

13 - الاستمارة

لا يدوم الألم طويلاً، بينما تبقى
السعادة إلى الأبد.

فريدريش شيلر

وهكذا أعزائي الكسالى والكسولات، لقد قرأتُم حتى الآن
أكثر من نصف هذا الكتاب. أهنيئكم على أي حال، وأرجو أن
تكونوا قد تصلبتم بعض الشيء وحصلتم على الحافز اللازم،
لأنه من الآن فصاعداً سيصبح الأمر جدياً.

لقد حان الوقت الآن كي تلتزم بما تعهّدت به.

بعد أن تقرأ هذا الفصل إلى آخره، عليك أن تُثبتَ
اتفاقك بشكل نهائي، أي أن تحدد وقتاً للعمل يتناسب مع
وضعك العام والمهمة التي أمامك، وتُلزم نفسك بالمكافأة أو
العقوبة التي تتمشى مع شخصيتك.

عليك أن تفعل هذا إن كنت من أولئك الأبرار، الذين

يلتزمون مثلاً بالدقائق العشر في الأسبوع، لأنه ليس أمامهم موعد نهائي محدد، كما أنهم ليسوا على عجلةٍ من أمرهم. أعطِ نواياك تركيبة محددة رغم كل شيء، وإلا فإن ذلك سيُنسى كما تُنسى نوايا ليلة رأس السنة.

وحيث أن معظم المَهَمات تتطلب وقتاً طويلاً، فإني سأستخدم من الآن فصاعداً مثلاً آخر، تأقلمت معه كثيراً، لأنني أستخدمه باستمرار لأحض نفسي على كتابة هذا الكتاب.

إنني أنطلق من الحالة التالية: فأنا ليس لدي حتى الآن موعد نهائي محدد للتسليم، ولا حتى ناشر لهذا الكتاب، لكنني أود على أي حال أن أنهى هذا المخطوط قبل نهاية هذا العام. ولم يبقَ أمامي سوى شهران على ذلك.

أعلم من خلال خبرتي بأعمال كتابية أخرى، أنه يمكنني أن أنجز من صفحتين إلى ست صفحات في الأسبوع. هذا يعني، أنه يمكنني أن أتقدم بسرعة كافية، إن أنا كرست نفسي للعمل ساعتين يومياً لخمسة أيام في الأسبوع. وهذا هو الزمن الذي أستطيع السيطرة عليه، لكنه يتطلب مني أيضاً درجة عالية من الانضباط والالتزام.

ينص اتفاقي الكامل على ما يلي:

إن مهمتي التالية هي: تأليف كتاب بعنوان (الانضباط للكسالى). وسأكرس نفسي للعمل خمسة أيام في الأسبوع لمدة

ساعتين يومياً، وإلا فإنني سأدفع لصديقي سامي خمسمئة يورو، التي سيبعثرها هو بدوره تماماً دون أي جدوى، ولن أضن عليه بها إطلاقاً.

وحيث أنني أدرك مدى مكري، فقد أضفت إليه، أنه في حالة الخلاف فإنني سأسوي الغرامة المترتبة علي يوم الإثنين القادم، وأن هذا الإتفاق سارٍ لغاية الأول من كانون الأول فقط. وسيستهي مفعوله، في حال إنتهائي من مهمتي قبل هذا التاريخ، وهو الأمر الذي لا أرجّحه.

وإليكم كيف يبدو هذا الاتفاق بشكل الاستمارة:

الهدف: الكتابة

المهمة: تأليف كتاب (الانضباط للكسالى)

مدة العمل في اليوم: ساعتان

عدد أيام العمل في الأسبوع: خمسة أيام

مقدار الغرامة: خمسمئة يورو

تدفع إلى: سعيد

الموعد: يوم الإثنين القادم

أمور أخرى: لا يوجد

صالح لغاية: الأول من كانون الأول / ديسمبر 2001

وقد فكرت أيضاً عندما ثبّت هذا الاتفاق، أنني سأعمل كذلك خلال يومي العطلة الأسبوعية، لكن هذا نادراً ما كان يحصل. حيث يوجد كثير من الأحيان، التي لا أملك فيها

القدرة على الإنجاز أو حتى الإرادة، لأنني متعب جداً، أو معكر المزاج، أو متكاسل، أو علي أن أسافر، إلخ... إلخ...

