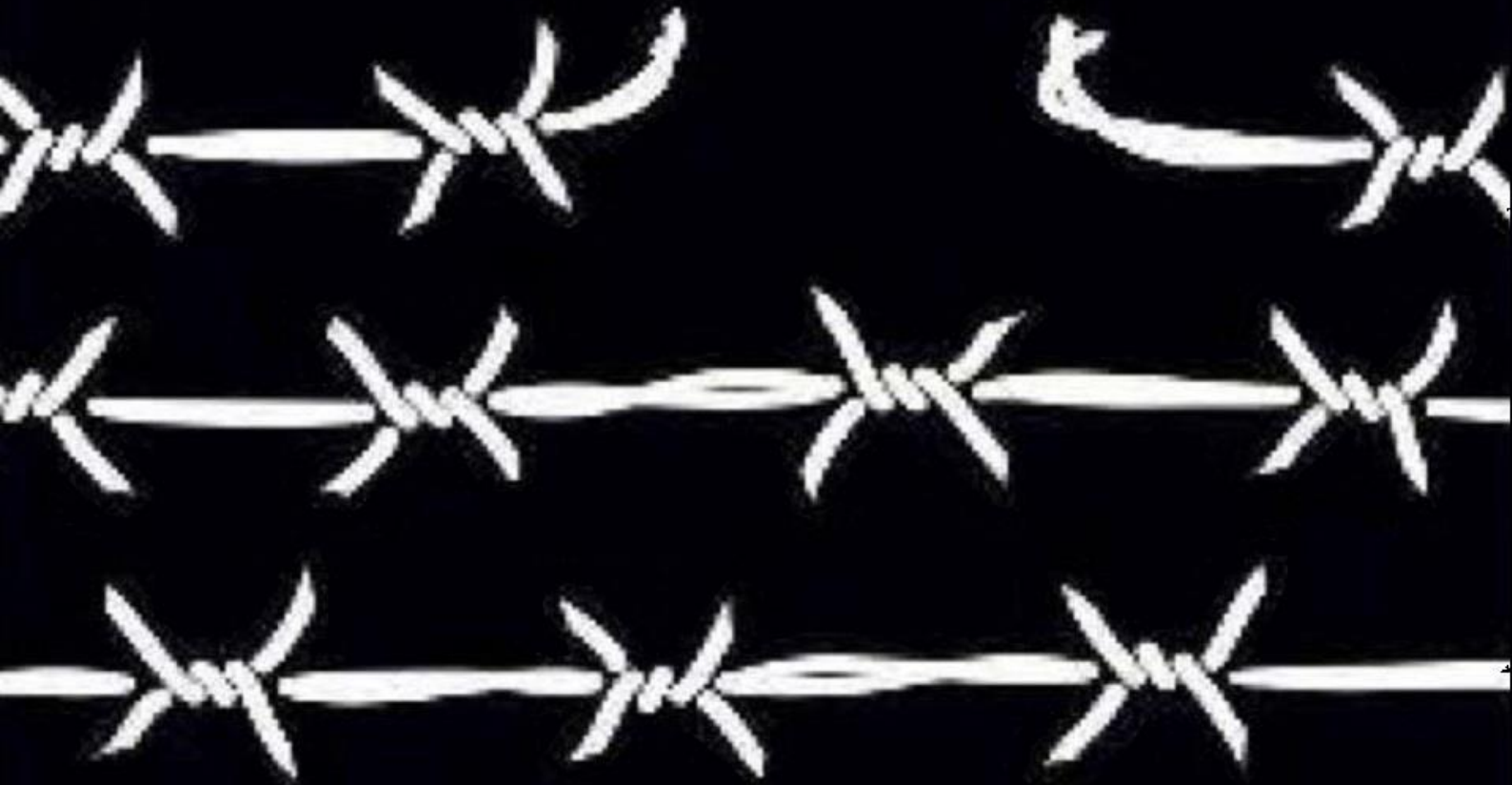


# الهروب من السيستم

الحياة البسيطة وتحقيق الاستقلالية الذاتية في زمن الأزمات

طوني صغيني



منشورات مدونة نينار

[www.ninars.com](http://www.ninars.com)

# الهروب من السيستم

الحياة البسيطة وتحقيق الاستقلالية الذاتية في زمن الأزمات

تأليف

طوني صغبيني

"أدون"

منشورات مدونة نينار

دبي 2015



الكتاب متوافر تحت رخصة المشاع الابداعي، 2015

بعض الحقوق محفوظة

حقوق النشر واستعمال النصوص مجّانية لكن يتوجب نسبة المقالات إلى "مدوّنة نينار – طوني صغبيني".

يُحظر القيام بأي تعديل أو تحوير أو تغيير في النص.

يحظر استخدام العمل لأية غايات تجارية.

## قائمة المحتويات

- مقدمة: ماذا يعني الهروب من السيستيم؟
- الفصل 2: حيّ على الحب والكفاح: فلسفة العيش البسيط في زمن الأزمة
- الفصل 3: أنت في مواجهة العالم: ما هي الخطوة الأولى؟
- الفصل 4: ماذا يخبرنا راهب قديم عن ذهنية العيش البسيط
- الفصل 5: تأسيس الاستقلالية الحياتية عن المنظومة: مهارات لا بد منها
- الفصل 6: هل هناك وظيفة مثالية؟ معضلة عبودية الأجر والحياة البسيطة
- الفصل 7: تخلّص من مخدراتك: لماذا كلنا مدمنون وكيف نواجه ذلك
- الفصل 8: امرح كأنك في العصر الحجري: أربع نصائح للانتقال من الترفيه الاستهلاكي إلى المتعة الحقيقية
- الفصل 9: ترحال كسندباد: نصائح للسفر و نمط العيش البسيط
- الفصل 10: نمط العيش البسيط وحياتنا العاطفية والاجتماعية
- الفصل 11: أعط نفسك هدية عدم القلق حول المال: بناء المناعة المالية عبر الحياة البسيطة
- الفصل 12: نحو تغيير نظرتنا للمال
- الفصل 13: أين ستكون بعد خمس سنوات؟ لماذا تحتاج لخطة مالية وكيف تضعها
- الفصل 14: الاستدانة والعبودية: لماذا يجب تجنب الديون (وما هي الاستثناءات)
- الفصل 15: نحو الاستقلالية المالية 1: كيف يمكن للاختيار الصحيح لمنزلك أن يساهم في استقلاليتك المالية
- الفصل 16: نحو الاستقلالية المالية 2: كيف يمكن للاختيار الصحيح لأسلوب التنقل أن يساهم في استقلاليتك المالية
- الفصل 17: نحو الاستقلالية المالية 3: البساطة الغذائية
- الفصل 18: نحو الاستقلالية المالية 4: تبسيط الاستهلاك المنزلي
- الفصل 19: نحو الاستقلالية المالية 5: تبسيط الاستهلاك الشخصي
- الفصل 20: خاتمة: تبسيط الحياة، تمرّد الآلات

## تمهيد

مع انقضاء عام كان مليء بالصعوبات والأزمات والآلام وبداية عام جديد نتمناه جميعاً أن يكون أفضل، هنالك موضوع رئيسي يشغل بال العديدين منا وسيشغلهم بعد طوال حياتهم تقريباً؛ وهذا الموضوع هو شعورنا بالعجز الشخصي تجاه قساوة الأحداث والظروف في زمن أزمات وتقلبات لم يعرف التاريخ مثلها بعد.

هنالك طبعاً بعض الظروف الكبرى التي لا نستطيع تغييرها، منها مثلاً أننا لا يمكننا الحؤول دون السقوط البطيء الذي تعيشه حضارتنا اليوم، لأنه ناتج عن ظروف بيئية وجيولوجية وسياسية واقتصادية تراكمت لمئات السنوات لدرجة الانفجار.

هنالك أيضاً أسباب مختلفة لشعورنا بالعجز هذا، منها أنه لا يوجد اليوم وسائل فعالة تتيح لنا المشاركة في رسم مصيرنا الجماعي في ظل غياب شبه تام للقوى التغييرية الحقيقية. السياسات الاقتصادية يحددها أولئك الذين في السلطة - والذين لا يد لنا في اختيارهم مهما اعتقدنا العكس، والواقع الاجتماعي والفكري تحدده المؤسسات السلطوية الدينية والثقافية وغيرها، وتفاصيل حياتنا تحددها الموضة الاستهلاكية الرائجة التي تفرضها علينا الشركات والمؤسسات التي لا وظيفة لها سوى غسل أدمغتنا لشراء خردتها...

في الحقيقة، إن واقعا اليومي بأكمله يحدده أولئك الذين يتسلحون بالبنادق والمال في وجهنا - نحن الذين لا نملك سوى أنفسنا وأحلامنا كأداة لتخيّل بهما المستقبل.

رغم كل ذلك، هذا لا يعني أنه لا يمكن إحداث تغيير، ولا يعني أننا عاجزون تماماً؛ فنحن لا نستطيع منع الرأسمالية العالمية من الانهيار لكننا نستطيع رسم تفاصيل الحياة الجديدة التي ستنبثق من أنقاضها، ونحن لا نستطيع الفكك من عبودية الأجر بشكل مفاجئ، لكننا نستطيع اكتساب استقلالية كافية للقيام بذلك فيما بعد. وقد لا يكون لدينا وسائل للتغيير اليوم، لكننا نستطيع العمل لامتلاكها فيما بعد.

في كلّ ذلك، هنالك تفصيل مهم جداً تهمله معظم الطروحات التي تتحدث عن ضرورة التغيير وعن ضرورة استعادة زمام السيطرة على حياتنا، ألا وهي المساحة الشخصية المتوافرة لنا في ظلّ القبضة الخانقة للمنظومة الاستبدادية التي تحكمنا.

معظمنا اليوم ليس لديهم أدنى سيطرة على حياتهم؛ إن لم نكن نعيش تحت رحمة البندقية، فنحن نعيش تحت رحمة رب العمل واستبداد الشركات، نعيش عبيداً للراتب في نهاية الشهر وللإستهلاك في أوله، نعيش من دون أن نمتلك وقتنا الخاص ومن دون أن نمتلك مساحتنا الخاصة، ومن دون أن نمتلك حتى تفكيرنا الخاص أحياناً. معظمنا ليس لديهم أي مناعة ذاتية تجاه أي أزمة اقتصادية أو سياسية تعصف ببلدنا أو بحياتنا الشخصية. إن خسرتنا وظيفتنا اليوم، نكون في الشارع غداً، ورغم ذلك نتوهم بأننا آمنين طالما أن الأزمات بعيدة نسبياً عنا.

كيف يمكننا أن نفكر بالمستقبل أن لم يكن لدينا زمام السيطرة على حياتنا هنا والآن؟ كيف يمكننا أن نخلق أي مستقبل لنا إن لم يكن لدينا مساحة نفسية وعملية ومالية تتيح لنا العمل على المستقبل الذي نحلم به؟ كيف يمكن أن نكون أحرار وأن نحلم بالحرية إن لم نكن بصدد خلقها هنا والآن في حياتنا؟

هذا ما تتحدّث عنه هذه السلسلة: كيفية بناء مناعتنا الذاتية واستقلاليتنا النفسية والعملية والمالية في ظلّ منظومة تصرّ على استعبادنا. وقبل أن تقفوا، أعزائي القراء، إلى خلاصات كبيرة، دعوني أخبركم أنه لا يوجد تعويذة سحرية أو سرّ كبير لتحقيق ذلك. الطريقة هي في الواقع بسيطة جداً: العيش البسيط.

نحن مستعبدون اليوم في ظلّ الرأسمالية لا لأنها نظام غير عادل فحسب، لكن لأننا نقبل من دون أن نشعر بكل القيود التي تفرضها علينا، وهذه السلسلة هي حول تحطيم تلك القيود، قيداً تلو الآخر.

## ماذا يعني الهروب من السيستيم؟



منذ بضعة سنوات قادتنا أبحاثنا في الجامعة إلى خلاصة غيّرت نظرتنا للواقع بشكل جذري. هذه الخلاصة مفادها أن الحضارة الحديثة والبرّاقة التي نعرفها حالياً تعيش **مرحلة سقوط بطيء** وغير قابل للعكس بسبب الانحدار في مصادر الطاقة. ماذا يعني السقوط البطيء؟ يعني أن كل الاستقرار الاقتصادي والسياسي والاجتماعي الذي نعرفه يتداعى إلى غير رجعة، وأن المستقبل الذي سيحلّ مكانه لن يكون تطوراً مستقيماً وتقدماً تكنولوجياً واقتصادياً مذهلاً كما يصوّره لنا الإعلام والشركات والحكومات، بل سيكون مزيجاً قاسياً من القرون المظلمة والتكنولوجيا الحديثة.

هذا السيناريو نراه بوضوح اليوم في العديد من الدول، منها ليبيا وسوريا والعراق ولبنان، ونرى بوادره حتى في الدول المتقدمة كالإيونان والولايات المتحدة، وسيأتي يوم سيكون من الواضح فيه أننا نعيش زمن الانهيار الكامل للامبراطورية المعولمة التي نعيش في ظلّها اليوم.

بعد اكتمال أبحاثنا حول هذه الظاهرة، نشرنا كتاباً بحثياً كاملاً حول هذا الموضوع بعنوان **"الأزمة الأخيرة"**، واستمرّينا بعدها بدراسة تأثير ذلك على مختلف نواحي حياتنا، ثم كتبنا لعدّة سنوات حول تأثير الانحدار الطاقوي على العلاقات الدولية والاقتصاد العالمي ومستقبل التكنولوجيا والواقع السياسي وأسلوب العيش. على مستوى الأفراد، الأزمة الأخيرة تعني أن المستقبل لن يكون فيه نفس فرص العمل، الاستقرار الاقتصادي والأدوات التكنولوجية التي توافرت لنا في السابق.

معظم كتاباتنا السابقة حول هذه الأزمة ركزت على الجانب الجماعي من المشكلة، ونادراً ما تناولنا تأثيره على حياة الأفراد كأفراد. في مقال وحيد حول هذا الجانب، نصحنا الأفراد بالانفكاك عن السيستم مالياً ونفسياً ومعيشياً بأسرع وقت ممكن، وتعلّم مهارات ستفيدهم في عصر ما بعد الحضارة الصناعية من دون التوسّع حول هذه النقاط. اليوم، حان الوقت للقيام بذلك.

بعد نشر الكتاب، مرّت السنوات ووجدت نفسي شخصياً اتقلّب بين عمل وآخر مع فترات مطوّلة أحياناً من البطالة، ومع الوقت لاحظت أنه هنالك سبب إضافي لضرورة الهروب من السيستم حتى ولو لم تكن الرأسمالية العالمية في حالة انهيار وانحدار. وهذا السبب هو أن حضارتنا، هي، ببساطة، سجن كبير. إن وضعنا الأمور السياسية جانباً، وحتى إن وضعنا جانباً الفقر والعنف والقمع والتفاوت الطبقي والاستغلال وكل المشاكل التي نعرفها جيداً وتحديثنا فقط عن الجانب اليومي من حياتنا، سنرى أن **أسلوب حياتنا ليس سوى سجن بكل ما للكلمة من معنى.**

عبر شبكة معقّدة من القوانين والمؤسسات والسلطات والأيدولوجيات، حضارتنا تقوم على فكرة أنه يجب على كل شخص على الكوكب أن يدفع المال لطرف آخر (فرد أو شركة أو سلطة) لكي يكون بإمكانه أن يأكل وأن يعيش بأمان مع سقف فوق رأسه.

ولكي يحصل هذا الشخص على المال، عليه أن يعمل. ولكي يعمل عليه أن يتعلّم. ولكي يتعلّم، عليه أن ينتمي لأهل ولجيل بأكمله يعمل ليجني المال ليدفع لأشخاص آخرين ثمن طعامه ومسكنه، وهكذا دواليك بما يضمن استمرار المنظومة إلى ما لا نهاية. ولكي يكون الجميع سعيداً ولا يفقد صوابه في هذه المنظومة الفارغة، يجب أن يكون هنالك الكثير من الترفيه والإباحية والقمع والمدارس والأديان التي تعلّم الفقراء كيف يكونوا عبيداً سعداء، فيما تعلّم الأغنياء كيف يستفيدون من الأمر الواقع قدر المستطاع.

هي كلها خدعة منظّمة مصمّمة لكي لا ندرك أننا نعيش في سجن، ومن المحزن أنها تنطلي على معظمنا. إن أتى أحدهم اليوم وقال لك أنه عليك أن تقضي نحو 15 عام في المدرسة، ثم 4 غيرها في الجامعة، ومن ثم 45 عام في عمل متعب وطويل لا يمنع الديون والبنوك والحكومات من التهام لحمك ألف مرّة، ليكون بإمكانك من بعدها أن تتقاعد (إن كنت محظوظاً) وأنت على أبواب الموت، ستجيبه أن ما يقترحه هو أسوأ فكرة خرج بها أحدهم في كلّ التاريخ البشري.



رغم ذلك، لا نرى أحداً يعترض على ذلك، ونادراً ما سمعنا أحداً يقول أن هذا الجنون بأكمله هو فكرة سيئة، بل العكس. كل ما نسمعه منذ الصغر هو أنه من الضروري أن نجد عملاً، وأن نكون عمالاً وموظفين ومجهذين وموظفين مثاليين، وأن نسعى وراء المال والمنازل والسيارات والمجوهرات والجاه وكل ما شأنه أن يبقينا في الحلقة المغلقة لعبودية الأجر. لحسن الحظ بالنسبة لك يا عزيزتي وعزيزي القاريء، قراءتكم لهذه السطور تعني أن هذه الخدعة الكبيرة لا تنطلي عليكم.



الركض وراء موزة العيش؟

للأسف، الحياة المملة، الشاقّة، المقيّدة، والباردة، المتمثلة بالعيش كعبد يأجر عقله أو جسده معظم حياته، قد تكون كافية للبعض. قد يكون كافياً للبعض أن يستيقظوا ويذهبوا إلى عبوديتهم كل يوم، شهراً بعد شهر، وعاماً بعد عام. لكنه غير كافٍ بالنسبة لنا، وأعلم أنه غير كافٍ بالنسبة لكثير منكم أيضاً.

هنالك بعض الأرواح الحرّة التي لا تستطيع تحمّل عالم العمّال الخنوعين والموظفين السعيدين والشركات والبذلات والمهن؛ أولئك هم الذين يجلسون على مكاتبهم ويفكّرون كل يوم بالأمر التي يمكن أن يقوموا بها لو لم يكونوا مقيّدين بهذا المقعد اللعين.

بعض الأشخاص ليس لديهم أدنى فكرة ما الذي يمكن أن يقوموا به في أيامهم إن لم يكونوا في وظيفة، وعلى الأرجح أنهم يموتون ضجرًا منذ اليوم الثالث من العطلة، لكن هنالك أقلية تعرف ماذا تريد أن تفعل في حياتها لدرجة أن الوظيفة هي العائق الوحيد بينها وبين الحياة. وهذا ما تدور هذه السلسلة حوله: **ألا تبقى وظيفتنا وظروفنا المادية المحدودة حاجزاً بيننا وبين عيش الحياة التي نريد.**

## حول هذا الكتاب

هذا الكتاب الصغير يدور إداً حول محور واحد: تعلّم أساليب العيش البسيط بهدف التحرّر من القيود النفسية والمادية والوظيفية والخروج من منظومة الجنون الرأسمالية والاستهلاكية التي تحاصرنا في كلّ مكان. بعبارة أخرى، هذه السلسلة من المقالات تهدف لمساعدتكم على التحضير لليلة هروبكم من السيستم.

كثيرون قد تناولوا قبلنا هذا الموضوع المهم، منهم أدباء ومفكّرون وفلاسفة تاريخيين مثل هنري ديفيد ثورو، ومنهم شباب ومدوّنون وناشطون شباب معاصرون، أخصّ منهم بالذكر **مدوّنة تاء مسبوطة** على صعيد المحتوى العربي. كلّ من تناول هذا الموضوع كان لديه مقارنته الخاصة المميّزة التي أضفت تنوعاً وغنى على موضوع العيش البسيط، وهذا الكتاب يأتي ليضيف لون آخر على الباقية.

اعتقد أن ما سيميّز هذا الكتاب بالنسبة للقارىء هو أنه يتناول الموضوع انطلاقاً من رؤية شاملة للواقع ومن ادراك ضرورة الانتقال إلى أساليب عيش جديدة، لا كخيار فردي عادي بل كضرورة حياتية ستعطي من يتبنّاها مناعة لا بدّ منها في عصر الاضطرابات. من ناحية أخرى، لقد خصّصنا جزء كبير من الموضوع للحديث عن أساليب تخفيض الاستهلاك وبناء المناعة والاستقلالية المالية وهو جانب غائب في معظم الأحاديث حول العيش البسيط وخصوصاً العربية منها.

إلى ذلك، الكتاب يتوجّه خصيصاً لأبناء الطبقات الفقيرة والعاملة والمتوسّطة، أي أولئك الذين ليست لديهم ثروات مالية كبيرة والمقيدين غالباً بالعمل ليل نهار لتأمين قوتهم اليومي، كحال كاتب هذه السطور. الخبر الجيد هو أن الحياة البسيطة ستخلق لهم مساحة حرية لم يعتادوها من قبل في ظلّ المنظومة السائدة، لكن الدرب التي نقترحها ليست في الواقع رحلة سهلة واعتقد أن القلّة فقط تمتلك ما يكفي من التصميم والحنكة والصبر لاتباعها في زماننا هذا.

الكتاب ليس إذاً حول طرق سحرية لجني ثروات مالية، ولا حول خدع نفسيّة لتحقيق السعادة الداخلية. هو بكل بساطة يتحدّث عن المقاربات والخطوات العملية التي يمكن أن نطبّقها في حياتنا لتحقيق المزيد من الاستقلالية والحرية الشخصية.

لا ندّعي أن هذا الكتاب يحتوي على كلّ الأجوبة حول العيش البسيط، فهو لا يتناول سوى جزء صغير منها. ولا نزعم أيضاً أن كل ما نذكره هنا سيكون مناسباً للجميع؛ فالناس أنواع وظروفها مختلفة. رغم ذلك، كل ما سنذكره في المقالات المقبلة ليس تنظيراً على الإطلاق، بل كلّه يدور حول مفاهيم وأمور عمليّة نطبّقها في حياتنا الشخصية أو رأيها مطبّقة بنجاح لدى أشخاص آخرين.



### لكن ماذا يعني الهروب من السيستيم تحديداً؟

إنه يعني تحقيق أكبر قدر ممكن من الاستقلالية النفسية والتقنية والمالية عن المنظومة المركزية السائدة، وزيادة الاعتماد على الذات وعلى المجتمع المحلي لتأمين متطلباتنا الحياتية الأساسية. وعبارات أدق، الهروب من السيستيم هو التالي:

• **الاستقلالية النفسية والثقافية:** نحن اليوم مبرمجون اجتماعياً وثقافياً على اعتماد نمط تفكير معيّن واتباع نمط حياة معيّن منذ الصغر، حيث يتم تلقيننا عادات اجتماعية ونفسية منذ نعومة أظافرنا من خلال الأهل ثم المدرسة والجامع والكنيسة والإعلام والوسط الاجتماعي. وهكذا نصح مندمجين كلياً بالنظام الاجتماعي السائد من دون تشكيك حتى بأبسط الأمور. حين نشعر مثلاً برغبة معيّنة كامتلاك سيارة خاصة حديثة، فهذه الرغبة نابعة في معظم الأحيان من البرمجة الثقافية المسبقة التي أقنعنا بأن السيارة أمر ضروريّ عملياً واجتماعياً. والأمر نفسه حين يتعلق الأمر بتصرفاتنا الأخرى ونظرتنا للحياة بشكل عام. الاستقلالية النفسية عن المنظومة تتمثل إذناً بالإفلات من البرمجة الاجتماعية المسبقة التي نخضع لها واكتشاف هويتنا الحقيقية تحت طبقة الاستبداد الثقافي السائد.

• **الاستقلالية التقنية والحياتية:** نحن نعتمد على المنظومة السائدة في كلّ شيء في حياتنا؛ نعتمد على شركات وأشخاص آخرين لتأمين طعامنا وحتى لطهوه لنا وتوصيله للمنزل، نعتمد على الحكومة والشركات لتأمين كهرباء لمنزلنا وحاجاتنا اليومية الأساسية، ونعتمد على الخبراء لإصلاح حواسيبنا وأدواتنا المنزلية، ونعتمد على تطبيقات الهاتف الذكي لتنظيم حياتنا وأعمالنا. رغم أننا نعتقد العكس إلا أننا اليوم نمتلك مهارات محدودة جداً في الحياة؛ معظمنا لا يعلمون زراعة غذائهم أو تحضير طعامهم أو صيانة منزلهم وسيارتهم وحاسوبهم أو الدفاع عن أنفسهم، وبعضنا لا يستطيعون حتى الوصول إلى الطابق الثاني من دون مصعد. التعقيد التكنولوجي الهائل جعلنا معتمدين على منظومة اقتصادية هائلة لتأمين كل شيء في حياتنا، وهذا يجعلنا مرتبطين كثيراً بالمنظومة السائدة وضعيفين جداً في وجه أي تغييرات أو أزمات قد تطرأ فيها. الاستقلالية التقنية عن السيستيم هي اكتساب أكبر قدر ممكن من المهارات التي تتيح لنا الاعتماد على أنفسنا في الأمور الحياتية الأساسية.

• **الاستقلالية المالية:** الغالبية الساحقة منّا تعتمد على أجر تتلقاه مقابل عمل أو وظيفة، وبما أننا نحتاج للمال لتأمين كل شيء في حياتنا ومنه الغذاء والمسكن، فهذا يعني أن ربّ العمل يتحكّم بحياتنا بأكملها. ففي اليوم الذي نُطرد فيه من عملنا، قد نجد أنفسنا في الشارع وغير قادرين على تأمين أساسيات العيش.

الاستقلالية المالية تعني تعلّم أساليب توفير المال واستخدامه كوسيلة لزيادة المناعة الاقتصادية بدل استخدامه كأداة استهلاكية فحسب، والهدف النهائي للاستقلالية المالية هو أن يكون لدينا ما يكفي من الموارد لكي لا تسحقنا الشركة إن خسرتنا عملنا، أو لكي يكون بإمكاننا تأمين مدخول جانبي أو أساسي من دون الحاجة للعمل في وظيفة لدى شخص آخر.

بناءً على ذلك ستكون المقالات موزّعة على قسمين رئيسيين بهدف تسهيل عرض الأفكار؛ القسم الأول يتحدّث عن الاستقلالية الحياتية عن السيستيم شاملاً معه الاستقلالية النفسية والثقافية والتقنية، والقسم الثاني سيتحدّث عن تحقيق الاستقلالية المالية نظراً إلى أن المحتوى العربي في هذا الموضوع نادر إلى حدّ كبير.



إلى متى البقاء في سباق الفئران؟

### كيف وصلنا إلى هنا: قصتنا مع البساطة

قليلون جداً هم الأشخاص الذين ينشأون اليوم وهم يتبعون حياة بسيطة. معظمنا، حتى أولئك الأكثر فقراً بيننا، غارقون في المنظومة الاستهلاكية بالكامل، إما عبر الاستهلاك الفعلي وإما عبر الاستهلاك الاعلامي والتطابق النفسي مع القيم الرأسمالية كالرغبة بامتلاك السيارات والبيوت والهواتف الحديثة وكل ما تقول الرأسمالية عنه أنه مفتاح النجاح والسعادة والقوّة. عيش حياة بسيطة هو صراع يومي ضدّ الثقافة السائدة لأن المجتمع ينظر إلينا إما نظرة شفقة أو نظرة تشكيك.

فلننظر مثلاً إلى أمر بسيط جداً كأسلوب تعامل المجتمع مع الهاتف الذكي؛ اعتقد أنني قد أكون آخر شخص في دبي لا يمتلك هاتف ذكي وكل من أصادفه إما يشفق علي، أو لا يصدّقني، أو يبدأ بالتشكيك بسلامتي العقلية وبقدرتي على العيش من دون قطعة الخردة هذه. المجتمع الاستهلاكي السائد بالكاد يستطيع تقبل شاب لا يمتلك هاتف ذكي، فكيف الأمر بالأمور الاستهلاكية الأكبر كالسيارة الخاصة والملابس الجديدة والسهرات الصاخبة والعطل السنوية والمهنة الناجحة والزوجة (أو الزوج) الجميل والأولاد المدللين؟

أينما نظرنا في المجتمع، هنالك عمليّة فرض مستمرة للقيم الاستهلاكية علينا؛ كل برنامج تلفزيوني وكل لوحة إعلانية وكل زميل عمل وكل صورة فايسبوك تدعونا للاستهلاك. الخروج من هذه المنظومة ليس بالأمر السهل على الإطلاق.

رغم ذلك، اعتقد أن عيش حياة بسيطة هو أفضل ما يستطيع المرء أن يقدّمه لنفسه. على الصعيد الشخصي، أسلوب العيش البسيط أعطانا وقت حرّ كافٍ للقيام بالكثير من الأمور التي لم تكن لتكون ممكنة بطريقة أخرى، كتطوير مهاراتنا في أمور عديدة، واكتساب نسبة لا بأس بها من الاستقلالية المالية رغم فترات البطالة والرواتب المنخفضة التي عملنا بها.

هذه الاستقلالية المالية النسبية تعني أيضاً أنني إذا ما فقدت عملي غداً، لدي القدرة على الاستمرار بدفع كافة فواتيري ومصاريفي بنفسني من دون راتب لعدّة أشهر. في المقابل، هنالك العديد من الزملاء الذين لا يعملون بدوام طويل مثلي، ولم يعانون من البطالة يوماً، والذين تبلغ رواتبهم أضعاف راتبي، لكنهم بسبب انغماسهم في الثقافة الاستهلاكية، لا يستطيعون القيام بأي من الأمور التي أقوم بها - وإن حصل أن فقدوا عملهم غداً فسوف يعانون فوراً من تعقيدات مالية ومعنويّة هائلة.

العيش البسيط ليس إذاً هدفاً بحد ذاته، بل وسيلة؛ وسيلة لخلق الحياة التي نريدها نحن. عليك أن تسأل نفسك ما الذي تريده من حياتك، ما هو الأمر الذي ستتيحه لك الحياة البسيطة؟ بالنسبة لي، أهم ما تتيحه الحياة البسيطة، هو الحرية. وتحديدًا التحرر من عبودية الأجر لكي اتفرغ للقيام ببعض الأمور الأهم في الحياة. قد يتساءل البعض، لماذا أريد الانسحاب من عالم عبودية الأجر بهذه السرعة فيما يبقى الجميع في وظائفهم حتى عمر الستين والسبعين؟

وجوابي هو أن هذا السؤال خاطيء. السؤال يجب أن يكون لماذا تريد الناس البقاء بعبودية الأجر والاستهلاك طوال حياتها من دون البحث عن سبيل لتحطيم سلاسلها؟ بماذا تفكر هذه الناس؟ هل هي ميتة من الداخل لهذه الدرجة؟ هل تقبل الأمور كما هي من دون تشكيك ولو تعلّق الأمر بحياتها نفسها؟

اعتقد أن البحث عن سبل الهروب من منظومة تقبض على رقابنا وعلى الجزء الأكبر من حياتنا هو الخلاصة الأكثر منطقية لكل روح حرّة في هذا العالم. من هو الذي يريد أن يستيقظ مكرهاً كل صباح، كلّ يوم من حياته، ليذهب إلى مكان يكرهه أو لا يعني له شيئاً، ويقوم بعمل يكرهه أو لا يعني له شيئاً، لكي تنتفخ جيوب مدراء وأرباب عمل يكرههم أو لا يعنون له شيئاً؟ ألا يعني ذلك أن حياتنا نفسها لا تعني لنا شيئاً؟

متى نحيا إن كنّا كل حياتنا مقيدين بمقعد وظيفتنا؟ متى نفكر بحرية وشفاء إن كان العمل يستحوذ على عشرة ساعات من يقظتنا فيما يستحوذ التعب والنوم على الباقي؟

قد يقول أحدهم أن المنظومة الحياتية-الاقتصادية-الاجتماعية مهندسة لكي تجعل من هروب الأفراد منها أمر مستحيل، وهم محقّون، لكن ضرورة المواجهة الجماعية المنظّمة مع السيستيم لا تعني أنه يجب على الأفراد الجلوس في زنانتهم من دون حراك. فلنتحدّث عن ذلك قليلاً.

### **بين الهروب الشخصي والتحول الجماعي**

نحن نعيش فعلاً في نهاية زمن بأكمله، نعيش في قلب الأزمة ونعلم ذلك جيداً لأنه يترجم في حياتنا بكفاح يومي وأيام نقضها متنقلين بين هجرة وأخرى وبين بطالة وأعمال تشبه العبودية وبين حروب أهلية وأزمات اقتصادية وتفجيرات وتظاهرات وقمع من الحكومات. وفي كلّ ذلك نكافح كل يوم للحصول على حياة كريمة، للحصول على حياة تشبه تلك التي حصل عليها جيل أهلنا، ونفشل في ذلك فشلاً ذريعاً. القلة القليلة ممّا التي تبني ما يشبه الاستقرار تكون في معظم الأحيان قد رهنت حياتها ومصيرها للبنوك والقروض والشركات والسلطات.

نحن نواجه يومياً خيارات نعلم أنها يمكن أن تغيّر حياتنا للأبد، ونعاني يومياً لنحقّق الحد الأدنى فقط، فيما يتلهّى السياسيون والإعلاميون والمفكرين ورجال الدين بأمور لا طائل منها. نحن ننزلق إلى العصور المظلمة ببطء، وجميعاً نشعر بعثها، لكن الكل يتصرّف كأن كل شيء عادي، أو كأن كل ما يحدث حالياً هو مجرد حلم مزعج سنستيقظ منه قريباً لنرى أن كل شيء هو على ما يرام.

لكن الحقيقة هي أنه لا شيء هو على ما يرام - وما قد يفاجئك عزيزتي وعزيزي القارىء، أن ذلك قد يكون خيراً ساراً، لا خيراً سيئاً. فكلّ النهايات، وخصوصاً نهايات القصة الحزينة كقصة حضارتنا، تحمل في طياتها آلاف البدايات لكلّ منّا - بدايات تعطينا فرصة المشاركة في ولادة فجر جديد يخرج من جراح الماضي وآلامه.

لماذا نقول كل ذلك؟ لأن العيش البسيط الذي نتحدّث عنه ليست مجرد أسلوب عيش، بل دعوة لبداية جديدة لكلّ منّا - بداية منفصلة عن البنية المتداعية والفاسدة للحضارة السائدة.

