السر الثالث

الكلمات الثلاث التي تنقذك في أسوأ أيام حياتك

obeikan.com

obeikan.com

1

الحرب الأولى التي تخوضها كل يوم

سوف نتناول الآن الكلمات الثلاث، ولكن ينبغي أولًا أن نفهم سبب وجود تلك الأيام السيئة في حياتنا.

تقع لوزة المخيخ (amygdala) في أقدم جزء من دماغك، وهي مسؤولة عن مسح العالم بحثًا عن دواعي القلق، فهي بمنزلة آلة مسح للبحث عن المشكلات. تخيل أن لديك آلة لمسح المشكلات داخل رأسك، وهي تعمل على نحو متواصل؛ تمسح طوال الوقت، ليلًا نهارًا، وعندما ترصد هذه الآلة مشكلة ما، أو حتى تعتقد أنها رصدت مشكلة ما، تُغرِق جسدك بالأدرينالين وهرمونات التوتر، وتنقلك إلى وضعية (القتال أو الفرار).

يقول دانيال غولمان (Daniel Goleman)، مؤلف الكتاب الرائع (Emotional Intelligence): «تطوَّر المكوِّن العاطفي في مرحلة مبكرة جدًّا: هل آكله أم يأكلني؟»، وهو يطلق على ذلك: إكراه لوزة المخيخ، ويصفه بأنه الطريقة التي يسيطر بها الدماغ على أجسادنا.

تذكر السبب الذي يصعِّب الإحساس بالسعادة في السر الأول؛ لدينا جميعًا أفكار سلبية، وقد ساعدت هذه الأفكار السلبية على إبقائنا سالمين، وكانت السبب في بقائنا من خلال ردود أفعال انفعالية قوية. هل سبق لك أن رأيت- فجأة- نمرًا بأسنانه المدببة الحادة وهو ينظر إليك من مسافة بضع مئات من الأقدام في سهل عشبي؟ في هذه الحالة ينبغي أن تُصدِر آلتُك الخاصة بمسح المشكلات وميضًا! أنت تواجه مشكلة. هذا الجزء من دماغنا ما زال داخل رؤوسنا، وما زال جزءًا من حياتنا، مع أن احتمالات أن يطاردك حيوان من فصيلة القطط يزن ألفي باوند، قد تلاشت.

لكن هذه الحرب الدائرة في رؤوسنا تذكرنا بحقيقة أساسية: لا يمكن أن يتحكم أحد في عواطفه، بإمكاننا فقط التحكم في ردود أفعالنا على هذه العواطف.

وبالإضافة إلى لوزة المخيخ، ففي أدمغتنا القشرة قبل الجبهية Prefrontal) (Cortex المسؤولة عن التفكير العقلاني، وهو جزء من الدماغ يحتوي على الأفكار الأكثر تعقيدًا، ولنطلق عليه الآن اسم شريط مزاج السكينة-الآن. هذا الجزء يعزف موسيقى خافتة، ويتأمل، وهو مسؤول عن التفكير قبل التصرف، ويقرر ماذا نفعل قبل أن نفعله. تساعدنا القشرة قبل الجبهية على إمعان التفكير في الأمور، وهي مسؤولة عن اللغة، وعن قدرتنا على حل المشكلات المعقدة.

أحيانًا قد تستطيع الشعور بآلة مسح المشكلات، وفي الوقت نفسه يعلو صوت شريط مزاج السكينة إلى أقصى درجاته. لنفترض أنه قد طُلب منك عرض تقديمي يُقدَّم أمام المدير التنفيذي في وقت متأخر من بعد الظهر، في هذه الحالة تنبعث من آلة مسح المشكلات الموجودة في دماغك أضواء حمراء باهرة، وصوت جرس أشبه بصوت المنبه المزعج الذي يوقظك صباحًا، وفي الوقت

نفسه يصدر عن شريط مزاج السكينة–الآن أصوات تغريد العصافير، وتكسُّر الأمواج على الشاطئ؛ هذا دماغك يأخذ مهلة لكي يقرر ماذا يفعل، ويحاول دراسة الأمور بعمق بدل أن يتصرف بتهور ودون تفكير.

هذه حرب تُشن داخل رأسك، وثمة معركة بين آلة مسح المشكلات (لوزة المخيخ) وشريط مزاج السكينة–الآن والقشرة قبل الجبهية.

