

EVERYTHING THAT REMAINS

A MEMOIR BY
THE MINIMALISTS



INTERNATIONAL
BESTSELLER
—
2 MILLION
COPIES SOLD

the life-changing
magic of tidying up
the Japanese art of decluttering
and organizing

تبسيط الحياة Minimalism

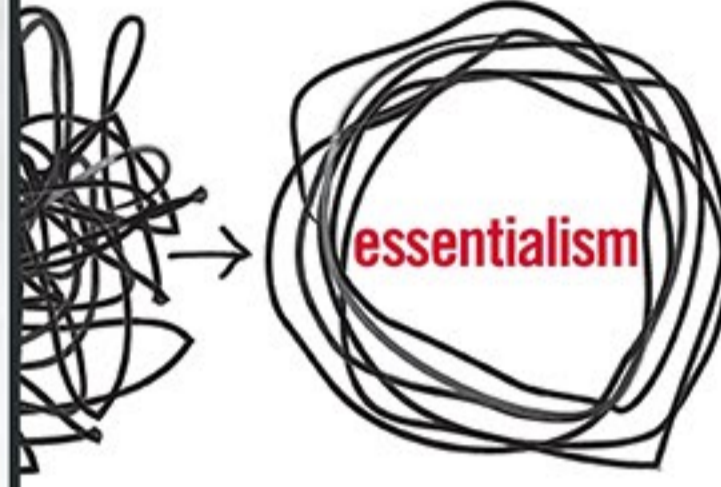


علي وكتاب

THE MINIMALIST BUDGET



New York Times Bestseller



The Disciplined Pursuit of Less
GREG MCKEOWN

السلام عليكم (:)

في كتيب اليوم سنتحدث عن..

المينماليزم Minimalism .. فن تبسيط الحياة ..

الذي سيساعدك على عيش حياة أكثر إنجازاً ورفاهية و سعادة!

حلقة اليوم ستكون حلقة تجميعية مثل حلقة العادات وحلقة قوة الإرادة .. أي أننا لن نعرض أفكار كتاب واحد، وإنما أفكار عدة كتب بالإضافة لمصادر أخرى متعددة.. ويأذن الله خلال عرض الأفكار سنشرح أكثر من كتاب على حسب الفكرة التي نتحدث عنها.

entagia.com/books

ما المقصود بالـ Minimalism



الحقيقة لا يوجد تعريف أو ترجمة متفق عليها لكلمة Minimalism .. البعض يستخدم كلمات مثل التقليلية، أو التقليل، أو التخفف .. أو يترجمون المعنى في عبارات مثل تبسيط الحياة أو فن البساطة.

مصطلح Minimalism هو مصطلح حديث نسبياً.. ظهر في البداية كوصف لأحد حركات الفنون التي تميزت بالبساطة والتجريد.. وحتى الآن المصطلح يستخدم بكثرة في مجالات التصميم والعمارة والديكور.. أما استخدام المصطلح كوصف لأسلوب العيش البسيط فقد بدأ في الانتشار في العقود الأخيرة كاسم لحركة اجتماعية ضد أسلوب الحياة المادي الاستهلاكي الذي سيطر على الشعب الأمريكي، وانتقل بعدها لكثير من البلاد مع كثير من جوانب الثقافة الأمريكية التي غزت العالم. معظم المحتوى المتاح على الإنترنت عن المينيماليزم يقتصر على جزئية مستلزمات المعيشة والممتلكات الشخصية والإسراف في الاستهلاك.. لذلك ستجد الكثير منهم يعرف المينيماليزم في هذا الإطار فقط. لكنني أريد تعميم المفهوم على كل جوانب الحياة، بما في ذلك العمل والعلاقات الشخصية وغيرها.

لذلك دعونا نحدد التعريف الأنسب للنظرة الشاملة التي نريد عرضها: حقيقة لم أجد جملة مختصرة في كلماتها وشاملة في معانيها مثل قول:

مَا قَلَّ وَكَفَى خَيْرٌ مِمَّا كَثُرَ وَأَلْهَى

وهي قول ورد في حديث صحيح عن الرسول عليه الصلاة والسلام

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا
طَلَعَتْ شَمْسٌ قَطُّ إِلَّا بُعِثَ بِجَنْبَتَيْهَا مَلَكَانِ يُنَادِيَانِ يُسْمِعَانِ أَهْلَ
الْأَرْضِ إِلَّا الثَّقَلَيْنِ، يَا أَيُّهَا النَّاسُ، هَلُمُّوا إِلَيَّ رَبِّكُمْ، فَإِنَّ مَا قَلَّ وَكَفَى
خَيْرٌ مِمَّا كَثُرَ وَاللَّهِ». حديث صحيح

حقيقة الأمر هو إن الكثرة مُلهية .. والوقوع في فخ حب الكثرة مُهلك ..
مُهلك للمال، والطاقة، والوقت .. البعض قد يسعى معظم حياته
للاستكثار ظناً منه أن السعادة في تملك المزيد من الأشياء، حتى وإن كان
عنده ما يكفيه بالفعل. وعادة ما يدرك في وقت متأخر جداً أن الماديات
وسيلة وليست هدف. وأن تملك الأشياء نفسه ليس هو مصدر السعادة،
وإنما السعادة في القيمة التي تضيفها هذه الأشياء لحياتنا.. ومعظم
الأشياء بعد حد الكفاية لا تضيف الكثير من القيمة غالباً!

لذلك أرى أن نعتمد هذه الجملة كشعار للتبسيط والتخفيف في أي جانب
من جوانب الحياة.

القليل الكافي من أثاث المنزل .. أفضل من كثرة تضيق عليك المكان
وتحتاج وقت ومجهود أكبر في الترتيب والتنظيف.

القليل الكافي من العلاقات الشخصية.. أفضل من كثرة تشتت وتستهلك
وقت وطاقتك النفسية.

القليل الكافي من القنوات التي تتابعها على يوتيوب أو حسابات التواصل
الاجتماعي .. أفضل من كثرة تشتت وتضيع وقتك ولا تعطيك الفرصة
لتطبيق ما تتعلمه منها!

الهدف من التبسيط والتخفف ليس التقشف وحرمان النفس من ملذات الحياة .. بالعكس التبسيط سيجعلك تستمتع بالحياة بشكل أفضل.. ولكي تضح لك الصورة أكثر .. دعنا نذكر بشكل محدد أهم الفوائد التي ستعود عليك من فكرة المينماليزم أو تبسيط الحياة بشكل عام.

أول فائدة.. تقليل الضغط النفسي والعصبي

حياة أبسط هي حياة أكثر هدوءاً وأقل ازدحاماً.. ومصادر المشاكل فيها ستكون أقل.. وبالتالي يقل الضغط النفسي والعصبي.

ثاني فائدة.. الادخار ورفع مستوى المعيشة

قد تكون فائدة الادخار واضحة من تعريف التبسيط بأنه ما قل وكفى. طبيعي أنك لو اكتفيت بأقل من استهلاكك الحالي ستستطيع توفير والادخار.. لكن لأن الادخار ليس بهدف في حد ذاته .. فبالإكيد ستستغل هذه المدخرات لاحقاً في شراء شيء ذي قيمة كبيرة يمثل إضافة حقيقية في حياتك.. وبالتالي رفع مستوى معيشتك مستقبلاً.

وحتى لو لم تدخر.. سيتحسن مستوى معيشتك لو صرفت نفس القدر من المال لكن بطريقة صحيحة .. عندما تصرف نفس الدخل لكن بذكاء على الأشياء التي ستضيف قيمة حقيقية في حياتك، وتجنب إهدار المال على أشياء غير ضرورية تمنحك متعة مؤقتة وتختفي قيمتها بعد فترة قصيرة، سينتج عن هذا ارتفاع في مستوى المعيشة رغم ثبات مستوى الدخل.

ثالث فائدة.. قدرة أكبر على الإنجاز

تبسيط الحياة وتفصيل العمل.. أولاً: سيوفر لك في الموارد مثل الوقت والمال والجهد.. وثانياً: سيقبل من التشتت.. مما سيمنحك قدرة أكبر على الإنجاز في عملك وحياتك.

رابع فائدة.. وضوح الرؤية

عندما تتخلص من الأشياء غير الضرورية في حياتك، يقل الضجيج من حولك وتتضح لك الرؤية.. لأنك تتوقف عن محاولة عمل كل شيء والسعي والتفكير في امتلاك كل شيء.. فيسهل عليك تحديد أهدافك واختيار المسارات التي تستحق أن تمشي فيها.

خامس فائدة .. سعادة واستمتاع أكثر بالحياة

عندما يقل الضغط العصبي، ويتحسن مستوى المعيشة، وتتضح عندك الرؤية وتزيد قدرتك على الإنجاز.. طبيعي سينتج عن كل هذا سعادة واستمتاع أكثر بالحياة.