قد تكون ساعتان في اليوم وخمسة أيام في الأسبوع، قاعدة مفيدة جداً لكثير من الواجبات. أما إن كنت تواجه امتحاناً صعباً أو عليك تقديم الأطروحة خلال شهرين، فإنك تدخل في مجال عدد ساعات العمل التي تعتبر عادية في مجتمعنا. ويصبح عندها من الأولى التفكير بأربع ساعات أو ست ساعات أو ثماني ساعات أو أكثر، في خمسة أيام أو ستة أيام أو حتى سبعة أيام عمل في الأسبوع .

يفضل إن أمكن، جعل القاعدة الزمنية أقصر ما يمكن. لأن المهم هو البداية، ثم الاستمرارية. يعتمد الأمر على تجربة واختبار، أن كل شيء يمكن أن يتم وينجح. لا ترفع العارضة كثيراً كي لا تضطر إلى القفز أسفل منها. ابدأ بأقل ما يمكن. ربما مع عشر دقائق أو حتى خمس دقائق في الأسبوع فعلاً. وعندما تتوفر لديك الخبرة، بإمكانك أن تعمل شيئاً ما، يصبح من السهل عليك، عمل اتفاقات جديدة، بزيادة الأوقات حسب الضرورة.

من المنطقي عدم الدخول في اتفاقات جديدة، قبل الانتهاء من إنجاز سابقتها، ومن الطبيعي أيضاً ألا نضحك على أنفسنا،

ونفكر بمضاعفة المدة في الأسبوع التالي، أو العمل ثلاثة أمثالها في الأسبوع الذي يليه، إن تبين لنا أننا لن نتمكن من إنجاز مهمتنا في هذا الأسبوع.

يجب أن تأخذ اتفاقك وتعهذك على محمل الجد. ابدأ بالقليل. وحاول زيادة مدة العمل دوماً في المستقبل. المهم هو عدم تخفيضها.

أرجو استخدام الاستثمار المبينة أدناه، لوصف تعهدك التالي. ويمكنك طبعاً، إذا أحببت، صياغة النص الذي تراه مناسباً. عليك على أي حال عمل نسخة لصديقك سامي، موضحاً فيها مبررات الاتفاق ومضمونه.

الهدف:

مدة العمل في اليوم:

عدد أيام العمل في الأسبوع:

نوع الغرامة ومقدارها:

تدفع إلى:

الوقت المحدد:

شروط أخرى:

صالح لغاية:

التاريخ: التوقيع:

14 - الفرّح والأسى

عندما يقوم أحدهم بتنظيف النوافذ
للمرة الأولى خلال ست سنوات،
يتساءل طبعاً قائلاً: يا إلهي، ترى
بماذا يفكر الجيران الآن؟
بدون توقيع

بعد أن دار البحث حتى الآن، على اقترابنا أصلاً من مكان
العمل، وتأقلمنا مع فكرة العمل، يعالج القسم التالي الحالات
الغريبة، التي يمكن أن نتعرض لها أثناء العمل، والمعوقات التي
تقف في طريقنا، وتنوع الاتفاقات والدوافع المختلفة .

أعتقد أن معظم الكسالى سيتمكنون من فهم الفصول
التالية والتعايش معها. لكن لا يجب أن ينطبق هذا على الجميع
دائماً. خذ فقط ما يناسبك، واهمل الباقي.

ولكن كُنْ حذراً.

علينا ألا ننسى (نحن الكسالى) أننا مختلفون عن الآخرين. لأن لدينا مؤخرة من الرصاص، إننا نعاني من حساسية شديدة ضد العمل، ونعيش على قاعدة واحدة فقط: إنها الثاقل والخمول.