2
الحرب الثانية التي تخوضها كل يوم

الحرب الثانية هي الحرب بين المزيد والاكتفاء.

نعيش حاليًّا ضمن ثقافة المزيد التي حلت محل ثقافة الاكتفاء القديمة.

نزعة جديدة؟ كلا؛ إنما هي نزعة متنامية، تتنامى داخل ثقافتنا منذ أكثر من مئة عام.

كان بوب موماند (Pop Momand) أول من لفت الانتباه إلى هذا التحول من ثقافة الاكتفاء إلى ثقافة المزيد. ولد بوب في سانتياغو، في 15 أيار/مايو من عام 1887م، وانتقل إلى مدينة نيويورك وهو في الحادية والعشرين من العمر، حيث عمل رسامًا في صحيفة (the New York World). بعد زواجه حقق بوب بعض النجاح، وإن بأساليب خفية، فانتقل مع زوجته إلى ضاحية (Cedarhurst) في نيويورك، وهي ضاحية في (Long Island) تضم بيوتًا فخمة يعيش فيها الأغنياء، ومع أن الزوجين موماند كانا يعيشان حياة راقية، فإنهما وجدا نفسيهما في

سباق متواصل مع جيرانهما الأثرياء لكي يتوصلا إلى مستوى حياة أفضل، ولكن هذا السباق استنزفهما! وهكذا هجرا أسلوب الحياة الراقي، وانتقلا إلى مانهاتن وعاشا في شقة تقع في حي متواضع. وقد ابتدع بوب سلسلة رسوم هزلية استمد فكرتها من تجربة الحياة في ضاحية راقية وقدمها لمديريه.

كان اسم سلسلة الرسوم التي ابتدعها **مجاراة آل جونز** (Keeping Up with the Joneses). (كان قد سماها في الأصل **مجاراة آل سميث**، لكنه غير الاسم إلى جونز لأن وقعه أفضل). وروى بوب في السلسلة قصة عائلة وهمية، هي آل ماكنزي، سيطر على حياتها الهوس بالمجتمع المخملي. أما الزوجان جونز فلا يراهما القارئ مطلقًا- شخصية البرنامج التلفازي الخاص بالأطفال (Polkaro) في كتاب رسوم هزلية- لكنهما كانا كمن يسيطران على حياة آل ماكنزي بعصا سحرية.

وها هي ذي أول حلقة نُشرت من سلسلة **مجاراة آل جونز** منذ أكثر من مئة عام، أي في عام 1913م.

قلّد جيرانك

انطلقت السلسلة بنجاح، إذ كانت مشوقة ولاذعة، وتعكس الهوس المتنامي لدى المجتمع بالثراء النسبي، وحصلت إحدى الوكالات على حق بيعها لصحف أخرى، ونُشرت في مئات الصحف، واستمرت ثمانيًا وعشرين سنة، بل إن السلسلة حُوِّلت إلى كتاب، ثم إلى فيلم سينمائي ومسرحية موسيقية.

تقول ميغ جاكوبز (Meg Jacobs) في (Technology and Culture)، حول تنامي ثقافة المزيد بين 1930–1890م:

«عندما أصبحت التقنيات الحديثة تساعد على الإنتاج بالجملة، والتوزيع بالجملة، لم يعد الأمريكيون مضطرين إلى الاكتفاء بما لديهم؛ صار بإمكانهم التصرف طبقًا لما تمليه عليهم أهواؤهم. أما الحسد، فلم يعد خطيئة بل غدا عنصرًا أساسيًّا في اقتصاد المستهلك الجديد».

لم يعد الأمريكيون مضطرين إلى الاكتفاء بما لديهم؛ إذ صار بإمكانهم التصرف طبقًا لما تمليه عليهم أهواؤهم!

بعد الحرب العالمية الأولى برزت تقنيات جديدة للإنتاج بالجملة، مكَّنت من التسويق الواسع لمنتجات من نوع الغسالات والمواقد والأطعمة المعلبة، التي كانت

تَعِد المشترين بتوفير الراحة لهم. ومن لا يحب الراحة؟ ثم ظهر أسلوب البيع بالتقسيط لأشياء أكبر، كالبيوت، وفجأة دخل المذياع البيوت ليغرقها بسيل الإعلانات، وكانت عملية الشراء هي محرك الاقتصاد!