هذه كانت خمس فوائد ستحصل عليها من تبسيط الحياة.

وهنا أرشح لك كتاب

Everything That Remains

والذي يناقش فكرة المنماليزم من خلال تجارب شخصية للمؤلف وبعض أصدقائه

الكتاب جيد ويركز على فكرة الحرية التي تحصل عليها من تبسيط الحياة والتخفف من الماديات.



ترشيد الاستهلاك



سنبدأ بالكلام عن ترشيد الاستهلاك من باب الوقاية خير من العلاج. قبل أن نتكلم عن التخلص من الأشياء غير الضرورية الموجودة في حياتنا، دعونا نتوقف أولاً عن إضافة تلك الأشياء لحياتنا من الأساس.

طغيان المادة وحب الاستهلاك في العصر الحالي كثيرة ..
أذكر منها سببين مهمين:

السبب الأول.. سيطرة الرأسمالية المتوحشة على اقتصاد العالم

لم يعد كافي أن تحقق الشركات أرباحاً .. بل لابد لهذه الأرباح أن تكون في نمو مستمر! شركة أبل مثلاً فقدت مؤخراً ثلث قيمتها السوقية في البورصة رغم أنها تحقق أرباح خيالية بالفعل.. لكن المشكلة التي تسببت في فقدان المستثمرين للثقة في الشركة هي أن الأرباح لم تكن أعلى من السنة الماضية!

فكرة ضرورة النمو المستمر تدفع الشركات للسعي بكل الطرق -الأخلاقية وغير الأخلاقية- لزيادة مبيعاتها باستمرار وتشجيع المستهلكين على مزيد من الاستهلاك بدون حاجة، حتى وإن كان هذا على حساب الكوكب وموارده ومستقبله!

الشركات تستخدم أساليب دعاية وإعلان مليئة بالإبهار والخداع لإيهامك أنك سيفوتك الكثير لو لم تشتري المنتج المعلن عنه مهما كان منتج تافه وغير ضروري.

يعلنون عن مواسم للعروض والخصومات تشجعك على مزيد من الاستهلاك .. يصنعون منتجات عمرها قصير كي تستهلكها بمعدل أسرع .. يخلقون أشكال من التنوع الكاذب في المنتجات لتشجيعك على مزيد من الاستهلاك .. هذا بالإضافة لفكرة الموضة التي تجعلك تستهلك سلع جديدة تحت دعوى أن ما عندك أصبح موضة قديمة وغير مناسب حتى وإن كان بحالة جيدة تماماً!

السبب الثاني.. هو ثورة الاتصالات

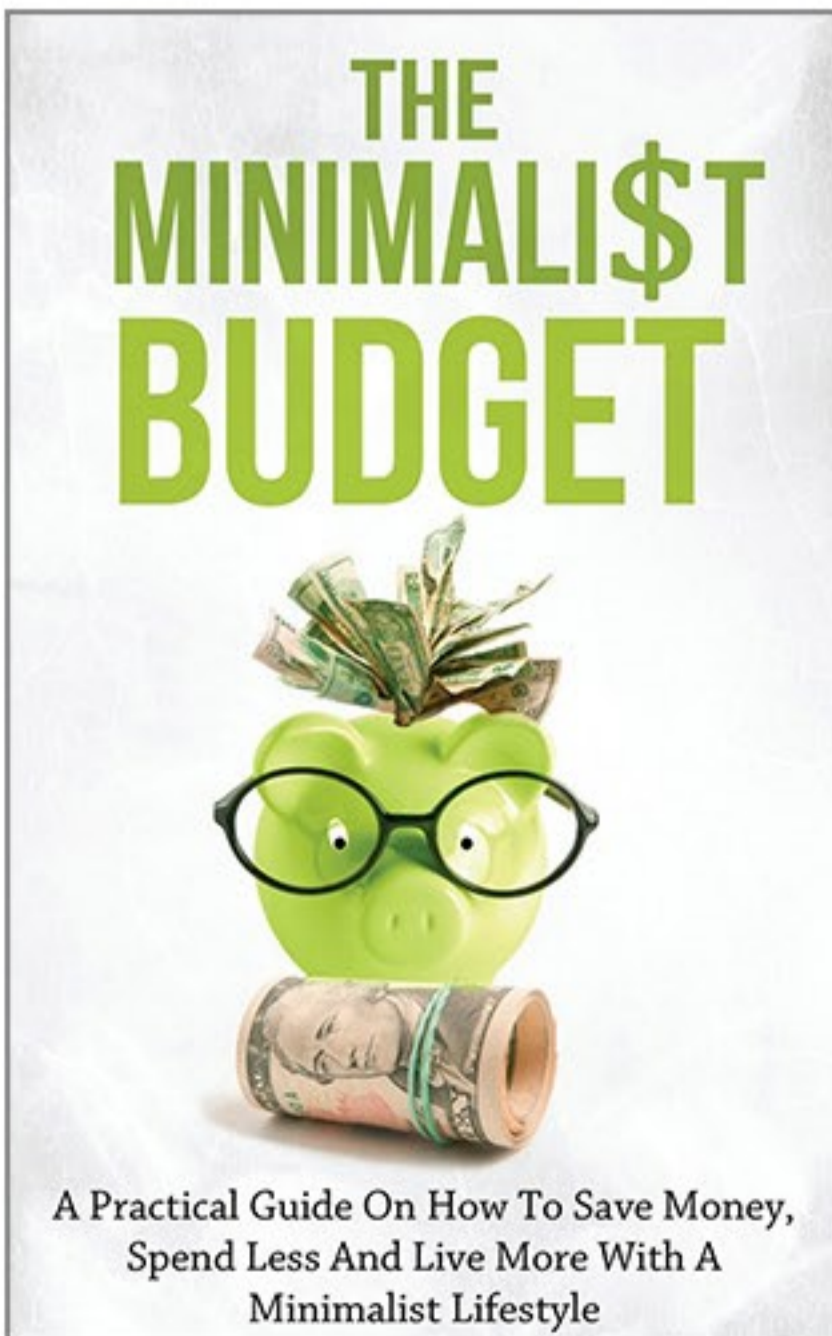
واحد من أهم الأسباب التي بتدفع الناس للشراء .. هو تقليد الآخرين أو السعي للتميز عنهم .. في الماضي من كان يعيش في منطقة فقيرة لم يكن يشعر بمستوى فقره لأن كل الناس كانت في نفس المستوى تقريباً.. فبالمقارنة لم يكن يشعر بالنقص أو الحرمان بنفس القدر الذي حدث بعد الانفتاح والفضائيات والإنترنت. حيث أصبح من السهل جداً أن ترى مستويات من الثراء والبذخ لا تراها بالضرورة على أرض الواقع .. فبالمقارنة بدأت الناس تشعر بمستويات الفقر أكثر برغم من تحسن الوضع الاقتصادي وقلّة نسبة الفقر عالمياً عن الماضي. الفكرة أنهم أصبحوا ملطعين الآن على تفاصيل وأشكال من الترف لم يكونوا يسمعون عنها في الماضي.

وهذا يدفع الناس لمحاولة تعويض النقص الذي يشعرون به عن طريق الشراء بالتقسيت والدين، أو بشراء منتجات رديئة تشبه المنتجات الأصلية في الشكل وإن كانت أقل كثيراً في الجودة.

ومع انتشار منصات الشبكات الاجتماعية.. الرغبة في الظهور والتميز تضاعفت.. وللأسف الغالبية العظمى تسعى للتميز والظهور من خلال الماديات مثل الملابس والفسح وغيرها مما يمكن إظهاره على الشبكات الاجتماعية طلباً للإعجاب.

محاولة الظهور بين الناس، أو إثارة إعجابهم، أو تجنب نقدهم هي واحد من أكبر العوامل التي تدفعنا للاستهلاك و صرف الأموال بشكل غير حكيم.. جزء كبير من تكاليف أي بيت زوجية جديد -إلا من رحم ربي- يكون لأشياء ليست ذات قيمة كبيرة للزوجين أنفسهم.. ولكنها لإثارة إعجاب أو تجنب نقد الضيوف والأصدقاء والأقارب.

عندما تضع هذه الأسباب بجوار تراجع دور الدين والقيم في حياة الناس.. يظهر لنا بوضوح لماذا طغت المادة على العصر الذي نعيشه حالياً.. ومن مصلحتك ألا تنساق أو تقع فريسة لهذا النمط من العيش.. لأنه لن يمنحك الرضا والراحة أبداً.. ستظل دائماً في حالة سعي مستمر للمزيد دون أن تشعر بالرضا.. كمن يشرب من البحر.. مهما اغترف من الماء لن يروي ظمأه أبداً.



قبل أن نطرح النصائح العملية التي ستساعدنا على ترشيد الاستهلاك و صرف الأموال بشكل أكثر حكمة.. أود هنا أن أشرح لكم كتاب اسمه The Minimalist Budget.. وهو كتاب يناقش فكرة ترشيد الاستهلاك من وجهة نظر المينماليزم بشكل جيد.. وبعيد عن التطرف الموجود في كثير من المحتوى الأجنبي عن المينماليزم.

