الانضباط مصيرًا



قوة ضبط النفس

راين هوليداي

الكتاب الأكثر مبيعًا بحسب صحيفة نيويورك تايمز

الانضباطُ مَصيرًا
قوة ضبط النفس

تأليف

راين هوليداي

ترجمة

أدهم وهيب مطر



شركة رف للنشر

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية

الانضباطُ مَصيرًا

قوة ضبط النفس

تأليف: راين هوليداي

ردمك: 978-603-920-351-3

رقم الإيداع: 5462/1444

لا يسمح بإعادة طبع أو نسخ أو نقل هذا الكتاب أو أي جزء منه
بأي وسيلة سواء التصويرية أم الإلكترونية أم الميكانيكية أم غيرها.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر عن رأي شركة رف للنشر.

الطبعة الأولى 2023

ترجمة: أدهم وهيب مطر

Originally published as: Discipline is destiny. Copyright © 2022 by Ryan Holiday. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio,an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام

11583- الرياض، المملكة العربية السعودية

تلفون: 966112128000+

email: contact@raffpublishing. com

website: www. raffpublishing. com



كلمتان يجب أن تؤخذا على محملِ الجدّ، بل وإطاعتهما عند بذْل أنفسنا من أجل الخير وكبح أنفسنا عن الشر، كلمتان ستضمنان لنا حياة خالية من اللوم والاضطراب: المثابرة والمقاومة.

الفيلسوف «إيبيكتيتوس»

الفضائل الأربع

منذ زمن بعيد، كان (هرقل) قد وصل إلى مفترقِ طرق. فعند تقاطعِ طرقٍ هادئٍ في تلال اليونان، وتحت ظلال أشجار الصنوبر، واجه البطل العظيم في الأسطورة اليونانية مصيره لأول مرة.

ولكن أين ومتى حدث ذلك بالضبط، لا أحد يعرف.

إلا أننا نسمع عن تلك اللحظة المصيرية في قصص الفيلسوف (سقراط)، بل يمكننا رؤيتها في أجمل لوحات فن عصر النهضة. كما نستطيع أن نشعر بطاقته الناشئة، وعضلاته المفتولة، ومعاناته في موسيقى (باخ) الكلاسيكية.

لو أن (جون آدامز) قد شقَّ طريقه في عام 1776، لكان (هرقل) عند مفترق الطرق، قد خُلِّد على الختم الرسمي للولايات المتحدة الأمريكية التي تأسست حديثًا.

لأنه عند مفترق الطرق ذاك، وقبل الشهرة الخالدة التي لا تموت بموت الإنسان، وقبل أعمال (هرقل) الاثني عشر (هي سلسلة أعمال تتعلق بالتوبة، يقوم بها هرقل أقوى الأبطال اليونانيين، وهي اثنا عشر عملًا – المترجم) وقبل أن يغيَّر العالم، واجه (هرقل) أزمة؛ التي كانت واحدة من الأزمات الحقيقية المُغيرة للحياة، والتي لم يحدث أن واجهها أيٌّ منا على الإطلاق.

ولكن إلى اين كان (هرقل) متجهًا يا ترى؟ وعلامَ كان يبحث، وإلى أين كان يحاول أن يذهب؟

هذا هو الهدف من القصة. كان (هرقل) لوحده، لا يعرف إلى أين سيمضي، وغير متأكد، مثل كثيرين، لم يكن يعرف إلى أين يسير.

بيد أنه، وحيث كان الطريق متباعدًا، كانت هناك إلهة جميلة قدمّت له كل إغراء يمكن أن يتخيله؛ مزينة بالأناقة والجمال، وقد وعدته بحياةٍ مريحةٍ ورغيدة. أقسمت له بأنه لن يتذوّق أبدًا الرغبة أو التعاسة أو الخوف أو الألم. قالت له كلمات كي يتبعها، وسوف تتحقق كل رغباته.

على الجانب الآخر من الطريق، كانت تقف إلهة أكثر صرامة وجدية في ردائها الأبيض النقي، إلا أنها قالت كلمات أكثر هدوءًا. لم تعده بمكافآت ولا بإغراءات سوى تلك التي تأتي من ثمرة العمل الشاق. قالت إنها ستكون رحلة طويلة، ستكون هناك تضحية، وستكون هناك لحظات مخيفة، لكنها كانت رحلة تليق بالإله. . ستجعله ذلك الشخص الذي يسير على ذات الطريق الذي سلكه أسلافه من الآلهة.

لكننا قد نتساءل هنا؛ هل كان ذلك حقيقيًا بالفعل؟ هل حدث ذلك في الواقع؟

في المقابل، إذا كانت تلك مجرد أسطورة، فهل هذا مهم؟

نعم. إنه مهم لأن هذه القصة، تتحدث عنا، حول مُعضلتنا، حول مفترق طرقنا.

كان مفترق الطرق بالنسبة إلى هرقل، هو الاختيار بين الرذيلة والفضيلة؛ بين الطريق الأسهل والطريق الأقل ازدحامًا، فكلنا نواجه هذا الاختيار، إلا أنه، وبعد تردد لم يدم أكثر من ثانية واحدة فقط، اختار (هرقل) الشخص الذي أحدث الفرق. لقد اختار (الفضيلة).

قد تبدو (الفضيلة) سمة قديمة الطراز، إلا أنه ومع ذلك، فإنها تُترجم إلى شيء بسيط جدًا وخالد جدًا، وعلى أنها ذات أصل، وأخلاق، وقابلة للتجسد، وواعية.

علاوةً على ذلك، كانت الفضيلة في العالم القديم، تتألف من أربعة مكوّنات رئيسية:

- الشجاعة.
- الاعتدال.
- العدالة.
- الحكمة.

لذلك، أطلق عليها الملك الفيلسوف (ماركوس أوريليوس) اسم (محك الخير). التي بالنسبة للملايين تُعرف بالفضائل الأساسية، وهي أربعة مُثُل شبه عالمية تتبناها المسيحية ومعظم الفلسفة الغربية، ولكنها تحظى أيضًا بتقديرٍ متساوٍ في البوذية والهندوسية وفي كل فلسفة أخرى تقريبًا يمكنك تخيلها.

علاوة على ذلك، فقد ذكر (سي. إس. لويس) بأنه كان يشار إلى تلك الفضائل باسم "الكرادلة»، ليس لأنها تتحدر من سلطات الكنيسة، ولكن لأنها من أصل لاتيني أو من المفصلية؛ إنها مفاصل محورية، إنها القيم التي يتوقف عليها باب الحياة الجيدة، الحياة الفاضلة، التي هي أيضًا موضوعنا في هذا الكتاب وهذه السلسلة المؤلفة من أربعة كتب. [1]

الفضائل الأربع.

الهدف واحد: مساعدتك في الاختيار. ..

الشجاعة والثبات والشرف والتضحية. ..

الاعتدال، ضبط النفس، الهدوء، التوازن. ..

العدالة، الإنصاف، الخدمة، الشراكة، الصلاح، اللطف. ..

الحكمة والمعرفة والتعلُّم والحقيقة والتأمل الذاتي والسلام. ..

هذه هي مفتاح حياة الشرف والمجد والتميُّز في كل حس. سمات الشخصية التي وصفها (جون شتاينبك) تمامًا بأنها «ممتعة ومرغوبة لمالكها وتجعله يؤدي أعمالًا يمكن أن يفخر بها ويسعد بها طوال حياته».

ولكن يجب أن يؤخذ مبدأ أنه يعني بذلك البشرية جمعاء.

لم تكن هناك نسخة أنثوية من كلمة (الفضيلة) في روما. لم تكن الفضيلة ذكرًا أو أنثى، بل كانت كما هي. . الفضيلة.

كانت كذلك ولا تزال؛ إذ لا يهم إذا كنت رجلًا أو امرأة، لا يهم إذا كنت قويًا جسديًا أو خجولًا بشكل مؤلم، أو حتى عبقريًا أو متوسط الذكاء.

تُعتبر الفضيلة حتمية عالمية، كما أن الفضائل مترابطة مع بعضها البعض بأواصر متينة لا تنفصل، بيد أنه ومع ذلك، تختلف كل منها عن الأخرى.

غالبًا ما يتطلب القيام بالشيء الصحيح بعض الشجاعة، وحين يكون الانضباط مستحيلًا تماماً دون وجود الحكمة لمعرفة ما يستحق الاختيار، فما فائدة الشجاعة إذا لم تطبَّق على العدالة؟

وما فائدة الحكمة إذا لم تجعلنا أكثر تواضعًا؟

في الشمال كما في الجنوب والشرق والغرب - الفضائل الأربع هي نوع من التناقض (هناك سبب أن النقاط الأربع على البوصلة تسمى «الاتجاهات الأساسية»). فهي ترشدنا. تُظهر لنا أين نحن، وكيف نميز الحق من الباطل، والصح من الخطأ. وهكذا دواليك. ..

لقد وصف (أرسطو) الفضيلة بأنها نوع من الحِرفة، شيء يجب متابعته، بل وكما يسعى المرء إلى إتقان أية مهنة أو مهارة. وقد كتب في ذات المعنى:

«نصبح بُناة بالبناء ونصبح عازفين على القيثارة من خلال العزف على القيثارة. وبالمثل، إذن، نصبح ذوي فضيلة فقط من خلال القيام بأفعال عادلة، ومعتدلين من خلال القيام بأفعال معتدلة، وشجعانًا من خلال القيام بأفعال شجاعة».

الفضيلة شيء نفعله. إنها شيء نختاره.

وهكذا، لم يكن مفترق طرق (هرقل) حدثًا فريدًا يحدث لمرة واحدة. إنه تحدٍ يومي، تحدٍ لا نواجه تفاصيله مرة واحدة، بل باستمرار وبشكل متكرر.

فهل سنكون أنانيين أم كرماء؟ شجعانًا أم جبناءً؟ أقوياءً أم ضعفاءً؟ حكماءً أم أغبياءً؟

هل نُنمّي عادات جيدة أم سيئة؟ شجاعة أم جبانة؟ نعيم الجهل أم تحدي فكرة جديدة؟

ثم هل تبقى كما هي أو أنها ستنمو؟ وهل يقع الاختيار على الطريق السهل أم الطريق الصحيح؟

مقدمة

هل ترغب أن تكون لديك إمبراطورية عظيمة؟ احكم نفسك.

(ببوليس سيروس)

لا شك في أننا الآن نعيش في أوقات الوفرة والحرية التي لم يكن من الممكن فهمها حتى لأسلافنا الجدد؛ إذ يتمتع الشخص العادي في دولة متقدمة برفاهية وفرص كان كل الملوك الأقوياء -وقتذاك- عاجزين عن اكتسابها. فنحن ننعم بمشاعر الدفء في الشتاء، وبنسائم البرودة في الصيف، وتمتلئ بطوننا بالشبع أكثر بكثير مما هو عليه الحال عند الجوع. كما يمكننا الذهاب حيث نريد، نفعل ما نريد، نصدق ما نريد، وبنقرات من أصابعنا، تظهر الملذات والمشتتات.

أتشعر بالملل حيث أنت؟ سافر.

أتكره عملك؟ غيّره.

تطالب بشيء ما؟ امتلكه.

تُفكر في أمرٍ ما؟ تحدَّث به.

أتريد شيئًا ما؟ اشتره.

هل تحلم بشيء ما؟ طارده وحققه.

الخلاصة هي أن أي شيء تريده تقريبًا، وقتما تشاء، ومهما كان ما تريده، فهو لك. هذا هو حقنا البشري. وكما ينبغي له أن يكون.

وبعد. ..

ماذا علينا أن نفعل لنُظهر كل هذا؟ بالتأكيد نحن لا نزدهر على نطاق واسع. فنحن مخولون، وأحرارٌ وغير مقيدين، ومباركون بما يفوق التوقعات. . فلماذا نحن غير سعداء إلى هذا الحد؟

لأننا نخلط بين الحرية والترخّص، فالحرية، في المقولة الشهيرة التي قالها الرئيس الأمريكي (أيزنهاور)، هي في الواقع فقط «فرصة الانضباط الذاتي».

وبالتالي، إذا فضلنا أن نكون على غير هدى، وضعفاء وغير منظمين ومنفصلين، فنحن مسؤولون عن أنفسنا. فالتكنولوجيا، الوصول، النجاح، القوة، الامتياز. . كل هذه الصفات تكون نعمة فقط عندما تكون مصحوبة بالفضائل الأساسية الثانية: ضبط النفس.

- التحكم «تمبيرانتا Temperantia».
- الاعتدال «مودتيو Moderatio».
- ضبط النفس «إنكراتيا Enkrateia. »
- التميّز وسلامة العقل «سوفروسين Sophrosyne. »
- التوازن النفسي «ماجيما بات. إيبادا Majjhimāpat. ipadā»
- التوازن «شونغ يونغ Zhongyong».
- الوسطية Wasat.

وهكذا، من (أرسطو) إلى (هيراقليطس)، ومن القديس (توما الأكويني) إلى (الرواقيين)، ومن الإلياذة إلى الكتاب المقدس، والبوذية، والكونفوشيوسية، والإسلام. كان لدى القدماء العديد من الكلمات والرموز لما يرقى إلى قوانين الكون الخالدة: يجب أن نبقي أنفسنا تحت السيطرة وإلا فإننا سنسير بأنفسنا نحو الهاوية. أو سيؤدي بنا ذلك إلى عدم التوازن، أو الاختلال الوظيفي في أعمالنا، أو قد يؤدي بنا ذلك لأن نكون تابعين للآخرين.

بالطبع، ليست مشاكل الجميع نتيجة الوفرة، ولكن الجميع يستفيد من الانضباط الذاتي وضبط النفس، فالحياة ليست عادلة، ولا يتم توزيع الهدايا بالتساوي.

أما حقيقة هذا الظلم فهو أن أولئك الذين يأتون من الحرمان، غالبًا ما يكونون أكثر انضباطًا للحصول على فرصة. عليهم أن يعملوا بجدية أكثر، ولديهم مجال أقل للخطأ. حتى أولئك الذين لديهم حريات أقل، لا يزالون يواجهون اختيارات يومية لا حصر لها حول أي حوافز للانغماس، وما الإجراءات التي سيتخذونها، وما الذي سيقبلونه أو يطلبونه من أنفسهم.

بهذا المعنى، نحن جميعًا في نفس القارب: لذلك يجب على المحظوظين وغير المحظوظين معرفة كيفية إدارة عواطفهم، والامتناع عما يجب الإمتناع عنه، واختيار المعايير التي يجب مراعاتها، كما يجب أن نتقن كيف نتحكَّم بأنفسنا ما لم نفضل أن يتحكم بنا شخص ما أو أي شيء آخر.

وهكذا، يمكننا أن نقول إنَّ كلَّ واحد منا لديه (ذات) عليا و(ذات) دنيا، وإن هاتين (الذاتين) تكونان في معركة مستمرة مع بعضهما البعض؛ صراع بين ما استطاعة ما يمكن فعله وبين ما يجب فعله، ما يمكننا الحصول عليه وما هو الأفضل، الجانب الذي يمكنه التركيز والجانب الذي يصرف انتباهه بسهولة، الجانب الذي يكافح ويصل، والجانب الذي ينحني ويتنازل، الجانب الذي يبحث عن التوازن، والجانب الذي يحب الفوضى والإفراط.

كانت كلمة هذه المعركة الداخلية للقدماء هي (أكراسيا-Akrasia): هي حالة عدم القدرة على ضبط النفس، أو العمل ضد التحكم الأفضل بالذات – المترجم-، ولكنها في الحقيقة إنما تعبّر عن نفس (مفترق الطرق) الذي وقف فيه (هرقل) الخارق مرة أخرى.

ماذا سنختار؟

من سيفوز؟

ما الذي سنكون عليه؟

الشكل النهائي للعظمة

في الكتاب الأول من هذه السلسلة عن الفضائل الأساسية، تم تعريف (الشجاعة) على أنها الرغبة في وضع ذاتك على المحك؛ سواءً كان ذلك من أجل شيء ما، أو لشخصٍ ما، أو لما قد تعرف أنك بحاجة إلى القيام به. إلا أن الانضباط الذاتي -فضيلة الاعتدال- هي الأهم في ذلك، ففيها القدرة على إبقاء ذاتك في مكانها الصحيح.

إنها القدرة. ..

. .. . للعمل بجد.

. .. لقول لا.

. .. لممارسة العادات الجيدة ووضع الحدود.

. .. للتدريب والاستعداد.

. .. لتجاهل الفتن والاستفزازات.

. .. للحفاظ على عواطفك تحت السيطرة.

. .. لتحمل الصعوبات المؤلمة.

لذلك، فإن الانضباط الذاتي يعني تقديم كل ما لديك، ومن ثم معرفة ما يجب كبحه أو التحكم به، فهل هناك تناقض في هذا؟

لا، إنه التوازن فقط. التوازن في بعض الأشياء التي نقاومها، والأشياء التي نسعى إليها؛ في كل شيء، نتقدم باعتدال، عن قصد، وبطريقة معقولة، وكذلك دون أن نُستهلك أو ننجرف بعيدًا.

علاوة على ذلك، فإن (الاعتدال) ليس حرمانًا، ولكنه تحكمّ فاعل ومؤثر في النفس جسديًا وعقليًا وروحيًا؛ لأنه يتطلب أفضل ما في النفس، وحتى عندما لا ينظر أحد، وحتى عندما يُسمح بأقل من ذلك.

بيد أن القيام بذلك يتطلب شجاعة للعيش بهذه الطريقة، ليس فقط لأن (الانضباط) صعب، ولكن لأنه يميزك عن الآخرين.

الانضباط، إذن، تنبؤي وحتمي، إنه يجعل من المرجح أن تكون ناجحًا ويضمن أن يضعك، سواء في حالة النجاح أو الفشل، أو مهما حدث، في حالة كم أنت رائع. والعكس صحيح أيضًا: عدم الانضباط يعرِّضك للخطر؛ كما أنه يميِّز وضعك حول من أنت وماذا تكون.

دعونا نعود إلى الرئيس الأمريكي (أيزنهاور) وفكرته بأن الحرية هي فرصة الانضباط الذاتي. . ألا تثبت حياته ذلك؟

لقد تنقّل خلال ما يقارب ثلاثين عامًا من المناصب العسكرية غير الجذابة، وذلك قبل أن يحصل في نهاية المطاف إلى رتبة جنرال، وكان عليه أن يشاهد، وهو يقف جانبًا، فوز زملائه بالميداليات والتشجيع في ساحة المعركة. في عام 1944، وعندما تم تعيينه قائدًا أعلى لقوات الحلفاء في الحرب العالمية الثانية، سيطر فجأة على جيش قوامه حوالي ثلاثة ملايين رجل، وهو رأس جهد حربي شارك فيه في النهاية أكثر من خمسين مليون شخص. هناك، وعلى رأس تحالف من الدول يزيد مجموع سكانها عن سبعمائة مليون مواطن، اكتشف أنه، وبعيدًا عن كونه مستثنى من القواعد، كان عليه أن يكون أكثر صرامةً مع نفسه من أي وقت مضى.

لقد وجد أن أفضل طريقة للقيادة لم تكن بالقوة أو الإرادة، إنما من خلال الإقناع، من خلال التسوية، من خلال الصبر، وعن طريق التحكم في أعصابه، والأهم من ذلك كله، عن طريق القدوة.

بعد خروجه من الحرب، كان المنتصر على المنتصرين، وذلك بعد أن حقق غزوًا بمستوى لم يكن أي رجل من رفاق السلاح يأمل أن يفعل ما فعله تمامًا مرة أخرى.

بعد ذلك، وكرئيس، أشرف على ترسانة جديدة من الأسلحة النووية، كان -حرفيًا - أقوى رجل في العالم؛ إذ لم يكن هناك أحد تقريبًا يمكنه أن يخبره بما يجب أن يفعله، ولا شيء يمكن أن يمنعه عما ينوي فعله، ولا أحد لم ينظر إليه بإعجاب أو أن لا يبقى على مسافة بعيدة خوفاً منه.

إلا أنه ومع ذلك، لم تتضمن فترة رئاسته حروبًا جديدة، ولا استخدامًا لتلك الأسلحة المرعبة، ولا تصعيدًا للنزاع، ولكنه ترك منصبه مع تحذيرات مُتبصّرة بشأن الآلية التي تخلق الحرب، ما يسمى بالمجمع الصناعي العسكري.

في الواقع، كان استخدام الرئيس الأمريكي (أيزنهاور) للقوة في منصبه قد تجلى عندما أرسل الفرقة رقم (101) المحمولة جوًا لحماية مجموعة من الأطفال السود كانوا في طريقهم إلى المدرسة لأول مرة.

ولكن أين كانت الفضائح؟ والإثراء العام؟ والوعود الكاذبة؟

لم يكن هناك أي شيء.

لم تكن تلك العَظمة التي تمتع بها، مثل كل عَظَمة حقيقية، متجذرة في العدوان أو الأنا أو الشهية للسلطة أو حصاد الثروات الكبيرة، بل في البساطة وضبط النفس، في الطريقة التي أمر بها نفسه، مما جعله بدوره، يستحق أن يأمر الآخرين.

لقد قارنوه مع الفاتحين والغزاة في عصره: (هتلر، موسوليني، ستالين). قارنوه حتى مع معاصريه: (ماك آرثر، باتون، مونتي غمري). قارنوه بأقرانه في الماضي: (الإسكندر الأكبر، أحشويرش الأول، نابليون).

في النهاية، ما يدوم، ما نتعجب منه حقًا، ليس الطموح بل السيطرة على الذات، الوعي الذاتي، الاعتدال.

عندما كان شابًا، نقلت أم أيزنهاور له آية من (سفر الأمثال)، قالت له: «بطيء الغضب خير من الجبار، ومن يحكم روحه هو الذي يأخذ مدينة».

لقد تعلَّم نفس الدرس الذي حاول (سينيكا) نفسه غرسه في الحُكاّم الذين نصحهم، وهو أن «الأقوى هو من يملك نفسه في سلطته».

وهكذا يمكن القول بأن (أيزنهاور) غزا العالم بكل ما في الكلمة من معنى، حين غزا نفسه أولًا.

بيد أنه ومع ذلك، يبقى هناك جزء منا يحتفل، وربما يحسد، أولئك الذين سمحوا لأنفسهم بالمزيد، والذين يلتزمون بمعايير أقل؛ نجوم موسيقى الروك، المشاهير، الأشرار. وما إلى هنالك، إذ يبدو ذلك أسهل، يبدو أنه أكثر متعة، وقد يكون هذا هو السبيل للمُضي قدمًا.

فهل هذا صحيح؟

بالطبع لا، لأن هذا محض وهم. فعند الفحص الدقيق: لا أحد لديه وقت أطول من الكسل، لا أحد يعاني من الألم أكثر من الشراهة، لا يوجد نجاح أقصر عمرًا من الطيش أو الطموح الذي لا نهاية له. الفشل في تحقيق كامل إمكاناتك هو عقاب رهيب. فالجشع يحرك أعمدة المرمى بعيدًا عن الهدف، ويمنع المرء من

الاستمتاع بما لديه. وحتى لو احتفل بها العالم الخارجي، لن يوجد في الداخل سوى البؤس وكراهية الذات والاستقلالية المتوحدة.

أما فيما يتعلق بالاعتدال، فقد كان القدماء مُغرمين بسباق العربات؛ لذا كانت قوانين الفوز بالسباق تنصُّ على أنه لا يتعين على المرء فقط جعل خيوله تجري بسرعة، ولكن أيضًا إبقاء الفريق تحت السيطرة، وتهدئة أعصابهم وتوترهم، وإمساكهم بقوة بزمام الأمور بحيث يمكنهم توجيهها بدقة بالغة حتى في أصعب الأمور الظروف.

من هنا يجب أن يكتشف قائد العربة كيفية الموازنة بين الصرامة واللطف وبين اللمسة الخفيفة والثقيلة. عليهم أن يضبطوا أنفسهم وحيواناتهم، وأن يحددوا مقدار كل درجة من السرعة عندما يكون ذلك مهمًا. فسائس الخيل المنافس سينتهي بسرعة إن فقد زمام التحكم. . ولكنهم حتما سوف ينهارون، خاصة حول منعطفات حلبة ومضمار السباق، وطريق الحياة المتعرج والمليء بالحفر. لا سيما عندما يكون الجمهور متجمهرًا في حالة من المنافسة في ذلك السباق بالضبط.

وبالتالي، فإنه ومن خلال الانضباط لن تكون كل الأشياء ممكنة فحسب، بل سيتم تحسين كل تلك الأشياء أيضًا.

حاول القيام بتسمية شخص عظيم حقًا دون انضباط ذاتي، قم بتسمية أحد الأخطاء المأساوية التي لم تكن، على الأقل جزئيًا، متجذرة في الافتقار إلى الانضباط الذاتي.

علاوةً على ذلك، وأكثر من مجرد موهبة، فإن الحياة تدور حول المزاج، والاعتدال.

أما الأشخاص الذين نُعجب بهم وسنستكشفهم في هذا الكتاب فهم (ماركوس أوريليوس، الملكة إليزابيث الثانية، لو جيريج، أنغيلا ميركل، مارتن لوثر كينغ جونيور، جورج واشنطن، ونستون تشرشل)، الذين يلهموننا حول ضبط النفس والتفاني.

أما قصص التاريخ التحذيرية مثل (نابليون، الإسكندر الأكبر، يوليوس قيصر، الملك جورج الرابع)، فقد أذهلتنا بتدميرها الذاتي. ولأن كل واحد منا يحتوي

على تركيبات كثيرة مما سبق، فإننا أحيانًا نرى كلًا من الإفراط وضبط النفس في نفس الشخص ويمكن أن نتعلم من كليهما.

فالحرية تتطلب الانضباط.

والانضباط يمنحنا الحرية.

الحرية تمنحنا العَظمة.

مصيرك هناك، فهل ستمسك بزمام الأمور؟

الجزء الأول
الكيان الخارجي
(الجسد)

إن جسدنا هو مجدنا وخطرنا ورعايتنا.

(مارثا جراهام)

سنبدأ بالذات - الشكل المادي؛ ففي رسالة القديس (بولص) الأولى إلى أهل (كورنثوس)، قيل لنا أنْ نبقى متحكمين بالجسد، بل ونعمل على إخضاعه، وذلك حتى لا نحيا منبوذين.

كان التقليد الروماني، وفقًا للرواقيين، يدور حول «القدرة على التحمّل، والنظام الغذائي المقتصد، والاستخدام المتواضع للممتلكات المادية الأخرى».

كانوا يرتدون ملابس وأحذية عملية، ويأكلون من الأطباق العملية، ويشربون باعتدال باستخدام الأكواب العملية، ويلتزمون بجدية بطقوس الحياة القديمة. فهل نشفق لأجل تلك التصرفات وطريقة التعامل مع الجسد ومع الحياة؟ أم نُعجب ببساطتها وكرامتها؟

في المقابل، وفي عالم الرفاهية والوفرة، يجب على كل واحد منا أن يتصارع مع رغباتنا، ودوافعنا، وكذلك المعركة الخالدة لتقوية أنفسنا من أجل استيعاب تقلبات الحياة. لا يتعلق هذا الأمر بمفاهيم ذات صفات تحديد وضعية أو بتجنب كل ما هو جيد، ولكن بدلًا من ذلك، يتعلق بتطوير الثبات المطلوب للمسار الذي اخترناه. يتعلق الأمر بالقدرة على قطع مسافة والابتعاد عن الأزقة العمياء وعن السراب الخادع للرؤية على طول الطريق. ولأنه إذا لم نسيطر على أنفسنا جسديًا، فمن وماذا سيكون المهيمن؟ إنها القوى الخارجية، الكسل، المحن، الفوضى، التلاشي.

علاوةً على ذلك، نحن نقوم بالعمل الواجب علينا عمله، اليوم وغدًا و دائمًا، لأنه ما نحن هنا من أجله. كما نعلم أنه، في حين أنه قد يبدو من السهل أن نأخذ الأمر بشكل أكثر بساطة وسهولة وأكثر إمتاعًا للانغماس في مراكز المتعة لدينا، إلا أنه، على المدى الطويل، سيكون طريقًا أكثر إيلامًا بكثير.

التحكم بالجسد

كان لاعب كرة البيسبول الأسطوري (لو جيرنج) يخوض المباراة وهو مريض يعاني الحمّى والصداع النصفي، بالإضافة لآلام الظهر التي كانت تعيق حركته، وشد العضلات، والتواء في الكاحلين.

في إحدى المباريات، وبعد يوم واحد فقط من تعرُّضه لضربة كرة أصابت رأسه وهي بسرعة ثمانين ميلًا في الساعة، لم يترك اللعب، بل سارع إلى ارتداء ملابسه الرياضية وقد أخذ مكانه ضمن الفريق في الملعب، ثم استمر في اللعب وهو يعتمر قبعة من ماركة (بيبي روث) والتي كانت مختلفة عن

قبعات الفريق، وذلك لأن الورم في رأسه قد جعل من المستحيل ارتداءه لقبعته المعتادة.

علاوة على ذلك، وفيما يتعلق بالمباريات التي خاضها، والتي فاق عددها (2130) مباراة متتالية، فقد كان (لو جيريج) يلعب ضمن تركيبة الأساس الأولى لفريق (نيويورك يانكي)، وهو خط الدفاع الذي يجب أن يتمتع حراسه من اللاعبين ببنية جسدية قوية وقدرة بدنية هائلة على التحمل؛ والتي استمرت لديه لمدة خمسة عقود ونصف.

لقد كان ذلك في الواقع عملًا فذًا للقدرة البشرية على التحمّل والذي خُلد لفترة طويلة، ولدرجة أصبح معها من السهل أن ندرك كيف كان ذلك مذهلًا في الواقع.

كان الموسم العادي لدوري كرة البيسبول في تلك الأيام يعادل مئة واثنتين وخمسين مباراة، إلا أنه كان يتابع مع فريقه خوض مباريات ما بعد الموسم أيضًا، وكل عام تقريبًا، وإلى أن وصل إلى بطولة العالم سبع مرات مذهلة في روعتها.

كان (جيريج) قد لعب ولمدة سبعة عشر عامًا، بدءًا من شهر نيسان (أبريل) حتى شهر تشرين أول (أكتوبر)، دون راحة، وعلى أعلى مستوى يمكن تخيله. علاوة على ذلك، كان اللاعبون -وفي غير موسم المباريات- يتجولون ويخوضون مباريات استعراضية، بل ويسافرون أحيانًا إلى أماكن بعيدة؛ مثل اليابان للقيام بذلك.

كان عدد المباريات التي خاضها (جيريج) خلال الفترة التي قضاها مع فريق (اليانكي) قد بلغت حوالي ثلاثمائة وخمسين مباراة، ولم تقل المسافات التي قضاها الفريق في السفر لخوض المباريات عن مئتي ألف ميل عبر طول البلاد وعرضها، في الوقت الذي كانت وسيلة النقل التي يستخدمونها في معظمهم أسفارهم إما القطارات أو الحافلات.

إلا أنه، ورغم قسوة كل الظروف، لم يكن يفوّت أية مباراة.

ليس لأنه لم يُجرح أو يمرض أبدًا، ولكن لأنه كان حصانًا حديديًا كرجل يرفض الاستقالة أو الاستكانة والاستسلام، متجاوزًا الألم والقيود الجسدية التي كان يستخدمها الآخرون كذريعة.

في مرحلة ما من عمره، تم تصوير يدي (جيريج) بالأشعة السينية، وقد وجد الأطباء المذهولون ما لا يقل عن سبعة عشر كسرًا ملتئمًا.

وهكذا، وعلى مدار مسيرته المهنية، كان قد كسر كل إصبع من أصابعه تقريبًا، ولكن ذلك لم يؤد إلى إبطائه فحسب، بل لم يكن يتفوَّه بأية كلمة عن ذلك.

بمعنى آخر، كان لاعبًا مشهورًا تقريبًا وإن لم يأخذ حقه بشكل عادل عبر مسيرته الرياضية، وخصوصاً بعد أن حقق أرقاماً قياسية مُلقياً بظلال تاريخه على إحصائيات البطولات التي جمعها خلال حياته في الملاعب.

كان متوسط عدد ضرباته أثناء مسيرته في اللعب يعادل ثلاثمئة وأربعين رمية وهو أمر مذهل، و كان قد تصدر النتائج فقط عندما تم حساب الرقم بشكل أدق، وحيث وصلت رمياته المتلاحقة إلى ثلاثمئة وواحدة وستين رمية في مسيرته المهنية بعد الموسم. (في بطولتين عالميتين مختلفتين، فاز بأكثر من خمسمئة رمية).

علاوة على ذلك، حقق أربعمئة وخمس وتسعين رمية على أرضه، بما في ذلك ثلاث وعشرون رمية من البطولات الأربع الكبرى؛ وهو رقم قياسي صمد لأكثر من سبعة عقود.

في عام 1934، أصبح (جيريج) ثالث لاعب على الإطلاق يفوز بلقب (التاج الثلاثي المتقدم) MLB Triple Crown (في لعبة البيسبول، يكسب اللاعب ثلاثية التاج عندما يقود دوريًا في ثلاث فئات إحصائية محددة في نفس الموسم. يشير المصطلح «Triple Crown» عمومًا إلى تحقيق الضرب المتمثل في قيادة دوري في معدل الضرب والجري المنزلي والركض في نفس الموسم – المترجم).

علاوة على ذلك، تصدّر (جيريج) نتائج الدوري في متوسط الضربات، والركض السريع على الأرض، والضربات الأمثل.

كما كان ترتيبه في الدرجة السادسة على الإطلاق وبرصيد 1995 من الرميات الأمثل للضربات الثلاثية (يُعد الركض الذي يتم حساب ضربه إحصائيًا في لعبة البيسبول والكرة اللينة ويرجع الفضل في صنع لعبة تسمح بتسجيل الركض – المترجم)، مما يجعله، وبشكل عملي وفعَّال، أحد أعظم اللاعبين في تاريخ لعبة كرة البيسبول.

كان قد حاز على لقب أفضل لاعب لمرتين، وسبع مرات لقب لاعب كل النجوم، وبطل بطولة العالم ست مرات، ونجم قاعة المشاهير وأول لاعب على الإطلاق لم يُكسر له تفوق أي رقم قياسي.

في الواقع، وبينما كان الخط الدفاعي يتشكَّل بشكل جدي في شهر حزيران (يونيو) 1925، وبعدما حل (جيريج) محل اللاعب (وايلي بيب)، أسطورة فريق (اليانكي)، كان يمكن رؤية قدراته الهائلة على التحمُّل في سن مبكرة.

وُلد جيريج لمهاجرين ألمانيين في مدينة نيويورك عام 1903، وكان الطفل الوحيد من بين أربعة أطفال نجوا وعاشوا. لقد جاء إلى العالم بوزن أربعة عشر رطلًا، ويبدو أن الطبخ الألماني لوالدته قد جعله ممتلئ الجسم منذ نعومة أظفاره. إلا أن إغاظة أطفال المدارس له وسخريتهم، هي التي عززت تصميم الصبي الصغير أولًا، فأرسله أبوه إلى نادٍ للجمباز؛ وهو نادي جمباز ألماني حيث بدأ (جيريج) في تطوير الجزء السفلي من الجسم القوي الذي قاد المباريات لاحقًا في العديد من مباريات الدوري التنافسية.

إلا أن جسده لم يكن منسقًا بشكل طبيعي، فقد قال أحد الأصدقاء مازحًا ذات مرة أن جسد (جيريج) غالبًا ما «يتصرف كما لو كان مخمورًا».

وهكذا، على الرغم من أن (جيريج) لم يولد رياضيًا. إلا أنه جعل نفسه كذلك.

لم تكن الحياة بالنسبة لوالده كمهاجرٍ فقير، سهلةً على الإطلاق. فقد كان والد (جيريج) مدمنًا على الكحول، وهشًا آيلًا للسقوط. ومن المفارقات الأكثر سخرية أن تقرأ عن أعذار والده المزمنة وأيامه المرضية. كان ذلك يُشعر (جيريج) بالعار والخجل من نفسه، لذا قرر أن يقوم بتغيير ما، وقد ألهمه وضعه العائلي لتحويل ذلك الضعف الذي تعانيه العائلة إلى الاعتماد على نفسه، مما أكسبه تلك الصلابة التي قادته إلى أساس صلب (رغم ما كان يمر به، إلا أنه لم يفوّت يومًا دراسيًا واحدًا).