لذا فإنه من المنطقي جداً، أن يحاول عقلنا الباطن، حمايتنا دوماً من الأذى المزعوم (العمل)، حيث يقوم بإبداع كثير من الحيل والذرائع المختلفة، لإبعادنا عنه.

وهكذا فقد عزمْتُ قبل مدة من الزمن، على أن أصبح شخصاً جديداً. فتخليتُ عن عاداتي السابقة، وثبُتُ التزاماتي مع عقوبات جديدة، وكرّست نفسي للقيام بواجباتي من كل أعماقي. وقد عملت أسبوعاً فعلياً كاملاً دون أية مشكلات تذكر. لكن بعدها بدأت أمعن التفكير والتأمل، ومحاولة تذكر اليوم الذي بدأت فيه العمل.

هل كان يوم الثلاثاء؟ الأربعاء؟ أم الخميس...؟ ربما الجمعة...؟ لم أعد أدري تماماً أي يوم بدأت. وكلما ركّزت أكثر وشغلت تفكيري بهذه المسألة أكثر، تشتت ذهني وساء تركيزي على عملي. بدأ يسيطر عليّ الخوف من احتمال كسر نظامي الجديد، أو ما يبدو لي أنه الأسوأ، ألا وهو العمل أكثر من اللزوم عن غير قصد.

وقد تمخّض عن ذلك ثلاث نتائج:

أولاً: يبدأ أسبوع العمل لدي، منذ ذلك الحين وبشكل غير قابل للخطأ، يوم الاثنين وينتهي مع نهاية يوم الأحد. لا أسمح بأية استثناءات، ولا أستطيع أن أشغل نفسي معك.

ثانياً: في حالة أي شك بمدى تحقيق التزامي، كنت أقرر دوماً أن أعمل أكثر بدل الأقل. وهذا ما كنت أفعله في الحالات الموصوفة. وحيث أن شعوري الباطن أخذ يحسب حساباً لمثل هذه المنعكسات، أصبح من النادر حصول هذه المشكلة.

ثالثاً: أصبحت بعد هذه الحالة، أضعاف الغرامة التي كانت حتى ذلك الحين مئتين وخمسين يورو. لأنني أخذت ألاعب أفكارى وأفضل أن أدفع الغرامة على أن أعمل يوماً زيادة، لأن التهديد على ما يبدو كان ضعيفاً.

ولنفس الأسباب المذكورة في المثال السابق، أصبح من الضروري أيضاً، تحديد بدء وانتهاء أيام العمل المتفق عليها بوضوح.

اقترح: أقترح أن يتم احتساب يوم العمل، أي الفترة التي علي أن أنجز خلالها مثلاً ساعتى العمل المقررتين علي، من لحظة الاستيقاظ حتى وقت النوم، وعدم ربطها ببدء وانتهاء اليوم أو بساعات محددة منه. الفائدة من ذلك هي أنني أستطيع العمل حتى في منتصف الليل، إن اضطررت لذلك.

يتحدد وقت بدء العمل وانتهائه، وبالتالي الفترة المكرسة لذلك، تبعاً لطبيعة العمل وتختلف طبعاً باختلاف المهمة الملقاة على عاتقنا، لكنها تتحدد أيضاً كما ذكر سابقاً، بعدد من النقاط التالية:

- إنني أبدأ بتكريس نفسي للعمل، عندما:
- أوجدُ في مكان عملي،
- أجهزُ أدواتي. وذلك بعد أن أفتح كتاب التعلم، وأمسك بالفرشاة، وأستخرج بيانات الكمبيوتر، ويكون المنشار الكهربائي جاهزاً للعمل، وقبل كل ذلك:
- ألا يكون لدي أي عمل آخر.

فعندما تجهّز هذه النقاط، وربما نقاطاً أخرى تضيفها أنت نظراً لطبيعة العمل، يمكن القول أنك أنت الآن على رأس عملك، بغض النظر عن كمية العمل الذي ستُقدم عليه أو نوعيته.

هناك أيضاً خبرة أخرى تدعى - قاعدة عدم تقطيع الوقت - يمكن طرحها من الآن فصاعداً.