عموماً دعونا نبدأ في عرض مجموعة من النصائح المهمة التي تساعدك على ترشييد الاستهلاك، وصرف أموالك بشكل أكثر حكمة.

1 ادفع مقابل الجودة وليس العلامة التجارية

بما أننا نسعى لتبسيط الحياة واستخدام عدد أقل من الأشياء .. فضروري أن تكون الأشياء التي نستخدمها بجودة تسمح بالاعتماد عليها لفترة طويلة.. هذا أفضل -وغالباً أوفر- من أن تشتري شيء رخيص الثمن بجودة متدنية تضطرك لاستبداله كل فترة، أو يؤثر سلباً على العمل أو الهدف الذي اشتريته الشيء ده عشانه.

لكن انتبه للفرق بين الجودة العالية وبين العلامة التجارية المشهورة.. مقبول أن ندفع أكثر مقابل جودة أعلى .. لكن احذر من الدفع مقابل العلامة التجارية.

شراء منتجات علامات تجارية معينة للتفاخر بها أمام الناس هو عين الداء الذي نحاول علاجه بالمينماليزم!.. أولاً: هو شيء منافي لتعاليم الدين من أكثر من جانب. ثانياً: هو فعل يدل على عدم نضج الشخص، وأنه غالباً صاحب شخصية جوفاء لا يملك إلا الماديات كوسيلة للتميز بين الناس!

وإن كنت تشتري براند معين خوفاً من انتقاد أصدقاء أو زملاء .. فهذا للأسف دليل على شخصية ضعيفة.. كما أنه مؤشر بأن علاقاتك مع هؤلاء الأصدقاء أو الزملاء غير صحية ويفضل التخلص منها .. سنعود للحديث عن هذا الجانب بالتفصيل أثناء حديثنا عن تبسيط العلاقات.

2 بعض الأشياء تستحق أن تستثمر في شرائها

لو كان هناك شيء تستخدمه يومياً أو يساعدك في عملك .. يُفضل أن تشتريه كنوع من الاستثمار في حياتك وعملك. ودعني هنا أضرب لك مثالين بسرعة عن جهاز الكمبيوتر، وغسالة الأطباق

إن كان عملك يعتمد على الكمبيوتر بشكل أساسي.. خصوصاً إن كان يتطلب جهاز أداءه عالي.. فالأمر يستحق أن توفر من باقي جوانب مصروفاتك للاستثمار في جهاز قوي .. طالما أن الجهاز الأقوى سيساعدك على تحقيق إنتاجية وجودة أفضل في عملك وبالتالي تحسين مستوى دخلك لاحقاً.

مثال آخر.. عند تجهيز بيت الزوجية عند الطبقة المتوسطة وتحت المتوسطة في مصر.. من الشائع أن يتضمن جهاز العروس ما يسمى بالنيش.. النيش هو عبارة عن دولاب مليء بأطقم من الأواني للعرض فقط وليست للاستخدام! وفي نفس الوقت ليس من الشائع أن يكون من ضمن الجهاز غسالة الأطباق، رغم أنها أكثر فائدة بمراحل من النيش وما يحتويه، ووجودها سيوفر على الزوجة الكثير من الوقت والجهد والطاقة النفسية التي تبذلها في تنظيف الأواني.. وقت وجهد وطاقة نفسية من الأفضل بمراحل أن تستثمرها في الاهتمام بنفسها وأطفالها مستقبلاً.. الشيء الذي سينعكس بشكل إيجابي على الأسرة. لكن للأسف الأغلبية تختار السير مع القطيع على حساب راحتهم ونجاح حياتهم الزوجية!

3 تذكر أن القسط.. دين!

انتشار نظام التقسيط في الشراء جعل البعض يستسهل شراء أشياء هي ليست في حدود إمكانياته المادية. فليس معنى أنك قادر على دفع القسط الشهري، أنك قادر على الشراء. لذلك لا تستخدم نظام التقسيط إلا للضرورة، لأن التقسيط هو شكل من أشكال الاستدانة.. والدين هم بالليل وذلُّ بالنهار.. والشخص الذي يستسهل الشراء بالتقسيط سرعان ما تتكاثر عليه الأقساط ويضطر للتضييق على نفسه في جوانب أخرى لاحقاً قد تكون أهم. البعض قد يؤجل زيارة الطبيب مثلاً خوفاً من التكلفة المادية.. في نفس الوقت الذي يدفع فيه أقساط لأشياء ليست من ضرورات الحياة!

4 انتبه للتكلفة الخفية!

تكلفة أي شيء تشتره ليست فقط الثمن الذي تدفعه وقت الشراء. فكل شيء له تكلفة أخرى قد لا تكون ظاهرة بشكل واضح. لو قررت شراء سيارة مثلاً، التكلفة لن تكون فقط ثمن السيارة! تذكر تكلفة التراخيص والتأمين والصيانة الدورية أو الطارئة، بالإضافة لتكلفة الركن. وإن كنت ستشترى السيارة بالتقسيط.. تذكر التكلفة التي ستدفعها من حريرتك خوفاً من ترك الوظيفة لارتباطك بقرض السيارة.

ضيف على هذا ما يسمى بتكلفة الفرصة الضائعة.. وهي أن المال الذي وضعته في سيارة قيمتها ستقل بمجرد شرائها.. كان من الممكن استثماره في شيء آخر تزيد قيمته مع الوقت أو على الأقل يكون أهم من السيارة.

هل الفرق بين امتلاك سيارة خاصة وبين استخدام المواصلات.. فرق
كافي لتحمل كل هذه التكلفة؟

رأيت أكثر من شخص لا يكف عن الحديث عن رغبته في شراء سيارة ..
وبعد شرائها أصبح لا يكف عن الحديث عن المشاكل الجديدة التي
أصبح يواجهها بوجود السيارة.. أبسطها عدم إيجاد مكان لركنها قرب
مقر العمل كل صباح!

لذلك .. تذكر التكلفة الخفية لأي شيء ترغب فيه قبل شرائه.

5 لا تشتري وأنت على عجلة من أمرك

ربما هذه النصيحة تخص الرجال أكثر.. فنسبة كبيرة من الرجال لا
يحبون تجربة التسوق.. وعادة يريدون الانتهاء منها بسرعة .. فإذا خرج
لشراء شيء وحده قد يتعجل الشراء دون فحص جيد للسلعة أو التأكد
من أنها مناسبة قبل الشراء.

للأسف أنا وقعت في هذا الخطأ أكثر من مرة خصوصاً عند شراء
الملابس .. لأنها تجربة غير محببة لنفسي وأكره فكرة قياس الملابس
خارج المنزل للتأكد من إنها مناسبة.. فأحاول الانتهاء من الأمر بسرعة ..
ونتيجة ذلك في عدة مرات كانت الندم.

فلو لم يكن لديك الرغبة في الشراء.. اصطحب معك أحد ليساعدك على
مقاومة رغبتك في الاستعجال .. أو ببساطة لا تشتري إلا في وقت يسمح لك
فيه مزاجك بتحمل الأمر!

6 توقف عن علاج الاكتئاب بالتسوق!

بعض الأشخاص .. خاصة من الإناث.. يحبون عملية التسوق نفسها.. لدرجة أن بعضهم يستخدمها كعلاج نفسي للاكتئاب أو الشعور ببعض الملل والكآبة في الحياة.. وهذا تصرف غير حكيم بالمرّة.

بدلاً من صرف المال في التسوق على شيء غير ضروري.. جرب شراء بعض الوجبات -أو أي شيء آخر- يحتاجه الفقراء وتوزيعه عليهم.. إسعادهم وإدخال السرور عليهم -ياذن الله- يكون كافٍ لإسعادك وإخراجك من الحالة النفسية السيئة.. وهو تقرب إلى الله مُقلب القلوب القادر على الترويح عنك من حيث لا تحتسب.. كما أنه عمل أجره باقٍ لك في حياتك الأخرى.

أعتقد أن هذا بديل أفضل بمراحل من المتعة المؤقتة التي تحصل عليها وقت التسوق والتي تعتبر مجرد مُسكن وليست علاج بأي شكل!.. فسرعان ما ستعود لنفس الحالة النفسية السيئة بعد الانتهاء من التسوق بساعات أو أيام قليلة.