علاوةً على ذلك، ولحُسن الحظ، لم تكن والدته مغرمة به فحسب، بل قدمت مثالًا رائعًا لأخلاقيات العمل الهادئة التي لا تعرف الكلل أيضًا. كانت تعمل كطاهية. كما عملت كغسالة ملابس في غرفة غسيل، كذلك عملت كخباز، عملت كعاملة تنظيف، وذلك على أمل أن توفر لابنها تذكرة لحياة أفضل.

إلا أن الفقر والعوز كانا دائمًا هناك. . يتذكر أحد زملائه في الصف قائلًا:

«لا يمكن لأي شخص ذهب إلى المدرسة مع (لو)، أن ينسى أيام الشتاء الباردة وذلك حين جاء (لو) إلى المدرسة مرتديًا قميصًا كاكيًا وبنطالًا كاكيًا وأحذية بنية ثقيلة، ولكن من دون معطف ولا قبعة».

لقد كان فتى فقيرًا، وهو مصير لم يكن ليختاره أحد، إلا أن ذلك الفقر قد شكّله بالفعل.

هناك قصة عن الفيلسوف الرواقي «كليانثس Cleanthes» الذي، وأثناء تجوله في مدينة أثينا في يوم بارد، فُتِحَت عباءته الرقيقة بفعل عاصفة من الرياح الشديدة، أصابت الدهشة من رأوه عندما اكتشفوا أنه لم يكن يرتدي سوى القليل من الثياب الأخرى تحتها، على الرغم من درجات الحرارة كانت قريبة من درجة التجمد، ثم وببطء، انفجروا يصفقون تعبيرًا عن قدرة ذلك التحمّل.

هكذا كان الأمر بالضبط بالنسبة إلى (جيريج)، الذي، وحتى مع أن راتبه الخارق الذي يتقاضاه من فريق (اليانكي) قد جعله أحد الرياضيين الأعلى أجرًا في أمريكا، إلا أنه نادرًا ما كان يُرى مرتديًا قبعة أو حتى سترة واقية في فصول الشتاء في مدينة نيويورك، إلا أنه فقط في وقت لاحق، وعندما تزوج من امرأة لطيفة ومُحبة، كان بالإمكان إقناعه بارتداء معطف. . فقط من أجلها.

لا شك في أن معظم الأطفال يحبون ممارسة الرياضة، إلا أن (لو جيريج) رأى في اللعبة دعوة أعلى، ورسالة أسمى. كانت لعبة البيسبول مهنة تتطلب السيطرة على الجسد، فضلًا عن العناية به؛ لأنها كانت العقبة والأداة لتحقيق النجاح. . وقد أتقن (جيريج) كلتيهما.

وهكذا، عمل بجد وقوة أكثر من أي شخص آخر. كان أحد زملائه يقول عنه:

«كانت اللياقة بالنسبة له دينًا تقريبًا».

اعترف (جيريج) نفسه أيضًا:

«أنا عبد للبيسبول».

أجل. كان عبدًا راغبًا وشغوفًا، عبدًا أحبّ تلك الرياضة وظل ممتنًا، وإلى الأبد، لفرصة منحه موهبة اللعب، واللعب فقط.

إن هذا النوع من التفاني في الواقع، لا بد أن يؤتي ثماره. فعندما صعد اسم (جيريج) ليحتل مكانه المرموق على القائمة، لا بد أنه كان يتواصل مع شيء إلهي. . كان يقف هناك وبهدوء في زيّ صوفي ثقيل لا يمكن لأي لاعب أن يستطيع تحمّله أثناء اللعب.

كان يتأرجح يمنة ويسرة، وهو يداول وزنه بين قدميه، ومن ثم يستقر في وضعية الاستعداد لقذف الكرة. عندما كان يتأرجح في الملعب، كانت قدماه الهائلتان هما من يقوم بذلك العمل؛ إرسال الكرة من مضربه، عميقة، بعيدة، وخارج الملعب.

علاوةً على ذلك، كانت لبعض تلك الرميات أثر جميل، فقد كان بإمكان (جيريج) أن يقذف الكرة في أي مكان، وقبالة أي شخص. ومتى فعل؟ كان يترك مكانه ويعدو.

أما بالنسبة لرجل لديه تلك الأقدام التي تشبه (أرجل البيانو)، فمن الرائع أن (جيريج) قد سرق لوحة رقم المنزل أكثر من اثنتي عشرة مرة في حياته المهنية. علاوة على ذلك، لم يكن يمتلك كل تلك القوة فقط، فقد كان سريعًا أيضًا. يسرع ويسرع، وببراعة.

في المقابل، كان هناك لاعبون آخرون أكثر موهبة، وأكثر شخصية، وأكثر تألقًا. ولكن لم يتعده أحد، ولم يهتم أحد أكثر منه بالتكيف، ولم يحب أحد تلك اللعبة أكثر منه.

عندما تحب العمل، فأنت لا تغش فيه أو تتجاهل ما يتطلبه منك، كما وستحترم حتى أكثر جوانب المنافسة تفاهة. . لم يكن (جيريج) يرمِي مضربه تأففًا أبدًا، أو حتى قلبه.

كانت إحدى المرات الوحيدة التي واجه فيها مشاكل مع الإدارة هي عندما اكتشفوا أنه كان يلعب كرة العصا في شوارع حيِّه القديم مع أطفالٍ محليين؛ فقد كان في بعض الأحيان، وحتى بعد انتهائه من خوض المباريات مع فريق (اليانكي) لم يستطع تفويت فرصة اللعب، وأيًا كان المكان الذي يمكنه أن يلعب فيه.

بيد أنه ومع ذلك، لا بد أنه قد مرَّت أيام كثيرة لم يكن يشعر بها كما يجب؛ فعندما أراد الإقلاع عن التدخين، وعندما شكَّ في نفسه، وعندما شعر بأنه بالكاد يستطيع التحرك، وعندما كان مُحبطًا ومتعبًا من معاييره العالية.

لم يكن (جيريج) رجلا خارقًا - فقد كان لديه نفس الصوت في رأسه مثلنا جميعًا، إلا أن ما يميّزه هو أنه قام فقط بتنمية القوة بداخله -جعلها عادة- و لم يستمع إليها؛ لأنه وبمجرد أن تبدأ في التسوية، فسوف تعرض نفسك للخطر. ..

وقد صرح ذات مرة:

«لدي الإرادة للعب، البيسبول عمل شاق والضغط هائل. بالتأكيد، إنه ممتع، ولكنه صعب. صعب للغاية».

قد تعتقد بأن كل شخص لديه هذه الرغبة في اللعب، إلا أن هذا ليس صحيحًا بالطبع. يعتمد البعض منا على المواهب الطبيعية، على أمل ألا يتم اختباره أبدًا. كما وقد يتم تفضيل الآخرين إلى حدٍّ ما، إلا أنهم سرعان ما سيقدمون استقالاتهم إذا أصبح الأمر صعبًا عليهم للغاية. كان هذا صحيحًا -آنذاك- كما هو الآن، حتى على مستوى النخبة.

علاوة على ذلك، فقد وصف أحد المديرين في زمن (جيريج) بأنه «عصر الأعذار»، كان الجميع مستعدًا لتقديم العذر. كان هناك -دائمًا- سببٌ لعدم تمكّنهم من تقديم أفضل ما لديهم، وعدم الاضطرار إلى الصمود، وكانوا يظهرون في مخيمات التدريب أقل استعدادًا.

سأل (جو ديماجيو) -ذات مرة- (جيريج) عمن يعتقد أنه سيلعب لصالح الفريق المنافس، على أمل ربّما، أن يسمع أنه شخص تسهل هزيمته، إلا أن جيريج أجاب موضحًا:

«لا تقلق أبدًا بشأن ذلك يا (جو)، فقط تذكر أنهم دائمًا ما يدخرون أفضل اللاعبين لمواجهة (اليانكي)».

وبالتالي، توقع أن يقدم كل عضو من أعضاء فريق (اليانكي) أفضل ما لديه أثناء مواجهة الفريق المنافس أيضًا. كانت تلك هي الصفقة: من يُعطي الكثير، يُتوقع الكثير. وأن التزام البطل هو التصرُّف كبطل أثناء العمل الجاد، ومثل أي شخص لديه شيء لإثباته.

علاوة على ذلك، لم يكن (جيريج) مدمنًا على الكحول. لم يطارد الفتيات أو يبحث عن المتعة والإثارة أو يقود السيارات السريعة. كان يقول في كثير من الأحيان إنه لم يكن ذلك «الدلوع اللطيف». في الوقت نفسه، كان يوضح قائلًا:

«كما أنني لست واعظًا ولست قديسًا».

أما كاتب سيرته الذاتية، (بول جاليكو) الذي نشأ في مدينة نيويورك، قبل سنوات قليلة فقط من وجود (جيريج) فقد ذكر أن:

«حياة الرجل النظيفة لم تنشأ من العجرفة والحصافة، أو حتى الرغبة في التقديس الشخصي. كان لديه طموح عنيد وحافز مميز. لقد أراد شيئًا وكان يطمح لتحقيقه. لقد اختار الطريق الأكثر منطقية وفعالية للسير فيها من أجل الوصول».

عادة، لا يعتني المرء بالجسد لأن الإساءة إليه خطيئة، ولكن لأننا إذا أساءنا استخدام ذلك الهيكل، فإننا نُهين فرصنا في النجاح مثل أي إله. كان (جيريج) مستعدًا تمامًا للاعتراف بأن انضباطه يعني أنه قد فقد بعض الملذات. كما وكان يعلم أيضًا أن أولئك الذين يعيشون حياة السرعة أو الحياة السهلة، إنما يفتقدون شيئًا أيضًا؛ فهم يفشلون في إدراك إمكاناتهم بالكامل. فالانضباط ليس حرمانًا، بل يحقق النجاح ويجلب الجوائز.

مع ذلك، كان من الممكن وبسهولة أن يذهب (جيريج) في اتجاه مختلف. ففي خضم الركود المهني المبكر أثناء اللعب في بطولات الدوري الصغيرة، خرج (جيريج) ذات ليلة مع بعض زملائه في الفريق، وقد تناول الكثير من الكحول في تلك الليلة إلى أن ثمُل، لكنه ظل متماسكًا لدرجة أنه كان لا يزال مستيقظًا في الملعب أثناء المباراة الأولى في اليوم التالي. وبطريقة ما، لم يكن متمكنًا من اللعب فقط، لكنه لعب بشكل أفضل مما كان عليه منذ شهور. فقد وجد، وبأعجوبة، أن إجهاد الأعصاب، والإفراط في التفكير، قد اختفى ببضع نقاط من زجاجة خمر بين الأشواط.

كان أحد المدربين الموسميين المتمرسين قد لاحظ (جيريج) وهو يجلس. كان قد رأى ذلك من قبل. كان يعرف تلك الفوائد قصيرة المدى للاختصار. لقد فهم الحاجة إلى الإفراج عما يضغط على النفس وعن السرور أيضًا. ولكن ذلك أظهر حجم التكاليف على المدى الطويل، وأوضح المستقبل الذي يمكن أن يتوقعه (جيريج) إذا لم يطور آليات تكيف أكثر استدامة.

لقد قيل لنا بأن تناول المشروبات قد يفسد كل شيء في نهاية الأمر، ولكن «ليس بسبب أي مفاهيم متعصبة أو عن الصواب، بأنه من الشر أو الخطأ تناول المشروبات، لكن لأنه كان لدى (جيريج) طموح قيادة بلا حدود أو توقف، ليصبح رامي كرة سديدة و متفوقة؛ لذا كان أي شيء يتعارض مع هذا الطموح يُعتبر سامًا بالنسبة له».

كان شأنًا عظيمًا بالنسبة له لأن يكون لاعب كرة، وأن يكون منتميا لفريق (اليانكي)، أن يكون أمريكيًا من الجيل الأول، أن يكون شخصًا يتطلع إليه الأطفال كمثال أعلى.

استمر(جيريج)، كما هو عليه الحال، العيش مع والديه في مواسم المباريات العشر الأولى له، وكان غالبًا ما يستقل مترو الأنفاق إلى الملعب. كان مكتفٍ مادياً ومرتاحًا لشؤونه المالية، وقد امتلك لاحقًا منزلًا صغيرًا في مقاطعة (نيو روشيل).

كان المال بالنسبة إلى (جيريج) في أفضل الأحوال مجرد أداة، وفي أسوأ الأحوال كان إغراءً. فعندما سطع نجم فريق (اليانكي) لتفوقه في تلك اللعبة، كان يتم التعامل مع الفريق ببذخ واضح وذلك بعد أن تمت ترقيته، وحيث أصبح أعضاء الفريق يجلسون على مقاعد وثيرة ومبطنة بعد أن تم استبدال المقاعد من نوع (سبارتان Spartan) القديمة. وقد شوهد (جيريج) من قبل مدير الفريق ذات يوم وهو يقوم بتمزيق مقعده.

كان (جيريج) يقول عن الحياة الفخمة لرياضي في أوج عطائه:

«لقد تعبت من الجلوس على الوسائد؛ وسائد في سيارتي، وسائد على الكراسي في المنزل. . كل مكان أذهب إليه به وسائد».

كان يعلم أن الراحة هي العدو، وأن النجاح عبارة عن سلسلة لا نهاية لها من الدعوات للراحة، لذا من السهل أن تكون منضبطًا عندما لا يكون لديك شيء. فكيف سيصبح عليه حالك عندما يكون لديك كل شيء ما؟

ماذا لو كنت موهوبًا جدًا بحيث يمكنك الامتناع عن عدم تقديم كل شيء؟

ذلك الشيء الذي يخص (لو جيريج) هو أنه اختار أن يكون في موقع السيطرة.

علاوة على ذلك، لم يتم فرض هذا الانضباط من الأعلى أو من قبل الفريق، كان اعتداله قوة داخلية تنبثق من أعماق روحه؛ لقد اختاره رغم التضحيات، وعلى الرغم من أن الآخرين قد سمحوا لأنفسهم التنازل عن مثل هذا التكفير عن الذنب وينجون بفعلتهم. وكذلك على الرغم من حقيقة أنه لم يكن معروفاً تماماً، إلا بعد وقت قصير من رحيله على أي حال.

هل كنتم تعلمون بأنه ومباشرة بعد تحقيق اللاعب (روث) المسمى اللاعب (الأسطوري) النجومية على أرضه وبين جمهوره، حقق (لو جيريج) لقبا

(أسطورياً) مماثلًا له أيضًا؟

كان ذلك من دون أية إيماءات درامية في الواقع، كانت تلك هي الفرصة الثانية له في المباراة، أم أنه قد يكون لديهما نفس عدد ألقاب الدوري في تميز قذف الكرة؟ أو هل يكون السبب في أن (روث) قذف ضعف الرميات التي قذفها (جيريج)؟ أيًا كان السبب؛ فقد كان (جيريج) أسطورة في الملعب.

لم يكن (جيريج) يقوم باختبارات التأكد من ثقته بجسده فقط، وبطريقة لم يفعلها (روث) نفسه (كان وزن (روث) قد وصل إلى مئتين وأربعين رطلًا)، ولكن كان (جيريج) يتأكد من غروره أيضًا.

كان أحد المراسلين الرياضيين قد كتب:

«لم يفسد ذلك من عزيمة (جيريج) ولم يكن هناك أي أثر؛ سواء للأنا أو التكبّر أو الغرور».

كان الفريق دائمًا يأتي في المرتبة الأولى لديه. وحتى قبل صحته. كان يدع الألقاب تذهب لمن يريدها.

وهل بمقدوره أن يفعل غير ذلك؟ نعم، ولكن مرة أخرى، كان يعود أيضًا، لم يكن ليحتمل ذلك في نفسه. حتى أن مدربه اشتكى ذات مرة، حين قال مازحًا:

«إذا كان جميع لاعبي الكرة مثل جيريج، فلن يكون هناك أي عمل للمدربين في مضارب الكرة».

كان (جيريج) يقوم بتدريب نفسه بنفسه، وبإعداده الخاص، وكان يعتني بتدريبه شخصيًا -تمامًا كما هو الحال في غير موسم التدريب أيضًا- ونادرًا ما كان يحتاج إلى إعادة التأهيل أو التدليك. الشيء الوحيد الذي كان يطلبه من الموظفين هو وضع علبة من العلكة له في خزانته قبل المباراة، وعلبتين إذا كان الفريق سيخوض مباراة مزدوجة.

كان أحد المراقبين قد لاحظ ذات مرة أن (جيريج) اكتسب شهرته بخفة، ولكنه أخذ التزاماتها على محمل الجد.

إلا أن الرياضة أكثر من مجرد عضلات وموهبة. فلا أحد يمكنه أن يخوض ذلك العدد الكبير من المباريات والمنافسات الكثيرة على التوالي، دون أن يكون لاعبًا ذا عزيمة لا تلين وقوي الشكيمة والإصرار. لقد أجبرته إحدى الرميات

السيئة من قائد الفريق الثالث (جيريج) على الخوض في التراب؛ كي يمسك الكرة وبعد أن لطَّخ نفسه تمامًا بالوحل، حيث حشر إبهامه بحفرة في الأرض كي يخرجها، في حين اعتقد زميله في الفريق بأنه سوف يتعرَّض للشتم من قبله، إلا أن كل ما قاله (جيريج) كان مجرد كلمتين:

«أعتقد بأن الكرة قد تحطمت».

وقد روى زميله وهو في حالة من الدهشة:

«لم نسمع حتى دمدمة تذمر من (لو). ولا كلمة شكوى بشأن تلك الطريقة السيئة في رمي الكرة وما فعلته بإبهامه».

بالطبع، عاد(جيريج) إلى التشكيلة في اليوم التالي.

«أظن أن الخط قد انتهى»، هكذا قال أحد الرماة مازحًا بعد أن أصيب (جيريج) وسقط فاقدًا للوعي على أرض الملعب في مباراة شهر حزيران (يونيو) 1934. لمدة خمس دقائق رهيبة، كان لا يزال مُلقى هناك، غير قادر على الحركة، ميتًا أمام أنظار العالم؛ كان الموت احتمالًا حقيقيًا في عصر ما قبل وجود الخوذ الواقية. تم نقله سريعًا إلى المستشفى، وكان معظمهم يتوقعون أنه سيعود بعد أسبوعين وحتى لو كانت صور الأشعة السينية التي أظهرت كسرًا في الجمجمة سلبية، إلا أنه ومرة أخرى، عاد إلى تشكيلة الفريق اليوم التالي.

مع ذلك، لربما كنت تتوقع ترددًا، أو جفلةً عندما كانت تأتيه الكرات التالية وهي مندفعة نحوه. كان هذا هو السبب في أن الرماة يحبون خلط الكرات من وقت لآخر، وذلك لأنه يجعلهم حذرين، حيث إن غريزة الخليط للحفاظ على الذات تجعلهم يتراجعون، في لعبة قد يحدث فيها المليمتر الواحد فرقًا كبيرًا.

إلا أنه بدلًا من ذلك، كان (جيريج) ينحني ثم يقوم بحركة الضرب الثلاثي. بعد أدوار عدة، كان لا يزال يضرب مرة تلو أخرى. وقبل أن ينهمر المطر أثناء المباراة، كان قد أصاب هدفه الثالث وأثناء التعافي من ضربة شبه قاتلة في الدماغ.

كان تعليقه الوحيد في مرحلة الاستراحة بعد المباراة:

«لا يمكن أن يوقفنا نحن الهولنديين، شيئًا من هذا القبيل».

إذن، ما الذي يدفع الشخص إلى دفع نفسه بهذه الطريقة؟ في بعض الأحيان، يتم ذلك ببساطة من أجل تذكير الجسم المسؤول.

وقد قال ذات مرة:

«كل ما في الأمر أنني اضطررت إلى إثبات نفسي على الفور، أردت أن أتأكد من أن الضربة الكبيرة على رأسي لم تجعلني أخجل من النظر إلى لوحة النتائج».

ربما لم يكن (جيريج) يسعى وراء التقديس الشخصي، ولكن الحقيقة هي أنه قد حقق ذلك على أي حال. كان أحد زملائه قد لاحظ أنه لم يكن هناك رجل أرقى منه يسير على الأرض. لم يشرب الكحول ولم يمضغ المنوعات ولا يدخن. وكان يأوي إلى الفراش عند الساعة التاسعة والنصف أو العاشرة كل ليلة.

كانت تلك عادات يمكن الوصول إليها تمامًا، ومع ذلك فقد أكسبته احترامًا لا يُصدَّق. قد يسأل البعض لماذا؟

قال (محمد علي) لاحقًا:

«عندما يتمكَّن الرجل من التحكم في حياته، واحتياجاته الجسدية، ونفسه الأدنى، فإنه يرفع نفسه».

علاوة على ذلك، هناك ثمة قصة قديمة عن مباراة (جيريج) الأولى مع فريق (اليانكي)، وذلك حين بدأ وضعه في خط الفريق، فقد كان من المفترض أنه قد أصيب بالكرة في ذلك اليوم أيضًا. سأله المدير:

«هل تريدنا أن نُخرجك من المباراة؟».

فأجاب:

«قطعا لا!».

قال من كانوا على مقربة منه بأنه تابع وهو يصرخ بوجه مدير الفريق:

«لقد استغرقني الأمر صبر ثلاث سنوات للدخول في هذه اللعبة، لن أخرج حتى لو أصابني كسر رأسي لإخراجي».

بعد سبعة عشر عامًا، أخرجه شيء ما أخيرًا، وكان أكثر خطورة من الملعب واللعب الجامح. فبالنسبة لشخص اعتاد ولفترة طويلة على السيطرة، لا بدَّ أن الأمر الذي أصاب (جيريج) كان محيرًا له عندما توقف جسده عن الاستجابة كما كان دائمًا.

كانت حركته قد أصبحت بطيئة، وكان يرتجفُ بشكل خفيف، لكنه ملحوظٌ، لم يكن يتأرجح بتلك السرعة والخفة المعتادة. علاوة على ذلك، كان يكافح لسحبِ القفاز، وسقط على الأرض بينما كان يرتدي بنطالًا، كان يجرّ قدميه جرًّا عندما يمشي. بيد أنه ومع ذلك، كانت إرادته هي ما يبقيه متماسكًا وإلى درجة أن القليل ممن حوله كان يشتبه في أنه كان يعاني من أي شيء غير طبيعي، كان ولفترة من الوقت، يخدع حتى نفسه.

في الواقع، إذا أخذنا مجرد عينة من جدول نشاط (جيريج) في شهر آب (أغسطس) 1938 فسوف نرى أنه:

«لعب فريق (اليانكي) ستًا وثلاثين مباراة في خمسة وثلاثين يومًا؛ كانت من بينها عشر مباريات مزدوجة. في إحدى الحالات، كانت هناك خمس مباريات في خمسة أيام متتالية. كما سافر إلى خمس مدن، وقطع آلاف الأميال بالقطار. وقد حقق ثلاثمئة وتسعًا وعشرين رمية في تسعة أشواط وثمانية وثلاثين رمية مرتدة من الضربات الثلاثية».

وهكذا، فإن القيام بذلك بالنسبة لرياضي واحد، ودون أن يفوت أية مباراة، ودون أن يفوت أي دور، وفي منتصف الثلاثينيات من عمره، هو أمر مثير للإعجاب حقًا. إلا أن (لو جيريج) الذي حقق كل ذلك، لم يتوقف إلا عندما دمرت المراحل الأولى من المرض جسده، مما أدى إلى إبطاء مهاراته الحركية، وإضعاف عضلاته، وتشنجات في يديه وقدميه.

كان لا يزال يقاوم إلى ما يقرب من موسم إضافي كامل، وذلك قبل أن يستسلم جسد (جيريج) بالكامل. لقد أخذ خط المباراة كل حياته. كان (جيريج) يستمر وبتفوق في رمي الكرات والركض، وعلى الرغم من الخطأ العرضي ولكن غير المعهود، في الملعب.

حين يعرف الإنسان مقدار الطاقة في جسده، فإنه حتى عندما يدفع بنفسه نحو الأمام، مندفعًا بقوة ويتخطى حدوده، عليه أيضًا أن يعرف متى يتوقف.

ففي إحدى المرات، توقف (جيريج) ليتحدث مع (جو) مدير فريق (اليانكي) في يوم عادي من أيام شهر أيار(مايو) عام 1939 فقال:

«لقد كنت أقول دائمًا بأنني حين أشعر أنه لم يعد باستطاعتي مساعدة الفريق بعد الآن، كنت سأخرج نفسي من التشكيلة، وأعتقد أن الوقت قد حان».

فأجابه (ماكارثي):

«متى تريد الاستقالة يا (لو)؟ يمكنك ذلك أنّى شئت».

كانت كلمة (الاستقالة) كلمة رهيبة وحارقة؛ فمديره، الذي كان لا يزال يعتقد بأنهما سيتحدثان عن موعد ما في المستقبل، يأمل في أن يقضيا المزيد من الوقت معًا، إلا أن حالته الجسدية كانت قد ازدادت سوءًا.

عندها أجاب (جيريج) بيقين:

«لقد حان الوقت الآن. ضع (بيب دالغرين) مكاني».

ما الذي تغيّر إذن؟ بعد أسابيع من اللعب غير المتناسق، أرسل (جيريج) كرة أرضية مع حركة قدم قوية.

كانت تلك حركة قام بها آلاف المرات في مسيرته الرياضية في الملاعب. ولكن زملاءه في الفريق كانوا يحتفلون بها كما لو كانت إحدى الحركات الفائزة ببطولة السلسلة. في تلك اللحظة، علم بأنه كان يعيقهم. كان يكذب على نفسه.

ثمة مقولة تُنسب إلى رئيس وزراء بريطانيا (ونستون تشرشل) حين قال للأطفال الصغار في مدرسة (هارو):

«لا تستسلموا أبدًا، لا تستسلموا أبدًا، أبدًا، أبدًا، أبدًا، أبدًا - لا لشيء، سواءً كان كبيرًا أو صغيرًا، مهمًا أو بسيطًا وتافهًا. .. لا تستسلموا للقوة؛ لا تستسلموا أبدًا لما قد تبدو عليه قوة العدو الساحقة».

كان (جيريج) يقاوم طوال حياته، بطريقة مماثلة؛ لم يمنعه الفقر من التقدم، كما لم تُعقه الإصابات أو الاحتمالات الكبيرة في ممارسة الرياضة الاحترافية. علاوة على ذلك، قاوم الإغراء، ورفض الاستسلام للرضى عن الذات أو حتى للتعب.

مع ذلك، كان هنا في موضع أحد الاستثناءين اللذين وضعهما (تشرشل) حين قال:

«لا تستسلم أبدًا باستثناء قناعات الشرف والفطرة السليمة».

والآن، وحين وصل إلى نهاية الطريق، كان كل ما يمكن أن يفعله (جيريج) هو الخروج بنفس الاتزان والسيطرة التي لعب بها طيلة حياته.

فالخط الذي بدأ في أيام العشرينيات الصاخبة، واستمر خلال فترة الكساد الكبير، والذي بلغ ذروته مع بطولة العالم لعام 1938، انتهى بشكل مشؤوم كما بدأ. كان يبدو بأن ثمة شخصًا جديدًا سيحصل على مكانه في المقام الأول. كانت تلك مفاجأة كاملة للاعب المرشح (دالغرين) ليكون بديله، كان كمن يخطو إلى مجدٍّ عظيمٍ بحذاء كبير المقاس للغاية. كان كل ما قاله (جيريج) وهو يبارك له بالموقع الجديد:

«أتمنى لك حظًا سعيدًا».

وهكذا، عندما تم استدعاء تشكيلة البداية عبر مكبرات الصوت لحوالي اثني عشر ألف شخص في ولاية (ديترويت)، كان المذيع مذهولًا تمامًا. فلأول مرة وفي أكثر من 2130 مباراة، كان اسم (جيريج) مفقودًا. إلا أنه ومع ذلك، لم يستطع المذيع أن يستوعب أو يتحمَّل ذلك، فقال:

«ماذا عن اللاعب (لو جيريج)، الذي لعب 2130 مباراة متتالية قبل أن يجلس على مقاعد البدلاء اليوم، ماذا لو صفقنا له قليلًا» وهنا بدأ حشد الجماهير، والذي كان يضم صديق (جيريج) في المدينة -الشخص الوحيد (بيب)، و الذي كان قد حل محل(جيريج) لأول مرة قبل أربعة عشر عامًا- يزاحم للتسجيل. ثم اندلع الحشد بالتصفيق المستمر.

كان (جيريج) يلوّح بيديه للجماهير ثم تراجع إلى مكانه، وراح يراقب زملاءه في الفريق بصمت الحصان الحديدي قبل أن ينهار باكيًا.

وهكذا، عليك أن تبذل قصارى جهدك بينما لا تزال لديك فرصة. الحياة قصيرة، وأنت لا تعرف أبدًا متى ستُسحب تلك اللعبة من جسدك. . لا تضيعوا الوقت!

في الرابع من شهر تموز (يوليو) 1939، دخل (جيريج) ملعب (اليانكي) للمرة الأخيرة التي يرتدي فيها الزي الرسمي للفريق؛ كان قد أصبح هزيلًا الآن، وضعيف العضلات التي ضمرت، والتي خدمته لفترة طويلة. كل ما تبقى منه هو تلك الرجولة نفسها، شجاعته وإتقانه، وتحكمه الذاتي.

مع ذلك، كان الأمر قد أخذ معنى آخر، فقد كان يخوض نفس المعركة القديمة ضد جسده كما كانت دائمًا؛ المعركة ضد التعب، معركة دفع نفسه نحو الأمام وعدم الاستسلام. حاول التوسل بالكلام، ولكن حشد الجماهير هتف:

«نريد لو! نريد لو!».

كان (لو) يكافح من أجل صدّ نفسه، لأن تلك الكلمات التي قد ينطق بها، ستُثبت وجهة نظر (محمد علي كلاي)؛ أنه عندما نتحكم بالذات السفلية، فإننا نرتقي بأنفسنا إلى مستوى أعلى.

وهنا. وقف قليلًا ثم قال وهو يحاول الحفاظ على تماسكه:

«كنت خلال الأسبوعين الماضيين أقرأ عن ضربة حظ سيئة».

إلا أنه تابع يخاطب نفسه:

«ولكنني مع ذلك، أعتبر نفسي اليوم أكثر الرجال حظًا على وجه الأرض».

بيد أنه لكل شيء نهاية، وسينفذ هذا الحظ، كما هو الحال بالنسبة لنا جميعًا. كتبت صحيفة (نيويورك تايمز) في عام 1941:

«لقد جاء الموت إلى(الرجل الحديدي) السابق في الساعة 10: 10. . كتاب الأرقام القياسية مليء بمآثره المأخوذة عن لوحات النتائج».

إلَّا أنه ومع ذلك، لم يكن ما كُتب عنه، في كتب التاريخ التسجيلي أو في أي مكان آخر، هو الذي استحوذ على إرثه حقًا.

استمرت الجنازة لثماني دقائق فقط. . وبالنظر إلى أصدقاء الرجل وزملائه في الفريق، فقد وجد الكاهن أن التأبين المنمق غير ضروري. قال الواعظ عن الرجل:

«لا نريد أحدًا، لأنكم تعرفونه جميعًا».

لم تكن هناك حاجة إلى تكريم، فقد تحدثت حياته ومثاليته عن نفسها.

وهنا تكمن العبرة، فمثلما كانت عليه حياة (لو جيريج) فإن لكل واحد منا معركته في الحياة مع أجسادنا المادية:

- أولًا: للتحكم بها وإتقان عملها وتحقيق أقصى إمكاناتها.

- ثانيًا: عندما نتقدم في العمر أو نمرض، نوقف تدهورها. . حرفيًا ننتزع الحياة منها قدر المستطاع. فالجسد، يجب أن تفهم، هو مجرد استعارة، إنه ساحة تدريب وأرض اختبار للعقل والروح.

ما الذي ترغب في تحمله؟ ما الذي يمكنك فعله، وما الذي لا يمكنك ذلك؟ ما الذي يمنعك؟

ماذا يمكن لنفسك أن تُنجز خلال حياتك؟ ماذا يمكنك أن تنتج معها؟

قد تقول بأنك تحب ما تفعله، أين دليلك إلى ذلك إذن؟ ما نوع الخط الذي يجب عليك إظهاره مقابل ذلك؟

قد لا يشاهد معظمنا الملايين من المعجبين، أو ملايين الدولارات التي تحفزنا. ليس لدينا مُدرب أو مراقب يراقب التقدم اليومي، ليس هناك وزن قتالي لمهنتنا. هذا في الواقع يجعل وظائفنا وحياتنا أصعب؛ لأننا يجب أن نكون نحن من ندير أنفسنا بشكل خاص، أن نكون أسياد أنفسنا. نحن مسؤولون عن تكيّفنا. كما علينا أن نراقب مدخولاتنا، ونقرر معاييرنا الخاصة بشكل جيد.

علاوة على ذلك، فإن المخلصين حقًا هم أصعب على أنفسهم مما يمكن أن يكون عليه أي شخص خارجي. فالاعتدال ليست مجرد كلمة مثيرة بشكل خاص، بل لا تكاد تكون أكثر المفاهيم متعة، لكن يمكنها أن تؤدي إلى العَظَمة.

الاعتدال، مثل السيف. يعني البساطة والتواضع. الثبات والتحكم في النفس وفي كل شيء ما عدا عزمنا وصلابتنا.

لذلك، نحن مدينون لأنفسنا، لأهدافنا، للعبة، للاستمرار. لمواصلة الدفع نحو الأمام. ليبقى الاعتدال في دواخلنا نقيًا، ولأن نكون ذوي جأشٍ وصلابة، أن نتحكم بقدرات أجسادنا قبل أن تقهرنا وتخذلنا.

اغزُ وقت الفجر

كان الوقت لا يزال مبكرًا جدًا، وكما هي عاداتها دائمًا، كانت (توني موريسون) قد استيقظت باكرًا كي تستعد للكتابة، كانت تتحرك في الظلام وبهدوءٍ جمّ، لتحضير فنجان القهوة الأول. كانت تجلس خلف مكتبها في شقتها الصغيرة، ثم وعندما تومض الأفكار في عقلها وهي ترقب شروق الشمس والضوء يملأ الغرفة، تبدأ بالكتابة. كانت مواظبة على القيام بذات الطقس اليومي ولسنوات، وقد مارست تلك الطقوس الدنيوية التي لم يكن يستخدمها الكتّاب فقط، ولكن عدد لا يحصى من الأشخاص المشغولين والمتحمسين طوال الوقت.

كانت تقول:

«يبتكر جميع الكُتّاب طرقًا للتعامل مع هذا المكان الذي يتوقعون إجراء التواصل فيه»، كما كانت تأمل لاحقًا:

«حيث يصبحون هم وسيلة ذلك الاتصال، أو حيث ينخرطون في تلك العملية الغامضة. بالنسبة لي، الضوء هو الإشارة في الانتقال، إنه ليس في الضوء، إنه موجود قبل وصوله. إنه يُمكّنني من التواصل، إلى حدٍّ ما».

كان ذلك بالطبع، أمرًا حياتيًا عمليًا وبقدر ما كان روحيًا. لأنه، وفي بداية حياتها المهنية، كانت (موريسون) أيضًا أمًّا عاملة لوحدها في إعالة ولدين صغيرين. علاوة على ذلك، فقد شغل عملها كمحررة في صحيفة (راندوم هاوس) كل وقتها وأيامها، بالإضافة إلى الاعتناء بطفليها كل دقيقة، لذا، وبحلول الوقت المتأخر من المساء، كانت تصبح مُنهكة للغاية، ومتعبة للغاية، ولدرجة لا تستطيع معها حتى التفكير. لذلك كانت ساعات الصباح الباكر الثمينة بين ظلام الليل وبزوغ الفجر، وقبل أن ينطق ولداها بكلمة «ماما»، وقبل أن تستدعي كومة المخطوطات من العمل اهتمامها، وقبل التنقل، وقبل المكالمات الهاتفية، وقبل إصدار الفواتير، وقبل غسْل الأطباق الذي يجب القيام به، قبل كل ذلك فقط يمكن أن تصبح كاتبة.