تنص هذه القاعدة على ما يلي:

يُعتمد يوم العمل فقط، إذا كانت الفترة المتفق عليها كاملة ومستمرة دون انقطاع. هذا يعني في حالتي: أن الساعتين اللتين تساويان (120) مئة وعشرين دقيقة - ليستا مئة وتسع عشرة دقيقة

أو مئة وخمس عشرة دقيقة أو أي عدد آخر من الدقائق. لا يسمح لي بتقطيع الوقت أو تجميعه، ولا يجوز أن أتم غداً عمل الدقائق التي قد تنقصني اليوم، كي يتم احتساب هذا اليوم واعتماده.

لم يبق أمامي في هذه الحالة سوى متابعة العمل، لأنني إن توقفت قبل انتهاء المدة المحددة - وحسب القاعدة المتبعة - فسيضيع ما أنجزته هباءً. يحدث هذا معي كالمعجزة. كما يحدث أحياناً بالمقابل - في مراحل نادرة - خوف شديد من عدم التمكن من العمل لأكثر من نصف ساعة فقط، ولا يحسب لي بالتالي ذلك اليوم إطلاقاً. أعلم يقيناً من جهة أخرى، أن هذا إشارة جيدة إلى أن أياً من هذه القواعد المعتمدة لن تغرينا، كي ننقص دقيقة واحدة من العمل.



المسرة التي لا تجدي شيئاً

لقد كان رد الفعل الأولي لأحد الأصدقاء الذي تشجع للعب دور أرنب التجارب، هو التذمر، حيث قال: (إن هذه التجربة لا تدعو للمسرة!).

أدهشني هذا القول إلى حد ما. لقد بدأ هذا الشخص يتحرك ويعمل شيئاً ما على أي حال. بعد أن كان خاملاً جداً، لدرجة أن بعض الناس ظنوا أنه ميت كما يبدو. رغم أنه كان يتحدث دوماً عن الانضباط والعمل.

لا ينشأ التكاسل من لا شيء، بل إنه نتيجة للقناعة القديمة جداً، بأن العمل مرتبط دوماً بالتعب والمعاناة. وأعتقد أن جزءاً من هذه المعرفة والقناعة موجود لدى كل كسول ناضج.

لكني كنت على خطأ.

لم تكن لدى صديقي هذه المعرفة على أي حال، بل إنه عاش التجربة وعمل جاهداً للعثور على المذنب.

لكنني لم أعطه في الحقيقة أي وعد بالمسرة، كما أنني وبكل وضوح لا أعدكم بأي شيء من هذا القبيل. بل أعدكم فقط، بأنكم ستنجزون مهامكم، إن أنتم اتبعتم مقترحاتي.

ولا شيء غير ذلك.

إذا كان أحدهم يمارس العمل منذ فترة طويلة ويزداد اعتياده على ذلك باستمرار، يحتمل أن ينتابه مثل هذا الشعور، لكن دون أي التزام بهذا الصدد.

أخيراً فإن عنوان هذا الكتاب هو: (الانضباط للكسالى) وليس: (الانضباط الذي يسر الكسالى) أو (السرور والمتعة للكسالى).

السبب في ذلك، هو أن الانضباط لا يجلب المسرة لأحد. وهذا على الغالب.

هكذا يبدو الحال، أعزائي أصحاب الملذات. حيث يعتمد الأمر على العمل الجدي المتعب، وليس على الفكاهة أو المسرة، ليس في ذات الوقت على الأقل، وليس مضموناً على أي حال.

وإن تساءلت الآن، من أين يأتي هذا الانفعال، الذي لا يخلو من نبرات الشدة والهجوم، ولا يتناسب مع طبيعتي المتراخية المنشرحة، ثم تدعي بأنني أنا المنفعل والهجومى، وهنا ليس بيدك حيلة، أما بالنسبة لي، فليس هناك ما يمنعني من أن أصب جام غضبي عليك.