7 حدد مشترياتك قبل الخروج

بعض الناس قد يحتاج لشراء قميص وينطلون .. يخرج للتسوق فيرجع بستره وخذاء! .. إن كنت تعرف عن نفسك أنك تضعف أمام أي شيء يجذب نظرك .. حدد بالضبط الأشياء التي تحتاجها قبل الخروج للتسوق.. يفضل أن تكتبها في ورقة أو على الموبايل .. وتلتزم بها.. لا تشتري أي شيء بخلاف ما حددته .. لا تجعل هوس العروض والخصومات يؤثر عليك .. وهذا يقودنا للنصيحة الثامنة

قلنا في بداية الفكرة أن الشركات تستخدم العروض والخصومات لتشجيع المستهلكين على مزيد من الاستهلاك.. في بعض الأحيان قد تستفيد كمستهلك من تلك العروض والخصومات، لكن في معظم الأحيان هذه العروض تكون غير مُفيدة.

إن كان هناك سلعة معينة سعرها الأصلي 100 جنيه .. وعليها خصم وتباع بـ40 جنيه فقط.. لو اشتريتها وأنت لست في حاجة إليها.. فأنت لم توفر 60 جنيه باستغلالك للعرض .. وإنما أضعت 40 جنيه على شيء لست في حاجة إليه!

فالصفة الأساسية التي لا بد من توافرها في أي عرض تود انتهازه هي أن يكون على سلعة أنت تحتاجها فعلاً .. وليس مجرد استغلال العرض!

بالنسبة لمواسم العروض والخصومات .. مثل Black Friday أو ما أصبح يسمى بالجمعة البيضاء عندنا .. قبل بدء تلك العروض، حضر قائمة بالأشياء التي تحتاج لشرائها فعلاً.. وسجل أسعارها قبل العرض .. وبعد بدء العروض تأكد إن كان هناك عرض على شيء مما تحتاج، وإن كان هناك خصم على سعره الأصلي اشتره بما أنك تحتاجه وكنت تنوي شراءه على أي حال.

هذه النصيحة ستكشف لك كمية النصب والعروض الوهمية التي يقوم بها بعض التجار للأسف.. وأن الخصم لا يكون خصم حقيقي.. فهم يزيدون سعر السلعة مؤقتاً ثم يعيدونها لسعرها الأصلي مرة أخرى وقت العرض لإيهامك بالخصم!

نصيحة أخرى في التعامل مع العروض.. تجاهل العروض على أي شيء تواجهه في المنزل بكمية أكبر سيؤدي لاستهلاكه بمعدل أكبر. مثال على ذلك: الأطعمة الجاهزة أو سريعة التحضير.. بالإضافة لكون هذا النوع من الأطعمة غالباً مضر بالصحة.. فهو بمجرد ما أن يتواجد بكمية أكبر في البيت عادة ما يتم استهلاكه بمعدل أكبر.. وبهذا أنت لم توفر شيء.. فالتوفير يحدث إذا اشترت كمية أكبر بسعر أقل لكن حافظت على نفس معدل الاستهلاك السابق!

متابعة المصروفات

9

لابد أن يكون لديك طريقة لتسجيل ومتابعة المصروفات. متابعة المصروفات ستكشف لك الكثير من الخفايا عن عاداتك المالية التي قد لا تكون ظاهرة لك بشكلٍ كافي. ستعرف معها الحد الضروري الحقيقي من المصروفات الذي تحتاجه شهرياً والذي على أساسه يمكنك اتخاذ قرارات مهمة في حياتك. ستساعدك على معرفة الجوانب التي من الممكن التوفير فيها بشكل فعال وبأقل تأثير على مستوى معيشتك.

هناك طرق كثيرة لمتابعة المصروفات.. منها تطبيقات الهاتف. مشكلتي مع معظم تطبيقات الهاتف الخاصة بمتابعة الدخل والمصروفات أن معظمها يحاول إضافة مزايا أكثر من اللازم بشكل يعقد التعامل مع التطبيق.. ويصعب من المداومة على استخدامه.

هناك طريقة أخرى لمتابعة وإدارة الدخل والمصروفات بدون تطبيق أستخدمها وأفضلها.. وبإذن الله أشرحها مستقبلاً في إحدى حلقات برنامج مكسرات على قناة يوتيوب.

تبسيط البيئة والأغراض الشخصية



قلنا في كتيب سابق أن..

البيئة هي اليد الخفية التي تشكل سلوك الإنسان.

البيئة تشمل الكثير من العناصر: المكان الذي تعيش فيه، متعلقاتك الشخصية، الأهل والأصدقاء والزملاء، المجتمع وعاداته، وهكذا... كل شيء يتفاعل معه هو جزء من بيئتك سواء كان شيء أو شخص أو حتى فكرة منتشرة في مجتمعك.

كل عنصر من هؤلاء يؤثر فيك ويشكل شخصيتك. لكن التأثير يعتمد على طريقة تفاعلك مع تلك العناصر. هل ستستسلم لها تماماً وأنت وحظك في النتيجة.. أم ستكون شخص واعٍ قادر على تغيير بيئته بالشكل الذي ينفعه.

أي مكان تقضي فيه قدر كبير من الوقت سيكون له تأثير كبير على نفسك وشخصيتك. ويجب عليك التأكد من كون هذا التأثير إيجابياً وليس سلبياً. تبسيط مكان المعيشة واتباع مبدأ: **ما قل وكفى خير مما كثر وألهى** في تصميم بيتك أو حتى غرفتك سيكون له الكثير من الجوانب الإيجابية.. فالشخص الطبيعي يشعر براحة أكثر، وضغط وقلق أقل ويكون أكثر قدرة على التركيز في المكان الهادئ المنظم قليل الازدحام.

للأسف البعض تعود على الفوضى بشكل يوهمه أنها لا تؤثر عليه بشكل سلبى. بينما لو تأملت حاله ستجد أن الفوضى انتقلت لشخصيته!

غالباً هذا الشخص يتشتت بسهولة، كثير القلق، يسوف بكثرة، ويتأخر في عمله أو دراسته، وغير ملتزم بمواعيده. إنكاره للتأثير السلبي للفوضى كإنكار الشخص المدخن أن التدخين يضر بصحته لمجرد أنه تعايش مع الأضرار وابتعد عنها!

المهم.. بالإضافة للراحة والهدوء وقلة الضغط والقلق الذي ستحصل عليه من تبسيط مكان المعيشة.. البيت البسيط في تصميمه ومكوناته له عدة مميزات أخرى.. مثل:

- سهل الحفاظ عليه في وضع مرتب ونظيف

طالما المحتويات أقل.. التنظيف والترتيب سيكون أسهل ويوفر عليك الكثير من الوقت والجهد.

