

## الفصل السادس والثلاثون

### رَكَزْ دوماً على أمرٍ واحدٍ فقط

الرغبة في امتلاك كل شيء تعني فقدان كل شيء.

مثل من القرن الرابع عشر

حينما تحاول إنجاز كل شيء دفعةً واحدة، يستحيل أن تعمل بصورة فعّالة. عبارة أدق لا يمكنك سوى أن تفعل الواحد تلو الآخر. هل عليك إنجاز الكثير من الأمور إلى درجة تضطرك إلى القيام بعدة أمورٍ دفعة واحدة؟ إذاً، دعنا نضع يوم عملٍ عاديًا تحت المجهر. أنت في صدد العمل على أحد التقارير، ويرن جرس الهاتف. تتجّه نحو الهاتف، من دون أن تترك التقرير من يدك، وتردّ على الهاتف، وأفكارك لا تزال في تقريرك. وفي هذه اللحظة يدخل أحدهم إلى مكتبك. فإذا بك تقوم بثلاثة أمورٍ في وقتٍ واحد - يوم عملٍ عادي تماماً. لا غرابة في أنك تشعر بالإرهاق الشديد بعد الدوام.

لننظر الآن إلى الأمر كله مرة أخرى بالحركة البطيئة. أنت تعمل على تقرير، ويرن جرس الهاتف، توقّف العمل على التقرير، ثم تتجّه صوب الهاتف، وتشعر في المكالمة، يدخل عليك أحدهم لي طرح سؤالاً. وهنا لك الخيار - إما أن تقطع المكالمة الهاتفية، راجياً الطرف الآخر أن ينتظر قليلاً، وتبدأً محادثة جديدة. أو تُنهي المحادثة مع الشخص السائل قبل أن تبدأ، وبعد أن تنتهي من المكالمة الهاتفية، تشع في حديثك مع الشخص السائل، وبعد انتهائه تُقبل على العمل على تقريرك من جديد. عندما تركّز ذهنك على مهمّة واحدة، تسيطر على الموقف ويخفّ الكرب. لورين، موظّفة تسويق شديدة الانشغال وناجحة، كانت تنجز أموراً شتى وهي في طريقها إلى العمل، كانت تأكل، وتجري اتصالاتها الهاتفية بجهازها

المحمول، وتتبرّج - هذا كله وهي تجلس خلف مقود سياراتها. طلبتُ إلى لورين أن تركّز على أمرٍ واحد فقط طوال أسبوع واحد. هكذا أخذت تستيقظ قبل عشر دقائق من المعتاد، كي تتبرّج في المنزل، وتصطحب فطورها إلى العمل، كي تتناوله في مكتبها، بل تمكّنت أيضاً من عدم إجراء أيّ مكالمات هاتفية أثناء قيادتها السيارة إلى العمل، ولم تمض بضعة أيام حتى لاحظت لورين أنها تشعر بهدوءٍ أكبر واتزانٍ أشد. وتبيّن لها أنها تكاد لا توفّر أيّ وقت بوضع نفسها تحت الضغط. وفي طريقها إلى العمل (وقد حظرتُ عليها تشغيل المذياع) كانت تطلق العنان لأفكارها، ووقعت في هذه الأثناء على خير الأفكار.

