

الفصل الرابع والستون

تخلص من قائمة واجباتك

أنا لا أشتغل بما فُعل، إنما يهمني ما يجب أن يفُعل.

ماري كوري

ثمة إمكانية لزيادة التركيز على الحاضر ولرفع الإنتاجية الخاصة، وهي تتمثل في إحراق القائمة التي تضم كل الأمور التي ينبغي إنجازها. أعرف أن هذا قد يبدو هرطقة، فأنا شخصياً من أنصار قوائم المتحمسين. لا شك في أن لمثل هذه القائمة ما يسوغها في الحياة المهنية، ولكن عليك الاستغناء عنها في الحياة الخاصة مستقبلاً؛ حاول أن تستغني عن هذه القائمة مدة أسبوعٍ واحد على الأقل، وسوف ترى. سوف يتأكد لك أنك تفعل ما عليك فعله بالضبط.

ماكس كان ينظم حياته بشكل صارم وفق قائمة واجبات. وكان يقول: "صحيح أنني أنجز كل ما عليّ إنجازه تقريباً، ولكنني أخفق في إنجاز بعض النقاط أيضاً". وحينئذ كان ينزعج، لأنه لم يفرغ من هاتين النقطتين أو هذه النقاط الثلاث، علماً بأن عليه أن يهتئ نفسه، لأنه استطاع إنجاز جميع النقاط الأخرى. عندما تفعل ما عليك فعله، ينتفي احتمال انزعاجك من الأمور التي لم تنجزها. وكل ما يجعلك متبرماً ببعيدك عن النجاح. هل سبق لك أن كنت راضياً فعلاً لأنك لم تنجز جميع النقاط الموجودة في قائمة واجبات؟ نحن نتعهد بأكثر ما يمكننا إنجازها من حيث المبدأ.

كثيراً ما نركّز على قائمة واجباتنا إلى حدّ أننا نُغفل الإمكانيات والفرص المتاحة لنا. لا شك في أن القائمة قد تشكل مساعدة قيّمة، ولكنها تعرّضنا، من ناحية أخرى، لخطر وضع حدودٍ لأنفسنا بغير موجب. إن كنت كاتب قوائم حقيقياً، جرّب مرة التعاطي مع السؤال التالي: "ما هو المهمّ اليوم؟" (الفكرة رقم

35). على هذا النحو يمكنك التركيز على الأمور الضرورية، من غير أن تُغفل ما هو أساسي جراء صخب الالتزامات العديدة، وسوف يتأكد لك أنك تشعر بحالٍ أفضل بوضوح.

أما إذا كنتَ لا تستطيع العيش من دون قائمة، حتى لو لم تدوّن عليها نقطة واحدة، فلا مانع من متابعة وضع القوائم. (إن كنتَ تشعر معها أنك على ما يرام، فهي مناسبة لك). إحدى زبوناتِي اكتشفت طريقةً جديدةً لكتابة القوائم، أمكنها بوساطتها زيادة طاقتها. فهي لا تشطب النقاط التي تمّ إنجازها، بل تضع عليها علامة. وهكذا يمكنها أن تقول لنفسها: "ها قد أنجزت كل هذا!". وهي لم تعد تريد فقدان هذه التسلية أبداً.

الآن، وقد تخلّصتَ من قائمة واجباتك، فقد حان الوقت لكي تتخلّص من قائمة أهدافك أيضاً. أعرف أن هذا قد يبدو أسوأ من الاقتراح الأول، ولكن صدقتي أنه لو كانت أهدافك مهمة فعلاً بالنسبة لك، فلن تتساهل. إذا أردت أن تهتدي بحدسك، لا بد لك من إلغاء قائمة أهدافك، إذ إن ذهنك سوف يُملئها عليك. وتضمّ هذه القائمة كل الأمور التي نعتقد أن علينا تحقيقها: المنزل الكبير، السيارة الفارهة، العلاقة المثالية، المشجب النفيس، الرحلة حول العالم، البطن المنبسط - وهنا يطرح السؤال نفسه: أيّ من هذه النقاط تتبع من داخلك فعلاً؟ مؤكّد أن أهدافك أهداف محترمة، ولكن وسائل الإعلام هي من أوحى لك بها. إذا، إذا أردتَ التوصل إلى المصادر الصحيحة، عليك أن تتخلّص من هذه التصوّرات المثالية.