كتب بول ميزور (Paul Mazur)، العامل في (Lehman Brothers)، في أحد أعداد (Harvard Business Review) لعام 1927م، ما يأتي: «يجب أن نحوِّل أمريكا من ثقافة الاحتياجات إلى ثقافة الرغبات، وعلينا أن ندرِّب الناس على الرغبة في البضائع، في أشياء جديدة، حتى قبل استهلاك أشيائهم القديمة، وعلينا أن نصوغ ذهنية جديدة في أمريكا؛ يجب أن ترجح كفة رغبات الشخص على احتياجاته».

المزيد، المزيد، كلنا يرغب في المزيد والمزيد.

نشأنا في عالم المزيدُ فيه يعني الأفضل دائمًا، ولكن كل ذلك مجرد هراء! فبعد أكثر من مئةِ عام، ما زلنا نحاول (مجاراة آل جونز).

قبل عامين، وبينما كنت أوضب أوراقي لأغادر مكتب مديري (كيسي)، بعد ظهر يوم الجمعة قبل بدء العطلة الأسبوعية، سألته عن أحوال أولاده. كان كيسي مدير القسم، وكان مكتبه المكتب الوحيد في الشركة الذي تزدان جدرانه بلوحات تجريدية، ويحوي مقاعد جلدية قرب طاولة المكتب.

«شكرًا لك، أحوالهم جيدة. هم الآن متشوقون ليعرضوا أمامي الليلة جهازًا جديدًا ركبوه في المدرسة».

نظرت إليه وقلت: «شيء رائع! هل لدى كل منهم حاسوبه المحمول الخاص به؟».

«نعم»، ابتسم ونظر إلي وكأنه يشعر بالذنب نوعًا ما، ولما لاحظ ابتسامتي الهادئة تابع الكلام:

«الواقع أن أولادي محظوظون... أنت وأنا نعرف ذلك، لكنهم لا يدركون هذه الحقيقة، إن عالمهم مختلف عن عالمنا؛ نحن نعيش في منزل كبير، وهم يرتادون مدرسة خاصة، ولكل منهم حاسوبه الخاص، ولكن أصدقاءهم في المدرسة يسافرون إلى أوروبا ليقضوا عطل نهاية أسبوع تدوم طويلًا، أما نحن فلا نسافر، ولدى أحد أصدقائهم ملعب كرة سلة داخل منزله، وحين عاد ابني من المدرسة أمس سألني: لم لا يوجد لدينا ملعب كرة سلة داخل منزلنا؟».

ثقافة المزيد تؤثر فينا جميعًا!

إذًا، ما العمل؟

3

الشيء الذي يرغب فيه كثير من أصحاب المليارات

ولا يتمكنون من الحصول عليه

تقضي آلةُ مسح المشكلات الموجودة داخل دماغك، يومَها في رصد دواعي القلق، ولا شك أن ذلك يعد مفيدًا عندما تكون عالقًا وسط متاعب جدية، لكنه يبعث على التوتر في الأحوال العادية، وفوق كل ذلك فنحن نعيش ضمن ثقافة المزيد مقابل ثقافة الاكتفاء؛ فأنَّى نظرنا فثمة ما يذكرنا بشيء آخر نحتاجه.

obeikan.com

ولكي تنجو من كل ذلك، عليك الانتقال للعيش في كوخ داخل الغابة! لكننا سنشتاق إليك كثيرًا... لا تذهب رجاء.

الفكرة الأساسية: من الصعب الدفاع عن أنفسنا في مواجهة تلك الحروب. إذًا، من أين نبدأ؟

أولًا، عليك أن تتذكر الشيء الذي يرغب فيه كثير من أصحاب المليارات ولا يتمكنون من الحصول عليه.