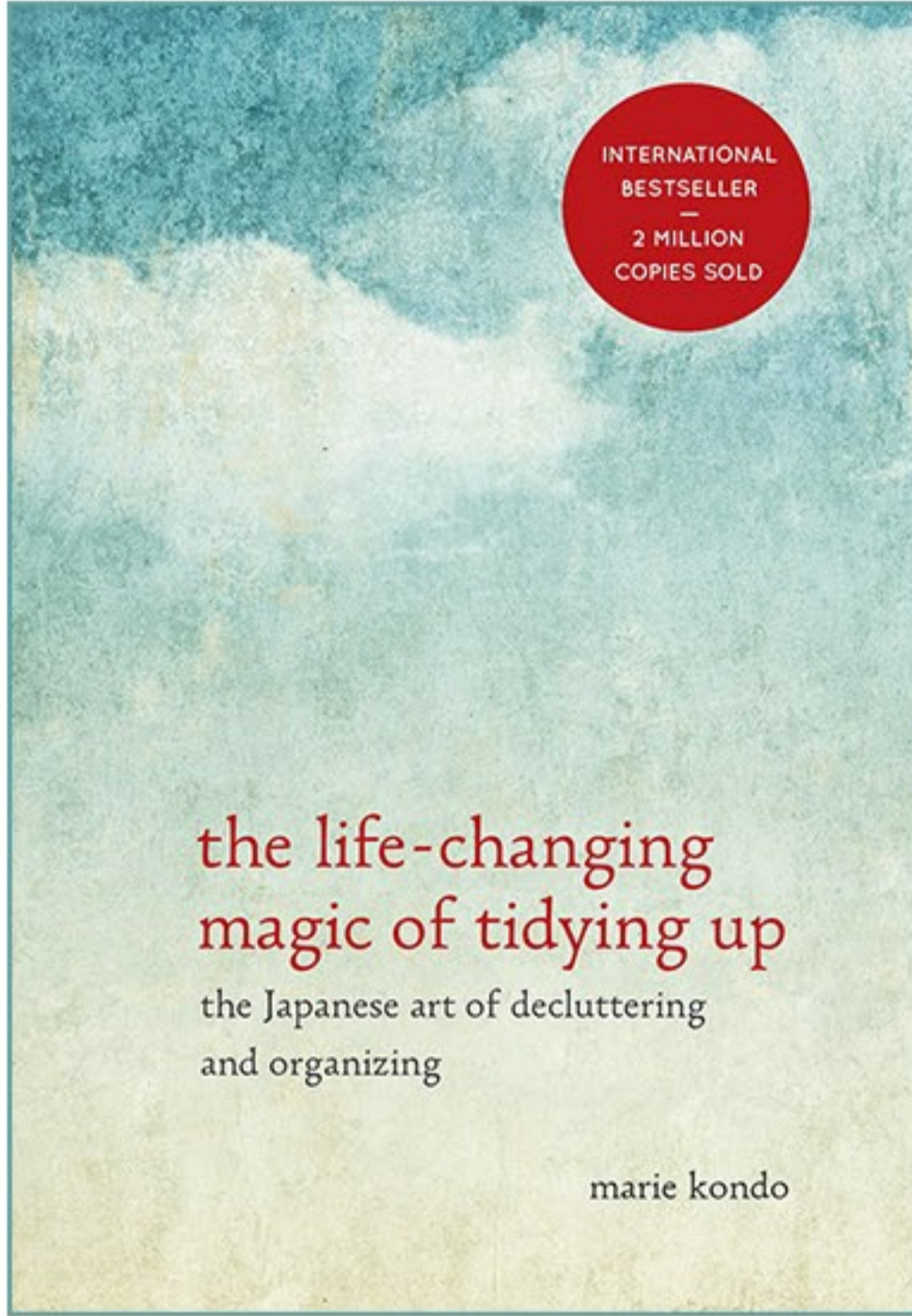
- أكثر قابلية للتجديد

البيت البسيط سهل عمل تجديد في شكله من وقت لآخر ولو بشكل مؤقت. مثل عمل ديكور خلال شهر رمضان لإضافة جو مختلف في البيت خلال الشهر. وهذا لأن المكونات الأقل يسهل تحريكها وتغيير مكانها مما سيشجعك على التجديد.. وأيضاً لوجود حيز ومساحة للإضافة. على عكس البيت المزدهم بالفعل الذي لن يشجعك لإضافة المزيد أو عمل أي تغيير كبير.

- البيت البسيط صديق للأطفال

توفر المساحة يعطي الأطفال حرية ومنتعة أكثر بسبب طبيعتهم وحبهم للحركة.. كما أن قلة المحتويات ستكون سبب في قلة الخسائر التي قد تنتج عن لعبهم وفضولهم.. وهذا بالتأكيد أفضل للجميع.. للأطفال وأهاليهم.

أعتقد أن كل هذه الأسباب والمميزات كافية لإقناعك بأهمية تبسيط مكان المعيشة.. فدعونا ننتقل للحديث عن الكيفية.



بداية .. هناك كتاب مشهور جداً اسمه

The life-changing magic of tidying up

مترجم للعربية تحت اسم **سحر الترتيب** لمؤلفة اسمها Marie Kondo. الكتاب يقدم نصائح تفصيلية للترتيب والتخلص من الفوضى والكرايب.

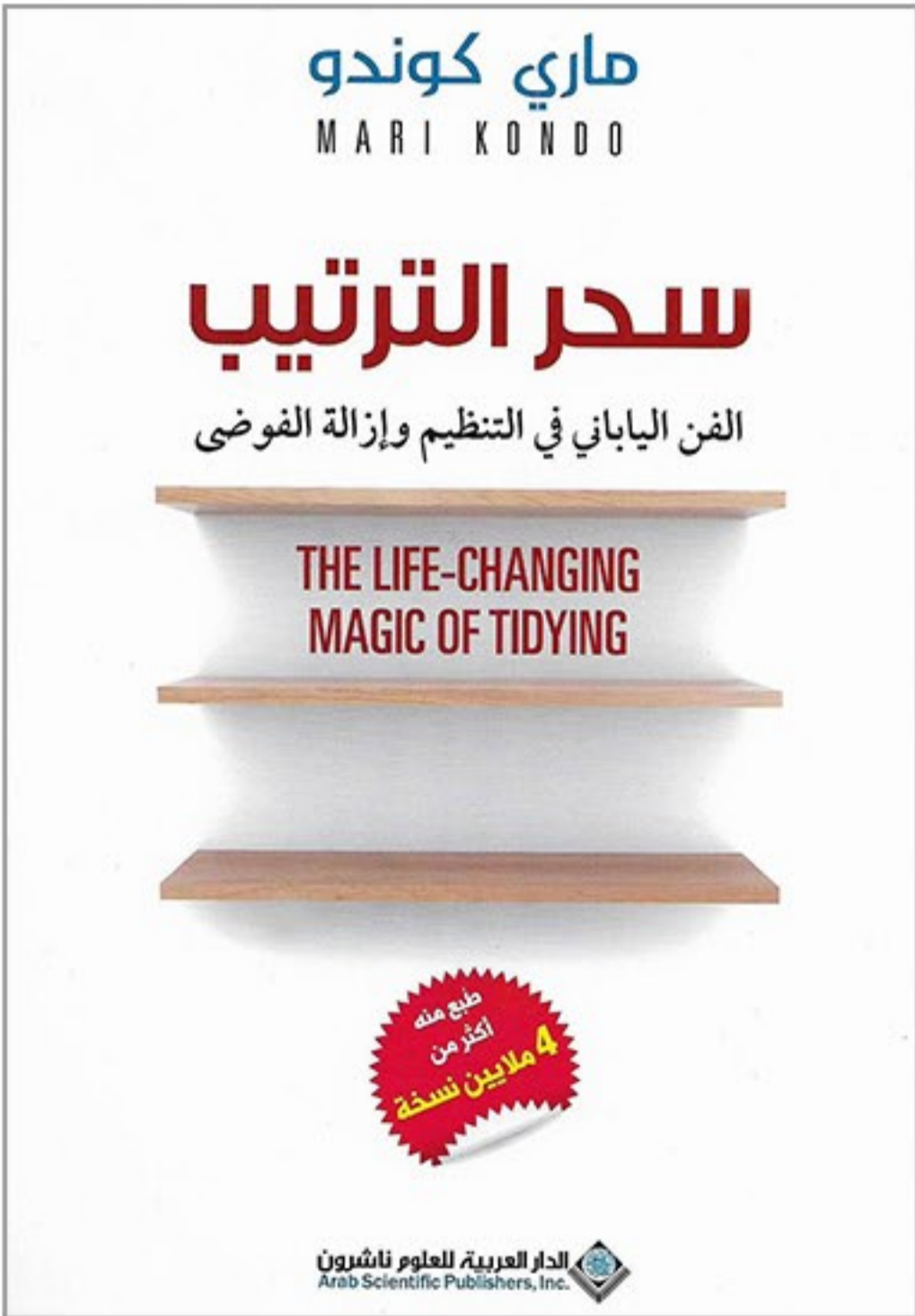
للأسف كالعادة الترجمة ليست أفضل ترجمة ممكنة. لا يبدو أن دور النشر

تستعين ب مترجمين متخصصين بموضوع الكتب التي يتم ترجمتها. فالكتب تترجم كعبارات منفصلة بغض النظر عن تأثير هذا على المعنى العام وسلاسة الأسلوب

لكن في النهاية هي نسخة عربية لغير القادرين على الاطلاع على النسخة

لإنجليزية.. بغض النظر عن النسخة التي ستقرأها.. لا يشترط أن تتفق مع المؤلفة في كل ما تقترحه. بعض الأمور قد تبدو

متطرفة أكثر من اللازم بالنسبة لك، خاصة فيما يتعلق بالتخلص من بعض المتعلقات.. لكن طبق الذي تتفق معه، وتقدر عليه.



عموماً .. لنبدأ بعرض بعض النصائح عن كيفية تبسيط مكان المعيشة.

1 صمم المكان على حسب الهدف الأساسي منه

تصميم وتأثيث أي مكان المفروض أن يتم بالشكل الذي يحقق الهدف الأساسي منه، والسؤال هنا.. **ما الهدف الأساسي للبيت؟** توفير الراحة والسكينة لأهل البيت .. أم الحصول على إعجاب الأصدقاء والأقارب.

أعتقد أن الإجابة الأولى هي الأصح عند العقلاء. لكن لأن في مجتمعنا العقل قليل الحيلة أمام هيمنة العادات والتقاليد والرغبة في التظاهر بين الناس، فما يحدث هو أن جزء كبير من تكاليف الزواج يكون لإرضاء الناس وإثارة إعجابهم.. من أول حفل الزفاف.. للنيش.. للصالون.. إلخ لو تم تأثيث البيت بهدف الإبهار .. خاصة عندما يكون الإبهار بالكثرة.. فما سيحدث هو أن هذا الإبهار سيخفت ويختفي خلال فترة قصيرة بسبب التعود. أي مكان مهما كان رائع ومبهر، طالما تراه يوميًا ستتعود عليها وستختفي مشاعر الإعجاب والإنبهار. وما سيبقى هو الضجيج وكثرة التفاصيل وضيق المساحة. لن تبقى فقط وإنما ستظهر بشكل أكبر مع الوقت! فإذا كان المكان مزدحم وهو مرتب ومنظم، فما بالك بشكله عندما يفقد الترتيب والنظام!