كانت تشعر في ذلك الوقت المبكر بأنها حرَّة؛ فقد كانت في ذلك الوقت المبكر أكثر ما تكون واثقة من نفسها، وصافية الذهن، ومليئة بالطاقة. ففي

الوقت المبكر، تكون التزامات الحياة موجودة فقط من الناحية النظرية وليس في الواقع. كل ما يهم، كل ما يكون هناك، هو القصة برمتها. . الإلهام والفن.

وهناك، في ذلك الوقت المبكر، بدأت روايتها الأولى في عام 1965، وكانت مطلقة حديثًا، وتبلغ من العمر أربعة وثلاثين عامًا، وتكافح كواحدة من النساء السوداوات القلائل في صناعة يسودها الذكور البيض وبشكل لا يصدق. لكنها في ذهنها، كان هذا هو (ذروة الحياة).

لم تعد طفلة، إلا أنه ومع ذلك، وعلى الرغم من كلِّ مسؤولياتها، كان كل شيء بسيطًا للغاية: كان أطفالها بحاجة إليها لتكون بالغة، وكذلك روايتها غير المكتملة.

· استيقظ

· اظهر نفسك.

· كن حاضرًا.

· امنح الحياة كل ما لديك.

كان هذا هو ما فعلته بالضبط. فحتى بعد نشر روايتها (العيون الأكثر زُرقة) في عام 1970، إلا أنها تبعتها بعشر روايات أخرى، وتسعة أعمال واقعية، وخمسة كتب للأطفال، ومسرحيتين، وقصص قصيرة كثيرة.

وهكذا، حصلت على جائزة الكتاب الوطني، وجائزة نوبل، وميدالية رئاسية. بيد أنها ومع ذلك، وعلى الرغم من كل ذلك الاستحسان، فلا بد أنها كانت فخورة للغاية بما قامت به عندما كانت أمًا عظيمة، وأمًا عاملة عظيمة أيضًا.

بالطبع، ليس من الممتع أن تستيقظ مبكرًا. فحتى الأشخاص الذين حصدوا فوائده طوال حياتهم، ما زالوا يعانون منه. هل تعتقد أنك لست شخصًا صباحيًا؟ لا أحد يُحبذ أن يكون شخصًا صباحيًا. [2]

علاوة على ذلك، نحن في الصباح الباكر على الأقل، نشعر بأننا أحرار. كان الكاتب الروائي (آرنست همنغواي) يتحدث عن كيفية استيقاظه مبكرًا؛ لأنه «لم يكن هناك من يزعجك وعادة ما يكون لطيفًا وباردًا، مما يجعلك تبدأ بعملك وأنت تشعر بالدفء أثناء الكتابة».

وهكذا وجدت (موريسون) أنها كانت أكثر ثقة في الصباح، وقبل أن يفرض اليوم خسائرها، وحيث يكون العقل منتعشًا؛ مثل معظمنا، أدركت أنها «لا تكون مشرقة جدًا أو بارعة جدًا أو مبدعة جدًا بعد غروب الشمس». فما الذي يمكن أن يكون؟ بعد يوم حافل من الأحاديث المبتذلة، والإحباطات والأخطاء والإرهاق.

لا يتعلق الأمر بكونك ذكيًا، هناك سبب لجذب الرؤساء التنفيذيين للصالة الرياضية مبكرًا؛ فهم لا تزال لديهم قوة الإرادة في ذلك الوقت. هناك سبب يجعل الناس يقرؤون ويفكرون في الصباح؛ يعرفون أنهم قد لا يحصلون على ذلك في وقت متأخر. هناك سبب يجعل المدربين يصلون إلى المنشأة قبل أي شخص آخر، إذ يمكنهم بهذه الطريقة من القفز نحو الأمام أثناء المنافسة.

لذا، كن مستيقظًا وافعل ما عليك فعله.

وعلاوة على ذلك، فبينما أنت كائن متجدد، وطالما أنك تستطيع، خذ تلك الساعة قبل انبثاق ضوء النهار، انتزع تلك الساعة قبل بدء حركة المرور، قبل الضجيج، احصل عليها بينما لا أحد ينظر، وبينما لا يزال الآخرون نيامًا.

يمكننا في تأملات (ماركوس أوريليوس)، أن نسمع الرجل الأقوى في العالم يحاول إقناع نفسه بالنهوض من الفراش عند الفجر بينما يرغب الجزء السفلي من جسده وبشدة البقاء مستلقيًا وهو يقول متسائلًا:

«هل هذا ما خُلقت من أجله؟ أن تبقى متكورًا تحت الملاءات لتبقى دافئًا؟»

نعم، لا شك في أن البقاء تحت الملاءات مع الشعور بالدفء والراحة أجمل من النهوض. ولكن هل هذا ما خُلقنا من أجله؟ وهل نشعر بالرضى؟ هل هذه هي الطريقة التي ستقضي بها هبة الحياة، هدية هذه اللحظة الحالية التي لن تحصل عليها مرة أخرى؟

ثم يتابع (ماركوس أوريليوس) يخاطب نفسه وجسده:

«ألا ترى أن النباتات والطيور والنمل والعناكب والنحل يقومون بمهامهم الفردية، ويرتبون العالم بأفضل شكل ممكن؟ إنها تفعل ذلك من أجلنا أيضًا وأنت لست على استعداد للقيام بعملك كإنسان؟ لماذا لا تجري كي تفعل ما تتطلبه منك طبيعتك؟»

مع ذلك، ها نحن ذا، وبعد آلاف السنين، ما زلنا نضغط على زر الغفوة في أجهزة الإنذار لدينا، ها نحن ذا نضيع أكثر الساعات إنتاجية في اليوم، ونختار رفض هذه اللحظات قبل الانقطاعات، قبل الانحرافات، وقبل أن تنهض بقية العالم وتذهب أيضًا. هنا، لا بد من اغتنام الفرصة لجمع إمكاناتنا المزهرة بينما تكون طازجة، ولا تزال مشرقة مع ندى الصباح.

كان عالم اللاهوت (جوناثان إدواردز) قد لاحظ في عشرينيات القرن الثامن عشر:

«أعتقد أن المسيح أوصى بالنهوض في الصباح الباكر وبالقيام من المراقد مبكرًا جدًا».

فهل هذا هو السبب في أن الصباح الهادئ يبدو مقدسًا جدًا؟ ربما يكون الأمر أننا نستفيد من تقاليد أسلافنا، الذين كانوا يستيقظون أيضًا مبكرين لأجل الصلاة، وللزراعة، وجلب المياه من النهر أو البئر، والسفر عبر الصحراء قبل أن تصبح الشمس شديدة الحرارة.

وهكذا، فعندما تجد صعوبة في الاستيقاظ المبكر، أو عندما تجد عدم القدرة على ذلك، ذكّر نفسك لماذا أتيت إلى هذا العالم، وذكّر نفسك بالتقاليد، وذكّر نفسك بما هو على المحك. فكر، كما فعلت (موريسون)، في جدتها، التي أنجبت المزيد من الأطفال وحياة أكثر صعوبة. فكر في (موريسون) نفسها، وحيث لم يكن الأمر سهلًا بالتأكيد، وما زالت تنهض مبكرًا.

فكر فقط كم أنت محظوظ.

كن سعيدًا لأنك مستيقظ (لأن الاستيقاظ أفضل من الخمول، والذي سنرحب به جميعًا يومًا ما).

أُشعر بفرحة أن تكون قادرًا على فعل ما تحب.

اِعتز بالوقت، ولكن الأهم من ذلك كله، استخدمه.

الحياة المُضنية أفضل حياة

كان الملك جورج الرابع شرهًا وسيئ السمعة، كان إفطاره اليومي يتكون من حمامتين، وثلاث شرائح من اللحم، وزجاجة نبيذ شبه ممتلئة، وكأس من البراندي. ثم وبمرور الوقت، أصبح سمينًا لدرجة أنه لم يعد قادرًا على النوم مستلقيًا أو فإن وزن صدره إن استلقى قد يخنقه.

علاوة على ذلك، كان يواجه صعوبة في توقيع المستندات. . في النهاية طلب من الحاضرين عمل ختم لتوقيعه؛ وذلك لإنقاذه حتى من هذا الجهد الأساسي. بيد أنَّه ومع ذلك، فقد تمكن من أن يكون أبًا للعديد من الأطفال غير الشرعيين بينما أهمل بشكل عام أعمال كونه ملكًا.

كان الملك جورج من النوع الذي يعتقد على ما يبدو أنه كان معفى من قواعد الصحة والبشرية، ومن أن جسده يمكن أن يتحمل وسيتحمل الإساءة بلا حدود ودون عواقب.

في الواقع، كانت كلماته الأخيرة، عندما أدركته سنوات من العادات السيئة والخمول أخيرًا في الساعة الثالثة والنصف فجرًا في إحدى ليالي صيف عام 1830، كانت:

«يا إلهي، ما هذا؟».

ثم أدرك ما كان عليه طيلة حياته.

فقال وهو يمسك إحدى الأوراق بيده:

«يا بنيّ، هذا هو الموت».

كان الأمر مفاجئًا له عندما اكتشف أن ما كان عليه مميتًا. وأن معاملة جسده كعلبة قمامة لمدة أربعة عقود كانت لها عواقب وخيمة.

فهل سبق لأي شخص إدراك أن شرابه أو نهمه في التهام الطعام هو الطريق إلى السعادة؟ بالطبع لا.

ستكون النتيجة قبرًا مُبكرًا؟ بؤسًا؟ ندمًا؟ أتراهن.

ألقِ نظرة على نظام اللاعب الفذ (بيب روث) الغذائي، الذي لعب جنبًا إلى جنب مع (لو جيريج). كان الإفطار عبارة عن نصف لتر من الويسكي ممزوجًا بالزنجبيل، ثم شريحة لحم، وأربع بيضات، وبعض قطع البطاطس المقلية، وكوب من القهوة.

ولتناول وجبة خفيفة بعد الظهر، كان هناك أربعة أصابع من النقانق، كل منها منقوع بزجاجة من الكوكا كولا. من ثم يتناول عشاءً مبكرًا وعشاءً متأخرًا، كل منهما متشابه المكونات: قطعتان من شرائح لحم (بورترهوس)، وحبتان من الخسِّ المنقوع بصلصة الجبن الأزرق، واثنين من طبق من البطاطس المقلية، ثم فطيرتا تفاح. أما بين وجبتي العشاء، فكان يتناول أربع قطع أخرى من النقانق وأربع زجاجات أخرى من كوكاكولا.

ربما كل ما يجب أن يقال هنا هو أن (روث) نُقل إلى المستشفى ذات مرة لشربه الكثير من الصودا وتناول الكثير من النقانق.

كان الأمر ممتعًا له أثناء هبوط مستواه، ولكن الطعم كان مريرًا.

كان قد نصح (جيريج) ذات مرة وهو متعب، فقال:

«اسمع، يا (لو) لا تكن استهلاكيًا أو شرهًا، حافظ على حالتك وعلى صحتك، لا تدع نفسك تلين أمام المغريات، لقد ارتكبت الكثير من الأخطاء بحق نفسي عندما كنت قادمًا، لم آكل بشكل صحيح، ولم أعش بشكل صحيح، في وقت لاحق كان علي أن أدفع ثمن كل هذه الأخطاء، لا أريدك أن تفعل الشيء نفسه».

وهكذا، بقدر ما كانت مآثر (بيب روث) الرياضية مُلهمة، إلَّا أنها تحمل معها مسحة من الحزن. فما الذي كان يمكن أن ينجزه (بيب روث) لو كان أكثر انضباطًا؟

ما العظمة التي تركها على الطاولة؟

لأنه نعم، حتى العظماء كان من الممكن أن يكونوا في حال أعظم مما كانوا عليها.

علاوة على ذلك، فإن متعة الإفراط دائمًا ما تكون متعة عابرة. وهذا هو السبب في أن الانضباط الذاتي ليس رفضًا للمتعة، بل طريقة لاحتوائها. . إن معاملة أجسادنا بشكل جيد، وتلطيف رغباتنا، والعمل الجاد، والتمارين الرياضية، والصخب، هذه ليست عقوبة. . هذا ببساطة هو العمل الذي تكافأ به المتعة.

دعونا نتوقف هنا قليلًا، ونقارن بين الملك جورج ورئيس دولة آخر، كالرئيس الأمريكي (ثيودور روزفلت) على سبيل المثال.

الآن، إذا لم يكن لدى أي شخص عذر لعيش مستقرٍ، فهو (تيدي). فقد ولد ضعيفًا وهزيلًا. وكانت اهتماماته أكاديمية. كان الشيء الوحيد الأسوأ من قصر نظره هو رئتيه، واللتين بدتا وكأنهما تتمردان عليه عند أدنى قدر من التوتر.

قال لوالده ذات مرة:

«لا تؤنبني وإلا سأصاب بالربو».

لذا وفي ليالٍ كثيرة، كان يصاب بتشنج في الرئتين فعلًا. بل كان يتعرض لهجمات الربو المرعبة التي كادت أن تقتله.

ولكن بتشجيع من والده المريض، بدأ (تيدي) في العمل. بدءًا من صالة الألعاب الرياضية في الشارع، ثم في صالة الألعاب الرياضية في شرفة العائلة، وبعد ذلك في (هارفارد) حيث لم يقم (ثيودور) بإعادة بناء جسده فحسب، بل أعاد تشكيل حياته، وبصورة ما، تشكيل العالم.

الحياة الشاقة، كما يسميها، هي حياة العمل، والنشاط، ولكن الأهم من ذلك كله، حياة التمرين.

المشي، التجديف، الملاكمة، المصارعة، التنزه، الصيد، ركوب الخيل، كرة القدم. . لقد فعل (روزفلت) كل شيء. بالكاد كان هناك يوم يمر لا يمارس فيه الرياضة أو يمارس بعض التمارين الرياضية البسيطة أو يخرج إلى الطبيعة. وحتى عندما كان رئيسًا، كان نشطًا بما يكفي لإحراج الشباب.

كتب روزفلت ذات مرة:

«لقد حاولت دائمًا أثناء وجودي في البيت الأبيض، أن أمارس الرياضة لبضع ساعات في فترة ما بعد الظهر».

بضع ساعات في اليوم! كرئيس!

من برأيكم يشعر بالتحسُّن عندما يستيقظ في الصباح؟ الملك الكسول جورج، الذي كانت حياته تدور حول المتعة؟ أو الرئيس (ثيودور روزفلت) المتألم أحيانًا، الذي اختار (الحياة الشاقة)؛ لعب التنس أو التحدث عن السباحة الباردة في (روك كريك) أو (بوتوماك)؟ وحتى عندما أصيب (على سبيل المثال، فقد البصر في إحدى عينيه من حادثة ملاكمة أثناء فترة الرئاسة)، كان يحظى بوقت أفضل! فماذا تعتقد أن الرئيس (تيدي) كان سيفكر في حياتنا الرقمية المستقرة؟ أو في تقديم أعذارنا بأننا مشغولون جدًا أو أننا متعبون للغاية؟

نحن في الحقيقة معنيون بأكثر من مجرد وجود، نحن هنا لأكثر من مجرد الاستلقاء والبحث عن المتعة.

لقد منحتنا الطبيعة مواهب لا تصدق. نحن حيوانات مفترسة رئيسية، منتج نخبوي ومرعب لملايين السنين من التطور. فكيف ستختار أن تستخدم هذه الهبة؟ عن طريق ترك أصولك الخاصة بك تسير نحو الضمور؟

هذا ليس مجرد اختيار شخصي. إنه يؤثر علينا جميعًا.

في الواقع، يعتبر ما يقرب من نصف الشباب الأمريكيين غير مؤهلين بالفعل للانضمام إلى الجيش الأمريكي ولأسباب تتعلق بالصحة أو اللياقة البدنية؛ فالعصبية ليست مزحة، والشراهة ليست جيدة. هذه ليست مجرد قضية وجودية، ولكنها قضية أمن قومي.

وعلاوة على ذلك، فإذا كانت العظمة هي هدفنا، إذا أردنا أن نكون أعضاء منتجين وشجعانًا في المجتمع، فنحن بحاجة إلى الاعتناء بأجسادنا. ليس فقط في صالة الألعاب الرياضية، ولكن في المطبخ أيضًا. إن اتباع نظام غذائي صحي، وعدم إساءة استخدام العقاقير أو المشروبات، سيؤدي إلى الكثير من تحمّل ما هو ثقيل ومتعب. أنت كسيارة سباق راقية، لكن ذلك تبعًا لنوع الوقود.

لقد أوضح الرواقي (موسونيوس روفوس) أنه:

«من الواضح، أن جسد الفيلسوف يجب أن يكون مستعدًا جيدًا للنشاط البدني، وذلك لأن الفضائل غالبًا ما تستخدم هذا كأداة ضرورية لشؤون الحياة. نحن نستخدم التدريب المشترك لكليهما عندما نؤدب أنفسنا على البرودة والحرارة والعطش والجوع والحصص الضئيلة من الطعام والنوم على الأسرّة

الصلبة وتجنَّب الملذّات والصبر تحت المعاناة. . بهذه الأشياء يقوى الجسم ويصبح قادرًا على تحمل المشقة والدراسة والاستعداد لأية مهمة».

الحياة مليئة بكل أنواع الصعوبات والتحديات؛ لذا لن يسير العمل دائمًا بشكل جيد. ولكن ما العمل؟ العمل في تحكمنا. إنها مساحة محصورة يكون فيها العائق الوحيد المحتمل هو تصميمنا والتزامنا.

هناك السباحة، ورفع أثقال، والتدرب على تمارين رياضة (الجوجيستو) والسير لمسافات طويلة. يمكنك اختيار الوسيلة، ولكن الطريقة ضرورية: يجب أن تكون نشطًا. احصل على منفعتك اليومية. تعامل مع الجسم بصرامة، كما يخبرنا (سينيكا)، وذلك لئلا يكون عصيًا للعقل؛ لأنك وبينما تقوم ببناء العضلات، فإنك تقوم أيضًا ببناء قوة الإرادة. والأهم من ذلك، أنك تبني قوة الإرادة بينما لا يكون باستطاعة معظم الناس أن يكونوا كذلك.

ألا تعتقد أنه كانت هناك لحظات من الضعف في منتصف إضراب مناجم الفحم عام 1902 عندما سئم (تيدي)؟

ألا تعتقد أنه كان من المرهق محاربة الصناديق ومحاميهم ووكلائهم في الصحافة؟

هل يمكنك أن تتخيل كيف شعر عندما اخترقت رصاصة القاتل صدره قبل لحظات من إلقاء الخطاب؟

نعم، لقد أراد الإقلاع عن التدخين. نعم، كان يعلم أنه يقترب من حدوده. نعم، كان يعلم أنه يمكن أن يفعل أقل من ذلك، وأن القادة الآخرين شعروا بالتأكيد بأنهم ملزمون بعمل أقل. لكنه لم يكن ليقبل ذلك على نفسه.

لذا، واصَل السير والتقدم فيما كان ينوي فعله؛ كانت لديه خبرة في هذا، كان يعرف أن ذلك الصوت الخفيف في رأسه، صوت التعب والضعف، لا يحتاج دائمًا إلى الإصغاء. لقد تدرب على هذا.

كان يعرف ما هو قادر عليه.

لقد تحكَّم بجسده، والآن يمكنه أن يفعل ما يجب القيام به.

توقفْ عن كونك عبدًا

كان قد هبط في (النورماندي) أثناء الإنزال المظلي هناك. وهزم النازيين واحتلَّ ألمانيا، ونشر مذكراته وجمع ثروة. ثم وفي عام 1949، كان كل ما تبقى أمامه هو غزو نفسه.

لذلك وبعد حياة طويلة من المعارك، ومعارك طويلة مع الإرادة، أعطى (دوايت) أيزنهاور الأمر لنفسه. الإقلاع عن التدخين.

وبهذه الطريقة، ذهب لمحاربة -عادة- استمرت ثمانية وثلاثين عامًا. في نطاق حياته، قد لا يبدو هذا كثيرًا، ولكن كل مدمن يعرف أنه قد يكون من الصعب التغلُّب على شيطان داخلي أكثر من أي عدو خارجي.

علاوة على ذلك، كتب كاتب السيرة الذاتية (جان إدوارد سميث):

«قلة من الشخصيات في الحياة العامة كانت لديها قوة إرادة (دوايت دي أيزنهاور)؛ فقد كان مدمنًا على التدخين على مدار الحياة وكان يستهلك من ثلاث إلى أربع علب سجائر في اليوم، إلى أن ترك (أيزنهاور سجائر الديك الرومي البارد ولم تلمس شفتاه أية سيجارة مرة أخرى».

كان يقول لأحد مساعديه:

«الطريقة الوحيدة للإقلاع عن التدخين هي التوقف، وقد توقفت».

لم يرغمه أحد على ذلك، لم يستطع أحد، ولكنه رأى أن من واجبه فرض ذلك على نفسه. فذلك سيضيف سنوات أكثر إلى حياته. ومن خلال حماية جسده وإتقانه في اختيار غذائه وتحكّمه، فقد سمح له ذلك بأن يكون في خدمة العالم، وقيادة حلف (الناتو) أولًا ثم تولى رئاسة الولايات المتحدة الأمريكية، في فترة مشحونة ومتوترة.

ولكن ماذا عنك؟

ما الذي أنت مدمن عليه؟

ما الذي تجد صعوبة في القيام به؟

في ظهيرة عادية من عام 1949 -وهو نفس العام الذي أقلع فيه (أيزنهاور) عن التدخين- كان الفيزيائي (ريتشارد فاينمان) يمارس عمله عندما شعر بجاذبية نحو تناول مشروب كحولي، إلا أنها لم تكن رغبة شديدة بأي شكل من الأشكال، ولكنها كانت رغبة مشكوكًا بها لتناول الكحول، مطابقة تمامًا للمتعة التي يكسبها المرء كمكافأة على العمل الشاق. بيد أنه وعلى الفور، تخلى (فاينمان) عن الشرب في ذلك الوقت وهناك. شعر أنه لا يوجد ما يمكن أن يكون له هذا النوع من السلطة عليه.

لقد أراد الإقلاع عن التدخين قبل أن يصل إلى ذلك المكان حيث تركل فيه أنفسنا ندمًا، وكما تذهب كلمات الأغاني.

لن يحدث ذلك مطلقا مرة أخرى.

وهو ما أقسمت عليه في المرة السابقة.

في صميم فكرة السيطرة على الذات هذه، هناك رد فعل غريزي ضد أي شيء يسيطر علينا. فمن يمكنه أن يكون حرًا عندما يفقد، كما قال أحد المتخصصين في الإدمان، (حرية الامتناع)؟

نقول إننا نسعى للاستقلالية، ومع ذلك فإننا نسلم أنفسنا وعن طيب خاطر، للعادات التي تخبرنا المزيد عنا وهو كل ما نحتاجه. هذا يخبرنا بأننا سنكون غير سعداء، جائعين، وحيدين، ومتألمين، بل وضعفاء دونها. كم هذا مثير للشفقة؟

كان سينيكا يصرخ:

«أرني رجلًا وليس عبدًا».

مشيرًا إلى أنه حتى مالكو العبيد، مقيدون بمسؤوليات مؤسسة العبودية. «أحدهما عبد للجنس، والآخر للمال، وآخر للطموح؛ جميعهم عبيد للأمل أو الخوف».

كما قال إن الخطوة الأولى تكمن في إخراج نفسك من جهل اعتمادك عليها، ومهما كان الأمر. ثم عليك بعد ذلك أن تنظف نفسك؛ أن تنظف نفسك من عشيقتك، من إدمانك على العمل، من شهوتك للسلطة، أيًّا كان نوعها.

قد نكون في العصر الحديث، مدمنين على السجائر أو المشروبات الغازية، أو الإعجابات على وسائل التواصل الاجتماعي، أو نشاهد أخبار القنوات الفضائية. لا يهم ما إذا كان مقبولًا اجتماعيًا أم لا، ما يهم هو ما إذا كان ذلك مفيدًا لك أم لا.

كادت عادة (أيزنهاور) في إدمان التدخين أن تودي بحياته، ولأن الكثير من تأثيرات عاداتنا كانت بطيئة وغير محسوسة.

ولكن حتى لو لم تكن كذلك، حتى لو كانت غير ضارة، فلماذا نتلقى الأوامر من بطوننا أو من بين الفخذين أو من الجهاز الذي يبدو متصلًا بنا فعليًا في هذه المرحلة؟

لا يمكن للجسد أن يكون مسؤولًا، ولا يمكن للعادة أن تتحكم، لذا يجب أن نكون نحن في مكان الرئيس المتحكم.

إلى جانب ذلك، تكون العادة نفسها من بعض النواحي، أقل أهمية مما قد نتخلى عنه حقًا، وهو التبعية. وهو ما يطلق عليه البوذيون اسم (تانها). العطش. الحنين.

لذا، ربما ومع مرور الوقت، يمكنك العودة إلى الاستخدام الترفيهي -مهما كان ولكن حتى تفعل ذلك، سيكون عليك أولًا الإقلاع عن التعوّد. إنه ليس في الجنس أو الإعجابات أو إدمان الكحول. إنها الحاجة، وهذه الحاجة هي مصدر المعاناة.

وهكذا، سواء كانت (إيمي واينهاوس) قد دمرت حياتها بسبب المخدرات، أو(تايجر وودز) الذي أصبح مُفككاً بسبب علاقاته غير الشرعية، فإن العالم يحزن على العديد من المضيفين الموهوبين الذين دمرهم ذلك الطفيلي بداخلهم، الشخص الذي يحتاج إلى إطعامه وإطعامه ولكنه لم يكن ليشبع أبدًا، كما أن التكلفة هنا لا تكون شخصية فحسب، بل نتشاركها جميعًا، في السيمفونيات التي لم تُكتب أبدًا، والمآثر التي لم تُنجز أبدًا، وفي القضايا الجيدة التي لم يتم تنفيذها أبدًا، وحيث لم تتحقق إمكانات يوم عادي أبدًا.

علينا أن نتذكر هنا إذن، أن العبودية كانت نظامًا اقتصاديًا متدنيًا وغير فعال للغاية، علاوة على بؤسها وقسوتها. فلماذا تختار أن تكون واحدًا من هؤلاء العبيد؟! وخاصة بالنسبة لشيء يبدو وبشكل متزايد، أنه ليس جيدًا للقيام به؟

إليك هنا هذا الاختبار الخفيف: إذا ما تم اختراعه اليوم، فهل ستبدأ به؟ إذا تم تقديم الكحول إليك الآن، ولأول مرة، مع معرفة جميع تأثيراته المدمرة ومخاطره، فهل ستستمر في تناوله؟ وبمعرفة مقدار الوقت الذي تقضيه في ذلك الآن، هل ستستمر في تنزيل هذا التطبيق إذا تم إطلاقه اليوم؟

إذا كنت تعرف أن الترقية والنجاح سيتركك وحيدًا وغير سعيد على الرغم من كل ثرواتك، فهل ستظل مستمرًا بعد أن شرعت في ذلك كل تلك السنوات الماضية؟

إلا أنه وبمجرد أنك بدأت، فهذا لا يعني أنه عليك الاستمرار. فحقيقة أنك لم تكن تعلم في ذلك الوقت، لا تغير حقيقة أنك تختاره الآن.

في الواقع، يتمتع كل شخص بآليات تكيّف، و بثوابت تؤسس الحدود وتبني الحواف، ولكن سرعان ما ينتهي بتلك الأمور إلى إضعاف حدودنا تمامًا. قد تريحنا هذه الأشياء، ولكنها ليست أصدقاء لنا.

هذا ما كان مدرب (لو جيريج) يحاول إخبارنا إياه عندما أمسك (لو) وهو يأخذ قسطا من الراحة قبل المباريات بسبب إرهاق أعصابه. كان يقول إنك لن تحب معرفة أين سينتهي بك هذا الطريق. يبدو دائمًا أنه ينتهي إلى نفس المكان.

علاوة على ذلك، مهما كانت تلك العادة السيئة، وأيًا كان ما يبدو أنه يتحكم بحياتك -سواء كان ذلك مقبولًا اجتماعيًا أم لا- عليك الإقلاع عن التدخين. وسواء كان ذلك بلطف أو بمساعدة، عليك التخلّص من ذلك الإدمان، مهما كان الأمر.

لا شك في أن الجميع، وبغض النظر عن مدى قوتهم، لديهم بعض العادات السيئة التي يتصارعون معها، ولكن أيضًا لم يفت الأوان بعد للعودة والتغلب عليها.

كان الرئيس الأمريكي (أيزنهاور) يبلغ من العمر ثمانية وخمسين عامًا. كانت عادته في التدخين نفسها قد شاركته نصف العمر تقريبًا.

إلا أن هذا لا يهم، المهم هو ما نفعله حيال ذلك اليوم.

حين نختار أن نتوقف عن كوننا عبيدًا. أن نختار الحرية.

نحن ذلك إنما ننقذ أنفسنا حتى نتمكن من إنقاذ (والحفاظ على) العالم.

تجنَّب الإفراط

لم يرتدِ (كاتو الأكبر) أبدًا ثوبًا يكلف أكثر من بضعة دولارات. كان يشرب نفس النبيذ الذي يشربه عبيده، الذين كان يعمل معهم بانتظام في الحقول. كما كان يشتري طعامه من الأسواق العامة. وكان يرفض الزخارف باهظة الثمن للمجتمع الراقي.

كان يقول:

«لا شيء رخيصًا، إذا كان غير ضروري».

وبالتالي، إذا لم يكن في حاجة إلى ما يجب اقتناؤه، لم يكن ليشتريه. وإذا لم يكن يهتم لأمرٍ ما، لن يهتم إذا كان الآخرون مهتمين بذلك. إلا أن الهدف من هذا التقشف ليس الحرمان، بل الاستقلال. فقد عاش (كاتو) في منزل متواضع، مستوحى من أحد أبطاله، (مانيوس كوريوس).

في ذروة قوى الفاتح العظيم، تم إرسال بعض الرجال لرشوة (كوريوس) لكنهم وجدوه في مطبخه يغلي اللفت. وهكذا، وفي لحظة واحدة، عرفوا أن مهمتهم كانت غير مجدية. إذ لا يمكن أبدًا إغراء رجل راضٍ بالقليل.

لذا، عندما نرغب في أكثر مما نحتاج، فإننا نجعل أنفسنا عُرضةً للخطر. وعندما نفرط في إرهاق أنفسنا، عندما نطارد، لن نشعر بالاكتفاء الذاتي. ولهذا كان

(كاتو) يرفض الهدايا باهظة الثمن، وكان يقوم بعمله السياسي دون أجر، ويسافر مع عدد قليل من الخدم مع الحفاظ على الأمور لتسير ببساطة.

سُئل ملك إسبرطي ذات مرة عما حصل عليه الإسبرطيون من عاداتهم في (التقشف). فقال:

«الحرية هي ما نحصده من طريقة الحياة هذه».

من ناحية أخرى، نجا الملاكم (روبن كارتر) من حوالي تسعة عشر عامًا من السجن غير المشروع. كيف؟

لم تكن ثروته هي التي نجحت في ذلك بل العكس. فقد جرَّد نفسه، عن عمد، من أبسط وسائل الراحة في السجن: لا وسائد، ولا راديو، ولا سجاد، ولا تلفزيون، ولا إباحية. لماذا؟

حتى لا يؤخذ منه شيء. حتى لا يكون للحراس أي نفوذ عليه.

علاوة على ذلك، فإنه ومن خلال كوننا قساةً قليلًا على أنفسنا، فإن ذلك يجعل من الصعب على الآخرين أن يكونوا قساةً علينا؛ من خلال كوننا صارمين مع أنفسنا، فإننا نُقصي سلطة الآخرين علينا.

كما أن الشخص الذي يعيش دون تحكم إمكانياته، يتمتع بمجال عرض أكبر بكثير من الشخص الذي لا يستطيع ذلك. وهذا هو السبب في أن (مايكل أنجلو) الفنان، لم يعش ببذخ مثل (كاتو)، لكنه كان يتجنب الهدايا التي يعلقها رعاته الأثرياء. لم يكن يريد أن يدين لأحد. لقد فهم أن الثروة الحقيقية هي الاستقلالية.

في المقابل، قد تبدو حياة كل من (كاتو) أو (مايكل أنجلو) صعبة، ولكنها أسهل من نواحٍ كثيرة. وأقل من أن تقاق بشأنها. جولات قليلة للحب والقُبل. لا شيء تُحسد عليه. أو بعبارة أخرى، قد تخاف أن ينال منك الحسد.

تذكر: لا أحد لديه أقل متعة من شخص مرهق للغاية وهو يرى المدينين عند بابه. أو من موظفين ذوي رواتب عالية لا يمكنهم تحمل خسارتها، لا أحد أقل حرية من الشخص المحاصر على جهاز المشي الذي يتحرك بشكل أسرع وأسرع وأسرع، لكنه لا يذهب إلى أي مكان.

قد تقول: سأموت دون [تحقيق الرفاهية التي أنشدها]، وسنعزيك.

كيف يمكن لأي شخص أن يعيش مثل هكذا حياة؟ لن نطلب ذلك بشكل بلاغي.

الإجابة؟ لأنهم أقوى منك.

كتب المحرر (ماكسويل بيركنز) على رفٍّ منزله:

«كلما زاد عدد الرجال، قلَّ ما يريدونه». فعندما تتخلص من الأشياء غير الضرورية والمفرطة في حياتك، فإن ما سوف يتبقى منك هو أنت. ما تبقّى هو المهم.

إذن كيف تعرف ما إذا كان هناك شيء غير ضروري؟

حسنًا، يمكن أن يكون أحد المؤشرات هو مدى صعوبة قيام الآخرين بالضغط عليك. إن عدم الأمان يضغط علينا باستمرار لنكون كذلك. والشيء الآخر هو مدى تحفيز اهتمامك بالمواكبة أو الخوف من الضياع.

اسأل نفسك: ألم نعش أنا والبشرية وقتًا طويلًا من دون هذا؟

إذن، كيف سارت الأمور في المرة الأخيرة التي حصلت فيها على الشيء الذي كنت تواقاً إليه؟ وإلى متى استمر الشعور (مقارنةً بندم الشاري بعد الشراء)؟ وكيف ستعرف أن هذا الشيء لن يجعل حياتك أسهل؟

لأن آخر شيء لم يحدث أيضًا! اذهب للتحقق من الأشياء غير الضرورية والمحشوة في درجك، أو في الجزء الخلفي من خزانتك لإثبات ذلك.

فكر في كيفية المحتوى الذي كنت تستخدمه قبل بضع سنوات فقط، وكم كنت مقتصدًا أكثر بحكم الضرورة، وكم كنت تحصل على أقل من ذلك بكثير، هل تنظر إلى تلك السنوات الماضية، سنوات الشباب، عندما كنت تسعى وتكافح، وكأنها ناقصة إلى حدٍّ ما؟ أو كشيء يجعلك تشعر بالمرارة؟

لم يكن ذلك مجرد عادة. كانت تلك أيامًا سعيدة. لذلك نحن نفتقدها تقريبًا.

كانت الأمور أبسط بعد ذلك، نظيفة، كان هناك المزيد من الوضوح، كما أن معظم الكماليات التي تكمن في المستقبل لم نكن نعرف عنها حتى، لم نتشوق للحصول عليها فقد كنا جاهلين حتى بإمكانية وجودها!

لأن ما ستفعله هو أن تجعلك أقل حرية، وأكثر اتكالية؛ لذا فكلما قلَّت رغبتك، كنت أكثر ثراءً، وزادت حريتك، زادت قوتك. . هكذا وبكل بساطة.

نظّف مكتبك

لم يكن (روبرت موسى) رجلًا طيبًا، ولكنه كان نشيطًا وفعالًا. لقد أنجز الكثير في العقود التي قضاها في السلطة أكثر مما كان يعتقده البعض ممكنًا، حيث قام ببناء حوالي 2. 567. 256 فدانًا من الحدائق و658 ملعبًا و416 ميلًا من المتنزهات و13 جسرًا وإسكانًا وأنفاقًا وملاعب ومراكز مدنية وقاعات عرض، وبكلفة بلغت حوالي 27 مليار دولار من إجمالي المباني المشيدة الأشغال العامة في جميع أنحاء مدينة نيويورك.