يُعد كيرت فونغوت (Kurt Vonnegut) وجوزيف هيلر (Joseph Heller) من أشهر المؤلفين في القرن العشرين، وقد كتبا عديدًا من الروايات الكلاسيكية التي بيعت منها ملايين النسخ، ومنها روايتا (Slaughter House–five) و(Catch–22)، كان الرجلان صديقين، وهناك قصة قديمة رواها كيرت فونغوت في (The New Yorker) بعد وفاة جوزيف هيلَّر:

قصة حقيقية، كلمة شرف: كنت مع جوزيف هيلَّر، وهو كاتب عظيم ظريف الطبع، توفي منذ مدة، في حفل أقامه رجل فاحش الثراء على جزيرة (Shelter). سألته: «جو، ما شعورك لو علمت أن مضيفنا كسب، أمس، مبلغًا يفوق كل ما كسبته أنت من روايتك (Catch–22) ؟»، أجاب: «لدي شيء لا يمكنه الحصول عليه». سألته: «جو، ما هذا الشيء؟ أستحلفك»، أجاب: «لدي الإدراك بأنني أمتلك ما يكفي».

جواب رائع!

4

ما الشيء المشترك بين فيلسوف يوناني وفرقة رولينغ ستونز (Rolling Stones)؟

يقول الفيلسوف اليوناني إبكتيتوس (Epictetus): «الثروة الحقيقية لا تعني أن يكون لديك ممتلكات كثيرة، بل أن يكون لديك احتياجات قليلة».

ويقول مثل فارسي كان معلقًا على جدار مطبخ عمتي: «كنت أبكي لأنني لا أملك حذاء، إلى أن قابلت رجلًا ليس لديه قدمان».

ولفرقة (Rolling Stones) أغنية تقول كلماتها: «لا يمكنك أن تحصل دومًا على ما تريد، ولكن إذا حاولت أحيانًا، فقد تجد أن لديك ما تحتاجه».

5

متى لا يعني كسْب مليون دولار أي شيء؟

يعيد هذا التفكير في المتاعب التي نواجهها عندما نغرق في ثقافة المزيد، يعيد إلى ذاكرتي محادثة جرت خلال مأدبة عشاء بيني وبين صديقي جوش تانهيل (Josh Tannehill).

فقد طلبت الشركة التي يعمل بها جوش إليه تغيير منصبه من مدير تنفيذي إلى استشاري، وكان ذلك يعني أن دخله السنوي سينخفض من مليوني دولار إلى نصف ذلك المبلغ، ومع أن المنصب الجديد كان منصبًا محترمًا، لكنه أقل

obeikan.com

مستوى من منصبه السابق، وأصبحت مسؤوليات جوش أقل، أقل مما كان يرغب.

سألته ونحن نتناول طعام العشاء عن شعوره إزاء العمل الجديد، فقال لي: «سأجيبك بصدق؛ أشعر بالقلق حول إمكانية الملاءمة بين دخلي وتكاليف حياتي. دونا تدير مشغلاً للتصاميم يخسر باستمرار، لكنه يشيع في نفسها البهجة، ونحن نعمل حاليًّا على بناء المنزل الذي سنعيش فيه بعد التقاعد في شمالي سان فرانسيسكو، ودفعات الفواتير ترتفع دون توقف. وهناك أيضًا منزلنا في (Martha's Vineyard) الذي تجتمع فيه العائلة بكاملها يوم الرابع من تموز/يوليو وفي عيد الشكر، وقد أصبح الآن منزلَنا؛ نظرًا إلى التغييرات التي أجريناها، ولكن القوارب والضرائب وتكاليف الصيانة باهظة جدًّا. ولدي ولدان في كلية الدراسات العليا، وابني الأكبر بحاجة إلى دعم مالي مني. أصدقك القول إني لا أدري ماذا أفعل».

شعرت بالرثاء لجوش؛ فقد كان يتألم، وكان مثالًا تعِسًا لما يمكن أن تفعله ثقافة المزيد بالإنسان.

ما الحل؟

حان الوقت لقول الكلمات الثلاث.

1. تذكر
2. لعبة
3. اليانصيب.

هذا يعني أن تكون واعيًا لإكراه لوزة المخيخ الذي تمارسه آلة مسح المشكلات داخل دماغك، وواعيًا للمزيد الذي ترغب فيه، واعيًا بحيث تتذكر أنك محظوظ

لكونك موجودًا حيث أنت. تذكر أنك تملك ما يكفي! تذكر أن المزيد لا يعني دائمًا الأفضل.

تذكر لعبة اليانصيب.

6

حكاية الصياد المكسيكي الكلاسيكية

رسا قارب على شاطئ قرية صغيرة يسكنها صيادو سمك، ونزل سائح يرتدي نظارة شمسية باهظة الثمن، وساعة ثمينة، وأبدى إعجابه لأحد الصيادين بنوعية السمك الموجود لديه، وسأله عن الوقت الذي يلزمه لصيد تلك الكمية، فأجاب الصياد: «لا يلزمني كثير من الوقت».