حدد الهدف الأساسي من كل غرفة وعلى أساسه حدد المحتويات الضرورية للغرفة. ووفر على نفسك التكلفة والمساحة التي سيأخذها أي شيء لا يخدم الهدف الأساسي للمكان.

مشكلة الفوضى وعدم النظام الموجودة في معظم البيوت تبدأ عادة من أول يوم في عمر البيت.

عبارة "تجهيز البيت من الابرة للصاروخ" عبارة شائعة جداً في ثقافتنا. من أول يوم في الحياة الزوجية يكون في البيت كل ضروري كان أم غير ضروري. حتى أكثر الأمور هامشية وندرة في الاستخدام. بل وحتى الأشياء التي لن يكونوا في حاجة إليها أصلاً قبل شهر بل وسنوات..

فمثلاً يقوم البعض بتأثيث غرفة للأطفال بما في ذلك الألعاب. رغم أن وجود طفل في غرفة منفصلة، وقادر على اللعب، هذا شيء لن يحدث قبل عامين على الأقل من يوم الزواج!

التصرف الأكثر حكمة.. هو أن تبدأ بالأساسيات. الأشياء التي سيسبب لك عدم وجودها مشكلة.. ومع الوقت لو اتضح لك بالتجربة حاجتك لشيء معين.. اشتره. هذا سيحافظ على بساطة المكان، كما أنه سيسهم بإشعارك بتحسن البيت بمرور الوقت مع كل إضافة تضيفها عندما تحتاجها.. والإنسان يكون أكثر سعادة عندما يشعر بالتطور في حياته. وهذا عكس حال الذي يبدأ بيته في حالة الكمال المزعومة، ثم يتدهور حال البيت بعدها مع الوقت.

3 قتل من قطع الديكور التي ليس لها وظيفة

حاول أثناء تأثيث بيتك تجنب أي قطع ليس لها وظيفة غير الشكل الجمالي فقط. أو على الأقل قلل منها بقدر الإمكان.. اعتمد في تصميمك للمكان على المكونات الأساسية التي لها وظيفة مفيدة.

لو أردت إضافة لمسة جمالية يفضل أن تستعين بالنباتات المنزلية. فبالإضافة لشكلها الجميل، بعض النباتات تكون مفيدة في طرد الحشرات وتنقية هواء المكان. هذا طبعاً غير التأثير الإيجابي للنباتات على الحالة النفسية بالشكل الذي يخدم الهدف الأساسي للمكان.

لا تُعادي البراح!

4

من المضحك المبكي أننا قد نشترى أحياناً بعض الأشياء لملء الفراغ فقط! وليس بسبب الحاجة الفعلية لهذه الأشياء.

وارد جداً أثناء تأثيث مكان أن تجد من يقول:

"هذا المكان يبدو فارغاً.. نحتاج لشيء يملأ الفراغ" ..

السؤال هنا: ما المشكلة في الفراغ؟ لماذا يكره بعض الناس البراح؟ لماذا نضيق على أنفسنا البيوت ثم نشتهي من الخنقة، ونبحث عن البراح خارج البيت!

هذا غريب، خصوصاً في عصر مساحات الشقق والبيوت فيه أصبحت صغيرة بسبب ارتفاع أسعار الأراضي والعقارات. البراح المتاح أصبح قليل بالفعل. لهذا رجاءً لا تقضِ على ما تبقى منه بأشياء أنت لست في حاجة إليها أصلاً. ارحم روحك وعقلك من الضيق والزحمة!

أي مصمم محترف يعرف أن الفراغ يمثل ركن مهم من أركان التصميم، ويساعد على ظهور باقي مكونات التصميم بشكل أفضل.

المصمم الذي يحاول ملء كل جزء من التصميم بالتفاصيل هو غالباً إما مبتدئ، أو **غشيم** لا يملك حس تصميمي أصلاً!

التخلص من الكراكيب هو أول خطوة عليك البدء بها لتبسيط حياتك. فالتخلص منها سينعكس على نفسيتك بشكل إيجابي بقدر ما سينعكس على المكان نفسه. التحدي طبعاً في التغلب على رغبة النفس في الاكتناز والاحتفاظ بالأشياء للأبد خوفاً من الخسارة!

مبدئياً يجب أن تعرف أنه بخلاف المعادن الثمينة كالذهب والفضة. قيمة الأشياء تكون في العائد الذي نحصل عليه من استخدامها، وليست في الشيء نفسه. إن كان الشيء غير مستخدم فهو عديم القيمة بالنسبة لك. بينما يكون ذا قيمة عند شخص يحتاجه وسيستخدمه.

المشكلة في الاحتفاظ بالأشياء التي توقفنا عن استخدامها هي أننا نتحمل ضررها لفترة طويلة من الزمن على أمل وجود منفعة مستقبلية من الاحتفاظ بها!

منظر الكراكيب بالإضافة لكونه غير سار للنظر، فهو يسبب الإزعاج والضغط والقلق. حيث يرسخ في نفسيتك أن بيتك ليس في أفضل حالاته دائماً مهما تعبت في ترتيبه وتنظيمه. ويحرمك من استغلال المساحة التي تشغلها الكراكيب. هذا غير أن الشيء الذي يعتبر كراكيب بالنسبة لك قد يكون مفيد لشخص آخر، وبالتالي احتفاظك به دون استخدام يحرمك من أجر منفعة إنسان. بل وربما يحرمك من منفعة مادية لو كان هذا الشيء في حالة قابلة للبيع.

انتبه إلى أن هناك نوعين من الكرايب:

الأول .. هو الكرايب الواضحة. وهي الأشياء التي تعترف أنت نفسك بأنها كرايب. قد تكون موجودة في ركن الكرايب في المنزل. هذه الأشياء تخلص منها فوراً. إما بإعطائها لشخص يحتاجها، أو بيعها لتجار الروبايكا الذين يمرون في الشوارع. أو برميها في القمامة وعمال النظافة سيتعاملون معها.

إن كان فيها شيء يصلح للبيع يمكنك عرضه للبيع على موقع مثل OLX. لكن نصيحة هنا، إن كان العائد من بيعه لا يستحق وقت الانشغال والمكالمات التي ستضطر للقيام بها لبيعه، فريح رأسك وتخلص منه بالطرق السابقة. كما أنك لو تصدقت به لشخص يحتاجه سيكون ربحك أكبر بمراحل!

النوع الثاني من الكرايب.. هي الكرايب الخفية. وهي الأشياء التي لا تعترف لنفسك أنها كرايب.. لكنها في الواقع.. كرايب! كرايب من جهة أنها أشياء لا تستخدمها وفرصة استخدامك لها مستقبلاً ضعيفة جداً. هذا النوع هذا من الكرايب يكون مخزن في دولاب الملابس، أو تحت السرير، أو في أدراج المكتب أو المطبخ.. وهكذا.

التخلص من هذا النوع من الكرايب يكون أصعب على النفس، خاصة أنه غالباً ما يكون في حالة جيدة. لكن التخلص منه ضروري لو أردت الحصول على فوائد تبسيط المكان والحياة التي ذكرناها مسبقاً. فدعونا نلقي نظرة على كيفية التعامل مع هذا النوع..

مبدئياً لو كان تمسكك بأي شيء هو ارتباط بعاطفة أو ذكرى خاصة بهذا الشيء.. فما يمكنك عمله هو تصويره بالموبايل مثلاً والاحتفاظ بالصورة. هذه الطريقة في الواقع قد تجعلك تتذكر الشيء بمعدل أكبر من لو كان مخزن في غياهب الدولاب أو تحت السرير! وطبعاً هذا بافتراض أن الذكرى هنا ذكرى جيدة أصلاً، ذكرى تبعث في نفسك مشاعر إيجابية. بينما لو كان هذا الشيء مرتبط بذكرى أليمة أو سلبية بشكل عام، فالاحتفاظ به يكون تصرف غير عقلاي ويفضل أن تتخلص منه بدون أن تصوره أصلاً، لأن من مصلحتك أن يختفي وتنساه.

طبعاً هذا سيتطلب قدر من الصراحة مع النفس. لأن رغبتنا في الاحتفاظ بالأشياء والخوف من الخسارة قد تجعلنا نوهم أنفسنا بأن تلك الأشياء تبعث في أنفسنا مشاعر إيجابية فقط لكي نحفظ!

لو كان تمسكك بهذا الشيء -رغم عدم استخدامه- نابع من ظنك أنك قد تحتاجه مستقبلاً، فاسأل نفسك: هل المنفعة التي ستعود عليك مستقبلاً تستحق تحمل ضرر الاحتفاظ به حالياً وحرمانك من أجر التبرع به لإنسان محتاج؟ هل المنفعة التي ستعود عليك من قطعة ملابس يحتمل أن تستخدمها مرة في السنة، تستحق التضحية بأجر التبرع بها لشخص يحتاجها وسيستخدمها كل أسبوع؟

ملحوظة نحن هنا لا نتحدث عن الأشياء التي تعرف بشكل شبه مؤكد أنك ستستخدمها حتى ولو بعد فترة طويلة.. مثلاً ملابس الطفل الأكبر تتوقع أن تناسب الطفل الأصغر بعد سنتين.. إذن لا مشكلة من الاحتفاظ بها طبعاً.

