كيف تُسخر التفكير في الموت لصالحك؟

كتبه إيثان موريس | 22 أكتوبر ,2016

ترجمة إسلام عواد

"إن أهم أداة صادفتها يومًا لتساعدني على اتخاذ القرارات المهمة في الحياة، هي تذكر أنني سوف أموت قريبًا، لأن كل شيء تقريبًا – جميع التوقعات الخارجية، والفخر، والخوف من الإحراج أو الفشل -، يتساقط في مواجهة الموت، ولا يترك فقط إلا ما هو مهم حقًا" ستيف جوبز.

الحياة نفسها تتضمن الموت بداخلها، الحقيقة الأساسية الوحيدة لكوننا أحياء اليوم، هي أننا – يومًا ما – سوف نموت، بعد مئة عام سيكون كل إنسان على سطح الأرض الآن قد فني، انتهى دوره حتى يحل محله جيل جديد، لا شيء جديد في هذا، هذا الاستبدال قد استمر منذ مليار عام وحتى الآن، وسيستمر بعدنا.

معظم الناس لا يمكنهم تحمل هذه الفكرة عن الموت، ويسعون جاهدين لمواراتها بعيدًا عن أعينهم، وهذا أمر مفهوم، لا أحد يريد أن يموت ويصدق أن وجودنا المؤقت في هذه الحياة يمكن أن ينتهي، دفع كل الأفكار عن الموت لن يساعدنا أن نطيل حياتنا، بل على العكس، فيمكننا أن نستخدم الأفكار عن الموت لصالحنا، ففهم أننا لا محالة سنموت أحد أقوى الأدوات التي يمكن أن نواجه بها الحياة.

بداية من الأباطرة الرومان وحتى المستثمرين ذوي الرؤى المميزة، هناك العديد من الأفراد العظماء ممن استخدموا التفكير في الموت ليرشدهم لينجزوا أمورًا مميزة، ويمكنك أن تفعل نفس الشيء.

فيما يلي 4 طرق مختلفة لاستخدام التفكير في الموت لصالحك:

1. اتخاذ القرارات الكبيرة

القرارات الكبيرة في الحياة تكون محملة بعبء عاطفي ثقيل، الخوف من الفشل، وتوقعات الآخرين، وسلسلة من العناصر الأخرى التي تلقي بظلالها على العقل حين ننظر في سلوك هذه المسارات، لذا، فقبل اتخاذ قرارات كبيرة، تأمل في الموت، تأمل في وجودنا المؤقت في هذه الحياة، إذا استطعنا – ولو لدقائق معدودة – ألا نعتبر "القلق والتوقعات" شيئًا ذا بال، في هذه الدقائق فقط سيظهر ما يهم حقًا واضحًا جليًا.

2. اقهر الخوف

العديد من المخاوف التي نعاني منها تكون ضخمة ومبالغًا فيها، فعقولنا تميل لتخيل كل فشل محتمل من الممكن أن ينتج من الخروج عن منطقة الراحة الخاصة بنا، أو محاولة تجربة شيء جديد، فكثير ما يجتاح نفسي الخوف قبل المواقف التي أظنها صعبة، ولتهدئة أعصابي أقوم بالتركيز على التفكير في الموت، وأفكر أن بعد 100 عام من الآن لن يكون هناك بشري واحد ممن سيشاهدون ما أقوم به على قيد الحياة، الأمر فعلًا لا يهم لهذه الدرجة، ربما يبدو هذا الأمر قاتمًا بعض الشيء، لكنه شديد الكفاءة، وخاصة في تلك اللحظات الهامة التي يطغى فيها فقدان الأعصاب على التفكير المنطقي.

3. التخلص من ضوضاء عقلك

في لحظات اللامبالاة، حينما ينفد صبرك، أو تغضب، أو تجد نفسك مثقلة بالهموم فكل ما عليك فعله هو أن تفكر في الموت، ألْهِ مع فكرة وجودنا المؤقت لدقيقة أو اثنتين، ثم عد مرة أخرى لما كنت تفعله، حينها ستستطيع إعادة تنظيم أولوياتك، وسيبدو أمامك كلًا من السخط والقلق دون أهمية، ستسقط فوضى العقل بعيدًا عند التفكير بالموت، وسنعود مرة أخرى للتفكير بما أمامنا في الحياة.

"يمكنك تجاهل معظم الهراء الذي يشغل عقلك – الأمور التي تتواجد بعقلك فقط – وتفسح مجالاً لنفسك، من خلال التفكير في السرعة التي تتغير بها الأمور: كل جزء من أي أمر، المساحة الضيقة بين مولدنا وموتنا، الوقت اللانهائي قبل ذلك، ونفس القدر من الوقت الذي سيلي ذلك". ماركوس أوريليوس، إمبراطور روماني، حكم منذ 161وحتى 180 قبل الميلاد.

4. ابحث عن دافع

جميعنا مماطلين بدرجة ما، ولا شيء يحفزنا مثل "الموعد النهائي"، املأ عقلك بفكرة أن الحياة من

المكن أن تنتهي غدًا، فكر كيف ستحسن استغلال كل نَفَس إذا ما علمت أنه قد يكون الأخير، هل كنت لتفعل ما تفعله الآن؟

هذا التفكير في الموت من الممكن أن يشكل مصدرًا لا نهائيًا من المحفزات، وأنا شخصيًا استقي منه الكثير، لقد كدت ألفظ آخر أنفاسي في عمر السادسة عشر نتيجة عدوى فيروسية نادرة جدًا ناتجة عن لدغة بعوضة؛ لذا، فبأعماق فكري أعلم أنه لا يوجد أي شيء مضمون، ويمكنني أن أجد الحافز والقيمة في أي لحظة بواسطة هذه الفكرة.

لم ينج أحد من الموت من قبل، فلا تحيا بلا مبالاة وعدم اكتراث، واللذان يأتيان مع اعتقاد أنك ستعيش للأبد، تعامل مع فكرة الموت، انظر فيها، وتمسك بها، واستخدمها كأنها الهدية التي تساعدنا للوصول لأقصى استفادة ممكنة من الحياة.

المصدر: The living Theory

رابط المقال : https://www.noonpost.com/14668/