

تعريف بالكتاب

إلى كل الذين يرغبون بعمل شيء، لكن عندما يتمكنون فقط .

هل أنت معتادٌ على متعة التكاثر؟ هل تجذبك أرائك الاضطجاع بشكل لا يقاوم، ويبدو أن مكتبك يقبع في ركن خفي، محرمٌ عليك الوصول اليه؟ عليك إذاً أن تقرأ هذا الكتاب...!

يقدم هذا الكتاب (الانضباط للكسالى)، مساعدةً لكل من يرغب، أو عليه أن ينجز عملاً ما، لكنه لا يدري تماماً، كيف يبدأ، أو كيف يمكنه أن ينهي هذه المهمة. سواءً كان ذلك العمل هو جليُّ الصحن أو عمل الحسابات الضريبية أو التحضير لرسالة الدكتوراه.

الانضباط للكسالى كتاب سهلٌ ومسلٍ، يدعو للمرح أحياناً، لكنه مفيد وفعال.

يعيش ألفريد هلمن Alfred Hellman بشكل متناوب أسبوعياً، ما بين مدينتي بون وبرلين. إنه كاتب وفنان ومخرج مسرحي ورجل أعمال، ويعمل حالياً على تأليف رواية طويلة.



تحذير

سيتضرر من قراءة هذا الكتاب، الأشخاص المجذون الذين يسيطرون على أعمالهم تماماً، ويبحثون هنا فقط عن نوع من المسرع الإضافي، للتعجيل بأنجازاتهم أكثر. حيث سينتهي بهم المطاف، الى إلغاء جميع الإجازات وفترات الراحة، والدخول في حالة من النشاط المفرط الضار.

تمهيد

ألم الكسل أم سحر الأرائك!

أرحب بك في هذا الكتاب، وأرجو ألا يكون في تقديمه لك، أي ثِقَلٍ أو إزعاج. على الأخص إذا كنت من الذين لا يرغبون بتلقي النصح أو التوجيه والتعليمات. إن كنت فعلاً من هؤلاء، فأمامك حل واحد فقط: تخلص من هذا الكتاب فوراً والقب به في سلّة المهملات.

إذ أنّ هذا الكتاب ليس لك.

كما أنه لا يصلح أيضاً للأشخاص الذين يقومون، بعد يوم عمل شاق يمتد لإثنتي عشرة ساعة، وبكل سرور بركوب الدراجة أو الجري لمسافة عشرين كيلومتراً، قبل المباشرة بتنظيف الشقة وإعداد عدة وجبات من الطعام، وغسل الملابس، وتمشيط الكلب، وحرّاة الحديقة، وتقليم الأشجار، والعناية بالأطفال وممارسة الهواية المحببة. ثم يسأل نفسه بعد كل ذلك: ماذا يمكن أن يفعله بعد في هذا اليوم.

فهذا الكتاب ليس لهؤلاء أيضاً.

كما أنه لا يصلح أيضاً للذين يعانون من حالات التعاسة والاكنتاب المستديمة، أو المتذمرين النكدين الذين يعيشون دوماً في وادي الدموع ويندبون حظهم العاثر باستمرار، بينما يدعون أنه كان بإمكانهم عمل الكثير، لكن حقارة الآخرين، ورداءة الطقس، وتلوث البيئة، وظلم المجتمع وتعاستهم الهائلة، حالت دون ذلك.

لا أود هنا أن أحرك مشاعركم، أو أن أسبب لكم الملل، بأخبار الإنجازات البطولية، التي قام بها أناس عاديون، كانت حياتهم أصعب من حياتكم، وطفولتهم أكثر شقاءً وتعاسةً من طفولتكم، وخسائرهم أكبر من خسائركم، ودرجة ذكائهم أدنى من ذكائكم.

أما إذا أردت قراءة هذا الكتاب، لتبرهن على أن هذا لن ينجح أيضاً، فقد توصلت إلى حقيقة مفادها:

إنك على حق، ولا شئ سوى ذلك.

كذلك فإن هذا الكتاب ليس لك أيضاً.

لمن يتوجه هذا الكتاب إذاً...؟

إن هذا الكتاب لكم، أعزائي الأخوة والأخوات الذين تربعون على أرائك العالم المريحة، إنه لكم أيها التناقلة، الذين

لا ترفعون مؤخراتكم عن مقاعد الخُمُول، رغم أن عليكم رفعها وتودون ذلك، لأن عليكم القيام بعمل ما، ويجب إنجازها.

لستم وحدكم الكسالى.

بل يوجد الكثير من أمثالكم.

ألوْفٌ يجلسون يوماً بعد يوم على مقاعدهم المريحة، أو على أرائكهم الوثيرة، ويفكرون بالأمر التي عليهم إنجازها، لكنهم لا يتمكنون من ذلك.

إن الأشخاص العاجزون الذين لا حول لهم ولا قوة، هم فقط الذين يدركون حقاً معاناة ألم التكاسل. فكل حركة عليهم القيام بها، هي بالنسبة اليهم، كجَلْدِ السياط، ويبدو أنهم الوحيدون، الذين يحسون ويُدركون معنى التثاقل و(قوة الجاذبية الأرضية).

كذلك فإن العمل الذهني يبدو لهم أمراً مفزعاً... . إننا نعلم أن الدماغ ليس في الواقع سوى عضلة كبيرة، يمكن أن تؤلم الإنسان إذا استخدمها بنشاط. نعم إن حياتنا متعبَةٌ وليست جميلة .

وإنه لأمرٌ شاق، علينا أن نستيقظ كل صباح، دون ذكر الاستحمام أو حتى تنظيف الأسنان. ولا يمكننا العودة للاستلقاء في السرير والاستراحة من هذا العمل المضني، وهذا ليس عدلاً ولا إنصافاً.

إننا نعاني . . .

نعاني من مجرد تصور الأمور التي علينا إنجازها. نعاني لأننا لا نقوم بإنجازها. فنحن نتألم لأن احترامنا لذاتنا قد تلاشى. كذلك نعاني من مجتمعنا المحيط بنا، لأننا لم نفعل شيئاً مما كان علينا إنجازها، إذ لم نتمكن من ذلك.

والمعاناة تسبب التعب . . .

وعندئذ لن نتمكن من إنجاز أي شيء إطلاقاً.

إنها حلقة الشيطان . . .

لكن ما العمل الآن . . . ؟

ما العمل إذا كنا نقف - عفوآ . . . نجلس أمام مهمة علينا إنجازها؟

وربما الأسوأ من ذلك، أننا فعلاً نرغب بإنجازها؟

ألا نَعْتَم لذلك . . .

لقد خطوت الآن الخطوة الأولى.

سيساعدك هذا الكتاب، على القيام بالخطوات التالية . . .

وأنا واثق أنك ستمكن من ذلك . . .