إن كنت لازلت غير قادر على إلزام نفسك بالتخلص مما لا تتوقع استخدامه.. لأنك تشعر أنك ستخسر بتخلصك منه.. فكر في الآتي:

اسأل نفسك ما هو أكبر مبلغ مستعد لدفعه للاحتفاظ بهذا الشيء؟
أعرف أنه ملكك أصلاً، لكن دعنا نتخيل أنك ستضطر للتخلص منه لو لم تدفع مقابل الاحتفاظ به.. ما هو أكبر مبلغ الذي لو طلبت منك أكثر منه سترفض الاحتفاظ بهذا الشيء؟

المبلغ الذي ستحدده هو القيمة الحقيقية للشيء الذي تريد الاحتفاظ به خوفاً من الخسارة. فعندما تسأل نفسك هذا السؤال وتجب عنه بصدق سيتضح لك أنه في معظم الأحيان خوفك من الخسارة هو مجرد وهم .. وأنت لن تخسر الكثير بتخلصك من هذه الأشياء.
الفكرة كلها في طبيعة البشر وحبهم للاكتناز وتقديرهم المبالغ فيه لممتلكاتهم الخاصة! ولعل وضوح الأمر لك بعد هذا السؤال يساعدك على اتخاذ القرار.

ومرة أخرى إن كنت بعد كل هذا لازلت غير قادر على التخلص من الأشياء التي لا تستخدمها .. جرب الآتي:

ضع الأشياء التي لست قادر على التخلص منها في صندوق. واكتب على الصندوق التاريخ الذي تتوقع أن تستخدم هذه الأشياء قبل حلوله. ثم خزن الصندوق في مكان ما. وبعد مرور الفترة المحددة لو لم تكن قد رجعت للصندوق، إذن هذا دليل كافٍ على أنك لست في حاجة حقيقية لهذا الشيء وواجب عليك التخلص منها، ولو لمساعدة نفسك على العلاج من حب الاكتناز!

النصيحة الأخيرة في جزئية التخلص من الكراكيب.. تخلص مما تقدر على التخلص منه.. الأمر سيتم بالتدريج .. حتى لو لم تقدر على تطبيق كل ما قلناه من أول مرة.. ليست مشكلة، طبق ما في مقدورك الآن .. وقدرتك ستزيد مستقبلاً.. خصوصاً بعد أن تجرب الراحة التي ستحصل عليها من تخلصك من الكراكيب والفوضى في حياتك.

6 طريقة الترتيب والتنظيم

الفكرة الأساسية في كتاب سحر الترتيب .. هي في أنك ترتب وتنظم المكان مرة واحدة .. وبعدها تحافظ عليه في وضعه المنظم المرتب بأقل جهد ممكن لاحقاً. الطريقة باختصار كالتالي..

- - - تجمع نوع واحد من الأشياء على الأرض.. مثل الملابس أو الكتب مثلاً .. وأول خطوة تقوم بها هي التخلص من الأشياء التي لا تحتاجها.. طبق النصائح التي قلناها للتو في جزئية الكراكيب الخفية.

وبعدما تتخلص من الأشياء التي لا تحتاجها، ابدأ في ترتيب باقي الأشياء التي قررت الاحتفاظ بها.

- رتب الأشياء على حسب النوع وليس حسب المكان
الملابس مثلاً اجمعها كلها في مكان واحد؛ الكتب كلها في مكان واحد؛
مكان واحد للأوراق؛ لا توزع نوع معين من الأشياء على أكثر من مكان.
طبعاً الكتاب فيه تفاصيل عن تنظيم كل نوع من محتويات المنزل ..
لكن صعب ذكر كل هذه التفاصيل هنا. والأفضل أن تبحث عن
فيديوهات توضيحية على يوتيوب لو لم يكن عندك معرفة بطرق جيدة
لعمل ذلك.

- بعد التخلص من الكراكيب وتنظيم المكان.. أصبح عندك مكان سهل الحفاظ عليه في وضع مرتب بالقليل من الجهد .. ضع لنفسك عادة يومية للترتيب لمدة 10 دقائق أو ربع ساعة فقط.. تقوم فيها بإعادة كل شيء لمكانه أول بأول قبل أن يخرج الأمر عن السيطرة.. 10 دقائق يومياً يضمنون لك الحفاظ على المكان مرتب ومنظم ونظيف لأطول فترة ممكنة.

أتمنى أن تعينك النصائح التي عرضناها في هذه الفكرة على تبسيط البيئة حولك بالشكل الذي يجعل حياتك أسهل وأفضل.

تبسيط العلاقات



هناك مثل شعبي يقول: **قلل ناسك ترتاح راسك!** طبعاً الأمثال الشعبية ليست دليل معتبر على صحة أي فكرة وكثير منها قد يخالف الشريعة والمنطق. لكن في هذا الأمر.. الكلام صحيح فعلاً.. كثرة العلاقات ستشغلك وتستهلك قدر كبير من وقتك وطاقتك الذهنية والنفسية..

عن سفيان الثوري، أنه قال لرجل:
أخبرني، أيأتيك ما تكره ممن تعرف منهم، أو لا تعرف؟
قال: بلى، ممن أعرف؛
قال: فما قل من هؤلاء فهو خير.

طبعاً لا يوجد مشكلة في كثرة العلاقات إن كانت ستساعدك على أن تكون شخص أفضل .. **استكثر من الصحبة الصالحة إن وجدتتها..** لكننا نعرف أن الصحبة الصالحة بطبيعتها شيء نادر.

البعض قد يسأل: ما المشكلة في كثرة العلاقات؟

الطبيعي أن تكون شخص عنده أهداف مهمة في حياته يسعى لتحقيقها، وتحتاج لمن يساعدك على تحقيق هذه الأهداف لا لمن يشغلك عنها. لو لم يكن عندك أهداف مهمة في حياتك فالحل ليس بملء الفراغ بكثرة العلاقات، وإنما في أن تبحث عن أهداف ومشاريع تجعل لحياتك قيمة!

بعض العلاقات قد تساعدك في تحقيق أهدافك طبعاً. لكن هذا يدعوك لانتقاء نوعية العلاقات التي تساعدك، وليس الاستكثار من العلاقات بشكل عام!

بالتأكيد التخلص من العلاقات السيئة ليس بسهولة التخلص من الكراكيب والأشياء غير الضرورية في حياتك. لكن مع ذلك هناك بعض النصائح التي قد تساعدنا على تقليل العلاقات السيئة أو الحد منها.

ما نقصده بالعلاقات التي يمكنك الانسحاب منها هو العلاقات خارج نطاق الدم وصلة الرحم. فعلاقتك بأهلك هي علاقة تجاهد فيها بحسن المعاملة رغم الإساءة أحياناً. والمفروض أن تسعى لتحسينها ونجاحها إرضاءً لله.. نحن نتحدث هنا عن علاقات الصداقة والزمانة والعمل فقط.

1 كن واعياً بتأثير كل علاقة

معظم -إن لم يكن كل- علاقاتنا تشكلت بدون وعي. غالباً المكان هو أكبر عامل مؤثر في إنشاء تلك العلاقات. مثل جيرانك، زملائك في الدراسة، زملائك في العمل.. وهذا طبيعي لأنك تتفاعل معهم بكثرة. المشكلة في إنشاء العلاقة على أساس المكان فقط أنها غالباً سينتج عنها بعض العلاقات والصداقات المضرة وغير النافعة. ربما تكون ملحوظة أكثر في حالة الأطفال في المدرسة. لكنها موجودة بنفس القدر مع الكبار أيضاً.

احضر تليفونك .. وافتح سجل جهات الاتصال.. وراجعه.. انظر لاسم كل شخص تربطك به علاقة حالية سواء كانت صداقة أو زمالة أو عمل..

واسأل نفسك.. هل علاقتك بهذا الشخص مُفيدة؟ هل تساعدك على أن تكون شخص أفضل؟ إن كانت الإجابة لا، إذن يجب عليك السعي للتخلص من هذه العلاقة أو على الأقل وضع حدود واضحة لها.

2 انسحب من العلاقات السيئة

إن هناك علاقة صداقة أو زمالة أو عمل واضح لك أنها تضرك أكثر مما تنفعك، أو تمثل عبء نفسي عليك، فالمنطقي هنا أن تحاول الانسحاب منها. حتى ولو بالتدريج. قلل التواصل.. قلل المشاركة معهم في الأنشطة التي يدعونك إليها.. اعط جوانب حياتك وعلاقاتك الأخرى أولوية عليها.. لو طلبوا منك الخروج معهم اعتذر.. وهكذا.. وبإذن الله مع الوقت ستضعف تلك العلاقة أو تنتهي.