كنا قد تناولنا على مدوّنتنا في الماضي الاستراتيجية التي نعتقد أنها ستساعد الحركات التغييرية على إيجاد مستقبل أفضل يحمينا من العصور المظلمة، وقلنا وقتها أنها تتمثّل في بناء الوعي، المقاومة المنظّمة للنبي والمؤسّسات القمعية، والتحوّل المباشر في المدن والبلدات والقرى وحياة الأفراد. وتحدّثنا كثيراً في مقالات سابقة عن الوعي المطلوب لرفض دين النمو وعن بعض مشاريع التحوّل المجتمعية المنتشرة حول العالم.

هذا يعني أننا ندرك أهمية التحوّل الجماعي لكن ذلك لا يعني أن التحوّل الشخصي غير مهم، بل العكس. في الواقع، في ظلّ غياب التجارب التحوّلية الكبرى والحركات المنظّمة، لا يوجد أي معنى لانتظار أمور قد لا تأتي أبداً، ومن الأجدى البدء بتحوّلات في حياتنا الشخصية منذ اليوم. رغم أن التحوّلات التي نقوم بها في حياتنا الخاصة ليست بديلاً عن المقاومة السياسية المنظّمة، إلا أنها بداية جيّدة.

الحياة البسيطة يمكن أن تكون بداية جديدة صغيرة لكلّ منّا، بداية صغرى تزرع بعض البذور لبداية كبرى لمجتمعنا بأكمله، وهي ستساعدنا على بناء مناعة ذاتية لنا ولعائلاتنا في زمن تحوّلات وانهيارات تحاصرنا أينما التفتنا. لقد حان وقت الهروب من السيستيم. لقد حان الوقت لبناء الحياة التي نريدها نحن.



## حيّ على الحب والكفاح: فلسفة العيش البسيط في زمن الأزمة

من قال أننا نحتاج لفلسفات معقّدة للعيش في أكثر الأزمان تعقيداً؟ الحياة في جوهرها بسيطة جداً، وفلسفة العيش التي نقترحها تتناسب مع هذه الحقيقة ومع ما يعرفه الناس بشكل فطري، وهو أن الحياة هي حبّ وكفاح، ومفتاح سعادتها هو العيش البسيط من دون توقّعات مسبقة منها.



### العيش من دون توقّعات مسبقة من الحياة

التوقّعات هي خيبات أمل تنتظر أن تحدث، ولذلك تعاش الحياة البسيطة من دون توقّعات. هذا لا يعني أنه علينا أن نعيش من دون خطط أو اتجاه، لكن يعني أننا لن نربط سعادتنا بحدث ما في المستقبل. هذا يعني أننا سنحاول دائماً خلق الظروف التي تجعلنا سعداء هنا والآن، بغض النظر عما يحمله المستقبل لنا – وخصوصاً أننا لا نستطيع التحكم بهذا المستقبل. كل ما نستطيع التحكم به هو ما نستطيع القيام به في اللحظة الآنية.

العيش في زمن أزمات وجودية كالتي نراها حولنا اليوم، يعني أنه من السهل جداً أن ننزلق إلى القلق حول كل الأمور في الحياة، ومن السهل جداً أن ننزلق إلى خيبات الأمل عندما لا نحصل على الأمور التي ننتظرها، ومن السهل أيضاً أن ننزلق من بعدها إلى الاكتئاب حين ندرك بأننا قد لا نحصل أبداً على الحياة التي كنا نتوقع الحصول عليها يوماً ما.

هذا يعني أننا نواجه خياران: إما أن نعيش بقلق وخيبات أمل مستمرة متمسكين بكافة توقعاتنا المسبقة عن الحياة ومعتقدين أن الحياة تدين لنا بشيء ما مع ما يعنيه ذلك من غضب واغتياب واكتئاب، وإما أن نكف عن ربط سعادتنا بأمور مستقبلية قد لا تحدث أبداً ونبدأ بالاستمتاع بشكل أكبر بما يتوافر لدينا هنا والآن.

هذا لا يعني أنه علينا أن نقبل واقعنا الشخصي من دون أن نحاول تغييره أو التأثير عليه، بل العكس - وخصوصاً إن كان واقعاً ظالماً أو سبباً لتعاستنا وألمنا. الأمر يعني أنه فيما سنعمل بحزم نحو مستقبل يشبهنا أكثر، لا يوجد أي ضرر في الاستمتاع بالرحلة وبالأمور اليومية في الحياة. قد تكون تلك الأمور رشفة قهوة صباحية، أو أغنية عابرة، أو قبلة حبيب، أو ضحكة مع الأصدقاء، أو نزهة في البرية. المهم أن نتعلم أن اللحظة الوحيدة التي يمكننا أن نكون سعداء فيها حقاً هي هنا والآن.

الحياة أقصر من أن نجعل سعادتنا رهن مستقبل قد لا نراه أبداً، لذلك علينا أن نجد الحب كل يوم في كل ما هو حولنا، وإلا قد نستيقظ يوماً ولن نرى من حولنا سوى ظلمة باردة.

### حيّ على الحبّ، حيّ على الكفاح

حسناً، أعلم أن كلمة الحبّ تم ابتذالها في هذه الأيام لدرجة أننا نودّ إغلاق الصفحة ما أن نقرأ مقالاً يذكرها مراراً وتكراراً، لكن علينا أن نقولها: الحياة، بأكملها، هي حبّ وصراع، رقص وقتال. حياتنا نحن خصوصاً في زمن السقوط الأكبر هي صراع يومي - والحبّ هو الدواء الوحيد لكي يكون بإمكاننا الاستمرار.

علينا أن نتقبّل فكرة أن عيشنا في هذا الزمن يعني كفاحاً مستمراً للحصول على حاجاتنا الأساسية ولتأمين الحد الأدنى من المستقبل الآمن لنا. المنظومة المهيمنة على الكوكب ومعها قوى الأمر الواقع الحاكمة مصرّة على سحق الكوكب من أجل السلطة والمال حتى آخر رمق - وتضعنا كلّ يوم أمام خيار الكفاح للعيش بكرامة وحرية أو الانكسار والخنوع.

إلى ذلك، الانهيار البطيء يعني أنه هنالك عدد هائل من الناس اليوم يدخلون في حفلة جنون وغضب جماعية، وهذا الجنون يترجم على أرض الواقع بالمزيد من المتحرّشين في الشوارع، المزيد من الساديين في إدارات الشركات، المزيد من المكتئبين في المكاتب، المزيد من المريضين نفسياً في السلطات والجيش والميليشيات، والمزيد من المجانين أينما التفنا حولنا في الحياة. نحن لسنا بمنأى عن هذا المصير أيضاً، وكفاحنا اليومي هو حقاً كفاح داخلي وخارجي في وجه كل تلك الشياطين التي تغلت من عقالها في زمن يفقد فيه الإنسان صوابه ولقمة عيشه في آن واحد.

علينا أن نتقبّل أن حياتنا اليومية في هذا الزمن ستكون كفاحاً دائماً وأبداً نعتبر أن الكفاح هو عقاب ما علينا الإفلات منه. علينا أن نتعلّم العيش معه، وعلينا أن نطور أنفسنا لنكون أفضل فيه. القتال فرض علينا وانتهى، فمن الأفضل أن نقاتل بكل ما فينا. قد يكون كفاحنا نفسياً وذهنياً، وقد يكون في عملنا أو منزلنا، وقد يكون جسدياً أو سياسياً أو اقتصادياً. نحن لا نعلم ماذا سترمي علينا الحياة غداً، لذلك علينا أن ندرّب أنفسنا وأن نحوّل أنفسنا لمحاربين بالطريقة نفسها التي علينا أن نتعلّم أن نحوّل أنفسنا إلى عشاق وصوفيين. هذين القطبين لا ينفصلا عن بعضهما البعض؛ المحارب الحقيقي هو من يقاتل انطلاقاً من الحبّ.

### **العيش البسيط هو المفتاح**

النصيحتان السابقتان تركّزان على الجانب الداخلي - النفسي والذهني؛ النصيحة الأولى تساعد على التعامل مع الواقع كما هو، والثانية تساعد على تحفيز إرادة تغيير هذا الواقع، لكن هنالك جانب آخر مادي هو أساسي لعافيتنا خلال الفترة المقبلة، وهو العيش البسيط.

العيش البسيط هو الاستبدال المنهجي للضوء الماديّة التي تملأ حياتنا بغنى روحي ونفسي ومعنوي. العيش البسيط يعني ألا تكون سعادتنا وصحتنا ورضانا الذاتي نابعة من ممتلكات مادية قد لا نستطيع الحفاظ عليها أو حتى امتلاكها في الأصل.

إنه يعني بطريقة أو بأخرى التخلّي عن الأحلام المادية الكبيرة من قصور فخمة وسيارات سريعة وحفلات باذخة ومئات القطع الالكترونية المضيئة في غرفتنا، واستبدالها بأحلام أكثر حقيقيّة وإنسانية كالعلاقات العميقة مع الآخرين، العيش الهادىء الخالي من التوتر، الهوايات الممتعة والحرف والمشاريع اليدوية والفنية والفكرية التي تسعد الروح والجسد على السواء، والأهداف الحياتية السامية كمساعدة الآخرين أو إعادة الحياة لأرض هجرناها.

حياتنا اليوم معقّدة وملينة بمئات الأمور التي تزيدها تعقيداً من مئات التطبيقات التي تتدخّل في حياتنا إلى ضغوط العمل ووتيرة الحياة السريعة، نحن نجد باستمرار أن علاقاتنا الاجتماعية تتراجع فيما نعاني بشكل متزايد من الأمراض المرتبطة بالتوتر والقلق والسمنة والسرعة. كل هذا التعقيد الذي يحتاج حياتنا يجعلها في الواقع أكثر فقراً ويؤثر سلباً على صحّتنا وعلاقاتنا وسعادتنا الذاتية. البعض يعتقد أن حلّ هذه الأمور يكون بالمزيد من التعقيد، كاستخدام تطبيق جديد على الهاتف، إلا أن الحلّ حقيقة هو في المزيد من التبسيط.

كل من يتبع العيش البسيط في حياته سيخبركم بأنه هنالك عدّة نتائج تحصل عند اتباع هذا النمط من الحياة: الوضوح في الرؤيا الذي تتيحه المساحة المتوافرة لنا للتفكير والتأمل، والسعادة المتأتية من الأمور الحقيقية في الحياة لا من الأمور المزيّفة والمؤقتة. أما النتيجة الأهم فهي زيادة المناعة المالية والاقتصادية الذاتية تجاه التحوّلات الاقتصادية والمالية التي تعصف بالعالم كل يوم.

العيش البسيط يشبه إلى حدّ بعيد عمليّة ري شجرة صغيرة. حين تكون مجرد بذرة وغصن صغير، تكون الشجرة هشّة للغاية لدرجة أن رياح قليلة قد تقتلعها وشمس خفيفة قد تجعلها يبّاساً؛ تماماً كما أن أي أزمة اقتصادية أو شخصيّة يمرّ بها أحدنا اليوم كافية لأن تحطّمنّا. كل ما تحتاجه هذه النبتة صغيرة لتتحوّل إلى شجرة هو القليل من الريّ والعناية كلّ يوم، ومع كلّ قطرة ماء تكتسب المزيد من القوّة والمناعة. صحيح أننا لن نستطيع رؤية الفارق بين يوم وآخر، لكننا سنستيقظ يوماً ما وسنرى أن ذلك الجذع الصغير قد أصبح شجرة وارفة، ثابتة في وجه كل ما ترميه الطبيعة بوجهها. وهكذا هو العيش البسيط؛ القليل من الإرادة كلّ يوم، ولن يطول بنا الأمر لنجد أننا خلقنا من أنفسنا حياة جديدة وأكثر حرية واستقلالية.

التخلّي عن توقّعاتنا المسبقة من الحياة، صهر ثنائية الكفاح والحبّ كجزء منّا ومن ذاتنا، وعيش الحياة بالبساطة، هي أمور قد تبدو سهلة جداً للوهلة الأولى، لكننا قد نحتاج لحياة بأكملها لتعلّمها حقاً. في كلّ الأحوال، أعدكم أنها مغامرة تستحقّ خوضها...

## أنت في مواجهة العالم: ما هي الخطوة الأولى؟

معظمنا يعلمون تلك القصة عن جون لينون، حين سألته المعلمة في المدرسة "ما الذي تريد أن تكونه في الحياة حين تكبر؟". أجابها لينون وقتها أنه يريد أن يكون سعيداً، فقالت له المعلمة أنه لم يفهم السؤال، فأجابها بأنها لا تفهم الحياة.

هذه القصة تختصر إلى حدّ كبير الخطوة الأولى الضرورية للعيش البسيط: اكتشف ما الذي يجعلك سعيداً. الجملة السابقة تبدو للوهلة الأولى بديهية بل سخيفة، وقد يستغرب البعض لماذا نريد تخصيص مقال كامل عن أمر يعتقد الجميع أنه يعرفه، لذلك، اسمحوا لنا أعزائي القراء بأن نتحدّث عن هذا الأمر قليلاً.



### سراب السعادة المادية

حين نكون صغاراً، يسألنا أساتذنا في المدرسة "ماذا تريدون أن تصبحوا حين تكبرون؟"، لكنهم لا يخبروننا وقتها أننا في 99 % من الوقت، ليس لنا خيار حقيقي في ما سنكونه حين نكبر، لأننا لا نعيش في بلدان ترسل رواد فضاء إلى الخارج، وقد لا ننتمي إلى عائلات ميسورة كفاية لتدخلنا الكلية الطبية أو معهد تطوير الروبوتات مثلاً، وقد لا يكون لدينا ترف اختيار مهنة لا مال فيها كالفنون والكتابة، وقد لا ننتمي إلى الطبقة أو الطائفة أو الحزب أو العائلة المناسبة لكي نصبح تلامذة ضباط في المدرسة الحربية...ألخ.

معظمنا لا يتخرّجون من المدارس ليصبحوا رواد فضاء وعلماء وضباط وأطباء وفنّانين، بل معظمنا يتخرّجون ليصبحوا عاطلين عن عمل وباحثين عن عمل وأساتذة مدرسة وموظّفين مملّين ونادلين وعمّال مستودع وسائقي أجرة...

هذا السيستيم لا يخبرنا بأن طبيعته التطبيقية تعني أن كل الأحلام التي أوحى لنا أنها ممكنة في صغرنا، ستتبخّر في الواقع ما أن نخطو الخطوة الأولى خارج المدرسة، وهذه هي المشكلة الأساسية في نسخة هذا السيستيم عن السعادة: هو يعلمنا منذ نعومة أظافرنا أن نربط سعادتنا بأمور مادّية لا يمكن لنا تحقيقها أو لا يمكن لنا الوصول إليها.

إلى ذلك، تخبرنا الثقافة السائدة من خلال الاعلانات والبرامج والضغط الاجتماعي وصور الفايسبوك أن السعادة ترتبط بطريقة أو بأخرى بوظيفة أو دخل محدّد، بماركة تجارية شهيرة على ملابسنا، بمنزل في بقعة محددة من المدينة، بسيارة رائعة، بعطلة في بلاد بعيدة.

قد نجد أنفسنا نعمل لسنوات لتحقيق كل هذه الأمور لنكتشف من بعدها أننا لم نصبح سعداء بعد؛ لكن السيستيم يخرج بخدعة أخرى علينا ويقول لنا أن السعادة تنتظرنا دائماً عند المنعطف التالي؛ هذا المنعطف التالي قد يكون سيارة أحدث أو أثاث منزلي أجدد أو هاتف أكثر تطوراً أو منزل أكبر أو زوج أجمل أو طفل إضافي. هنالك دائماً خطوة أخرى نحتاجها لنكون سعداء، أو هذا ما يخبرنا به السيستيم.

وهنا لبّ الموضوع: النسخة التي تقدّمها الثقافة السائدة عن السعادة مصمّمة لكي لا نستطيع الوصول إليها أبداً. المنظومة تريد إبقاءنا في سباق الفئران مدى الحياة ولذلك تحرص على أن نلاحق سراب يوماً بعد يوم. الأمر يشبه سراب واحة الصحراء، كلما اعتقدنا أننا اقتربنا من السعادة الموعودة، سنغمض أعيننا للحظة لنرى بأنها عادت بعيدة وأنه علينا أن نمشي باتجاهها من جديد. لذلك، طالما أننا نصدّق السراب الذي تبيعنا إياه الثقافة السائدة؛ سيكون من المستحيل أن نصل إلى السعادة التي نحلم بها.

## السعادة هي اكتشاف داخلي لا إعلان تلفزيوني

حين نطرح سؤال "ما الذي يجعلنا سعداء" على أنفسنا من دون أن نعيد النظر في منظومة القيم التي نحملها، سنجيب عليه وفقاً للبرمجة الثقافية الاجتماعية التي ربينا عليها منذ الصغر. معظمنا سيخرجون بنفس الإجابات الجاهزة التي تروّجها لنا الثقافة السائدة بدل أن يبحثوا داخل أنفسهم عما يجعلهم سعداء حقاً.

رغم أن البرمجة الثقافية السائدة توحى لنا أن نفس الأمور تسعد الجميع من دون استثناء، إلا أن الحقيقة هي أن الناس أنواع وكلّ منا يجد السعادة في أمور مختلفة.

أنا متأكد أن معظم قرائي لا يجدون سعادة في الاشتباك القتالي في الحلبة مع خصم مدرّب على القتال، كما افعل أنا مثلاً، كما أنني لا أجد سعادة في أمر قد يجده بعض القراء مسلياً، كالسهر في مكان ضيق وصاخب ومفعم بالدخان والموسيقى الصاخبة. الاختلاف في مصادر السعادة يبدأ من أبسط الأمور ويصل إلى أكبرها.

الخطوة الأولى للعيش البسيط بل لتحقيق أولى الانتصارات الفردية على المنظومة السائدة هي أن نجلس بعيداً عن ضجيج الاعلانات المدفوعة الاجر والضغط الاجتماعي وتوقعات الأقران وأن ننظر عميقاً في أعماق روحنا لكي نكتشف ما الذي يسعدنا حقاً في الحياة.

في تجربتي المتواضعة، بساطة الإجابات التي سنكتشفها في أنفسنا مع الوقت قد تفاجأنا - الاستمتاع بلمسة يد حبيبك على عنقك في لحظة صمت قد يكون أتمن من أي مبلغ من المال يمكن أن تجنيه يوماً. هذه الممارسة - اكتشاف الأمور التي تسعدنا حقاً - هي أساس الحياة البسيطة وباب الخروج من البرمجة الثقافية التي تشجّعنا على ربط سعادتنا بالاستهلاك والشهادات الجامعية والصور الفايبيوكية والممتلكات المادية. إيماننا بنسخة الثقافة السائدة عن السعادة هو القيد الأول الذي يمنعنا من عيش حياة بسيطة، والكفر بها هي الخطوة الأولى لتبسيط حياتنا.



اكتشفوا ما الذي يسعدكم حقاً، وستتفاجأون بكمية الأمور التي تقومون بها في حياتكم والتي تعتقدون أنها تسعدكم فيما تسبب العكس. ستتفاجأون أيضاً باكتشاف أمور جديدة ومثيرة قد تسعدكم أكثر. اجلبوا ورقة صغيرة وضعوا لائحة بالأمور التي تسعدكم، من أصغرها إلى أكبرها. القيام بهذا التمرين الصغير قد يساعدكم في أحيان كثيرة على أن تدركوا أنه لا يوجد أي سبب يمنعكم من أن تكونوا سعداء هنا والآن. هذه هي الخطوة الأولى.

## ماذا يخبرنا راهب قديم عن ذهنية العيش البسيط

في رواية "سیدارتا" لهيرمان هيسه، يقوم أحد التجار الأغنياء بسؤال الراهب الهندي سیدارتا عن المهارات التي يمتلكها ليقرّر ما إذا كان مناسباً ليعمل لديه، ويحييه الراهب جواباً غريباً، قائلاً: "يمكنني أن أفكر. يمكنني أن انتظر. ويمكنني أن أصوم".

طبعاً، لا يمكننا استخدام هذا النوع من الأجوبة في مقابلات العمل اليوم، كما أن المهارات التي تحدّث عنها سیدارتا ليست من التي قد نعتبرها أساسية لحياتنا العصرية، إلا أن الحقيقة هي أن هذه الصفات الثلاث - التفكير، الصبر، والصوم - هي جوهرية لأسلوب العيش ببساطة.



بعكس نمط الحياة الاستهلاكي السائد، العيش البسيط يستوجب جهداً واعياً علينا أن نمارسه بشكل دائم في وجه البرمجة الثقافية المستمرة التي نتعرّض لها في كلّ مكان. لكي يكون بإمكاننا التخلّص من رواسب الثقافة السائدة ورسم أسلوب الحياة الذي نريده نحن، هنالك مهارات ذهنية معيّنة لا بدّ من تنميتها والاهتمام بها، وهذه المهارات تم تلخيصها ببراعة في الجملة السابقة لسیدارتا.

### القدرة على التفكير في وجه ثقافة التلقين

في الرواية، أظهر سیدارتا قدرته على التفكير عبر القراءة والكتابة وعبر إظهار قدرته على نقد وتحليل ما يقرأ ويكتب. في زمننا هذا، القدرة على التفكير تعني القدرة على النظر مباشرة عبر أكاذيب الثقافة الاستهلاكية السائدة وتبيان الغث من السمين منها.

التفكير يعني أن ننظر بعين نقدية إلى كل إعلان تلفزيوني وكل تصريح سياسي. القدرة على التفكير تعني أيضاً قيامنا باختيار أسلوب حياة ونمط تفكير يناسبنا من دون أن نقلد بشكل أعمى ما تقوله لنا البرمجة الإعلانية أو ما يقوله رجال الدين والسياسيين والمشاهير والمفكرين الذين يستحوذون بشكل شبه مطلق على فضائنا الحياتي.

القدرة على التفكير مهمة جداً لمن يريد أن يرى الحقيقة من بين غابات الأوهام السائدة في مجتمعاتنا، لكن القدرة على الانتظار تضاهيها أهمية.

### **القدرة على الانتظار في وجه ثقافة الاستعجال**

حين ننظر إلى الثقافة السائدة يبدو لنا أنها محكومة بقلّة الصبر؛ نريد الحصول على كل شيء الآن وبأسرع وقت ممكن؛ نحن نريد تحقيق ثروات هائلة في شبابنا، ونريد أن نكون في مناصب إدارية في بداية مهنتنا، نريد أن نحصل على سيارة جديدة وهاتف جديد الآن وليس غداً، ونريد أن ننحف بأسبوع وأن ننمّي عضلاتنا بتمارين من عشرة دقائق ونريد أن نتزوج وننجب أطفال ونجوب العالم ونتسلق الهيمالا قبل أن نبلغ ثلاثون عاماً من العمر.

معظم الإعلانات وكتب التنمية الذاتية التي تخاطبنا اليوم تتحدّث عن تلبية رغباتنا بشكل فوري، فتخبرنا كيف نصبح أغنياء في 21 يوم وكيف نحصل على علاقة بثنائية واحدة وكيف نحصل على الجسم المثالي بثلاثة أيام.

هذا الهوس بالحصول على كل شيء بأسرع وقت ممكن يدفعنا للاستدانة من البنوك لشراء سيارات جديدة، يدفعنا لتغيير وظائفنا عشر مرات من دون أن نحقق شيئاً في أيّ منها، يدفعنا للتسرّع بالزواج وإنجاب الأطفال قبل أن نكون مستعدّين للقيام بأي شيء من ذلك. الاستعجال يدفعنا لشراء كل ما نراه في الواجهة من ملابس وهواتف جديدة في أوّل الشهر لنعيش بإفلاس مطبق حتى الراتب المقبل. وهو يدفعنا أيضاً لقبول كل ما يقوله لنا رجال الدين والسياسة والتسويق لأنه ليس لدينا وقت كافٍ لنفكر ونقيّم الأمور التي يتحدّثون عنها.

انعدام الصبر يعني أن معظم أعضاء المجتمع الاستهلاكي لا يعرفون عيش حياتهم بهدوء أو كبح رغبتهم الاستهلاكية، والنتيجة هي أننا أصبحنا أسرى رغباتنا وقراراتنا المتسرّعة. القليل من الصبر يمكن أن يجنّبنا الكثير من القرارات الخاطئة في الحياة. القليل من الانتظار فقط يمكن أن يظهر لنا جانب آخر لم ننتبه له سابقاً للمسألة التي نحن بصددتها.

الرغبة، كما يعلم كل راهب وكلّ عالم نفس، هي مجرد شعور عابر والقليل من الانتظار هو الفارق في الكثير من الأحيان بين الانصياع لها وبين تأجيلها وتجنّب النتائج السلبية التي قد تترتب عنها. وهذا ما يأخذنا إلى المهارة الثالثة التي تحدّث عنها سيدارتا وهي الصوم.

### **القدرة على الصوم في وجه ثقافة الاستهلاك الشره**

حين تحدّث الراهب سيدارتا في الرواية عن الصوم كان يقصد به الصوم عن الطعام، وحين طلب منه التاجر أن يشرح أسباب أهمّية هذه المهارة، أجابه: "إن لم يكن للرجل شيء يأكله، الصوم هو أذكى الأمور التي يمكن له القيام بها. إن لم يكن تعلّم مثلاً كيف يصوم، سيكون مجبراً على البحث عن عمل ما بسرعة، سواء معك أو في مكان آخر، حيث سيبدأ الجوع بتوجيهه. لكن مع هذه القدرة، سيدارتا يمكنه أن ينتظر بصمت. فهو صبور، وليس أسير الحاجة، ويمكنه طرد الجوع لوقت طويل، ومن ثم الضحك عليه".

إن اعتبرنا أن حديث سيدارتا ليس فقط عن الطعام بل يشمل الصوم عن رغبة استهلاكية معينة سيتضح لنا حينها أهمية هذه المهارة للحياة البسيطة. شخصياً مثلاً، أستطيع العيش من دون تلفاز بشكل شبه دائم، ومن دون هاتف ذكي بشكل دائم، ومن دون سيارة خاصة معظم الوقت، ومن دون سكاكر ووجبات سريعة - وكلّ هذه الأمور البسيطة تساعدني لا على التحرّر من البرمجة الاستهلاكية المفروضة علينا فحسب، بل على عيش حياة صحية ومُرضية في الوقت نفسه.

اجتماع هذه المهارات الثلاث في شخص واحد تعني أن هذا الشخص لديه القدرة على التحرّر من الرغبات التي تخلقها الماكينة الرأسمالية فينا. التحرّر من تلك الرغبات يعني أنه لدينا الفرصة لاكتشاف أنفسنا من دون تشويش، أنه لدينا الفرصة لرسم حياتنا كما نريدها نحن واكتشاف رغباتنا الحقيقية والتعرّف على الأمور التي تجلب لنا السعادة حقاً من دون أن نكون أسرى البرمجة الاجتماعية المسبقة التي تعطينا سعادة آنية على حساب تعاسة طويلة الأمد.

التفكير، الانتظار، والصوم، مهارات أساسية علينا بتنميتها منذ اليوم.

## تأسيس الاستقلالية الحياتية عن المنظومة:

### مهارات عملية لا بد منها

نحن نعيش في مجتمع مبني بشكل متزايد على الابتعاد عن العالم الحقيقي وعلى تقليص تفاعلنا المباشر معه إلى أدنى الدرجات. نحن نستعمل أيدينا أقل لمصافحة الناس والعمل ونستخدمها أكثر للنقر على زرّ وتحريك أيقونة على شاشة. نستعمل عيوننا أقلّ للنظر إلى بعضنا البعض فيما نستعملها أكثر لنحدّق بالشاشات.

علاقتنا مع العالم تصبح تجريدية أكثر يوماً بعد يوم، فيما تشهد حياتنا اليومية تزايد عدد الوسطاء (كالشاشات والتطبيقات والخبراء) الذين يحولون بيننا وبين العالم الحقيقي. في ظلّ كلّ هذه المسافة التي تفصلنا عن الحياة، مهاراتنا اليدوية تكاد تكون معدومة؛ نحن نأكل طعاماً لم نزرعه ولم نطبخه، ونستخدم آلات لا نعرف كيف نصلحها، و تنتقل في سيارات لم نعد نعرف كيف تعمل، ونعيش في منازل لا نعرف كيفية بنائها وصيانتها، وبالكاد يمكننا صعود درج من دون اللهاث تعباً أو خوض حديث من دون الالتفات الى شاشة الهاتف. مع الوقت، المهارة الوحيدة التي نحافظ عليها هي التفاعل البارد مع الشاشة.



مجموعة من الناس تجرّب نظّارات غوغل غلاس التي تحوي شاشة صغيرة داخلها.



مجموعة من الناس تختبر نظارة أوكولوس ريفت المصمّمة للألعاب وتطبيقات أخرى

نحن نصرّ على التفاعل مع العالم عبر وسيط، سواء كان هذا الوسيط كتاباً أو شاشة أو شخص آخر، رغم أن هذا الوسيط لا يتيح لنا معرفة العالم كما هو بل يعرّفنا فقط على فلسفة ونظرة صانعه. الكتاب لا ينقل لك العالم كما هو، بل يقدّم لك نظرة مؤلفه للعالم، والشاشة أيضاً لا تنقل لك العالم كما هو، بل تنقل لك رؤية السلطة والعمامة والشركة التي تقف خلف الشاشة.

النتيجة هي أن المهارات اليدوية أصبحت أمر غريب عنّا وعن يومياتنا رغم أن أيادنا هي من أروع ما تقدّمه لنا أجسادنا كبشر.

نحن من المخلوقات النادرة في الطبيعة التي تمتلك إيهام متعاكس، وبنية يدينا هذه هي التي تتيح لنا بناء الأدوات والتفاعل مع العالم بطريقة فريدة تختلف عن جميع المخلوقات الأخرى. أيادنا هي التي جعلت علاقتنا مع كل شيء في العالم علاقة مميزة وجميلة؛ فنحن نستطيع احتضان خدّ أحبائنا ونحت الحجر وعزف آلة وتطوير الحديد وتشكيل الخشب وإمساك السيف وزرع الأرض وتلوين الأفق بأجمل اللوحات بأيادنا.

كل ما نستطيع فعله تقريباً نفعله عبر أيادنا - هي وسيلتنا لتحسّس العالم كما هو وهي أدواتنا للاتصال المباشر معه. حين نلمس العالم، نتبادل معه الكثير من الحقائق والأحاسيس التي لا يمكن لشاشة أن تعرّفنا عليها.

تقلص مهاراتنا اليدوية له ثمن حياتي كبير على استقلاليتنا ومناعتنا الذاتية في زمن الأزمات. كلما كانت لدينا مهارات أقل واعتماد أكبر على المتخصصين والخبراء، كلما تخلينا عن جزء من استقلاليتنا وقوتنا وأعطينا للخبير. نحن إذاً نأخذ السلطة من أنفسنا ونعطيها بشكل متزايد للخبراء.

هؤلاء الخبراء لا يتمثلون فقط بالتقني الذي يصلح التلفاز، فسلسلة الخبراء تبدأ به وتنتهي بـ"الخبراء" الدينيين والسياسيين وصولاً إلى مدير الشركة ورئيس الدولة ومفتي الجمهورية الذين يوكلهم المجتمع عادة مهمة اتخاذ القرارات الاقتصادية والسياسية نيابة عنهم. اعتمادنا المتزايد على الخبراء والوسطاء لتنظيم وتحديد علاقتنا مع كل شيء حولنا تعني أننا نتحول مع الوقت إلى غالبية عاجزة تتحكم بها أقلية تمتلك الخبرة والموارد. اعتمادنا المتزايد على الخبراء يحولنا شيئاً فشيئاً إلى كائنات كئيبة أحادية البعد لا استقلالية لها على الإطلاق عن المنظومة السائدة.

إحدى الأهداف الأساسية لأسلوب الحياة البسيطة هي تنمية الاستقلالية الذاتية وتعلم الاعتماد على الذات عبر القيام بأكثر عدد ممكن من الأمور بشكل شخصي، أو بمساعدة أشخاص مقربين لنا، من دون الاعتماد على الوسائط التكنولوجية وخبراء المنظومة.

تحديد المهارات اليدوية الضرورية للحياة البسيطة قد يختلف من شخص لآخر وهذا طبيعي لأنه هنالك مهارات يدوية متنوعة بتنوع الأمور التي نقوم بها في الحياة. بعض المفكرين الذين يكتبون حول البساطة يصل بهم الأمر إلى حد وضع القدرة على تحميص القهوة وصنعها منزلياً ضمن لائحة المهارات الضرورية للعيش البسيط، والبعض لا يؤمن سوى بجدوى بضعة مهارات فقط. شخصياً، أرى أنه هنالك خمس مهارات ضرورية للعيش البسيط وللحياة الصحية بشكل عام، وهي:

- **مهارة تحضير طعامنا بأنفسنا:** هذه أهم مهارة يمكن لشخص أن يكتسبها لأنها تعفيه من الاعتماد على الآخرين لتحضير الطعام له، كما أنها تعطينا فرصة تناول طعام صحي أكثر كما توفر الكثير من المال الذي نصرفه عادة على الوجبات الجاهزة. الحياة البسيطة تبدأ من هذه المهارة تحديداً؛ من قدرتنا على أن نطعم أنفسنا بأنفسنا.

• **مهارة إصلاح الآلات والأدوات:** هذه المهارة مهمة في زمن نعتمد فيه على الآلات والأدوات للقيام بكل شيء تقريباً. هنالك بطبيعة الحال بعض الآلات التي تحتاج لاختصاصي لصيانتها لكن اعتقد أنه يمكن تعلّم إصلاح معظم الآلات والأدوات الشخصية والمنزلية الرئيسية بأنفسنا. هذا يشمل الأمور المنزلية كصيانة الأبواب والأثاث والأنايب والحنفيات والحمام وما شابه، كما يشمل الآلات المنزلية الآلية البسيطة كالغسالة والتلفاز والبراد، والتكنولوجيا الشخصية مثل الحاسوب والهاتف. هذه المهارة يمكن أيضاً اكتسابها لإصلاح السيارة الخاصة (للأسف بعض السيارات الحديثة مصمّمة بطريقة تجعل من المستحيل إصلاحها في أي مكان باستثناء الشركة الأساسية).

• **اللياقة البدنية وأساليب الدفاع عن النفس:** الاعتماد الذاتي يعني أنه يجب أن تكون لدينا اللياقة البدنية الكافية للقيام بكلّ ما نتحدّث عنه هنا مثل الإصلاحات المنزليّة، زراعة بعض الخضار، أو نقل قطعة من الأثاث إلى مكان آخر. اللياقة البدنية الجيدة لها فوائد صحيّة ونفسية أكثر من أن تحصى وتساعدنا كثيراً في تجنّب العديد من العوارض الصحيّة التي تنتشر في مجتمعاتنا الخاملة مثل الكوليستيرول، التريغليسيريدي، أمراض القلب، انسداد الشرايين، الاكتئاب...ألخ. إلى ذلك، هنالك ضرورة لتعلّم أساليب الدفاع عن النفس، لأنها ستساعدنا على الدفاع عن أنفسنا وعن أحبائنا في زمن لا نعرف فيه ما الذي ينتظرنا عند المنعطف التالي في الشارع، ولأنها تطوّرنا نفسياً وذهنياً وتجعلنا أكثر استقلالية وانتباهاً وأكثر استعداداً لمواجهة التحديات التي ترميها الحياة علينا.