لا يعني هذا أنه يُفترض بك التخلّي عن أيّ أهداف، فأنا أطلب من المشتركين في حلقاتي الدراسية أن يدوّنوا أهدافهم، لأنهم يكونون عندئذ أقرب إلى تحقيقها. امنح نفسك بدايةً جديدة، ارم أهدافك القديمة جانبا، وترقّب ما تجلبه الحياة لك. وسوف تُفاجأ. أنا راودتني، على سبيل المثال، فكرة تسجيل شريط فيديو، على الرغم من أنها لم توجد على قائمتي يوماً. ولم تراودني هذه الفكرة إلا بعد أن تخلّصت من أهدافي القديمة. ثم خطّطتُ لتأليف كتاب. ولكنني شطبتُ، بالمقابل، أهدافاً أخرى من قائمتي، مثل: دورة الرقص، دورة اللغة الفرنسية، العيش في الخارج... إلخ. وربما أعود إلى هذه الأهداف يوماً ما، ولكنها الآن غير واردة في قائمتي. أنا أستسلم للتيار، وإذا حطّيتُ في باريس فعلاً، فسوف أتعلّم الفرنسية عند ذلك. يستحيل عليك أن تسبح مع التيار، إذا سيطرتُ عليك قائمة أهدافك. ولكن على يقين بأنك سوف تجد الأهداف الصحيحة

لم تبدُ كارين متحمّسةً عندما طلبتُ منها التخلّي عن أهدافها. كانت على يقين من أنها لولا استهدافاتها الواضحة، لاكتفتُ بالاستلقاء متكاسلةً على رمال الشاطئ، تاركةً أشعة الشمس تسقط على جسدها. إذاً: فقد وضعتُ نفسها بنفسها تحت الضغط، وكانت تعمل 80 إلى 100 ساعة في الأسبوع. كانت تحبّ عملها، ولكن واجباتها لم تترك لها أيّ وقت لنفسها. هكذا إلى أن جاء وقت كانت فيه مكروبة إلى حدّ أنها تركت عملها، وأعلن زوجها موافقته على هذه الخطوة، مُبدياً رغبته في أن يدعمها في أيّ شيء تريده، حتى لو كان الاستلقاء بتكاسل على رمال الشاطئ. وبما أنها استطاعت أن تعيش من مدّخراتها، لم يشكّل لها تركّ العمل أيّ مشكلة (الفكرة رقم 27). إذاً: راحت تُمضي وقتها في الاستلقاء على الشاطئ، إلى أن أصابها الملل بعد أسبوعين. لم تكن لتستطيع إضاعة حياتها على الشاطئ، حتى لو أرادت ذلك. فبدأت تمارس الرسم من جديد - هوايتها التي كانت قد أهملتها بسبب وظيفتها المُجهدة -، واتّضح أنها كانت موهوبة جداً، بل أكثر من ذلك، فكارين اليوم أجمل من أيّ وقتٍ مضى، ذلك أنها مسترخية ومطمئنة وسعيدة. وقد اختفت تلك الثنية التي بين حاجبيها تماماً، وهي تدير حلقات دراسية، ولديها متّسع من الوقت للرسم. صدّقني، ما من إنسانٍ يمكنه التكاسل إلى الأبد. ففي وقتٍ ما يتحرّك في داخلنا الدافع إلى فعل شيءٍ مفيد. ترقّب بكل هدوء الفرص التي تقدّمها لك الحياة.

كانت نجاحات ميخائيل كمدير تسويق تقوم على استهدافاته حصراً. كان يسمّي موظّفيه امتيازات سنوية، امتيازات من أجل نصف السنة القادمة، من أجل الأسبوع القادم، بل حتى من أجل كل يوم. وكانت حياته بمجملها تدور حول تحقيق الهدف المرسوم، لا بل حول استباق الامتيازات أيضاً. ولم يُبدِ أيّ تحمّس على الإطلاق لفكرة التخلّي عن أهدافه. هكذا تركتُ له بدوري الامتيازات المهنية، ولكنني طلبتُ منه التخلّص من أهدافه الخاصة مدة أسبوع واحد على الأقل. صحيح أنه شعر أنه كالضائع من دون امتيازات محدّدة، ولكنه أعلن موافقته على اقتراحي. وتخلّص من أهدافه الشخصية: تدريب البطن المنبسط، الارتحال في الكانو¹ عبر الوادي الكبير، رحلة صيد في أفريقيا، تعلّم الإسبانية، تعلّم الكاراتيه، تركيب خزائن جديدة في المطبخ، التخميم مع الأطفال. أوضحتُ له أنه

¹ زورق الهندو الأحمر. - (المترجم).

غير مضطر إلى التنازل عن الأهداف المرسومة، بل عليه التخلّص من القائمة الموافقة فقط، كي تُتاح له إمكانية ترك الأمور تأخذ مجراها في الوقت المناسب.

في الأسبوع التالي اتصل بي هاتفياً، وفي صوته حماسة واضحة، قد حدثت أمور إيجابية وغير متوقّعة على الإطلاق؛ فقد راح يجد كل صباح مكاناً لركن سيارته. وقد زاره المهتمّون من تلقاء أنفسهم في الوقت الذي كان يشرف فيه على جناح شركته في المعرض، على عكس الحال فيما مضى، حيث كان عليه أن يبذل جهداً حقيقياً لكسبهم. حتى الهرج والمرج الذي ساد في الشركة منذ تولّيها شركة أخرى، لم يُخرجه عن هدوئه. أما خير ما مرّ به في الأسبوع الخالي من الأهداف فكان تحسّن أدائه في لعبة الغولف بشكل كبير. أنت أيضاً، عزيزي القارئ، قمّ بإلغاء قائمة واجباتك، ودع الأمور تأخذ مجراها.

