إليه من المال؛ كما إنك ستحظى باحترام وحب الآخرين وستشعر برضا داخلي يملأ ذاتك ويشبعها.

لا شك في أن موضوع الكتاب كبير ومتشعب، ولكن ذلك لا يثينا عن هدفنا، بل إنه يشجعنا على أن نعدك باستمتاع كثير وفائدة عظيمة.

إن طريق التبسيط اسم على مسمى، وتتبع أهميته من أنه يرشد الناس إلى معنى حياتهم من خلال تبسيطها، ذلك المعنى الذي كانوا محرومين منه لأنهم كانوا يطرحون في بحثهم عنه أسئلة معقدة، جاهلين أن جوهر الأمور في بساطتها.

عزيزنا القارئ، إنك بوصولك إلى هذا المكان من قراءة الكتاب تكون قد اجتزت بداية طريق التبسيط، وها أنت ذا تسير عليه؛ نتمنى لك الكثير من الفضول والاكتشافات والمتعة فيما يلي من هذا الطريق.

فرنر تيكي كوستمخر

بروفسور دكتور لوثر ج. زايفرت

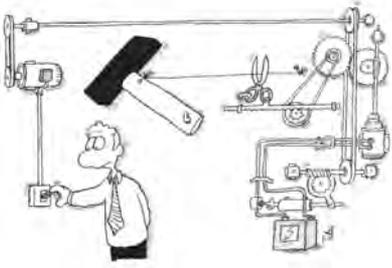
هايدلبرغ، تموز 2001

## طريق التبسيط

### بماذا ترتبط في ذهنك كلمة «التبسيط»؟

ماذا يخطر في بالك عندما تسمع أو تقرأ كلمة «التبسيط»؟ ينظر الكثيرون بطبيعتهم إلى هذه الكلمة نظرة إيجابية، لأنهم قد عانوا من تعقيدات الحياة، ابتداءً من إرشادات التشغيل الكبيرة الحجم التي من المفترض أن تشرح لهم طريقة استخدام جهاز هاتفهم الخلوي وتسهيلها، وصولاً إلى آليات الاقتصاد العالمي التي لا يفقهون منها شيئاً والتي أدت إلى خسارتهم أموالهم في سوق البورصة – على الرغم من زعم أصدقائهم المتكرر أن الأمر بالغ السهولة ومضمون جداً وأن بإمكانهم أن يصبحوا من الأغنياء إذا ما تاجروا بأسهم البورصة! أولئك الذين يشعرون داخلياً بقيمة «التبسيط» يعانون في الأصل من ضغوط تمارسها عليهم بيئتهم تدفعهم لأن يحصلوا على المزيد وأن ينجزوا المزيد وأن يظهروا المزيد باستمرار؛ إنهم لا ينظرون إلى العرض الوفير في المخازن

التجارية الكبيرة باعتباره فرصة سانحة أمامهم ليختاروا منها بسهولة وحرية ما يحتاجون إليه، بل باعتباره عبئاً يثقل كاهلهم ويضغط عليهم لشراء ما هم ليسوا بحاجة إليه؛ ولا شك في أنهم يعانون أيضاً من متطلبات العمل المتزايدة باستمرار ومن التهديد – المعلن أو المبطن: «إما أن تلبية جميع المتطلبات، وإما سنطردك من العمل!»



تلك كانت رؤية البعض الإيجابية لكلمة التبسيط، بيد أن البعض الآخر يسارع لدى سماعه هذه الكلمة إلى الاستغراب والتساؤل: «لماذا علي أن أبسط حياتي؟»، ويشعر بأن الأخذ بنصيحة الحياة الأبسط والأكثر سعادة يرتب

عليه أعباء إضافية متسائلاً: «أليس هناك من مخرج يوفر علي تعلم هذا المبدأ الجديد أيضاً الذي سيضاف إلى كل ما تعلمته حتى الآن في حياتي ودون جدوى؟!»

تذكرنا هذه المقاربة للموضوع بإحدى فكاهات الفنان الكوميدي الألماني هيربرت هيزل Herbert Hiesel من مدينة نورنبرغ الذي يقول بلسان رجل بدين وصف له الطبيب حمية غذائية: «إن زوجتي طاهية ماهرة تطهو لي أطيب الطعام، فلماذا علي أن آكل فوق كل ذلك ما تتضمنه هذه الحمية الغذائية؟».