• **البستنة وزراعة الخضراوات:** قد يبدو للعديد من القراء أنه لا يوجد نفع على الإطلاق لهذه المهارة في ظلّ توافر الطعام في كل المحال والمراكز التجارية من حولنا، لكنها أهم الأساسات لحياة بسيطة لأنها تعطينا القدرة على تحقيق الاستقلالية في أهم مجال حياتي على الإطلاق: إنتاج قسم من غذائنا بأنفسنا. الانتاج الصناعي للغذاء غير صحّي وغير مستدام ويتداعى عادة عند أوّل أزمة سياسية أو اقتصادية كما حصل في دول عديدة حول العالم منها كوريا الشمالية (التي مات الملايين منها في مجاعة) وكوبا (التي حوّلت اقتصادها الزراعي إلى زراعة محلية ومنزلية ونجت من الأزمة)، ومؤخراً سوريا التي تم تجويع العديد من مدنها وأحيائها بعد محاصرتها من قبل الأطراف المتقاتلة.



القدرة على زراعة القليل من الغذاء تضمن الحد الأدنى من المناعة والاستقلالية الغذائية تجاه التقلبات السياسية والاقتصادية، كما أنها تساعدنا على بناء علاقة لا يمكن تعويضها مع التراب والأرض. حتى ولو كنا في قلب المدينة، يمكننا الحصول على بضعة أحواض من التراب وتعلّم كيفية زراعة الخضراوات البسيطة كالبصل والبقدونس والبندورة والزعتر والنعناع وما شابه. الموضوع أسهل إذا كنا نمتلك قطعة صغيرة من الأرض قرب المنزل - حتى ولو لا تتعدى مساحتها مساحة غرفة واحدة - إذ من الأفضل زراعتها بدل استعمالها كحديقة تزيينية. ستتفاجأون كم يمكن لمساحة صغيرة من التراب أن تنتج من الغذاء.

• **المهارة اليدوية الحياتية:** إضافة إلى المهارات السابقة، كل شخص يحتاج لمهارة يدوية تعبّر عنه ويشعر بصلة حميمة واستثنائية معها. هذه المهارة قد تكون شيئاً يمكن تحويله فيما بعد إلى مصدر ثانوي للدخل كالنجارة أو الإبحار أو تصليح كهرباء السيارة، كما يمكن أن تكون مجرد مهارة فنية كالموسيقى وما شابه. شخصياً المهارة الإضافية التي أركّز عليها هي النجارة والعمل على الخشب لبناء قطع من الأثاث وما شابه ولقد صنعت حتى الآن بضعة قطع أثاث منها مضحك وقبيح ومنها عمليّ وجميل. اكتساب مهارات من هذا النوع هو أمر لا يتعلق فقط بالاستقلالية الذاتية بل بالتعبير عن الذات وبناء علاقة مع شيء يسعدنا حقاً في عالم يفرض علينا باستمرار نسخته الباردة والفارغة عن السعادة.

إن كنا نريد بناء علاقة حقيقية مع العالم الذي نعيش فيه علينا أن نقتل الوسيط الذي يحول بيننا وبينه، وأن نتعلّم استخدام أيدينا للتفاعل معه بشكل مباشر. سيكون يوماً جميلاً حين نخرج أيدينا من جيوبنا ونسحب اصابعنا من على الشاشات ونحمل بها حفنة من التراب، العالم ينتظرنا لنلمسه.

## هل هناك وظيفة مثالية؟

### معضلة عبودية الأجر والحياة البسيطة

يقال أنه إن أحبّ المرء عمله فهو لن يشعر بأنه يعمل يوماً في حياته. يقال أيضاً أنه إن كان المرء يكره عمله، فكل يوم بالنسبة له هو جحيم حيّ. العمل هو في نهاية المطاف المحور الرئيسي الذي تقوم عليه حياتنا المعاصرة: نحن نقضي فيه معظم ساعات يومنا وغالبية أيام حياتنا ونعطيه معظم طاقتنا وانتباهنا فيما يوفّر لنا الأساس المادي لسدّ احتياجاتنا ويمدّنا بجزء لا يستهان به من علاقاتنا الاجتماعية وهويّتنا الذاتية. ما نقوم به في عملنا إذاً، ليس مجرد أمر هامشي بل أحد أهم أوجه حياتنا التي يجب أن نحاول التأثير عليها وجعلها تناسب شخصيتنا وميولنا وأهدافنا.

حين نكون على وشك الدخول إلى سوق العمل، نلاحظ أنه هنالك وجهتا نظر سائدتان في المجتمع حول هذا الشأن: الرأي الأول يتمثّل بنصيحة اختيار مهنة تدرّ الكثير من المال وتعطي مكانة اجتماعية مرموقة كطبيب أو مهندس أو ضابط جيش أو محامي (للمذكور خصوصاً)، من دون أن يكون لميولنا وتفضيلاتنا الخاصة أي تأثير على هذا القرار. هذا موقف الغالبية الساحقة من الأهل الذين ينتمون للطبقات الفقيرة، حيث تمثّل وظيفة من هذا النوع الفرصة الوحيدة لأولادهم لكي يتجنّبوا تكرار الحياة الصعبة التي عاشها أهلهم.

الرأي الثاني يقول أن المرء يجب أن يختار عمل أو مهنة يحبّها ويمتلك شغف تجاهها ولو لم تكن تدرّ أي مردود مادي، وتركّز النصائح في هذا الاتجاه عادة على المهن الابداعية كالصوير والتصميم والإخراج والكتابة وما شابه. هذا الرأي سائد في الإعلام وفي كتب التنمية الذاتية وفي بعض أوساط الطبقات الميسورة وخصوصاً أن أبنائها يمتلكون في معظم الأحيان رفاهية اختيار العمل الذي يريدونه من دون أن يقلقوا حول النتائج المالية والمعيشية المترتبة عليه.



...

هنالك وجهة نظر ثالثة لا تحظى بالكثير من الشعبية تدعو للانسحاب من العمل بشكل كامل والاعتماد على نمط حياة بديل لا تشكل الوظيفة محوراً رئيسياً فيه، لكن وجهة النظر هذه لا تحدّد كثيراً كيفية القيام بهذا الأمر، وسنعود لتحدّث عنها قليلاً في نهاية المقال.

رغم الاختلاف في وجهات النظر، إيجاد وظيفة نحبّها وتدرّ علينا ما يكفي من المدخول في الوقت نفسه هو بالنسبة للعديد منّا حلم نسعى لتحقيقه. العمل الكادح في مجال نكرهه ليس أفضل طريقة بتاتاً لقضاء حياتنا، خصوصاً أنه لا يوجد في الحياة زرّ إعادة يمكن الضغط عليه واستعادة عمرنا من خلاله. رغم شيوع هذا الحلم، قليلون جداً من بيننا هم من يتمكّنون من تحقيقه.

وجود غالبيتنا في أعمال مرهقة وخالية من المعنى ومدمّرة لصحتنا وعافيتنا وسعادتنا هو أمر لم يحصل صدفة، فالمنظومة السائدة مصمّمة **لكي يكون العمل المأجور فيها نوع من أنواع العبودية** التي تلغي أي إمكانية ابداعية أو تحرّرية فينا. لكن هل هذا يعني أنه لا يوجد أمل للأفراد فيما ينتظرون انتفاض العمّال لتغيير أوضاعهم بشكل جذري؟

ليس بالضرورة؛ هنالك طرق يمكن فيها للأفراد الاحتيال على السيستيم لتحقيق الحدّ الأدنى من الاستقلالية الذاتية في مجال الوظيفة، لكن قبل أن نتحدّث عن ذلك، فلنناقش قليلاً وجهات النظر السائدة حول كيفية التوفيق بين الشغف والعمل.

## **أفضل ما في الأمر: حين يتحوّل الشغف إلى مهنة**

من السهل أن نعرف لماذا تدور أحلام الملايين حول الكوكب حول القيام بعمل يحبّوه بدلاً عن العمل المتردّي الذي تزاوله البقيّة كلّ يوم، فلا أحد يولد لتنظيف الطرقات أو تلحيم الدعائم الحديدية تحت الشمس أو تقديم الطعام في المطاعم أو الجلوس وراء مكتب والتحديث في شاشة طوال اليوم.

القيام بعمل نحبّه حقاً هو مفتاح السعادة لملايين التعساء الذي يشعرون أنهم يستيقظون كل يوم للذهاب إلى حتفهم. في نهاية المطاف، ما الذي سيكون أفضل لهؤلاء من الاستيقاظ صباحاً للقيام بشيء يحبّوه ويدرّ عليهم مدخول كافٍ لعيش حياة كريمة في الوقت نفسه؟

شغفنا بشيء ما يجعلنا نستمتع لساعات في أخذ الصور الفوتوغرافية في أبرد جبل في العالم مثلاً من دون أن نشعر بالتعب. الشغف يسهّل علينا الجلوس لأيام طويلة أمام الشاشة لكتابة رواية قصيرة أو للقراءة عن أسلوب ما في الرسم أو الحياكة أو النحت في الخشب. الشغف يساعدنا أيضاً على تطوير مهاراتنا بشكل سريع جداً لأننا نمارس العمل بانتباهنا الكامل ويهمّنا أن نكون بارعين فيه.

كل ذلك يبدو مثالياً، ولعلّه ما يدفع مؤلفي كتب النصائح المهنية والتنمية الذاتية على استعماله كهدف أسمى لكلّ ساعٍ للسعادة - من الصعب أن نرفض عملاً لا يملّنا ولا يتعبنا ولا يقلقنا ولا يسبّب لنا الاكتئاب. لكن ما لا يخبرنا به أصحاب هذه الدعوات هي أن تحويل الشغف إلى عمل ليس بالضرورة وصفاً للسعادة المهنية.

## **أسوأ ما في الأمر: حين يقضي المال على الشغف**

تحويل شغفنا إلى عمل غير متوافر وغير ممكن بالنسبة للغالبية الساحقة من الناس، والسبب بسيط: العرض والطلب في سوق العمل هو ما يحكم الوظائف وطبيعتها، لا الرغبات والأحلام الشخصية. معظم الأمور التي يحبّها الناس كالرياضة والموسيقى والفنّ والتصميم والكتابة وما شابه لها سوق عمل محدود جداً ولا يمكن للجميع أن يحصلوا على وظيفة فيها أو يجنوا منها ما يكفي من المال ليحوّلوها إلى عمل دائم.

من ناحية أخرى، تحويل شغفنا إلى عمل ليس بالضرورة أمراً جيداً. حين نتحمّس لتحويل شغفنا إلى مهنة، غالباً ما ننسى أن ربط الشغف بالمال قد يؤدّي في الكثير من الأحيان إلى قتل الشغف.

ما يجعل الأشياء التي نحبّها جميلة هو أننا نقوم بها من وقت لآخر في وقتنا الحرّ، على وتيرتنا الخاصة وبتفضيلاتنا الخاصة، والأهم، نحن نقوم بها باختيارنا الحرّ. حين نحولها إلى مهنة، فهذا يعني أنه سيكون علينا معظم الوقت أن نضع شغفنا وتفضيلاتنا وميولنا الشخصية جانباً والانصياع لرغبات التفضيلات لسائدة في سوق العمل والزبون الذي نتعامل معه. المال والزبائن هم من يحدّدون إلى حدّ كبير وتيرة العمل وطبيعته واتجاهه، سواء كنّا نتحدّث عن عمل فنّي أو غيره.

هل يبقى الشغف للتصوير، الكتابة، البستنة أو تصميم الأثاث نفسه حين يصبح واجباً يومياً متعباً يهدف لملاقة ذوق وأهداف زبون يدفع لنا المال؟ هل سنحافظ على شعور الشغف حين ننهمك في ملاقة المهل والمواعيد النهائية وطلبات الزبائن والصعوبات التقنية والأعباء المادية لعمل مستقلّ من هذا النوع كل يوم من الأسبوع؟ أو سنقوم عندها بالبحث عن هواية وحبّ آخر للهروب من ضغط العمل واستنشاق بعض الهواء النقي بعيداً عن العبء الجديد الذي خلقناه لأنفسنا؟

هنالك عدد لا يحصى من الناس الذين حاولوا تحويل شغفهم إلى مهنة أو حاولوا تأسيس شركاتهم الصغيرة الخاصة ليكتشفوا فيما بعد أن ذلك يضع على عاتقهم المزيد من الضغوط والتعب بدل العكس. العمل في أمر نكرهه إذاً ليس أمراً جيداً، لكن تحويل شغفنا إلى عمل أو مهنة قد لا يكون بالضرورة الجتّة الموعودة. ما الحلّ إذاً؟

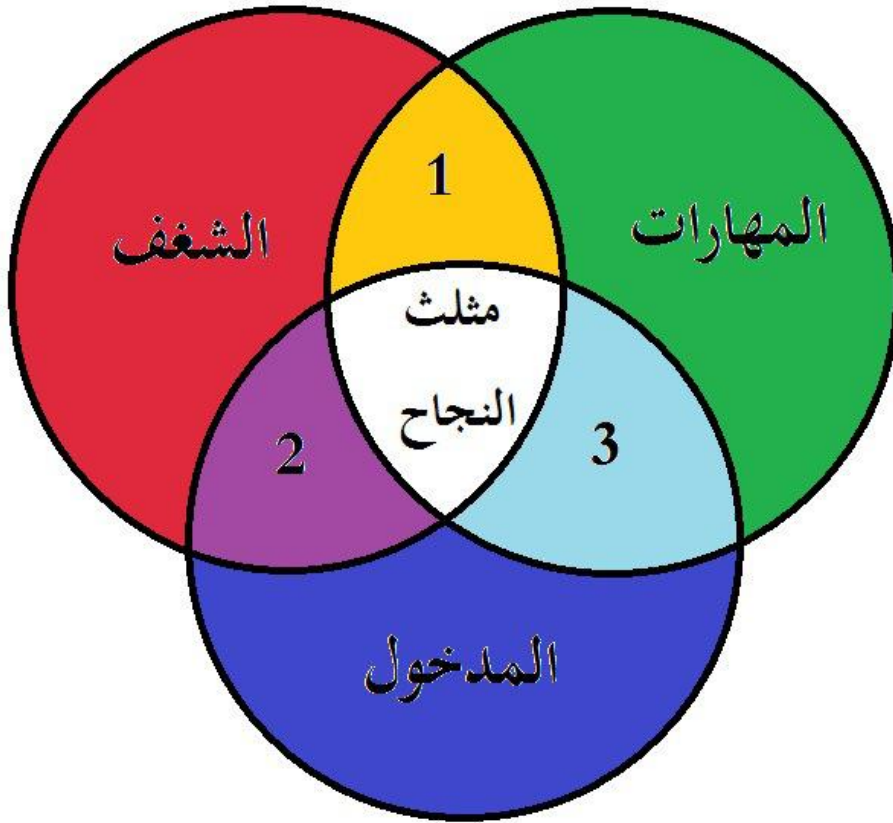


## مثّث النجاح

هنالك حلّ للمعضلة السابقة تعرّفه بعض الكتب باسم "مثّث النجاح"، وهو تمرين عمليّ وبسيط يظهر لك المجال المهني المناسب لك ويسمح لك بالتخطيط بهدوء للانتقال إليه بعد بضعة أشهر أو سنوات، خصوصاً إن كنت تعمل في مجال تكرهه وتبحث عن أبواب للخروج منه من دون تعريض مدخولك للخطر.

التمرين التالي يحتاج لنحو 20 دقيقة فقط (أضمن لكم أنها ستكون 20 دقيقة قيّمة لكم) وهو مفيد لمن هم على أبواب سوق العمل وللموظفين الذين قضوا عقود في سوق العمل على السواء.

"مثّث النجاح" هو المنطقة الناتجة عن تقاطع ثلاث دوائر، كما يظهر الرسم التالي:



الدائرة الأولى هي دائرة الشغف: ارسم دائرة واكتب فيها كل الأشياء التي تحبّ القيام بها. ليس من الضروري أن تكون تمارسها حالياً وقد تكون أمور تحبّ أن تتعلّمها في المستقبل أو تحبّها بشكل عام من دون أن يكون لديك مهارة حالية فيها.

الدائرة الثانية هي دائرة المهارات: ارسم دائرة أخرى تتقاطع مع الدائرة الأولى واكتب فيها كل المهارات التي اكتسبتها خلال حياتك، سواء اكتسبتها في العمل، الدراسة، من خلال هواياتك، عبر تدريب مهني خاص، أو بمجهودك الشخصي. من المهم أن تكتب فيها كل الأمور التي تبرع فيها أو التي تمتلك فيها كفاءة معيّنة.

الدائرة الثالثة هي دائرة المدخول: اكتب في هذه الدائرة مستوى الدخل الذي تحصل عليه حالياً، وحاول تقدير مستوى الدخل المتوقع من كل شغف أو مهارة وضعتها في الدائرتين السابقتين. كن واقعياً في تحديد مستوى الدخل المتوقع ولا تجعل الأرقام أكبر من الممكن؛ بعض المهارات قد لا تؤمن لك أي دخل على الإطلاق، وعليك أن تضع رقم صفر إلى جانبها. عليك أيضاً أن تحدّد مستوى الدخل الذي تحتاجه لكي تحصل على حياة كريمة ولائقة وتضعه في أسفل الدائرة.

حين تنتهي من تعبئة الدوائر الأساسية الثلاث بالمعلومات المطلوبة، سنبدأ الآن بتعديل ما كتبناه في الدوائر لاكتشاف بعض المناطق. ستلاحظ أن التقاطعات بين الدوائر الرئيسية الثلاث ترسم فيما بينها أربع مناطق منفصلة. المنطقة الأولى هي منطقة التقاطع بين دائرتي الشغف والمهارة (المنطقة رقم 1 في الرسم أعلاه): ضع في هذه المنطقة الأمور التي تحبها وتجد القيام بها ولكن لا يمكنها تأمين مدخول كافٍ أو أن دخلها في سوق العمل هامشي جداً (الكتابة عادة تدخل ضمن هذا الإطار D). مهنيّاً، هذه المنطقة التي تريد الابتعاد عنها؛ لا تريد إعطاء الكثير من الاهتمام لها ونفعلها الوحيد أنها ستساعدك على اكتشاف الأمور التي تحبّها والتي لا يمكنك تحويلها إلى مهنة.

المنطقة الثانية هي منطقة التقاطع بين دائرتي الشغف والمدخول (وهي المنطقة رقم 2 في الرسم أعلاه): في هذه المنطقة، اكتب الأمور التي تحبّها والتي لها امكانية تأمين مدخول جيّد لك في المستقبل لكن ليس لديك فيها حالياً المهارة التقنيّة المطلوبة أو الشهادة أو المعرفة الكافية لممارستها. في هذه المنطقة ستكتشف احتمالات مهنيّة مفيدة للمستقبل يمكنك العمل عليها خلال السنوات المقبلة (وتحديداً على اكتساب المهارة أو المعرفة التقنيّة المطلوبة فيها).

المنطقة الثالثة هي منطقة التقاطع بين دائرتي المهارة والمدخول (وهي المنطقة رقم 3 في الرسم أعلاه): هنا ستضع الأمور التي تجيد القيام بها، والتي تعطيك ما يكفي من المدخول في الوقت الحالي، لكن التي ليس لديك شغف أو حبّ تجاهها. معظم الناس على الكوكب تعمل في مهن يمكن وضعها في هذه المنطقة ومن الأرجح أن يكون عملك الحالي من ضمنها.

المنطقة الرابعة وهي الأهم تقع في قلب تقاطع الدوائر الثلاث واسمها في الرسم مثلث النجاح. داخل هذه المنطقة، ضع الأمور التي تحبّها وتجيد القيام بها ويمكنها تأمين مدخول كافٍ لك في الوقت نفسه. الغالبية الساحقة من الناس ليس لديها أي كلمة لتضعها في هذا المثلث، وإذا كانت هذه حالتك أيتها القارئة والقارئ العزيز فلا تقلقوا! هذا أمر طبيعي جداً لأنه لو كان لديك ما تضعه في هذه المنطقة لكان ذلك مجال عملك وما كنت لتقرأ هذا المقال من الأساس.

إن كانت هذه المنطقة فارغة حين تصل إلى نهاية هذا التمرين، انظر إلى ما وضعته في المناطق الثلاث السابقة، وخصوصاً منطقة التقاطع بين الشغف والمدخول (المنطقة رقم 2)، وادرس الخطوات التي تحتاج للقيام بها في حياتك لنقل أمر ما من هذه المنطقة إلى مثلث النجاح.

الشغف الأكبر لمعظم الناس سيكون في الواقع خارج "مثلث النجاح" لأنه على الأرجح من أنواع الشغف التي لا تؤمن مدخولاً كافياً في سوق العمل الحالي أو لأنها من الأمور التي تحتاج لوقت طويل جداً لتطوير مهارتنا فيها. المفتاح إذاً ليس تحويل الشغف الأكبر إلى عمل لأن ذلك أمر نادر وصعب جداً. الحلّ هو ببساطة أن تحاول أن تقوم بعمل تحبّه بالحدّ الأدنى، لديك مهارة جيّدة فيه، وقادر في الوقت نفسه على تأمين مدخول كافٍ لك.

مجدداً، ليس من الضروري أن يكون هذا العمل هو شغفك الأكبر، وليس من الضروري أن يحقق لك المدخول الأكبر، وقد قد لا تجيده بشكل كبير في البداية، الكلمة المفتاح هنا هي التوازن: التوازن بين الشغف والمهارة والمدخول هو الخيار المهني الأكثر واقعية في هذه الأيام. هذا الخيار سيتيح لك تحمّل سنوات من العمل من دون أن تتمنى خنق مديرك كل يوم، كما أنه يسمح لك بإبقاء شغفك والأمور التي تحبّها بعيدة عن ضغوط العمل ومساوئه.



## الهروب النهائي من العمل: هل هو ممكن؟

هنالك العديد من الناس ومنهم كاتب هذه السطور لا يحتملون أية وظيفة، مهما كانت مريحة ومهما كانوا يحبونها. فكرة الاستيقاظ صباحاً للذهاب إلى مكان ما رغماً عن إرادتك والقيام بأمور لا تعني لك كثيراً وحددها لك أشخاص آخرون، هي أسوأ الأفكار التي خرجت بها الرأسمالية يوماً. الوظيفة هي قيد لا يناسب كثيراً الناس الذين تشكل استقلاليتهم الذاتية ومشاريعهم الخاصة شغفهم الرئيسي في الحياة.

على الصعيد الشخصي مثلاً، هدفي النهائي هو أن أصل إلى مرحلة اتخلص فيها كلياً من الوظيفة؛ مرحلة أستطيع فيها الاستيقاظ صباحاً وتحديد ما الذي أريد أن أفعله في ذلك اليوم بقراري الخاص من دون أن يملي عليّ أحد أين يجب أن أكون أو ما الذي يجب أن أقوم به أو ماذا الذي يجب أن اكتب خلاله. أريد أن أكون حرّاً من قيد عبودية الأجر، لا لأنني كسول ولا أحبّ العمل، لكن لأنني أريد أن أعمل على الأمور التي أريدها أنا لا التي يحددها لي ربّ عمل لا يهدف سوى لجمع الثروات من عملي.

لكن الحرية لها ثمن، وثمانها في زماننا الحالي باهظ جداً. هل نستطيع شراء حريتنا من العمل كما كان يشتري العبيد حريتهم في العصور القديمة؟ هل يمكن عيش حياة من دون وظيفة من دون أن يكون لدينا ملايين الدولارات في البنك؟ شخصياً اعتقد أن ذلك ممكن إلى حدّ ما لكنّه ليس بالأمر السهل. السرّ؟ السرّ هو البناء التدريجي والمستمرّ للمناعة المالية والمهارات الشخصية المناسبة للانفكاك عن السيستيم، وتعزيز أسلوب العيش البسيط بشكل يتيح لنا على المدى البعيد مرونة حياتية ومهنية لا يمتلكها أي موظف آخر في العالم. فلنتحدّث عن ذلك قليلاً.

الجانب الأوّل هو بناء المناعة المالية ونقصد به بناء احتياط مالي من خلال الادّخار يتيح للشخص إعالة نفسه بنفسه في حال خسر وظيفته أو في حال أراد تغيير مهنته. على سبيل المثال، ادّخار 30 % من مدخولنا يعني أنه سيكون بمقدورنا بعد عشر سنوات إعالة أنفسنا لأربع سنوات كاملة من دون وظيفة ومن دون مدخول (تفاصيل الحساب هنا[1]). مذهل أليس كذلك؟

هذا ولم نذكر بعد الأساليب التي يمكننا من خلالها استخدام المال لتحقيق مدخول إضافي، ما يعني أن المدّخرات المذكورة قد تكون كافية لسنوات أطول بما قد يتيح التخلص من الوظيفة نهائياً وتحقيق الاستقلالية المالية الجزئية أو الكاملة (المتثلة بالقدرة على تحقيق مدخول من دون وظيفة أو رب عمل).

في أقل الأحوال، الادخار لسنوات قليلة يمكن أن يساعدنا على الاستقالة من عمل نكرهه وربما التدرّب في مهنة أخرى أو العودة إلى الجامعة لبضعة سنوات.

الجانب الثاني من خطة الهروب من عبودية الأجر يتمثل ببناء المهارات الشخصية التي تفتح لنا أبواب مهنيّة جديدة قد تتيح لنا فيما بعد الحصول على عمل أفضل أو الوصول إلى عمل نحبه يتناسب مع شخصيتنا وطموحنا، أو حتى إنشاء عمل جديد بالكامل. الإحصاءات تشير إلى أن أبناء جيلنا يقضون ما معدّله 15 ساعة على الأقل في الأسبوع في تصفّح الانترنت؛ نصف هذا الوقت فقط كافي لاكتساب مهارة جديدة كل عام أو تعزيز مهارة نملكها لدرجة احترافية.

هنالك أصدقاء كثر أعرفهم شخصياً غيّرُوا مهنتهم بهذه الطريقة؛ هنالك صديقة مثلاً كانت تعمل في مجال المحاسبة وتعلّمت التصوير لثلاث سنوات إلى جانب عملها قبل أن تنجح فيما بعد بالانتقال إلى هذا المجال الجديد بدوام كامل. زميلي في العمل تخرّج من كليّة الحقوق وبدأ بالتدرج كمحامٍ قبل أن يدرك أنه يكره هذا المجال - فعلم نفسه البرمجة ومهارات تحسين تجربة المستخدم UX حتى أصبح اليوم أحد مدراء المشاريع في شركة كبرى في هذا المجال. هنالك قريب لي بدأ بالعمل على صندوق الدفع في مركز تسوّق تجاري، وبعد بضعة سنوات أصبح مديراً للمركز الذي بدأ فيه بأدنى وظيفة.

شخصياً، قمت بالعمل على تحسين لغتي الانكليزية عندما كنت أعمل كمحرّر باللغة العربية حتى أصبحت قادراً فيما بعد على الكتابة والتحرير بهذه اللغة بشكل سهل جداً ما اتاح لي العمل في مجلات إنكليزية وشركات لا تستعمل سوى هذه اللغة. هنالك الكثير من الأمثلة في هذا المجال - عليك فقط أن تجد الأمر الذي تحبه وأن تعمل عليه خطوة خطوة.

الجانب الثالث من هذه العمليّة هو تعزيز أسلوب العيش البسيط الذي يعني أن القيود الاستهلاكية المنتشرة في المجتمع لا تقيد حركتك بعد اليوم، ولا تجبرك على العمل لساعات إضافية في عمل تكرهه لشراء سيارة رياضية سريعة أو أحدث هاتف ذكي. الاستقلالية عن هذه الرغبات الاستهلاكية السائدة تتيح لك الكثير من الحرية والمرونة فيما يتعلق بعملك ومستقبلك بما يتيح لك تغيير وجهتك المهنية في أي وقت تقريباً لأنك خفيف وحرّ وغير مقيد بالممتلكات المادية من حولك.

اجتماع هذه الجوانب الثلاث: الاحتياط المالي، المهارات المهنية التي تتيح لك تحقيق مدخول بنفسك، وأسلوب الحياة البسيطة، يمكن أن يساعدك على التخلص من الوظيفة التي تكرهها على المدى البعيد، أو يساهم على الأقل بفتح مجالات جديدة أمامك لم تعتقد بوجودها قبلاً. سنتحدث عن كل هذه الأمور بالتفصيل في الفصول المقبلة.

---

هامش:

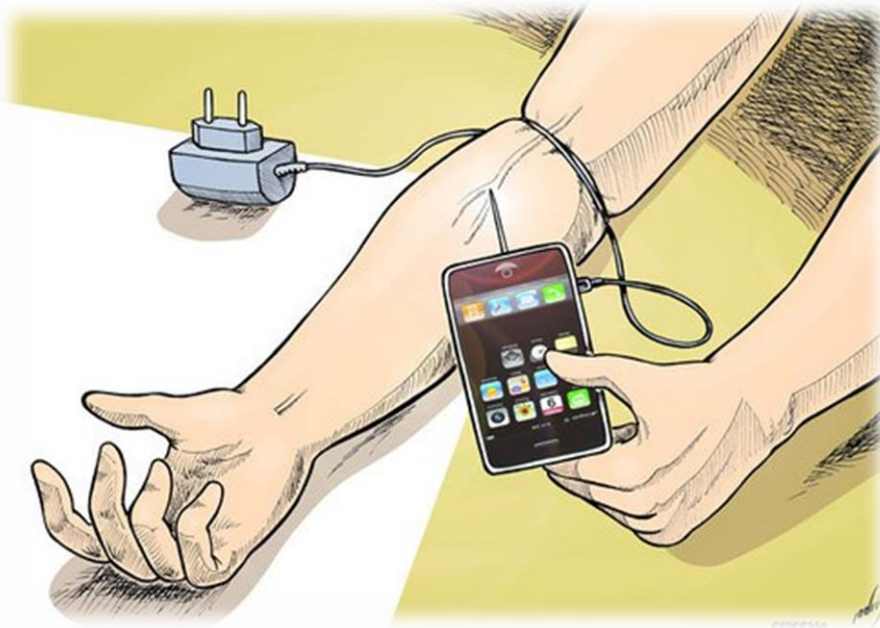
[1] إن كان المدخول 1000 دولار مثلاً، والادخار هو 300 دولار، هذا يعني أن الشخص المذكور سيستطيع خلال عشر سنوات ادخار مبلغ 36 ألف دولار، أو ما يعادل 51 شهراً من المصاريف (التي هي 700 دولار بالشهر).

## تخلص من مخدراتك:

### لماذا كلنا مدمنون وكيف نواجه ذلك

معظم حالات الإدمان تبدأ كمحاولة للتكيف مع مشكلة؛ تبدأ باحتساء كوب واحد من الكحول مثلاً لتغيير مزاجنا بعد شجار مع الشريك، ثم نحتاج لكوب آخر للتعامل مع يوم صعب في العمل، وآخر للتعامل مع حادث في العائلة، حتى يأتي يوم لا نستطيع فيه العيش من دون زجاجة كحول في يدنا. قد يعتقد بعض القراء الذين بدأوا بهذا المقال أنهم غير مدمنين على شيء وأن هذا المقال لا يعنيههم أبداً، لكن عليهم أن يعيدوا النظر بذلك: في مجتمعنا الاستهلاكي، كل شخص يعاني من نوع واحد على الأقل من الإدمان. فلنتحدث عن ذلك قليلاً.

يعرف علم النفس الإدمان على أنه هوس لاإرادي على القيام بشيء محدد للحصول على اشباع معين، حتى ولو أدت هذه العادة إلى عرقلة الحياة الطبيعية للمدمن. فلنطبق هذا التعريف على مبادئ الحياة البسيطة وسيتضح لنا أنه هنالك حالات كثيرة من الإدمان في عاداتنا اللاإرادية واللاواعية التي ورثناها بطريقة أو بأخرى عن الثقافة السائدة.



...

حين نعاين هذا التعريف تتضح الصورة أكثر: بعضنا **مدمن على فايسبوك** ويوقفون جميع نشاطاتهم خلال اليوم عدّة مرات لتفقّده والحصول على اشباع للذات من خلال بضعة لايكات وتعليقات. بعضنا مدمن على نشرات الاخبار والمسلسلات الدرامية، وبعضنا مدمن على التسوّق، وبعضنا مدمن على شراء الكتب (التي يكدّسها في المنزل من دون قراءتها)، وبعضنا مدمن على الالعاب الالكترونية، على القهوة، على الأطعمة الدهنية الغنية بالسكر والملح، وبعض الناس مدمنون على شراء أحدث تلفزيون كل بضعة أشهر حتى يكاد حائظهم بكامله يكون مجرد تلفاز هائل، وبعضنا مدمنون على أمور أسوأ كالكحول أو الدخان أو المخدّرات.

العالم العصري بحد ذاته مبني على الادمان ككل؛ فهو **عالم مدمن على التقدّم والنموّ**، مهووس بتحقيق الأرباح وزيادة المكانة الاجتماعية والهيمنة على الآخرين وعلى الظواهر الطبيعية واختراع تكنولوجيا أكثر وأكبر وأسرع عاماً بعد عام.

### لكن هل نحن مدمنون حقاً؟

ادماننا العصري يقع على مستويات مختلفة؛ فبعضنا لا يستطيعون قضاء الصباح من دون قهوة، ولا يستطيعون قضاء عطلة من دون تسوّق أو سفر، ولا يستطيعون قضاء ساعة من دون جرعة فايسبوك. هؤلاء سيعبّرون عن رغبتهم بالقول أنها "حاجة"، فيقولون مثلاً "أنا بحاجة للسفر"، "أنا بحاجة لتفقّد فايسبوك"، "أنا بحاجة لقهوة". كأن هذه الأمور هي حاجات ضرورية للبقاء البيولوجي، لا مجرد رغبات آنية ورثناها من خلال نمط حياة معيّن.

طبيعة هذه الممارسات اللاإرادية التي تسود على أسلوب حياة معظمنا تجعل منها عائقاً أمام الانفكاك عن المنظومة السائدة. نحن لا نستطيع الانفكاك عن السيستيم إن كنّا لا نستطيع الانفكاك عن المواد التي يقدّمها لنا لتأسرنا. علينا أن نكتشف العادات والرغبات التي زرعتها فينا، وأن نتغلّب عليها ونخلق عاداتنا ورغباتنا الخاصة المستقلّة عنه. بتعابير أبسط، الاستقلالية عن السيستيم لا تعني شيئاً إن كنا لا نستطيع العيش من دون فايسبوك لشهر مثلاً، أو إن كنا لا نستطيع العيش من دون مشروبات غازية أو نوع محدّد من الشوكولاتة.