سأله السائح: «ولكن لماذا لا تعمل وقتًا أطول لتصطاد مزيدًا؟».

أجاب الصياد أن كمية السمك القليلة التي يصطادها كافية لتؤمن له احتياجاته واحتياجات أسرته.

فعاد السائح ليسأله: «كيف تقضي الوقت المتبقي من يومك؟».

«أنام حتى ساعة متأخرة، ثم أصطاد السمك لبعض الوقت، وألعب مع أولادي، وأقضي وقت القيلولة مع زوجتي. وفي المساء أذهب إلى القرية لرؤية أصدقائي، وأعزف الغيتار، وأغني بعض الأغنيات. إنني أعيش حياة حافلة».

obeikan.com

قاطعه السائح قائلًا: «أنا أحمل درجة الماجستير في إدارة الأعمال، وبإمكاني مساعدتك! عليك أن تبدأ بقضاء وقت أطول في الصيد كل يوم، ثم بعد ذلك يمكنك بيع كمية السمك الإضافية التي اصطدتها، ومن ثم يمكنك شراء قارب أكبر من المال الإضافي الذي تكسبه».

سأله الصياد: «وبعد ذلك؟».

«يمكنك شراء قارب ثانٍ وثالث بالمال الإضافي الذي ستكسبه من القارب الأول، إلى أن يصبح لديك أسطول من قوارب الصيد الكبيرة، وبدل بيع السمك الذي تصطاده للوسطاء، بإمكانك التفاوض مباشرة مع مصانع التعليب، وقد تتمكن من إنشاء مصنعك الخاص، وعندها يمكنك مغادرة هذه القرية الصغيرة والانتقال إلى مدينة نيويورك! ومن هناك يمكنك إدارة مشروعك الجديد الضخم».

سأله الصياد: «وكم سيستغرق ذلك؟».

أجاب السائح: «عشرين سنة أو خمسًا وعشرين سنة على أبعد تقدير».

«وبعد ذلك؟».

أجاب السائح ضاحكًا: «بعد ذلك؟ الآن يا صديقي يبدأ الجزء الممتع حقًّا، عندما تزدهر أعمالك بإمكانك البدء بشراء الأسهم وبيعها، وبذلك تكسب الملايين!».

سأل الصياد: «ملايين؟ حقًّا؟ وبعد ذلك؟».

obeikan.com

«بعد ذلك بإمكانك التقاعد والعيش في قرية صغيرة قرب الساحل، والنوم حتى ساعة متأخرة، واللعب مع أولادك، وصيد بعض السمك، وقضاء القيلولة مع زوجتك، وقضاء الأمسيات مع أصدقائك، وعزف الغيتار».

7

كيف تستخدم الكلمات الثلاث في أسوأ أيام حياتك؟

كان لدى الصياد المكسيكي، سلفًا، ما يكفيه، ولم يكن بحاجة إلى تذكُّر لعبة اليانصيب؛ فقد كان يعرف مقدمًا أنه رابح!

أنت وأنا لسنا محظوظين مثله؛ فقد كنت كثيرًا ما أشعر بضغط نفسي خلال الأسبوع؛ وذلك عندما لا تمشي السيارة الموجودة أمامي فور ظهور الإشارة الخضراء، وعندما يقع من يدي كوب زجاجي وتتناثر شظاياه فوق أرض المطبخ، وعندما لا يفصلني عن موعد التسليم النهائي سوى أسبوع. كنت أشعر أن حياتي معلَّقة، وكنت أشعر بالإحباط إذا لم يكن كل شيء يسير على ما يرام.

ماذا فعلت؟

تذكَّرت لعبة اليانصيب.

في لحظات كهذه كنت أوسِّع مجال تفكيري ورؤيتي.

