

فوربس || الانتباه: العملة الحقيقة للحياة

الأحد 4 يناير 2026 م

يطرح تيم مورير، كاتب الشؤون المالية الشخصية في //فوربس، فكرة صادمة وبسيطة في آن واحد نقلًا عن رائد الأعمال والمستثمر نافال رافيكانث: العملة الحقيقة للحياة ليست المال ولا الوقت، بل الانتباه جاءت الفكرة خلال حوار مطول جمع رافيكانث مع كرييس ويليانسون، وانتهى بجملة تخصر معركة الإنسان الحديثة في عصر الضجيج المعلوماتي //

يشرح رافيكانث أن المال مهم، لأنه يسمح بمقاييس معيّنة مع الوقت، لكنه لا يشتري الوقت نفسه // يسأل بسخرية: هل يستطيع وارن بافيت أو مايكل بلومبرغ شراء يوم إضافي من العمر؟ يلفت النظر إلى أن حتى أفضل رعاية طيبة لا تمنحك إنسان دقّيق إضافية عندما يحين الأجل // يواصل الفكرة بالقول إن الوقت بدوره قد يهدّر إن لم يكن الإنسان حاضرًا ذهنياً فيه، لأن الغياب الذهني يُفرغ الزمن من قيمته //

يضرب مورير مثلاً شخصياً يقرّب الفكرة من الواقع اليومي // ينشغل بتصفح منصة «إكس» و«لينكدين» بينما تجلس ابنته الصغيرة أمامه، فتطالبه بعنق وقبلة لاستعادة انتباهه // يختصر المشهد مأساة العصر: نبذ انتباهنا في أماكن كثيرة، بينما اللحظات الأهم تمر بصمت //

يفرق المقال بين المال والوقت والانتباه // يوضح أن المال يمكن تعويضه بطرق متعددة، بينما الوقت لعبة صفرية؛ الدقة تنتهي بعد ستين ثانيةً مهما كان رصيده البنكي // لكن الانتباه أخطر، لأنه البوابة التي يمّر منها كل شيء: جودة الوقت، ومعنى العمل، وعمق العلاقات // حين يتشتت الانتباه، يخسر الإنسان حتى اللحظات التي يظن أنه «حاضر» فيها

يتقدّم مورير ثقافة الانشغال الدائم، التي تحول الإرهاق إلى وسام شرف // يتساءل: هل تعوّض الإعجابات والمشاركات على موقع التواصل هذا النزيف المستمر للانتباه؟ يرى أن المشكلة لا تكمن في كثرة المهام فقط، بل في سوء توجيه الانتباه نحو ما لا يضيف قيمة //

يوضح المقال أن الدعوة ليست لإلغاء وسائل التواصل أو الألعاب الرقمية // يعترف بأن فكرة «عملة الانتباه» نفسها انتشرت عبر وسائل التواصل، ويذكر مثلاً إيجابياً: ألعاب الفيديو التعاونية التي سمح لها بقضاء ساعات من التواصل الحقيقي مع ابن عمّه رغم مئات الأميال الفاصلة بينهما // يخلص إلى أن القضية ليست في الإلغاء، بل في التوجيه الوعي: اختيار التطبيقات، وتحديد الأوقات، وانتقاء المحتوى الذي يقوّي الانتباه بدل أن يفتته //

يتطرق رافيكانث إلى الأخبار السلبية بوصفها مهلاً لاستهلاك الانتباه // لا يدّرم متابعة الأخبار، لكنه يدعو إلى تحمل مسؤولية ما نفعل بالانتباه الذي نعنه لها // يقترح أن يختار الإنسان قضية محددة، يتعلم عنها بعمق، ثم يحاول المساهمة في حلّها، محدداً في الوقت نفسه من الاستنزاف المستمر لأن الانتباه مورد محدود //

ينهي مورير المقال بتوضيح ما ليست عليه هذه الفكرة // لا تدعو إلى تعجّيد ثقافة العمل المفترط أو تحويل الحياة إلى سباق إنتاجية // على العكس، يقتبس عن رافيكانث قوله إن العمل الشاق مبالغ في تقدير أهميته في الاقتصاد الحديث، وإن الانضباط الصارم قد يتحول إلى صراع داخلي مع الذات // يرى أن الشغف الحقيقي أكثر فاعلية من إجبار النفس على ما لا تحب //

يختتم المقال بثلاثة أسئلة بسيطة لكنها قاسية: كيف تنفق انتباهك؟ هل يعكس ذلك ما تريده فعلًا من حياتك؟ وإن لم يكن، فما التغيير الصغير الذي يمكنه إعادة توجيه انتباهك نحو ما تطمح إليه؟ في عالم يسرق التركيز بلا استثناء، يصبح الانتباه ليس فقط عملة الحياة، بل بوصولها أيضًا //

<https://www.forbes.com/sites/timmaurer/2025/06/29/attention-the-real-currency-of-life-according-to-naval-ravikant>