لأنه إذا كنت تظن، أنني الآن وفي هذه اللحظة، والساعة تشير إلى الحادية عشرة وست وخمسين دقيقة من مساء

الخميس، الموافق للسادس من تشرين الثاني/ نوفمبر سنة 2000، أني مسرور وأستمع بعملتي وجلوسي إلى مكتبي، فأنت مخطئ وواهم.

فأنا لا أستطيع التركيز، وأعاني كثيراً من التفكير ومحاولة الكتابة على الكمبيوتر. أضرب بإصبعي عشوائياً باتجاه الحرف المطلوب، ثم أضطر للتصحيح في كل مرة، لأنني أهوي طبعاً على الحرف الخطأ. فقد أصبح الآن الثاني أكثر فاعلية. جيد... إنني أضرب الآن حرفاً... حرفاً... بكل هدوء وروية. لا أخطاء حتى الآن. أفكر بأشياء أخرى من حين لآخر...، يشرد ذهني...، أرتكب خطأً، علي إعادة كتابته وتصحيح الكلمة، لأنني عدت إلى السرعة ثانية. نعم يخطر لي الآن، ما كنت أفكر به بين حين وآخر. فقد أضيئت لي أنوار الدنيا. أمنيات بالسعادة للأبوين. لكن ما الذي يخطر ببالي بين الحين والآخر...؟ بين الحين والآخر لا أفكر بأي شيء... لا أفكر بأي شيء إطلاقاً، لا قبل ذلك ولا بعده. أحس بحرقة في عيني، أشعر أنني تلقيت ضربة قاسمة. وأود أن أصوب لأحدهم ضربة قاضية. لكن لمن؟ لا يوجد أحد هنا. إنني أجلس وحيداً. إلى جانب الآلام التي أشعر بها في ظهري ومؤخرتي، حتى أنني بالكاد أثبت نفسي على الكرسي. أود فقط أن أضع رأسي على مكتبي، وأغفو في مكاني.

لا أشعر بأي نوع من السعادة، ولا الرغبة في أن أكرّس

نفسى لعملي. لكنني أقوم بهذا العمل رغم ذلك، أولاً: لأنني أود أن أحدثكم عن بطولتي، والأهم من ذلك، أنني أود أن أكرم صديقي سامي، الذي يفرك يديه الآن بانتظار قبض الغرامة، من متعة التصرف بأموالي الثمينة وإلقائها من النافذة.

الساعة الآن الثالثة والعشرون وثمان وخمسون دقيقة تماماً (58.23). ولا يزال أمامي اثنتان وثلاثون دقيقة.

إنني أعاني وأتألم مع الدقائق المتبقية، لكنني أتابع عملي حسب القاعدة المتفق عليها رغم الآلام الداخلية الصارخة، كي أنجز أي شيء له علاقة بمهمتي، أي أن أكرس نفسي لهذه المهمة. وهذا يعني من حيث نوعية مهمتي، أن أنكب على الكتابة. فقط هذه الكلمة...، وأيضاً هذه...، ثم هذه. أرجو أن يمر الوقت هكذا بسرعة، وربما ينتج عن ذلك جملة مفيدة.

يجب ألا تجلب هذه الجملة، أي نوع من أنواع السرور أو البهجة.

لكن علي أن أنجزها على أي حال.

بعد قليل من الأخذ والرد أصبحت الساعة، الرابعة والعشرين وثلاث وعشرين دقيقة. سأبحث الآن في كتاب الأمثال تحت باب «التهريج والمزاح» لكن ربما علي أن أنظر أولاً في المعجم.

الساعة الآن الرابعة والعشرون وخمس وعشرون دقيقة
(00.25).

لم أجد شيئاً مفيداً في هذا الباب، على كل حال:
سيغدو العبث أمراً رهيباً.
سأنظر إذاً... في باب «الفرح واللذة».
(00.27)

غالباً ما ينتج عن اللذة الأسف والندم.
قلت لنفسى: ما هذا يا رجل. ها.. ها.. ها.. ..
أو واي.

لقد أصبحت الساعة الرابعة والعشرون وثمان وعشرون
دقيقة، (00.28).