عندما كنت طفلًا، كنت أستلقي على فراشي وأتخيل جسدي يطفو ببطء أعلى فأعلى فوق سريري وفوق غرفتي وفوق منزلي، ثم أتخيل جسدي يطفو أعلى فوق الحي، ثم فوق المدينة، وفوق الغيوم، ليتَّخذ مدارًا خفيضًا في الفضاء

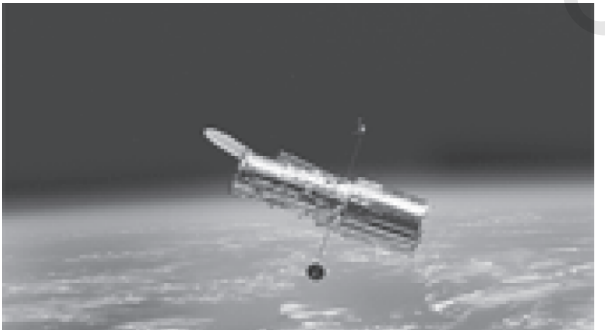
الخارجي. كنت أتأمل وميض الأضواء البعيدة المنبعثة من مدينتي، وأتخيل المشكلات التي تواجهني هناك. لم تكن أي من تلك المشكلات تبدو آنذاك مهمة.

تذكر لعبة اليانصيب.

سأحاول الآن إجراء بعض المقارنات: ما مدى صغر حجم كوكب الأرض بالنسبة إلى كواكب أورانوس ونبتون وزحل والمشتري؟ إذا كنا نحن كرة غولف، فإن الكواكب المذكورة كرات مضرب أو كرات البولينج، وما حجم الشمس بالنسبة لكرة الجولف؟ أكبر من منزل!

وإذا مضينا في توسيع مجال رؤيتنا، نجد أن هناك مئات آلاف النجوم الشبيهة بشمسنا تملأ مجرة درب التبانة التي يقع فيها كوكبنا. ما المجرة؟ هي كتلة من النجوم والغازات والغبار مرتبطة بعضها ببعض بفعل الجاذبية. ونحن نعيش في إحدى تلك الكتل، ويقدِّر العلماء أن هناك ست مئة ألف نجم في مجرتنا وحدها.

نعم، شمسنا هي مجرد نجم واحد ضمن ست مئة ألف نجم موجود في مجرتنا، ونحن جميعًا ندور ضمن تلك المجرة! لكن الأمر يتعدى ذلك. إلى أي مدى؟ هل شاهدت هذا المنظر قبل الآن؟

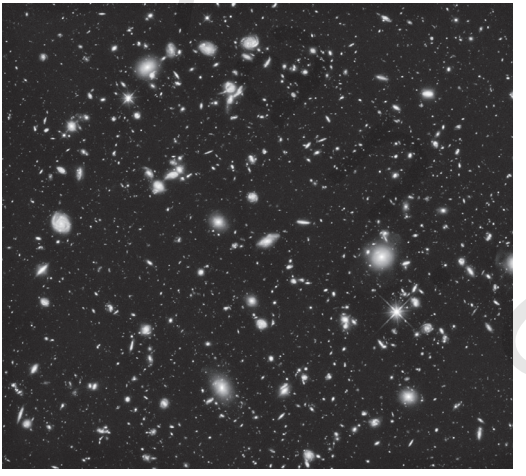


obeikan.com

إنه تلسكوب هابل (Hubble)، وهو أضخم آلة تصوير في العالم، وقد صُنع لالتقاط صور للفضاء الخارجي من الفضاء الخارجي. نصب العلماء هابل قبل أكثر من خمسة وعشرين عامًا، ووجَّهوه نحو أعمق زاوية في الكون وأكثرها ظلامًا؛ ثم فتحوا مصراع آلة التصوير لبضعة أشهر، وبعدها أغلقوا المصراع، وأعادوا آلة التصوير إلى الأرض وحمضوا الصور، هل تعلم ماذا رأوا؟

أعتقد أن تلك الصورة هي أجمل صورة التُقطت على الإطلاق.

كل بقعة من تلك البقع اللامعة الموجودة في الصورة هي مجرة كاملة. كل بقعة من تلك البقع هي مجموعة أخرى مؤلَّفة من مئات آلاف النجوم.



لا يوجد مكان آخر في ذلك الكون البعيد العميق يعيش فيه الجنس البشري. لا يوجد مكان آخر نستطيع فيه أن نتنفس الهواء ونشرب الماء ونأكل النباتات. لا يوجد مكان آخر نستطيع فيه لقاء أشخاص نحبهم وإنجاب الأطفال معهم.

نحن نعيش في المكان الوحيد الذي يمكن أن يمدنا بأسباب الحياة.