لذا، لم يكن يقوم بعمله بشكل جيد فحسب، بل قام بالعديد من الوظائف بشكل جيد أيضًا، حيث شغل وفي نفس الوقت، اثني عشر منصبًا، بما في ذلك منصب مفوض حدائق مدينة نيويورك، ورئيس مفوضية الطاقة بالولاية، ورئيس هيئة الجسر والنفق (تريبورو) لأكثر من أربعة وأربعين عامًا أمضاها في العمل.

قد عبر الطريق السريع في (ويست سايد)، هذا هو (روبرت موسى). وعبر نهر (هارلم) على جسر (تريبورو) - روبرت موسى. وذهب إلى حديقة شلالات (نياغرا) الحكومية — روبرت موسى. قام بزيارة شاطئ جونز — روبرت موسى. السباحة في بحيرة (أستوريا) - روبرت موسى. معرض نيويورك العالمي 1964-1965 - روبرت موسى.

بالإضافة إلى حديقة حيوان (سنترال بارك)، وملعب (شيا)، ونفق (بروكلين – باتري)، ومسرح (جونز بيتش)، مركز (لينكولن) - روبرت موسيس.

وقد ذكر كاتب سيرته الذاتية، أن إنجازاته التي شكلت وعرفت على مستوى مدينة نيويورك من عام 1924 إلى عام 1968 تستحق أن تُقاس، ليس فقط ضد أسلافه وخلفائه، أو حتى ضد مدنٍ أخرى، ولكن ضد حضارات بأكملها.

كيف فعلها إذن؟

إنها القوة الميكافيلية الخام بالطبع؛ أخلاقيات العمل المجنونة، عدم الحساسية القاسية للأضرار الجانبية، واللامبالاة بعواقب الأفعال. الطموح في القيادة والرغبة التي لا هوادة فيها، كلها شاركت في وضع بصماته على الطرق والمتنزهات وأفق نيويورك. لكن أبعد من ذلك، وسواء أكنت تحترمه أو تحتقره، يجب أن تعرف بأن سرَّ نجاحه كان بسيطًا إلى حدٍّ ما: وجود مكتب نظيف.

في الواقع، وكما لاحظ (روبرت كارو)، لم يكن مكتبًا من الناحية الفنية. كان (روبرت موسى) يفضل العمل من على طاولة كبيرة، لأن ذلك جعله أكثر فاعلية وشجع على تحسين سير العمل.

علاوة على ذلك، آمن موسى بالمعالجة: تأتي الأشياء فيتعامل معها. البريد والمذكرات والتقارير، لم يدع أيًا منها تهدأ، ناهيك عن التراكم.

كتب (كارو) عن نظام موسى:

«بما أن الطاولة لا تحتوي على أدراج، فلا مكان لإخفاء الأوراق. لم يكن هناك مفر من مشكلة مزعجة أو رسالة يصعب الإجابة عليها سوى التخلُّص منها بطريقة أو بأخرى».

وهكذا، بالحفاظ على مكتبه وأشيائه منظمة، كان (موسى) يُنجز الأشياء.

ولكن ماذا عنك أنت؟

قد تغرق في الأوراق، أو بالأرقام، وقد يفيض بريدك الوارد بالرسائل، وسطح المكتب في كومبيوترك بالرموز، ويصبح هاتفك عبارة عن فسيفساء لا نهاية لها من التطبيقات والبرامج. ثم تتساءل عن سبب شعورك بالتوتر، لماذا تتخلف عن الركب، ولماذا لا يمكنك العثور على أي شيء تريده. الثواني الثمينة -تتراكم في دقائق وساعات ثمينة- تمضي في التبديل، والتمرير، والبحث، والتحرك.

وبالتالي، سيكون من المستحيل ألا تكون مُشتتًا، مُنهكًا بسبب الفوضى التي قررنا أن نغرق فيها. وهكذا يبدو الأمر بديهيًا لدى المؤلف (جريتشن روبن):

النظام الخارجي، الهدوء الداخلي.

فإذا أردنا التفكير بشكل جيد والعمل بشكل جيد، فإن هذا لا يبدأ بالعقل، يبدأ بالتجول والتنظيف.

وفي ذات السياق، أوضحت (توني موريسون):

«أقول لطلابي، إن أحد أهم الأشياء التي يحتاجون إلى معرفتها هو متى يكونون في أفضل حالاتهم بشكل إبداعي، يجب أن يسألوا أنفسهم، كيف تبدو عليه الغرفة المثالية؟ هل يوجد موسيقى؟ هل يوجد صمت؟ هل هناك فوضى في الخارج أم هدوء؟ ما الذي أحتاجه لأطلق العنان لمخيلتي؟».

أما بالنسبة لعدد قليل جدًا منا -وبغض النظر عن المهنة- فإذا سألنا «متى تكون في أفضل حالاتك؟» فسيكون الجواب «عندما أغرق في الأعمال الورقية، والأطباق المتسخة، وزجاجات المياه نصف الفارغة، والأرضيات التي لم يتم كنسها». يصبح الجلوس في غرفة الوزن أفضل عندما يتم تكديس الأوزان والأوزان في المكان المناسب. يكون الحرفي أكثر أمانًا عندما تكون الورشة مرتبة. يلعب الفريق بشكل أفضل عندما يكون هناك غرف لتغيير الملابس. تصبح الاجتماعات أكثر إحكامًا عندما تكون قاعة المؤتمرات جديدة ومنظمة. يضمن الجنرال انضباط القوات من خلال الحفاظ على مساكنهم مرتبة ونظيفة.

لذلك، فإن المكان الذي يتم فيه العمل العظيم هو مكان مقدس. بل يجب أن نحترمه.

لماذا؟ لأن الشخص الذي يشعر بالراحة مع مساحة عمل فوضوية، سيصبح مرتاحًا للعمل غير المتقن. علاوة على ذلك، فإن الشخص الذي لا يخفف الضوضاء من حوله، أو من دماغه، سيفتقد رسائل الانسجام. فالشخص الذي يتحمل كل ذاك الاحتكاك الذي لا داعي له، سيُنهك في النهاية.

بالطبع، لا يتعلق الأمر بالبُصاق والتلميع بقدر ما يتعلق بالترتيب أو تجميل ما حولك، كما أطلق عليه الرواقيون.

علاوة على ذلك، يتحدث الطُّهاة عن توضيب وتجهيز الأدوات والمواد الذي يدعونه بلغة الأطعمة (الميز إن بلاس)؛ حيث يقومون بإعداد وتنظيم كل ما يحتاجونه قبل الانطلاق إلى العمل. إذ لا شيء ينسكب على أي شيء آخر، لا

شيء عشوائي، لا شيء يعيق الطريق، لا شيء يُبطئ أي شيء أو أي شخص على حد سواء.

تخيّل ما يمكنك القيام به إذا كان لديك الانضباط الكافي لترتيب كل شيء بشكل استباقي أولًا. فإذا كنت ملتزمًا بالنظام وفرضته على نفسك، لا تفكر في ذلك على أنه التزام آخر، شيء آخر يدعو للقلق؛ لأنه في الممارسة العملية، سوف يحررك.

إضافة إلى ذلك، فإنه وبمجرد أن يتم وضع الأنظمة، وبمجرد إنشاء النظام، عندها فقط يمكننا أن نترك أنفسنا على سجيتها حقًا، وذلك لتحريرها من الأهواء وغضب الإبداع، ولدفع أنفسنا جسديًا، للاختراع أو الاستثمار الجريء.

وكما قال الروائي (جوستاف فلوبير) بلهجة آمرة:

«كن منتظمًا ومنظمًا في حياتك، حتى تكون قويًا وأساسيًا في عملك».

لذا، نظف مكتبك، رتب سريرك، قمْ بترتيب الأشياء الخاصة بك، ثم وبعد الانتهاء من كلِّ ذلك، يمكنك الاستمرار.

اظهر فقط

لم يكن تألق (توماس إديسون) يدور في ذهنه. فقد كان بالنسبة له، شيئًا عاديًا أكثر، بل وغالبًا ما كان أقل احترامًا.

قال ذات مرة:

«ليس لدي خيال فأنا لا أحلم أبدًا. أنا لم أبتدع شيئًا».

إذا كنت شخصًا لا تحب (إديسون)، فقد تعتقد أن هذا كان اعتراف (إديسون) بسرقة اختراعاته من مخترعين آخرين أكثر ذكاءً مثل (نيكولا تيسلا).

إلا أن الأمر ليس كذلك تمامًا، ولكنه اعترف بسهولة، أن معظم الفضل يعود إلى شيء آخر غير دماغه.

قال إديسون:

«إن (العبقري) يدور حول مختبره ليلًا ونهارًا. وبالتالي إذا ما حدث أي شيء جديد أو غريب فإنه سيكون موجودًا للإمساك به؛ لأنه إذا لم يكن كذلك، فقد يحدث نفس الشيء، ولكنه فقط لن يكون له أبدًا».

وهكذا يظهر ما كان يتحدث عنه. القوة المذهلة والمخففة لتسجيل الوقت في كل يوم، بينما تتكئ بمؤخرتك على المقعد، ويبدو أن هذا ينتج عن تلك القوة حتمًا.

لقد عاش (إديسون) في مختبره ولم يفته يومًا - مثل (جيريج)، وحتى عندما يكون مريضًا، أو عندما يكون متعبًا، أو عندما تصيبه مأساة أو كارثة.

كانت وسائل الراحة الحديثة التي يمكننا تتبعها في مختبره، تدين لجسده أكثر بكثير من دماغه، إلى قوة التواصل المتكرر بدلًا من الذكاء المطلق. لم يكن الأمر يتعلق بالإلهام. كان على وشك الذهاب إلى العمل.

لذا قم واظهر وحاول، احصل على جهاز المشي، التقط الكمان، أجب على بعض رسائل البريد الإلكتروني، اكتب بعض المشاهد، تواصل مع بعض العملاء، اقرأ بعض التقارير. ارفع بعض الأوزان، هرول ميلًا واحدًا، اشطب شيئًا واحدًا من قائمة المهام، طارد الأهداف.

لا يهم ما تكون عليه ماهية ما سيحدث، علينا أن نستفيد من جميع جوانب حياتنا من هذا النوع المقيد من الانضباط.

قال البطل العالمي والممثل (أرنولد شوارزنيجر) للأشخاص الذين يحاولون الحفاظ على لياقتهم البدنية والإنتاجية أثناء الضبابية اللانهائية للوباء:

«طالما أنك تفعل شيئًا ما كل يوم، فهذا هو الشيء المهم».

اظهر. ..

عندما تتعب. ..

عندما لا تكون مضطرًا لذلك. ..

حتى لو كان لديك عذر. ..

حتى لو لم يتم التعرف عليك. ..

حتى لو كنت قد تعرضت للإخفاقات مؤخرًا. ..

لأنه وببساطة، وبمجرد القيام بشيء ما، يمكنك البناء عليه. وبمجرد أن تبدأ، يمكن أن ينمو الزخم. وعندما تظهر، يمكنك أن تكون محظوظًا.

ولكن هل هذا لا يزال صعبًا؟ نعم. حسنًا. الخبر السار هنا هو أنه وبسبب صعوبة ذلك، إلا أن معظم الناس لا يفعلونه.

إنهم لا يُحضّرون، لا يستعدون، وبالتالي لا يمكنهم حتى أن يفعلوا شيئًا صغيرًا واحدًا في اليوم، لذا نعم، أنت وحيد، هناك على المسار تحت المطر. أنت الوحيد الذي يستجيب في عيد الميلاد، لكن عليك أن تعلم بأن امتلاك الصدارة هو، وبحكم التعريف، يكون وحيدًا قليلًا. هذا أيضًا هو سبب الهدوء في الصباح، وحيث تنفتح جميع الفرص لديك أمام نفسك.

إذن، لا تقلق بشأن وضع أي سجلات، مجرد تقرير للواجب، لا أعذار، وإليك المفارقة: هذه أيضًا طريقة لتحطيم الأرقام القياسية!

الاستقامة قوة عظمى، قوة الإرادة اليومية أمر نادر الحدوث، وبناء عليه كان (لو جيريج) لاعبًا قويًا وضارب كرات جيدًا. [3]

إلا أن نجاحه كان متأصلًا حقًا في حقيقة أنه لم يكن يفوّت أيامًا عديدة من العمل؛ لأنه من المحتمل جدًا، أنه لو استمر بوتيرته الطبيعية ولم يصب بمرض التصلب الجانبي الضموري، لكان قد وضع أرقامًا مهنية قياسية تفوق أرقام (بيب روث).

لم يكن (جيريج) قادرًا على الظهور على الرغم من الإصابات المتعددة والإرهاق المزمن، كان عليه أيضًا أن يتغلب على الملل، والشك، لكن من الواضح أنه لم يكن يشعر بذلك. كان يعاني من الركود، وكما نعاني جميعًا، لكنه

أيضًا فهم ما يقصدونه. وبصفته كان لاعبًا صغيرًا، فقد كان يكافح عند تناول الطعام، وفكّر في الإقلاع عن التدخين.

علاوة على ذلك، أرسل فريق (اليانكي) كشافًا خاصًا لمساعدة (جيريج) من خلال الرياضيات الأساسية للغاية لمتوسط الضرب. الضارب الجيد يعني أن يضرب 0. 300، والضارب الرائع يعني 0. 350 أما ضرب 0. 400 فإن أحدًا لم يكن قد سمع به تقريبًا من قبل فماذا كان يعني ذلك؟ يعني فقدان ست محاولات من أصل عشر.

وبالتالي، كان يمكن للضارب أيضًا أن يمضي أيامًا وأسابيع دون لمس الكرة!

هذا ما قاله له الكشاف: أهم ما يمكن أن يتعلمه لاعب الكرة الشاب هو أنه لا يمكن أن يكون جيدًا كل يوم.

ليس عليك أن تكون رائعًا على الدوام، لكن عليك دائمًا أن تظهر. ما يهم هو الالتفاف حول ما الذي سيأتي تاليًا.

علاوة على ذلك، فإن القدرة على القيام بذلك، إلى جانب القدرة على تحمُّل ما أسماه (جون شتاينبك) عن (الأيام الفاجرة) أثناء الكتابة في (شرق عدن) - تلك الأيام التي يبدو فيها كل شيء بعيد المنال، عندما لا تشعر به، عندما لا تتوقف عوامل تشتيت الانتباه، تكون تلك هي الخطوة الأولى إلى العظمة.

حرفيًا لا يمكنك أن تكون رائعًا دون الانضباط الذاتي فيك. لذا، فإن شيئًا واحدًا في اليوم يضيف إضافة جديدة، وكل يوم.

بيد أن تلك إضافات تصبح مثيرة للاهتمام فقط إذا تراكمت وبكميات كبيرة.

اجتهد لأجل الأشياء الصغيرة

على الرغم من أنهم كانوا من أفضل المجندين في البلاد، وعلى الرغم من أنهم كانوا يفعلون ذلك تقريبًا كل يوم من حياتهم، كان المدرب (جون وودن) يبدأ أول اجتماع له مع الفريق في بداية كل موسم من مواسم (جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس UCLA) بتمرين بسيط. كان يقول:

«يا رجال، هكذا ترتدون أحذيتكم وجواربكم».

لم يكن هذا، بالتأكيد، ما توقعوا سماعه. ليس نوع التعليمات التي اعتقدوا أنهم سيحصلون عليها من أحد المدربين المهمين والفائزين في تاريخ الرياضة. ولكنه كان في الواقع، هو ما يحتاجون إليه بالضبط، وقد فهموا ذلك في النهاية، السر الحقيقي للنجاح سواء في الملعب أو في الحياة.

في كرة السلة -وهي لعبة تُلعب على أرضية صلبة- تعتبر أحذية الرياضي مهمة للغاية. يمكن أن يؤدي ارتداء الحذاء بشكل غير صحيح إلى ظهور البثور، التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة، أو تفضيل حركة القدم، أو الصعود من أجل الارتداد الخاطئ، أو الكاحل المكسور أو الركبة المنتفخة.

علاوة على ذلك، فقد أوضح المدرب (وودن):

«لقد استغرق الأمر بضع دقائق فقط، لكنني أظهرت للاعبين كيف أردت منهم أن يفعلوا ذلك. ارفع الجورب وحركه حول منطقة إصبع القدم الصغير ومنطقة الكعب بحيث لا تكون هناك تجاعيد. ثم قم بتنعيمها جيدًا إن وجدت. بعد ذلك قم برفع الجورب أثناء ارتداء الحذاء. كما يجب أن يكون الحذاء متباعدًا، وليس فقط شد الأربطة العلوية. عليك أن تشدها بإحكام من كل ثقب، ومن ثمَّ تقوم بربطه، وبعد ذلك تقوم بربطها مرتين حتى لا يتم التراجع عنها؛ لأنني لا أريد أن أرى أحذية مفكوكة أثناء التدريب أو أثناء المباراة».

نحن بالطبع نعتقد جميعًا بأننا قد تجاوزنا كل هذا، فلدينا شيء أكثر أهمية للتفكير فيه، نريد شيئًا أكثر إثارة للقيام به، أقل أساسية وأقل جوهرية.

نريد أن نتحدى أنفسنا حقًا، وألَّا نضيع الوقت في قراءة بعض القوائم المرجعية، أو التمدد قبل التمرين، أو قراءة التعليمات بدلًا من الغوص فيها.

ولكن هنا تكمن النقطة: نحن مؤهلون للتعامل مع المشكلات الكبيرة فقط إذا قمنا بالأشياء الصغيرة بشكل صحيح أولًا. لن تنجح أية استراتيجية -مهما كانت رائعة- إذا تجاهلت الخدمات اللوجستية.

اعتاد الأدميرال العظيم (هايمان ريكوفر) أن يقول:

«الشيطان يكمن في التفاصيل، وكذلك الخلاص».

وكما قالت (زيلدا فيتزجيرالد) المتهورة وغير المسؤولة ببعض الوعي الذاتي فقط، فإن العكس هو الصحيح أيضًا. قالت بحزن:

«إنها الأطراف السائبة التي يشنق بها الرجال أنفسهم».

من خلال التركيز على الشكل، عن طريق التعرُّق لأجل الأشياء الصغيرة، فإننا نجعل أنفسنا أقوى في الواقع، أقوى مما لو اندفعنا للتو وألقينا بأنفسنا في مشاكل مفترضة وأصعب. علاوة على ذلك فإننا، وبتجاهلنا للأشياء الصغيرة، نجعل أنفسنا أكثر عرضةً للخطر.

فهل يمكن أن يتحسن أي شيء بسبب عدم الانتباه؟ يسأل الفيلسوف (إبيكتيتوس).

بالطبع لا! فسواءً كنت نجارًا أو رياضيًا أو مستثمرًا أو ضابطًا في المشاة، فإن العظمة تكمن في التفاصيل؛ التفاصيل تتطلب الانضباط الذاتي، وحتى لو لم يلاحظ أحد أو يهتم.

ربما يعود تاريخ تلك القصيدة إلى زمنٍ سحيق، قصيدة وأمثال عن الحصان. تبدأ الرسالة «بسبب عدم وجود المسمار، فقد الحذاء».

ثم بسبب الحذاء خسر الحصان، وبسبب الحصان خسر الفارس، وبسبب الفارس خسر الرسالة، وبسبب الرسالة خسر المعركة، وبسبب المعركة خسر المملكة. لعدم وجود مسمار، ضاعت المملكة.

بسبب بثرة، ضاعت اللعبة.

ولأنه تم تجاهل الأشياء الصغيرة، وبسبب انقضاء الانضباط، فقد كل شيء.

لذا أنقذ نفسك، أنقذ العالم. ضع الأشياء الصغيرة في نصابها الصحيح.

زاحم، زاحم، زاحم

إنه الأمر الأكثر إثارة للجنون، ومع ذلك يملأ الرسائل والتحركات في معظم الصراعات التي شهدها التاريخ. فسواء كان ذلك بدافع الخوف والكسل وسوء الإدارة، لم يحرك الجنرال قواته. الذي كان ذلك ما دربوه عليه طوال حياتهم -القتال– ولكن عندما تحين اللحظة، تراهم يتباطؤون.

في الحرب الأهلية الأمريكية، بدا الجنرال (جورج ماكليلان) على سبيل المثال، غير قادر تمامًا على خوض القتال بسرعة، مما أثار حفيظة وسخط كل من عمل معه. كان الرئيس (لينكولن) يمازح زوجته بعد زيارته للجنرال في الميدان، كان يقول ساخرًا لزوجته:

«نحن على وشك أن يتم تصويرنا [إذا] استطعنا الجلوس لفترة كافية. أشعر بأن الجنرال يبدو وكأنه لا توجد لديه مشكلة في ذلك».

فقط بعد تحفيز متكرر من لينكولن -بواسطة (العصي الحادة)- أفاد أحد أمنائه:

بدأ (ماكليلان) أخيرًا في التحرك ضد (لي) في عام 2681 واستغرق الأمر تسعة أيام لعبور بوتوماك.

قال لينكولن وبإحباط في تلك اللحظة:

«لقد تباطأ كثيرًا».

كان (ماكليلان) جنديًا لامعًا. ولكنه، وبينما كان يئنُّ تحت وطأة قطار أمتعته، وتحفظه، ومستحقاته، وجنون العظمة، واحتياطاته، لم يكن قادرًا دستوريًا على القيام بالأشياء بسرعة، والتصرُّف بشكل عاجل، والاهتمام بالأشخاص الذين ينتظرونه. والأسوأ من ذلك، أنه عندما تحرك ضد العدو، كان فاترًا فقط وغالبًا ما كان يتوقف، كما فعل بعد (أنتيتام) عندما وجه ضربة قوية لجيش خصمه (لي) لكنه رفض المتابعة.

فعلى الرغم من أنه كانت لديه كل الموارد، كل المواهب، كل القوى البشرية. إلا أن قلبه لم يكن جاهزًا. [4]

لقد كان شجاعًا تحت النار بالتأكيد، ولكنه لم يكن شجاعًا بما يكفي لبدء أو إنهاء معركة كان يعلم أنه قد يخسرها. لم يكن منضبطًا بما يكفي لدفع نفسه للتقدم.

في النهاية، الحرب -وكذلك الحياة- تدور حول النهوض والمضي قدمًا. وعن الغوص، حتى لو كان مخيفًا أو صعبًا أو غير مؤكد.

يتحدث القادة العسكريون عن قيمة السرعة، ومن ثم يتحركون بسرعة وعدوانية.

على الحائط في مطبخ (بيرسي Per Se) أحد أفضل المطاعم في العالم، يوجد شعار يقول: الشعور بالإلحاح.

الكلمة الأخرى الأكثر عملية لهذا هي المزاحمة؛ فسواء في العمل أو في الرياضة أو القتال، فإن كل العظماء يمتلكونها. أولئك الذين لا يفعلون ذلك؟ قد يندمون على ما كان يمكن أن يكون.

حتمًا، الشخص الذي يختار متى يحاول ومتى لا يحاول، فإنه سيكون عرضة للاختيار بشكل غير صحيح، ويخون فريقه، مثلما فعل (ماني ماشادو) في سلسلة بطولة الدوري الوطني في عام 2018. والذي قال للصحفيين بعد طرده من نصف الشوط وبعد ضربه كرة عميقة في الحفرة:

«أنا لست من النوع الذي سيكون (جوني المزاحم) والجري أسفل الخط وانزلاق إلى القاعدة الأولى. هذه ليست شخصيتي فقط، هذا ليس من طبعي ولا من شخصيتي، هذا ليس أنا».

تخيل ما كان سيفكر فيه (لو جيريج) بشأن ذلك؟

كان دائمًا ينفذ منهم. ولكن لا يمكنك معرفة ذلك. كانت وصية نادي (اليانكي) هو أنه لا ينبغي حتى أن تذكير اللاعبين الرائعين بهذا. . يجب أن يكون ذلك في دمائهم.

كان (جيريج) يقول:

«لا يوجد عذر للاعب الذي لا يقتحم، لا يصطاد، أعتقد أن كل لاعب مدين لنفسه، وللنادي الذي يلعب فيه، وللجمهور، بالضغوط التي يعانيها في كل دقيقة يكون فيها في ملعب الكرة».

وبالتالي، إذا لم تكن شخصًا مزاحمًا، فمن أنت؟ وأين يترك ذلك الناس الذين يعتمدون عليك؟

على الرغم من أن (ماتشادو) كان قد وقع عقدًا ضخمًا في العام التالي في وكالة مجانية، إلا أنه لم يكن مع فريق (اليانكي)، الذي كان اختياره الأول. وقد أوضح مالك الفريق السبب:

«عدم المزاحمة. لن نبيع حيث نلعب البيسبول».

من السهل الحكم والنقد كمشجع، ولكن هذا ليس الدور الوحيد الذي يجب أن تلعبه الرياضة (أو دراسة الحرب) في حياتنا.

علاوة على ذلك، هناك القليل من شخصية (مكليلان) فينا جميعًا. وكذلك هناك قليل من شخصية (ماتشادو) في كل واحد منا. نحن نتعب، ونخاف، نحن نعلم أن ثمة أمورًا ستكون صعبة، نصاب بالتيه والعبث، ولا نرى الهدف، إلّا أننا لا نريد أن نبدو كالحمقى. علينا أن ندفع حياتنا نحو الأمام خلال كل ذلك.

قال نابليون ذات مرة:

«قد تخسر المعركة، ولكن لا تخسر دقيقة واحدة أبدًا من أجل الكسل».

لا شك في أن قلة منا فقط من يبذلون قصارى جهودهم. فهل أنت شخص يمكن للزملاء والعملاء الاعتماد عليه لتكون هناك عندما يحتاجون إليك؟ أم سيكون عليهم الاستغناء؟ هل سيتعين عليهم التوسل؟ هل سيتعين عليهم أن يكرروا، مرارًا وتكرارًا، إلحاح الوضع؟ وماذا سيقولون عنك إذا ما فعلوا ذلك؟

لذا دعونا ندفع أنفسنا لنكون أفضل، لنلاحقها، نزاحم لأننا نهتم، لأننا نهتم باللعبة، لأننا نهتم بالقضية.

نحن نجتهد لأنك لا تعرف أبدًا؛ متى سيحدث ذلك فرقًا، ومتى قد يُشاهد من قبل شخص ما، ومتى قد تكون آخر محاولة لنا في الحياة، ومتى قد يكلفنا (البطء) كل شيء.

يجب علينا دائما الحثَّ على المزاحمة، ولو لفترة لأننا كذلك وجدنا، بل ويحدد وجودنا من نكون.

أبطئ كي تنطلق أسرع

كان (أوكتافيان) يبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا فقط عندما تم تعيينه كوريث للامبراطور (يوليوس قيصر). وحين أصبح في التاسعة عشرة، وأمام نخبة الشيوخ والأعضاء في منتدى روما، وحيث كان يشير إلى تمثال والده بالتبنّي، أقسم بأنه سيحقق ما حققه والده بكل نواحي الإنجاز؛ كان هذا شابًا منطلقًا ومندفعًا – منطلقًا إلى أماكن مجهولة وعلى عجل، كما يقول التعبير. ومع ذلك، فهو لم يصبح (أوغست) الشهير، أو (الموقر) بذلك التحرك السريع.

ليس كما كنت تعتقد على أي حال. كان صعوده من موقع المتظاهر إلى العرش، في الواقع، منهجيًا وصبورًا بشكل ملحوظ، وتمامًا كما نصح به اثنان من المعلمين الرواقيين العظيمين، (أثينودوروس) و(أريوس ديديموس). لذا أمضى عشر سنوات في تقاسم السلطة مع (مارك أنتوني)، كما أمضى ما يقرب من خمس سنوات كزعيم لمجلس الشيوخ. ثم أخيرًا، وفي العام السابع والعشرين قبل الميلاد، أعلن نفسه امبراطورًا تحت لقب (أغسطس القيصر).

كان صعودًا مذهلًا، على عكس معظم أسلافه وخلفائه، كان مطابقًا لمنصبه بالفعل؛ لأنه كان يتوافق مع مقولته المفضلة: فيستينالينت festina lente (speûde bradéōs) هو قول تقليدي ومتناقض يعني «جعل التسرُّع أبطأ». لقد تم تبنيه كشعار ولعدة مرات، خاصة من قبل الأباطرة مثل (أوغسطس) و(تيتوس) وغيرهما. الشكل الأصلي للقول، σπεῦδε βραδέως speÛde bradéŌs، وهو اليونانية الكلاسيكية؛ التي تعني festina lente في الترجمة اللاتينية - المترجم.). وهذا يعني، أن تسرع ببطء.

وكما علمنا من المؤرخ (سيتونيوس Suetonius) فقد كان (أوغسطس) يعتقد أن ما من شيء يقلل من جرأة أن يكون القائد مدربًا جيدًا سوى التسرع والتسرع.

قد كتب المؤرخ يقول:

- وبناءً على ذلك، كانت أقواله المفضلة هي:

«عجلة أكثر– سرعة أقل، فكلما ازدادت الحاجة للاستعجال، تطلَّب الأمر تخفيف السرعة»؛ «القائد الآمن أفضل من القائد الجريء»؛ و «إتمام المهمة بسرعة كافية هو أن تتم بشكل جيد بما فيه الكفاية».

نعم، من المهم أن تكون صاخبًا، مستعجلًا إذ قد لا يمكننا التباطؤ أو تأخير أو تطوير حالة من التباطؤ. نعم، يجب أن نجري وبسرعة، لكن في الوقت نفسه، يتطلَّب مسارنا أيضًا سرعة منضبطة. فالشخص الذي يندفع، والشخص الذي يضع الكفاءة على الفعالية، والذي يتجاهل (الأشياء الصغيرة)، سيكون في النهاية، شخصًا غير فعّال بما يكفي.

عندما تولى (أوكتافيان) السيطرة على روما، كانت لا تزال مجرد مدينة مبنية من الطوب، لقد قال فيما بعد بـأنه كان فخورًا بجعلها تصبح إمبراطورية كبيرة من الرخام. لقد استغرق ذلك الأمر وقتًا طويلًا، والكثير من الأشياء الصغيرة والتفاصيل التي لا حصر لها، ولكنها كانت كلها تتم بالشكل الصحيح. الأمر كان يستحق ذلك.

من السهل أن تسير بسرعة، لكنها ليست دائمًا الطريقة الأفضل لإتمام المهام.

ثمة مقولة محببة لدى من يعمل في سلك الجيش وخلاصتها أن في البطء سلاسة والسلاسة سريعة.

افعل ذلك بشكل صحيح وستنطلق بسرعة. في المقابل، حاول أن تمضي بسرعة كبيرة وستدرك بأن الأمور لن تسير على ما يرام.

كيف يمكنك أن توازن بين العجلة وبين مقولة (أوغسطس) ابطئ كي تنطلق بشكل أسرع؟

ربما يكون التجسيد الأفضل لتلك المقولة في جنرال آخر في الحرب الأهلية، وهو الجنرال (جورج توماس).

كان (توماس) بالكاد معروفًا بسرعته. في الواقع، كان لقبه هو (العجوز المهرول البطيء)، الذي اكتسبه بسبب الانضباط الذي فرضه كقائد لسلاح الفرسان، بيد أنه في الحقيقة، لم يكن الأمر لأنه كان بطيئًا، فقد كان متعمدًا أن يكون كذلك، وكان يعلم بأن ذلك لن يؤدي إلى إقصائه من مكانه، ولن يردعه عن قضيته.

علاوةً على ذلك، كانت هذه هي الطريقة التي حصل بها على لقبه الآخر (صخرة شيكاماوغا)، وذلك لوقوفه سريعًا ضد هجوم العدو الضخم الذي كان من الممكن أن يهزم وبسهولة جنرالًا معتدلًا مثل (جورج ماكليلان).

فجأة، وجد الجنرال (توماس) نفسه على خلاف مع (جرانت) وذلك لعدم تحركه بالسرعة الكافية لمواجهة جيش الجنرال (هود) في مقاطعة (ناشفيل)، لكنه استغرق وقتًا طويلًا للغاية للتحرك بناءً على أمر (جرانت) الذي أصر على «الهجوم في الحال» الذي قام بتوجيهه لكي يريحه شخصيًا.

بيد أنه ومع ذلك، كان هذا أمرًا غير عادل بالنسبة للجنرال «(توماس) ولماذا بالتحديد، يكون من السهل جدًا القول إنه يجب على المرء أن يصارع دائمًا.

كان (جرانت) يعتقد بأن الجنرال (توماس) لم يكن في عجلة من أمره، وأنه كان بالكاد يجرّ قدميه جرًّا.

في الواقع، كان الجنرال (توماس) ضابطًا ملتزمًا تمامًا، وكان يتحرك ببطء فقط لأنه كان يريد لكل شيء أن يتم بشكل صحيح منذ البداية. لذا، وبعد أن استعدَّ بشكل صحيح، وقدَّم بشكل كافٍ، ودرب عناصره بشكل فعال، انتظر اللحظة المناسبة، ثم هاجم بسرعة خاطفة ومتعمدة. وهكذا، قضى الجنرال (توماس) على عدوه في معركة (ناشفيل)، وكانت أحد أعظم انتصارات الحرب، في شهر كانون الأول (ديسمبر) 1864.

كان أثبت ذلك (العجوز المهرول ببطء) بأنه كان صخرة عظيمة، التي بمجرد أن تتدحرج، لا يمكن لأي شيء أن يقف في طريقها. [5]

في الواقع، كان ذلك تطبيقًا دقيقًا لحكمة «ابطئ كي تنطلق أسرع» التي نادى بها الإمبراطور الروماني (أوغسطس).

إنها الطاقة بالإضافة إلى الاعتدال، الجهد المقاس، الشغف والسيطرة.

كان الشاعر (خوان رامون خيمينيز) يقول:

«بالبطء، ستفعل كل شيء بشكل صحيح».

هذا صحيح تمامًا؛ سواء فيما يتعلق بالقيادة، ورفع الأثقال والجري وكذلك في الكتابة. السرعة لا تعني الاستعجال دائمًا. يتعلق الأمر بإنجاز الأشياء بشكل صحيح. لا بأس في التحرُّك ببطء، لكن شريطة ألَّا تتوقف أبدًا، ألَّا نفهم أنه في قصة السلحفاة والأرنب، كانت السلحفاة هي المتسرعة التي تكافح ببطء. كان الأرنب يجسد كلًا من (ماني ماتشادو) أو (جورج ماكليلان) الآنفي الذكر. أن تكون متألقًا وسريعًا حتى ولكن الأمر لا يكون كذلك باستمرار.

كان الشاعر (خيمينيز) يقول للنقاد أو المحررين أو حتى القراء الذين نفد صبرهم إن:

«القيام بالأشياء بشكل سيئ لا يمنحك الحق في طلب التسرُّع من الشخص الذي يفعلها بشكل جيد».

لذا يجب أن يكون لدينا مثل هذا الموقف، ليس فقط تجاه الأشخاص الآخرين -رئيسنا، والجمهور، والموردين- الذين يريدون منا الإسراع، ولكن أيضًا ذلك الجزء من أنفسنا الذي يحب القيام به، والذي أرادنا فقط أن نبدأ قبل أن نكون مستعدين؛ الجزء الذي يحب القتال، والذي يحب العمل، والمتحمس الذي يريد أن يبدأ العمل مباشرة.

بالطبع، إن وجود هذا الدافع أفضل من عدم وجوده، لكن إذا لم تتم إدارته بشكل صحيح، فسوف يتحوَّل من أصل إلى التزام.

تدرّب. .. ثم تدرّب أكثر

يقال إنَّ مُبارز السيوف (ناكاياما هاكودو) كان يتدرَّب على سحب سيفه حوالي ألفي مرة في اليوم. كان يتدرب في معبد (هاياشيزاكي)، وفي ماراثون واحد لتدريب التحمُّل، وحيث سُجل له وهو يسحب سيفه عشرة آلاف مرة في فترة أربع وعشرين ساعة فقط.