وحتى عندما يفرض عليك طريق التبسيط الكثير من الأمور الواجب الالتزام بها ويقدم لك الكثير من النصائح ولوائح العمل التي يصفها بأنها ضرورية للنجاح، فإن كل تلك الواجبات والنصائح واللوائح تقوم في جوهرها على الامتناع عن فعل شيء ما هو في الغالب مضمّن ومتعب؛ فطريق التبسيط سيرجحك في المحصلة لأنه من حيث المبدأ يعارض فرض المطالب ويدعم التحرر من جميع الضغوط الخارجية؛ إنه يعرض عليك حل مشكلة التعقيد ولا يطلب منك سوى ما أنت قادر على فعله بالفطرة، فالإنسان من حيث المبدأ كائن فطر على البساطة لا على التعقيد، وإذا ما راقبت سلوك القردة، تلك الحيوانات الأقرب في تطورها إلى الإنسان، وهي في حديقة الحيوانات أو في البرية، فستكتشف بكل تأكيد تلك المقدرة المتميزة لدى القردة على التسكع واللهو وعدم فعل أي شيء لساعات طوال في اليوم الواحد؛ وبعبارة أخرى فإن طريق التبسيط لا يتطلب في جوهره أكثر من الكينونة الصرفة.

### البساطة إحدى حاجات الإنسان الأساسية

من الغرابة بمكان أن غالبية النشاطات المعقدة والابتكارات والرغبات والمطالب التي تملأ حياتنا المعاصرة إنما تتبع من الحاجة الأساسية إلى البساطة المتمثلة بالرغبة في الاسترخاء وعدم القيام بأي عمل؛ فالكل يسعى إلى كسب

المزيد من المال من أجل توفير مبلغ منه يشكل ضماناً لحياة مريحة في خريف العمر يملؤها الاستمتاع بالمرح والاسترخاء وعدم الحاجة إلى فعل شيء؛ كما يسعى المرء لإشادة بيت جميل وسط حديقة خضراء لكي يستريح بعد عناء البناء والتجهيز على أريكته أو في حديقته مرتاح الفكر والبال؛ ولا شك في أن آلة جلي الأواني المعقدة قد تم اختراعها وتطويرها بغية إراحة الإنسان وإفساح المجال أمامه لكي يقضي وقته في أمور أكثر راحة واسترخاء من الوقوف أمام المجلى وتنظيف الأواني والقدر؛ كما إن إنشاء البلديات والدوائر الحكومية المعنية بالثشييد والتعمير إنما جاء بقصد تنظيم السكن وتفادي الخلافات بين الناس أو حلها وتبسيطها في حال نشوئها، وذلك لكي لا نضيع وقتنا في الاقتتال والاختلاف فيما بيننا على حقوق وواجبات كل منا ونكرسه عوضاً عن ذلك في الاستجمام والراحة؛ وعلى نفس المنوال فإن نظام ضمان الشيخوخة وضمن المستقبل والنظام البيروقراطي في الدولة والكثير الكثير من أمور هذا العالم المعقد قد أوجدها الإنسان بهدف تبسيط الأمور وتحقيق السعادة.

بيد أن الهدف السامي إلى تحقيق السعادة قد غاب عن الأنظار في كثير من الأحيان؛ وهكذا فقد تحول حلم الضمان المالي لتأمين الراحة في الشيخوخة إلى صراع مقيت بين الأجيال والطبقات على توزيع الثروة القومية؛ وكذلك فإن ملكية المنزل قد أضحت مصدر الكثير من الأعباء اليومية التي تملأ حياة مالك البيت وترهقها؛ ناهيك عما آلت إليه البيروقراطية التي وجدت لتسهيل أمور المواطنين فأضحت عائقاً في وجههم تعقد أمورهم وتعرقلها.



إذاً فقد نتج عن السعي إلى التبسيط والبساطة في كثير من الحالات صرح من التعقيد ينمو ويتضخم باطراد.