إنه لأمر مؤسف مع اللذة الحقيقية.
نعم... هذا صحيح.
(00.28)

اللذة هي البريق.

«الابنة في الهذيان» كنا نتابع الغناء في درس الموسيقى.

(00.29)

لا يدوم الألم طويلاً، بينما تبقى السعادة إلى الأبد.
يمكنني أن أقسم، أن الواقع هو عكس ذلك تماماً. لكن يعجبني
هذا القول. وسأدخله في البداية، وربما في فصل «الاستمارة».

الحمد لله، أخيراً أصبحت الساعة الرابعة والعشرين
وإحدى وثلاثين دقيقة (00.31).



الشك و الإخفاق

حيث أنك لم تعتد العمل من قبل، فعليك أن تتوقع ظهور بعض المقاومة لديك، بمجرد تمكنك من الاقتراب من مباشرة العمل. تأكد انه سيأتي وقت، تقفز فيه كمن لدغته أفعى، ودون سابق إنذار، لأنك تظن أنك أدركت، بأن كل ما فعلته حتى الآن، كان فارغاً وليست له أية قيمة.

كل ما فعلته . . .

ستنهل عليك الشكوك، كقطيع من القردة الجائعة. وستقوم مع الصراخ والعيول، بتمزيق إيمانك بهدفك للعمل إرباً وتحيله خرقاً بالية، وستطيح أرضاً بهمتك للعمل المتفتحة حديثاً. وإن كنت لاتزال تحمل شكوكك القديمة بحقك في الوجود، فإنها ستدير لك أخيراً ظهرها. الأرجح أن هذه الغارة ستقع عليك، عندما ستسأل نفسك، إذا كان من الممتع حقاً، أن تبدأ التفكير في أن تسمية الكسول تنطبق عليك فعلاً أم لا.

وعندها ربما ستسمع، ذلك التعبير القديم المعروف «بلوب..». ويتتهي كل شيء... .

لا لمعان ولا بريق . ولا شيء يُذكر.

الحذر ... الحذر ...

ارفع يديك الآن بهدوء، وأبعدهما عن أدوات العمل. الآن فوراً... ارفع أصابعك عن أزرار الكمبيوتر، عن التمثال أو اللوحة التي تعمل عليها، أو عن قطعة الأثاث التي لم تنته بعد.

ضع القلم جانباً، والمطرقة والفرشاة ومفك البراغي وإبرة الحياكة، واترك عملك الآن أمام ناظريك وفي حمايتك.

لن يفيدك الآن سوى الانتظار لبرهة.

سيعمل اللاشعور في هذه المرحلة الضبابية، على إيجاد الحل. يبحث عن الوسائل المناسبة، وربما يجد البديل المحتمل أو على الأقل، القدرة على إعادة التفكير في وضعك المتردد.

يمكنك أن تعتبر هذه المرحلة جزءاً هاماً من عملية «تكريس الذات».

ربما كنا بحاجة ماسة إلى هذا الانحطاط النفسي والانتظار، كي تهبط علينا غداً أو بعد غدِ الأفكار الحاسمة، أو ما يلزمنا من طاقة دافعة.

يتعلق الأمر هنا بحالة تأملية للولوج إلى لب المشكلة، دون قصيد. ويتمثل هذا طبعاً بتركها وإهمالها ظاهرياً على الأقل.

ما عليك إلا أن تجلس هناك دون أن تفعل شيئاً. ولا تفعل على أي حال سوى ذلك. اشغل نفسك بكل الأحوال، ولفترة محددة ببعض الأعمال والنشاطات الجانبية، والتي قد يكون لها في المستقبل علاقة ما بإنجاز مهمتك الأساسية. امض كل وقتك في مكان العمل، وانقطع عن أي شيء آخر سواء أنجزت شيئاً أم لا.



إني متوسط الطول

إن أسباب الشك والتردد عديدة جداً ومتنوعة، وهي تتعدى إمكانياتي لمحاولة شرحها أو الإحاطة بها في إطار هذا الكتاب. لكنني سأعرض لهذا الموضوع قدر الإمكان .