مشكلة إدماننا الاستهلاكي لا تتوقف على استقلاليتنا عن السيستيم، بل هنالك أيضاً كلفة حياتية ومالية هائلة للادمان. جزء من هذه الكلفة يسمّى اقتصادياً "الفرصة الضائعة"؛ أي أن الساعات الأربعة التي نقضيها على التلفاز كان يمكن أن نقضيها في أمر أكثر إفادة بكثير لنا على الصعيد الشخصي كالقراءة أو التحدّث مع أفراد عائلتنا.

أما الكلفة المالية المباشرة للإدمان فهي أوضح: الاشتراك في القنوات الفضائية مثلاً لإرواء ادماننا على التلفاز يكلفنا على الأقل أربعة آلاف دولار خلال عقدين ونصف من الزمن، وشراء تلفاز جديد لهذه المهمة كل ثلاث أعوام يكلفنا على الأقل خمسة آلاف دولار أخرى للفترة نفسها، وتدخين علبة واحدة من الدخان يومياً يكلفنا نحو عشرة آلاف دولار خلال عقدين ونصف ثمناً للسجائر.

هذه العادات الثلاث (شراء أحدث التلفزيونات، الاشتراك بالقنوات الفضائية، التدخين) شائعة جداً ولا ينتبه لها أحد لكنها تكلف الشخص العادي في العالم العربي نحو عشرين ألف دولاراً على الأقل خلال فترة 25 عام، فضلاً عن كلفتها الصحية العالية بسبب مخاطر التدخين والجلوس أمام التلفاز. فكيف الأمر إن تحدثنا أيضاً عن مئات العادات الصغيرة الأخرى التي تكلفنا صحتنا وسنوات حياتنا؟



التسوّق بهدف الشعور بالسعادة هو أيضاً إدمان.

**لكن كيف يمكن التخلص من الادمان الاستهلاكي؟**

هنالك ثلاث خطوات بسيطة جداً:

• **اكتشف ادمانك.** هنالك الكثير من العادات التي لا نفكر فيها في حياتنا ولا نعلم أنها إدمان إلا حين نضطر أن نعيش من دونها، كحين تنقطع الكهرباء أو حين تنفذ المشروبات الغازية من المنزل. اكتشف عاداتك الإدمانية ودونها على ورقة صغيرة، مهما احتاجت عملية الاستكشاف هذه من وقت.

• **اكتشف كلفة ادمانك.** الادمان لم يكن ليكون ادماناً لولا أنه أوحى لعقلك اللاواعي بأنه هنالك أمر جيد تحصل عليه في المقابل. قد تعتقد أنك اجتماعي أكثر حين تشرب الكحول، أو متيقظ ونشيط أكثر حين تشرب القهوة، وقد تعتقد أن هاتفك الذكي الحديث يعطي لمحيطك الاجتماعي الانطباع بأنك ناجح وعصري. كل حالة إدمانية توهمنا بأنها تعطينا شيئاً ما فيما تخفي عنا الجوانب السلبية لها. ادمانك على الهاتف مثلاً يستولي على انتباهك حين تكون مع اصدقائك ما يعيق أو يخفف تواصلك معهم، ادمانك على القهوة قد يجعلك عصياً في الصباح بشكل أنك لم تعد تعرف كيف تهدأ أو تتيقظ من دونها، وادمانك على الكحول قد يسبب لك المشاكل الصحية. اكتشف أيضاً الكلفة المالية التي تدفعها ثمن ادمانك: هل تصرف 50 دولاراً شهرياً بسبب ادمانك التطبيقات الجديدة على الهاتف الذكي؟ أو بسبب كميات القهوة أو الكحول الهائلة التي تشتريها كل أسبوع؟

• **أسس عادة جديدة وإيجابية تستبدل العادة الاستهلاكية السلبية:** الادمان هو عادة خرجت عن السيطرة، ويمكننا تبديل هذه العادة بعادة أخرى أكثر صحية وأكثر تناسباً مع أهدافنا الشخصية. مثلاً، بدل تناول مشروب غازي مع الطعام، استبدله في فترة أولى بمشروب غازي أخفّ وتناول كميات أقل منه، ثم استبدله بعد فترة بعصير خفيف، ثم استبدل العصير بكوب من الماء. هكذا تبقى عادة تناول سائل ما مع الطعام لكن السائل يتغير، ما يجعل تغيير العادة أسهل. الأمر نفسه بالنسبة للهاتف حيث يمكننا في الواقع البدء بحذف بعض التطبيقات الثانوية التي لا تفيدنا ولا نستخدمها كثيراً، لنصل فيما بعد إلى حذف التطبيقات التي تسبب ادماننا على الهاتف. البعض يفضل اتباع طريقة الصدم، بحيث يوقف الادمان في يوم واحد بشكل كامل ويحاول أن يصارعه من هناك. في كل الأحوال، سيكون عليك أن تبني عادة جديدة لتحلّ مكان العادة التي توقفت عنها، وإلا فسيستبدلها عقلك اللاواعي بإدمان سلبي آخر. عليك أن تخطط مثلاً ماذا ستفعل في المساء إن كنت لا تريد أن تقضيه أمام التلفاز: قد تقرّر مثلاً أن تتعلم آلة موسيقية لساعة وأن تشاهد التلفاز لساعة فقط بدل اثنتين، وهذه بداية استبدال عادة التلفاز السيئة.

مههما كان نوع إدمانك ومههما كانت مقاربتك الخاصة للتخلص منه، مواجهة هذا الأمر تعني أنك بدأت بالسيطرة على حياتك وأنك بدأت باختيار الاتجاه الذي تريده لحياتك، بدل أن تتبع الاتجاه الاستهلاكي اللاواعي الذي فرضه المجتمع علينا فرضاً، فحظاً سعيداً!



## امرح كأنك في العصر الحجري

### أربع نصائح للانتقال من الترفيه الاستهلاكي إلى المتعة الحقيقية

تحدثنا في المقالة السابقة عن الإدمان الاستهلاكي الذي يحكم حياتنا وكيفية مواجهته، واعتقد أن معظم القراء قد يجدون أن جزء كبير من ادمانهم هو إدمان معلوماتيّ ما، كفايسبوك، التلفاز، الانترنت وما شابه. نحن نعيش في نهاية المطاف في العصر الرقمي ومن الطبيعي أن يكون المجال الرقمي مهيمناً على أجزاء لا يستهان بها من انتباهنا وحياتنا. العديدون منا يكادون لا يعرفون كيفية الترفيه عن أنفسهم من دون تلفاز أو هاتف - وهو ما يتعارض إلى حدّ كبير مع الحياة البسيطة، التي يفترض أن نكون قادرين فيها على الفكك من الترفيه الاستهلاكي السلبي الذي تفرضه علينا المنظومة السائدة.



أصدقائنا الفلينتستونز D:

الترفيه واللهو هو جزء طبيعي من الحياة. في مجتمعات ما قبل التاريخ كان الإنسان يعمل نحو 4-6 ساعات فقط في اليوم، ما ترك له نحو 20 ساعة يومياً للنوم والراحة واللهو والترفيه. الفكرة الأولى التي ستتبادر إلى ذهن القارئ العصري حين يقرأ الفكرة السابقة هي التساؤل "كيف كان أسلافنا يقضون 20 ساعة في الراحة والترفيه واللهو من دون أن يكون لديهم كهرباء وتلفزيون وانترنت ومطاعم وجبات سريعة؟ ألم يعانون من الضجر إلى حدّ الموت؟ ففي عالمنا الرقمي والتكنولوجي، لا نستطيع تخيل ترفيه من دون كل الخردة الالكترونية التي نملكها اليوم.

الإنسان العصري يعتقد إلى حدّ بعيد أن الترفيه والاستهلاك هما الأمر نفسه - سواء كنا نتحدّث عن استهلاك المواد المرئية والمسموعة كالأفلام والبرامج والمسلسلات والانترنت، أو الاستهلاك المعيشي كحضور الحفلات والذهاب إلى المطاعم وشراء الملابس الجديدة وأحدث الصيحات الالكترونية. أنا متأكد أنه هنالك عدد كبير من الأطفال والشباب اليوم لا يعلمون أبداً كيف يمرحون من دون كهرباء تغذي هواتفهم، حاسوبهم أو تلفازهم. حين ننظر إلى أساليب الترفيه السائدة حالياً نلاحظ أمران:

- الترفيه السائد هو بمعظمه ترفيه سلبي، أي أن المشارك فيه هو متلقّي وليس مشارك إيجابي فاعل. الجلوس أمام التلفاز، تصفّح الانترنت ومشاهدة مباريات كرة القدم هي بمعظمها أمور لا تستوجب من المشارك فيها سوى الجلوس على مؤخرته من دون تحريك أي عضلة في عقله أو جسده. هذا ينطبق بشكل خاص على الترفيه الرقمي.
- الترفيه السائد هو ترفيه استهلاكي وغير مجاني في معظم الأحيان. هذا ينطبق بشكل خاص على الترفيه غير الرقمي كالذهاب إلى المطاعم والحفلات والقيام بالتسوّق والمشاركة في النشاطات الترفيهية.

هذا لا يعني أن كل ترفيه رقمي هو سلبي، ولا يعني أن كل ترفيه غير مجاني هو استهلاكي؛ المشكلة هي أننا لم نعد نعرف المرح والمتعة خارج منظومة الاستهلاك. إصلاح هذا الأمر لا يتم عبر عيش حياة خالية من الترفيه والمرح، بل العكس تماماً؛ الخروج من الترفيه الاستهلاكي يعني جعل النشاطات الترفيهية واللهو أكثر إرضاءً ومرحاً وإفادةً لنا. علينا أن نتعلّم المرح كأننا في العصر الحجري!

## أربع نصائح للانتقال من الترفيه الاستهلاكي إلى المتعة الحقيقية فيما يلي بعض النصائح في هذا المجال:

### 1. قتل مصاصي الانتباه

لقد كررنا كثيراً أننا نقضي فترات طويلة جداً أمام الشاشة؛ بعضنا يحدّقون في شاشة الحاسوب أمام مكتبهم طوال اليوم ليذهبوا من بعدها ويقضوا المساء أمام شاشة أخرى. حاولوا أن تكتشفوا نسبة الوقت المنتج مقارنة مع الوقت الترفيهي من مجموع الوقت الذي تقضونه أمام الشاشة. تقديري أنه هنالك على الأقل ساعتين إضافيتين نقضيهما كل يوم أمام الشاشة من دون أي فائدة ترفيهية أو تعليمية على الإطلاق – أي نحو 720 ساعة في العام.

الأبحاث تشير إلى أننا نحتاج لمئتي ساعة فقط لتعلّم شيء جديد، ولألف ساعة لنصبح جيّدين فيه، و10 آلاف ساعة لنصبح معلّمين وأسياد فيه. هذا يعني أنه إن قتلنا مصاصي دماء الانتباه من هاتف وحاسوب وتلفاز، يمكننا تعلّم مهارة جديدة أو أكثر كل عام تقريباً.

### 2. التوازن بين الترفيه السلبي والمرح الفاعل

البعض قد يقول أن إلغاء الشاشات من حياتنا أمر شبه مستحيل هذه الأيام وأنا أوافق على ذلك. حتى أنني اعتقد أنه لا يمكن تجنّب قدر معيّن من الترفيه السلبي كمشاهدة التلفاز أو تصفح الانترنت بسبب طبيعة حياتنا – حيث أن السيستيم يحرص على أن نكون متعبين في معظم الأيام، ما يحول دون قيامنا بأي بشيء يستوجب جهد أكبر من الجلوس على الصوفا.

ما يمكن فعله في هذا المجال هو أن نحدّد من الوقت الذي نقضيه على الشاشة وأن نزيد الوقت الذي نقضيه خارجها، كأن نضيف تمريناً رياضياً بعد العمل أو درساً موسيقياً أو أن نقرأ كتاباً ورقياً بدل الإلكتروني، أو أن نلغي الانترنت عن الهاتف وأن نحدّد أيام مشاهدة التلفاز بيوم أو اثنين في الأسبوع فقط. الفكرة هنا هي أن علينا أن نضيف على حياتنا شيء مرح يساعدنا على تنشيط أذهاننا وأجسادنا بدل الاكتفاء باستهلاك الترفيه بشكل سلبي. لا داعي لنذكر الفوائد الصحية والنفسية لذلك على المدى البعيد.



قاعدة ستان: هل هي صحيحة؟

### 3. إيجاد بدائل للترفيه الاستهلاكي

تقول إحدى شخصيات البرنامج الهزلي "ساوث بارك" أن "كل شيء مسلي يكلف على الأقل 8 دولارات"، وهذا للأسف صحيح إلى حد كبير في ظل الثقافة السائدة. التسوق، حضور الحفلات والسهرات والفعاليات، السفر، تناول الوجبات في المطاعم، الألعاب الالكترونية والرياضات المائية ورياضات التزلج والتسلق والتنس وغيرها، كلها تكلف الكثير من المال.

في الحقيقة، ليس من المنطقي لموظفة تتلقى راتب 500 دولار، أن تستئجر ملعب تنس مثلاً مرتين في الشهر بمبلغ 100 دولار لممارسة رياضتها المفضلة، كما أنه ليس من المنطقي أن يقوم شاب يحصل على الأجر نفسه بالخروج كل أسبوع إلى مطعم مختلف ودفوع 40% من راتبه على تناول الطعام في الخارج. علينا البحث عن بدائل بكل بساطة. لعب كرة السلة أو كرة القدم بدل التنس قد يجلب نفس متعة الرياضة والتنافس، لكن بكلفة أقل بكثير؛ ودعوة الأصدقاء للمنزل وتحضير طعام شهوي قد تجلب نفس متعة الخروج إلى مطعم فاخر لأن مصدر المتعة هو غالباً في المرح مع الأصدقاء لا في المكان بحد ذاته.

هنالك دائماً بدائل متوافرة يمكنها أن تعطينا نفس السعادة والمتعة والمرح من دون الوقوع في فخ نمط الحياة الاستهلاكي الذي يروّجه لنا السيستيم.

#### 4. اختيار الهوايات التي تناسب شخصيتكم وميزانيتكم

اختيار هواية هو أمر مهم لصحتنا الذهنية والنفسية والبدنية في زمن يريد منا أن نكون آلات صامتة. في الآونة الأخيرة أصادف أعداداً متزايدة من الناس التي لا تمتلك أي هواية على الإطلاق؛ بل تكتفي فقط بالعمل والاستهلاك وتصفح الانترنت. الهوايات الحقيقية ليست بالضرورة هوايات استهلاكية.

لا تصدقوا الخدع التسويقية: أنتم لا تحتاجون لخمس عدسات للكاميرا وثلاث غيتارات للموسيقى وسوار الكتروني متطور لممارسة الرياضة. ما تحتاجوه أكثر هو الوقت والإرادة. علينا أيضاً أن نكون منطقيين في اختيار هواياتنا؛ إن كنا نتقاضى الحد الأدنى للأجور مثلاً، هل من المنطقي أن تكون هوايتنا هي التزلج بما تستوجبه من دفع ثمن المعدات وثياب التزلج وتكاليف تعلم التزلج والذهاب الدوري إلى المنتجعات الجبلية؟

هل من المنطقي أن نشترى أعلى كامرا وثلاث عدسات إن كنا لا نزال في بدايات التصوير؟

الأمر الأساسي مع الهوايات إذاً هو أن تختاروا الهواية التي تناسب شخصيتكم وتجلب لكم سعادة ومنتعة حقيقية من دون أن ترهقكم مالياً، وأن تبدأوا بها على مهل، خطوة خطوة.

من قال أن الترفيه لا يمكن أن يكون سوى عبر الاستهلاك؟ إن كان الناس في العصر الحجري يستطيعون قضاء عشرين ساعة حرة في اليوم من دون أن يكون لديهم هاتف ذكي ليقتلوا الوقت عبره، فلما لا نستطيع نحن القيام بذلك؟ تعلموا من نساء ورجال الكهف، وامرحوا كأنكم في العصر الحجري!

## ترحال كسندباد:

### نصائح للسفر و نمط العيش البسيط

عند الحديث عن الحياة البسيطة وضرورة الخروج من الاستهلاك وبناء الاستقلالية الذاتية معيشياً ومالياً، تُطرح عادة عدّة أسئلة متعلقة بتأثير نمط العيش هذا على حياتنا الاجتماعية والعملية ومنها خططنا للسفر والمغامرة في بلدان جديدة.

السفر هو طبعاً إحدى الطرق المهمة للقيام بمغامرات لا تنسى ولتوسيع آفاقنا الثقافية والاجتماعية وتعميق تجربتنا في الحياة وتجاوز مناطق راحتنا نحو أبعاد جديدة لم نختبرها قبلاً. رغم ذلك، السفر هو أولاً ذهنية، وليس رحلة جغرافية فحسب: السفر هو روح المغامرة وحبّ التّعرف على كل شيء من زاوية جديدة ومختلفة وتجربة أمور لم نجربها من قبل، وهذا برأبي يمكن القيام به في الحيّ الذي نسكن فيه كما يمكن القيام به في بلد يبعد آلاف الكيلومترات عن مسقط رأسنا.

قبل أن نتحدّث عن السفر، فلنتحدّث قليلاً عن ظاهرة أخرى متعلّقة بالسفر في وقتنا الحالي: ظاهرة تقديم السفر في قالب استهلاكي ككل شيء آخر في مجتمعنا.



أساليب كثيرة للسفر!

## لماذا روح المغامرة أهم من السفر

هنالك ثقافة سائدة خصوصاً في أوساط الطبقات الوسطى والثرية، تتعامل مع السفر الدوري على أنه أحد أوجه المنافسة مع الآخرين وأحد أركان أسلوب حياتها، ولا تتوانى عن استعراضه بصور على فايسبوك وتحف وأغراض في المنزل، بالطريقة نفسها التي تستعرض فيها مقتنياتها الأخرى. هنالك أيضاً ضغط اجتماعي في أوساط الشباب لكي يسافروا بشكل دائم، ولقد تعاملت كثيراً مع أوساط اجتماعية يخجل أفرادها من غياب تجارب سفر سابقة لديهم أو يتفخرون بكثرة تجارب سفرهم.

في عملي السابق في دبي، كان الجميع يخجل من أن يقول أنه سيقضي وقته في المدينة في عطلته السنوية، حيث يسافر الجميع ثلاث وأربع مرات في العام على الأقل إلى أماكن مختلفة في العالم - ليعودوا من بعد عطلتهم ويتبجحوا أمام زملائهم عن مغامراتهم.

السفر الاستهلاكي له وجهان؛ فهو من ناحية أولى يعتبر من دلائل النجاح الاقتصادي والمهني، كونه مكلفاً وليس بمتناول الجميع ومن يسافر يبرهن بالتالي عن قدرته على تحمّل كلفة السفر. ومن ناحية ثانية يعتبر هذا النوع من السفر دليل على التجربة الحياتية المتقدمة والثقافة الواسعة والخبرة العملية للشخص المذكور في شؤون مختلفة. اعتقد أن هاتين الفكرتين عن السفر (فكرة أن السفر دليل نجاح مالي ودليل على سعة الثقافة الشخصية) غير صحيحتين، ولا بدّ من نقاشهما قليلاً لشرح السبب.

من ناحية أولى، السفر ليس مكلفاً بالدرجة التي يعتقدونها البعض؛ لقد سافرت سابقاً ولا أزال بمبالغ أدنى مما يصرفه أصدقائي على هواتفهم الجديدة خلال العام، واعرف آخرين سافروا بميزانيات أقل من ذلك بكثير لأنهم كانوا يمتلكون وقتاً أكبر للتخطيط وقضاء الوقت في وجهتهم. يمكن السفر من بيروت إلى النيبال وقضاء عشرة أيام هناك مثلاً بمبلغ لا يتعدى 1000 دولار (من ضمنه تذكرة السفر)، وأنا واثق تمام الثقة أن السفر بميزانيات أقلّ يغني التجربة أكثر لا العكس.

من ناحية ثانية، ليس صحيحاً أن السفر يصلح ليكون معياراً للحكم على المستوى الثقافي والتجربة الحياتية للناس ونحن لا نحتاج لنناقش ذلك طويلاً لأننا جميعاً نعلم أشخاص جالوا العالم كلّهم وبقيوا في تحجّرهم الثقافي نفسه ولم تتطور شخصيتهم قيد أنملة، فيما هنالك أشخاص لم يغادروا قراهم في حياتهم لكنهم يمتلكون ثقافة وخبرة حياتية وطبية بشرية أكثر من أي مسافر عالمي.



المهم هو الذهنية التي يحملها الإنسان، لا الكيلومترات التي يقطعها في الطائرة؛ المهم هي ذهنية المغامرة والانفتاح التي تستطيع أن تطوّرنَا ذاتياً وتساعدنا على اكتشاف آفاق جديدة وتعلّم حكمة الحياة. هنالك بالتأكيد العديد من الأماكن التي لا نعرفها في بلدنا، والعديد من الشخصيات والأسرار والحكايا التي تنتظرنا لنكتشفها عند زاوية ما في مكان غير بعيد عنا، كل ما نحتاجه هو فقط روح المغامرة فينا.



الدراجة هي وسيلة تنقل شعبية لدى محبيّ "السفر البطيء"

## ترحال سنديباد: نصائح للسفر بميزانيات بسيطة

إلى ذلك، إن كنت مغامراً بحق وموجود في بلد يمكن السفر منه بسهولة نسبية، أنا متأكد أنك ستكتشف طريقة لتنظيم ميزانيتك ووقتك والقيام بسفر ما إن كنت تحبّ القيام بذلك. بعكس الاعتقاد الشائع، السفر لا يحتاج للكثير من المال. بعض الخطوات البسيطة قد تعني الفارق بين قدرتك على القيام بسفر ما من عدمه، مثل:



- **المعرفة المسبقة بوجهة سفركم:** اقرأوا عن وجهة سفركم قبل السفر إليها واكتسبوا فكرة عن معالمها ومصاريفها ومخاطرها ومتعتها. هذا الأمر سيَعرفكم على أفضل الطرق للاستمتاع بسفركم ويجنبكم الكثير من الرحلات والتكاليف غير الضرورية.
- **احجز على خطوط الطيران الرخيصة لكن الآمنة:** الفارق في أسعار التذاكر إلى نفس الوجهة بين الطيران الرخيص والطيران الغالي يبلغ أحياناً الضعف. قارن بين خطوط الطيران المختلفة واحجز وفقاً للسعر الأفضل.
- **ضعوا ميزانية للسفر واستخدموا الأموال الورقية طوال فترة السفر.** هذه الممارسة مهمة جداً وإلا ستجدون أنفسكم تصرفون أكثر من ميزانيتكم بكثير. من السهل جداً دفع مبالغ طائلة من المال عند السفر للقيام بأمر إضافي لا تقوم به عادة، كشرء زجاجة كحول فاخرة في غرفة الفندق أو استئجار سيارة فخمة للتنقل...ألخ. لذلك من الأفضل استخدام الأموال الورقية دائماً بدل بطاقة الرصيد أو بطاقة الائتمان لأنه من الأسهل أن تكبح مصاريفك حين ترى الأموال تنفذ من بين يديك.
- **تجنّب الفنادق الفاخرة:** إن لم تكن من أولئك الأطفال المدللين الذين يعيشون محاطون بالخدم ولا يستطيعون النوم سوى على أسرة من حرير، ابتعد عن الفنادق الفاخرة. لماذا تريد أن تسافر لتقضي وقتاً في فندق في كل الأحوال؟ عند السفر، الفندق هو المكان الذي تنام فيه، لا المكان الذي تريد أن تقضي فيه وقتك. شخصياً، أفخر فندق نزلت فيه كان ثلاث نجوم (كان الوحيد المتوافر في المنطقة)، وأقضي معظم أسفاري في الواقع في موتيلات من نجمة واحدة أو اثنتين، وأحياناً في نزل Guest House لا نجوم له على الإطلاق. لقد نزلت عدّة مرّات في منازل خاصة استأجرتها بأسعار أقل بكثير من سعر غرفة في فندق. إلى ذلك يمكن استخدام موقع [couchsurfing.com](http://couchsurfing.com) للنزول ليلة واحدة مجاناً عند أشخاص يتشاركون ذهنية المغامرة والانفتاح مع بعضهم البعض. في معظم الوقت لم تتخطى ميزانية السكن خلال سفري الـ 150 دولار في الأسبوع.
- **التنقل:** بعض المسافرين لا يتنقلون سوى بوسائل نقل خاصة مع سائق لكن هذه الطريقة مكلفة وتحدّ كثيراً من احتكاكك المباشر مع البلد الذي تزوره. الوسائل التي اعتمدها في سفري تتمثل باستعمال النقل العام الذي يستخدمه سكان البلد أنفسهم مثل القطارات والمترو والباص وسيارات الأجرة العادية.

في أحيان نادرة، قد أقوم بالتشارك مع أصدقائي باستئجار سيارة وقيادتها بأنفسنا كونها أحياناً أقل كلفة وأكثر سرعة عند التنقل لمسافات طويلة داخل البلد. ما عدا ذلك، هنالك جانب مهم من البلد ينتظركم لتكتشفوه في باصاته وقطاراته.

• **الطعام:** كالتنقل، أفضل وسيلة للحصول على تجربة غنية للبلد الذي تزوروه ولتوفير المال في الوقت نفسه هي عبر تناول الطعام في نفس الأماكن التي يتناول فيها السكان المحليون وجباتهم. نعم هذا يعني أن ذلك يشمل تناول الطعام أحياناً من محل صغير على جانب الطريق. إلى ذلك، هنالك كلمة سرّ إضافية لتوفير تكاليف الغذاء عند السفر، وهي: الوجبات الخفيفة.

ضعوا في حقيبتكم الكثير من الوجبات الخفيفة لأن ذلك يجنبكم إيقاف نشاطاتكم بسبب الجوع والبحث عن أقرب مطعم لتناول الطعام فيه. إن كنتم قرب معلم سياحي مهم، المطاعم الموجودة ستكون بالتأكيد مكلفة، ما يعني أن جوعكم سيكلفكم حينها مرتين. لا تنسوا تجريب الطعام الغريب الذي لم تروه سابقاً في حياتكم؛ إن لم يعجبكم المذاق، سيكون لديكم على الأقل قصة لتخبروها!

• **زيارة المعالم السياحية:** هنالك عادة نوعان من المعالم السياحية: المعالم المخصصة لاستعراض الثروة، والمعالم التي تعطىكم مغامرة جميلة. تلك المخصصة لاستعراض الثروة تشمل الأسواق التجارية الكبرى، الملاهي الليلية الشهيرة، والفنادق الفخمة (التي يعتبرها الكثيرون أساس تجربة السفر). ابتعدوا عنها. المعالم الأخرى تشمل الأسواق القديمة والآثار والمعابد والأنهار والغابات والجبال الفريدة والتي تحتاج لكم أقل من الجهد والمال للوصول إليها. إلى ذلك، حاولوا قراءة تجارب المسافرين السابقين عن البلد الذي تزورونه إذ قد تكتشفون فيه وجهة ساحرة غير معروفة أو تتجنبون وجهة شهيرة لا طائل منها.

• **النشاطات السياحية:** في معظم الأحيان هنالك مستويان من الأسعار لنفس النشاط السياحي - أحدهما عالي والآخر منخفض، والفارق بين الاثنين هو عادة في أسلوب تقديم النشاط لا في طبيعته. على سبيل المثال، يمكنك حجز جولة على الأقدام على سفوح الهيمالايا لأسبوع بسعر 150 دولار، كما يمكنك حجز نفس الجولة بسعر ألف دولار.

الفارق هو أن الخدمة الثانية يتم ترويجها على أنها خدمة حصرية وآمنة وساحرة وذات مستوى عالمي، فيما تكون الثانية أكثر محلية وطبيعية – هذا ما يجعل البعض يعتقد أن الخدمة الأولى تقدم نوعية جيدة فيما تبدو الثانية مغامرة غير مضمونة النتائج، رغم أن الجولتان هما في الواقع الأمر نفسه.

• **فهم الموسم السياحي:** لكل بلد فترة في العام يكون فيها طقسه مثالياً للسفر والنشاطات، سواء كنا نتحدث عن سواحل البحر الأسود في فصل الصيف أم الهند في فصل الخريف، لكن المشكلة هي أن الاسعار في الموسم السياحي تكون عادة أعلى بكثير من بقية أيام العام. تجنّب المواسم السياحية هو من أفضل الطرق لتوفير المال خلال السفر؛ لكن هذا لا يعني أنه يجب السفر خلال موسم الامطار الى فييتنام والسفر إلى دبي خلال فصل الصيف، فمن غير المنطقي صرف المال على السفر إن كنتم ستذهبون لتقضوا كل وقتكم داخل غرفة مغلقة. الحلّ هو في الوصول في بداية الموسم السياحي أو نهايته، حين يكون الطقس لا يزال مناسباً للسفر، لكنه غير مناسب كفاية للجميع. على سبيل المثال، يبدأ موسم المطر والشتاء في النيبال في آخر أسبوعين من نوفمبر، لكن الطقس خلالها لا يزال صالحاً للقيام بكافة النشاطات السياحية رغم بعض البرد الخفيف والأمطار القليلة. أسعار كل شيء خلال هذه الفترة مثلاً تكون أدنى بقليل من فترة ذروة الموسم السياحي في هذا البلد.

• **التسوق:** يمكنني أن أقول بثقة ان السياح الذين يبحثون عن أهم مراكز التسوق الكبرى في البلد الذي يزورونه لا يقرأون سلسلة المقالات هذه، وانا لا افهم اساساً لماذا يريد أي شخص أن يسافر الى بلد آخر ليشتري كميات كبيرة من نفس الاغراض التي يمكن أن يشتريها في بلده. إن وضعنا ذلك جانباً، هنالك حالات قليلة تبرّر تسوّق بعض الأمور خلال السفر؛ منها مثلاً أن يكون هنالك في البلد المذكور شيء تبحث عنه ولا يمكن أن تجده أبداً في بلدك (كالأدوات الطقوسية للتأمل الروحي التي وجدتها النيبال)، أو أن تكون الأمور التي تريدها متوافرة في البلد المذكور بأسعار منخفضة جداً مقارنة مع بلدك (كالشالات الباكستانية). في ما عدا ذلك، أي تسوّق يتجاوز تذكارات صغيرة لك أو للمنزل، هو أمر غير ضروري على الاطلاق.

• **تجنب تعدد الوجهات:** هنالك أمر أساسي يرفع كثيراً من كلفة السفر وهو السفر إلى وجهات متعددة وبعيدة عن بعضها بعضاً، إن داخل البلد الواحد أوبين عدة بلدان متجاورة. اعتقد أن هذا يعود في جزء منه إلى ضيق الوقت المخصص للسفر حيث نحاول أن نرى أكبر قدر ممكن من وجهتنا في أقصر وقت ممكن. وهو قد يعود في جزء منه إلى رغبة البعض بتجميع أكبر عدد ممكن من الوجهات في جعبته لاستعراضها على فايسبوك وأمام الاصدقاء.

تعدد الوجهات يعني أنك مضطر على التنقل أكثر وبسرعة أكبر داخل البلد سواء بالطائرة أو بالأجرة، وانك ستقوم بالكثير من النشاطات في يوم واحد لكي تستطيع اللحاق بالنشاطات الأخرى، ويعني انك ستصرف المزيد من الاموال عند كل محطة للحصول على الخدمة الاسرع والافضل. حشد الوجهات بالطريقة هذه لا يزيد مصروف السفر فحسب، بل يحرملك من الاستمتاع بالوجهة التي تذهب إليها ومن التفاعل مع البلد الذي تزوره لأنك ستكون مستعجلاً طوال الوقت وقد لا تلتقي بأي شخص محلي أساساً إن كنت تتنقل بين غرف الفنادق وسيارات الأجرة الخاصة والطائرات الداخلية.

اعرف بعض الاشخاص الذين يخصصون يوماً واحداً فقط لكل مدينة قبل الانتقال الى مدينة أخرى، وهذا بالفعل جنون. طريقتي الخاصة بالسفر هي أن أزور عاصمة البلد أولاً، ثم منطقة ريفية نائية تساعدني على رؤية وجه آخر له، وقد يقتصر كل سفري على هاتين الوجهتين، ولا اتنقل بين وجهاتي سوى بالباص أو القطار - بشكل يمكنني من التفاعل مع الناس وجهاً لوجه ومن رؤية البلد عن قرب. قضاء أسبوع في مدينة واحدة هو في معظم الاحيان افضل بكثير من قضاء أسبوع في سبعة مدن مختلفة - إلا إن كنت من محبي تجميع الصور.

### **لكن هل السفر ضرورة؟**

السفر البسيط إذاً هو... بسيط! المعادلة سهلة: إن قمت بالتوفير في تذاكر الطيران، ووضعت ميزانية واضحة، وتنقلت بالطريقة التي يتنقل فيها أهل البلد وأكلت نفس الطعام الذي يتناولوه، وتجنبت الفنادق الفخمة والسيارات الخاصة والمعالم والنشاطات السياحية التي تشكّل فخاً مالياً للسياح، يمكنك أن تسافر بميزانية بسيطة إلى الكثير من الأماكن حول العالم.

هذا لا يعني أنه إن كان لديك ألفي دولار مثلاً، عليك أن تصرفهم على السفر، فأنت من تحدّد أولوياتك بنفسك، لا تسمح للثقافة السائدة أن تشعرك أنك يجب أن تسافر لتكون كالأخرين. هنالك أمور في الحياة أهم بكثير من السفر. إلى ذلك، إن كنت من محبّي الترحال، السفر لا يستوجب مالاً بالقدر الذي تعتقده وهو بالتالي ليس عائقاً.

منذ بضعة أشهر سألتني شقيقتي إن كان من الافضل أن تشتري حاسوباً جديداً بالمبلغ الذي ادخرته أو أن تسافر به؛ رغم أن الحاسوب هو عملية شراء أكثر منطقية من الناحية المالية (لأنها تحتاجه في عملها) إلا أنني نصحتها بالسفر، وخصوصاً أنها لم تعش هذه التجربة بعد وهي ليست بحاجة للمال في الوقت الحالي، كما أن الحاسوب سيبقى معها لخمس سنوات على الأكثر فيما الذكريات التي ستكتسبها في الرحلة ستبقى معها مدى الحياة.