إن ما يحاول طريق التبسيط فعله في هذا السياق هو إعادة الأمور إلى نصابها وتصحيح وجهة هذا التطور الخطير نحو هدف الحياة الحقيقي، ألا وهو البساطة

الحقيقية التي ينعكس فيها معنى الحياة المليئة بالسعادة والنضوج على نحو من الهدوء والروية والرزانة والرصانة. قد يبدو هذا الهدف غامضاً ومليئاً بالتناقض بالنسبة لشخص يمر بمرحلة من التعقيد والضياع، إذ يظن أن حل مشكلته لا بد أن يكون أكثر تعقيداً من المشكلة ذاتها، لا أبسط! ولكن توق الإنسان في اللاشعور وحاجته الماسة إلى البساطة يكونان أعظم ما يمكن عندما يصل التعقيد الذي يحكم حياته إلى ذروته.

يكن جوهر طريق التبسيط في أن يقودك إلى شق درب نظيف وواضح المعالم في الفوضى المسيطرة على كل مجال من مجالات حياتك وإلى استيعاب مبدأ أساسي، ألا وهو أن هناك طريقة أسهل وأبسط وأجدي من طريقتك في معالجة أمورك! وهكذا فإن العودة إلى البساطة لا تعني ولا بحال من الأحوال رجوعاً إلى الوراء، ولا هي حنين إلى الماضي ولا هي "رجوع إلى الطبيعة" على طريقة روسو Rousseau، إنما يبحث طريق التبسط عن البساطة الكامنة في داخلك والمنبسطة أمامك تنتظر أن تقطفها بيدك؛ ولا يمكن استيعاب البساطة في جوهرها قبل الضياع في مرحلة التعقيد، لذلك يحثك طريق التبسيط إلى الاستفادة من خبراتك الحياتية الخاصة والتعلم من أخطائك السابقة؛ فالبساطة إذاً ليست سلعة يمكن شراؤها جاهزة، بل هي ما

نحصل عليه بعد مسيرة مثيرة وشخصية جداً؛ إنها أعلى ما نفوز به في نهاية رحلة طويلة، وهي الهدف من هذه الرحلة - وإن لم تنته الرحلة بالوصول إلى البساطة.

تتجه الرحلة من الخارج إلى الداخل؛ حيث يبدأ طريق التبسيط بترتيب مكتبك وبيتك، مروراً بتنظيم أمورك المالية وتنظيم وقتك، متابعاً إلى العناية بصحتك وتحسين لياقتك الجسدية والنفسية، ومن ثم إلى تصحيح علاقاتك الاجتماعية بأهلك وأولادك وأقربائك ومعارفك وبشريك حياتك، وصولاً إلى معالجة مشاعرك وأحاسيسك التي هي جوهر حياتك وشخصيتك.

فلتترقب هذه الرحلة المثيرة بشوق وأمل، ولتبدأ رحلتك على طريق التبسيط بحلم.

### حلمك على طريق التبسيط: الليلة الأولى

تحلم أن شخصاً غير مرئي يمسك بيدك ويأخذك إلى خارج الغرفة التي أنت فيها، وأن ضباباً رمادياً فيه شيء من الزرقة يشكل عمامة حولك؛ وفي الحلم تشعر بأن ضوء النهار ييزغ من بعيد، ويصعب عليك أن تحدد ما إذا كنت تمشي أم تحوم، وإلى أي وجهة تتجه.

وفجأة تشعر بأنك قد وصلت إلى مكان مألوف جداً، وينهض أمامك صرح فخم يشبه الهرم تكتشف بشعور غريب أنه هرم حياتك الشخصية؛ وأما ارتفاع الهرم فلا يمكنك تحديده بدقة لأن قمته ما تزال محجوبة خلف ضباب الفجر البارد.

### نموذج الهرم الطابقي



يمكن تشبيه طريق التبسيط بطريق الصعود إلى ذروة هرم مؤلف من سبعة طوابق ترمز إلى مجالات الحياة المختلفة، والطريق المؤدية إلى ذروة ذلك الهرم هي الطريق المؤدية إلى جوهر الحياة؛ ولكي تتجح في الولوج إلى جوهر الحياة عليك أن تحقق اختراقاً واحداً على الأقل في

كل طابق من طوابق هرم حياتك السبعة؛ وتجدر الإشارة هنا إلى أن ترتيب الطوابق ليس من الأهمية بمكان، فبوسعك أن تبدأ على سبيل المثال في طابق متوسط ثم تنتقل إلى الطوابق الأخرى جيئةً وذهاباً حتى تمر بجميع الطوابق وصولاً إلى جوهر حياتك.

