

1 - كاتب وموقف

لاتصدق الشخص القادم من بعيد،
بل صدق فقط العائد من هناك!

مثل إسباني

كيف يمكن للناس أن يصدقوا شخصاً مثلي لم يعرف
التدخين في حياته، عندما يتحدث، عن كيفية الامتناع عن
التدخين. كما لا يمكن لشخص مجد ونشيط في إنجاز أعماله،
أن يرشدني بمصداقية، إلى كيفية خروجي من الخمول وإنجاز
عملي بمهارة.

لن يفيدني في شيء، وإذا رغب الآخرون، في أن توجد
لدي الإرادة.

إذا كنت ممن يفكرون بهذه الطريقة، فإنني أود أن أجزم
هنا، أنني لم أكتب هذا الكتاب، لأزيع اللثام عن مجتهد مقنع،
بل لأبرهن للجميع، بأنه يمكن للكسالى أيضاً أن ينجزوا شيئاً.

إنني أنتمي لمجموعة البشر، الذين يرتاحون جداً، إذا جلسوا طوال الوقت دون القيام بأي عمل. يمكنني في ظل التنافس الكبير، أن أحرز مكاناً بين الأوائل، إذا أُجريت مسابقة بين العاطلين الذين ليست لديهم إرادة، ولا يعملون أي شيء. خلال فترة الدراسة المشؤومة، وكلما تحدثت والدي إلى أي من أساتذتي، كان الجواب دوماً: (إنه ليس غيبياً، لكنه كسول بشكل لا يصدق).

ومنذ ذلك الحين لم يتغير في سلوكي شيء يذكر.

لكنني طورت مع صديق لي، ودون أن نلاحظ ذلك بحق، منهجاً فعالاً، يُمكننا من العمل رغم كل شيء.

وهذا هو محور الموضوع: أن تعمل وتنجز، رغم كل التكاثر والخمول.

من الطبيعي أن أجزم أولاً في هذا الموضوع، أن (الانضباط للكسالى) هو الكتاب الوحيد، الذي يمكن للإنسان أن يتصوره كمنهج فعال، وأن قراءته ستمنحك معرفة ومؤثراً لتغيير نمط الحياة. ليس لي جعل المشلول يمشي على قدميه والكسيح يعمل فحسب، بل لي جعلك أنت أيضاً سعيداً ومحظوظاً، صحيحاً معافى في بدنك، كأنك مخلوق جديد، أو بالتأكيد وعلى أي حال: لتصبح إنساناً مجدداً نشيطاً.

والآن ...

أعتقد أن هذه الطريقة سهلة جداً، ويجب أن تنجح مع معظم بني البشر. كما أعتقد أنها يجب أن تساعدك على أن تنجز جميع أعمالك.

إن رجائي الأدنى، هو أن يكون لك في هذا الكتاب تسلية. وأن تستمتع بقراءته، أو أن تشعر بالراحة على أقل تقدير.

لعل هذا مطلب بسيط، لكن ومن خلال خبرتي مع مؤلفات من هذا النوع، فإن القليل من مضمونها يبقى في الذاكرة. يجاهد الإنسان نفسه عبر الصفحات، بحثاً عن الحقيقة والفائدة وما يبهج النفس، لكنه ينسى، مع الأسف، محور الموضوع الذي كان في البداية. بعض هذه الكتب مفيد، أما البعض الآخر فلا. هناك نوعية أخرى من هذه الكتب قد تفيدك فقط، طالما كان الكتاب بين يديك وكنت منكباً على قراءته، وربما اختلط عليك الأمر وأصبحت لا تدري، إذا كان المؤلف كاتباً أو كاتبة. ومع ذلك فإن كثيراً من الأمور تختلط وتضيع.

لذا فإنه من دواعي سروري، أن تتذكر ولو بعد حين، أنك كنت تستمتع بقراءة هذا الكتاب، أو أنك كنت تشعر بالراحة على أقل تقدير.

أما هدفي الأسمى فهو مختلف بطبيعة الحال.

إنني أود أن أنقلك من حال إلى حال، أريدك أن تُنجز مهامك بنفسك وأن تصل إلى أهدافك وطموحاتك الكبيرة. لم اخترع هنا الدولاب من جديد، لكنني أعتقد، أن هذا الكتاب سيساعدك للوصول الى أهدافك.

كان من الطبيعي أن أستعين بآراء بعض المختصين، خشية أن تقودك مقترحاتي الخاصة لوحدها إلى نوع من الجنون. وقد علمت من خلال ذلك، أن نظامي، وحسب النظريات التربوية والنفسية، يتكون من مجموعة طرق وقواعد معروفة ومجربة، الأمر الذي ينفي، أن يكون لأنانيتي الشخصية أي تأثير منفرد على الموضوع.