يمكننا تخيُّل السرعة المطلقة المطلوبة للقيام بذلك، كذلك الحرص على القيام بالعديد من التكرارات في وقت قصير جدًا. ولكن لماذا يفعل ذلك؟

لأنه، وكما قال (أريوس ديديموس)، معلم الإمبراطور(أوكتافيان): «تتحول الممارسة على مدى فترة طويلة إلى طبيعة ثانية».

فنحن لا نرتقي إلى المستوى المطلوب والمناسب، بل نرتقي إلى مستوى تدريبنا.

ذات يوم، تم تحدي الساموراي (موساشي) من قبل محارب يدعى (مياكي جونبي)؛ وهو رجلٌ كان يعتقد أنه أحد أفضل اللاعبين في العالم. وهكذا، في هجومه الثالث، محبطًا بسبب عدم نجاحه، هاجم (جونبي) منافسه (موساشي) بشراسة في اندفاع عدواني. فواجهه (موساشي)، الذي كان قد استعدَّ لهذا السيناريو الدقيق مرات لا حصر لها، قائلًا:

«ليس هذا ما يجب عليك فعله».

ثم تصدَّى للضربة بضربة واحدة من سيفه، وهو يشاهد الرجل وقد جُرح خده بسيف (موساشي) الآخر.

كيف فعل موساشي ذلك؟

ببساطة، كان يتدرب.

كانت حكمة (موساشي):

- تدرّبْ من الصباح حتى المساء.

- أوه، لقد فعلت ذلك؟

- حسنًا. جرب أكثر.

- وبعد ذلك؟

- أكثر، أكثر، أكثر.

كتب (موساشي):

«ألف يومٍ من التدريب لأجل التطور، عشرة آلاف يومٍ من التدريب لأجل الصقل».

لا يوجد بالنسبة إلى الساموراي، شيء اسمه جيد جدًا. فإذا كان سياقًا جيدًا جدًا، ثم التقى بمقاتل أفضل، فإنه سيُقتل.

إنها مثل الحكمة الموجودة في قاعة مشاهير كرة السلة، التي قالها (بيل برادلي): عندما لا تتدرب، أو تصقل مهارتك، أو تعمل - في مكانٍ ما، سيكون هناك شخص آخر. وعندما تقابله، سوف يهزمك، أو يقتلك.

كان (جونبي) محظوظًا بما يكفي لتعلُّم هذا الدرس والعيش ليرويه. في الواقع، وبعد أن عالج (موساشي) جُرح الرجل، قبل (جونبي) بالنتيجة، وبأنه قد تفوق عليه فأصبح تلميذًا في مدرسة (موساشي)، يتدرب ويتدرب تحت قيادته حتى صقَل خبراته، ولم يعد عرضة للأخطاء التي تأتي بفعل التسرُّع.

أترى، هذا ليس تمرينًا فقط. لا توجد عظمة ولا مجد دون تدريب. الكثير من التدريب، التدريب المستمر، التدريب المُرهق الذي يسحق العظام، ويسحق الروح.

لأن ما سينتج من هذا التدريب هو انعكاس للمشاعر الثلاثة:

- الطاقة.
- القوة.
- الثقة.

انت تستحق ذلك. نعم، تستحق.

لا شك في أنه قد يُرهق جسدك للغاية، قد يشتعل تعبًا لشدة التدريب، لكن هذا هو الدليل. من هذا الحرق ستنتشر الحرارة الحقيقية، الحرارة التي يمكنك تطبيقها على حِرفَتك، على عملك، وفي حياتك.

كان عازف التشيلو الشهير (بابلو كاسالس) يتدرب باستمرار وإلى وقت متأخر من حياته، حتى بعد فترة طويلة من اعتباره أستاذًا وعلى نطاق واسع، لأنه كان يعتقد بأنه لا يزال يُحرز تقدمًا.

في الواقع، قد نقول إن التقدم والتدريب مترادفان؛ إذ لا يمكنك أن تتقدم دون تدريب، كما أن التدريب لا قيمة له دون التقدم؛ كسحب السيف من الغمد، الدفع، المنع.

علاوةً على ذلك، ومن أجل بناء قدرتك على تحمُّل تلك المهارات، فإنك ستحتاج لأن ترفع الأثقال، وتقوم بالتكييف؛ لتجمع كل شيء معًا، فأنت تدافع، تتقدم وتتدرب.

الأمر نفسه ينطبق على الموسيقى؛ إذ يمكنك العزف مع موسيقيين موهوبين آخرين، ويمكنك وضع كل تلك الجلسات معًا لتعلُّم أغانٍ جديدة. ولكن قبل كل ذلك، وكما فعل (كاسالس)، يمكنك ببساطة التدرُّب على الموازين في غرفة نومك لساعات وساعات، لكن قد تسأل ما تلك المقاييس بالنسبة لك؟ حسنًا. أنت تعرف وبشكلٍ أفضل كيف تفعلها.

في المقابل، وبغض النظر عمَّا تفعله، فإن التدريب سيجعلك شخصًا أفضل. على سبيل المثال، أرادت (فلورنس نايتنجيل) أن تُفهِم الممرضات الشابات أن التمريض فنٌ يتطلب «إعدادًا صعبًا مثل أي عمل كالرسام أو النحات».

كما أن رئيس الوزراء البريطاني (ونستون تشرشل) كان يمضي العديد من الأمسيات في ممارسة عروضه (المرتجلة).

أنت فقط تعرف كيف سيبدو التدريب في فنِّك مثلما يعرف الساموراي، والرياضي الأولمبي، والموسيقار، وذلك في السعي وراء التميز.

أنت فقط ستعرف ما تحتاجه كي تتدرب عليه من الصباح حتى آخر الليل، وما الذي يجب أن تكرره ولعشرة آلاف مرة.

لن يكون الأمر سهلًا بالطبع، إلا أنه في هذا التعب أيضًا، تكمن الحرية والثقة، متعة حالة التدفق، إيقاع الطبيعة الثانية.

الهدوء الرصين لمعرفة أنه، ومن خلال التدريب، ستعرف بالضبط ما يجبُ القيام به عندما يكون ذلك ضروريًا. . الفخر والاعتمادية في القيام بذلك أيضًا.

اعمل فقط

يقال إنَّه لا يمكن لأي ملف تعريف للكاتبة (جويس كارول أوتس) أن يبدأ دون ذِكر عدد الكتب التي نشرتها، على الرغم من أن هذا كان صحيحًا منذ السبعينيات على الأقل، ولكنها لم تتوقف عن النشر.

كان كتابها الأول (سقوط مرتعش) قد صدر في عام 1964. ثم وبحلول الثمانينيات، وصل عدد كتبها المنشورة إلى تسعة عشر كتابًا. وبحلول التسعينيات، أصبح العدد سبعة وعشرين.

علاوة على ذلك، أصدرت في العقد الأول من القرن الواحد والعشرين، عشرة كتب أخرى، ثم في العقد التالي، أحد عشر كتابًا آخر.

في ذلك الوقت أيضًا، نشرت ما يقرب من اثنتي عشرة رواية أخرى بأسماء مستعارة، وخمس وأربعين مجموعة قصصية، واثنتي عشرة مجموعة شعرية، وإحدى عشرة رواية، وتسع مسرحيات، وست روايات للصغار، وأربعة كتب للأطفال. وحتى في الثمانينيات من عمرها، لا تزال تعمل. فكم يبلغ عدد الكلمات التي كتبتها يا تُرى؟ خمسة عشر مليونًا؟ عشرون مليونًا؟

هذا ما يفعله العظماء، إنهم لا يظهرون فقط، بل يفعلون، وينتجون أكثر من حبِّ الظهور، إنهم يعملون فقط.

في المقابل، كان أقرانها من الذكور الذين كانوا غالبًا أكثر شهرةً، يحضرون الحفلات الفاخرة، إلا أنه كانت لديهم شؤون فاضحة؛ فقد صقلوا شخصياتهم الأدبية، ومن ثم أصابهم اليأس.

أما (جويس كارول أوتس) فقد تعلمت وعلمّت؛ علم وعمل، ونشرت.

قالت ذات مرة:

«لقد جئت من جزءٍ من العالم يعمل فيه الناس بدلًا من الاكتفاء بالحديث عن أنفسهم؛ لذا، إذا شعرت بأنك لا تستطيع الكتابة، أو أنك متعب جدًا، أو شيئًا من هذا القبيل، أو ذاك، أو لأي سبب آخر، توقف فقط عن التفكير في الأمر، ثم اذهب واعمل».

كان هذا ما تفعله (جويس كارول أوتس) كل يوم تقريبًا، حتى الآن، طوال حياتها المهنية التي دامت ثمانية وخمسين عامًا.

لقد استهلكت الكثير من أقلام الرصاص والأقلام الأخرى أثناء كتابتها الأولية على مسوداتٍ طويلة، ومن ثم من خلال الآلات الكاتبة، ثم أجهزة الكمبيوتر المحمولة، وذلك أثناء صقلها لمخطوطاتها.

في اليونان القديمة، لم تكن هناك سوى كلمة واحدة لوصفِ هذا النوع من الأخلاق العملية في العمل وهي (فيلوبونيا) وكانت تُخصص لها جوائز لتكريم الأشخاص الذين يتميزون بهذه الصفات.

إنه حب الكدح، الحب الذي تحول إلى شغفٍ حدد ملامح شخص مثل (لو جيريج). كان المراسل (دان دانيال) هو الذي سأل (جيريج) في عام 1933 عمَّا إذا كانت لديه أية فكرة عن عدد المباريات التي خاضها على التوالي.

هنا، خمّن (جيريج) عدة توقعات، ولكنها كانت كلها بالمئات. في الواقع، كان عدد المباريات الفعلي أكثر من ضعف العدد الذي ذكره.

ينطبق الشيء نفسه على الأرجح على الروائية (دويس كارول أوتس): فإذا ما سُئلت عن عدد الكتب التي كتبتها، فلربما لا تستطيع أو تتذكر العدد الدقيق، بل وربما تقلل من عددها. ببساطة لأن هذه ليست طريقة تفكيرها. إنها تفكر في العمل فقط، العمل الإبداعي اللطيف. وكما قال أحد الكتاب «العمل الممتع» هو في القيام به وليس فيما ينتج عنه.

كما أوضحت:

«لقد عشتُ دائمًا حياة تقليدية للغاية من الاعتدال، وكانت الساعات تمضي منتظمة تمامًا، وبالتالي لا شيء غريبًا، ولا حاجة حتى لتنظيم وقتي. كلٌّ منا لديه أربع وعشرون ساعة في اليوم، وهو أكثر من الوقت الكافي للقيام بما يجب علينا القيام به».

بالنسبة لنا اليوم، نحن أكثر استعدادًا للحديث عن العمل بدلًا من أن نُغرق أنفسنا فيه. نحب تقديم عرض كبير له على وسائل التواصل الاجتماعي. ننفق الكثير من المال للحصول على الأدوات المناسبة أو إنشاء مكتب فاخر.

أما النزول إلى العمل، وكل يوم. فإن هذا يبدو وكأنه تعذيب، أحيانًا يكون هذا تعذيبًا!

في المقابل، هناك أيام لا تأتي فيها الكلمات بسهولة، هناك أيام تجعلك موهناً ويؤلمك ضعفك. هناك أيام، كما في حالة الروائية (جويس كارول أوتس)، التي كانت ما إنْ تكتب بخط طويل، فإنها تشعر بألم في أصابعها وتشويش في الرؤية وحرقة في عينيها. ولكنها كانت تنجز ما تقوم به بأي طريقة أخرى.

إذا كنت تفعل ذلك بشكل صحيح، فمن التعذيب أيضًا عدم القيام بذلك.

يصاب كلب الزلاجة بالقلق إذا لم تتمكن من ربط حزامها. يريد الحصان أن يخرج ويهرول. تموت النحلة إذا طُردت من الخلية. وهكذا عندما تجد ما يُفترض أن تفعله، عليك أن تفعله.

كانت الراقصة (مارثا جراهام) تحكي قصة عن أيامها المسرحية والفنية، عندما تعقبها طائر. ثم عندما بدأت الموسيقى عزفها، أصبحت الببغاوات البيضاء، التي تدربت على مدى سنوات من التعزيز والطقوس، شبه هستيرية، ومع إثارة مفاجئة أدت إلى حدوث الكثير من الخدش والضرب في القفص، وحتى يحين وقت صعودها إلى خشبة المسرح وتقديم عروضها.

«الطيور، اللعنة، إنها الطيور!».

هكذا كانت تصرخ على الطلاب الذين لم يقدِّموا التزامهم الكامل. لا يمكن للطيور أن تريدها أكثر مما تستطيع.

في المقابل، قد يتساءل البعض: ما الأجر من كل هذا العمل؟ فمن غير الصحيح أن يعتقدوا الحصول على جوائز وشهرة وبقاء الاسم لأسابيع على قائمة أفضل الكتب مبيعًا.

قد يريد الآخرون ضمانًا، فيتساءلون:

- إذا أمضيت عشرة آلاف ساعة في التدريب، فهل سأحصل على الوظيفة؟ إذن سأكون عندذاك قادرًا على أن أصبح محترفًا؟ ومن ثم سأكون غنيًا؟

بالتأكيد لا، ليس هذا هو الحال.

دائمًا والى الأبد، تكون المكافأة الحقيقية هي العمل، إنها فرحة بحد ذاتها، إنه نعيم وجحيم أيضًا، خلاصٌ رائعٌ تفوحُ منه رائحة العرق.

وبهذه الطريقة يمكنك إنجاز الكثير والكثير منه، ليس على مضض، ولكن بمحبة.

قالت (أوتس):

«أنا لست مدركة للعمل، وخاصة الجاد، أو(العمل) المجرد على الإطلاق. لقد كانت الكتابة والتعليم دائمًا بالنسبة لي مجزية للغاية، لدرجة أنني لا أفكر فيهما على أنهما عملًا بالمعنى المعتاد للكلمة».

من الطبيعي أن نفكر بأننا لن نصل إلى أي مكان في هذه الحياة دون عمل، لكن يمكننا أن نصل إلى مكانٍ ما سحريًا، عندما نقوم بنوع من العمل الذي لا يبدو حتى أنه عمل.

لا نصل إلى أي مكان في هذه الحياة دون العمل. ولكن يمكننا أن نصل إلى مكان سحري عندما نقوم بنوع من العمل الذي لا يشعر حتى بأنه عمل. عندما نتبع الإثارة التي تجعلنا ننطلق بجد ونبدأ بالعمل، عندما نتبع الرغبة في التحرك والوصول إليها. [6]

قرر من تريد أن تكون، يأمرنا الرواقيون، ثم قمْ بتحقيق ما قررت.

هل سيتم التعرف علينا بذلك؟ ربما، ولكن هذا سيكون إضافيًا.

تأنقْ كي تنجح

نشأت المستشارة (أنغيلا ميركل) في ألمانيا الشرقية قبل سقوط الشيوعية، لم تكن الكماليات الأساسية متوفرة حينذاك. وقد أوضح الرواة أنه من الأفضل عدم التميُّز في أي شيء، خاصةً فيما يتعلق بالطريقة التي تتعلق بما يرتديه المرء.

في عام 1990 دخلت السياسة، ومن ثم خرجت من وراء جدار برلين والعالم الأكاديمي المعزول، حيث عملت ولسنوات عديدة ككيميائية كمية. ثم فجأة، تم إيلاء كل أنواع الاهتمام لشكلها، مما أثار دهشة ميركل. عندما حاول أحد المستشارين السياسيين تشجيعها على تحسين أسلوبها، أصيبت ميركل بالخزي.

ببساطة، في بلدان الكتلة الشرقية، لم يكن الناس يقومون بمثل هذه الأشياء، إلا أنه ومع ذلك، كان يتوجب على السياسي أن يفعل مثل هذه الأشياء. على وجه الخصوص، كما تمليه المعايير المزدوجة، والسياسية.

سأل أحد المراسلين ذات مرة عن سبب ظهور ميركل كثيرًا في نفس البذلة قائلًا:

«أليس لديك بذلة أخرى يا سيدتي؟»

أجابت (ميركل):

«أنا موظفة حكومية، ولست عارضة أزياء».

ومع ذلك، كانت بارعة أيضًا بما يكفي للإشارة إلى السياسة على أنها «عرض». وقد قررت أن ترتدي واحدة غير عادية.

اعتادت (ميركل) على أن ترتدي ملابس واضحة وبسيطة. كانت تتجاهل المصممين العصريين أو باهظي الثمن. كما تفضل الأحذية المريحة. علاوة على ذلك، كانت تحتفظ بقصة شعرها على شكل صندوق. كانت تظهر في المكتب أو على شاشة التلفزيون في معظم الأيام، طبيعية للغاية، وكما خلقها الله تمامًا؛ لا مكياج، وجاهزة للعمل. إنها بسيطة الملامح والهيئة، لكن دائمًا محترفة. ودائمًا مناسبة للمكان التي تكون فيه.

ثمة نكتة يحبُّ كل من منتقدي ميركل ومعجبيها قولها:

«ماذا فعلت (ميركل) بملابسها القديمة؟ يا للهول؛ إنها ترتديها».

لقد كان الجميع يلاحظ كيف يبدو مظهرها الخارجي، لذلك استخدمته لإبداء بيان حول التواضع والأصالة. ففي حين ينشغل بعض الناس باللعبة، ويعتقد البعض أنها أدنى منهم. كانت (ميركل) تكتشف على الفور، كيف تلعبها بطريقتها الواقعية والأصيلة.

كان الرواقيون يرفضون تلك الفكرة -التي روَّج لها المتشائمون- بأن على الفيلسوف أن يرفض بعض جوانب النمط العام الذي يتبعه المجتمع. إلَّا أنه، وبينما كان بعض السذّج والدراويش يتجولون بأثوابهم البالية كالخرق الممزقة، التي بالكاد تستر أجسادهم النحيلة، كان الرواقيون يرتدون ملابس عادية مثل الناس العاديين. . ما يهم هو ما إذا كان هذا الجانب مختلفًا.

مع ذلك، امتنع الرواقيون عن مظاهر الفخامة التي لا داعي لها، أو البدع السخيفة. قال (جايوس موسونيوس روفوس) في هذا الشأن:

«يجب على المرء استخدام الملابس والأحذية بنفس طريقة استخدام الدروع، وذلك لحماية الجسم وليس للعرض. لذلك، وكما أن أقوى الأسلحة والتي يتم حملها لحماية صاحبها هي الأفضل، وليست تلك التي تجذب العين فقط من خلال لمعانها، كذلك فإن الثوب أو الحذاء الأكثر فائدة للجسم هو الأفضل، وليس الذي يجذب العين من خلال لمعانه. ذلك يجعل الحمقى يستديرون ويحدقون».

علاوةً على ذلك، وكما يجب على القائد أن يعرف كيف يرشح الأشياء الصغيرة، عليه أيضًا أن يعرف أي الأشياء الصغيرة هي المهمة.

في الواقع، تعتبر الطريقة التي نخرج بها متأنقي الثياب، واحدة من تلك الحالات المُربكة؛ لأنها في حقيقة الأمر تجعل من الصعب تحديد هوية (اللياقة) الداخلية؛ إذ لا يمكن أن يقال إنَّ الشخص القذر والفوضوي قد يكون منضبطًا ذاتيًا بشكل خاص، إلَّا أنه من ناحية أخرى، فإن أولئك الذين يقدرون المظهر السطحي -التجاعيد الحادة، والأسماء التجارية، أو الأنماط الجديدة الأكثر روعة- على الموضوعية هم أيضًا خارج المسار الصحيح.

ربما لهذا السبب كان (ستيف جوبز) يختار سترة واحدة مريحة وعلامة تجارية محددة وبنطالًا من الجينز، وظل عالقًا بها طوال حياته. لم تكن رخيصة. ولكنها كانت تناسبه بشكل جيد، وتخدمه في كل الأوضاع والظروف، كما كانت ذات مظهر ملائم، لذلك لم يعد يهتم لأمرها أو يفكر بها أحدٌ مرة أخرى.

كان الجنرال (زاكاري تيلور) يكره ارتداء الزي العسكري ولا يحب إظهار رتبته أو مرتبة الشرف التي حصل عليها -التي كانت كبيرة- إلا أنَّه ومع ذلك، عندما التقى مع العميد البحري (ديفيد كونر) في مدينة (ريو غراندي) خلال الحرب المكسيكية الأمريكية، ارتدى (تيلور) البذلة العسكرية ليجعل ضيفه أكثر راحة، حيث كان من المتوقع أن يرتدي الضباط البحريون اللباس الكامل.

إلا أن الكومودور (كونر)، وفي لفتة احترام لأسلوب زميله المتواضع، ارتدى اللباس المدني! هذا يعني أن كل موقف، وكل شخص قد يتطلب نهجًا مختلفًا.

في معظم الأوقات، لا نكون (في الميدان)، إلَّا أنه في بعض الأحيان قد نكون في مقابلة عمل، أو نظهر أمام الكاميرا، أو نلتقي بشخص مهم. ولأننا لا نضع الكثير من الأشياء السطحية في الاعتبار، إلَّا أنه لا يعني أن انطباعات الآخرين لا تهم؛ خاصة إذا كنا نحاول إنجاز شيء ما أو إقناع شخص ما بشيء ما. العرض مهم. وكذلك مشاعر الآخرين. صحيح أن ذلك ليس كل شيء، ولكنك إذا قررت أن تتجاهله، فإنك تتجاهله على مسؤوليتك.

علاوةً على ذلك، يمكن أن يكون هناك شيء ما يتعلق بالنظافة -حلاقة لطيفة، وملابس مكوية حديثًا- تضعنا في المساحة المناسبة للرأس أيضًا، تمامًا كما يمكن أن يؤدي تنظيف مكتبنا إلى تحقيق العجائب لإنتاجيتنا وتركيزنا. وهذا هو السبب الذي جعل (جو مكارثي)، مدير فريق (اليانكي)، يُحظر الحلاقة في غرفة خلع الملابس. ليس لأنه أراد رياضيين غير أنيقين وحليقي اللحى؛ على العكس من ذلك، كان يطالب كل لاعب فيهم أن يأتي حليقًا ومستعدًا للعمل. لا أحد يبذل قصارى جهده في ثوب الحمام. لهذا السبب يجب أن نستحمَّ ونستعدَّ في الصباح، حتى لو لم نغادر المنزل. وكذلك تلميع الحذاء جيدًا حتى يصبح متوهجًا.

في حين أنه لا يمكن التنبؤ بأحداث العالم، إلَّا أن الشيء الوحيد الذي نتحكم فيه هو كيف نعتني بأنفسنا؛ ترتيب فراشنا، كيّ قميصنا، تمشيط شعرنا، كلها أشياء صغيرة يمكننا القيام بها دائمًا، ممارسات تغرس النظام والنظافة في موقف فوضوي.

لقد تحدث أسرى الحرب والناجين من (الهولوكوست) عن كيفية محاولتهم إيجاد طرق للحفاظ على النظافة والحفاظ على أجزاء صغيرة من مظهرهم، حتى وسط قذارة ورعب ظروفهم، لذلك لا يمكن أن يتهمهم أحد بالباطل على فعل هذا. بيد أنه وبدلًا من ذلك، نفهم على أنه تأكيد شجاع على الكرامة التي أراد آسروهم سرقتها منهم.

لا بأس في أن تقلق بشأن الأشياء الصغيرة، ولكن لا تكن سطحيًا.

مرحبًا بكم في الاعتدال؛ إنه توازن بين الأضداد، بحكم التعريف.

في بعض الأحيان يتعيَّن علينا أن نكون قليلًا من العميد البحري المتأنق (كونر)، وأحيانًا يجب أن نكون شيئًا من الجنرال (تايلور). علينا أن نحقق ما توصلت إليه (أنغيلا ميركل): كيف نلعب لعبة المظاهر دون أن يشتت انتباهنا أو يستهلكنا المظهر.

نحن نرتدي ملابس جيدة. لكن ليس جيدًا.

نحن نحرص على الاعتناء بأنفسنا، لكن لا يتم إهمال الأشخاص أو الأشياء التي في رعايتنا أبدًا.

نحن نأخذ مظهرنا على محمل الجد، لكن دون أن نأخذ أنفسنا على محمل الجد.

وكما يقولون في دوائر الموضة، نحن الذين نرتدي البذلة، لا أن ترتدينا البذلة.

نحن نبدو واضحين لنبقى واضحين، لنكون واضحين؛ لأننا واضحون.

ابحثْ عن التعب

كان (سينيكا) رجلًا ثريًا؛ فقد ورث الكثير من التركات عن أبيه، علاوة على ذلك، فقد استثمر ما ورثه بشكل جيد عبر الإمبراطورية الرومانية، وبالتالي جمَع ثروة أكبر في خدمة الإمبراطور.

بيد أنه ومع ذلك، في كثيرٍ من الأحيان، ولبضعة أيام، كان يأكل فقط القليل القليل من الطعام الذي بالكاد يسدُّ رمقه، ويرتدي ملابسه الخشنة. كان يبحث وبنشاط عن التعب، ويحاكي الفقر المُدقع وظروف الحياة الأكثر قسوةً. نام على الأرض وحرم نفسه من كل شيء ما عدا الخبز والماء.

الآن، قد تعتقد بأن هذه مجرد هواية ثمينة، بل حتى متعالية للأشخاص المتميزين، مثل حمامات الجليد أو التخييم، لكنها كانت أكثر من ذلك بكثير؛ أولًا، بذل سينيكا جهدًا للتأكد من أن النضال كان جادًا. وقد كتب إلى صديق نصحه بأن يجرب هذا التعب الطوعي:

«. .. وكما يجب أن تكون الهيئة الخارجية المتنقلة حقيقية، كذلك ينطبق الأمر نفسه على ثوبك، ويجب أن يكون خبزك قاسيًا وقذرًا. تحمَّل كل هذا لمدة ثلاثة أو أربعة أيام في المرة الواحدة، وأحيانًا أكثر من ذلك، لذا فهي تجربة حقيقية وليست تسلية».

فالمقصود ليس التباهي بالحقوق أو النقاء الأخلاقي. لقد عرف (سينيكا) أن الغالبية العظمى من مواطنيه يعيشون بهدوء ودون شكوى في الظروف التي كان يمر بها طواعية.

في الواقع، كانت هذه هي النقطة: أراد أن يوضح لنفسه أن ذلك كان ممكنًا تمامًا ومن الطبيعي أن يتحمَّله. من خلال اقتراب الشخصية من الآخرين، ومع ما يخافه الكثير من أصدقائه الأثرياء، ما جعلهم يتجنبون المخاطرة والقلق، يمكن أن يقول سينيكا لنفسه:

«هل هذا ما كنت تخافه؟»

كانت هذه الممارسة، وفي العديد من المناسبات، مفيدة لسينيكا. كانت في الواقع، قد أنقذت حياته في النهاية. فعندما أصبح الامبراطور (نيرو) مجنونًا، اتخذ (سينيكا) قراره بالرحيل، مضحياً بكل ثروته مقابل حريته. صُدم نيرون بذلك -فمن ذا الذي يقبل التخلي عن كل شيء؟ من يستطيع أن يقدّر الشرف أكثر من المال؟ ثم وبغضب شديد، حاول (نيرو) لاحقًا دس السم لـ(سينيكا)

في معتكفه ببلده، ولكنه لم ينجح، كما قيل لنا، وذلك لأن النظام الغذائي الشحيح للرجل من التوت والماء جعل ذلك مستحيلًا.

إلَّا أن معظمنا يقضي حياته في بناء الجدران بيننا وبين أي شيء غير سار، لكننا لا نفهم كيف نعتمد على هذا وما الذي يجعلنا كذلك. الهدف الكامل للنجاح، كما

نشعر، هو ألا نضطر أبدًا إلى الكفاح، ليس فقط للحصول على ما نحتاجه ولكن أن يكون كل ما نريده عند الطلب؛ الماء الساخن، الملابس الجميلة. الطعام -من أجود المكونات، ومطبوخ في أفضل المطاعم، التي يتم توصيلها إلى أبوابنا في غضون دقائق- وبأدنى قدر من الجوع.

قد يقول قائل إنَّ هذا جيد تمامًا للاستمتاع به وباعتدال، فلماذا لا تكون الحياة مريحة بشكل عام؟

على الرغم من ذلك، يجب أن نفهم أن العالم الحديث يتآمر ضدنا، ويعمل على إضعاف قدراتنا على تحمُّل حتى أدنى صعوبة. إنه يفسدنا، بل ويضعنا على طريق الفشل أو العبودية.

نأخذ الطريق السهل، لأنه موجود. فمن الذي، يحتمل أن يختار البرد؟ ثم ما الفائدة من الحرارة إذا كان بإمكانك تشغيل المكيف؟ فلِمَ قد تحمل أشياءً ثقيلة دون داعٍ، في حين يمكنك أن توظف شخصًا ما، عتَّالًا ما، ليحملها عنك؟ من ذاك الذي يفضل أن يمشي عندما يستطيع قيادة سيارة؟

إنه شخص يفهم قيمة الانضباط. الشخص الذي يشعر بعدم الارتياح، يشعر بالتعب.

لذا اذهب للعدو في سباق ماراثون، نمْ على الأرض، ارفع شيئًا ثقيلًا.

قمْ بالعمل اليدوي بنفسك، اقفزْ في البحيرة الباردة.

النجاح يولد النعومة، كما أنه يولِّد الخوف: نصبح مدمنين على وسائل الراحة التي لدينا. ثم وبعد ذلك نخاف من فقدانها. لم يكن (سينيكا كاتو) كما هو يومًا بعد يوم، ولكنه كان يعلم من ممارسته للتقشف القاسي بأنه قد يكون متأقلمًا إذا اضطر إلى ذلك. لذا، ومن خلال البحث عن التعب، نحن نشدُّ من عزيمتنا، نقوّي شكيمتنا، نزداد اعتمادًا على أنفسنا، إلا أنه إذا لم نكن قادرين على أن نعيش وجودًا متقشفًا تمامًا يومًا بعد يوم، فمن الأفضل على الأقل، ممارسة الصلابة بانتظام، وبما يكفي حتى لا نخاف منها.

كانت أيامه الأولى كطالب قانون بسيط هي التي أعدَّت (المهاتما غاندي) لتحدياته اللاحقة؛ لقد اعتاد الحصول على القليل. الشعور بالجوع أو البرد. لاحقًا، وعندما ألقوا به في السجن، مثل (روبين كارتر)، كان جاهزًا. لم يكن هناك شيء يمكن أن يأخذوه منه، ولم يكن آسفا على أي شيء.

وهكذا، يبدأ كل الانضباط الذاتي بالجسد، لكنه لا يحدث بطريقة سحرية فقط. لقد كانت مهارة نمَّاها (سقراط)، عضلة قام ببنائها، من خلال التحدّيات التي سعى إليها، تمامًا كما أمضى (بوذا) ليالي لا حصر لها في النوم في الهواء الطلق، وهو يرتدي أردية خشنة. هذا العلاج هو كيفية تلطيف السيف، وتعريضه للحرارة والبرودة في آنٍ واحد، للحالات القصيرة، للبيئات التي تهاجم الفولاذ وتقوِّيه وتصقُله. وهكذا يصبح أفضل ما فينا هو الأفضل من خلال خوض التحديات نفسهـا، من خلال إجبار أجسادنا على التغيير والتكيف.

تكمُن حقيقة الأمر، إنَّه في يومٍ من الأيام، ستشهد الحياة إزعاجًا خطيرًا لنا.

فهل سنخشى ذلك؟ أو أنَّه علينا أن نكون على استعداد فقط للمواجهة والتحدي؟

أنْ ندرِّب أنفسنا على إنكار الذات كشكلٍ من أشكال الحفاظ على الذات.

كتب عالم الاجتماع والباحث والناشط الاجتماعي (وليام إدوارد بورغاردت دو بويز) ذات يوم إلى ابنته:

«استحمي بالماء البارد بشجاعة، اجعلي نفسك تقومين بأشياء غير سارَّة لتكسبي اليد العليا لروحك».

إذن، الشخص الذي له اليد العليا لروحه، الشخص الذي يمكن أن يذهب بعيدًا في التحمُّل، الشخص الذي لا يخشى التغيير أو الانزعاج أو التعب أو انعكاس الحظ؟ من الصعب القضاء على هذا الشخص، والأصعب هزيمته.

علاوةً على ذلك، فهؤلاء الأشخاص يكونون الأكثر سعادة، والأكثر توازنًا، وفي حالة أفضل في كل نواحي الحياة.

لذلك، يجب أن نتدرَّب على الاعتدال منذ الآن، في أوقات الوفرة، لأن لا أحد منَّا يعرف ما يخبئه المستقبل. . وفقط، لأن تلك الوفرة والنّعم لا تدوم أبدًا.

إدارة الأحمال

كانت كُلفة الخسارة التي تكبدها مدير الفريق (جريج بوبوفيتش) قد جاوزت مئتين وخمسين ألف دولار أمريكي، إلا أنه حصل على لقبين آخرين في الدرجة وبطولة خامسة له. كما غيرت الدوري الأمريكي للمحترفين وجميع الرياضات.

ففي عام 2012، كان فريق (سان أنطونيو سبيرز) قد بدأ رحلة برية طويلة من أجل خوض ست مباريات؛ كانت تلك هي مباراتهم الرابعة في خمس ليالٍ، وبعد أربع وعشرين ساعة فقط من فوزهم على فريق (أورلاندو ماجيك) واثنتين وسبعين ساعة بعد فوزهم في الوقت الإضافي لمرتين على فريق (رابتورز) وعلى بعد أكثر من ألف وسبعمئة ميل في مدينة (تورنتو).

لقد كان جدولًا مضغوطًا يتكون من ست وستين لعبة مع ألعاب متتالية أكثر من أي وقت مضى. أكثر من ذلك، في الموسم السابق، ذهب اثنان من نجوم فريق (بوبوفيتش) وهما (توني باركر) و (مانو جينوبيلي) مباشرة من التصفيات إلى الأولمبياد، حيث بدآ اللعب مع منتخباتهما الوطنية. أما اللاعب (تيم دنكان)، الذي ربما يكون أفضل لاعب مهاجم على الإطلاق، فقد كان في عامه السادس عشر في الدوري، إلا أنهم، وبشكل جماعي، كان لديهم ما يزيد على ثلاثة آلاف لعبة احترافية فيما بينهم، وقد دأبوا على التعمُّق في التصفيات، كجزء من سلالة تصفيات (توتنهام)، التي تم بناؤها حول لعب دور اللاعب الأساسي في الفريق، والتميز المستمر.

كان قرار (بوبوفيتش) بإراحة أربعة من أفضل لاعبيه -عن عمد- خلال مباراة متلفزة على الصعيد الوطني مثيرًا بذلك الجدل وبشكل صادم. فقد أراد الفريق منهم أن يلعبوا. [7]

كان المشجعون غاضبين، وقد تعالت صيحات الازدراء والاستهجان يطالبون باسترداد الأموال التي دفعوها للمراهنة. كان المذيعون غاضبين أيضًا، وكذلك القنوات التي دفعت مقابل حقوق البثّ. كما اشتكى المدربون الآخرون، وأدانه الرياضيون. . كانت عقوبة الدوري سريعة ومكلفة.

إلا أن (بوبوفيتش) كان لديه الانضباط الكافي للعب لعبة أطول؛ لإراحة رياضيه بشكل استراتيجي حتى يكون لديهم ما يكفي من الطاقة للقيام بجولة عميقة في التصفيات، وبالتالي يمكنهم الحصول على مهنٍ أطول ومواصلة اللعب على مستوى النخبة.

كان الاسم البسيط لذلك: إدارة الأحمال.

قال المسؤول عن ذلك في الفريق شارحًا ما حدث للمراسل الرياضي الذي جاء لتغطية المباريات:

«لقد فعلنا هذا من قبل على أمل اتخاذ قرار أكثر حكمة، وليس قرارًا شعبيًا، واعتقد أنَّ ما قمنا به منطقي للغاية».

منطقي؟ نعم. هو كذلك. فالإرهاق والإصابات أغلى بكثير من الإجازة.

ولكن هل كان ذلك شائعًا أو مقبولًا؟ لا. وبالتأكيد لم يكن بالأمر السهل.