بيد أن خبرتنا قد أظهرت أن الرغبة في التبسيط عادة ما تبدأ على أدنى المستويات أي على مستوى ترتيب المكتب والمسكن؛ من هنا سنبدأ توصيفنا لطوابق هرم الحياة السبع وكيفية تبسيطها بموضوع مادي بحت، ألا وهو ترتيب الأغراض في المكتب والمسكن.

### الطابق الأول: أغراضك

نعني بأغراضك كل ما تملكه من أشياء، وهو كم هائل يعجب من حجمه من لم يفكر بهذا الموضوع حتى الآن؛ فقد أظهرت الإحصاءات أن كل فرد يملك ما يقارب 10000 غرض في المتوسط، لكن هذا العدد ينقص أو يزيد من شخص لآخر، فقد تملك أضعاف هذا العدد من الأغراض في مكتبك ومسكنك، ومن المفيد أن تشق أول درب في فوضى حياتك على طاولة مكتبك لتمتلك الشعور الرائع بأنك سيد الموقف تملك زمام الأمور وتسيطر على جميع الأوراق والملفات في مكتبك بدل أن تكون محكوماً منها؛ ومن ثم بوسعك أن تتابع الطريق إلى خزانة ملابسك، وجميع غرف مسكنك، وكراج سيارتك وصولاً إلى داخل السيارة... وعلى العموم لا يجوز التفريق بين أغراضك الخاصة والأغراض المتعلقة بعملك.

### الطابق الثاني: أموالك

خلافاً للأغراض المادية المحسوسة تعد الأموال أغراضاً افتراضية غير ملموسة، ولذلك فإن ترتيب الأمور المالية غالباً ما يكون أصعب من ترتيب الأغراض في المكتب أو المسكن، فالأمور هنا شديدة التعقيد ولا تقتصر على النقود والشيكات وحسابات المصارف، بل تتعداها إلى القروض والديون والمدخرات، وهي محكومة قبل كل شيء بأنماط السلوك المكتسب والأفكار والعوائق الإدراكية المتشكلة عبر السنين والتي لا بد من السيطرة عليها وتبسيطها قبل أن تتجح في إدخال النظام والترتيب إلى منظومة أمورك المالية.

### الطابق الثالث: وقتك

لا شك في أن التحكم بالوقت والسيطرة عليه أصعب من ترتيب الممتلكات الأخرى سابقة الذكر، فلكل منا أربع وعشرون ساعة في اليوم الواحد، لكن السؤال الجوهرى هنا هو: كم ساعة في اليوم نملك فعلاً، وبكم ساعة في اليوم نستطيع أن نتصرف بحرية مطلقة؟ فشريك الحياة والأولاد والأهل والأقارب والزبائن ورب العمل والزملاء، الكل يريدون في واقع الأمر أن يحصلوا على حصتهم من وقتك، يضاف إلى ذلك كله أن الأمور والواجبات اليومية الروتينية وبعض أمورك الصغيرة الخاصة تحتاج أيضاً إلى الكثير من الوقت؛ فمن أين إذاً ستأتي بالوقت الذي تخصصه لذاتك لكي تستريح فيه وتفكر في أمور حياتك ومستقبلك دون أن تكون مجبراً على فعل شيء؟ لا تياس، فباستطاعتك هنا أيضاً أن تدخل شيئاً من التنظيم والتنسيق في منظومة وقتك لتخطو خطوة أخرى مهمة باتجاه ذاتك.

### الطابق الرابع: صحتك

إن أكثر ما نملكه خصوصية هو جسمنا، ويا للأسف فقد اعتدنا ألا نهتم به إلا عندما يصيبه مرض ما؛ فالمرضى يركزون على اهتمامهم على جسمه ويهملون كل مجالات الحياة الأخرى؛ يعلمك طريق التبسيط كيف تتفادى تفاقم الأمور ووصولها إلى ذلك الحد، وكيف تهتم بصحة جسمك على المدى البعيد، وكيف تقيم علاقة سليمة بين جسمك وروحك، تلك العلاقة التي لا شك في أنها تتطلب منك نظرة صحية إلى رغباتك الجنسية أيضاً.