3 ضع حدود واضحة لكل علاقة

التبسيط ليس بالضرورة أن يكون بالتخلص من العلاقة؛ فقد يكون بتحديد شكل العلاقة والتحسب لعدم تجاوزها للشكل المحدد لها. زمالة العمل تظل زمالة عمل فقط. لا داعي لتحويلها لصداقة، إلا إذا رغبت أنت في ذلك بوعي. إذا توسمت في أحد الزملاء الخير مثلاً ورغبت في أن تتعرف عليه أكثر وتكتسبه كصديق، وقتها لا يوجد مشكلة. لكن غير هذا ضع حدود في تواصلك مع الآخرين. ولا تتعجل تعميق العلاقات!

لا تستسهل إعطاء رقم تليفونك لشخص لا تعرفه بشكل جيد. وإذا اضطرتك الظروف لذلك مع أحد الأشخاص أكد عليه ألا يشاركه مع أحد

وهذا شيء للأسف تعلمته متأخرًا، وبسببه توقفت عن الرد على معظم المكالمات التي تصلني.

لا تقبل دعوة لمناسبة خاصة من أحد، إن كنت لا تستسيغ دعوته لنفس المناسبة عندك.

لا تحمل هم نظرة البعض لك بأنك شخص غير اجتماعي أو غير ودود. أسرتك وأهدافك ومشاريعك أولى بوقتك من البعض الذين لا هدف لهم سوى قضاء وقت ظريف والسلام.

لا يحتاج كل الناس لكثير من العلاقات في عملهم وحياتهم. كثير من الناس رسالتهم في الحياة تتطلب منهم العمل بتركيز وإنتاجية عالية. وأولئك في حاجة لأقل قدر ممكن من المشتتات. وبالنسبة لهم علاقات قليلة جيدة أفضل من علاقات كثيرة سطحية لا يعتمد عليها. ولندع الاجتماعيات وكثرة العلاقات لمن يعملون في مجالات السمسرة والعلاقات العامة وغيرها مما يتطلب كثرة العلاقات.

هذه كانت مجموعة من النصائح التي تساعدك على تبسيط العلاقات بقدر الإمكان. ومثلما قلت في البداية تبسيط العلاقات صعب ويحتاج وقت؛ لكنك بقدر ما ستنجح فيه بقدر ما ستجني من راحة البال.

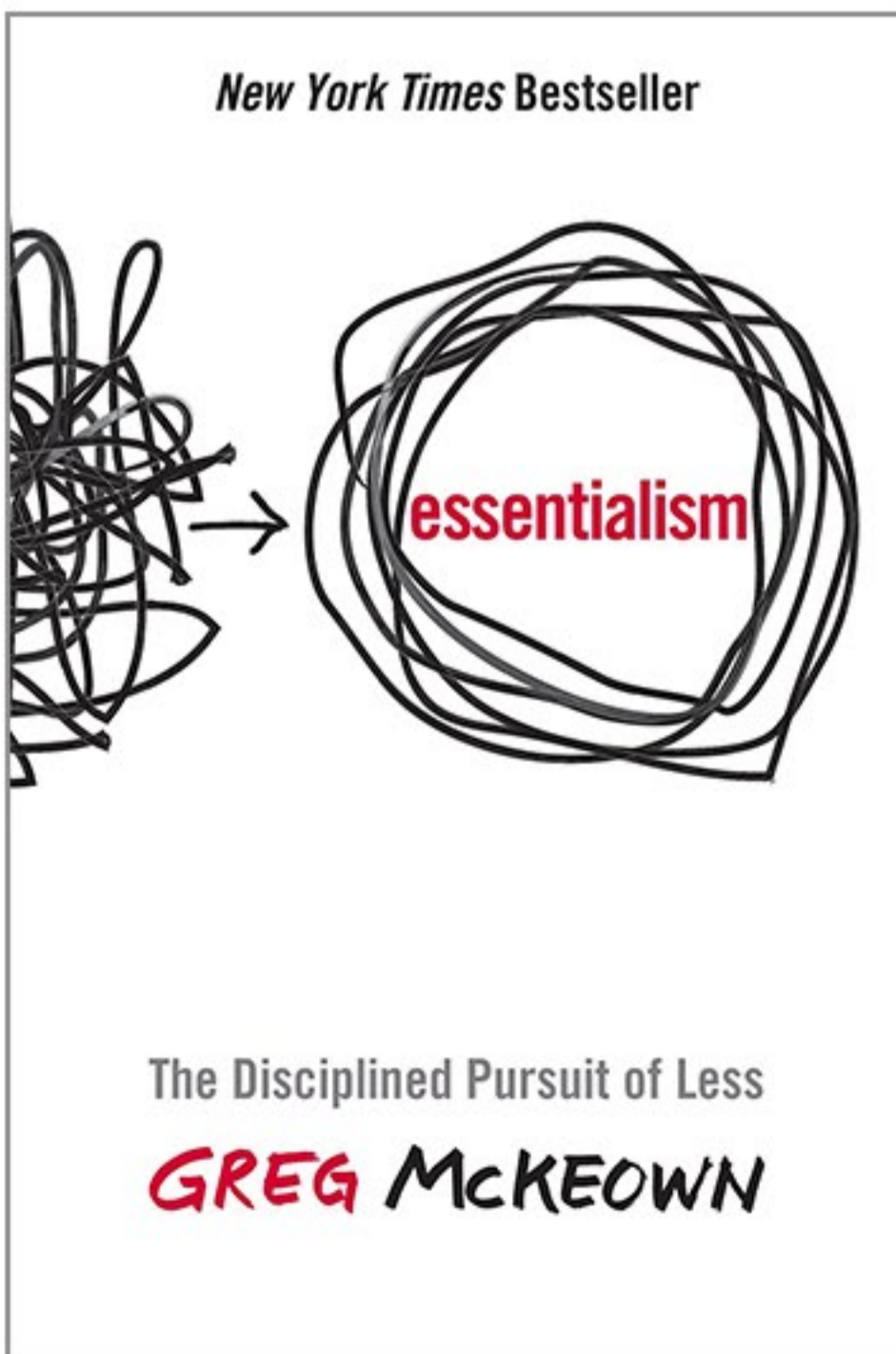
تبسيط الحياة العملية



كثير منا للأسف يظن أن تحقيق نجاح كبير يتطلب الانشغال بكثير من المشاريع، والسعي وراء كل الفرص المتاحة. لكن في الواقع هذه استراتيجية مُجهدة وغير فعالة.. فأنت لديك قدر محدود من الوقت والطاقة، ولو وزعته على عدد كبير من الفرص أو المشاريع أو المهام، هذا يعني أن الوقت والطاقة اللذين ستضعهما في كل واحد منها سيكون أقل.. وهذا بالتأكيد سيقبل فرصك في تحقيق نجاح أو إنجاز كبير فيها.

معظمنا جرب الانشغال طوال اليوم.. ورغم ذلك على آخر اليوم كل شيء يبدو له كما كان في أوله.. بدون الشعور بإحراز أي تقدم يستحق.. وربما تعيش ضغط العمل لشهور وسنوات ورغم ذلك تجد في النهاية أن مسارك المهني أو طموحاتك العملية لم يحدث فيها تقدم ملحوظ.

هناك الكثير من الكتب التي تركز على هذه الفكرة وتناقشها بالتفصيل.. سأذكر منها كتابين:



الأول.. هو كتاب **Essentialism** الكتاب يتأمل فكرة القيام بما هو ضروري فقط والتوقف عن محاولة عمل كل شيء.. ويحاول إقناعك بها. وهذا لأنها فكرة صعب تقبلها عند الكثيرين. أنصحك بالكتاب لو لم تكن مقتنع بفكرة التركيز على الضروري فقط، وتجاهل ما غير ذلك.

**THE
ONE
THING**
THE SURPRISINGLY
SIMPLE TRUTH BEHIND
EXTRAORDINARY
RESULTS
GARY KELLER
WITH JAY PAPASAN

الكتاب الثاني هو كتاب
The One thing الشيء الوحيد..
هذا الكتاب ميزته أن أفكاره واضحة
ومحددة، والنصائح العملية فيه أكثر من
الكتاب الأول.

ومن حسن الحظ أننا عرضناه بالتفصيل
في كتيب سابق.. أنصحك بمراجعته.

أتمنى أن تساعدك كل تلك الأفكار و النصائح التي قدمناها عن
التبسيط والمينماليزم، وأن تتمكن من تطبيق ولو بعضها في جوانب
حياتك المختلفة.

لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊



علي وكتاب



علي محمد علي

www.ali-m-ali.com

entagia.com/books

ضاعف إنتاجيتك
ضاعف نجاحك
ضاعف حياتك

Entagia.com