أود أن أعترف هنا، وقبل أن يقوم أحد مُفرطي النشاط الفالح جداً - أي قبل أن يقرأ هذا الكتاب شخص غير مسموح له بذلك - من تلقاء نفسي فأقول:

كما أن الشخص الذي يهب لمساعدة عجوز في الطريق، بالكاد يفكر في تلك اللحظة، كم هو شخص نبيل، كذلك لا يمكن لأحد أن يؤلف كتاباً حول مساعدة الذات، دون أن يهدف، إلى أن يساعد هذا الكتاب ذاته أولاً، ذهنياً وروحياً ومادياً.

هذا صحيح تماماً.

لكن...

طالما أنه يمكن أن يساعدك أنت أيضاً، فلم لا تجرب ذلك بنفسك؟ لقد استمتعتُ بذلك شخصياً، إلى جانب احتفاظي بالنقود على أي حال. إذاً يمكنك أن تحقق لنفسك من هذا الكتاب أفضل ما يمكن.

عليك أن تكسر حلقة الشيطان.

ودعني أكن دافع العزيمة لديك.



2 - الأهداف والواجبات

إنَّ كَوْنَ الأفكار حرة، لايعني، أنه
لا يمكن للإنسان أن يلتقط بعضاً
منها في بعض الأحيان.

كورنيليا غيرتس

إن المعنيين بهذا الكتاب قبل غيرهم، هم الذين لديهم
واجبات واضحة ومحددة، لكنهم لا يدرون، (وبكل إمكانات
الدنيا)، كيف يتغلبون عليها، وتتلخص أقصى محاولاتهم
لإيجاد الحل، في البقاء في المكان بكل ما أوتوا من قوة.
وطبعاً، دون أن يكلفوا أنفسهم عناء القيام عن المقعد الذي
يجلسون عليه.

قد تُعالج أحيانا حالات الخمول العامة، لكن يتم التركيز
فقط على عمل آني بسيط. من الطبيعي أن يحفزك التغلب على
مشكلة ما ويعطيك القوة والعزيمة لمعالجة واجبات أخرى، ومن

الطبيعي أن يجعل منك، التغلب على عدد من المشكلات، شخصاً مجداً نشيطاً. لكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك.

نود هنا الآن أن نصنع مثلاً رقيقاً صغيراً من الخبز ونتعلم، كيف نقوم بذلك خطوة خطوة، لكن دون أن نعيق أنفسنا بأنفسنا.

يتعلق الأمر دوماً بمهمة محددة.

فإن كان هدفك الذي تصبو اليه مثلاً، هو الحصول على درجة علمية محددة، فيجب أن ينحصر واجبك الآتي، بالتحضير للامتحان الشفهي أو أن تجلس للامتحان التحريري.

وإن كان هدفك، تقديم البيان الضريبي للدوائر المالية، فتتنحصر مهمتك الحالية بترتيب الفواتير والإيصالات لعمل الميزانية السنوية.

أما إذا كنت تنوي المشاركة في سباقات السيارات، فسيكون عليك أولاً، التدريب على قيادة السيارات والحصول على رخصة القيادة.

وفي حال عدم وجود أي هدف محدد لديك، لكنك فقط من المتكاسلين بشكل عام، وترغب في التخلص من هذا الخمول، فعليك أن تحدد مجالاً واحداً بعينه، تصب فيه وحده كامل اهتماماتك.

اختر عملاً واضحاً محدداً: كترتيب المنزل مثلاً، أو غسل الثياب بانتظام، أو تنظيف النوافذ، أو ممارسة نوع من أنواع الرياضة أو تعلم لغة ما أو العزف على آلة موسيقية... وهكذا.

إذا كنت تعتقد، أن الكتابة مجدبة، فبإمكانك أن تسجل مهمتك الآنية في الصفحة التالية، أو في دفتر للملاحظات أو في مفكرتك اليومية.

يفضل وضع هذه الملاحظة في مكان بارز، حيث يمكنك أن تراها على الدوام: كأن تنحت واجباتك على الجدار أو أن تحفرها في خشب مكتبك، أو أن ترسم منها لوحةً تعلقها أمامك - وإن كان لديك كومبيوتر يحوي هذه الميزة - فيمكنك أن تجعل منها خلفيةً لحماية الشاشة.

عليك في كل الأحوال، أن تثبت وتبرز مهامك وواجباتك بطريقة ما. وليكن مثلاً الرسم المبين أدناه...



... والآن:

عليّ إنجاز هذه المهمة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هيا بنا...

