

## الفصل التاسع والستون

### انتبه إلى رسائل الكون

بين الحياة والملاكمة قاسم مشترك: تتلو  
الضربة على البطن عادةً لكمة يمنى قوية  
صاعدة على الوجه.

أماندا كروس

الحياة معلّم فذّ، لا بل رزين وحاذق جداً. نحن نتلقّى المرة تلو الأخرى رسائل دقيقة عديدة يُفترضُ بها أن توقظنا. ولكن من المؤسف أننا نادراً جداً ما ندركها، أو نشغل إلى درجة أننا ننساها. وفي الوقت الذي نستقبل رسالة - على سبيل المثال: "هم هم.. السيارة تصدر أصواتاً غريبة، عليّ أن آخذها إلى ورشة الإصلاح" -، فإننا نهملها، أو نرجئ الاهتمام بها إلى وقتٍ لاحق. إذا لم نلتفت إلى هذه الرسائل، اشتدّت لهجتها وتعرّضنا لمشكلةٍ جديدة. وإذا أهملنا هذه الأخيرة أيضاً، أصبحت الرسالة أشدّ لهجةً وأكثر عنفاً، ووقعنا في أزمة حقيقية. وإذا أهملنا هذه الأزمة، فإن الأمر ينتهي عادةً إلى كارثة.

هذا ما حدث مع شقيقتي التي كانت تواظب باجتهاد على التدريب من أجل ماراتون نيويورك. وعندما أُدخلت المستشفى لإصابتها بمشكلات كلوية حادة، عزت الأمر إلى عدم تناولها ما يكفي من السوائل أثناء التدريب، وتابعت تمرين الجري بعد خروجها من المستشفى، واشتركت بنجاح في أول ماراتون لها. ثم واصلت التدريب، وسجّلت في مسابقاتٍ أخرى مختلفة، مستثمرةً ما لا يُصدّق من الوقت والطاقة في التدريب. بعد ذلك بمدة وجيزة ذهبت مع صديقها للتزلج على الثلج، وأُصيببت أثناء ذلك بمرضٍ شديدٍ في ركبتيها ونصحها الأطباء بالجراحة. ولكنها راحت تعرج مدة شهرين، على أمل أن ينصلح حالها من دون عملية جراحية، ولكنها

خضعت أخيراً للعملية الجراحية، التي كلفتها 6000 يورو. حيث استأصل الأطباء الغضروف الهلالي ونصحوها بالتخلي عن الجري مستقبلاً.

بعد ما يقرب من ستة أشهر على العملية سألتها إن كانت قد عرفت سبب الحادث (إذ إن للحوادث أسباباً بعيدة). وبعد شيءٍ من التفكير خلُصتُ شقيقتي إلى أنها كانت قد ركزت على التمرين أكثر مما ينبغي، وأن طريق حياتها هو في الواقع أقرب إلى الذهني. صحيح أنها واصلت ممارسة الرياضة، ولكن التمرين لم يعد يشكل محور حياتها. لقد وقاها الحادث من سلوك السبيل الخاطئ. غريب كيف أن الكون يضعنا المرة تلو الأخرى على السكة الصحيحة. لو أن شقيقتي تنبّهت إلى الرسالة قبل ذلك، لأتضح لها أثناء إقامتها الأولى في المستشفى أنها قد بالغت في إجهاد جسدها، فالمشكلات الكلوية كانت مجرد مسألة عابرة، ولكن أذية الركبة لازمتها طوال الحياة. أي رسائل من الكون سبق لك أن أهملتها؟

انتبه إلى هذه الرسائل الدقيقة واستجب لها على الفور وبصورة منطقية. إن كنت تنسى حوالة ما، دع المبلغ يُحسم تلقائياً مستقبلاً، وانتبه إلى كفاية رصيدك. حينما تخسر عميلاً، ادعه إلى تناول الطعام، واعرف لماذا تركك، ثم احرص على عدم تكرار مثل هذا الأمر. عندما تُصاب بالزكام، احرص على الحصول على ما يكفي من الراحة والتغذية الصحيحة. لا يجوز لك إهمال الزكام بأي حال من الأحوال، على أمل أن يختفي من دون استراحة.

لوك، صاحب شركة تأمين، عقد العزم على قضاء فترة راحة واستجمام، ولكنه رأى أنه لن يستطيع ذلك، لأن في نيته القيام ببعض الأمور في شهر آب. أنا شخصياً أخذ إجازتي في شهر آب دوماً، ذلك أن احتياطاتي من الطاقة عند ذاك تكون مستنفذة من حيث المبدأ. حتى لو خططنا لكثير من الأمور في هذا الشهر، نكاد لا نجز شيئاً. فالطقس ببساطة حار جداً والرطوبة عالية، ويبدو أن نهاية الصيف تجعل الناس في حالة من الخمول. صحيح أنني نصحتُ لوك بعدم إهمال الرسالة وأخذ إجازة، ولكنه أوهم نفسه بأنه إذا قسا عليها في العمل، بينما يستلقي الآخرون على رمال الشاطئ، فإن هذا سيجلب له منافع مادية وتجارية. وكان في نيته استخدام موظفٍ إضافي وكسب عملاء جدد وتأمين مكتبٍ أكبر لشركته.

في شهر أيلول كان لوك أشد إرهاقاً من ذي قبل. فهو لم يعثر على مكتبٍ جديد ولم يكسب عملاء جدد، في حين كان مكتب العمل قد أرسل له الموظف الجديد. وبدلاً من أن يجود على نفسه بالإجازة التي يستحقها، أرهقه التعب كلياً،

بل أكثر من ذلك، فقد أُصيب بالمرض أيضاً، واضطر إلى الإقامة في المستشفى مدة أسبوعين (كان جسده ببساطة بحاجة إلى الراحة، سواء أدرك لوك هذا أم لا). وقد أخبرني لوك أنه ومن دون أن يسعى إلى ذلك تلقى بعض الاستفسارات المهمة، وحصل على عميلين جديدين، وحصل على امتيازاته المالية من أجل الصيف. لقد كشف أنه حقق في النهاية اثنين من أهدافه الثلاثة، ولو لم يكن هذا كما كان قد تصوّره. طبيعى أنه كان سيصل إلى النتيجة ذاتها لو أنه أصغى إلى الرسائل الدقيقة. ولكن وفرّ على نفسه، فوق ذلك، أسبوعين من المرض. إذاً يُفضّل أن تكون شديد الحذر نوعاً ما. حتى السحابة الصغيرة التي تظهر في الأفق، عليك أن ترى فيها أول نذير لعاصفة وشيكة. والأهم من ذلك أن تكون استجابتك كما لو أن هذه هي المشكلة الكبرى. لا يجوز أن يدبّ فيك الذعر بأيّ حال من الأحوال، أو أن تجعل من الأمر قضية كبيرة. لتكن استجابتك ببساطة على نحو لا تعود معه مضطراً إلى إشغال فكري بهذا الموضوع. قم بعملك بشكل كامل (الفكرة رقم 38). تذكر قانون مورفي: حينما توطّن نفسك على أسوأ الحالات، تضمن عدم حدوثها، وإذا حدثت، تكون مستعداً لها على كل حال. إذا خرجت المشكلات عن طاعتك، ابتعد عنك النجاح. إذاً: فلتستجب ما دام باستطاعتك تجنّب الأسوأ.