عندما نكون ملتزمين، وعندما نكون مندفعين، وعندما نريد الفوز، غالبًا ما يتخذ الانضباط الذاتي شكل الاستيقاظ مبكرًا وإنجاز المزيد من العمل، لكنه في بعض الأحيان، يكون الخيار الأصعب، وهو ممارسة ضبط النفس الأكبر، هو الراحة.

إنها إدارة الحمل بدلًا من رميه عن كتفيك، أو ركبتيك، دون تفكير؛ فعلى الرغم من أنه قد يأتي من أماكن مختلفة تمامًا، إلا أن الرغبة في تخطي التمرين والاندفاع إلى التمرين كثيرًا سوف ينتهي بهم الأمر إلى نفس المكان. إنها صفقة قصيرة الأجل، لكن لها عواقب طويلة المدى، وتمامًا مثلما يتم دفع تكلفة متعة قطعة الحلوى أو الدواء وباهتمام.

إذا كان هذا لا يمكن تحمله بالنسبة للرياضيين وفترات مهنهم القصيرة نسبيًا؛ فكر في مدى وضوح هذا الأمر بالنسبة لبقيتنا. نحن في هذه المهنة، سنظل على هذا الطريق لعقود. . نحن في هذا لمدى الحياة.

قد تعتقد بأنك تمضي قدمًا من خلال الاستمرار في ذلك رويدًا رويدًا، ومن خلال المُضي قدمًا قليلًا، تعتقد أنه من المثير للإعجاب المُضي قدمًا من خلال علامات التحذير الصغيرة للألم، فإن كنت تعتقد ذلك، فإن الجواب هو لا، لا. . لقد فاتتك النقطة.

أشار الروائي (جون شتاينبك) إلى هذا على أنه «عدم الانضباط في العمل الزائد»، مذكّرًا نفسه بأنه «أكثر الاقتصادات زيفًا». قد تسأل عن البرهان؟ الفرق الذي بلغ ذروته مبكرًا جدًا، إصابات نهاية المسار الوظيفي. ، الكتب التي تم تسريعها بشكل واضح، اتخاذ قرارات سيئة تحت الضغط، أيام ضائعة بسبب مرض يمكن الوقاية منه، الإنهاك، أو ما هو أسوأ من ذلك.

من المعروف أنه لم يعمل أحد بجد من أجل أمريكا أكثر من (جيمس فورستال)؛ فقد ترك عمله في (وول ستريت) لمرتين متتاليتين. ثم أصبح أول طيار مقاتل في الحرب العالمية الأولى، ثم في عام 1940 أصبح مساعدًا لوزير البحرية. لقد كلفه ذلك حرفيًا، مئات الآلاف من الدولارات من راتبه المفقود، لكنه فعلها وأحدث ثورة في البحرية في تلك العملية، ما أدى إلى فوزه في الحرب العالمية الثانية نتيجة لذلك. ما كان باستطاعة الرئيس الأمريكي (أيزنهاور) ولا (ماك آرثر) أن يحققا نجاحًا لولا الجهود الدؤوبة التي بذلها (جيمس فورستال).

بعد الحرب، أصبح وزير الدفاع الأول لأمريكا، حيث تم تكليفه بتوحيد القوات المسلحة في قسم واحد. لقد كانت مهمة تحمُّل مسؤوليات لا نهاية لها وغرورًا هائلًا، حيث إن تلك القوى كانت مؤلفة من ملايين الجنود والمدنيين وأميال من المحيط. أولئك الذين راقبوه كان بإمكانهم أن يروا الثمن الذي ألحقته الوظيفة به، على زواجه، على أي شيء يشبه الحياة خارج المكتب.

قال له أحد المساعدين بعد أن وجده يعمل متأخرًا مرة أخرى:

«لماذا لا تذهب إلى المنزل؟»

فأجاب (فورستال):

«اذهب للمنزل؟ أي منزل؟»

بدلًا من ذلك، استمر(فورستال) في العمل، العمل، ثم العمل؟ وحتى عندما ذابت أرطال اللحم في جسده، وابتلعت جلده الذي أصبح مترهلًا.

من الواضح أنه كان مكتئبًا، ومن الواضح أنه كان غير راضٍ، ومن الواضح أنه كان يكافح، ولكنه استمر؛ عانى ثقل صنع القرار، نادرًا ما يبتسم، يشعر بعدم التقدير، حتى عندما انتهى الدور، كما تفعل جميع التعيينات السياسية، لم يستطع التوقف، فقد اتجه إلى الأرض.

بعد فترة وجيزة، انتهى به المطاف في المستشفى، حيث انتحر بالقفز من نافذة الردهة. . تظل كلماته الأخيرة غير معروفة لنا، لكن يمكننا أن نرى ما كان يقرأه، حيث ترك صفحة مُعلَّمة من كتاب (سوفوكليس)، ربما كتحذير مأساوي لزملائه من مدمني العمل كما نحن جميعًا، الذين يواجهون صعوبة في إيقاف زر التشغيل.

متآكلًا بسبب مضيعة الوقت.

. . بلا راحة، بلا اسم، ميؤوس منه

وفي الظلام، احتمالية القبر الذي يتثاءب وهو ينتظر.

نعم، لا شك في أن عملنا مهم. نعم، وذلك لأننا نكافح ونكافح نعم، نحن ندافع عما اكتسبناه، وهو ما جعلنا نصبح من الناجحين، وحبنا للعبة هو ما أوصلنا إلى هنا. إلا أنه من دون القدرة على كبح جماح كل هذا، لن نبقى.

لا نريد فقط أن نتمتع بالسرعة والقوة الآن، نريد أن نبقى بذات السرعة والقوة لفترة طويلة.

نريد أن نستمر في الفوز، في النجاح، ولكن لا يتحقق ذلك دون التفحُّص الجيد.

لا شك في أنه لا يمكن لأحد خالٍ من القدرة على الحكم الذاتي المؤهل أن يحكم أو يقود، وهذا لا يشمل فقط دفع نفسك للأمام، ولكن أيضًا لراحة نفسك، وإيجاد التوازن، والاستماع إلى جسدك عندما يخبرك: «أنا على وشك الانهيار!»

ذكر (غوته) إن النشاط المطلق، من أي نوع، سيؤدي في النهاية إلى الإفلاس.

وهنا، حتى لو أن (لو جيريج) العظيم قد عرف ذلك. فإنه وبالتأكيد، فسيكون أمامه تحمل العبء الأكثر في مباراة لعبة البيسبول، ولكنه كان، وفي مناسبات عديدة، إذا شعر أنَ أداءه يعاني وهو في منتصف اللعبة، كان يُبعد نفسه ويدعو لدخول ضارب كرة بديل.

كان مدربوه يعرفون ذلك أيضًا؛ حيث اشتهروا بأنهم كانوا (يُثيرون) المباراة بغزارة حتى في يوم صافٍ في ملعب (بولو غراوندز) وذلك حتى يتمكن (لو) من التعافي. بالطبع، كانت تلك ميزة في غير موسمها أيضًا للحياة الرياضية، التي يجب على أمثالنا في المهن الأخرى، التفكير في تبنيها.

لا يوجد أحد خالد، أو لا يقهر، لا أحد يستطيع الاستمرار إلى الأبد.

كلٌّ واحدٍ منا يمكن أن ينتهي مثل (جيمس فورستال). . حتى الحديد في النهاية سينهار أو يبلى.

هل تريد من الناس أن ينظروا إليك في غضون سنوات قليلة، عندما تكون قد أصبحت مجرد قشرة من نفسك السابقة، ويفكروا فيما كان يمكن أن يكون؟

إذا كنت قد بقيت بصحة جيدة، إذا كان لديك شيء متبق في الخزان، إذا لم تكن قد أهدرت كل هذه الإمكانات، ولكي تكون أخيرًا، لكي تكون رائعًا، عليك أن تفهم كيف ترتاح؛ ليس فقط الراحة كمفهوم، ولكنه الاسترخاء أيضًا، والاستمتاع أيضًا. (بعد كل شيء، ما هو نوع ذلك النجاح إذا لم يحقق لك الراحة والهدوء؟).

لذلك، فإن الطريقة الأكثر ضمانًا لجعل نفسك أكثر هشاشة، ولتقليص حياتك المهنية، هي أن تكون غير منضبط بشأن الراحة والتعافي، وأن تدفع نفسك بشدة، وبسرعة كبيرة، وأن تفرط في التدريب وتتابع ذلك الاقتصاد الخاطئ من الإرهاق. إنها إدارة الحمل.

النوم كسلوك شخصي

في الليلة التي سبقت مباراة المنافسة أمام (أرشي مور) من أجل نيل اللقب في عام 1956، كان (فلويد باترسون) يمثل الجزء الأكثر أهمية في نظامه التدريبي. إذ لم يكن هناك أي تأقلم بعد في اللحظة الأخيرة للمباراة، أو حتى مراجعة أخرى لخطة اللعب. . فخلد للنوم.

لم ينمْ لبُرهة أو لفترة وجيزة ومتقطعة، بل نام طويلا وعميقًا لمدة إحدى عشرة ساعة ونصف الساعة، ثم استيقظ في الوقت المناسب تمامًا في الصباح. وقبل أن يغادر إلى الحلبة، أخذ غفوة لمدة ثلاث ساعات، ثم أخذ قيلولة في غرفة ملابسه قبل أن يدخل الحلبة، حيث أطاح بالبطل المُنهك في الجولة الخامسة.

لذا، عندما تذهب للمواجهة مع أحد أفضل الملاكمين في كل العصور، فمن الأفضل أن تكون مرتاحًا جيدًا. وعندما تتدرب بقوة كما فعل (باترسون) فمن

الأفضل أن تتأكد من أنك تمنح الجسم أيضًا وقتًا للتعافي. كان الجميع متوترين، كان كل شخص آخر يتفحص الخطط ثم يعيد فحصها من جديد.

في المقابل، كان (باترسون) نائمًا، ليس لأنه لم يكن يهتم لتلك الأشياء، ولكن لأنه كان يهتم أكثر. ففي حين أن القدرة على النوم السريع والراحة الجيدة قد لا تبدو مسألة انضباط، إلا أنها كذلك.

في الواقع، وفي القوات المسلحة على وجه الخصوص، يشيرون الآن إلى فكرة الانضباط أثناء النوم.

إنه سلوك ليس عليك القيام به فحسب، بل عليك أن تفرضه على نفسك؛ من حيث الكمية والنوعية. ولأنه كلما زادت المخاطر، زادَ تحفيزك لذاتك، وكلما زاد التوتر في الموقف، تطلّب النوم المزيد من الانضباط.

كان الأدميرال المستقبلي من فئة الأربع نجوم (جيمس ستافريديس) في الخليج العربي في التسعينيات، قد مُنح لتوّه مسؤولية قيادة سفينة لأول مرة. لقد حدث هذا في نفس الوقت بالضبط، الذي لاحظ فيه وهو لا يزال في سن الثامنة والثلاثين، إلا أن التمثيل الغذائي الطبيعي لديه وقدرته الشابة بلا حدود على التخلّص منه، قد بدأت في التدهور.

ليس عليك أن تكون أكثر الأشخاص وعيًا بذاتك على هذا الكوكب لترى أنك قد تتخذ قرارات أسوأ عندما تكون متعبًا، وأنك أقل قدرةً على العمل بشكل جيد مع الآخرين، وأن لديك تحكمًا أقل في نفسك، ومشاعرك. لكنه كان لا يزال ابتكارًا كبيرًا بالنسبة للضابط (ستافريديس) أن يقرر التعامل مع النوم باعتباره جزءًا لا يقل أهمية بالنسبة لسفينة حربية عاملة مثل أنظمة أسلحتها.

إضافة إلى ذلك، بدأ في مراقبة دورات النوم لطاقمه، وتعديل واجباتهم في المراقبة، وتشجيع القيلولة كلما أمكن ذلك. كتب لاحقًا، «مراقبة صحتنا الجسدية» مشيرًا على وجه التحديد إلى النوم، وعلى أنه "سلوك شخصي ويمكن أن يساعد بشكل كبير في تعزيز قدرتنا على الأداء».

نادرًا ما تأتي لحظات الأداء القصوى لدينا عندما نكون مرهقين، عندما نجري، وعندما نكون بحاجة إلى الكافيين. حتى لو تطلبت تلك اللحظات الفاصلة ذلك في بعض الأحيان، فلا ينبغي القيام بها.

إن الاستيقاظ مبكرًا لالتقاط تلك الساعات القليلة قبل ضوء النهار، وقبل الضوضاء، من الأمور المهمة. إلا أن الكاتبة (توني موريسون) لم تكن قادرة

على فعل ذلك (ولن يكون هناك الكثير من الفائدة) إذا ما بقيت مستيقظة حتى وقت متأخر من الليل ومشاهدة التلفزيون بلا وعي.

تخيَّل كم كان يمكن أن يكون صباح (همنغواي) أكثر إشراقًا، لو لم يكن هناك شعور بالجوع الطاغي. كما أنه من المؤكد أن نقاش (ماركوس أوريليوس) مع نفسه حول ما إذا كان سيبقى تحت الأغطية أم لا، سيأخذ معنىً مختلفًا فيما لو أنه دخل في ذلك النقاش قبل ساعتين فقط.

في هذه الأثناء، نحن في المنزل، مرهقون بعد يوم عمل طويل. لقد صنعنا العشاء. وتدربنا. ثم وضعنا الأطفال في الفراش. وأنهينا الاطلاع على رسائل البريد الإلكتروني. استنفدنا شعورنا بأن كل ما يمكننا فعله هو مجرد الذهاب للاستلقاء على الأريكة. عندها قد نحتاج في الواقع إلى دفعة أخيرة من الانضباط؛ استجماع أنفسنا والمشي إلى غرفة النوم ومن ثم الإغماء في نوم عميق.

سوف تحلُّ الكثير من مشاكلك. أنت متعب، لذا فأنت لا تريد أن تتمرن. أنت متعب، لذلك أنت تماطل. أنت متعب، لذا فإنك تحتاج لاحتساء تلك القهوة، وتناول حبوب الفيتامين. ولأنك متعب، فقد تتخذ قرارات سيئة تستهلك ساعات وساعات من العمل يجب أن تنفقها في الأشياء المهمة.

قد تقول «أنا لست شخصًا صباحيًا»، ولكن من شبه المؤكد أنك ستكون شخصًا مسائيًا غير مسؤول أو غير منضبط. أفضل طريقة للتحكُّم بجسدك في الصباح هي أن يكون لديك ذاك التحكم في الليلة السابقة. تمامًا كما يتعلم أي شخص سبق له تدريب الطفل على النوم -أن النوم يولد النوم- كذلك، فإن الانضباط أيضًا يولد الانضباط. [8]

نمْ باكرًا، واستيقظ باكرًا.

قال (دانتي) عن الصباح إنه لا توجد طريقة للشهرة تحت البطانيات. إلا أنه ومع ذلك، فمن المفارقات أن المكوث تحت البطانيات باستمرار، وبشكل معقول ودون تأخير، هو طريق إلى الشهرة. أو على الأقل، للأداء القوي بمجرد مغادرة المرء للسرير والخروج من الباب.

هل تريد أن تفكر بوضوح غدًا؟ وتريد التعامل مع الأشياء الصغيرة بشكل صحيح؟ وتريد أن تكون لديك الطاقة للمزاحمة؟

اذهب إلى النوم.

ليس فقط لأن صحتك تعتمد عليه، ولكن لأنه سلوك شخصي تنبع منه جميع قراراتنا وأفعالنا الأخرى.

ما الذي يمكنك تحمُّله؟

في شتاء عام 1915، عِلقت سفينة بعثة (إرنست شاكلتون) الاستكشافية في القطب الشمالي في وسط حقول الجليد. ولمدة عام تقريبًا، ظلوا يجرفون بلا هدف، وكان الطاقم عاجزًا تمامًا عن تغيير حالتهم. ثم فجأة أدى ضغط الجليد إلى تصدُّع هيكل سفينتهم وغرقها. ونتيجةً لذلك، تحتّم عليهم التجديف لمسافة ثلاثمئة وخمسين ميلًا في قوارب النجاة، إلى أن وصلوا أخيرًا إلى اليابسة (جزيرة الفيل غير الصالحة للسكن) ولأول مرة منذ ثمانية عشر شهرًا.

مع ذلك، فإن محنتهم الجسدية لم تكن على وشك الانتهاء، فقد كانت في الواقع، قد بدأت للتو.

كان من غير المحتمل أن يتم اكتشافهم خلال مرور السفن في هذه الجزيرة النائية، لذا، ومع القليل من الطعام وتضاؤل الروح المعنوية، اقترح (شاكلتون) خطة جريئة: أن يقوم هو وعدد قليل من الرجال بالسفر لأكثر من سبعمائة ميل للحصول على المساعدة.

إلَّا أنه وبالإضافة إلى إمدادات كانت بالكاد تكفي لأسابيع قليلة فقط، واجه هو وطاقمه الصغير رياحًا قوية من الأعاصير والمحيطات المفتوحة في قارب يبلغ طوله عشرين قدمًا فقط. كان يفكر فيما سيؤول إليه جسده ومن معه، وكان الجوع يقضم عظامه، وآلام لا تبرح تسكن عضلاته. إلا أنه وعند وصوله إلى جورجيا الجنوبية في شهر نيسان (أبريل) 1916، أصبح في أمان.

كان (شاكلتون) يعلم تمامًا بأن مهمته قد اكتمل نصفها فقط. الآن، وبعد أن حشد ما تبقى فيه من قوة وطاقة، مع العلم أن رجاله الذين تركهم على

الجزيرة لم يكن لديهم سوى القليل من الوقت، سارع إلى جمع الأموال والإمدادات للعودة إلى جزيرة (الفيل) وإنقاذ الرجال الذين تركهم وراءه.

وهكذا، بعد أربعة أشهر ومحاولات يائسة متعددة، نجح في إعادة كل رجل في الرحلة إلى منزله وعلى قيد الحياة. كيف فعلها؟

كيف لم ينجُ من هذه التجربة فحسب، بل كيف خرج منها وهو أكثر قوةً وصلابة؟

يخبرنا شعار عائلته: "Fortitudine vincimus: من خلال التحمل بمقدورنا أن نتغلب على الصعاب».

من المناسب أن يكون هذا هو اسم سفينته أيضًا: (التحمّل).

لك أن تتخيل شهور الشتاء الماطرة والطويلة، لك أن تتخيل تلك الأيام التي أمضاها الرجال في البحر، وكيف غامر مخاطرًا بنفسه في المجهول. لم يستسلم. لم يترك جسده ليخذله أبدًا. جرى وكافح ماراثون بعد ماراثون بعد ماراثون، لم يكن الأمر يتعلق فقط بمعرفة واجباته كقائد، بل كان قويًا بدنيًا بدرجة كافية، ومصممًا بشكل كافٍ أيضًا على المقاومة لتحقيق الخلاص، وعلى الرغم من كل عقبة كان من الممكن تصورها.

أما نحن، في هذه الأثناء، متعبون لأننا اضطررنا إلى قضاء بعض الوقت الإضافي في المكتب. مستاؤون من قيام المدرب بجولة إضافية من التدريبات؛ لذا، بدلًا من الرغبة في أن تكون الأمور سهلة، يجب أن تكون مستعدًا لأن تكون صعبة؛ لأنها فقط قد تكون كذلك!

هناك كلمة ألمانية قديمة، (sitzfleisch التحمّل)، التي تعني في الأساس أن تبقى جالسًا على الكرسي ولا تنهض حتى تكتمل المهمة. حتى لو كان مخدرًا، حتى لو تتالت الأعمال واحدًا تلو الآخر، فإن الناس من حولك يسمونه يومًا؛ لذا اطلع على نفسك يومًا بعد يوم، وحتى لو تألم ظهرك، ودمعت عيناك، وحتى لو ارتخت أطرافك. . تحمّل.

كان يُطلق على العديد من الفاتحين العظماء في أيام ظهور الخيل اسم (الحمار الحديدي الهرم) وذلك لقدرتهم على البقاء فوق السرج.

هذه السمة التي يفتقر إليها الكثير منا. لأننا نعتقد أنه يمكننا تعويضها بذكاء أو إبداع، ولكن ما نحتاجه حقًا هو الالتزام، ما نحتاجه هو الاستعداد لوضع أجسادنا

في مكان المشكلة، ومن ثم الانغماس بالكامل في حلها، لإظهار أننا لسنا معنيين بالتحول، وأنه لن يتم ردعنا.

لقد كان جميع القادة العظماء والرياضيين العظماء والفلاسفة العظماء تقريبًا أقوياء، لقد كانوا قادرين على التحمُّل. هذا ما يتطلبه الأمر: التضحيات؛ دفع الإحباط جانبًا، دفع الانتقادات والشعور بالوحدة، دفع الألم.

كان المخترع (إديسون) قد اختار أكثر من ستة آلاف من الأسلاك، واحدًا تلو الآخر، في معمله، وذلك قبل أن يعثر على السلك الذي جلب لنا الضوء. كانت الكاتبة (توني موريسون) أيضًا تستيقظ مبكرًا، وكل صباح مرهق، ثم تجلس على الكرسي، تشاهد شروق الشمس. كما رفض (شاكلتون) التخلي عن مسؤولياته، ورفض التوقف، حتى أعاد فريقه المحاصر إلى الوطن.

علاوةً على ذلك، استغرق الأمر من الرئيس الأمريكي (فرانكلين ديلانو روزفلت) سبع سنوات من العلاج الطبيعي المؤلم والتمارين الرياضية للشفاء من شلل الأطفال، مع العلم أن ما كان يفعله كل يوم بعد النزول من القاعة أو الصعود إلى المنصة، يُعتبر عملًا قويًا. فكر في (فرانكلين روزفلت)؛ الذي أصيب في بداية حياته بفايروس أصابه بالشلل الدائم من الخصر إلى الأسفل.

لقد كتب رئيس الوزراء البريطاني (ونستون تشرشل) عن الرئيس الأمريكي (فرانكلين روزفلت) قبل اندلاع الحرب وبالتفصيل عن تلك الروح المثابرة والمذهلة التي تطلبها تعافيه خلال سبع سنوات، وكيف كانت أطرافه السفلية ترفض الاستجابة للحركة. كانت هناك حاجة إلى العكازات أو المساعدة لأصغر حركة يتوجب عليه من خلالها الانتقال من مكان إلى آخر.

وبالتالي، فإنه ومن بين نسبة تسعة وتسعين من بين كل مائة رجل، فإن مثل هذا البلاء سينهي جميع أشكال الخدمة العامة باستثناء تلك المتعلقة بالعقل، إلا أنه رفض قبول هذه الجملة.

رفض (فرانكلين روزفلت) أن يستسلم للإعاقة، بل ورفض السماح لجسده بتحديد من كان المسؤول عن حياته.

لذا، لم يفاجأ تشرشل بعد ذلك برؤية الثبات الذي تعامل به روزفلت مع الكساد الكبير أو «ضجيج السياسة الأمريكية في عقد من الزمان عندما أظلمتهم بشكل استثنائي كل الجرائم البشعة وفساد العصابات التي أعقبت الحظر».

كانت طاقته التي ما زالت بكامل ألقها، وكذلك حماسه في الحرب العالمية الثانية يتبعان هذا أيضًا.

في غضون ذلك، نحن على استعداد للتوقف بعد رفض الجولة الأولى من عمليات الإرسال، نعتبرها جريمة ضد الإنسانية تتطلب المهنة أكثر من أربعين ساعة في الأسبوع، نحن نطوي أعمالنا بعد فترة مبيعات بطيئة واحدة، نعلن استحالة الشفاء بعد الإصابة. نستمع ونصدق عندما يقولون عنا بأننا لسنا ناضجين بما يكفي، ولسنا جميلين بما فيه الكفاية، ولسنا موهوبين بما فيه الكفاية. . ننظر إلى لوحة النتائج ونعتقد أنها ميؤوس منها.

ولكن هل التحمّل هو من ينتصر دائمًا؟

بالطبع لا، ولكن لا أحد يفوز برمي المنشفة.

لا أحد يفوز بالضعف.

لا شك في أننا سوف نتذوّق الألم في هذه الرحلة، هذه حقيقة. سنمنح مليون فرصة للتوقف، ومليون سبب يجعل ذلك على ما يرام.

لكننا لا نستطيع أن نبقى بحالة من الضعف، لن ينفع ذلك حياتنا، يجب أن نستمر في التقدم.

أن نبقى جالسين على الكرسي حتى إتمام العمل، لن ندع شيئًا يردعنا.

ما وراء الجسد. .

مخطئون من يعتقدون أنهم يمكن أن يعيشوا حياة روحية رفيعة وأجسادهم غارقة بالكسل والرفاهية.

(تولستوي)

نحن بشر، وهذا مهم، ليس فقط لأنه يعني أن كل واحد منا سيموت في نهاية المطاف، ولكن من أجل الحياة، يجب أن نفعل أشياء معينة؛ نأكل وننام ونتحرك. وبالطبع، كلما فعلنا هذه الأشياء بشكل أفضل، كلما اعتنينا بأجسامنا بشكل أفضل، وكان شكلنا أفضل.

لذا من المهم أن نفهم أن الاعتدال لا يتعلق بحياة دون متعة. في الواقع، إن أحد الأسباب الرئيسة لممارسة الانضباط الذاتي هو أننا قد نعيش لفترة أطول، أو على الأقل، لأن ذلك خارج عن سيطرتنا، وكما أوضح اللاعب الأسطوري (لو جيريج) بشكل مأساوي، من أننا قد نعيش بشكل جيد أثناء حياتنا.

كتب الروائي (جيمس بالدوين):

«يدفع الناس ثمن ما يفعلونه، بل أكثر من ذلك، ثمن ما قد سمحوا لأنفسهم بما يحدث في حياتهم، إلا أنهم في الواقع يدفعون ثمن ذلك ببساطة: من صلب أرواحهم التي تحيا فيهم ويحيون من خلالها».

الحقيقة هي أن الجسم يحافظ على النتيجة.

يتم تسجيل القرارات التي نتخذها اليوم ودائمًا، ويوميًا، سواء بصمت أو غير ذلك، في هويتنا، في شكلنا، وفي شعورنا.

هل تتخذ قرارات جيدة؟ هل أنت المسيطر على كيانك أو هو جسدك؟

لا شك في أن هذا ليس مهمًا جسديًا فحسب، بل عقليًا وروحانيًا أيضًا؛ فالاعتدال في الجسم يؤثر على العقل، وبنفس القدر، فإن التعصب والإفراط في الجسم يمنعان العقل من العمل كما ينبغي.

لقد شرحت عالمة الأعصاب (ليزا فيلدمان باريت) ذلك من حيث ميزان الجسم: فدماغنا ينظم أجسامنا، ولكن إذا كنا مفلسين جسديًا، فلا يمكن للدماغ أن يقوم بعمله.

لذا، إذا كنت تتساءل لماذا يتخذ الناس قرارات سيئة، ولماذا يفتقدون للمرونة، ولماذا يتشتت انتباههم، ولماذا يخافون، ولماذا يقعون في عبودية المشاعر المتطرفة -إذا كنت تتساءل لماذا تفعل هذه الأشياء- حسنًا، عليك أن تعلم بأن ذلك يبدأ بالجسد.

في دوائر الإدمان، يستخدمون الاختصار المصطلح (HALT): جائع، غاضب، وحيد، متعب؛ وذلك كقاعدة تحذيرية مفيدة للعلامات ومسببات الانتكاس. لذا يجب أن نكون حذرين، يجب أن نكون في موقع السيطرة، وإلا فإننا نجازف بخسارة كل شيء.

علاوة على ذلك، فعندما نتحدث عن الاعتدال والانضباط الذاتي، نشير إلى الشخص الذي يتحكم في نفسه. . والجسد هو الخطوة الأولى في تلك الرحلة.

أن نتعامل معه بجدية، نكبح جموحه، نسيطر عليه، نتعامل معه كمعبد. لماذا؟

لأنه لا يجوز له تجاوز العقل والتمرد عليه، لا يجوز أن يحرم العقل من عمله.

بهذا المعنى، نحن نقيد أنفسنا جسديًا؛ لتحرير أنفسنا عقليًا وروحيًا.

إذ لا يمكن لأي شخص أن يكون عبدًا لدوافعه أو للكسل، ولا أحد دون قوة أو جدول عمل جيد، يمكنه أن يخلق حياة رائعة. إضافة إلى ذلك، فإنه من المؤكد أن من يكونون كذلك، فسوف يصبحون مستهلكين حتى مع أنفسهم، ولدرجة تجعلهم يفيدون أي شخص آخر. فأولئك الذين يقولون لأنفسهم إنهم أحرار في فعل أي شيء، سيُقيَّدون حتمًا بشيء ما.

الانضباط هو كيف نحرر أنفسنا، إنه المفتاح الذي يفتح السلاسل والقيود، هذه هي الطريقة التي ننقذ بها أنفسنا.

نختار الطريق الصعب لأنه، وعلى المدى الطويل، هو الطريقة الوحيدة في الواقع.

الجزء الثاني
المجال الداخلي
(الطبع)

من هو الرجل السعيد؟ إنه من يتمتع بجسم سليم، وعقل واسع الحيلة، وطبيعة سهلة الانقياد.

(تالس)

يُعتبر الجسد مجرد وسيلة واحدة لانضباطنا الذاتي؛ فالتاريخ مليء بالموهوبين -الرياضيين والمبدعين والمديرين التنفيذيين- الذين لديهم سيطرة كاملة على شكلهم المادي، ولكنهم كانوا في حالة فوضى عميقة في كل مكان آخر يتواجدون فيه. لذا، لا يهم مقدار الانضباط الذي نمارسه على ما نأكله، أو عندما نستيقظ متعبين، مُستنزفين بسبب اللهو، أو تحت رحمة التحيزات أو الحالة المزاجية السيئة، أو التنازل عن الإغراء أو الدوافع أو الغريزة.

هذه ليست طريقة للعيش. . في الواقع، هذا التعصُّب يُدين كل شيء فيصبح الشخص كمُطارد السمّور. فضبط النفس الحقيقي يعني الاعتدال، ليس فقط فيما نفعله، ولكن أيضًا كيف نفكر، وكيف نشعر، وكيف نُسلك أنفسنا في عالم من الفوضى والارتباك؟

وبالتالي، إذا كان هناك أي شيء ذا قيمة، فإن هذه السمات أكثر أهمية.

في أحد الأيام، عبر أحد مراقبي الرئيس الأمريكي (فرانكلين ديلانو روزفلت) وبسخرية من أن الرئيس يتمتع (بذكاء من الدرجة الثانية ومزاج من الدرجة الأولى).

علاوة على ذلك، وبالنظر إلى المرض الذي أصاب جسد روزفلت، كانت حقيقة تلك الملاحظة حول الرئيس أكثر وضوحًا: المزاج هو كل شيء، المزاج حيث يتحد دماغنا مع قلبنا لتشكيل نوع من نظام القيادة الذي يحكم حياتنا.

لقد اجتمعت ملايين السنين من التطور لمنحنا هذه الخصائص والهبات، فهل سنتعامل معها ونأمرها بالعمل كأدوات؟ أم أننا سنتركها لتذبل وتتلاشى، ومن ثمَّ نسمح لأنفسنا بدلًا من ذلك، بالعيش مثل الدمى؟ انت صاحب القرار.

احكم نفسك

يمكنك القول بأنه كان في تكوينها منذ البداية. هذا بالتأكيد رأي تشرشل حول ذلك.

فعند لقائه بالطفلة الذي ستصبح الملكة إليزابيث الثانية العظيمة، أطول ملوك بريطانيا خدمة، ومن المحتمل أن يكون حكمها أطول فترة حكم في التاريخ

كله، أشار إلى أن «لديها ذلك الجو من تأثير القوة والتأمل وهو أمر مذهل بالنسبة لطفلة رضيعة».

إلا أنه بعد ذلك بعقدين ونصف العقد، سيصبح العرش بالطبع، على الجانب الآخر من الحرب العالمية، بما فيها أزمة التنازل عن العرش.

ما شعر به (تشرشل) في ذلك اليوم كان بدايات المزاج الذي خلق حياة رائعة من ضبط النفس والخدمة والمثابرة؛ انضباط عقلي وعاطفي نادرًا ما شوهد، سواء من قبل أو منذ ذلك الحين، في قاعات القصور الكبرى، خاصة لشخصيات لا تزال في سن الخامسة والعشرين، الذين أصبحوا فجأة ملوكًا وملكات وأباطرة.

هنا، نريد أن نفكر في أولئك القادة على أنهم أقوياء العزيمة ويمتازون بقوة البصيرة والجرأة، إضافة إلى أنهم جذابون وملهمون.

علاوةً على ذلك، فإننا نتوقع منهم أن يكونوا طموحين، وحتى أننا سنعتذر عن العيوب المأساوية أو الرذائل المزعجة، طالما أنهم سيكسبون ودنا وولاءنا، أو لأنهم يقدمون لنا مشاعر السعادة. هذا ما جعل شخصية الملكة، بلا شك، مقنعة، ولكن هذه هي الوصفة الصحيحة للإشراف المستقر والمستدام؟ سواء كأمة، أو شركة، أو حتى امتياز رياضي؟ الأهم من ذلك، هل هذا هو السبيل الوحيد؟

كان لدى الفيلسوف (أفلاطون) فكرة مختلفة في ذهنه، حيث كان يرغب، حين وصف الملك، أن يكون الملك «شابًا، ويتمتع بطبيعته بذاكرة جيدة، وذكاء سريع، وشجاعة ونبل في السلوك؛ ناهيك عن جودة بقية نواحي الحياة، والأهم (الاعتدال)؛ باعتباره المرافق الضروري لجميع أجزاء الفضيلة، وهو ما يحضر الآن أيضًا على روح ملكنا، إذا كان لبقية صفاته أن تكون ذات قيمة».

ولدت إليزابيث عام 1926، وكان لها دم ملكي، ولكن لم يكن هناك مسار واضح أو حتى توقع للوصول إلى السلطة. كما أنه من المؤكد أن قلة قليلة من الصفات هي التي ربطتها لتحقيق المثل الأعلى للملك كما ذكرها الفيلسوف القديم. كانت ابنة الابن الثاني للملك جورج الخامس. وكان ذلك فقط بعد القرار المتهور لعمها (إدوارد الثامن) بالابتعاد عن التاج من أجل الزواج من عشيقته المُطلقة لمرتين والمتعاطفة مع النازية، ومن ثم الموت المبكر لأبيها، المر الذي حدد مصير (إليزابيث).

أيا كان ما رآه (ونستون تشرشل) فيها عندما كانت طفلة، ومهما كان يأمل أفلاطون فيها، كان يتعين عليها أن تثبت شخصيتها، وإن كانت ترغب في أن تصبح الملكة إليزابيث، وكواحدة من أكثر الشخصيات إثارةً للإعجاب المستدام بها على هذا الكوكب.

منذ أول يوم لتتويجها ملكة لبريطانيا، كانت إليزابيث في الواقع تحكم ولاتحكم، كما يقول التعبير، إلا أنها كانت تحمل على كاهلها، وبرضى تام، وظيفة فريدة ومليئة بالرهبة. قد يبدر هنا سؤال؛ ماذا تفعل السيادة البريطانية الحديثة؟ من الصعب القول، كما أنه من الأسهل سرد كل الأشياء التي لا يمكنهم القيام بها، لا يمكنها تمرير القوانين، لا يمكنها اختيار من يقود الحكومة، لا يمكنها بدء الحروب، ليس من المفترض حتى أن تتحدث عن مسائل السياسة.

ومع ذلك، فإن المفارقة في هذا العجز الحاصل، كانت القوة المطلوبة لممارستها: فقد تم ترسيم شكل حكم الملكة على النحو الواجب لكل عمل ومشكلة داخل المملكة المتحدة ولمدة تسعة وستين عامًا، على شكل رسائل يومية ومؤتمرات أسبوعية مع الوزير الأول؛ في الوقت نفسه، لا يُسمح لها بالتصرف علنًا؛ بناءً على أيٍّ من هذه المعلومات، كما ولا يمكنها بأي شكل من الأشكال أن تشرك نفسها في شؤون الدولة. . كل ذلك كان يتم حرفيًا باسمها!