إن أحد الأسباب المُحتملة موجود أساساً، لأننا ببساطة، لم نتخذ القرار الصحيح من البداية. وإذا لم نتقدم بالعمل في بعض الأحيان، سيبرز قسراً في وقت ما السؤال، فيما إذا كنا قد وُفقنا إلى القرار الصحيح، سواء من حيث اختيار الهدف أو المهمة المتعلقة به.

فإن كنت تنوي مثلاً أن تصبح لص بنوك من الدرجة الأولى، ولم تتمكن بعد من سرقة قطعة من الصابون من السوبر ماركت، دون أن يُقبض عليك. أو إذا كنت تعاني من تأنيب الضمير لأشهرٍ طويلة، فقد يكون من الأفضل لك أن تتقدم لامتحان القبول في سلك الشرطة.

وإن كنت تقوم ومنذ أشهر برسم الخرايش كالمعتوه، بدل أن تستعد لامتحان الثانوية العامة، لأنك تنوي أن تأخذ من والدك مكتبه، لتصبح محامياً ناجحاً، فعليك أن تفكر جدياً، أنه من الأفضل لك أن تصبح مدرباً للكلاب.



وهكذا...

لعله من الضروري مناقشة نوعية أهدافنا والمهام المتعلقة بها. حيث أن فيها أيضاً مجالاً كبيراً للمخاطرة، لأنها تقدم لنا عدداً وافراً من الأعذار المضللة. لأن الشك في القرار الأساسي سيظهر على الأرجح، عندما يصبح موضوع العمل أمراً جدياً لا يقبل المزاح. إذاً عليك الحذر: ربما تود فعلاً أن تصبح لص بنوك من الدرجة الأولى، أو أن تكون محامياً آخر من الناجحين.

من الطبيعي أنه يمكنك أيضاً، عرض المشكلات بشكلٍ

مختلف تماماً. فأنا لم أقابل مثلاً في حياتي، شخصاً لا يعرف شيئاً ولا يستطيع أي شيء، . لكني أعرف الكثيرين ممن يتأصل فيهم هذا العجز والتقصير، ويدافعون عنه بكل عنف وحدة، ضد أي نقد أو معارضة. وهذا ما تمكنوا منه على الدوام، وذلك بتقديم البراهين المضادة والداخضة.

لكن عندما تكون ثقتنا في أنفسنا وحبنا لذاتنا في الحضيض، لاتهمنا مثل هذه الأمور الدقيقة. عندها نهتم فقط بما لا نستطيع، وبما لا ننجز، وبما لا نملك، وبما لا نتوصل إليه. وتصبح إهانات الآخرين نكاتاً سخيفة، أمام اتهاماتنا لأنفسنا. لا أحد غيرنا، يكون في وضع يسمح له أن يحطمنا وينتقدنا بكل دناءة ودون أي تسامح، كما نحن بأنفسنا. وعندما ننتهي من أنفسنا، ونقول أخيراً ما كنا ننوي قوله منذ أمد بعيد، - حتى الأشياء الحكيمة والتافهة - يكون من المنطقي، ألا تبقى لدينا صورة ذاتية مشرقة وأن نلقي بجميع الحوافز التي لدينا في سلة المهملات.

لكن...

ليس من المنطق إطلاقاً أن نستنتج من هذا، أننا لن نستطيع العمل بعد ذلك البتة.

لا يهتم العمل بالحوافز، وهي بالنسبة له سواء. فهو يجب أن يُنَجَزَ على أي حال، تماماً كما هو مُتَّفَقٌ عليه. وأقل ما

يتوقعه من الإنسان، أن يكرس نفسه له، سواء كانت صورته الذاتية جميلة أم بشعة.

إذاً: وكيفما كان حالك، ضَع مؤخرتك في مكان العمل؛ والباقي يأتي من ذاته. لعل المشاعر الجيدة في فترة استراحة حالياً، وستظهر منتعشةً وبمزاج ممتاز عندما يُنجز العمل.