قال كارل ساغان (Carl Sagan): «ثمة من قال إن علم الفلك هو تجربة تولِّد في النفس التواضع وتنمي الشخصية. لا يوجد- باعتقادي- مثال أوضح على مدى حماقة الغرور البشري من الصورة البعيدة التي جرى التقاطها لعالمنا الصغير. بالنسبة إلي هذا يؤكد مسؤوليتنا عن تعامل بعضنا مع بعض بمزيد من اللطف، وعن حماية تلك النقطة الزرقاء الشاحبة، الوطن الوحيد الذي عرفه الإنسان، ورعايتها».

نحن نعيش على تلك النقطة الزرقاء الشاحبة، وهي نقطة جميلة، نعيش على هذا الكوكب؛ الكوكب الوحيد في الفضاء الذي نستطيع أن نعيش عليه، وأن نكون على قيد الحياة. لا تنسَ أن معظم الناس الذين عاشوا على الأرض هم الآن موتى.

هناك سبعة مليارات نسمة يعيشون على الأرض حاليًّا، وهناك 115 مليار نسمة عاشوا على الأرض خلال تاريخ هذا العالم، وهذا يعني أن 108 مليارات هم الآن موتى. معظم الناس عاشوا حياتهم وانتهوا. سأصوغ الفكرة بأسلوب آخر: أربعة عشر إنسانًا من كل خمسة عشر عاشوا على هذه الأرض لن يروا غروب الشمس ثانية، ولن يستمتعوا بتناول مثلجات بنكهة الشوكولا، ولن يقبِّلوا أطفالهم قبلة المساء، ولن يطفئوا الشمعات ذات النور المتراقص المزروعة في كعكة عيد الميلاد داخل مطبخ مظلم، محاطين بأصدقائهم الخلَّص.

أن تكون حيًّا معناه أنك ربحت لعبة اليانصيب.

أنت ضمن الأشخاص الأكثر ثراء في العالم بكامله. الدخل الوسطي في العالم هو خمسة آلاف دولار؛ فهل تكسب أكثر من ذلك؟ أنت إذًا ضمن نسبة الخمسين بالمئة المحظوظين، وإذا كنت تكسب أكثر من خمسين ألف دولار، فأنت إذًا ضمن نسبة 0.5% المحظوظين. هل أنت بحاجة إلى أكثر مما يحتاجه 99.5% من البشر

الأحياء؟ أنت إما أنك تملك المال الكافي لشراء هذا الكتاب، أو أنك تملك الوقت الكافي لقراءته، وفي كلا الحالين أنت تعيش حياة جيدة.

لديك أكثر مما لدى الناس كلهم، تقريبًا، ممن يعيشون على هذا الكوكب. وفي أسوأ أيام حياتك عليك أن تُبعد عنك الأفكار السلبية. ارجع خطوة إلى الخلف. عليك أن تتذكر لعبة اليانصيب.

لأنك من الرابحين.

obeikan.com

obeikan.com

كن سعيدًا أولاً

افعل ذلك لنفسك

تذكّر النصيحة

obeikan.com

obeikan.com

افعل أي شيء

أتمنى لو كانت لدي الشجاعة لأعيش حياة أحقق بها ذاتي، لا الحياة التي كان الآخرون يتوقعون مني أن أعيشها.

السبب الأول للندم الذي يشعر به الشخص الموشك على الموت، أوردت القول ممرضة تقوم على رعاية المرضى، في صحيفة (The Guardian)

كان إدراكُ أنني موشك على الموت هو أهم أداة ساعدتني على تحديد الخيارات الكبرى في حياتي؛ إذ إن كل شيء- الآمال الخارجية، وكل الكبرياء، وكل المخاوف من الحرج أو الإخفاق- تهاوى بوجه الموت، ولم يبقَ سوى ما هو مهم بحق. إدراكُ أنك سوف تموت هو أفضل طريقة أعرفها تساعد على تفادي فخ الاعتقاد بأن لديك ما تخسره. أنت مكشوف من الأصل، ولا سبب يدعوك إلى عدم اتباع عواطفك.

ستيف جوبز (Steve Jobs)

ذكِّر نفسك: لم يصنعك أحد؛ أنت صممت نفسك.

جيه ز. (Jay Z)

obeikan.com