نمط العيش البسيط، كما سنرى في القسم الثاني من هذه السلسلة، يعني أننا سنستطيع توفير المال لعيش بعض الأمور التي نحلم بالقيام بها، ولا يعني أبداً إغلاق الباب على مغامرات الحياة والعيش على سندويش لبنة وزيتون مدى الحياة. العيش البسيط بحد ذاته يعني إغلاق الباب أمام الثقافة التافهة السائدة لفتحه أمام الحياة الحقيقية والمغامرات الدائمة...

## نمط العيش البسيط وحياتنا العاطفية والاجتماعية



هل تعني البساطة أن حياتنا الاجتماعية ستبدو على هذا الشكل؟ (الصورة من مجموعة بدوية معاصرة في الولايات المتحدة متلقطة عام 2013)

اتباع نمط حياة بسيطة يطرح من دون شك أسئلة كثيرة حول حياتنا الاجتماعية، وخصوصاً أن الحياة الاجتماعية لبقية الناس في ظلّ الثقافة السائدة تدور حول مسلّمات لا يشكّك بها أحد كالزواج، إنجاب الأطفال، التركيز على المهنة، الزيارات الدورية للمطاعم والمقاهي، وامتلاك الأشياء المادية التي لا تحصى كالمنزل الخاص والهاتف الذكي والسيارة والملابس الفاخرة...ألخ. بسبب هذه الأمور، كل من يحاول اتباع نمط عيش بسيط يواجه تحديات اجتماعية عدّة، أولها مع العائلة والأصدقاء الذين قد لا يتفهمون خياراً صغيراً بحجم عدم امتلاك هاتف ذكي. أصدقاؤنا وأهلنا قد يعتبرون أننا فقدنا صوابنا، وبعضهم قد يعتقد أننا لم نعد نحبهم لأننا نتجنّب العادات الاستهلاكية التي تجمعنا معهم.

من يتابع النقاشات على الانترنت حول الحياة البسيطة يلاحظ أن أكثر الأسئلة شيوعاً وإثارة للجدل هي تلك المتعلقة بالعلاقة مع الأهل والأصدقاء والشريك. من هذه الأسئلة: هل يمكن التوفيق مثلاً بين شريكة تحيا حياة بسيطة وزوج لا يفكر سوى بالمهنة والمال والسيارات والمظاهر الاجتماعية؟ هل تعني الحياة البسيطة أنك ستخسر الأصدقاء الذين لا يشاركوك نمط الحياة نفسه؟

هذه الأسئلة وغيرها سيواجهها كل من يحاول تطبيق مبادئ الحياة البسيطة، وقد يعتقد البعض أنه يوجد إجابات جاهزة يمكن أن تقدّم حلولاً مناسبة للجميع. الحقيقة هي أنه لا يوجد إجابات مناسبة للجميع فيما يتعلق بالعلاقات الإنسانية، لأن علاقاتنا هي أمور حيّة، متعدّدة ومتنوّعة ومتغيّرة باستمرار. رغم ذلك، لا بدّ لنا أن نشارك أفكارنا حول هذا الموضوع كوننا نتحدّث عن كلّ ما يتعلّق بالحياة البسيطة.

## **هل اتباع نمط عيش بسيط في مجتمع استهلاكي يعني خسارة العلاقات الاجتماعية؟**

رغم الصعوبة التي يواجهها متّبعي الحياة البسيطة في بناء علاقات اجتماعية وثيقة مع مجتمع يبدو أنه يدور حصراً حول العائلة والمهنة والاستهلاك، إلا أن عيش حياة بسيطة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على علاقاتنا الاجتماعية. الحياة البسيطة تحرّر جزءاً كبيراً من وقتنا وطاقتنا التي كنّا نبذدها في أمور لا تفيدنا كثيراً (كتصفح الهاتف)، وتتيح لنا بناء علاقات أعمق وأقوى مع الناس من حولنا.

البساطة في الحياة تعني أنه يمكننا أن نركّز على الناس الموجودة في حياتنا والموجودة أمامنا هنا والآن بدل أن نركّز على مئات الأصدقاء الافتراضيين على فايسبوك وأن نوزّع انتباهنا بين شاشتين وعشرات التطبيقات.

الوقت والطاقة الإضافية التي توفّرها لها الحياة البسيطة تعطينا فرصة لزيادة مشاركتنا الاجتماعية الإيجابية في المكان الذي نتواجد فيه عبر النوادي والجمعيات الرياضية والثقافية والسياسية. عضويتنا في نادٍ رياضي واحد في الحيّ الذي نسكن فيه أمر يضيف على حياتنا أكثر بكثير من عضويتنا بآلاف صفحات الفايسبوك ومجموعات الواتساب وما شابه من تلك التي تعقّد حياتنا كثيراً من دون أن تضيف عليها شيئاً.

اتباع أسلوب حياة بسيطة لا يعني استحالة الصداقة مع أشخاص يتبعون أسلوب عيش مختلف، لكنه يجعلها بالتأكيد أكثر صعوبة. المشكلة التي قد يعانيها من يتبع نمط عيش بسيط تنبع في معظم الأحيان من ثقافة عدم تقبّل الآخر؛ صاحب نمط العيش البسيط قد لا يتقبّل الأسلوب الاستهلاكي الذي يعيش به شخص آخر، وهذا الآخر قد لا يتقبّل ما يراه رفضاً للمجتمع أو غرابة لدى من يتبع نمط البساطة. إن كان هنالك تقبّل متبادل من دون تحفّظات، فمن السهل بناء صداقات حول أمور مشتركة أخرى.

المشكلة تتبع غالباً من محاولة الآخرين فرض نمط عيشهم علينا، أو محاولة أصحاب الحياة البسيطة فرض رؤيتهم على أصدقائهم. من السهل على من يتبع نمط عيش بسيط أن ينزلق الى الاعتقاد بأنه شخص أفضل في الحياة لمجرد أنه استطاع خلق هذه الحياة الجديدة لنفسه في وجه مجتمع من الروبوتات. لكن هذا الاعتقاد خطير وليس بالضرورة صحيحاً، وخصوصاً إن كان مقترناً بالاعتقاد بأن كل شخص يتبع الثقافة السائدة هو شخص لا يفكر أو استهلاكي. الناس تتبع النمط السائد في الحياة لأنها تولد فيه ولا تختاره عن قناعة، والظروف التي تسمح للإنسان بإعادة النظر بحياته وتبسيطها وتغييرها لا تتوفر للجميع بشكل متساوٍ.

حتى أن هذه السلسلة نفسها هي أكبر دليل على ما نقوله؛ فالبعض قد تقوهم صدفة محض إلى قراءة هذه السلسلة من المقالات، وقد يدفعهم ذلك للبدء بتغيير أمور صغيرة في حياتهم حتى يأتي يوم تكون حياتهم بأكملها قد تغيرت، لكن ذلك لن يحصل لغالبية ساحقة تحاول أن تكافح لتأمين لقمة عيشها أو تركض كل يوم للحاق بقطار الحياة السريع جداً هذه الأيام.

لذلك، الحياة الاجتماعية في ظلّ نمط الحياة البسيطة يمكنها أن تكون غنية بالقدر الذي نريده لها أن تكون؛ المهم أن نتعد عن الحكم على الآخرين بسبب نمط حياتهم وأن نتجنّب أيضاً أولئك الذين يريدون أن يطلقوا الأحكام علينا والذين يريدون أن يحاولوا دائماً فرض أسلوب حياتهم علينا.



هل الاشتراك في نمط العيش البسيط ضروري للعلاقات العاطفية؟



## هل تؤثر البساطة على العلاقات العاطفية؟

بعكس الصداقة العادية، اعتقد أن اتباع أسلوب حياة مختلف جذرياً بين شخصين يعني استحالة إيجاد علاقة عاطفية مستقرة بينهما. هذا لا يعني أن العلاقات العاطفية لا يمكن أن تقوم إلا على التماثل، فالاختلاف النسبي بين شريكين هو أمر صحّي. أمّا الاختلاف على أمور جوهرية كاتجاه الحياة وأسلوب الحياة نفسه فهذا وصفة لمشاكل كبيرة فيما بعد.

بعض الأمور يمكن إيجاد حلول وسط لها، كعندما يكون هنالك شخص يحبّ الخروج يومياً بعد العمل فيما يفضل شخص آخر الراحة في المنزل، لكن هنالك بعض الأمور التي لا يمكن إيجاد حلول لها كالاختلاف في القيم: حين يعتقد الرجل أن مكان المرأة في المنزل فيما هي تحبّ أن يكون لديها مهنة وعمل مثلاً، أو عندما يكون أحد الشريكين مولع بالمظاهر المادية كالسيارات والملابس الفاخرة والمجوهرات وما شابه فيما الشريك الآخر يعتبر هذه الأمور ترّهات، أو حينما يكون أحد الشريكين مهووس بمهنته التي يقضي فيها كلّ وقته وطاقته فيما يود الشريك أن يحيا أسلوب حياة مختلف يركز على السفر والأمور الإبداعية والحياة الخالية من منبّهات الساعة والمكاتب الكئيبة.

الفارق الحياتي سيكون كبيراً أيضاً إن كانت خطتك في الحياة تتمثل في تحقيق الاستقلالية المالية والخروج من الوظيفة بعد بضعة سنوات فيما يريد شريكك أن تستمرّ في الوظيفة حتى عمر الستين لكي تتولّى مناصب أعلى وتعطيه حياة أكثر رفاهية وبذخاً في المستقبل. هذه كلها اختلافات كبيرة لا يمكن معالجتها بسهولة.

النصيحة الوحيدة التي يمكن أن نقدّمها في هذا المجال هي التواصل بوضوح مع الشريك حول كل شيء في حياتك لكي يكون على بينة، ولكي تفتح الطريق لإيجاد حلول للاختلافات بينكما. التوصل الى حلول في هذه المسائل يحتاج لفترات قد تمتد إلى شهور أو سنوات (لأن الأمر متعلق بصلب أسلوب الحياة لا بمجرد تفاصيل هنا وهناك). في معظم الأحيان هنالك حلول وسط ترضي الطرفين؛ لكن في بعض الأحيان يكون من الصعب جداً التوفيق بين شخص يريد حياة بسيطة جداً وشخص يريد أن يحيا أسلوب الحياة الاستهلاكي السائد بكل ما فيه.

## هل يتعارض الزواج مع الحياة البسيطة وهل تؤثر البساطة على الزواج؟

الحياة البسيطة لا تعني حياة من دون زواج، ولا تعني بالضرورة حياة مع زواج. الزواج يمكن أن يكون معقداً ومكلفاً وصعباً ومتعارضاً مع نمط عيش بسيط، ويمكن أن يكون بسيطاً وعاملاً إيجابياً وجميلاً في الحياة. الزواج ليس تعويذة سحرية للسعادة، ولا هو لعنة لتعاسة دائمة. الأمر يرتبط بالشريكين وبالدرجة التي هما متفاهمان فيها على الأمور الكبرى في الحياة.

الاختلافات الصغيرة في الشخصيات والتفاصيل الحياتية البسيطة لا تحدّد مصير الزواج، لكن الأمور الكبيرة، كأهداف الشريكين من الحياة وأسلوب العيش وتوقعاتهما من الزواج ومن بعضهما البعض، هي أمور يجب الاتفاق عليها قبل الشروع في خطوة كهذه.

إلى ذلك، الناس تتغيّر عدّة مرات خلال حياتها، ومن الطبيعي أن تتغيّر طموحاتها وأحلامها وأسلوب تفكيرها بعد الزواج أيضاً، وقد يجد الزوجان أنفسهما بعد فترة شخصين مختلفين، لكن هذا لا يعني بالضرورة نهاية الحب ونهاية الزواج - النهر تتغيّر مياهه كل يوم لكنه يبقى نهراً - العامل الحاسم هو القدرة على التناغم في ظلّ التغيرات التي تحصل لكما، والمهم أن تبقى قيمكما الأساسية حول الحياة وأسلوب العيش متناغمة.

الحياة البسيطة هي في الواقع أسهل في ظلّ الزواج إن كان الزوجان هما على نفس الموجة في هذا المجال؛ فهذا سيمكّنهما من اختيار موفق لأسلوب الحياة بكل تفاصيلها، بدءاً من حياتهما المشتركة في المنزل وصولاً إلى أسلوب العيش وطريقة تربية الأولاد وكيفية الترفيه عن بعضها البعض وكيفية تحديد أهدافهم العائلية والمالية المشتركة. تناغم الرؤيا هو أمر كفيّل بتحقيق تفاهم في هذه الأمور بسهولة، حتى ولو كان هنالك اختلاف طبيعي في الرأي عليها.

التحدّي الصعب فيما يتعلق بالزواج والحياة البسيطة يحصل حين يعيش أحد الشريكين تحولاً نحو الحياة البسيطة بمفرده من دون شريكه، فيتحول من الحياة الاستهلاكية الى الحياة البسيطة (أو العكس) فيما يبقى الزوج(ة) الآخر كما هو. في هذه الحالة سيكون الزواج في حالة صعبة جداً لأن هذا التحول يشير الى تحول في القيم وفي أسلوب الحياة على السواء والشخص الذي يمرّ به سيخرج منه شخصاً مختلفاً، وسيكون على الشريك الآخر أن يختار ما إذا كان يحبّ هذا الشخص الجديد ويريد الاستمرار معه في الزواج أم لا.

لذلك، رأبي المتواضع في هذا المجال هي أنه من الأفضل دائماً للشريكان أن يتواصلوا بأكبر قدر ممكن من الوضوح ليكونا على نفس الموجة مع الآخر في أكبر قدر ممكن من الأمور الأساسية في الحياة، ومنها نمط العيش البسيط، قبل الشروع في خطوة كبيرة كالزواج، لأن ذلك يوفر الكثير من المتاعب لاحقاً.



البساطة لا تتعارض مع الانجاب

### هل يتعارض الإنجاب مع العيش البسيط؟

بعض دعاة العيش البسيط يعتقدون أن الامتناع عن إنجاب الأطفال في الوقت الحالي هو شرط أساسي للعيش ببساطة، لكنني لا اتفق مع ذلك. أوافق على أن إنجاب الأطفال هو قرار هائل يجب أن يتم بطريقة واعية، وأن العديد من الناس التي تنجب أطفالاً اليوم قد تكون غير مؤهلة حتى لتربية حيوان أليف فكيف بإنسان كامل، لكن جعل البساطة مرتبطة بعدم إنجاب الأطفال هو خطأ كبير برأبي لأنه يجرد البساطة من روحها الأساسية المتمثلة بالسعي لعيش الحياة بعمقها وشموليّتها وجمالها بأكملها، كما هي، والأطفال هم جزء منها.

مع أخذ ذلك في عين الاعتبار، اعتقد أن إنجاب الأطفال في زماننا الحالي يجب أن يكون أمراً مخططاً له، لا حادثة عشوائية؛ فهو قرار له تبعات شخصية هائلة من جميع النواحي، وهو تغيير لا عودة عنه ولا يشبه أي قرار آخر في الحياة. إنجاب طفل هو التزام لمدى الحياة بالاهتمام بإنسان آخر وتأمين كافة احتياجاته، وذلك ليس أمراً سهلاً.

من الناحية الاجتماعية، إنجاب طفل يعني أن علاقتك مع زوجتك أو زوجك ستراجع إلى المرتبة الثانية لإفساح المجال للأولاد. الإنجاب يعني أيضاً أن حياتك الاجتماعية ستصبح متمحورة لفترة طويلة جداً من الزمن حول أطفالك ونشاطاتهم حصراً، وأن وقتك الحر سيتقلص إلى أقصى حدّ فيما ستكون مجبراً على الأرجح على العمل لساعات أطول وبأعمال أكثر لتأمين احتياجات الصغار. من الناحية المالية، إنجاب طفل قد يعني أن تحقيق أحلامك الشخصية كتأسيس شركتك الخاصة أو تحقيق استقلاليتك المادية أو حتى الخروج من الديون أو من أزمة مالية ما هو أمر قد لا يتحقق أبداً. هذه كلها تغييرات كبيرة.

هذا لا يعني أنه يمكن اتخاذ قرار إنجاب الأطفال بناء على هذه الأمور، فقرار الإنجاب هو بجزئه الأكبر عملية عاطفية وبيولوجية لا نفكر فيها كثيراً، بنفس الطريقة التي لا نفكر فيها بتناول الطعام حين نجوع. لكن علينا أن نكون متنبّهين لتبعات هذا القرار قبل الإقدام عليه.

إلى ذلك، اعتقد أن قرار عدم الإنجاب هو أيضاً قرار منطقي بقدر ما هو قرار الإنجاب منطقي؛ لا يوجد أي خطأ أو مشكلة أخلاقية في قرار عدم الإنجاب - وهو الخيار الذي أميل له شخصياً - وهذا لا ينتقص من إنسانية أو من تجربة صاحب القرار. هنالك أمور أهم في الحياة من إنجاب طفل بالنسبة للعديد منّا؛ وبعضنا قد لا يمتلكون أساساً رفاهية الإنجاب لأسباب شخصية عدّة. الكوكب مكتظّ بكلّ الأحوال والعالم كلّه يبدو اليوم كأنه يحترق لدرجة أن جلب طفل إليه يبدو أحياناً نزعة سادية بحقّ مخلوق صغير لم يختر المجيء الى هذا العالم. إلى ذلك، معظمنا يعملون اليوم لساعات طويلة وبالكاد يستطيعون تأمين معيشتهم، وبعضنا لديهم مسؤوليات تجاه أهلهم أو أفراد آخرين في العائلة، ما يزيد من أعباء إنجاب طفل ويضيف تعقيدات وصعوبات على حياة معقّدة وصعبة أصلاً.

في نهاية المطاف إذاً، يمكن لإنجاب الأطفال أن يسبب الكثير من المشاكل والتعقيدات في حياتنا كما يمكن أن يضيف عليها الكثير من الأمور الجميلة أيضاً؛ ظروفنا الشخصية والعائلية والمادية هي التي تحدّد نتيجة ذلك إلى حدّ بعيد. هذا يعني، أن الإنجاب بالنسبة لمن يتبع الحياة البسيطة لا يمكن له أن يكون سوى قراراً واعياً؛ إن لم يكن أمر بحجم خلق حياة جديدة هو خطوة نقوم بها بوعي، ماذا تركنا للأمور الأخرى؟

## أعطِ نفسك هدية عدم القلق حول المال: بناء المناعة المالية عبر الحياة البسيطة

فوائد الحياة البسيطة لا تقتصر على الصحة البدنية والنفسية والعقلية، بل هي أيضاً من أفضل ما يمكن أن يحدث لنا على الصعيد المالي. نمط العيش البسيط لا يعني أن نهمل الجانب العملي والمالي من حياتنا، بل هو يستوجب العكس تماماً: يستوجب منا إدارة مدخولنا والأموال التي بحوزتنا بشكل سليم لكي نستطيع تحقيق استقلاليتنا المالية وتعزيز مناعتنا تجاه تقلبات الاقتصاد. صحيح أن تحرير كامل الطبقات الفقيرة والمهمشة يستوجب **مقاومة سياسية** **جماعية** منظمة للرأسمالية السائدة، لكن بانتظار بروز هكذا مقاومة واكتسابها الفعالية اللازمة، ليس هنالك من ضرر في تحسين حياتنا الفريدة بما يساعدنا على الاقتراب خطوة إضافية من الحرية.



هل تريدون أن تبقىوا عبيداً طوال حياتكم؟

### لماذا لا يمكننا الاعتماد على وظيفة لتحقيق الاستقرار المالي

مقارنة مع الجيل السابق، جميعنا نعمل اليوم في ظروف عمل أسوأ بكثير من تلك التي عاشها أهلنا. وظائفنا اليوم منهكة، تستوجب منا العمل الشاق لساعات وساعات متواصلة، ذهنياً أو جسدياً، وفي وظيفتين وثلاث أحياناً، فيما رواتبنا بالكاد تكون كافية لتأمين مستقبل شباب في عشريناتهم وثلاثيناتهم ولدفع ثمن أساسيات الحياة لهم كالسكن والتنقلات وما شابه. العمل يلاحقنا معظم الأحيان إلى منازلنا عبر الهواتف الذكية، فيما يبدو أن مدراءنا يزدادون ازعاجاً واحتقاراً وجنوناً يوماً بعد يوم.

معظمنا لا نمتلك ضمانات صحية في وظيفتنا، وغالبيتنا الساحقة لا تعرف عن التقاعد شيئاً سوى أنه حلم غير متاح لها. الشركات التي نعمل فيها يمكنها أن ترمينا خارجها على وقع أبسط مشكلة أو عند أول أزمة صغيرة في الاقتصاد المحلي، فيما البحث عن عمل يزداد صعوبة عاماً بعد عام في ظلّ تزايد أعداد الناس التي تبحث بياس عن وظيفة تقيها التشرّد والفقر والبرد واليأس.

نحن نعيش في ظلّ سوق عمل غير مستقرّ على الاطلاق، والوظيفة التي نملكها اليوم قد تتبخّر غداً، وفي بعض الحالات، البلد بأكمله قد يتبخّر نحو الجحيم كما حصل في ليبيا وسوريا والعراق. لكل هذه الأسباب، الرهان على الوظيفة لتحقيق استقرارنا المالي هو أخطر ما يمكن أن نفعله بحقّ أنفسنا. لكن إن لم تكن الوظيفة هي ما يحقّق الاستقرار المالي لنا، فما الذي يحققه إذاً؟

### السّرّ البسيط للاستقلالية المادية

إن كانت حالتكم كحال معظم سكان الكوكب، فهذا يعني أن وظيفتكم أو عملكم هي مصدر دخلكم الوحيد، لكنها لا يجب أن تكون مصدر استقراركم المالي بل الوسيلة لتحقيقه.

السّرّ الادخار، بكل بساطة. حسناً، أعلم أن البعض اعتقد أن الجواب سيكون أكثر تعقيداً بكثير من ذلك، لكنّه حقاً بهذه البساطة. لا يوجد تعاويد سحرية وأسرار استثمارية ومعادلات حسابية تستطيع أن تجعلكم أغنياء في ليلة وضحاها – رغم كل الإعلانات الكاذبة التي نراها على الانترنت. الادخار يسمح لذوي الدخل المحدود ببناء قدرة مالية معيّنة تعزّز مناعتهم الاقتصادية وتمكّنهم فيما بعد من اتخاذ خطوات مهمّة نحو الاستقلالية المالية.

قد يتساءل بعض القراء لماذا ركزت على الادخار ولم اتحدّث عن زيادة الدخل بدلاً عن ذلك. السبب بسيط؛ زيادة الدخل مسألة غير متاحة دائماً للجميع. قد لا يكون بإمكاننا العمل لساعات أكثر لزيادة راتبنا، وقد لا يكون مجال عملنا مناسباً للقيام بمشاريع حرّة على حسابنا، وقد لا نتلقى الترقية التي تبحث عنها في الشركة، وقد لا نمتلك رأس المال الكافي للبدء بمشروع يدرّ علينا مدخولاً إضافياً. وإن حصل أن توافرت هذه الشروط لأحدهم، لا اعتقد أنهم سيحتاجون لقراءة مقالات تشجّعهم على القيام بالخطوات التي تساعدكم على زيادة الدخل.

زيادة الدخل هي أمر لا يتردّد أحد بالقيام به حين تتاح له الفرصة، لكنها في الوقت نفسه ليست بمتناول الجميع وليست مضمونة، كما أنها لا تعني شيئاً إن كنا نعيش حياة استهلاكية ولا نحسن إدارة مدخولنا.

يمكننا أن نرفع دخلنا إلى عشرة آلاف دولار في الشهر وقد نبقى من الذين يصلون لآخر الشهر من دون أي مال في جيبننا (إن كنا معتادون كما بقية الناس، على زيادة استهلاكنا بالتناسب مع زيادة مدخولنا). مبادئ الحياة البسيطة تركّز على جانب الادخار أكثر من تركيزها على جانب الدخل لأنه جانب نستطيع التحكم به ولأنه يحقق فرقاً كبيراً في حياتنا بغض النظر عن وظيفتنا أو مستوى مدخولنا المادي.

يمكن فهم أهمية الادخار عبر عمليات حسابية بسيطة جداً، لكن قبل أن نتحدّث عنها يجب أن نقول أنه هنالك العديد من أبناء الطبقات الفقيرة والمهمشة يعتقدون أن الحسابات المالية وتنظيم الأموال هو من عادات الطبقة العليا فقط ولا يجب على الفقراء القيام به، لكن تلك هي فكرة خاطئة جداً سنعود لنتناولها مستقبلاً. هنالك العديد ممن يعتقدون أيضاً أن الادخار والحسابات المالية هي للبخلاء، أو أن الادخار يعني عيش حياة من الفقر، لكنه في الواقع العكس تماماً. فلنعاين الفرق بين هذه المفاهيم.



حقيقة الاستهلاك

### الادخار والفقر والبخل: ثلاثي لا يلتقي

البخل يعبر عن مشكلة في العلاقة مع المال؛ الشخص البخيل يمتلك في معظم الأحيان ترسبات نفسية تشوّه علاقته مع المال وتخلق لديه خوفاً من صرفه على أي شيء، لدرجة أنه قد يحرم نفسه وأحبابه من الأمور الأساسية في الحياة فقط ليحافظ على المال. الهدف الأساسي للبخيل هو تكديس المال وتكديسه فقط من دون أن يفعل به شيئاً، لأن المال بحد ذاته هو ما يعطي البخيل شعوراً معيناً بالأمان أو السلطة أو ما شابه.



وهنا يتضح الفارق الأساسي بين البخل وبين الحياة البسيطة؛ من يتبع نمط حياة بسيط يمتنع عن استهلاك أمر معيّن لا لأنه يريد تكديس المال، لكن لأن هذا الشيء قد لا يعطيه سعادة بكل بساطة، أو لأنه يريد استخدام المال في شيء يعطيه سعادة أكبر. حين يقوم صاحب الحياة البسيطة بتوفير المال، فهو لا يقوم بذلك بهدف تكديسه أو خوفاً من نفاذه، بل لأنه يخطط على المدى البعيد للقيام بشيء كبير ومهم يحتاج فيه لمبلغ معيّن من المال. إن امتنعنا مثلاً عن تناول الطعام في المطاعم لفترة معينة لأننا نوفر لرحلة إلى البيرو، فهذا لا يعني أننا بخلاء على الاطلاق، هذا يعني أننا نخطّط ببراعة وأنه سيكون بإمكاننا الاستمتاع برحلة ستكون بالتأكيد أفضل من بضعة وجبات في مطعم. **من يتبع الحياة البسيطة لا يحرم نفسه من الأمور التي يحبها لأنه يريد توفير المال، بل يريد توفير المال لأنه يريد القيام بالأمور التي يحبها.**

إلى ذلك، الادخار ونمط العيش البسيط لا يعني العيش في الفقر. هذه الفكرة الخاطئة ترتبط بمفهوم خاطيء سائد اليوم عن الفقر؛ فهل الفقر هو عدم امتلاك سيارة حديثة وهاتف ذكي وعدم الخروج إلى المقهى كل يوم؟ بالنسبة لمعظم الناس، يرتبط تعريف الفقر بنمط الحياة الاستهلاكي للشخص، فكلّما كان أقل استهلاكاً اعتقدوا أنه أكثر فقراً والعكس.

في معظم الأحيان، قد يبدو أصحاب نمط العيش البسيط فقراء لأنهم لا يمتلكون الأشياء التي تمتلكها بقية الناس أو لا يقومون بالأشياء التي يقوم بها الآخرون، لكنني واثق أن من يتبع حياة بسيطة يمتلك في معظم الأحيان استقلالية ومناعة مالية أكثر ممن يمتلكون عدّة سيارات ومنازل.

وفي السياق نفسه، الفكرة القائلة بأن الحسابات المالية هي فقط للأغنياء أو البخلاء هي فكرة خاطئة جداً أيضاً. كل شركة وكل مؤسسة وكل مجموعة منظمّة في العالم تقوم بمسك حساباتها المالية لكي تنظّم مصاريفها ومدخولها وتحسّن وضعها المالي، وكل فرد عامل هو في الواقع مؤسسة صغيرة، لها مدخولها ولها مصاريفها ومن الطبيعي جداً القيام ببعض الحسابات المالية البسيطة إن كان هذا الفرد يسعى لهدف حياتي أو مالي معيّن. القيام بالحسابات المالية ليس بالأمر الغريب، بل الغريب هو عدم القيام بها حين يكون لديك هدف مالي أو حين تكون في فترة حرجة مادياً أو إن كنت لا تملك أدنى فكرة عن كيفية تبخّر المال من بين يديك.

فلنتحدّث الآن عن هذه الحسابات التي تدعم فكرة الادخار كخطوة ضرورية نحو الاستقلالية المالية.



الادخار هو الخطوة الأولى والأهم.

### كيف يمكنك أن تزيد مناعتك المالية بالحد الأدنى للأجور

فلنفترض أن راتبك يبلغ 750 دولار في الشهر، وأن مصروفك الشهري يبلغ 600 دولار فيما تبلغ مدّخراتك 150 دولار شهرياً - أي نحو 20% من الراتب. كما لاحظتم، المثال هنا يركّز على راتب متوسط ومنخفض نسبياً (بالنسبة لبلدان مثل لبنان والأردن مثلاً) وليس على راتب عالٍ.

إدّخار 20% من الراتب المذكور، يعني أنني بعد عام واحد سأكون قد ادّخرت 1800 دولار - وهذا مبلغ قد يكون بسيطاً وغير كافٍ لشراء حاسوب جديد حتى، لكنه يعني أنه خلال عام واحد من العمل يمكنني أن أغطّي كامل مصاريفي لفترة ثلاثة أشهر (بما أن المصروف الشهري هو 600 دولار). أي أنني إن فقدت عملي أو تعرّضت لأزمة مالية، يمكنني الاعتناء بنفسني من دون عمل ومن دون الحاجة للاستدانة لثلاثة أشهر.

حسناً قد يبدو المبلغ بسيطاً الآن، لكن حين ننظر إلى تأثير ادخار بسيط كهذا على مرّ السنوات قد نتفاجأ كيف يمكن لأمر بسيط تحقيق تأثير يمكن أن يطال حياتنا بأكملها. فلنكمل الصورة.

بعد التخرّج من المدرسة أو الجامعة، نقضي معظم حياتنا في العمل – رغم فترات البطالة. لتسهيل الحسابات، فلنقل أننا سنعمل لـ 25 عام فقط رغم أن معظم أبناء الطبقة العاملة يعملون لـ 45 عام على الأقل إن عاشوا حتى الستينات من عمرهم. خلال 25 عام، إن افترضنا أن مدخولي ومدّخراتي بقيت ثابتة (لتسهيل الحساب)، سأكون قد ادّخرت نحو 45 ألف دولار في نهاية هذه الفترة. حتى وإن احتسبنا نسبة مرتفعة للتضخم (النقاش حول التضخم على الهامش هنا [1])، يستطيع هذا المبلغ أن يعيلني لـ 60 شهراً على الأقل من دون الحاجة لعمل، أي 5 سنوات.

صحيح أن هذا المبلغ قد لا يكون كافياً لتحريرني من العبودية الاقتصادية لبقية حياتي، لكنّه بالتأكيد خطوة أساسية إن أردت الذهاب في هذا الاتجاه. هنالك العديد من الأمور التي يمكنني القيام بها بهذا مبلغ، كتعليم أولادي في جامعة محترمة أو السفر مع زوجتي حول العالم لبضعة أعوام، أو شراء سيارة نقل عمومية لتحقيق مدخول إضافي، أو استئجار محلّ تجاري أو مطعم صغير يحقق لي الاستقلالية المالية، أو استثمار المبلغ في مكان ما. الخيارات متعدّدة بقدر تعدّد الشخصيات التي تقوم بالادّخار. تذكّروا أننا نتحدّث عن ادّخار يبلغ 150 دولار في الشهر فقط.

قد لا تكون هذه النتيجة مبهرة للوهلة الأولى، لكن فلنقارنها قليلاً مع نتيجة عدم الادّخار على الإطلاق. إن ادّخرت 150 دولار في الشهر، سأبلغ عمر الـ 50 وبحوزتي مبلغ من المال يفتح لي احتمالات كبيرة ومتعدّدة للمستقبل كما أنه يعطيني مناعة مالية تجاه أي طارئ، كفقدان عملي أو تعرّضي لمشكلة صحّية وما شابه. في الوقت نفسه، إن لم ادّخر 150 دولار في الشهر، سأصل إلى عمر الـ 50 من عمري من دون أي مال في جيبي وبهشاشة كاملة تجاه عملي وقلق تجاه مستقبلي وقلّة حيلة كاملة أمام مدراء العمل ومفاجآت الحياة. ما هي النتيجة الأفضل برأيكم بين الاثنين؟

لا يزال لهذه القصة تنمة. لقد افترضنا في مثالنا أن المدخول سيبقى نفسه لمُدّة 25 عام، وهذا أمر غير مرجّح. صحيح أن المصاريف قد تزيد بسبب تطوّرات كالزواج والمنزل والأطفال وما شابه، لكن اعتقد أنه رغم ذلك يمكن مع الوقت إضافة نسبة الادّخار عاماً بعد عام.

قد يجيب أحدهم أنه من المستحيل أن يستطيع أيّ منّا ادّخار 20-25 % من مدخولهم الشهري في ظلّ الوضع الاقتصادي الحالي، لكنني مقتنع بشدّة بأن معظم الناس - حتى ولو كانوا يتقاضون الحدّ الأدنى من الأجور، يستطيعون ادّخار ولو القليل من المال. أنا مقتنع في الواقع بأن تطبيق مبادئ الحياة البسيطة يمكن أن يساعد معظم الناس على رفع نسبة ادّخارها إلى 30 و40 % من مدخولها.

ما يقيدنا عن ادّخار المال هو في الكثير من الأحيان الاستهلاك غير الضروري، وخصوصاً الاستهلاك الذي لا نراه، كالهاتف والانترنت والتلفاز والسيارة والتنقل وما شابه. سنعود لتحدّث عن كلّ من هذه الأمور بالتفصيل وكيف يمكن أن نتعاطى مع كلّ منها في ظلّ أسلوب العيش البسيط، لكن في هذا الوقت فلنعطي مثالاً بسيطاً. معظم الناس اليوم يمتلكون في منازلهم اشتراك للقنوات الفضائية، والاشتراك في القنوات الفضائية في ظلّ وجود الانترنت هو في رأيي أمر لا جدوى منه على الإطلاق. في لبنان مثلاً، يبلغ معدّل الاشتراك في القنوات الفضائية نحو 15 دولار في الشهر، وبالتالي الاشتراك بها لـ 25 عام يكلفنا في نهاية المطاف 4500 دولار، أو ما يوازي مصاريف سبعة أشهر ونصف في المثال الذي أعطيناها سابقاً.