### الطابق الخامس: الناس من حولك

قد تشكل بيئتك الاجتماعية مصدراً لكثير من التعقيدات المريعة في حياتك، فالدسائس والشجار والحسد هي بعض من النتائج السلبية المحتملة للعلاقات الاجتماعية وتعقيداتها؛ لكن العلاقات الجيدة والنشاطات الخيرية قد تشكل

أيضاً إذا ما تجاوزت حدود المعقول مصدراً إضافياً للإزعاج والضغط النفسية والجسدية؛ وذلك عندما تتضخم تلك العلاقات والنشاطات إلى حد تسيطر معه على حياتك وتحرمك من فضائك الشخصي الخاص، فتفني ذاتك في سبيل الآخرين وتهمل حاجاتك الخاصة. إن طريق التبسيط ينظم علاقاتك الاجتماعية ويدخل إليها الوضوح والشفافية؛ إنه يخلصك من العلاقات التي تكبلك ويجعلك حراً لإقامة علاقات مثمرة ومفيدة لصيرورتك الاجتماعية؛ إنه يساعدك على إزالة التشنج في علاقاتك مع عائلتك، ويقودك أيضاً إلى التفكير في أمور تتخطى زمن حياتك.

### الطابق السادس: شريك حياتك

لا شك في أن رفع الحب إلى هذه المرتبة العالية ينبع من أن الإنسان يقترب أكثر ما يمكن من ذاته عندما يلتقي شريك حياته أو (على وجه أعم) أقرب شخص إلى ذاته، حيث ليس من الضروري أن يكون ذلك الشخص شريك الحياة؛ فقد يقيم الإنسان المؤمن هذه العلاقة الروحية الهامة مع خالقه، وبالنسبة لمن يعيش وحيداً (عازباً أو أرملاً على سبيل المثال) فقد تكون هذه العلاقة مع أحد الأقارب أو الأصدقاء. إن أهم ما يقدمه لك طريق التبسيط في هذا المجال هو أن يخلصك من الاعتقاد السائد والبعيد كل البعد عن الحقيقة والواقع والذي يقول بأن النجاح في العمل لا بد أن يكون على حساب العلاقة الخاصة مع شريك الحياة!

### الطابق السابع: شخصيتك

ينتهي طريق التبسيط في ذروة هرم حياتك الطابقي. إن للطابق الأخير خصوصيته المميزة، ففوق باب المدخل ستجد هدف حياتك مكتوباً بخط جميل واضح يعبر عن تصورك الخاص جداً عن السعادة والرضا في الحياة، عن معنى الحياة بالنسبة لك؛ وأما في داخله فستكتشف بعد أن تصل إلى نهاية طريق

التبسيط أن المكان تملؤه بساطة مطلقة؛ لا يعني ذلك ولا بحال من الأحوال أن المكان خالٍ تماماً، فشخصيتك بخصوصيتها وتميزها تملأ المكان؛ وفي رحلتك في الطابق السابع ستعجب من أنك لن تجد نفسك فحسب، بل ستلتقي أيضاً بصور الآخرين في ذاتك؛ وعندما تخرج من هذا المكان ستكتشف أنك قد مررت بمرحلة تحول رائع نحو البساطة التي ستهب حياتك معنى عظيماً.

## أفكار التبسيط

تعتمد كل فكرة من أفكار التبسيط التي سنقدمها لك مبدأً أساسياً مفاده أن التخلص مما يزيد عن حاجتك ويعقد أمورك هو في حقيقة الأمر غنى وثراء يزيدان حياتك جوهراً وتألؤاً؛ وأما الطريق إلى هذا الغنى وذاك الثراء فيكون بعكس



اتجاه لولب الإكثار والتعقيد باتجاه التقليل والبساطة؛ وفيما يلي سنكثر من استخدام كلمة «التخلص» انطلاقاً من أن الإنسان المعاصر يعاني فعلاً من التخمّة في كل شيء، فسننصحك بالتخلص من أكوام الأوراق والأضابير والمعاملات على طاولة مكتبك ومن العفش القديم في مسكنك ومن الضغط والإجهاد النفسيين اللذين ترزح تحتهما ومن التسرع والعجلة التي يفرضها الآخرون عليك؛ فلتحاول إذاً أن تعمم المبدأ السابق على جميع مجالات حياتك دون استثناء؛ وستلاحظ حينئذ أنك قد انطلقت بجدية وثبات على طريق التبسيط الخاص بك.