عليك وقف العمل فقط، إن كنت تعاني من مشكلات جسدية جسيمة، ولحسن الحظ يمكن ملاحظة هذه الحالات ببساطة. عليك أخيراً ألا تدع المشكلات تكبر وتنمو فوق رأسك، وأنت تنظر إليها، بل عليك أن تلجأ إلى العون الاختصاصي في ذلك.

يكون هذا منطقياً في الحالات الأقل صعوبة، كأن تعيقك عن العمل بعض نماذج السلوك المعينة.

مثال ذلك أن تشعر بالجوع، كلما أردت المباشرة بالعمل، فتذهب إلى المطبخ وتتناول بعض الطعام، فتسوء حالتك، ولا تستطيع متابعة العمل، لديك عندئذ مشكلة، يُسرُّ لها بعض الأطباء حتى المخلصين منهم.

ينطبق هذا أيضاً على حالات ألم الرأس، ووخزات القلب وغيرها من المؤثرات البدنية. وهذه يجب ألا تتدخل دوماً وفي كل مرة، نقترّب فيها من مكان العمل. من المحتمل أن تسوء حالتك، كلما فكرت فقط بالعمل، ومن الممكن أن يأتيك وجع

الرأس من سماءٍ صافية، ودون أن تدري، أن الغرض من ذلك، هو فقط حماية قدرتك على العمل.

من الطبيعي ألا تحدث مثل هذه الأمور دون أساس. ربما لدينا خوف من الفشل، أو من الخطأ، أو حتى من النجاح. تقع الأسباب المختلفة في محيط الأزمات النفسية البشرية العريضة اللامتناهية. وهنا تبقى أنت أيضاً، في مدى ما ينطبق عليك من هذا الكتاب.

نتعرض يومياً إلى مشاعر الدونية، ومُعْكَرات تؤدي إلى الاكتئاب، والأزمات النفسية وما شابه ذلك من حالات عصبية مرافقة، ما بين الخفيفة والمتوسطة، والتي لا تأتي على أي حال بالمبرر الكافي لإيقافنا عن العمل. لدى كثيرٍ من الأشخاص حالات مشابهة، لكنهم لا يتوقفون عن العمل.

يعمل معظم الذين لديهم مشكلات عصبية بشكل جيد، وهذا إشارة إلى أن كافة أفراد مجتمعنا مرضى. وإن كان هدفك الظاهر، هو إنقاذ البشرية ومَهْمَتك الرئيسية تتمثل في تجديد هذا المجتمع، فإن أمامك بالتأكيد كثيراً من العمل.

لن يكون لديك عندئذ على الأرجح قدر قليل من الغرور، بل يمكن أن تكون عبقرياً وتنتمي إلى جماعة الاعتزاز بالتكاسل، أولئك الذين ليست مشكلتهم في أنهم لا يستطيعون شيئاً، بل إنهم يقدرّون على أي كل شيء، لكنهم لا يفعلون شيئاً.

فإن كنت عبقرياً، فلا تدع تلك الأمور تزعجك أكثر من ذلك. حيث يوجد الكثير من العباقة بيننا، لكن يبقى معظمهم مجهولين، لأنهم حاملون جداً، كي ينطقوا بحكمهم أو يكتبوها. كذلك ومن الثابت على أي حال: أنه يوجد على المجال الواسع، ما بين جنون العظمة والشعور بتحقيق الذات، متسع كبير لسوء التقدير.

لذا فإن نصيحتي تقول:

لا تحاول أن تكون الأكبر أو الأفضل، ولا الأصغر أو الأسوأ، ولا أن تكون الأجل أو الأشبع، ولا الأذكى أو الأغنى. حاول أن تبقى على أرضية متينة. كرس نفسك لإجاباتك.

وانظر حولك، فيما إذا استطاع أحد أن يسمعك،

وإن لم يكن كذلك:

فتمتم ببعض الجمل كالتالي:

«إنني متوسط الطول!»

«إنني أفضل الموجود!»

وهذا يكفي حالياً.