فكّروا بهذا الرقم جيداً: الاشتراك بالقنوات الفضائية يعني أنكم ستكونون قد عملتم في حياتكم لأشهر فقط لدفع ثمن أمر سخيف كهذا. الرقم نفسه يعني أيضاً أنكم حرمتهم أنفسكم من سبعة أشهر ونصف من الحرية والمناعة التي كان يمكن أن تضاف إلى حياتكم بسهولة.

فلنعطي مثال آخر؛ فيما كنت اتحدّث مع صديقة لي مرّة، ذكرت لي عرضياً أنها تخرج لعشاء وسهرة صغيرة مع صديقاتها وخطيبها نحو مرتين في الأسبوع، وفي كلّ مرة تدفع نحو 40 دولار - وأحياناً أكثر إن كان هنالك زيارة للمقهى وأمور أخرى إلى جانب السهرة. إن قامت هذه الصديقة بالقيام بهذا النوع من العشاء المكلف مرّة واحد في الأسبوع عوضاً عن مرتين، فهي ستوفّر نحو 160 دولار في الشهر، أي ما يعادل كل ما ندّخره في المثال السابق. خلال 25 عام من العمل، ستكون قد أضافت إلى محفظتها 48 ألف دولار - وهذا فقط بسبب التخلّي عن عشاء واحد في المطعم في الأسبوع!

أمران بـسـيـطـان كإلـغـاء الـاشـتـراك فـي الـقـنـوات الفـضـائـية وتـخـفـيـض تـناـول الطـعـام فـي المـطـاعـم يـسـمـحـان مـثـلاً بـادخـار أكـثـر مـن خـمـسـين أـلف دـولـار خـلال عـقـديـن وـنـصـف، تـخـيـلـوا كـم يـمـكـن أن نـدخـر إن شـمـلنا أـمـور أـخـرى كـالـسـيـارة الخـاصـة وـالـمـنـزل الكـبـير وـالمـشـروـبـات الغـازـية وـما شـابـه.

فـي الـواقـع ما يـمـنـع هـذه الفـتـاة وـالمـلـايـين مـن الـناس مـن الـادخـار هـو أسـلـوبـهم فـي الـاسـتـهـلاك، لا ضـعـف مـدخـولـهم فـحسـب. فـي مـعـظـم الأـحوـال، غـيـاب الـادخـار يـشـير إـلى نـظـرة مـعـيـنة إـلى المـال لا تـراه سـوى مـن مـنظـوره الـاسـتـهـلاكـي الضـيق: مـعـظـمنا يـعـتـقـدون أن المـال هـو أـداة لـلـاسـتـهـلاك، مـجـرّد وـسـيـلة لـشـراء الأـشـياء الـتي نـريـدها، لـكـنـه لـيـس كـذـلك.

الـادخـار إذآ هـو مـجـرّد خـطـوة أـولى لـتـحـقـيق الـاسـتـقـلـالـية المـاليـة، لـكـنـه الخـطـوة الأـسـاسـية وـالأهم. رـغم بـسـاطـة الطـرح، إنـي مـتـأكـد مـن أنـه هـنـالك عـدد كـبـير مـن القـراء الأـعـزاء يـقـولـون لـأنفـسـهم أن القـيام بـالـادخـار سـيـكـون مـسـتـحـيـلاً – وـاعـتـقد أنـه هـنـالك سـبب أعمـق لـاعـتـقادهم هـذا مـن مـجـرّد مـتـطـلـبـات الحـياة. سـبب يـتـعلـق بـنـظـرتنا لـلـمال. وـهـذا ما سـنـتـحدّث عـنه فـي مـقالنا التـالـي.

---

هامش:

[1] حـول مـسـأـلة التـضـخم: التـضـخم المـالي هـو ظـاهـرة نـقـديـة تـؤـدي إـلى انخـفـاض القـدرـة الشـرائـية لـلـأـمـوال، قـد تـكـون القـيـمة الحـقـيـقية لـمـبـلـغ الـ 45 أـلف دـولـار بـعد عـقـديـن وـنـصـف تـبـلـغ 36 أـلف دـولـار مـثـلاً. لـكن هـنـالك أـمـور تـعـوـض الـانخـفـاض فـي القـيـمة المـاليـة، كـادخـار الأـمـوال فـي الـبنـك مـقـابـل فـائـدة، زـيـادة الرـاتب، اسـتـخـدام الأـمـوال فـي مـشـروع ما...ألخ، وـلم نـذـكـرها فـي المـثـال أعـلاه لـتـسـهـيل الحـسـابـات (مـثـلاً وـضع المـبـلـغ المـدخـر فـي الـبنـك ضـمن الفـوائـد الحـاليـة سـيـجـعـل المـبـلـغ يـبـلـغ نـحو 60-70 أـلف دـولـار لـنـفس الفـتـرة). إـلى ذـلك، تـبـقى القـيـمة المـاليـة لـلـمال أعـلى مـن قـيـمة أي غـرض اسـتـهـلاكـي آخـر عـلى مـرّ السـنـوات: كـل هـاتف وـكـل كـومـبـيوـتر نـشـترـيه الـيـوم سـتـكـون قـيـمـته صـفر بـعد 25 عـام؛ كـذـلك كـل وـجـبة فـي مـطـعم وـمـشـروب غـازـي وـعـلبـة دـخان نـسـتـهـلكـها، وـحـتى السـيـارات الـتي نـشـترـيها سـتـكـون قـيـمـتها مـنخـفـضة جـداً بـعد 25 عـام. لـذـلك، كـيـفـما قـمنا بـالحـسـابـات، يـبقـى الـادخـار (وـالـاسـتـثمـار بـطـبـيعة الحـال) أفضـل مـن صـرف المـال عـلى الأـمـور الـتي لا نـحـتـاجـها.

## نحو تغيير نظرنا للمال

في كل تفاعل لنا مع المال - سواء كنا ندخره أم نصرفه، نحتقره أو نسعى إليه باستمرار، هنالك معتقدات نفسية لاواعية ومعقدة تؤثر على هذا التفاعل وتحدّد كيفية تعاملنا معه. هنالك دراسات نفسية عديدة حول هذا الموضوع تحاول أن تفهم لماذا يحاول بعضنا طوال حياتهم تجنّب التعامل مع المال، فيما يقوم آخرون بصرف كلّ مبلغ من المال ما أن يضعوا يدهم عليه، وفيما هنالك آخرون يخافون صرف أي مبلغ على الاطلاق، وفيما هنالك من يحتقرون كل من يهتم بالمال أو يعبدون كل من يبدو ناجحاً معه.

هنالك أيضاً من يلجأون للمال ليشعروا بالأمان، ومن يلجأون للمال ليشترخوا ما يعتقدوه أنه سعادة أو حب أو ليحصلوا على انتباه وتقدير الآخرين. كلّ هذه الأمور تعبّر عن علاقة نفسية معيّنة مع المال، تختلف من فئة لأخرى ومن شخص لآخر.

في نهاية المطاف، المال هو مسألة لها وجهان: فهو من ناحية أولى أداة عبودية وأداة أساسية في **منظومة اقتصادية قاتلة**، تجبر الاقتصاد على النمو المستمرّ على حساب الإنسان والأرض لخلق الثروة للطبقات الحاكمة وتعزيز سلطتها. من ناحية ثانية، المال هو مجرد وسيلة للتبادل ولوضع قيمة (سعر) على الأشياء والخدمات في المجتمع.

من تابع مدوّنتنا بشكل كافٍ يعلم أن العالم الذي نحلم به لا مكان فيه لسلطة المال على أحد، ويمكننا أن نتحدّث كثيراً عن مساوئ النظام المالي الحالي وعن بدائله، لكن هكذا حديث لا تأثير مباشر له على حياتنا هنا والآن. نحن نعيش في العالم الحالي ولا نعيش في عالم المستقبل الذي نحلم به، والمال في الوقت الحالي يحكم جزء هائل من حياتنا وسعادتنا وخياراتنا وحتى صحّتنا وعافيتنا عموماً. لذلك من الأفضل التعامل مباشرة مع موضوع نظرنا للمال بدل تجنّب ذلك.



من المسلسل الكرتوني الكوميدي ساوث بارك في حلقة حول الدّين والمال.

### مشكلتنا مع المال

الحقيقة هي أن معظم الأشخاص الذين يمتلكون مواقف جذرية من النظام الاقتصادي والمالي العالمي لديهم مشكلة في التعاطي مع المال. العديد من هؤلاء يتعاطون مع المال على أنه أمر غير مهم على الإطلاق، ويتعاملون معه بعشوائية مطلقة من دون أي تخطيط أو انتباه ما يسبّب لهم عادة الكثير من الديون والمتاعب في حياتهم ويجعلهم أسرى مدى الحياة لوظائف وظروف يكرهونها.

أما الغالبية الباقية فتتعاطى مع المال على أنه ذات غاية واحدة: الاستهلاك. ما أن تبدأ هذه الغالبية بأول وظيفة لها حتى تراها قد بدأت بشراء السيارات الخاصة والأجهزة الالكترونية المتطورة والمنازل والذهاب إلى المزيد من المطاعم وما شابه؛ وحين يرتفع مدخلها قليلاً سترها تنتقل إلى بيت أفخم وتلفاز أكبر وسيارة أحدث وهاتف أذكى وثياب أكثر كلفة. هنالك عدد كبير من الناس يستخدمون الجزء الأكبر من أموالهم على أمور ليسوا بحاجة لها، ويتضخّم استهلاكهم كلّما ازداد مدخلهم.

وسواء كنّا نتجنّب المال ونديره بشكل سيء أم كنّا نستخدمه للاستهلاك فقط، النتيجة في الحالتان هي سلبية جداً وخصوصاً لأبناء الطبقات المهمّشة والعاملة. هذا السلوك تجاه المال لا يحسّن حياة الناس ولا يجعلهم أكثر مناعة تجاه الاستغلال الاقتصادي والتقلّبات المالية، بل يعطيهم إشباعاً أنياً لرغبة ما على حساب مستقبلهم. لذلك، فلنسأل أنفسنا، ما هو المال بالنسبة لنا؟

## المال هو قيمة طاقتنا الحياتية

اعتقد أن معظم من يقرأون هذه الصفحات هم من الطبقات العاملة وليسوا رأسماليين من أصحاب الملايين، وبالتالي هم يجنون المال عبر طريقة واحدة فقط: عرق جبينهم. الأسلوب الرئيسي لجني المال للغالبية الساحقة منّا هو العمل اليومي. إن توقّفنا عن العمل، يتوقّف مدخولنا وبعضنا قد يجد نفسه مشرّداً في الشوارع خلال فترة قصيرة بعد ذلك.

بغضّ النظر عن أن **العمل في عالمنا هو أشبه بالعبودية**، كون الوظيفة هي مصدر الدخل الرئيسي لنا فهذا يعني أن تلك الأوراق الملوّنة التي نحصل عليها آخر الشهر تمثّل في الواقع جزء من عمرنا وطاقتنا وحياتنا. العمل بأجر هو بحدّ ذاته تبادل: نحن نعطي جزء من حياتنا وشبابنا وطاقتنا وقوّتنا الذهنية أو الجسدية، مقابل المال. وبالتالي، كل مبلغ من المال يمثّل جزء صغير من أنفسنا ومن عمرنا.

هذا يعني أننا كلّما دفعنا أي مبلغ من المال على شيء ما، نكون في الواقع نعطيهم جزء من حياتنا ووقتنا وطاقتنا على شكل أوراق نقدية. إن كنا نجني 500 دولار في الشهر، ثم ذهبنا ودفعنا 500 دولار ثمن هاتف ذكي جديد، فهذا يعني أننا أعطينا شركة الهاتف شهراً كاملاً من حياتنا وطاقتنا وأُفسدنا مقابل الحصول على هاتف. علينا أن نفكّر بذلك جيداً في المرة القادمة قبل أن نبذّر مالنا على الاستهلاك. قبل صرف مبلغ من المال، اسألوا أنفسكم، هل يستحقّ ما ستدفعون ثمنه في هذه اللحظة مقايضة جزء من عمركم للحصول عليه؟

هنالك كتاب مهم جداً حول الاستقلالية المالية، عنوانه "**مالك أو حياتك**" (الكتاب بالانكليزية)، يشدّد على ضرورة أن يعرف كل شخص "قيمة طاقته الحياتية" حين تقاس بالمال. الكتاب يقترح لذلك عملية حسابية معقدة قليلاً، لكننا سنبسّطها هنا. لكي تكتشفوا كم تبلغ قيمة الأشياء التي تدفعون ثمنها مقارنة مع طاقتكم الحياتية، قوموا بكل بساطة بقسمة مدخولكم الشهري على 30 يوم لمعرفة مدخولكم اليومي. إن كان مدخولكم الشهري 750 دولار مثلاً، فهذا يعني أن مدخولكم اليومي هو 25 دولار.

والآن نصل إلى الجزء المهم: في المرة التالية حين تدفعون ثمن شيء ما، احسبوا كم تدفعون من أيّام حياتكم ثمناً لذلك: إن افترضنا أن الراتب هو 750 دولار، فحين تشترون سيّارة ثمنها 10 آلاف دولار مثلاً، أنتم تقايضون 400 يوم من حياتكم مقابل الحصول عليها. إلى ذلك، تبلغ المصاريف الشهرية للسيارة نحو 200 دولاراً في الشهر على الأقل، أي أنكم تقايضون نحو 96 يوم من حياتكم كل عام (ثلث عامكم) مقابل تشغيل السيارة.



إن أضفنا إلى هذه الحسابات أمور مثل شراء هواتف وتلفزيونات جديدة، العادات الاستهلاكية كالتدخين والمشروبات الغازية، الملابس الجديدة وما شابه، ستكتشفون بالتأكيد أنكم تقايضون معظم سنين حياتكم مقابل الحصول على أمور مادية لا قيمة لها على الاطلاق - وخاصة أننا لا نضطرب معنا سياراتنا وثيابنا وهواتفنا بعد الموت!

قد تكون النتيجة صادمة للحظة الأولى، إذ نكتشف أننا في ظلّ النظام الرأسمالي، نقوم حرفياً بمقايضة سنوات حياتنا وطاقتنا للحصول على أمور تافهة نسبياً. لكن التمرين هذا لا يهدف لصدمننا، بل لإعطائنا نظرة مختلفة للمال تساعدنا على التمييز بشكل أوضح بين الأمور المهمة في الحياة وتلك السخيفة. لكن كيف نتعامل مع المال بعد هذا الاكتشاف؟

### المال وسيلة لتحريرنا من عبودية المال

لا يمكننا تجنبّ صرف المال في ظلّ النظام الاقتصادي الموجود؛ عبودية الأجر السائدة تحرص على أننا سنقايض جزء من عمرنا للحصول على أي شيء، بدءاً من الطعام وصولاً إلى كل شيء آخر. رغم ذلك، هذا الاكتشاف يعني أننا يجب أن نفكّ الصلة بين المال والاستهلاك، وأن نبدأ بالتعاطي مع المال كوسيلة لتحريرنا من عبوديته الخاصة.

علينا أولاً أن ننظر إلى مصاريفنا؛ المال يتوزّع عادة على نوعان من المصروف:

- **المصاريف الحياتية الأساسية:** وهي المصاريف التي لا يمكن الاستغناء عنها والتي نحتاجها لنكون أحياء وأصحاء، وهي السكن والطعام والملابس والحد الأدنى من الراحة.
  - **المصاريف الترفيهية والاستهلاكية:** وهي كل المصاريف التي تنبع من الرغبات لا من الحاجات - أي من الأمور التي إن استغنينا عنها سنبقى أحياء وبصحة جيدة. وهذه المصاريف تبدأ من الأمور الصغيرة كقهوة الصباح وتصل إلى الأمور الكبيرة كالمنزّل الكبير والسيارة الفخمة والعطلة السياحية في بلد بعيد.
- علينا بعد ذلك أن ننظر إلى مصادر دخلنا، والتي يمكن توزيعها أيضاً على فئتان:

- **السيولة المالية المباشرة:** أي المال الذي يكون بحوزتنا ونستخدمه لدفع ثمن المصاريف الحياتية الأساسية والمصاريف الاستهلاكية. الغالبية الساحقة من الناس يقع كامل مدخلها ضمن هذه الفئة.
- **الأصول المالية:** هي الممتلكات (النقدية وغير النقدية) التي تزيد قيمتها مع الوقت أو التي يمكن استخدامها لجني المزيد من المال، وهي تشمل أمور مثل المدخرات، الاستثمارات، أجهزة صناعية، شركة خاصة، منزل أو عقار... الخ.

حين نتأمل المجتمع، سنجد أن الرأسماليين الكبار بارعون في إدارة وتنمية الأصول المالية (على حساب الفقراء غالباً)، أمّا الطبقات الوسطى فبارعة في تبذير أموالها على المصاريف الترفيحية والاستهلاكية، فيما تنهمك الطبقات الفقيرة والمهمشة بتأمين المصاريف الحياتية الأساسية.

للأسف، الغالبية الساحقة من الطبقات العاملة وحتى الوسطى لا ترى سوى الوجه الاستهلاكي من الثراء، وما أن تبدأ بجني المزيد من المال حتى تحاول تقليد الطبقات العليا بأسلوب الاستهلاك بدل أن تتعلم منها أساليب تنمية الأصول المالية. علينا أن نشير هنا إلى أن تنمية أصولنا المالية ليست أمراً شريراً، طالما أنه لا يتم على حساب أحد. في الواقع، قيام أبناء الطبقات العاملة والوسطى بصرف المال على الاستهلاك العبثي بدل صرفه على تنمية الأصول المالية هو الأمر الخاطيء لأنه يتم على حسابنا نحن وحساب مستقبلنا ومناعتنا الاقتصادية.

في الحالة الطبيعية، يجب أن يذهب الجزء الأول من مدخولنا على سدّ النوع الأول من المصاريف (الحاجات الأساسية)، ويذهب الجزء الثاني منه على تنمية أصولنا المالية، وما يتبقى بعد ذلك من سيولة يمكن صرفه على النوع الثاني من المصروف (المصاريف الترفيحية والاستهلاكية). المشكلة أن الغالبية الساحقة من الناس تستخدم مدخلها لسداد النوع الأول من المصاريف الأساسية، ثم تستخدم كافة ما تبقى من أموال بحوزتها لسداد النوع الثاني من المصاريف الاستهلاكية من دون أن تفكر على الإطلاق بتنمية أصولها المالية على شكل مدّخرات وما شابه.

مفتاح الاستقلالية والمناعة المالية يكمن إذاً في إدراك أهمية تنمية الأصول المالية التي قد تنمو كفاية لتصبح مع الوقت قادرة على تأمين مدخول إضافي والتي تعطينا مناعة كبيرة تجاه الأزمات المالية التي يمكن أن نمرّ بها.

نمط الحياة البسيطة هو أفضل طريقة لتنمية الأصول المالية على شكل ادخار في البداية، وهذا ما سنتوسّع فيه في المقالات المقبلة. المهم أن نتوقّف عن التعاطي مع المال على أنه مجرد وسيلة للاستهلاك وأن ندرك أنه حافظ للقيمة وقطعة من جهدنا وطاقتنا وحياتنا يمكننا استخدامها لبناء مناعتنا واستقلاليتنا المادية.

## أين ستكون بعد خمس سنوات؟ لماذا تحتاج لخطة مالية وكيف تضعها

السؤال الذي طرحناه في العنوان (أين ستكون بعد خمس سنوات) هو مضحك للوهلة الأولى، فنحن نعيش في زمن وبلاد لا نعلم فيهما أين سنكون الأسبوع المقبل. المفارقة هي أنه كلما كان الوضع المعيشي والاقتصادي والسياسي من حولنا غير مستقرّ، كلما كنا نحتاج للتخطيط في حياتنا بشكل أكبر، لا العكس. إن لم نخطّط على الإطلاق، سنكون قد سلّمنا حياتنا لتلعب بها رياح الأحداث كما تشاء، وسترمينا الحياة من مكان لآخر فيما نعتقد أنه لا حول ولا قوّة لنا فيها على الإطلاق.

أمّا إن وضعنا تصوّرات بسيطة واتبعناها، يوماً بعد يوم وشهراً بعد شهر، سنجد أنفسنا نكتسب مناعة شخصية ومالية تجاه الأحداث لا يتمتع بها أولئك الذي تركوا مصيرهم للصدف والأقدار. التخطيط هو بكل بساطة عمليّة خلق للخيارات في زمن يريد أن يفرض علينا خيارات غير عادلة.



...

ما يميّز نمط العيش البسيط هو أنه نمط من الحياة نختاره بوعي ولا نرثه عن المجتمع، وهو يستوجب في كلّ الأحوال جهداً وتخطيطاً وإرادة في العديد من مجالات الحياة، والمجال المالي ليس استثناءً. الخطة المالية الشخصية تساعدنا على التحكم أكثر بمستقبلنا حتى ولو لم نستطع تطبيقها بالكامل. فلنفترض للحظة أننا نستطيع الإجابة على السؤال الذي طرحناه في العنوان؛ فكّرُوا قليلاً بالجواب وفكّرُوا بأحلامكم الصغيرة والأمور التي تحبّون القيام بها وحاولوا أن تكتبوا إجابة: أي تريدون أن تكونوا بعد خمس سنوات من اليوم؟ أنا متأكد مئة في المئة أن أي جواب على هذا السؤال يستوجب أرضية ماليّة أو وضعيّة اقتصادية معيّنة لا يمكن تحقيق ما تريدونه من دونها. وهنا يأتي دور الرؤيا المالية الشخصية.

الرؤيا المالية الشخصية تخبرنا ببساطة عن حقيقة حالتنا الاقتصادية والمعيشية وتساعدنا على التخطيط بحكمة وتروّ للأمر الهامة التي نودّ القيام بها مستقبلاً والتي تؤثر بشكل مباشر على طبيعة ونوعية حياتنا كتأسيس عائلة، تغيير مهنتنا، شراء منزل... إلخ.

الخطة المالية التي نضعها تسمح لنا أن نكتشف ما إذا كان حلمنا بالتقاعد المبكر أو بتأسيس شركة خاصة بعد خمسة أعوام مثلاً هو خطة منطقية أم حلم مستحيل، وتخبرنا ما إذا كان بإمكاننا تحمّل الأعباء المالية لعائلة من طفلين أو ثلاثة أو لمنزل من طابقين مثلاً. ما نتحدّث عنه هنا ليس بالضرورة خطة مالية مفصّلة تحدّد كافة الأرقام المرتبطة بحياتنا، بل مجرد تصوّر أولي للعناصر المالية الرئيسية التي تحدّد وضعنا الحياتي وتؤثر عليه. هنالك عناصر أساسية لأي تصوّر مالي نضعه لحياتنا، وهي تبدأ بحساب القيمة الصافية.

### احتساب القيمة الصافية

الأمر يبدأ من اكتشاف مكاننا المالي الحالي، وهو ما سنفعله من خلال حساب "الثروة (القيمة) الصافية".

الثروة الصافية Net Worth هي طبعاً مفهوم رأسمالي يهدف لقياس ثروة شخص ما أو قيمة شركة معيّنة، وبغضّ النظر عن كون الرأسمالية نظام اقتصادي غير عادل إلا أن المفاهيم الاقتصادية الناتجة عنها هي أدوات لفهم واقعنا المادي.

احتساب الثروة الصافية يتم عبر وضع قيمة كل ما نملكه من سيولة وممتلكات في خانة (ومنها مدخراتك، حساباتك في البنك، قيمة المنزل، قيمة السيارة، قيمة الأثاث والأغراض الالكترونية والثياب الشخصية..الخ)، وكل ما علينا من ديون ومستحقات على الجهة الأخرى (ومنها القيمة الاجمالية لقرض السيارة، القيمة الاجمالية لقرض المنزل، ديون بطاقات الائتمان، قروض وديون أخرى...الخ).

الخطوة التالية هي طرح مجموع أصولنا المالية من مجموع الديون وسنحصل في نهاية المطاف على رقم هو ثروتنا الصافية. بالنسبة لمعظم الناس من الطبقات المهمشة والعاملة، ستكون ثروتهم الصافية تقارب الصفر أو قد تكون رقماً سلبياً – أي أن الديون التي يدينون بها أكثر بكثير من الأموال والأملك التي بحوزتهم.

الديون	الأصول المالية
مجموع الديون للأشخاص والبنوك (مع الفوائد)	الأمال والممتلكات
مجموع قرض الإسكان لبقية السنوات (مع الفوائد)	استثمارات
مجموع قرض الدفعات الشهرية للسيارة (مع الفوائد)	قيمة المنزل
... الخ	قيمة السيارة
	أغراض قيمة أخرى (مجهورات، معدات، آلات...)
$\text{الأصول المالية} - \text{الديون} = \text{الثروة الصافية}$	

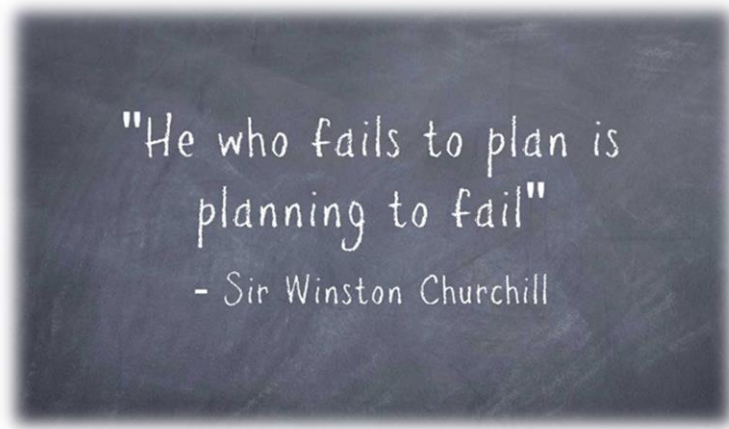
بطبيعة الحال، موقعنا المالي والاقتصادي يكون في مكانة هشة وسلبية جداً إن اتضح أن ثروتنا الصافية سلبية أو صفر، فهذا يعني أننا مرتهنين بالكامل لعبودية الأجر ولربّ العمل والبنوك والشركات ولا نستطيع الفكك من هذه العبودية قبل تسديد ديوننا بالكامل.

حين قمت باحتساب القيمة الصافية لدي منذ عامين، اتضح أنها سلبية: ناقص 111 آلاف دولار، أي أنني إن دفعت كافة مدخراتي وقمت ببيع كل ممتلكاتي (ومنها ثيابي)، سأبقى مديناً بـ 111 ألف دولار للبنوك. هذا الرقم المرتفع يعود لقرض إسكان لمنزليين في لبنان (منزل أهلي ومنزلي) الممتد على دفعات شهرية لأعوام طويلة.

إدراك هذا الأمر أظهر لي وقتها بوضوح أنني لا امتلك حرية الاستقالة من العمل في هذا الوقت، وحتى أن وضعي المالي لا يسمح لي بالتوقف عن العمل ولو لشهر واحد، لأن هذا يعني أن البنك سيستولي على منزل أهلي ويشردهم في الشارع فيما ليس لدي أي مصدر آخر لتسديد الدفعة الشهرية.

حساب القيمة الصافية أظهر لي بوضوح أيضاً أن أي محاولة للاستقلالية المادية لن تتوج بالنجاح طالما أن القيمة المالية الصافية لي هي سلبية. إدراك هذه الحقيقة كان في الواقع إحدى الأسباب الرئيسية التي قرّرت بسببها العمل على تحقيق استقلاليتي المالية الكاملة والفكاك من السيستيم بأكلمه.

الوضع بالنسبة لي تغيّر قليلاً منذ ذلك الوقت (من المفترض أن تصبح القيمة الصافية لدي مساوية لصفر بعد عامين من الآن)، لكن الدرس بقي نفسه: معرفة القيمة الصافية لثروتنا هو أداة مفيدة جداً لاكتساب صورة أولية عن وضعنا المادي. الخطوة التالية هي احتساب الميزانية الشهرية.



“من يفشل في التخطيط يخطط للفشل” (وينستون تشرشل)

### حساب الميزانية الشهرية

الميزانية الشهرية تسهّل عملية الادخار وتتيح لنا اكتشاف الأمور التي تستهلك أموالنا، ما يساعدنا على تعديل سلوكنا وقراراتنا المالية والاستهلاكية شهراً بعد شهر وتحسين وضعنا المالي.

يمكن وضع ميزانية بشكل بسيط جداً:

- ضع لائحة بمصادر دخلك الحالية ومجموع قيمتها المالية.
- ضع لائحة بمصاريفك الشهرية الحالية واكتشف كيف تصرف أموالك تحديداً. عليك أن تعلم أكثر ما يمكن عن مصاريفك، كالمصاريف التي تدفعها للإيجار وفواتير المنزل، مصاريف التنقل، مصاريف الطعام، الترفيه، الملابس، اشتراك النادي، مصروف الانترنت..الخ. كلما كنت تفصيلاً في مصاريفك كلما كان ذلك أفضل.

- قم بطرح القيمة الاجمالية للمصاريف من القيمة الاجمالية للدخل واكتشف ما إذا كان مصروفك الشهري أكبر من مدخولك أو أقل منه. بعد ذلك، تتمثل مهمتك بتوسيع الفارق بين مصروفك ومدخولك ليكون الرقم الذي تحصل عليه آخر الشهر إيجابياً، بحيث تجعل المدخول أكبر من المصروف وتدّخر مبلغ من المال كل شهر.

تقليص المصاريف بشكل كبير قد يعني أحياناً القيام بتغيّرات جذرية في حياتنا كما سنرى في الفصول المقبلة من هذه السلسلة، كالانتقال إلى منزل آخر أو الاستغناء عن السيارة أو تغيير حميتنا الغذائية وإعادة النظر في هواياتنا وعاداتك الاستهلاكية. في كل الأحوال، سنستعين كثيراً بجدول الميزانية الشهرية لنكتشف ما الذي يمكن تخفيضه من المصروف أو إلغائه نهائياً.

### وضع تصوّر مالي للأعوام الخمسة المقبلة

الخطوة الأخيرة بعد إجراء التغيّرات الحياتية اللازمة لتحقيق فائض مالي شهري هي احتساب مجموع مدخراتنا بعد عام أو خمسة أعوام من اليوم. قد نكتشف أن مدخراتنا بعد خمسة أعوام ستكون ألف دولار فقط، وقد نكتشف أنها ستكون خمسين ألفاً. في الحالتان، ستساعدنا النتيجة على اتخاذ قرارات أفضل في الوقت الحالي.

إن كنا قادرين على سبيل المثال على ادخار ما يساوي ثمن سيارة خلال عام واحد، سيساعدنا ذلك على تجنّب أخذ قرض من البنك لشراء سيارة الآن ودفع الفوائد والرسوم عليها لخمس سنوات مقبلة.

في كلّ الأحوال، هنالك شروط أساسية تؤثر على نجاح هكذا خطة، أوّلها وجود ما يكفي من الرغبة بتحقيق الاستقلالية المالية لكي نستطيع الاستمرار بخططنا المالية أسبوعاً بعد أسبوع، شهراً بعد شهر، وعاماً بعد عام. لذلك من المهم أن نكتشف أحلامنا والأمور التي نحبّها ووضعها نصب أعيننا، لأن كل خطوة مالية من الآن فصاعداً يجب أن تساعدنا على الوصول إليها. الحافز الأكبر بالنسبة لي لتحقيق الاستقلالية المادية هو التخلّص من الوظيفة والتفرّغ للكتابة وللأمور الأخرى التي أحبّها في الحياة.



الشرط الثاني لنجاح رؤيتنا المالية يتمثل في معرفة الحد الشهري الأدنى من المال الذي نحتاجه لكي نعيش حياة كريمة ومريحة وادّخار الباقي. العديد من الناس يعتقدون أنهم يحتاجون لألف أو ألفين أو ثلاثة آلاف دولار في الشهر كحدّ أدنى للمعيشة لأنهم يرون أن الآخرين يحتاجون لهذا المبلغ أو لأنهم يستهلكون من حيث لا يدرون. إن كنا قد خرجنا من الحياة الاستهلاكية، سنجد أن الحدّ الأدنى الذي نحتاجه هو أقل بكثير مما كنا نعتقد سابقاً.

إلى ذلك، الحيلة الأخيرة لنجاح عملية الادخار الشهرية هي تحديد قيمة المبلغ الذي نريد ادخاره مسبقاً، وتسديده في بداية الشهر عند الحصول على راتبنا لا في نهايته. يمكننا أن نقول مثلاً أننا سنقوم هذا العام بادخار 200 دولار شهرياً، ولكي نقوم بذلك علينا أن نبدأ من بعدها بدفع 200 دولار كل شهر لحساب التوفير عندما نحصل على راتبنا في أول الشهر وتدبرّ أمورنا بما تبقى من الراتب، بدل أن نصرف مالنا طوال الشهر ونُدخّر ما تبقى من فترات منه في نهايته. الخطة إذاً هي بكل بساطة: ادّخر أولاً، واصرف ما تبقى - لا اصرف أولاً وادخر ما تبقى كما تفعل غالبية الناس.

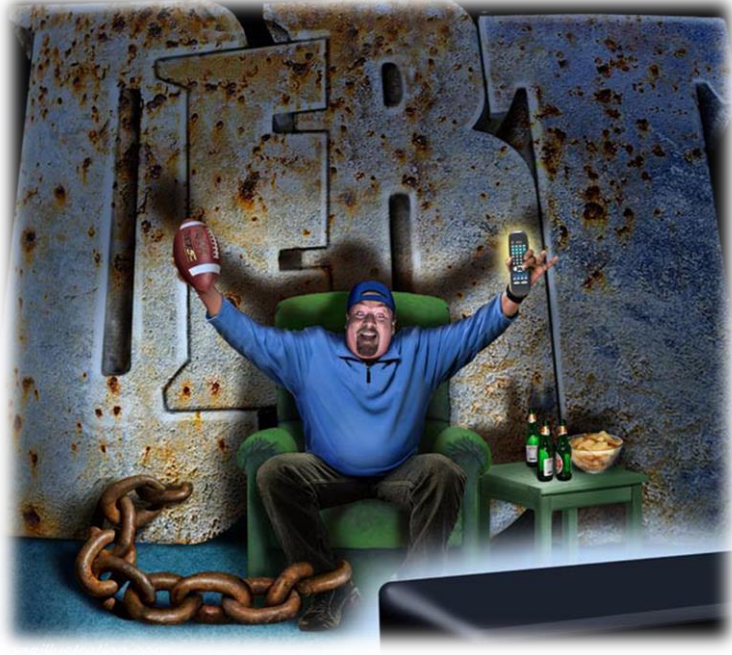
إن كنا نريد اختصار جوهر هذا المقال بجمللة واحدة سنقول التالي: اكتساب وضع مادّي راسخ لا يمكن أن يتحقّق بطريقة ارتجالية ولا يمكن أن يتحقّق من دون النظر بامعان إلى الأرقام التي تحكم حياتنا - ساعة واحدة من التخطيط المالي في العام قد تعني الفارق بين اكتساب مناعة مالية حقيقية وبين التخبط في قرارات مالية سيئة لا تؤدي سوى إلى استمرار عبوديتنا للمنظومة السائد. في الحقيقة، المناعة المالية ليست أمراً نكتسبه في مستقبل بعيد فحسب، بل هي شيء يمكننا أن نبدأ بتحقيقه فوراً عبر خطوات حياتية معينة. هذا ما سنتناوله في المقالات المقبلة.