هذا هو بالضبط ما تمكنت إليزابيث من تحقيقه بكرامة خارقة من خلال تعاقب اثني عشر رئيسًا للوزراء، وأربعة عشر رئيسًا للولايات المتحدة، وسبعة باباوات للفاتيكان.

في عيد ميلادها الواحد والعشرين في عام 1947، قامت ملكة المستقبل بتفصيل التزامها بهذه الفكرة في خطاب إذاعي مشهور الآن، تخبر فيه الناس بما كان يسمى -آنذاك- بالإمبراطورية البريطانية، وبأنني:

«أعلن أمامكم بأنني وطوال حياتي؛ سواء أكانت طويلة أم قصيرة، سأكون مُكرّسة لخدمتكم وخدمة عائلتنا الإمبراطورية العظيمة التي ننتمي إليها جميعًا».

ثم بعد بضع سنوات، كانت تعبِّر عن إحساسها بالواجب وتضعها بشكل أكثر وضوحًا:

«لا أستطيع أن أقودكم إلى المعركة، أنا لا أمنحكم قوانين أو أحقق لكم العدالة، ولكن يمكنني أن أفعل شيئًا آخر، يمكنني أن أعطيكم قلبي وإخلاصي كما لهذه الجزر القديمة ولجميع شعوب أخوتنا في بقية الأمم».

هل كانت تستشرف المستقبل؟ هل كانت لديها أية فكرة عن المدة التي ستستغرقها في هذه الخدمة كملكة؟ ماذا سيؤخذ منها؟ ماذا سيتطلب منها؟ كم يحتاج الأمر إلى قلب واسع وذكاء خارق؟

كما كان اللاعب الأسطوري (لو جيريج) بطلًا لتاريخ طويل من 2130 مباراة لعبها مع فريق (اليانكي). كانت الملكة إليزابيث تعمل كل يوم، ومنذ ما يقرب من سبعة عقود!

بالنسبة لها، كان كل يوم هو بمثابة مباراة، التي بلغ عددها حوالي خمسة وعشرين ألفًا على التوالي. علاوة على ذلك، زارت الملكة أكثر من 126 دولة. وفي عام 1953، خلال جولة ملكية واحدة، قطعت الملكة مسافات طويلة بلغت أكثر من أربعين ألف ميل، وكان الكثير من أسفارها على متن القوارب.

صافحت ثلاثة عشر ألفًا بيديها، وتلقت عشرات الآلاف من الانحناءات أمامها، وكذلك من توتر الأعصاب. ألقت واستمعت إلى أكثر من 400 خطاب. وكانت هذه مجرد واحدة من أكثر من 100 من هذه الجولات الملكية خلال فترة حكمها.

إجمالًا، كانت قد سافرت قاطعةً أكثر من مليون ميل بحري عن طريق البحر، ومرات عديدة عن طريق الجو. لقد التقت بأكثر من أربعة ملايين شخص (شخصيًا كان لديها أكثر من مليوني شخص تناولت معهم الشاي) ومنحت أكثر من 100 ألف جائزة.

علاوةً على ذلك، لعل الأمر الأكثر إثارةً للإعجاب، من بين مئات الآلاف من المشاركات، والأحداث، والمظاهر، و الولائم التي كانت تسبقها في كثير من الأحيان، وكذلك السفر لمسافات طويلة وتغييرات المناطق الزمنية، هو أنها كانت تبقى يقظة على الدوام، ولم يكن يغلبها النعاس في الأماكن العامة سوى مرة واحدة فقط. كان ذلك خلال حضورها محاضرة عن استخدام المغناطيس في علم الأحياء والطب عام 2004. [9]

وغني عن البيان أن واجبات الملكة العادية تتطلب انضباطًا بدنيًا هائلًا.

«هل أنت متعب يا جنرال؟»

سألت ذات مرة ضابطًا كان يبدو بالكاد يقوى على الوقوف، بشكل ملحوظ، حين كان يرافقها في زيارة رسمية.

إلا أنه أجاب:

«لا يا مولاتي».

ثم قالت له، حيث كانت تجلس على كرسي العرش الذي يبلغ ارتفاعه خمسة أقدام وربع:

«إذن أخرج يديك من جيوبك وقفْ بشكل مستقيم».

لاحظ المساعدون أن الملكة كانت قوية مثل ثور(الياك) بل يمكنها تحمُّل الوقوف لفترات طويلة، وحتى حين أصبحت في سن الشيخوخة.

ذات يوم، وكما وثق (هارولد ماكميلان)، رئيس وزرائها الثالث، حيث صرّح بأن الملكة لديها (قلب ومعدة رجل)، وهو أمر غير معقول لأنه حتى ذلك الرياضي الأسطوري (لو جيريج) لم يكن بإمكانه تحمّل جدول سفرها المُضني.

إلا أن هذا الإعجاب كان وفق ما يؤمن به الوزير، بسبب تلك الصفات الجسدية للملكة؛ الانضباط العقلي والعاطفي الذي تعتمد عليه وبهدوء. فعلى سبيل المثال، قيل إن الملكة لم تشاهد أبدًا، حرفيًا، وهي تتعرق. هذا فقط يجعل ظهورها في الماراثون أكثر إثارةً للإعجاب. جسدها لا يبرد نفسه جيدًا، ولكن اتزانها وانضباطها، يمنعنا من الشك في هذه الحقيقة.

كيف كانت تفعل ذلك؟

في زيارة للولايات المتحدة خلال إدارة الرئيس (جورج بوش) الأولى، صادف مسؤول أمريكي الملكة عن غير قصد في لحظة من الاستعداد الهادئ لما كان سيصبح يومًا طويلًا للغاية.

لاحظ الملكة عن كثب وقال:

«كانت تقف وهي تعقد ذراعيها حول صدرها، كان الأمر كما لو كانت تنظر إلى الداخل، وتستعد. كانت هذه هي الطريقة التي تشحن بها طاقتها. لم يكن هناك أي كلام، ولكنها كانت تقف ساكنة تمامًا وتنتظر، مستريحة في نفسها».

علاوة على ذلك، فقد ابتكرت أيضًا، وعلى مرِّ السنين، طرقًا تجعل الالتزامات الطويلة أكثر قبولًا؛ لأنه لماذا تهتم بالأشياء الباهتة إذا لم تكن مضطرًا لذلك؟

لذلك، كانت تقضي ما متوسطه أربع ثوانٍ فقط في مقابلة أي شخص. كانت قد أزالت كل الجولات غير الضرورية عند العشاء. وكانت تتأكد من أن الخطب كلها تأتي بعد الوجبات وليس قبلها، وذلك حتى تكون قادرة على التحكم بمجريات الأمور.

أما بالنسبة لمسؤولي وسائل الإعلام في القصر، فقد كانت تُعرف باسم (ملهمة قصر وندسور) وذلك لأنها، في حين أنها لا تستعجل أبدًا، فإنها تفكر فيما تريد القيام به، ثم تقوم به بشكل صحيح ومنذ المرة الأولى.

وكما يقولون، «اعمل بذكاء وليس بجهد أكبر».

فالانضباط، ليس مجرد القدرة على التحمُّل والقوة، إنه أيضًا أن تجد الطريقة الأفضل والأكثر اقتصادًا لعمل شيء ما، إنه الالتزام بالتطور والتحسين بحيث تصبح المهام أكثر كفاءة مع تقدمك. السيد الحقيقي ليس هو من يسيطر فقط على مهنته، بل الذي يقوم بعمله بسهولة، في حين لا يزال فيه الجميع يصرخون ويتذمرون.

بعد لقاء اجتماعي صعب، تم الثناء على الملكة لكونها (محترفة للغاية).

إلا أنها علقت على ذلك وهي غير معجبة بتلك المجاملة:

«يجب أن أكون كذلك، بالنظر إلى المدة التي أمضيتها في ذلك على الأقل».

«لا تقلق بشأن الملكة». هكذا طمأن أحد مساعديها دبلوماسيًا بشأن حدث طويل، ثم استطرد يقول:

«لقد تدربت لمدة ثماني ساعات».

في الواقع، كانت محترفة للغاية وقوية بما يكفي لتحمُّلها تلك الأعباء ولمدة 80 عامًا.

وهكذا، فالبريطاني ذو الشفة العليا المتيبسة، والشخص الذي يستطيع (الحفاظ على الهدوء والاستمرار) بشكل غير طبيعي، أصبح شيئًا من الكليشيهات مع مرور الوقت. كما أنه، وعلى الرغم من أنه من الصعب دائمًا

تطبيق صورة نمطية على مجموعة متنوعة من السكان، فلا شك في أن الملكة (إليزابيث) قد جسدّت هذا المثل الأعلى، ومع الحفاظ على الأساس، بغض النظر عن الظروف.

في عام 1964، عانت وواجهت بهدوء واتزان وحكمة، أعمال الشغب العنيفة المناهضة للملكية في إقليم (الكيبيك) في كندا. وفي عام 1981، كانت تمتطي حصانًا حين هرع نحوها رجل مسلح وأطلق ست رصاصات؟ إلا أنه بالكاد استطاع أن ينتزع رد فعل من الملكة. وفي عام 1966، اصطدمت كتلة ثقيلة من الأسمنت بسقف السيارة الملكية. فقالت وهي تتجاهلها:

«يا لها من سيارة قوية».

ثم وفي عام 1982، استطاع دخيل مختل التسلل إلى غرفة نوم الملكة، وكان ينزف إثر كسره لزجاج النافذة. استيقظت الملكة من نوم عميق، كان من الممكن أن تصرخ، كان بإمكانها الجري. إلا أنها بدلًا من ذلك، قامت بإلهاء الرجل وبأدب جمّ، حتى تتمكن من محاولة استدعاء الأمن.

إلا أن عَظَمة الملكة هي أكثر من مجرد قدرة على التحمل؛ فالملكة امرأة مفعمة بالحيوية والذكاء، وقد تمكنت من الازدهار في وضع يبرز -عادةً- أسوأ ما في الأشخاص الذين يشغلونها. ففي حين أن القليل كان يشير إليها على أنها ملكة مثقفة، كان آخرون في الواقع يشيرون إليها وبسخرية على أنها مجرد «امرأة ريفية ذات ذكاء محدود» - في الواقع، كان تألقها الهادئ -هو في حد ذاته- دليلًا على انضباطها الذاتي.

كان والدها، ومنذ أن كانت طفلة منذ سن مبكرة، قد أدخلها في جوِّ أعمال الدولة، بل وعاملها على قدم المساواة. وحين أصبحت في سن المراهقة، كان (ونستون تشرشل) ناصحًا ومستشارا. وكان يقوم بتدريسها مرتين في الأسبوع، ولمدة ست سنوات، حول القانون أحد أعظم الخبراء الدستوريين في إنجلترا.

لذا يمكنك أن تكون متأكدًا من أن الملكة تعرف دائمًا أكثر مما تقول؛ ففي كل حالة تقريبًا، تكون أكثر خبرةً وتفهمًا لتاريخ قضية ما بشكل أفضل، وحتى من شرح رئيس الوزراء لها خلال اجتماعهم الجمهوري الأسبوعي. إلا أنه ومع ذلك، كانوا هم الذين يقومون بمعظم الكلام حتمًا، وكانت تستمع، تستمع فقط، وعلى عكس ابنها، الذي لا يعتقد فقط أنه أذكى من أي شخص آخر، ولكنه غالبًا ما كان ينفّرهم من خلال الإصرار على ذلك، إذ لم يكن لديه بأس من الاستهانة بها.

علاوة على ذلك، كانت صبورة بما يكفي لتعرف أنه سيتم تبرئتها من كل تلك التهم في النهاية.

هل كانت تتمتع بحدة الذكاء فقط؟ لا شك بأن الانضباط سلعة نادرة حين يكون المرء في القمة، بل أكثر من التألق.

قد تكون الحالة المزاجية أقل جاذبية، ولكنها تبقى. . تستقر.

ومع ذلك، فقد اشتهرت الملكة بقراءة كل إرسالية تصل عبر (الصندوق الأحمر) للملكة، حيث يتم تسليم أهم الوثائق الوزارية إليها. كان الكثير منها إرساليات مملة، والكثير منها معقد وبشكل مذهل، كما كانت تقرأ ست صحف كل صباح، كانت تفعل ذلك على الرغم من أن لا أحد يجبرها على ذلك، فلن يسألها أحد على الإطلاق عن المحتويات. كان يمكنها بدلًا من ذلك، أن تطلب ملخصات موجزة، يمكنها أن تتجاهل، لكنها لم تكن لتفعل ذلك، على الرغم من أن فرصها في استخدام هذه المعرفة محدودة دستوريًا، إلا أنها تفعل ذلك، لماذا؟

لأنه أضمن سبيل لها في أداء واجبها؛ لأنه لا يوجد حقًا سوى سبيل واحدة للتأثير على التغيير المتاح للملكة، وبطريقتها الحكيمة والمقيدة، كانت تستخدمه: من خلال طرح الأسئلة. فإذا ما كانت مهتمة بشيء ما أو اعترضت عليه، فإنها تطلب المزيد من المعلومات بالإضافة إلى ما تجده في الصندوق الأحمر أو عبر الصحافة. كانت أحيانًا تكون أكثر إلحاحًا، مرارًا وتكرارًا، حتى تصبح المشكلة المحتملة في النهاية واضحة لواضعي السياسات المعنيين، إلَّا أنها لم تكن لا تفصح عن الطريقة التي تعتقد بأنه يجب أن تعالج الموضوع، ولكنها في الوقت المناسب، تصبح واضحة وجلية بدرجة كافية.

يذكر السكرتير الصحفي:

«المكان الذي تتواجد فيه الملكة، يصبح رائعًا، وهدوؤها طاغيًا، وفي عالم صاخب للغاية، وحيث يرغب الناس باستمرار في التعبير عن أنفسهم أو المبالغة في رد الفعل، فإن ما كانت الملكة تفعله، كان عكس ذلك».

في المقابل، وعلى الرغم من أنها لم تكن مخوّلة لأن تكون لها آراء سياسية، إلا أنها كانت قوية بما يكفي، للقيام بشيء ما يملكه معظم قادة العالم وكذلك الناس العاديين؛ أقل من سلطة القيام به: الامتناع عن التعبير عن الآراء حول الأشياء التي لا نتحكم فيها.

وهكذا، تعتبر الملكة (إليزابيث)، كما يمكن أن يقال، طالبة في مدرسة السلوك البشري، مدى الحياة. فبدلًا من الشعور بالإحباط بسبب قيود والتزامات منصبها، وجدت الملكة الحرية فيه، ومن ثم وجهت تلك الطاقة إلى غايات منتجة. قد يجد المساعدون أن بعض الأحداث والنشاطات كانت مملة للغاية. إلا أنه من ناحية أخرى، كانت الملكة تجد في ذلك شيئًا مثيرًا للاهتمام.

ستجدها تقول وباهتمام وحماس بعد عشاء طويل:

«ألم تعلم بأن والد (تشاب) كان ابنًا لخادم والدي؟ هل رأيت جوارب الرجل الحمراء؟»

علاوة على ذلك، قد تسأل بعد الانتهاء من احتفال أو نشاط عام وستقول بعد الحفلة الموسيقية، وبعد أن لاحظت شيئًا فات حتى فريق الأمن التابع لها:

«لماذا كان هناك مدير موسيقى إضافي في المعرض؟»

وقد تسأل عن شاب قطع يده بحربة البندقية:

«ماذا حدث للجندي؟»

بالطبع لا يكون لدى الضابط المسؤول عن الجندي، الذي يعتقد أن لقاءه بالملكة مهم للغاية؛ بحيث لا يهتم لمثل تلك الأشياء الصغيرة، أية إجابة.

لذا، يجب الترفيه عن العقل الضعيف وتحفيزه باستمرار. في حين يمكن للعقل القوي أن يشغل نفسه، والأهم من ذلك، أن يكون ساكنًا ويقظًا في اللحظات التي تتطلب ذلك.

كان من بين كل ما عانته الملكة، أن يعتقد المرء، بصفتها وظيفة تقليدية، وكأكثر المهن التقليدية، أنها كانت محمية على الأقل من التغيير. إلا أنه في الواقع، كان التغيير هو التحدي الأكبر والأكثر استمرارًا في حياتها.

أما بالنسبة للمبتدئين الآخرين، فلم تكن معظم الدول على الأرض اليوم، موجودة عندما ولدت الملكة (إليزابيث). لقد أعاد العالم صياغة نفسه حرفيًا خلال فترة حكمها؛ لذا، كانت وظيفتها هي الحفاظ على مؤسستها وفي الوقت نفسه تكييفها لمستقبل سريع التغير.

علاوةً عل ذلك، فقد قيل إنها كانت آخر معقل للمعايير، بيد أنه ومع ذلك، تمت إعادة تقييم كل معيار من هذه المعايير وتعديلها وإعادة تصورها على مرِّ السنين، وفي بعض الحالات، لعدة مرات.

قالت الملكة (إليزابيث) ذات خطاب:

«أصبح التغيير أمرًا ثابتًا، وأصبحت إدارته نظامًا موسعًا».

ربما لهذا السبب، وكجزء من هذا الانضباط، اعتمدت الأسرة الملكية كنوع من الشعار، اقتباسًا من المؤلف (جوزيبي توماسي دي لامبيدوزا):

«إذا كانت الأمور ستبقى على حالها، فعندئذ لا بد أن تتغير الأمور».

علينا أن نفهم: الانضباط الذاتي لا يحافظ على الأشياء كما هي تمامًا بقبضة من حديد. إنه ليس مقاومة لأي شيء وكل شيء. كما ولن تكون هناك حاجة إلى الكثير من الإنضباط في عالم ظل على حاله دائمًا. فالاعتدال هو أيضًا القدرة على التكيُّف، والاستفادة من أي موقف، وإيجاد فرصة للنمو والتحسن في أي موقف أيضًا. وأن تكون قادرًا على القيام بذلك برباطة جأش واتزان، بل وحتى المبادرة والفرح. لأي خيار آخر لدينا؟

ربما كانت التغييرات الأكثر إثارة للاهتمام والرمزية في عهد الملكة (إليزابيث) هي قرارها بفرض الضرائب في عام 1993 على نفسها!

لكن هذا لا يعني أن كل شيء كان دون ضوابط.

«من الأفضل لا».

كانت ثمة عبارات شائعة للملكة يتم تداولها داخل القصر. كما هو الحال في عبارة "دعونا لا نتجاوز»، كذلك هو الحال في عبارة "دعونا لا نتسرع في هذا». وكما هو الحال في عبارة "دعونا لا نُصلح ما لم يتم كسره. لنأخذ كل الأشياء، بما في ذلك التغيير، ولكن ببطء».

علاوةً على ذلك، يمتد هذا إلى ثروتها وشهرتها الكبيرة. فالملكة (إليزابيث) ليست زاهدة؛ فهي تعيش في قلعة، بعد كل شيء. وقد منحها القدر واحدة، فلماذا لا تستمتع بها؟ ضمن الحدود، هذا ممكن تمامًا لشخص منضبط.

فضلًا عن ذلك، ففي حين أنه أسهل من الفقر المدقع، فإن الإبحار في الوفرة يكون هو التحدي الخاص. ولإدارة حياتها وفق هذا المنظور، كان على الملكة (إليزابيث) أن تعيش بقانون، وإحساس بالواجب.

قالت ذات مرة:

«أنا، مثل الملكة (فيكتوريا)، كنت دائمًا مؤمنة بهذه المقولة القديمة: الاعتدال في كل شيء».

لأنه وفي بعض الحالات المزعجة، تنازل الناس حتى عن أداء واجباتهم الأساسية كبشر. وعن فكرة أنك لا تستطيع أن تفعل كل ما تريد، وأن بعض الأشياء غير قابلة للتفاوض، وأن الجانب الآخر من الامتياز هو الواجب، وأن القوة يجب أن تُستكمل بضبط النفس. . لا يحصل الجميع على ذلك. لذلك يذكرنا سلوكهم المخزي بالعواقب.

من السهل أن تكون متحمسًا، من السهل التعبير عن التفضيل، ولكن من السهل أن تكون في حالة من الفوضى أيضًا؛ لتسليم نفسك للنزوة أو للعاطفة أو حتى للطموح.

ولكن كي تحافظ على بقاء نفسك تحت السيطرة؟ أن تُمسك نفسك بالمعايير؟ خاصة عندما يمكنك (الابتعاد) بأقل من ذلك؟

كان هذا ما قاله (موسينيوس روفوس) مرة أخرى في روما القديمة:

«أليس من الأفضل أن يكون الإنسان متحكمًا بالنفس ومعتدلًا في جميع التصرفات من أن يكون قادرًا على قول ما يجب على المرء أن يفعله؟»

وكمستشار للملوك وطبقة النخبة، فقد استوعب أن:

“الكثير من الناس هم (أسياد) عالمهم، بينما يفتقرون إلى القوة الأكثر أهمية هناك. . السيطرة على عقولهم، والسيطرة على أفعالهم وخياراتهم».

ومع ذلك، تبقى الحياة صعبة. تخيل أن تكون صارمًا للغاية، كما يجب أن تكون الملكة، وأنه عندما يسلمك كاتب الخطابات مسودة الخطاب معنونة بعبارة تبدأ هكذا: «أنا سعيدة جدًا بالعودة إلى قصر برمنغهام»، فإنك لن تتوانى في شطب تلك العبارة على الفور. فقط لأن ذلك ليس صحيحًا تمامًا، ولن يكون

صادقًا، أو أنه سيؤدي إلى عرض جميع الأماكن الأخرى التي يتعين عليها (أو لن تزورها أبدًا).

وفي المقابل، يمكن لأي شخص عادي أن يفلت من الكلام مع القليل من الزخرفة الخطابية. فأنت لن تكون ملكًا إذا كنت عاديًا.

ثمة صعوبة في ذلك التوازن! ألا تكون مثل أي شخص آخر، ولكن عليك أن تكون مرتبطًا بالجميع! يجب أن تكون ودودًا في الوقت نفسه، الذي تكون فيه فوق اللوم؛ رأس الدولة ورئيس الكنيسة، عصري وخالد، ومع الجميع الذين يراقبون، ومستعدون للحديث عن أقل خطأ يحدث!

ولكن هل هذا يعني بأنها لا تسمح لنفسها بالإحساس بأية عاطفة؟

ثم هل الانضباط الذاتي يعني قمعًا آليًا للشعور؟

بالطبع لا. فعلى الرغم من أن الملكة (إليزابيث) تتمتع بالتزامها لمعايير عالية، إلا أنها تتسامح وبشكل ملحوظ، مع انتهاكات البروتوكول؛ كالمعجب الذي يمد يدها ويمسكها، والدبلوماسي الذي ينسى الانحناء. يقال إنه من السهل جدًا التحدث إليها بشكل مفاجئ، كما أنها سريعة جدًا في تهدئة الآخرين؛ لأن هذا أيضًا جزء من الوظيفة. من الصعب أن تكون هي، ولكنها لا تجعل ذلك صعبًا عليك.

علاوة على ذلك، فقد تلقت الملكة (إليزابيث) نصيبها من النقد أيضًا، وحيث يصعب توقع جميع الناس تحمله. فهل هربت من هذا؟ أو كانت تشكو منه؟ كان العكس تمامًا.

كان عام 1992، عامًا مؤلمًا وصعبًا بالنسبة للملكة، فقد شمل طلاق ثلاثة من أبنائها، ومذكرات تتحدث عن كل شيء كان يحدث في كواليس القصر وذلك بعد أن نشرها أحد المطلقين، وكذلك نشوب حريق في قلعة (وندسور) -ما يسمى بعامها الفظيع– على الملكة التي لا تزال تفوح منها رائحة الدخان المتصاعد من النار، استغرق الأمر وقتًا للإشارة على وجه التحديد، إلى أن مساءلة الصحافة كانت جزءًا من وظيفتها.

قالت:

«لا شك في أن النقد مفيد للأشخاص والمؤسسات التي تشكل جزءًا من الحياة العامة. لا ينبغي أن تتوقع أي مؤسسة -المدينة، الملكية، أيًّا كان- أن

تكون خالية من تدقيق أولئك الذين يمنحونها ولاءهم ودعمهم، ناهيك عن أولئك الذين لا يفعلون ذلك».

إلا أنها ومع ذلك فقد ذكّرت الصحافة البريطانية أيضًا بوجود فرق بين المساءلة والقسوة.

قالت:

«يمكن للتحقيق أن يكون بنفس الفعالية، ولكن إذا تم بلمسة من اللطف، وروح الدعابة، والتفاهم».

لقد حاولت الردَّ بمثل هذه المجاملة حتى عندما لم يتم تمديد ما حدث في اتجاهها. وفي عام 1957، وعندما كانت الملكة موضوعًا افتتاحيًا مثيرًا للجدل انتقدها لكونها خارجة عن مواكبة العصر، وبسبب أسلوبها المُتسم بالحديث واعتمادها على المستشارين، لم تنفعل الملكة، أو تقوم بأية إساءة. في الواقع، لم تكن تنتبه علنًا للانتقادات على الإطلاق -وحتى عندما ازداد الجدل بشكل كبير ولدرجة أن المجادل، اللورد (ألترينشام) تعرض للاعتداء في شوارع لندن- ولكنها فعلت بشكل خاص وببراعة ما يجب فعله حول ردود الفعل المشروعة.

علاوةً على ذلك، يلاحظ البعض أنه حتى لهجتها قد تغيرت ببطء، وأصبحت أقل وضوحًا وأرستقراطية بمرور الوقت؛ وهو عمل مثير للإعجاب إلى حد ما، وإن كان في الغالب غير معتمد.

لا يدوم تأثير أي شخص طويلًا إذا كان خائفًا من التغيير، بل قلة من الأشخاص فقط يتمتعون بالقدرة على التغيير إذا كانوا خائفين من ردود الفعل أو ارتكاب الأخطاء.

وها هي، في وقت تأليف هذا الكتاب، وقد قارب عمرها على خمسة وتسعين عامًا، وما زالت مستمرة. لقد عملت بفعالية ومن دون كلل، كملكة ورئيسة، وعلى ما يقرب من سُدس المعمورة. لقد فعلت ذلك دون فضائح فساد شخصية، ودون مشاكل، ومن دون أخطاء كبيرة.

وهكذا، إذا كان هناك أي شخص على وجه هذه الأرض يستحق التقاعد، فهو الملكة (إليزابيث). غير أنها مع ذلك، لا تزال مستمرة في المضي قُدُمًا، بل وتتحسن في أصعب وظيفة في العالم أثناء عملها.

في عام 2013، تنازل ملوك كلٍّ من هولندا وبلجيكا وقطر عن العرش، وكان سيحذو البابا في الفاتيكان حذوهم. أما بالنسبة للملكة (إليزابيث)، ففقد كان هذا غير وارد. قالت: «أوه، هذا شيء لا يمكنني فعله». «سأستمر حتى النهاية». وهكذا فعلت. .. وماذا عنك؟ أين تخصصك؟ اتزانك ونعمة تحت الضغط؟ أنت متعب؟ هل أنت في وضع مستحيل؟ اخرج من هنا.

كان هناك الكثير من القادة يتمتعون بسلطة أكبر من قوة الملكة (إليزابيث).

كان قلة قليلة، مع ذلك، ممن لديهم قدر أكبر من ضبط النفس، كان هناك الكثير من الشراهة، لكن القليل منها كان رائعًا وبهدوء. كانت هذه هي القيادة الذاتية، وهذا الإنكار الذاتي، هو ما جعلها حاكمة وملكة يمكن لشعبها أن يفخر بها. لقد أنقذها من نفسها، من إغراءات القوة، بالتأكيد، وساعدها أيضًا على الصمود ليس فقط أمام العديد من الطُّغاة ولكن أمام كيانات كاملة من الاستبداد نفسه.

لذا، علينا أن نفهم: العظمة ليست فقط ما يفعله المرء، ولكن أيضًا ما يرفضه المرء. إنها الطريقة التي يتحمل بها المرء قيود عالمه أو مهنته، وهذا ما يمكننا القيام به ضمن حدود وبطريقة إبداعية، وبوعي، وبهدوء.

وفي السياق ذاته، ذكرت الملكة ذات مرة:

«معظم الناس لديهم وظيفة ثم يعودون إلى ديارهم، وفي هذا الوجود تستمر الوظيفة والحياة معًا، لأنك لا تستطيع حقًا تقسيمها».

لا يوجد تعريف أفضل لطريق الاعتدال، إنه شيء يستهلك الكثير من الوقت ويعمل بدوام كامل.

إنها رحلة العمر، التي تصبح أكثر إثارةً للإعجاب (ومكافأة) كلما طالت مدة إقامتك فيها.

انظر إلى كل شيءٍ هكذا

كان الرئيس الأمريكي (جورج واشنطن) يرى بأن الكثير مما يحدث كان يسير بشكل خاطئ.

كان قد فقد والده وهو لا يزال في سن الحادية عشرة، ثم تعرَّض لإطلاق النار لأول مرة قبل أن يبلغ الثانية والعشرين من عمره، وذلك عندما أشعل كمين نصب لحصن فرنسي على طول نهر (أوهايو) إثر اندلاع الحرب الفرنسية والهندية.

على الرغم من أن الحرب الثورية انتهت بالنصر، إلا أنها كانت في الواقع سلسلة متواصلة تقريبًا من الهزائم أو النكسات؛ من (لونغ آيلاند) إلى خليج (كيبس)، ومن (وايت بلينز) إلى (فورت واشنطن).

فضلًا عن ذلك، كان الرئيس (جورج واشنطن) طوال الحرب التي استمرت تسع سنوات، يعاني من ضائقة مالية مؤلمة، ومعرَّضًا لخطر دائم لسماع محبوبته (ماونت فيرنون) عبارة أنها قد تحترق. بعد ذلك، وعندما تعثرت حكومة الولايات المتحدة الأمريكية، تم جره إلى صخب السياسة، ثم وفي نهاية المطاف، إلى كرسي الرئاسة، حيث تعرض لانتقادات في الصحافة، ومن مرؤوسين صعاب، ولضغوط مطالب الناخبين.

عندما كان (واشنطن) لا يزال في السادسة والعشرين من العمر، شاهد مسرحية عن الرواقيين، حيث سمع عبارة ستتحول إلى شعار له مدى الحياة، ويكررها لنفسه في كل موقف مرهق وصعب؛ سواء أكان ذلك أثناء انتكاسة في ساحة المعركة أو في مطحنة الاقتتال الداخلي بين أعضاء حكومته.

«. .. في النور الهادئ فلسفة واضحة».

وهكذا، في ظل الهدوء والضوء المعتدل، اقتربت لواشنطن الأخبار التي تفيد بأن أحد جنرالاته كان يشهر به من وراء ظهره. وفي ظل الهدوء والضوء المعتدل، تعامل واشنطن مع الخبر المُحزن من أنه وزوجته لا يستطيعان الإنجاب. وفي ظل الهدوء والضوء المعتدل، حضر واشنطن اجتماعًا يشبه الغوغاء لضباطه الذين هددوا بالتمرُّد ضد الحكومة الأمريكية الجديدة، ببطء وبطريقة متقنة، راح يحدثهم عن الخيانة.

في حزيران (يونيو) 1797 وحده، وجد واشنطن نفسه يكتب هذا التذكير في ثلاث رسائل منفصلة، محاولًا منع نفسه من التسرُّع في إصدار الأحكام أو فقدان السيطرة على عواطفه، بدلًا من ذلك، بدأ ينظر إلى الوضع بمزاجٍ يليق بوالد لبلد ما.

ولأنه مثلنا مثل بقيتنا، لم تكن هذه شخصيته الطبيعية.

قال أحد الأصدقاء إن واشنطن لم يكن مستثنى من «المشاعر الصاخبة التي تصاحب العظمة، وكثيرًا ما تلطخ ببريقها».

في الواقع، كان قتالهم أول وأطول معركة في حياة الرجل. كما قال الرجل في تأبين صديقه، كان أكثر انتصارات واشنطن إثارة للإعجاب، «الإمبراطورية العظيمة التي اكتسبها هناك، وهذا الهدوء في الأسلوب والسلوك الذي ميَّزه طوال الحياة».

في السياق ذاته، كان الرسام (جيلبرت ستيوارت) يقضي ساعات طويلة مع الرئيس الأمريكي (جورج واشنطن) في تسعينيات القرن التاسع عشر بينما كان يعمل على رسم صورة الجنرال. ما وجده كان رجلًا شرسًا وحازمًا وشديدًا. وبينما كان يدرسه، استطاع الفنان (ستيوارت) أن يشعر بتلك المشاعر المدوية، ولكنه صُدم بالطريقة التي استوعبها بها (حكم واشنطن وقيادتها الذاتية العظيمة).

هذا هو السبب في أن قلة قليلة من الناس استطاعوا إثارة أعصابه. على الرغم من أن الرئيس (جورج واشنطن) لم يكن رواقيًا بطبيعته. إلا أنه صقل نفسه بهذه الطريقة. ليس بشكل دائم ولكنه كان يتجدد كل دقيقة، كل يوم، وفي كل حالة، على أفضل وجه ممكن.

هل تعتقد بأن رئيس الولايات المتحدة الأمريكية (جورج واشنطن) لم يشعر بالإحباط أو الإرهاق؟

بالطبع فعل.

فكر فقط فيما تعرض له!

مع ذلك، وفقًا للرئيس (توماس جيفرسون)، الذي غالبًا ما كان يقاتل علنًا مع (جورج واشنطن)، فإن الرجل لم يتصرف بشكل منفرد أبدًا (وحتى في كل الظروف، كان يتم تقييم كل اعتبار بشكل ناضج).

على الرغم من أنه كانت لديه ردود الفعل الأولية التي نقوم بها جميعًا، إلا أنه كان يحاول عرض كل موقف لنوعٍ من المراجعة، وذلك بحثًا عن ضوء أفضل لشرحه وفهمه قبل اتخاذ القرار.

نحن نعلم أنه بين كل محفِّزٍ واستجابته، وكل معلومة وقرارنا، هناك مساحة؛ هي مساحة قصيرة بالتأكيد، ولكنها مساحة كافية لإدخال فلسفتنا، فهل سنستخدمها؟

ولكن هل سنستخدم تلك المساحة للتفكير، أو سنستخدمها للفحص، او لانتظار مزيد من المعلومات؟

أم لكي نعبِّر عن الانطباعات الأولى والغرائز الضارة والأنماط القديمة؟

التوقف هو كل شيء. وما كان قبله. .

. .. القفز الى استنتاجات

. .. الحكم المسبق

. .. افتراض الأسوأ

. .. التسرُّع في حل مشاكل أطفالك (أو إعادتهم للنوم)

. .. التعرُّض لمشكلة بشكل ما

. .. إلقاء اللوم

. .. التعرُّض للإهانة

. .. الابتعاد في الخوف.

كما سبق أن ناقشنا، هناك الذات العليا والنفس السفلى. ويتماشى هذا مع نوعين من المعالجة العقلية التي نقوم بها، والتي يسميها علماء النفس التفكير السريع والتفكير البطيء. غالبًا ما يكون الصوم هو قمع الذات الدنيا. غريزة الأمعاء هي الذات الأدنى - مثل تردد الرئيس الأمريكي (ثيودور روزفلت) في دعوة (بوكير تي واشنطن) إلى البيت الأبيض بسبب العواقب السياسية.

البطء هو الذات العليا. هو الذات العقلانية الفلسفية المبدئية. التفكير حقًا في الأشياء، والتفكير حقًا فيمن تريد أن تكون (الفهم عند التفكير، كما فعل الرئيس (روزفلت)، أن مثل هذا التردد يجب تجاوزه).

لا شك في أننا قد نتوقف، نستجمع أنفسنا، نضعها في الضوء، نسأل: هل هذا صحيح؟ هل هو في الواقع مزعج بقدر ما نشعر به؟ وهل الأمر مخيف أو مزعج كما اعتقدت في البداية؟

لا تدع الخوف أو القلق أو التحيز يقرر، لا تدع أعصابك تقرر، دع طبعك يتولى زمام الأمور، أو بالأحرى، دع مزاجك يسعى جاهدًا للحصول عليها، والتي ستعرف أن وظيفتك تتطلب منك، أن تقوم بعملها.