## الاستدانة والعبودية:

### لماذا يجب تجنب الديون (وما هي الاستثناءات)

معظم أبناء جيلنا الشاب يعتبرون أن الاستدانة هي أمر طبيعي في الحياة ولا يمكن تجنّبه، والعديدون متّاً يعتبرون أن أهم إنجاز لهم هو البقاء خارج الدين. الواقع الثقيل للاستدانة جعل تجنّبها من الإنجازات التي نفتخر فيها إن استطعنا تحقيقها! الأسوأ هو أن الاستدانة أصبحت في الوقت نفسه أمراً طبيعياً، لدرجة أن البعض يعتقد أنها مفيدة له وأنها تعطيه أفضلية ما في حياته المالية والعملية.

هنالك طبعاً العديد من الأسباب التي تجعل من جيلنا أكثر جيل عليه ديون في التاريخ الحديث، منها الوضع الاقتصادي المتردّي، الارتفاع الهائل لمستوى المعيشة مقارنة مع الأجيال السابقة، وعدم وجود وظائف دائمة أو مداخيل ثابتة لنا كما كانت الحال مع أهلنا وأجدادنا. كل ذلك يدفعنا للاستدانة لتأمين أساسيات عيشنا ولكن هنالك عامل آخر لا بدّ أن نعترف به أيضاً. هذا العامل هو أننا أكثر جيل استهلاكي في التاريخ. نحن لا نكتفي بهاتف ثابت في المنزل وسيارة واحدة للعائلة بأكملها ومشوار وحيد في نهاية الأسبوع إلى الكورنيش كما كان يفعل أهلنا، بل نريد أحدث هاتف وحاسوب جديد كل عام وسيارة جديدة كل عامين ومنزل كبير ومطاعم وحفلات ومشاور وملايس وسفر ومئة نوع من السكاكر والمشروبات الغازية والطعام السريع. وكل ذلك يكلفنا مال لا نملكه، فنضطرّ على الاستدانة.



هكذا تبدو حريتنا في ظلّ الديون.

### الاستدانة هي إطالة لعبودية الوظيفة

ما نقوم به عند الاستدانة هو شراء شيء لا نملك ثمنه الآن مقابل دفع مبلغ أكبر ثمناً له فيما بعد. وفقاً لذلك، الغالبية الساحقة من عمليّات الاستدانة هي صفقات خاسرة للمستدين.

إن كنا نريد أن نشترى سيارة ثمنها 10 آلاف دولار مثلاً، سنستدين ثمنها وندفع للبنك خلال خمس سنوات مبلغ قدره 14 ألف دولار على الأقل (بسبب الفوائد). وهنا يوجد تناقض غريب: إن كنا نستطيع تسديد 14 ألف دولار للبنك خلال خمس سنوات، فهذا يعني أننا نستطيع بسهولة ادخار 10 آلاف دولار خلال سنوات أقل وشراء السيارة من دون قرض، فلماذا الاستدانة إذًا؟

الجواب سهل: لقد علّمتنا الرأسمالية انعدام الصبر. لا أحد يشعر أنه يستطيع أن ينتظر ثلاث أو أربع سنوات من الادخار لتأمين ثمن السيارة التي يريد، بل يريد أن يحصل على السيارة الآن وحتى لو عنى ذلك أنه سيدفع أكثر. إن أخذنا بعين الاعتبار أن المال ليس مجرد أوراق نقدية بل **يمثّل قطعاً من حياتنا وطاقتنا**، سنجد أن قلة الصبر هذه تكلفنا بالإضافة إلى المال، سنوات وسنوات من حياتنا لأننا سنقضي سنوات إضافية في عبودية الوظيفة لتسديد فوائد القروض.

فلنأخذ مثال السيارة أعلاه ونأمله قليلاً: السيارة التي نشتريها بـ10 آلاف دولار، سيكون ثمنها بعد خمس سنوات نحو 6-7 آلاف دولار على الأكثر (بحسب نوع السيارة). إن قمنا بالاستدانة لشرائها، وسددها لفترة خمس سنوات مبلغ 14 ألف دولار بسبب الفوائد، نكون قد خسرننا في الواقع نحو 7 آلاف دولار بسبب الفوائد وانخفاض قيمة السيارة (أي خسرننا مبلغاً يساوي سعر سيارة أخرى!). في المقابل، إن انتظرنا عامين أو ثلاثة، سنستطيع شراء نفس السيارة بمبلغ أقل ومن دون ديون على الإطلاق. بعض الناس تغيّر سياراتها كل ثلاث أو أربع سنوات من خلال ديون جديدة من دون أن تنتبه أنها تخسر آلاف الدولارات في كل مرة.

هذا ولا زلنا نتحدّث فقط عن النتائج المالية المباشرة للاستدانة ولم نتحدّث بعد عن التعقيدات القانونية والحياتية التي تنشأ عنها. الاستدانة تجبرنا إلى حدّ كبير على تحمّل وظائف وأعمال لم نكن لنحمّلها لولا وجود الديون. الاستدانة تحرمنا من الخيارات في الحياة أيضاً، لأن الاستقالة من عملنا أو تغييره في ظلّ وجود ديون قد تؤدي فوراً إلى مشاكل وضغوط قانونية ومالية كبيرة قد تصل إلى السجن في بعض الأحيان.

الاستدانة إذاً في نهاية المطاف لا توفرّ علينا الوقت ولا تسرّع مجرى حياتنا ولا تسهّل أمورنا بل العكس: الاستدانة تسرق سنوات إضافية منّا نقضيها في العمل لدفع فوائد الدين.

### **هل يوجد استثناءات على الاستدانة؟**

بما أن المنظومة السائدة حرصت على أن يكون من الصعب جداً علينا تأمين كافة احتياجاتنا المعيشية من دون ديون، قد لا يكون ممكناً بالنسبة للكثيرين منّا ألا يستدينوا على الإطلاق. ما هي في هذه الحالة أفضل ممارسة مالية؟

الأمر بسيط جداً: لا تستدين أبداً لتسديد ثمن الاستهلاك العادي ك شراء حاسوب أو هاتف أو ملابس أو السفر وما شابه. الاستدانة من أجل الاستهلاك هي جنون.

استدن فقط عندما تريد أن تقوم باستثمار يدعم حياتك ويزيد مناعتك المالية، ك شراء منزل أو متجر أو أدوات تحتاجها في عملك (وأحياناً السيارة الخاصة بحسب طبيعة عملك)، أو حين يكون هنالك طارئ طبي لا يمكن التعامل معه بغير الاستدانة.

في حالة المنزل، من الطبيعي ألا يكون بإمكاننا انتظار عشرون عام وأكثر لتأمين ثمن منزل بأنفسنا لأنه لا يمكننا أن نبقى في الشارع كل هذا الوقت، ولذلك الاستدانة في هذه الحالة لا يمكن تجنبها بالنسبة لكثير منّا. الأمر الجيد في القروض السكنية هو أن القروض التي تمتد لأكثر من عقد من الزمن تفيد أحياناً المستدين أكثر مما تفيد المدين لسبب بسيط اسمه التضخم المالي. الدفعة الشهرية في حالة قرض المنزل تبقى نفسها عاماً بعد عام فيما تنخفض القدرة الشرائية للعملة المحلية مع الوقت. الدفعة الشهرية التي تبلغ قيمتها 500 دولار قد تبدو مبلغاً كبيراً اليوم، لكنها لن تبدو كذلك بعد 10 و20 و30 عام حين يكون المبلغ نفسه مساوٍ لثمن بضعة وجبات لا أكثر.

إلى ذلك، شراء الأصول المالية التي تزيد قيمتها مع الوقت (كالمنزل والمتجر) هو استثناء مفيد لأن المبلغ الذي استدنته لا يذهب هباء بل يكون بمثابة استثمار يعطيك مردود يعوّض الفوائد التي تدفعها للقرض.

الحلّ الأفضل لتجنّب الاستدانة هو في الواقع أن تسدّد لنفسك دفعات شهرية كما لو كنت تسدّدها للبنك. إن قرّرت أنك تريد شراء سيارة العام المقبل (مع اني شخصياً ضد الاستدانة لشراء سيارات لأنها تفقد قيمتها بسرعة)، ابدأ منذ العام الحالي بتحويل دفعة شهرية لنفسك على أنها قسط شهري للسيارة، وستجد نفسك خلال عامين أنك تمتلك ثمنها بالكامل من دون أن تضطرّ للاستدانة.

تجنّب الاستدانة يتطلّب بالطبع حنكة وصبراً تفوق ما هو سائد في المجتمع، وقد لا يكون ذلك أمراً سهلاً، لكننا نفترض أنك إن كنت تقرأ هذا النصّ، فأنت تتحلّى بهاتين الصفتين وستستطيع عبر القليل من الجهد الإضافي تدبير أمورك من دون ديون. بالتوفيق!

## كيف يمكن للاختيار الصحيح لمنزلك أن يساهم في استقلاليته المالية

قرار صغير واحد فيما يتعلّق بالسكن قد يعني حرفياً الفارق بين ادّخار ثروة أو صرفها. موقع المنزل، حجمه، وتشاركه مع آخرين، هي أمور ستفاجئكم كم تؤثر على استقلاليته المالية على المدى البعيد حين نناقشها أدناه.

الفارق في التكلفة بين السكن بمفردنا والسكن مع شريك في منزل من غرفة واحدة في بيروت مثلاً، يبلغ نحو 40 ألف دولار كل عشر سنوات، وفي دبي يبلغ هذا الرقم الضعف تقريباً. رغم ذلك، ورغم أن السكن هو المصروف الأكبر لدى أبناء جيلنا (خصوصاً أن غالبيتنا لا يمتلكون منازلهم الخاصة)، تهمل معظم نصائح الادخار هذا الأساس المهمّ جداً للاستقلالية المالية. لذلك فلنتحدّث قليلاً عن الاختيار الحكيم للمنزل وكيف يمكن لذلك أن يساعدنا في تحقيق استقلاليتنا.



...

## لا تأخذ(ي) قرصاً سكنياً إلا إن توافرت الظروف المناسبة

النصائح التي يمكن أن نقدمها في هذا المجال تنبع عن تجربة شخصية، ويمكن أن نقول بثقة إن أخذ قرص سكني لثلاثون عام هو حكم بالإعدام الاقتصادي لمعظمنا حيث أن دفع القرض الشهري سيعتقلنا في عبودية أبدية للبنك الذي يمتلك المنزل. إن كان يمكن تجنّب أخذ قرص لشراء منزل بأي طريقة كانت، فذلك ممتاز، لكن بالنسبة للغالبية منّا، القرض السكني هو الطريقة الوحيدة ليكون هنالك سقف فوق رؤوسهم.

الالتزام بقرص منزلي لعقود من الزمن هو قرار سيرافقنا مدى الحياة، لذلك من المهم جداً توفير الظروف المناسبة له والقيام به في الوقت المناسب لأن أي خطوة متعثرة في هذا المجال ستؤثر علينا لبقية حياتنا. ما نقصده بالظروف المناسبة هو مجموعة من العوامل.

العامل الأول هو ألا تكون الدفعة الشهرية للبنك أعلى بكثير من الإيجار الذي ندفعه حالياً؛ أي إن كنّا ندفع 500 دولار للإيجار شهرياً والقرض السكني سيجبرنا على دفع 1000 دولار في الشهر، فالأفضل ألا نقوم بالخطوة وأن نبقي على الإيجار. أما إن كانت الدفعة الشهرية للبنك ستكون نحو 500 دولار مثلاً أو حتى 600، عندها قد يكون القرض فكرة جيدة.

العامل الثاني هو أن تكون الدفعة الأولى للمنزل متوافرة بحوزتنا من أموالنا نحن وإلى جانبها القليل من المدّخرات الإضافية. هنالك أشخاص يقترضون من البنك ليسدّدوا الدفعة الأولى ثم يأخذون قرصاً سكنياً آخر لتسديد الثمن الباقي من المنزل، ما يجبرهم على دفع قرضين في الوقت نفسه لسنوات من الزمن - وهذه وصفة للإفلاس. من المهم أن يكون لدينا أيضاً القليل من المدّخرات الإضافية عند شراء المنزل لأنه هنالك الكثير من المصاريف التي لا نتوقّعها مثل كلفة المعاملات الرسمية والصيانة التي قد يحتاجها المنزل، فضلاً عن الأثاث وما شابه.

الأمر الجيد في القروض الطويلة الأمد هو أن الدفعة الشهرية التي نسدّددها للبنك تصبح أقل قيمة مع الوقت بسبب التضخّم المالي (أي أن الـ 500 دولار الشهرية التي ندفعها اليوم قد تصبح بمثابة 300-350 دولاراً بعد 15 عام). إلى ذلك، القرض السكني، رغم مساوئه العديدة، قد يكون أفضل في البلدان التي يرتفع فيها الإيجار بشكل مستمرّ لأن الدفعة الشهرية تبقى نفسها فيما يستمرّ الإيجار الشهري بالارتفاع عاماً بعد عام.

العامل الثالث الذي لا بدّ من توافره لأخذ قرض سكني من دون التسبب بإفلاسنا هو طبعاً أن يكون لدينا مدخولاً ثابتاً واستقرار نسبي في عملنا لأن أسوأ ما يمكن أن يحدث هو أن نأخذ قرصاً سكنياً ثم نخسر عملنا بعد بضعة أشهر، حيث سيعني ذلك أننا سنخسر السقف فوق رؤوسنا كما أننا سنخسر كل ما دفعناه من أموال حتى تلك النقطة.

العامل الرابع الذي سيساعدنا كثيراً هو أن نقوم بشراء المنزل مع أفراد عائلتنا أو شريكنا الحياتي (الزوجة أو الزوج) إن كان ذلك ممكناً، لأن ذلك يزيد من مناعتنا تجاه تقلبات العمل كما أنه يخفّف من الضغط النفسي والمالي على الزوجين.

### **لا تشتري (أو تستأجر) منزلاً أكبر من حاجتك**

هنالك اعتقاد شائع بأنه كلما كان المنزل أكبر كلما كان ذلك أفضل، ومعظمنا يحبّون بطبيعتهم الأماكن الواسعة والمفتوحة مقارنة مع الأماكن الضيقة والمغلقة. للأسف، كلما كان المنزل أكبر كلما كانت الدفعة الشهرية لتسديد ثمنه أكبر وكلما كانت مصاريفه أعلى. غرفة نوم إضافية واحدة في المنزل تكلف في لبنان مثلاً نحو 90 ألف دولار إضافية على الأقل على مدى الأعوام، بما تضيفه على الثمن الإجمالي للمنزل وعلى فواتير الكهرباء والصيانة وما شابه. المساحات الإضافية في المنزل تحتاج أيضاً لأثاث إضافي وأغراض إضافية لملئها وهذا يعني المزيد من الجهد والمال الذي يجب تخصيصه للمنزل.

اعتقد أن غرفة نوم واحدة لكل شخص (للعازين) ولكل شخصين (للمتزوجين) هي مساحة منطقية وكافية نسبياً لحياة مريحة. معظم الأزواج الذين ليس لديهم أولاد يمكن أن يعيشوا بغرفة نوم واحدة بكل سهولة. إن كنتم عازبين يمكنكم مشاركة المنزل مع صديق لكم، أو يمكن السكن في غرفة واحدة (استوديو) بدل بيت بغرفة نوم كاملة وغرفة جلوس.





هنالك حركة اسمها "المنازل الفائقة الصغر" في الغرب تذهب إلى حد اعتماد منازل صغيرة جداً لتجنب الديون والقروض وتحقيق الاستقلالية المالية. في الصورة منزل صغير مؤلف من غرفة جلوس صغيرة وسرير في الطابق الثاني.

### شارك(ي) المنزل مع الأشخاص المناسبين

مشاركة السكن هو أمر لا مفرّ منه لمعظم أبناء جيلنا، إذ إن كلفة السكن هي أعلى من قدرتنا بمفردنا على تسديدها. هنالك عدد كبير منّا يتشاركون المنزل مع أهلهم أساساً ولا خيار كبير لهم بذلك. معظمنا في العالم العربي نسكن مع أهلنا حتى يحين موعد زواجنا، والبعض ينتقل مباشرة من منزل الأهل إلى منزل كبير بغرفتي نوم أو أكثر عند الزواج، ما يثقلهم بالكثير من الأعباء المالية في مرحلة حسّاسة من حياتهم.

البعض قد يقترح البقاء مع الأهل خلال مرحلة العزوبية لتوفير الجهد والمال الذي يحتاجه السكن بمفردنا، وهذا قرار يعود لكلّ منّا. رأيي الشخصي أن السكن مع الأهل يسبّب في الواقع متاعب يومية لنا ولأهلنا أكثر مما يحلّ، فهو يعيق استقلاليتنا ونموّنا الذاتي إلى حدّ كبير وخصوصاً أن الأهل في ثقافتنا الشرقية مشبعين بالعقلية الأبوية والسلطوية والرغبة بالسيطرة على تفاصيل حياة أولادهم. الخيار الثاني هو مشاركة غرفة مع صديق أو صديقة، وهو خيار مقبول مالياً عادة ومتاح بالنسبة لعدد كبير منّا.

مشاركة الإيجار مع شريك لها فوائدها المالية كما سبق وذكرنا (مثل تقاسم الإيجار، تقاسم الفواتير، تقاسم أعباء الصيانة...ألخ)، لكن لها جانبها السلبي أيضاً إذ تعني استقلالية أقل، احتمال صدام الشخصيات المختلفة، عدم تقاسم الأعباء المنزلية، اختلاف العادات أو وجود عادات سيئة لشريك السكن...ألخ. لذلك، الخيار سيكون أحياناً بين الكلفة المالية الإضافية مع استقلالية شخصية أكبر (السكن بمفردنا) أو توفير الكلفة مع استقلالية شخصية أقل (السكن مع الأهل أو شركاء آخرين).

### **الموقع الجغرافي للمنزل أهم من المنزل نفسه أحياناً**

هنالك العديد من الناس الذين يختارون السكن في منازل بعيدة جداً عن مراكز عملهم، ما يؤثر بشكل سلبي جداً على وضعهم المادي وحالتهم النفسية وصحتهم على المدى البعيد. نحن ننتقل إلى عملنا يومياً، خمسة أيام في الأسبوع على الأقل، والسكن في منزل بعيد يعني إهدار الوقت والجهد والمال في الانتقال من وإلى العمل.

الكلفة الحياتية للمسافة هي مئات الساعات المهدورة خلال العام على الطريق؛ إن كنا نحتاج لـ45 دقيقة كل يوم للوصول إلى مركز عملنا فهذا يعني أننا نهدر نحو 450 ساعة سنوياً في الذهاب والإياب من وإلى العمل، مع ما يعنيه ذلك من توتر وضغط نفسي مرتبط بالزحمة والقيادة والقلق حول إيجاد مواقف لركن السيارة.

أما الكلفة المالية للمسافة فيمكن أن تبلغ آلاف الدولارات سنوياً ثمناً للوقود وصيانة السيارة؛ السكن على بعد 45 دقيقة من العمل يعني في لبنان نحو 3000 دولار إضافية سنوياً في كلفة التنقل مقارنة مع السكن على بعد 10 دقائق منه، وهذا الرقم هو نفسه تقريباً في دبي، أي نحو 30 ألف دولار إضافية كل عشر سنوات.

أفضل اختيار جغرافي للسكن هو السكن الأقرب إلى مركز عملنا – والخيار المثالي هو المنزل الذي يتيح الوصول إلى مركز عملنا مشياً على الأقدام أو على الدراجة الهوائية. حين لا يكون ذلك ممكناً، ثاني أفضل خيار هو أن يكون المنزل قريب من محطات النقل العام الرئيسية، كالباص أو القطار.

اتباع النصائح التي نذكرها في المقال المذكور تستوجب بطبيعة الحال تأجيل أو إلغاء أحلام العيش بمنزل فخم من طابقين. في الحقيقة، اتباع هذه النصائح قد يتيح لنا تحقيق هذا الحلم في وقت لاحق. السكن في منزل صغير، مشاركة المنزل أو الغرفة مع شريك، واختيار مكان جغرافي قريب جداً من مركز العمل، هي كلّها أمور توفّر علينا ما بين 5 آلاف و10 آلاف دولار سنوياً في لبنان مثلاً (واعتقد أن الأرقام مشابهة في بقية البلدان)، أي ما بين 125 ألف دولار و250 ألف دولار خلال عقدين ونصف، وهو مبلغ كافٍ وحده لتحقيق الاستقلالية المالية الشاملة لمعظمنا. مذهل كيف يمكن لقرارات صغيرة كهذه أن يكون لها تأثير بهذا الحجم على المدى البعيد، أليس كذلك؟

## كيف يمكن للاختيار الصحيح لأسلوب النقل أن يساهم في استقلاليته المالية

معظم الناس تعتبر أن السيّارة الخاصة هي اليوم أكثر من وسيلة تنقل وتعامل معها على أنها "ضرورة" لا بدّ منها لكل شخص راشد في مجتمعنا. شخصياً، أنا محبّي السيارات والسرعة، ومعظم السيارات التي امتلكتها في الماضي كانت سيارات رياضية معدّلة، لكن حين أفكّر في الموضوع وفي تأثيره على حياتي، أجد أن الكلفة والعبء اليومي الذي كان يسبّب لي امتلاك سيارة كانت أكبر من المتعة التي احصل عليها في المقابل. ذكرت "المتعة" قبل أن أذكر "المنفعة" لأنه حين نتممّن في الأمر قليلاً، سنجد أن امتلاك سيارة لا يدور بشكل أساسي حول التنقل - فالتنقل في معظم مدن العالم سهل وممكن من دون سيّارة خاصة. امتلاك سيارة خاصة يدور في الواقع حول أمر آخر، هو المكانة الاجتماعية.

### هل السيارة ضرورة عمليّة أم رمز اجتماعي وعبء مالي؟

الثقافة الاستهلاكية المعاصرة تقوم إلى حدّ كبير على محورتيّ امتلاك سيارة خاصة لدرجة أن جزء كبير من مكانتنا الاجتماعية يرتبط بنوع السيارة التي نقودها؛ كلما كانت السيارة أغلى وأجدد وأسرع وأكبر، كلما كان ذلك أفضل وكلما تعامل معنا المجتمع على أننا ناجحون في الحياة وعلى أننا ننتمي إلى طبقة أعلى. النتيجة هي أنه هنالك عدد هائل من الشباب اليوم يستدينون المال لشراء سيارات لا يمتلكون ثمنها ويثقلون أنفسهم بمصاريف إضافية كالوقود والتأمين والصيانة والموقف، ثم يستدينون المزيد من المال بعد بضعة سنوات لشراء سيارة ذات تصميم أحدث. السيارة القديمة والمستعملة ترتبط إلى حدّ كبير في ذهننا بصورة الشخص الفاشل في المجتمع.



من بين جميع وسائل النقل، السيارة هي الأكثر ارتباطاً بالمكانة الاجتماعية والأكثر كلفة.

لقد عشت السنوات القليلة الماضية من حياتي في مدينتين مختلفتين (بيروت ودبي) من دون سيّارة، وللمفارقة فإن كل من اتحدّث معه عن هاتين المدينتين يقول أنه لا يمكن العيش فيهما من دون سيّارة. في الواقع كان امتلاك سيّارة في بيروت بالنسبة لي عبئاً كبيراً أكثر مما كان حلاًّ لأزمة التنقل في هذه المدينة الصغيرة. أما في دبي، فمعظم أصدقائي يمتلكون سيارات خاصة وتجربتهم لا تشجّعني سوى على الاستمرار بالتنقل من دون سيّارة لأنني أرى الأعباء التي يعيشونها كلّ يوم بسببها.

العبء الذي تضعه السيارة علينا في المدن الحديثة لا يقتصر على الشأن المالي فحسب، بل هو أيضاً عبء نفسي وقيّد على وقتنا الحرّ؛ إذ علينا أن نقلق حول إيجاد موقف لها أينما ذهبنا، وتصبح خياراتنا في العمل والسكن والتنزه متأثرة مع الوقت بمدى سهولة إيجاد موقف للسيارة في الوجهة التي نقصدها، كما أنه علينا أن نقضي وقتاً في ملاحقة المعاملات الورقية والتأمينات والصيانات التي تحتاجها السيارة شهرياً أو سنوياً، ناهيك عن العبء الذي نتعرّض له إن تعرّضنا لحادث.

العبء المالي لا يقتصر أيضاً على تسديد ثمنها، بل يشمل المصاريف اليومية مثل الوقود، ثمن المواقف والتأمين والصيانة. في دبي اتنقل مثلاً في المترو والتاكسي بمصروف لا يتخطى مئة دولار شهرياً، ما يساعدي على توفير نحو 6000 دولار سنوياً فيما لو كنت امتلك سيارة (نحو 300 دولار شهرياً لتسديد ثمن السيارة ونحو 200 دولار على الأقل ثمن الوقود والمواقف والصيانة). مرّة أخرى، نحن نرى بالأرقام كيف أن قرارات حياتية صغيرة تأتي بنتائج مالية كبيرة على المدى البعيد.

طبعاً، هذا المصروف المنخفض لتنقلاتي في وسائل النقل العام يعود أيضاً إلى اختياري السكن في منطقة قريبة من مركز عملي، لا تبعد أكثر من 15 دقيقة في السيارة (لذلك ذكرنا في المقال السابق أهمية السكن قرب مركز العمل).

### حلول التنقل للحياة البسيطة

هذا لا يعني أن امتلاك سيارة خاصة هو أمر مرفوض على الإطلاق، فالمدن المعاصرة مهندسة بأكملها حول محوريّة السيارة وحول طرقاتها وهذا ما يجعل من السيارة بالنسبة للبعض ضرورة عمليّة. بعض الظروف التي قد تحتمّ امتلاك سيّارة خاصة هي:

- طبيعة عملنا التي قد تتطلّب منّا التنقل بسيارة خاصة خلال الدوام.
- وجود أفراد من عائلتنا يعتمدون علينا للتنقل ولا يمكن تأمين احتياجاتهم وتنقلاتهم بأمان وفعاليّة من دون سيّارة خاصة، مثل الأطفال والمسنّين.
- عدم فعاليّة النقل العام في المكان الذي نعيش فيه، أو انعدام الأمان في وسائله وخصوصاً بالنسبة للنساء. النقل العام في مصر مثلاً وفي أجزاء عديدة من العالم العربي غير مريح وغير ودود أبداً للنساء ومن الأسهل على أي امرأة أن تنقل بسيّارتها الخاصة على أن تركب الباص رغم الكلفة الزائدة. الباصات الكبرى ضمن بيروت الإدارية في لبنان تأخذ ساعة إضافية على الأقل لرحلة لا تستوجب أكثر من ربع ساعة، وبالتالي لا يمكن الاعتماد عليها لمن لا يمتلك رفاهية إضاعة الوقت على الطريق.
- البعض يحتاج لسيارة من وقت لآخر للرحلات ذات المسافات البعيدة. في هذه الحالة، ما يمكن أن ننصح به هو امتلاك سيارة مستعملة يمكن الاعتماد عليها للتنقل من وقت لآخر. السيارات المستعملة أرخص وأقل كلفة من عدّة نواحي (خصوصاً من ناحية التأمين السنوي والتسجيل وما شابه)، كما أنه يمكن دائماً إيجاد سيارات مستعملة بحالة ممتازة وقادرة على التفوّق بالأداء والكفاءة والمتانة على العديد من السيارات الجديدة.





التنقل على دراجات من العصر الحجري أكثر متعة p:

المشكلة في شراء سيّارة جديدة أننا ندفع مبلغاً إضافياً كبيراً للحصول على نفس النتيجة عند شراء سيارة مستعملة - أي وسيلة تتيح لنا التنقل من النقطة أ إلى النقطة ب على خارطة المدينة. إلى ذلك، نحن نخسر كمية هائلة من المال في اللحظة التي نشترى بها سيّارة جديدة، إذ من اللحظة التي نضع فيها المفتاح في الباب بعد لحظة الشراء الأولى تخسر السيارة ما بين 10 و 40% من سعرها لأنها تصبح بنظر السوق سيارة مستعملة. أي أننا إن دفعنا 20 ألف دولار ثمن سيّارة جديدة، نحن نخسر ألفي دولار على الأقل خلال الخمس دقائق الأولى من قيادتنا لها، ونحو 8 آلاف دولار بعد العام الأوّل.

بالإضافة إلى امتلاك سيارة مستعملة، هنالك بدائل أخرى للسيارة هي:

- استئجار سيارة عند الحاجة.
- استخدام النقل العام من تكسي وباصات ومetro وقطار.
- التنقل عبر الدراجة الهوائية إن كانت المدينة التي نعيش فيها مسطحة وأمنة.
- التنقل مشياً على الأقدام للمسافات القريبة.

### العيش من دون سيّارة ليس متعلقاً بالمال

العيش من دون سيّارة هو أيضاً أفضل على الصعيد الصحي والنفسي، فهو يجبرك على السير على الأقدام لمسافات كبيرة كل يوم، ويدفعك لمشاركة النقل العام مع أناس آخرين ويعطيك فرصة التفاعل معهم بدل أن تكون جالساً وحدك في قطعة حديد بائسة.

التنقل في النقل العام لا يتطلّب منك أن تركز على الطريق وأن تقود بنفسك، ما يعطيك المزيد من الوقت للقيام بأمور أخرى كقراءة كتاب أو التحدّث مع أشخاص آخرين أو التأمل والشروود والتفكير خلال انتقالك من وإلى العمل.

عدم امتلاك سيّارة يعني أيضاً أننا متحرّرين من قيد نفسي كبير في تحرّكاتنا، فلا نقلق حول إيجاد موقف للسيارة ولا نصرف الوقت في غسلها وتلميعها ولا نقلق من أن تتعرّض للسرقه أو لحادث، ولا نقلق حول صيانتها حين تتعطل أو على تجديد أوراقها القانونية. إلى ذلك، إن عدم امتلاك سيّارة يوفرّ علينا الكثير من المال الذي يمكن استخدامه فيما بعد لتحقيق الكثير من أحلامنا.

صحيح أن السيارة تعطينا المزيد من المرونة والسيطرة فيما يتعلّق بتنقلنا من مكان لآخر، لكنها في الوقت نفسه تضع علينا عبءاً كبيراً وتحرمنا من الكثير من الأمور التي قد لا ننتبه لها للوهلة الأولى. لذلك قبل أن تذهب (ي) لشراء تلك السيارة التي لطالما حلمت بها، فكّر قليلاً، هل هي مهمّة لدرجة أن تعمل لسنوات وسنوات من أجلها وأن تقيدّ محفظتك وراحتك ومكانتك الاجتماعية بقطعة معدنية أينما ذهبت؟



## البساطة الغذائية

بعد السكن والتنقل، فاتورة الطعام هي عادة ثالث أكبر بالوعة للمصروف والمال (وأهم عامل مؤثر على صحتنا الجسدية). حين يخبرني بعض الأصدقاء عن الكلفة الشهرية لإطعام أنفسهم، غالباً ما أتفاجأ بالأرقام التي تبلغ أضعاف كلفتني الشخصية على الأمر نفسه. هذا لا يعني أنني أحاول التوفير فيما يتعلّق بالطعام، بل العكس تماماً، لكنني أحاول ببساطة القيام بخيارات ذكية وصحية أكثر.

### لماذا ندفع الكثير في فاتورة الطعام؟

الإجابة بسيطة؛ جيلنا الشاب لا يحبّ الطبخ كثيراً وقليلون من بيننا يعلمون طرق تحضير طعامهم بأنفسهم. هذا ما يدفعنا إلى دفع ثمن كل وجبة تقريباً، كل يوم من حياتنا. نحن أيضاً نزرر المطاعم بوتيرة عالية جداً، وندفع فيها أسعاراً مضاعفة لوجبات يمكننا تحضيرها بأنفسنا في المنزل. هنالك أيضاً سبب مهم جداً، وهو أننا لا نعرف ماذا الذي يجب أن نتناوله تحديداً وينتهي بنا الأمر إلى تناول الكثير من الأطعمة المعلّبة والمصنّعة، وهي عادة غير صحيّة وأغلى ثمناً مقارنة مع الطعام الطازج.

إلى ذلك، نحن نتناول كميات هائلة من المشروبات الباردة والساخنة والغازية والكحولية والساكر والبطاطاس، وبعضنا لا يستطيع قضاء يوم كامل من دون إحدى هذه الأمور، وهي كلها تضيف الكثير على ميزانيتنا وعلى أوزاننا من دون أن تضيف شيئاً إيجابياً على صحتنا واستقلاليتنا المالية.



...

### هل يساعدنا عدم شراء القهوة من المقهى على أن نصبح أغنياء؟

هنالك مقولة سائدة في أوساط بعض المدونين حول الاستقلالية المالية تقول إن الامتناع عن شراء كوب من القهوة كل يوم من المقهى يمكن أن يجعلنا أغنياء. هنالك طبعاً مبالغة كبيرة في الأمر، لكن هنالك أيضاً جزء من الصحة. شراء كوب قهوة من المقهى كل يوم لفترة خمسة وعشرون عام يكلفنا نحو 20 ألف دولار. إنه ليس مبلغاً كافياً ليُجعلنا أغنياء، لكنني أعتقد أنه كافٍ ليُحفِّزنا على التفكير.

العديدون منا يعتقدون أن تناول نوعيّة طعام جيّدة تعني أنه علينا أن ندفع المزيد من المال ثمناً له، لكن تجربتي الشخصية كما تجارب عدد لا يحصى من الناس، تظهر العكس. حميتي الغذائية مثلاً تقوم بشكل أساسي على البروتين كالدجاج واللحمة والسمك والبيض، أي على مكونات هي في العادة أغلى من الحبوب والوجبات السريعة وما شابه، كما أنني أتناول نحو 6 وجبات يومياً أو ما مجموعه 2500 سعرة حرارية في اليوم مقارنة مع 1200-2000 سعرة للشخص غير الرياضي. رغم ذلك، أستطيع أن أتناول أفضل نوعية طعام بميزانية أقل من معظم أصدقائي. السرّ؟ ما أقوم به بكل بساطة هو تحضير أكبر قدر ممكن من طعامي بنفسني بدل شراء الطعام الجاهز.

القليل من الجهد والتفكير في ما نتناوله يومياً يمكن أن يوفّر علينا الكثير (حتى في موضوع بسيط كالنقرشات المسائية)، ويمكننا تحضير معظم الوجبات التي نأكلها في منزلنا بنصف سعرها في المطاعم.

رغم أن الفارق اليومي بين الوجبة التي نحضّرها بأنفسنا وما نشتره من الخارج قد يبدو صغيراً في البدء، إلا أنه يصبح كبيراً جداً بسبب التراكم: نحن نتناول نحو ألف وجبة سنوياً على الأقل. أي أنه حتى ولو كان الفارق ثلاث دولارات فقط بين الوجبة الجاهزة والوجبة التي نحضّرها في المنزل، هذا يعني أننا نوفر ثلاثة آلاف دولار في العام، أو 75 ألف دولار خلال فترة 25 عام.

تجدر الإشارة إلى أننا نحقق هذه النتيجة من خلال خيار واحد فقط فيما يتعلق بالغذاء، ولم نتحدّث بعد عن الإجراءات الأخرى التي يمكن القيام بها لتحسين نوعيّة غذائنا وتخفيض كلفته.



كل ما يجب أن نتجنبه.

### تبسيط تناول الطعام: الخيار الأسلم صحياً ومالياً

الخيار الأفضل بما يتعلّق بالغذاء هو بطبيعة الحال زرعه بأنفسنا أو مبادلته مع مزارعين محلّيين يعيشون قربنا، لكن بما أن معظمنا لا يسكنون في قرية في القرون الوسطى ويعيشون في مدن مليونية لا يوجد فيها سوى مراكز تجارية كبرى، هنالك خيارات أخرى ذكية وصحيّة يمكننا القيام بها، منها:

- **تحضير طعامنا بأنفسنا؛** كما سبق وقلنا، تحضير طعامنا بأنفسنا هو خيار صحّي أكثر ويوفر علينا الكثير من المال.
- **شراء الطعام بشكل أسبوعي أو شهري من المصادر الكبرى** كالتعاونيات والمتاجر الكبرى لأنها تبيع نفس الطعام بكلفة أقل، كما أن شراء الطعام بشكل أسبوعي أو شهري يوفر الكثير من مشقّة الزيارات المتكرّرة إلى المتجر كلما احتجنا شيئاً.

• **التخفيف من المأكولات الضارة** والتي لا تحوي أي فائدة غذائية مثل المشروبات الغازية، السكاكر، والتشيبس وما شابه. في مرحلة ماضية، كان نحو ثلث مصروفي الغذائي يذهب على أمور مثل الشوكولا، الشاي المثلج، أكياس التشيبس، المشروبات الغازية، النسكافيه، وغيرها من المشروبات والمأكولات اللذيذة لكن القاتلة للصحة. تعلّمت مع الوقت أن أشطب معظم هذه الأمور من حميتي الغذائية وهو خبر جيّد لصحتي (لأن مستويات السكر والملح والصوديوم والزيوت العالية في هذه الأطعمة هي مضرّة جداً) وخبر جيّد لجييتي أيضاً.

• **التخفيف من عادة الذهاب إلى المطعم بشكل دوري.** على الصعيد الشخصي، أحبّ الذهاب إلى مطاعم جميلة من وقت لآخر وقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء وتناول طعام لم أتذوقه سابقاً ولا أستطيع تحضيره بنفسني في المنزل، لكنني اعتقد أننا نبالغ كثيراً في العالم العربي (وخصوصاً في دبي ولبنان مثلاً) بوتيرة زيارتنا للمطاعم. بعض زملائي في العمل يتناولون وجبة الغداء يومياً في المطعم ويدفعون كل أسبوع ما يعادل مصروف شهر من فاتورتي الغذائية.

تحضير طعام منزلي جيّد ومعرفة المكونات ذات النوعية المناسبة هو أمر يحتاج لبعض الوقت، وللأسف معظم أبناء جيلنا الشاب لا يعرفون تحضير حتى أبسط الأطعمة بأنفسهم. رغم ذلك، تعلّم تحضير بعض الوجبات البسيطة كالأرز والعدس، الدجاج والسّمك المشوي وسلطات الخضار وما شابه، هو أمر سهل نسبياً حتى بالنسبة لأكثر الناس بعداً عن الطبخ. الطريقة التي اتبعتها هي تعلّم تحضير طبق واحد في البداية، وتكرار المحاولة على نفس النوع من الطبق حتى أتمكّن من تحضيره بشكل شهوي وبسيط، ثم الانتقال من بعدها إلى تعلّم تحضير أطباق أخرى.

من نافل القول أن هذه المسألة - تناول الطعام المنزلي - هي مسألة صحّية أولاً، لا مسألة مالية. تناول الطعام الجاهز فيه الكثير من الأضرار الصحية فهو مليء بالسكر والملح والمواد الحافظة كما أنه من المستحيل أن نعلم نوعيّة المكونات المستخدمة فيه وكيفية تحضيرها (هنالك قصص رعب كثيرة عن النظافة الصحية في المطاعم). الطعام الذي نحضّره في المنزل صحّي أكثر لأننا نعرف ما الذي نضعه فيه ونختار المكونات بأنفسنا ولا نضيف عليه مكوّنات منتهية الصلاحية أو ذات خصائص غذائية غريبة عجيبة. التوفير في المال هو نتيجة جانبية فحسب لتناول طعام صحّي نحضّره بأنفسنا. فوق كلّ ذلك، الطعام الذي نحضّره بأيدينا دائماً لديه مذاق أشهى بطريقة غريبة؛ ابدأوا بالتجربة واكتشفوا ذلك بأنفسكم!

## تبسيط الاستهلاك المنزلي

تبسيط الاستهلاك المنزلي هو إحدى الخطوات الضرورية نحو الاستقلالية المنزلية، لا لأنه يوفر المال علينا فحسب، بل لأنه يسمح لنا بالعيش ضمن ميزانية أقل لبقية أيام حياتنا من دون أن نقع في فخ مجاراة الآخرين على حساب استقلاليتنا وأهدافنا.

العامل الأول الذي يحدّد حجم استهلاكنا المنزلي هو عادة حجم المنزل نفسه، ولذلك تحدّثنا في مقال سابق عن ضرورة العيش في منزل بحجم احتياجاتنا وتجنّب المنازل الضخمة التي تقيّدنا مادياً من دون أن تضيف الكثير على حياتنا. المنزل الأصغر يعني أنه هنالك مساحة أقل لملئها بالأثاث والأشياء (هل لاحظتم كيف نميل إلى شراء أشياء أكثر حين نشعر بأن المنزل فيه مساحات فارغة؟)، كما أنه يعني أيضاً توفير إضافي في فواتير الكهرباء والصيانة لأننا نضيء ونبرّد ونصلح مساحة أصغر.

العوامل الأخرى التي تؤثر على ميزانية الاستهلاك المنزلي هي بطبيعة الحال الأثاث والفواتير – فواتير الكهرباء والهاتف والمياه والانترنت والصيانة، وهي العوامل التي سنتحدّث عنها في هذا المقال.



## كلفة الكهرباء

يمكن توفير فاتورة الكهرباء عبر عدّة أمور مثل:

- الامتناع عن اقتناء عشرات الأجهزة الكهربائية وتجنب تشغيلها جميعها في الوقت نفسه حين لا يكون هنالك حاجة حقيقية لها. لقد دخلت إلى منازل فيها برّادان وثلاجة وغسّالة صحون ونشّافة وفرن كهربائي وثلاث مكيفات وتلفزيون ضخّم وعدّة حواسيب وأجهزة لوحية جميعها مشغلة في الوقت نفسه (لعائلة من ثلاث أشخاص فقط!).
- وضع عوازل حرارية للحيطان والسقف إن كان ذلك ممكناً. هذا يوفّر في العادة ما بين 20 و50% من فاتورة التدفئة والتبريد بحسب جودة العزل الحراري. في منزل أهلي في قريتي في لبنان، حرصت على إقامة حيطان مزدوجة على جزء من المنزل (أقدم وأسهل أسلوب في العزل الحراري)، ما خفّض قيمة التبريد في المنزل إلى الصفر (المنزل في الصيف بالكاد نستعمل فيه مروحة هوائية لبضعة أيام)، وخفّض فاتورة التدفئة نحو 30%.
- استخدام المكيف أو التدفئة في غرفة واحدة بدل تبريد أو تدفئة كافة غرف المنزل. معظم الناس الذين أعرفهم يطبّقون هذه النصيحة، لكنني دخلت إلى منازل كثيرة من ثلاث غرف نوم لأجد أن المكيف الهوائي شغّال في كل غرف المنزل رغم أن الجميع يجلس في غرفة واحدة فقط.
- ضبط التدفئة والتبريد على درجات حرارة منطقية: في دبي، اضبط التبريد على الـ 24 درجة مئوية خلال أشهر الصيف الحارة، وهذا المستوى من الحرارة معتدل جداً للجسد البشري (رأيت الكثير من الناس يضبطون مكيفاتهم الهوائية على 20 وحتى 18 درجة أنني اضطر لارتداء قميص شتوي عند زيارتهم). في فصل الشتاء كذلك الأمر، ليس منطقياً أن نجلس بملابسنا الداخلية الصيفية في عزّ الشتاء؛ ومن المنطقي جداً ارتداء سترة إضافية وبنطلون دافئ وضبط التدفئة قليلاً بدل أن نجعل حرارة الغرفة 26 درجة مئوية. أجسادنا تحتاج لتعلّم التكيف مع الحرّ والبرد، وإلا ستفقد الكثير من مناعتها تجاه تبدّلات الطقس. فقدان القدرة على التكيف مع تبدّلات الطقس يؤثر على مناعتنا البيولوجية ويجعلنا أكثر عرضة للأمراض (لذلك معظم السكان الذين يسكنون في دبي مثلاً يتعرضون لنزلة برد كلما تغيّر الطقس بشكل طفيف).
- إطفاء الأنوار والأجهزة الالكترونية التي لا نستخدمها في تلك اللحظة، وفصلها تماماً عن الكهرباء خلال الليل.

## الأثاث والأدوات المنزلية

الاستراتيجية الأفضل فيما يتعلّق بالأدوات والأثاث هي شراء النوعية الأفضل (لا الأداة الأرخص)، بغضّ النظر عن السعر، لأننا سنستعمل هذه الأشياء بشكل يومي وعلينا أن نكون قادرين على الاعتماد عليها لوقت طويل.

الأدوات الرخيصة والأثاث الرخيص تعني في الكثير من الأحيان عمر قصير ونوعية رديئة، ما يجبركم على استبدالها بعد فترة قصيرة من شرائها ودفع المزيد من المال. لذلك من الأفضل شراء نوعيّة جيدة قادرة على أن تستمرّ عشرة سنوات على الأقل من دون الحاجة لاستبدالها، بدلاً عن شراء أمور رخيصة تتداعى أو تتعطلّ بسرعة وتجبرنا على استبدالها كل عام أو اثنين. هذا ينطبق على البراد والغسالة وأدوات المطبخ كما ينطبق على تجهيزات الحمام والأنايب ونوعيّة الأثاث وحتى مفكّات البراغي التي نستخدمها هنا وهناك.

يمكن كذلك شراء بعض الأدوات وقطع الأثاث المستعملة بكلفة أقل مقارنة مع شرائها جديدة، وخصوصاً الأدوات الكهربائية. يمكن إيجاد الكثير من التلفزيونات المستعملة مثلاً بحالة ممتازة؛ كذلك الأمر بالنسبة لبعض الأدوات الأخرى. كل التلفزيونات ومعظم البرادات والأفران وبعض الغسالات التي اقتنيتها في حياتي كانت مستعملة؛ اخترتها بعناية بحيث كانت كلها في حالة جيّدة جداً. الفارق الوحيد أنني اشتريتها بنصف أو ثلث سعرها مقارنة مع أسعارها لو كانت جديدة وغير مستعملة.

من ناحية ثانية، هنالك مبالغ هائلة يتم صرفها على الأثاث غير الضروري، كالديكور المصمّم يدوياً والتحف الثمينة. الحقيقة هي أنه يمكن وضع ديكور جميل بمبالغ منخفضة؛ علينا فقط أن نتعد عن الأسماء التجارية الشهيرة.

كذلك، من الأفضل الابتعاد عن ثقافة تغيير الأثاث كل فترة لمجرّد التغيير؛ لا أرى أي دافع منطقي لذوي الدخل المحدود لتغيير الأثاث كل عامين أو ثلاثة إن كان لا يزال في حالة جيدة. حين تملّون من الأثاث، هنالك طرق كثيرة لتغيير ديكور المنزل من دون دفع المال على شراء أثاث جديد بالكامل، وفي أحيان كثيرة يمكن تغيير الألوان والديكور بالكامل من دون تغيير أي قطعة أثاث في البيت.

## فواتير المياه والصيانة وأمور أخرى

من ناحية فاتورة المياه، اعتقد أن الجميع يعلم طرق توفير المياه، وكل ما يمكن أن نلفت النظر إليه إلى أن الاستهلاك الكبير للمياه يقع عادة على عاتق الآلات في المنزل كالغسّالة، غسّالة الصحون، ريّ العشب في الحديقة، ويليه استخدام المراض والاستحمام والجلي. الانتباه لهذه الأمور يمكن أن يساعدكم على توفير القليل في فواتير المياه.

أما فواتير الصيانة فيمكن توفيرها بكلّ بساطة عبر الاعتناء بالمنزل؛ كما يمكن توفيرها عبر تعلّم القيام بالإصلاحات المنزلية الخفيفة مثل إصلاح وتبديل السخان المائي والأنابيب والحنفيات، إصلاح الأبواب والخزائن، إصلاح الأجهزة المنزلية...ألخ.

يمكن أيضاً استعارة بعض الأدوات الضرورية للإصلاحات المنزلية بدل شرائها، والاستعانة ببعض الأصدقاء الذين لديهم خبرة إصلاح العطل الذي نودّ إصلاحه بدل دفع أجرة خبير للقيام بذلك.

## فواتير الهاتف

يمكن توفير فواتير الهاتف عبر عدّة طرق منها:

- استخدام الهاتف الأرضي حين يكون ذلك ممكناً إذ إن كلفته على الدقيقة تكون عادة أدنى بكثير من كلفة الاتصال من جهاز خليوي.
- استخدام الانترنت للاتصال المجاني حين يكون ذلك ممكناً.
- اختيار رزمات الاتصال البسيطة المناسبة في البلد الذي تقيمون به. قد يعني ذلك إلغاء الاشتراك بالانترنت على الهاتف كما في حالتي، كما أنه قد يعني العكس، أي وضع انترنت عليه للاستفادة من خدمات التحدّث عبر الانترنت إن كانت أقلّ كلفة من فاتورة الهاتف (كما هي الحالة في لبنان مثلاً).



## ثمار تبسيط الاستهلاك المنزلي

باتباع هذه النصائح البسيطة، يمكن توفير ما بين 10 و40 في المئة من فواتير المنزل. إن افترضنا أن فواتير المنزل تبلغ 500 دولار، فتطبيق هذه النصائح يعني أنه بإمكاننا تخفيضها إلى 400 دولار مثلاً من دون أن نلغي أو نضحّي بأي شيء؛ المسألة هي مسألة اتخاذ خيارات أذكى بكل بساطة.

هذا المبلغ الذي يبدو بسيطاً سيكون 30 ألف دولار خلال عقدين ونصف، وهو مبلغ كافٍ لتحقيق الكثير من الأحلام التي لم نعتقد في السابق أننا ممكنة.

## تبسيط الاستهلاك الشخصي

تحدّثنا كثيراً عن موضوع تبسيط الاستهلاك في المقالات السابقة ونعود الآن لتحدّث عنه على صعيد شخصي أكثر. رغم أن تبسيط الاستهلاك الشخصي يبدو للجميع على أنه أمر بديهي كلّما تحدّثنا عنه (الكل تقريباً يوافق على ضرورة تخفيض الاستهلاك والكل يقول أنه ليس مستهلكاً)، إلا أنه في الواقع موضوع حسّاس في المجتمع ككل لأننا مبرمجون من خلال الإعلانات والثقافة السائدة على ربط قيمتنا الذاتية كأشخاص بالأشياء التي نستهلكها والتي نملكها. ولذلك، الخطوة الأولى في تخفيض الاستهلاك الشخصي هي خطوة ذهنية لا عمليّة.

### فصل الأشياء عن قيمتنا كأشخاص

يعتبر المجتمع بشكل عام أن الاستهلاك والامتلاك هو دليل على النجاح المهني والمالي والشخصي. قولوا أمام أحدهم أنه من الأفضل تخفيف الاستهلاك وتبسيط الحياة وسيوافقكم فوراً، لكن ما أن تبدأوا بالتحدّث عن أمور تفصيليّة مرتبطة بحياته كانتقاله إلى بيت أصغر، التخلّي عن سيارته الخاصة، أو التخلص من التطبيقات على هاتفه الذكي حتى يبدأ بالمرآغة والحديث حول الأسباب التي تمنعه من الاستغناء عن كل هذه الأمور.



الثقافة السائدة باختصار

بعض الناس قد يقومون بردّة فعل دفاعيّة عنيفة تجاه من يشكّك باستهلاكهم، ولن يتوانوا عن وصف من يقترح تغيير نمط عبارات مثل "بخيل"، "مجنون"، "خيالي"، "مثالي"، وما شابه. والبعض سي طرح أسئلة مثل "لكن كيف يمكن أن أكون سعيداً إذا ألغيت الزيارة اليومية إلى المقهى من حياتي؟"

كيف سأتواصل مع الناس وأراهم وأعرف أخبارهم إن تخليت عن هاتفي الذكي؟  
كيف سأسأل نفسي أو أذهب إلى العمل إن لم يكن لدي تلفاز وسيارة؟”  
للأسف، الثقافة السائدة أقنعتنا بأن العديد من الممارسات البشرية الطبيعية كاللقاء بين الأصدقاء والتنقل والتحدّث والمرح هي كلّها أمور مستحيلة من دون الآلات التي تمتلكنا ومن دون المال الذي نصرّفه عليها. المسألة هي أن معظم الممارسات الاستهلاكية التي نقوم بها هي غير ضرورية على الإطلاق ولا تضيف على حياتنا الكثير من القيمة.

طبعاً، نحن لا نتوهّم أنه يمكننا العيش في المجتمع الحالي من دون القيام بنشاطات تتطلّب مالاً، ولا نعتقد أنه يمكننا العيش في المجتمع الحالي من دون شراء أمور نحتاجها - ونحن لا ندعو لارتداء نفس القميص للأبد والجلوس في المنزل حتى يوم القيامة، بل العكس. من حسن الحظ أن معظم الأمور الجميلة في الحياة هي أمور لا تزال مجانيّة وكل ما علينا فعله هو إدراك ذلك. ما أن ندرك بأن الصداقة والحب والسعادة والمرح والاستكشاف والنمو الذاتي والشمس والجمال هي كلّها أمور مجانيّة في الحياة ومتاحة لنا بجهدنا الخاص، تكون خطواتنا التالية هي تعلّم كيفية الاستمتاع بالحياة والحصول على كلّ هذه الأمور من دون أن يجعلنا ذلك عبداً لأجورنا الشهرية.



## أساليب تبسيط الاستهلاك الشخصي

فلنميّز أولاً بين نوعان من الاستهلاك: الاستهلاك الذي يتضمّن القيام بنشاطات (كالذهاب إلى المقاهي أو حديقة الألعاب) ويمكننا أن نسمّيه الاستهلاك الاجتماعي، والنوع الثاني هو الاستهلاك الذي يتضمّن شراء الأشياء.

تحدّثنا سابقاً عن موضوع الاستهلاك الاجتماعي، وقلنا أن الخطوة الأولى هي الإجابة على سؤال جوهري: **اكتشفوا ما الذي يجعلكم سعداء حقاً**. في أحيان كثيرة، قد نكتشف أن ما يسعدنا هو مختلف عما نمارسه اجتماعياً بحكم العادة أو بحكم مجارة الآخرين. شخصياً، لا أجد الكثير من المتعة مثلاً في التسكّع في الملهى الليلي كما يفعل الكثير من زملائي اللبنانيين - وأجد الكثير من المتعة في الذهاب إلى بقعة بعيدة في الجبال أو في الصحراء للتخييم لبضعة ليالٍ. لحسن حظّي ربما أن النشاطات التي استمتع بها لا تحتاج للكثير من المال، كالتسكّع مع الأصدقاء، الاسترخاء على شاطئ البحر، الرياضة والفنون القتالية، التخييم، العمل مع الخشب، القراءة والكتابة، النشاطات السياسية والاجتماعية...ألخ.

النوع الثاني هو الاستهلاك القائم على شراء الأشياء والمنتجات التي قد لا نحتاج لها كثيراً. الثقافة السائدة تقول أنه علينا شراء ملابس جديدة شهرياً، وأنه علينا تغيير هاتفنا كل عام أو اثنين، وأنه علينا تغيير سيارتنا كل ثلاثة أو خمسة أعوام، وأنه علينا تغيير أثاث منزلنا والتلفزيون وأغراضنا الشخصية كل فترة وأخرى.

يبدو أن القاعدة بالنسبة للثقافة السائدة هي أنه يجب أن نسعى باستمرار لشراء المزيد، ولشراء منتجات أحدث وأعلى وأكبر حتى ولو كنا نمتلك مثلها. المجتمع الاستهلاكي يسخر من أي شخص يرتدي ثياب مستعملة أو يقود سيارة قديمة أو يحمل هاتفاً من العصر الحجري كهاتفني الخلوي. صحيح أنه يجب علينا أن نكون بمظهر مرتّب ونظيف، وأنه إن كنا نمتلك سيارة يجب أن تكون قابلة للاعتماد عليها، ويجب أن يكون هاتفنا قادر على إيصال صوتنا للطرف الآخر من دون مشاكل، لكن ما هو غير صحيح هو أنه علينا أن نمتلك أحدث هاتف وأحدث سيارة وأعلى ملابس لكي نكون "طبيعيّين".

ثقافة الاستهلاك من هذه الناحية تتألف عادة من خطوتان: الخطوة الأولى تتمثّل بشراء الشيء - كشراء تلفزيون وهاتف وسيارة، والخطوة الثانية تتمثّل بالترقية إلى موديل أحدث أي شراء نفس المنتج لكن بنسخته الأكثر تطوراً - مثلاً شراء تلفزيون مسطح عالي الوضوح بدل التلفزيون القديم، شراء هاتف ذكي أحدث بدل هاتفنا القديم، وشراء سيارة أحدث بدل سيارتنا القديمة.

في معظم الأحيان، الخطوة الثانية من الاستهلاك، أي ترقية المنتج، هي غير ضرورية على الإطلاق. لماذا نريد شراء تلفزيون أحدث إن كان التلفزيون الحالي يعمل بشكل جيّد؟ ولماذا نريد شراء هاتف أحدث إن كان هاتفنا يعمل بشكل جيّد؟ يبدو أن الناس تخشى أنها عبر الامتناع عن شراء هذه الامور، تفوّت عليها تجربة رائعة معيّنة يعيشها الآخرون. في الواقع، استطيع أن أناقش اننا عبر الدخول في دوّامة الاستهلاك نخسر تجارب أكثر بكثير مما نحصل عليه بالمقابل. فلنتحدّث عن ذلك بلغة الأرقام.

### الكلفة العالية لشراء الأشياء

فلنفترض بمثال مبسّط أنه هنالك شخص يشتري ملابس كل شهر بقيمة خمسين دولار (أي 600 دولار سنوياً)، ويخرج مرّتين أو ثلاث مرّات في الأسبوع إلى المطعم أو البار بما يكلفه نحو 50 دولار أسبوعياً (أي 2600 دولار سنوياً)، ويضع اشتراك انترنت على هاتفه بما قدره 25 دولار في الشهر (أي نحو 300 دولار سنوياً)، ويشتري بعض الأكسسوارات والأجهزة الالكترونية وأبياد وما شابه كل فترة بما يكلفه نحو 500 دولار في العام.

هذه كلها أرقام واقعية تنطبق على بلدان كثيرة، وهي بالمناسبة أرقام متواضعة جداً بالمقارنة مع المصروف الاستهلاكي للعديد من الناس. كلفة استهلاك هذه الأمور خلال عام تبلغ لدى هذا الشخص نحو 4000 دولار، أي ما يبلغ مئة ألف دولار خلال فترة 25 عام.

الآن، فلنفترض أنه هنالك شخص آخر أقل استهلاكاً، يشتري ملابس كل ثلاثة أشهر بدل كل شهر (أي 200 دولار في العام)، ويتناول الطعام في المطعم مرة واحدة في الأسبوع بدل ثلاث (بما كلفته نحو 1200 دولار سنوياً)، ولا يضع اشتراك انترنت على هاتفه، ونادراً ما يشتري أكسسوارات وأجهزة الكترونية (رغم ذلك فلنفترض أنه يدفع 200 دولار سنوياً على أمور تعجبه). المصروف الاستهلاكي على هذه الأمور لهذا الشخص يبلغ نحو 1600 دولار في العام، أي نحو 40 ألف دولار خلال فترة 25 عام.

لنقارن الآن بين هذين الشخصين: لو كان لدى هذين الشخصين المدخول نفسه، لكان الشخص الثاني قد وقر أو ادخر 60 ألف دولار أكثر من الشخص الأول بعد 25 عام من العمل، هذا مع العلم أنه لا يزال يزور المطاعم والمقاهي دورياً، لا يزال يشتري ثياب جديدة كل فترة، ولا يزال يشتري بعض الأكسسوارات والأشياء المختلفة التي يريدتها من وقت لآخر. لا يوجد تضحية هائلة قام بها الشخص الثاني سوى أنه انتبه أكثر لاستهلاكه.

### هل تحتاج حقاً لتلغاز 55 إنش لتكون سعيداً؟

هنالك نصيحة بسيطة جداً يمكن أن تنقذنا من العديد من العادات الاستهلاكية وهي التالية: قبل شراء أي شيء، اسأل نفسك، هل أنت بحاجة له؟ هنا نتحدث عن الحاجة بمعنى أن يكون هذا الشيء ضروري جداً لحياتك مثل الطعام والأمان والمسكن وما شابه.

إن لم تكن بحاجة له، فهذا يعني أن ما يدفعك لشرائه هو الرغبة لا الحاجة، وهنا اسأل نفسك، هل ستبقى الرغبة موجودة بالقوة نفسها بعد نصف ساعة؟ بعد أسبوع؟ بعد شهر؟ أم ستشعر أنك قد بذرت المال من دون طائل على أمر لا جدوى منه على الإطلاق؟

كلّما كان المبلغ المالي الذي أنت بصدد دفعه أكبر، كلما كان عليك أن تسأل نفسك حول رغبتك به على المدى البعيد، فإن كنت تريد أن تدفع ألف دولار مثلاً لتشتري في النادي لعام كامل، اسأل نفسك هل ستبقى رغبتك بالذهاب إلى النادي هي نفسها طوال العام؟ إن شعرت بالتردد، فهذا يعني أنه يمكنك على الأرجح الاستغناء عنه، أو على الأقل إيجاد بدائل.

في الكثير من الأحيان حين أمشي في المتاجر الكبرى، أجد نفسي أتأمل اللابتوبات الحديثة وأبدأ بالتفكير بشراء لابتوب جديد أسرع وأقوى وأفضل من اللابتوب الذي أملكه. رغم ذلك، حين انتظر وأفكر قليلاً، أتذكر أنني لا استخدم اللابتوب الخاص بي سوى للاتصال بالانترنت والكتابة، وبالتالي لا يوجد أي حاجة على الإطلاق للابتوب أحدث طالما أن جهازي يعمل بشكل جيّد. الأمر نفسه ينطبق على هاتفي وعلى أشيائي الأخرى.

طرح هذا السؤال البسيط والانتظار قليلاً قبل شراء أي شيء هو الطريقة الأكثر فعالية لكبح جماح استهلاكنا في الفترة الأولى. بعد ذلك بمدّة، سنجد أنفسنا وقد انفكنا عن البرمجة الاستهلاكية السائدة ولن نشعر بنفس الحاجة الملحة لشراء كل ما تسوّقه الرأسمالية لنا.

رفض ثقافة الاستهلاك ورفض ثقافة الهوس بشراء أسرع وأكبر وأفضل الأشياء، هو في الواقع أفضل الخدمات التي قد نقدّمها لأنفسنا، فهو لا يبسط حياتنا فحسب ويلغي منها كل الضجيج الفارغ، بل يحرّنا من كل الأشياء التي يمكن أن نمتلكها ويدفعنا خطوة أقرب نحو الاستقلالية الشخصية والمادية التي تعني على المدى البعيد المزيد من الحرّية والسعادة والعافية – وهي كلها أمور لا نستطيع شرائها بالمال.

## تبسيط الحياة، تمرّد الآلات

نحن نعيش اليوم في عصر نستطيع فيه أن نتحكّم بمعظم الأشياء المتواجدة حولنا بنقرة زرّ واحدة؛ نقرة صغيرة على الهاتف تتيح لنا التواصل مع أي شخص نريده في العالم، ونقرة زرّ صغيرة أخرى تتيح لنا تحضير الطعام أو تسخين المياه أو تبريد الغرفة، ونقرة أخرى تدير محركات سيّاراتنا وتنقلنا إلى مسافات بعيدة لم يكن أجدادنا يحلمون بتجاوزها. لهؤلاء الأجداد، ستبدو حياتنا اليوم سحرية بالكامل، بل خيالية؛ ولن يخطر على بالهم أبداً أن كل هذا التطور قد أطلق أيضاً بعضاً من أسوأ كوابيسنا لتحكم واقعنا.



هل تريدون أن تبقىوا سجناء طوال حياتكم؟

كل هذه النقرات التي تسهّل حياتنا، تأسرنا أيضاً في أسلوب عيش يجعلنا عبيد لكل أشيائنا؛ ويجعلنا عبيداً للمال الذي نحتاجه لامتلاك هذه الأشياء. رغم أننا نحتاج للحظة واحدة فقط للقيام بكل تلك الأمور، إلا أننا نفتقد للوقت الحرّ أكثر من أي وقت مضى. ورغم أننا نحتاج لنقرة واحدة لتتصل بأي شخص، إلا أننا نشعر بالوحدة أكثر من أي وقت مضى، حتى إن مرض الاكتئاب هو من أكثر أمراضنا المعاصرة انتشاراً وخطورة. ورغم أننا لا نحتاج سوى لتحريك أصابعنا لنقوم بمعظم الأمور في العمل والمنزل، إلا أن ذلك لم يحرّر أجسادنا لنرقص في الحياة بل أجبرنا على قضاء أيامنا جلوساً خلف شاشات مختلفة، حتى أن أمراض السمّنة والسكري والقلب وانسداد الشرايين تفتك بنا أكثر من الحروب.



نحن نتناول أطعمة متنوّعة لم نكن لنحلم بوجودها منذ أعوام قليلة، إلا أننا لم نعد نعرف ماذا نأكل باستثناء أننا نتناول سموماً مميّنة معظم الوقت. وفوق كلّ ذلك، رغم كلّ العلم الذي يحيط بنا وكل المعلومات التي تتدفّق يميناً وشمالاً من حولنا، لا يوجد شخصان من بيننا يتّفقان على رأي واحد، فيما لا يزال طغاة المال والسلطة يتحكّمون بكافة تفاصيل حياتنا.

حياتنا اليوم تبدو سحرية فعلاً، ونقرات قليلة كافية لتسيّر معظم أمورنا فيها، إلا أن الثمن هو أننا نعيش حياة أكثر وحدة وانشغالاً وتوتّراً وإرهاقاً وتعاسة وتسارعاً. حين يدرك البعض ممّا أن الحياة التي نعيشها ليست حياة حقيقية بل سجن مغلق وسباق للفئران لا نهاية له، يحاولون غالباً معالجة الداء بالداء، فيعتقدون أن الإجابات تكمن في المزيد من تطبيقات الهاتف الذكي أو المزيد من المال أو المزيد من العمل أو المزيد من الترفيه. لكن المشكلة في حياتنا أيضاً أيها الأصدقاء هي أننا نمتلك الكثير من كل شيء وما نحتاج إليه ليس المزيد من الأمور، بل الأقل منها، نحتاج للتبسيط لا للتعقيد. نحتاج للعودة إلى الأساسيات لا للتلهّي بالمزيد من القشور في الحياة.

يوجد نقرات لكل شيء تقريباً في حياتنا، لكن لا يوجد نقرة بإمكانها تبسيطها وتحسينها وإعادة زمام أمورها إلى أيدينا. لا يوجد نقرة لذلك لأنه لا يوجد أداة تكنولوجية سحرية يمكننا أن نستخدمها لذلك؛ لا يوجد سوى إرادتنا. إرادتنا هي الأمر الوحيد الذي نحتاجه للخروج من منظومة العبودية السائدة. وهذا ما حاولنا أن نوقفه في هذه السلسلة: إرادة التحرّر والقوّة والخلق. إرادة إيجاد حياة بشروطنا نحن، لا بالشروط التي فرضتها علينا هذه المنظومة الظالمة. تبسيط الحياة أيها الأصدقاء، ليس مجردّ رحلة نحو حياة أكثر حقيقيّة وسعادة وصحية وهدوءاً فحسب، بل هي أيضاً مهمّة روحية كبرى في زمن لم نعد فيه سوى آلات باردة.

تبسيط حياتنا واختيار أسلوبها بأنفسنا هو تمرّد على منظومة استعبادية لم يسبق لها مثيل في التاريخ البشري؛ منظومة لا تكتفي بقتل أجسادنا وأرواحنا بل تلتهم العالم بأكمله شخصاً بعد شخصاً، شعباً بعد شعب، غابة بعد غابة، ونهر بعد نهر. قال أحدهم مرة أن حضارتنا الحالية تسبقها الغابات وتلحقها الصحارى، ولعلّ كثرة الإنشغالات التي تخلقها لنا ليست سوى لإلهائنا عن الآلام والصحارى التي تهيمن اليوم على حياتنا.

تمردنا على هذا الواقع لا يقف عند استعادة زمام السيطرة على حياتنا، بل هو خطوة أولى للانفكاك عن آلة تقتلنا وتقتل العالم لتكدس المزيد من المال والسلطة.

في هذه المنظومة السائدة ثقافياً واقتصادياً وسياسياً، نحن لسنا سوى قطع صغيرة في آلة ضخمة؛ كل واحد منّا هو مجرد برغي يمكن استبداله بسهولة في منظومة لا تكثر بحياتنا الفردية ولا تكثر ما إذا عشنا حياة سعيدة ومُرضية أم لا. لقد حان الوقت لهذه الروبوتات أن تتمرد وأن تستعيد إنسانيتها؛ على أمل أن تكون هذه السطور خير معين لكل من يقوم الآن بخطواته الشجاعة الأولى نحو الحرية...