لا يمكن للقائد اتخاذ قرارات على أساس الاندفاع، يجب أن يقود من مكان أكثر عقلانية، وأكثر تحكمًا من ذلك. . هذا لا يعني أنهم لن يتعرضوا للإغراء أبدًا، ولن يكون لديهم دوافع.

علاوةً على ذلك، يكون القادة منضبطين بما يكفي لعدم التصرُّف حيال ما قد يكون مخالفًا. ليس حتى يتم إخضاعهم ما سيقررون من أجله للاختبار، يوضعون تحت الضوء أو أمامه؛ سواء كنا نتحدث عن منشور على وسائل التواصل الاجتماعي أو عن خطأ مكلف في العمل، كذبة واضحة حاول شخص ما خداعنا بها، أو موظف متمرد، أو عقبة صعبة، أو عدم حساسية غير رسمية، أو مشكلة معقدة، يجب مواجهة كل شيء وأن يكون خاضعًا للقياس وواضحًا للعين.

سوف تلقي لك الحياة الكثير الكثير، كما فعلت بالرئيس الأمريكي (واشنطن)، وكذلك مع (فرانكلين)، و(روزفلت)، ومع كل والد وشخص عاش على الإطلاق.

السؤال هو: كيف ستنظر إلى كل هذا؟

ما مدى تحكمك في الضوء الذي يجب أن تفحص تحته أحداث الحياة؟

لأن الإجابة تحدد ما يمكنك القيام به، والأهم من ذلك، من ستكون؟

حافظ على إبقاء ما هو أساسي، أساسيًا

كان (بوكر تي واشنطن) رجلًا دائم الانشغال، وكان يدير أيضًا معهد (توسكيجي) الذي قام بتأسيسه. ولذلك كان يسافر باستمرار ليتحدث للحشود ولقاء المتبرعين. ولكي يضغط على مشرعي القوانين، ويلقي المحاضرات، ويقود حملات جمع التبرعات، وقد نشر خمسة كتب.

كيف تمكّن من إدارة كل شيء؟

لم يكن الأمر مجرد قدرة على التحمُّل والصخب والطاقة.

كان ذلك من الانضباط أيضًا، ومن قول تلك الكلمة المخيفة؛ لا.

قال ذات مرة:

«إن عدد الأشخاص الذين يقفون على أهبة الاستعداد لاستهلاك وقت المرء دون هدف محدد، يكاد لا يُحصى».

كان البعض يعتقدون أنه شخص منعزل، في حين اعتقد البعض أنه أناني، كانوا أيضًا يقولون عنه أشياء من وراء ظهره.

إلا أنه كان مشغولًا جدًا لملاحظة عما يقولونه عنه، كان يعلم أن الشيء الرئيس في الحياة هو الحفاظ على الشيء الرئيس على أنه الشيء الرئيس، خاصة عندما يكون الشيء الرئيس الخاص بك هو رفع مستوى عِرق كامل من الناس.

ولكن ما الشيء الرئيس بالنسبة لبقيتنا؟ هذا هو السؤال الرئيس.

إذا كنت لا تعرف الإجابة، فكيف يمكنك أن تعرف كيف ومتى تقول نعم أو لا؟ كيف يمكنك أن تعرف متى تظهر؟ ومتى تستيقظ مبكرًا؟ ومتى تمارس تمارينك؟ وكم يمكنك أن تتحمل؟ ومتى لا يمكنك.

يجب أن تكون متفوقًا على ما يحدث لك ومعك. فأنت عُرضة لكل شيء مثير ولامع يأتي في طريقك مع كل «لدي فرصة محتملة لك»، وكل «لن يستغرق الأمر سوى دقيقة واحدة»، كل «شكرًا مقدمًا»، وكل «أعرف أنك مشغول».

ذكّر الكاتب (ميشيل دي مونتين) نفسه قائلًا:

«لا يمكن لأي شخص لم يهيئ حياته بشكل عام لتحقيق نهاية محددة، أن يرتّب تصرفاته الفردية بشكل صحيح».

كما قال الرواقيون إذا كنت لا تعرف إلى أين ستبحر، فلن تكون هناك ريح مواتية.

هذا يعني أولًا، الانضباط من التعمق والتفكير: ماذا أنا بفاعل؟ ما أولوياتي؟ ما أهم مساهمة أقدمها؛ لعملي، ولعائلتي، وللعالم؟ ثم يأتي الانضباط لتجاهل كل شيء آخر.

لأن (بوكر تي. واشنطن) كان لديه إحساس قوي بالهدف -تعليم جيل من الرجال والنساء السود– فقد كان لديه الوضوح والإلحاح لرفض الأشياء التي كانت ستستهلك وقته في خدمة هدف آخر. من دون ذلك، كان من الممكن أن يكون مثل الكثير من الناس، ولكان قد أكل حيًا، وأصبح وقته وسلطته متقطعة، طلب واحد وإلهاء في كل مرة.

كتب جون شتاينبك ذات مرة غارقًا في كتابة رواية:

«أتمنى أن أعرف كيف يقوم الناس بعمل جيد ومستدام لفترة طويلة وأن أحافظ على استمرار جميع أنواع النواحي وخطوط الحياة الأخرى - الاجتماعية والاقتصادية، وما إلى ذلك». كيف يفعلون ذلك؟

لا يفعلون ذلك!

لأنه من المستحيل أن تلتزم بأي شيء -مهنيًا أو شخصيًا- من دون الانضباط لقول «لا» لكل تلك الأشياء الأخرى الزائدة عن الحاجة.

طلب موعداً لمقابلة. كان حضورًا نابضًا بالحياة على وسائل التواصل الاجتماعي. حفل عشاء ساحر. رحلة غريبة. مشروع جانبي مربح. اتجاه جديد ومثير. لا أحد يمكنه القول إن هذه الأشياء لن تكون ممتعة، وليست لها فوائد

محتملة. إلا أنها وببساطة تحمل معها أيضًا تكاليف الفرصة البديلة، فهم يحتاجون إلى موارد وطاقة لا يمتلكها الكثير من الأشخاص.

يكمن سرُّ النجاح في جميع المجالات تقريبًا، في كتل كبيرة ومتواصلة من الوقت المركّز. ومع ذلك، كم عدد الأشخاص الذين ينظمون أيامهم أو حياتهم لجعل ذلك ممكنًا؟ ومن ثم يتساءلون لماذا هم مرتبكون، وغير منتجين، ومرهقون، ومتخلفون دائمًا.

إليكم المنطق الذي لا مفر منه: كل ما نقوله «نعم» يعني أن نقول «لا» لشيء آخر. إذ لا يمكن لأي شخص أن يكون في مكانين في وقت واحد. لا أحد يستطيع أن يعطي كل تركيزه لأكثر من شيء واحد، لكن قوة هذا الواقع يمكن أن تفيدك أيضًا: كل لا يمكن أن يكون أيضًا نعم، بل نعم لما يهم حقًا. عليك أن تتذكر بأن رفض إحدى الفرص يعني تنمية فرصة أخرى.

هذا هو المفتاح، ليس فقط للنجاح المهني، ولكن أيضًا للسعادة الشخصية الناجحة. فعندما يأخذ شخص ما (دقائق قليلة من وقتك)، فهو لا يسرقك فقط -على الرغم من أنهم يعترفون بذلك عندما يطلبون (اختيار عقلك) وبالتالي جيبك- إنهم يسرقون عائلتك أيضًا. يسرقون الأشخاص الذين تقوم بالاعتناء بهم، يسرقون المستقبل. الأمر نفسه ينطبق عندما توافق على القيام بأشياء غير مهمة، أو عندما تلتزم بالكثير في وقت واحد. ما عدا هذه المرة، تكون أنت اللص فيها.

لا أحد يفرض عليك أن تقفز من مكانك وتتدخل في الحديث الجماعي، لم يجبرك أحد على حضور هذا الحدث أو قبول تلك الجائزة. لا يوجد قانون ينص على وجوب الرد على كل بريد إلكتروني، وعلى كل مكالمة، أو إبداء الرأي في كل جزء من الأخبار.

في التكنولوجيا، يتحدثون عن (زحف الميزات) -عندما لا يكون المؤسس أو مدير المشروع منضبطًا بما يكفي لحماية المفهوم الأساسي للفكرة ويسمح بالتشويش عليها. وبالتالي، في محاولة لإرضاء الجميع، ينتهي بهم الأمر بعدم إرضاء أحد. ولمحاولة فعل كل شيء هو ضمان أنك لن تحقق شيئًا.

هذا الجزء الأضعف من أنفسنا الذي لا يستطيع أن يقول لا لطلبات وقتنا، الذي يحاول أن يتماشى مع الجميع، ربما في أعماق نفسه يريد نفس العذر، إذا وافقنا على ما يقدمون، فعندئذ لا يتعيّن علينا الرد على الأداء الضعيف عندما يحين وقت المحاسبة الكاملة. يسمح لنا أن نقول، «حسنًا، لو لم أكن مشغولًا جدًا. .. »

من ناحية أخرى، يقول الجزء المنضبط ذاتيًا منا، مثل شعار الملكة، (من الأفضل ألا. ..).

أو ربما استعرنا عبارة السخرية من (إي بي وايت)، الذي طُلب منه الانضمام إلى لجنة مرموقة. قال:

«يجب أن أرفض لأسباب سرية».

وقال كاتب سيرة (ساندرا داي أوكونور) ذات مرة باحترام:

«ساندرا هي المرأة الوحيدة التي أعرفها والتي لا تقول آسفة. كانت النساء تقول، آسفة. لا يمكنني فعل ذلك. ولكن ساندرا كانت تقول فقط، لا».

قل لا، امتلكها، كن مهذبًا عندما تستطيع، ولكن امتلك ذلك التهذيب. لأنها حياتك، ولأنها قوتك. بالاستيلاء عليها، تصبح قويًا، أقوى في الواقع، من بعض أقوى الأشخاص في العالم الذين يصادف أن يكونوا عبيدًا لتقويماتهم وطموحاتهم وشهواتهم؛ كالغُزاة الذين يحكمون إمبراطوريات هائلة ولكنهم عبيد للإغراء. وكالملياردیرات الذين يخشون الخسارات. يطارد القادة دائمًا الشيء الجديد اللامع.

من يهتم إذا حققت أشياء غير عادية، ولكنك ستعاقب على ذلك من خلال تمتعك بحرية أقل يومًا بعد يوم؟

يبدو أنك حر لأنك تختار، ولكن إذا كان الجواب دائمًا «نعم»، فهذا ليس خيارًا كبيرًا.

ربما هذا ما يجعل حكاية عن الجنرال (جيمس ماتيس) منذ أن كان وزيرًا للدفاع غير عادية. لم يكن (ماتيس)، المعروف عنه أنه عصامي وملتزم بواجبه، مهتمًا بالقيام بجولات من البرامج الحوارية صباح الأحد، التي يصطف الساسة في واشنطن -عادةً- من أجلها مثل الخنازير على الحوض الصغير. إلا أنه لم يكن يهتم بمنزلته، أو تميزه الوظيفي، لم يكن يهتم بلعب اللعبة، لا، كان يريد العمل بجدية. . لقد أراد فعلًا إنجاز الأمور.

استجوب، وحُثّ عليه، وأُزعج، ثم انتقده مسؤولو الإدارة لعدم مساعدتهم في إيصال الرسائل، اتصل أخيرًا بالمكتب الإعلامي وكرر بهدوء شديد «لا».

ثم أوضح:

«لقد قتلت الناس من أجل لقمة العيش. فإذا اتصلت بي مرة أخرى، فإني سأرسلك إلى أفغانستان. هل فهمتني الآن؟»

وكانت تلك نهاية ذلك.

لا أحد يستطيع أن يقول «نعم» لمصيره دون أن يقول «لا» لما هو واضح لشخص آخر. لا أحد يستطيع أن يحقق هدفه الرئيس من دون الانضباط الذي يجعله المفتاح الرئيسي لذلك.

التركيز ثم التركيز ثم التركيز

في بعض الأحيان، يكون الموسيقار (لودفيج فان بيتهوفن) في منتصف محادثة ما، ثم يختفي فجأة. حتى لو كان يتحدث إلى امرأة يحبها، أو أمير قوي، أو راعٍ. فعندما تأتي إليه فكرة موسيقية ملهمة، كان يسارع إلى تسجيلها، ويدوّنها، كما لو كان في حالة نشوة. . كان تركيزه فوريًا وعميقًا جدًا.

سأل أحد الأصدقاء ذات مرة، «هل تستمع إلى ما أقول». فأجاب بيتهوفن آسفًا:

«لا. لقد كنت مشغولًا بفكرة عميقة وجميلة، لم أستطع تحمل هذا الانزعاج».

ولذلك، أطلقوا على ذلك عبارة (حالة التدفق الخاصة). أما مكان عمله العميق، مصدر عظمته الموسيقية، فقد تم الاستيلاء عليه من قبل المُلهمين، ولكن أيضًا كان قد تم الاستيلاء عليهم في المقابل، رافضًا التخلي عمَّا لديه حتى يحصل على ما يحتاجه.

قد يبدو أمرا غاية في التسامح بعض الشيء، وحتى غير منضبط، أن يقوم الفنان ببساطة بالتركيز على أمر كهذا؛ أن يكون في نزوة أفكارهم العابرة. لكنه في الواقع فعل ذلك انطلاقًا من ضبط النفس الهائل والتركيز. من السهل البقاء على السطح، من السهل أن تشتت انتباهك عن طريق الإلهاء.

لاحترام الأفكار عندما تحضر؟ للتركيز حقًا على الشيء الرئيس الخاص بك؟ لتجاهل كل شيء آخر واتباع نوبة الإلهام، أو وضع القدرات العقلية نحو مشكلة مستعصية لا يبدو أنك تستطيع إحراز تقدم فيها؟ هذا هو التحدي العقلي الذي يجب أن نصلب أنفسنا من أجله. هذا ما يتعين علينا تنمية القدرات على القيام به، لتلتزم، أن تلتزم حقًا، تمامًا، وكليًا.

لأنه نادر للغاية.

في عالم الإلهاء، يكون التركيز قوة عظمى. يقول الناس إنهم يركزون ولكن بعد ذلك. ..

. .. أصوات هواتفهم

. .. يتشتت انتباههم

. .. يتعبون

. .. يحاولون القيام بمهام متعددة

. .. ليس لديهم في الواقع الانضباط لوضع حدٍّ لشيء ما حقًا.

إن الحفاظ على الشيء الرئيس؛ كي يبقى الشيء الرئيس لا يكفي هنا. فبمجرد مسح اللوحة، يجب أن تكون قادرًا على وضع عقلك بالكامل في هذا الشيء الرئيس. يجب أن تحصل على جميع الجوانب التي تجعل الأمر رئيسًا يبقى كذلك.

يخبرنا الرواقيون أنه يجب علينا أن نتعلَّم كيف نركز في كل لحظة مثل الرومان، لاغتنام هذا الفكر، هذه الفرصة التي أمامنا، لا يمكننا أن نضيع ذلك. علينا أن نغربل أفكارنا، وأن نحصر نظرنا على ما يهم ونلتزم به.

في تعاليم اليوغا، يسمى هذا (إيغاراثا Ekāgratā)؛ التركيز المكثف على نقطة فريدة. القدرة على وضع عقلك بالكامل في أو على شيء ما، مما يسمح لك

بفهمه، وكذلك فهم نفسك بطريقة جديدة.

لم يكن (بيتهوفن) معروفًا فقط بالانجراف بعيدًا أثناء الأحاديث الاجتماعية، لكن أيضًا لفترات التركيز العميقة والمركزة على مقطوعة موسيقية واحدة. السيمفونية لا تكتب نفسها بنفسها فحسب. لن يكفي أي وميض من الإلهام أو لحظة واحدة من ذلك الإلهام. لقد استغرق الأمر ساعات وأيامًا وشهورًا وسنوات من التفاني المطول والحصري لكل جانب من جوانب المشروع. حتى أن هناك بعض المفارقة المأساوية في التركيز الأسطوري لبيتهوفن. فمع انخفاض قدرته على السمع، لم يلاحظ الكثير ذلك حتى أقرب أصدقائه، لأنهم افترضوا أنه فقد سمعه ببساطة في عمله. علاوةً على ذلك، كانوا يعتقدون بأنه يستطيع سماعهم إذا أراد ذلك. لقد اعتبروا أنه كان فقط يضبط العالم -كما فعل لسنوات عديدة- للتركيز على ما يحتاج حقًا لسماعه: الألحان.

يجب على جميع الفنانين والقادة تطوير هذه المهارة، على الرغم من عدم توافق (غوته) و(بيتهوفن) بشكل جيد، إلا أنهما كانا متشابهين في هذه القدرة. يصف أحد مؤلفي السيرة الذاتية (غوته) بأنه «خبير في تجاهل الأشياء».

وهكذا، جمع كل من (هو) و(بيتهوفن) هذا مع قدرتهما على الالتزام بفنهما، وحصر المهمة أو المشروع أمامهما، لتحقيق نتائج أسطورية.

إنها مجرد حقيقة. لا يبارك أبدًا العاشقون غير المركزين في عشقهم. وحتى لو فعلوا ذلك، فكيف سيُلاحظون؟

نحن نتهكم حول الأستاذ حين يكون شارد الذهن، كما لو كان -إلى حدٍّ ما- أقل من الأشخاص العاديين. إلا أنه في الواقع عكس ذلك تمامًا. إنه يُظهر لنا كيف يبدو الالتزام الكامل للممارسة. قد يكون البقية منا مهتمين جدًا بالأشياء التي لا تهمهم لإدراك أن الانضباط العقلي الحقيقي له تكلفة، وهم من يكون على استعداد لدفعه. لذا قد لا يتمكنون من العثور على مفاتيح سياراتهم أو يرتدون جوارب غير متطابقة؟ في النهاية، ما الذي سيتذكرونه على الأرجح؟ الخطأ الاجتماعي العرضي؟ أو العمل التحويلي الذي ينتج عن التزامهم المركّز؟

في كل دقيقة هناك يقظة، حيث يتم توجيه كل ذرة من القوة الذهنية نحو المشكلات الهائلة التي يحاولون حلها، أو البحث الذي يبتكرون فيه، أو للثورة الموسيقية التي يحددونها مع كل مقياس وحركة. هذا لا يعني فقط قول «لا» للأشياء، ولكن قول «نعم» للمهمة الحاسمة أمامك وبشكل قاطع، تمامًا، بحيث لا تلاحظ حتى أن الأشياء التي قلت عنها «لا» موجودة.

يشرح (جوني إيف)، كبير المصممين في شركة (آبل) أن:

«التركيز ليس هو الشيء الذي تطمح إليه، أو شيئًا تفعله يوم الاثنين. إنه شيء تفعله كل دقيقة».

كما روى أن ستيف جوبز كان يسأل (جوني إيف) دائمًا وكذلك بقية موظفي شركة (آبل) الآخرين عما كانوا يركزون عليه وعلى وجه التحديد، كم عدد الأشياء التي قلت فيها «لا؟»؛ لأن التركيز على شيء واحد يتطلب عدم التركيز على أشياء أخرى أقل أهمية.

يذكرنا (إبيكتوس) هنا أنه عندما تقول شيئًا ما، عليك أن تكون جادًا بشأن هذا غدًا أو، سأركز عليه لاحقًا، (ما تقوله حقًا هو ما سيكون). كأن تقول؛ «سأكون اليوم فظًّا وغير ناضج؛ سيتحتم على الآخرين بذل القوة لإزعاجي».

لا، إذا كان الأمر يستحق ذلك، فإن الأمر يستحق التركيز عليه منذ اليوم. الأمر يستحق التركيز عليه الآن.

لأنه مثل (بيتهوفن)، لا أحد منا يعرف عدد السنوات الجيدة التي نملكها، أو المدة التي ستستمر فيها أشياؤنا الجيدة. يجب أن نستخدمها طالما نستطيع.

انتظر هذه الفاكهة الحلوة

تعتبر (جويس كارول أوتس) واحدة من أكثر الكتاب إنتاجًا وتفانيًا في جيلها، نعم.

ولكن هل سيكون هذا مثيرًا للإعجاب لو أنها قامت بنشر كتبها على عجل؟

من الواضح أنه لا. فمعنى كلمة (غزير) لا يمكن أن يكون كناية عن معنى كلمة (قذر). ليس الأمر مجرد أن (أوتس) كانت تظهر وتكتب كثيرًا. علاوة على أن

هذا العمل البدني الشاق والانضباط العقلي الجاد كان يخفف من سعيها لإنشاء وصقل ما تنشره في النهاية.

وقد أوضحت:

«لا أنشر على الفور تقريبًا».

كان ما قالته واقعًا حقيقيًا لأسلوبها في الكتابة، وفي كل واحدة من مخطوطاتها، فقد كانت بعد الانتهاء من المسودة الأولى، توضع في درج، حيث تتركها، أحيانًا لمدة عام أو أكثر. هناك، حيث تنتظر، بينما تفكر (أوتس) في مشاريع أخرى. تستكشف أفكارًا أخرى، تقرأ أكثر، المزيد من الأبحاث، تعيش أكثر، تفكر أكثر.

لا يتعلق أمر وضع المسودة في الدرج لأن هذه المسودات الأولى ليست جيدة، بل لأنه يجب أن نشك دائمًا في أول اندفاع للإثارة لدينا، وفي الواقع، في أي شيء يأتي بسهولة. صبر (أوتس) يتعلق بالاكتساب المنظور، حول إعطاء كل القرارات الصغيرة التي تدخل في كتاب ما، وقتًا كافيًا لفهمها بشكل صحيح.

كان بمقدورها أن تضيف بضع صفحات أخرى لعمل منتهٍ. فقد يتطلب منها الأمر أن تقوم بحذف شخصيات أو مشاهد كاملة من الرواية. على الرغم أنه في معظم الأحيان، تكون التغييرات طفيفة جدًا. إلا أن الحرص الاحترازي هنا ضروري، وكما هو الحال مع أي عمل ذي معنى وإبداع.

عندما كتب الرئيس الأمريكي (إبراهام لينكولن) إعلان الحرية، لم ينتظر فقط اللحظة السياسية والعسكرية المناسبة لإيصاله، بل وضعه جانبًا مرات عدة أثناء كتابته، كما يفعل الرسام بلوحاته، كما قال، مضيفًا من وقت لآخر سطرًا أو اثنين «لمسة من هنا وهناك، ومشاهدة تقدم الأحداث بقلق».

هل كان هذا سهلًا؟ لا شك في أن انتظار اللحظة المناسبة، سواء أكان المرء كاتبًا أم سياسيًا، لشيء مؤلم. ولكن كما يذكرنا أرسطو «الصبر مر، إلا أن ثماره حلوة».

وهكذا، بغض النظر عما نقوم به، سيتعين علينا أن نزرع انضباط الصبر، بعيدًا عن الزحام والعمل الجاد. قد تكون هذه المهارة الناعمة تتحدانا لأكثر من ساعات الجلوس على الكرسي أو سنوات العمل الشاق؛ فعندما تذهب غريزتك، وعندما تريد حقًا أن تلاحقها، ويتحتم عليك أن تنتظر. حسنًا، الانتظار هو الجزء الأصعب.

انتظار الأخبار.

انتظار الفرصة المناسبة.

انتظار الأمور لتستقر.

أن تنتظر الحل ليأتي إليك.

أن تنتظر أن يأتي الناس.

أن تنتظر بينما تتحقق من افتراضاتك.

أن تنتظر لترى ما إذا كنت تفكر فيه بشكل أفضل.

ماذا نخرج من الانتظار؟

حسنًا، يقول الكتاب المقدس إننا من خلال صبرنا لا نمتلك أقل من أرواحنا.

انضباط الصبر يمنعنا. ..

. .. من العمل على معلومات غير كافية

. .. من اختيار الخيار الخطأ

. .. من الذهاب مبكرًا جدًا

. .. من الإجبار.

. .. من استعجال الناس (أو التخلي عنهم)

. .. من الاستنتاج الخاطئ

. .. من فقدان كل المكافآت الرائعة التي تأتي للذين ينتظرون.

الصبر، كما أوضح العالم (إديسون)، عنصر أساسي في العبقرية. وحتى نوبات الإلهام أو ومضات التألق، تكون بلا قيمة لها من دون الصبر على تلميعها وتنقيحها ومن ثم الإفراج في النهاية. كانت عبقرية (إديسون) بالضبط، التزام المريض باختبار الأشياء مرارًا وتكرارًا، لوضع تجربة أو اختراع جانبًا حتى

يتمكن شخص ما من شراء مواد خام أفضل له، ومعرفة كيفية ليس فقط اختراع المصباح الكهربائي، ولكن لتطويره، وبإصرار طريقة لتوصيل الكهرباء تحت الأرض إلى الجادة الأولى من المنازل ثم التنقل في السياسة المطلوبة لجعل هذا حقيقة واقعة في مدينة نيويورك.

علاوةً على ذلك، من المستحيل أن يعمل الشخص الذي ينفد صبره مع الآخرين، من المستحيل عليهم ألَّا يخطئوا في الحكم والتوقيت، من المستحيل عليهم القيام بأشياء مهمة؛ لأن كل ما يهم تقريبًا يستغرق وقتًا أطول مما ينبغي، وبالتأكيد أطول مما نرغب.

وفي الوقت نفسه، لا يكون التعامل مع الشخص المريض أسهل فحسب، بل إنه أكثر حماية ومرونة.

وقد كتب دافنشي بأن:

«الصبر بمثابة حماية من الأخطاء مثل الملابس ضد البرد؛ لأنك إذا لبست المزيد من الملابس مع زيادة البرد، فلن يكون لها أي تأثير على ما تعانيه. وبنفس الطريقة، يجب أن تتحلى بالصبر عندما تواجه أخطاء كبيرة، وعندها يكونون عاجزين عن إثارة غضب عقلك».

فقط اربط حزام الأمان وانتظر. . هذا ما يتطلبه الأمر.

إلا أنك لن نحتاج إلى الصبر اليومي فقط، بل إلى الصبر الطويل؛ كصبر البحار (شاكلتون). كوضع الكتاب في الدرج أثناء الغفوة، ومن ثم الذهاب للنوم والعودة إليه غدًا، للسماح للفائدة المركبة بأداء عملها، والسماح باستثمارك بالتقدير، والسماح لخطتك بالتنفيذ، والسماح للناس باللحاق بما يحدث لفكرتك التي كانت سابقة لعصرها. . أن تبرأ من تخوم الأحداث القادمة.

هذا هو بيت القصيد، فإذا سارت الأمور بالطريقة التي نريدها بالضبط، وإذا لم تتطلب عدم الراحة والتضحية والتحمّل الصبور، فلن تكون هناك حاجة إلى الانضباط، وسيفعل الجميع ذلك.

عندها لن تكون الفاكهة أقل حلاوة فحسب، بل يكون قد أكلها شخص ما بالفعل.

الكماليات نقائص

في شتاء عام 1391 كانت (مارثا غراهام) غارقة وبشكل ميؤوس منه، في سلسلة من الرقصات التي كانت قد صممتها خصيصًا لأجل الاحتفالات، والمستوحاة من ثقافات المايا والأزتيك.

إلا أن سوء السمعة في منشد الكمال، جعلها تيأس من إكمال الرقص. كانت (غراهام) تشعر بالقلق، وانتقاد الذات، وقد استغرقها ذلك الشعور بالذنب لأنها أهدرت زمالة (غوغنهايم) الخاصة بها، وحيث كانت مقتنعة بأنها لا تستطيع تلبية توقعات سمعتها الصاعدة، ناهيك عن الرؤية التي كانت لديها في رأسها.

«لقد ضاع عمل الشتاء»، راحت تدمدم وهي تئن في شفقة على نفسها. «لقد ضاع عمل الشتاء كله، لقد دمرت سنتي، هذا العمل ليس جيدًا».

على الرغم من أن كل الراقصين كانوا يحبونها حبًا جمًا، على الرغم من أنهم قد يواكبون كل تفاصيلها جسدًا وروحًا، إلا أن كل ما يمكن لها أن تراه، كان ما يلزم تغييره. كل ما يمكن أن تراه هو الطرق التي لم تكن مثالية.

وقد حصرها ذلك في نوع من السجن الإبداعي.

إنه المصير المأساوي للعظماء في العديد من المجالات المختلفة؛ حيث يكون نجاحهم مبنيًا على معاييرهم العالية بشكل لا يصدق -غالبًا ما تكون أعلى مما يمكن أن يطلبه أي شخص، بما في ذلك الجمهور أو السوق- لكن هذه الفضيلة هي أيضًا رذيلة فظيعة، ليس فقط لأنها تمنعهم من الاستمتاع بما حققوه، ولكن جعله يبدو مستحيلًا بشكل متزايد للتفكير في العمل التالي.

لأن ما تم تحقيقه لم يبد لهم جيدًا بما فيه الكفاية؛ لأن هناك دائمًا المزيد يمكن تحقيقه، لأنه لا يرقى إلى مستوى ما فعلوه في المرة السابقة.

كان (دافنشي) هكذا، ثم أصبح غير قادر تقريبًا على إنهاء رسم لوحاته. كما توقف (ستيف جوبز) عن إطلاق جهاز (ماكنتوش) قبل أن يُطرد من شركة آبل.

يتحدث كاتب سيرة الروائي (رالف إليسون) عن نزعة الكمال التي كانت (تسد) شراايين الرجل لدرجة أنه، في إحدى الحالات، كتب (إليسون) أربعين مسودة لبيان قصير حول أحد كتبه، كتاب عاشه وتنفسه لعقود وكان يجب أن يكون قادرًا على تصدر قوائم الكتب في أربعين دقيقة، لكن النتيجة المأساوية كانت في أن (إليسون) لم ينشر أبدًا أية متابعة لعمله الرائع (الرجل الخفي)، على الرغم من كتابته حوالي تسع عشرة بوصة من صفحات المخطوطات غير المجدية على مرِّ السنين.

ماذا كان ذلك؟ هل كان ذلك تواضعًا؟ هاجسًا لتصحيح الأشياء الصغيرة؟ لا، هذه هي الأعذار المطمئنة التي نبتكرها لما هو -غالبًا- نوع من النرجسية والهوس. فنحن مقتنعون بأن الجميع يهتم كثيرًا بما نفعله لدرجة أننا نتعثر. نقول لأنفسنا إنه الانضباط الذاتي بينما هو في الواقع، وعي ذاتي.

وكما يقولون، هناك طريقة أخرى لتهجئة (الكمالية) وهي (ا- ل - ش- ل- ل).

الهوس بالحصول على الكمال الذي يُفقد الغابة الأشجار، لأن أكبر خطأ في النهاية، هو الفشل في تسديد ضربتك، ما لا تقوم بشحنه، وما تخافه بشدة أو صارمًا؛ بحيث لا يمكنك الإفراج عنه، هو، بحكم التعريف، إخفاق.

لا يهم السبب، سواء أكان من التسويف أو الكماليات، فالنتيجة هي نفسها. أنت لم تبذل جهدًا لتفعل ذلك.

يذكرنا الرواقيون: لا يمكننا التخلي عن المطاردة لأننا يائسون من إتقانها.

لا تحاول لأنك لست متأكدًا من قدرتك على الفوز، ولست متأكدًا مما إذا كان الجميع سيحبون ما تقوم به، فهناك كلمة لهذا أيضًا: (الجبن).

لذا علينا أن نتحلى بالشجاعة الكافية للقتال؛ لإعطائها فرصة، لنأخذ دورنا في الحياة، للدخول إلى الساحة، على الرغم من أننا قد نخسر، إلا أننا يجب أن نكون أقوياء بما يكفي للقيام بذلك أيضًا.

كانت (مارثا جراهام) محظوظة بوجود متعاونين دفعوها عند الضرورة، وساعدوها في إنقاذها من تجاوزات انضباطها الذاتي الصارم. عندما كانت محاصرة بالتدريبات، كان مديرها الموسيقي، (لويس هورست) يتدخل في الوقت المناسب ويقول لها:

«لا يمكن للمرء دائمًا أن يخلق على نفس المستوى؛ فقد أعقبت السيمفونية السادسة السيمفونية الخامسة، لكن من دون السادسة لم يكن من الممكن أن نحصل على السابعة. لا يستطيع المرء أن يعرف ما الذي يقود إليه المرء، كما أن التحولات لا تقل أهمية عن الإنجازات».

الكمال ليس فقط عدوًا لما هو جيد، كما يقولون، ولكنه عدو لكل ما قد يأتي بعد ذلك. فإذا واجهتك مشكلة، فإن إمكاناتك كذلك. هذا هو السبب في أن الخطوة النهائية -بحد ذاتها- إنجاز، فعل من الانضباط الهائل الذي يجب أن يحدث.

بالطبع، سترغب في الاستمرار في الإصلاح، والاستمرار في التغيير والتبديل، والاستمرار في حل المشكلات في عقلك. ولكن عليك أن تكون قادرًا على إيقاف نفسك، لتقول، أخيرًا، «لقد تم ذلك».

أما إذا كنت لا تستطيع فعل ذلك بمفردك، أو إذا كنت تواجه مشكلة مع الميل الأخير في مشروعاتك، أو إذا كنت تعلم أنه يمكنك الوقوع فريسة للكمال، فهل لديك الانضباط الذاتي للعثور على شركاء الذين يمكنهم أن يشوشوك ويفقدوك توازنك؟

كانت (مارثا) ناجحة بالتأكيد وبما يكفي، لإحاطة نفسها بالمتملقين من الرجال. نعم، ولكنها لم تفعل ذلك. لقد فهمت أنها بحاجة إلى تأثيرات معتدلة -مستشارون حكماء ورعاة موثوقون- إذا كان عليها أن تنتج عملًا رائعًا. وبقدر ما كان (رالف إليسون) و(دافنشي) رائعين، بقدر ما كانا يتحكمان في عبقريتهما كما كان كلاهما، فقد كافحا طويلًا مع هذا الأمر.

وكما أوضحت كاتب سيرة (مارثا) وشريكتها في الرقص، (أغنيس دي ميل)، عن (لويس)، كان هو الوحيد -الوحيد- الذي يمكنه ضبط (مارثا) بنفسها لإنهاء وصلات الرقص، وتشكيلها وإعدادها للأداء. كان عمليًا جدًّا بشأن هذا. بعد أن كان يعطيها مهلة لأسابيع، أو حتى أشهر، كان يدعو أخيرًا للتوقف ويطالب بقرارات، التي لم تكن ترغب (مارثا) دائمًا في اتخاذها في اضطراباتها الهستيرية. تم الانتهاء من الرقصات. . لم تنته دائمًا، لكنها انتهت.

كتبت، بفضل لويس، كان هناك دائمًا أول أداء، ومن دون الأداء الأول، نعلم أنه لا توجد فرصة أبدًا للاقتراب من مقاربة هذا العرض المثالي والذي نسعى جميعًا للوصول إليه.

افعلْ الصعب أولًا

على كثرة الاقتباسات المنتشرة، إلا أنه كانت حذف ثمة اقتباسات أسيء فهمها أكثر، ومن بينها ما قاله (نيكولا شامفور)؛ وهو (سيباستيان روش نيكولاس)، المعروف باسم (نيكولا شامفور)، وهو أديب وصحفي وفرنسي، اشتهر بحِكمه. كان سكرتيرًا لأخت الملك (لويس السادس عشر)، ولنادي اليعاقبة. (المترجم):

«يجب على الرجل أن يبتلع ضفدعًا كل صباح إذا كان يرغب بالتأكد، عدم العثور على شيء أكثر إثارة للاشمئزاز قبل انتهاء اليوم».

باختصار، غالبًا ما يُنسب إلى (مارك توين)[10] فكرة أنه إذا أكلنا الضفدع في بداية اليوم، فسيكون من المستحيل أن يزداد اليوم سوءًا. لقد تم التعبير عن تفسير أكثر قابلية للتطبيق لهذه الفكرة من خلال القاعدة اليومية للشاعر والمسالم (ويليام ستافورد):

«قم بالأشياء الصعبة أولًا».

لا تنتظر، لا تخبر نفسك أنك ستستعد لذلك.

لا تخبر نفسك أنك ستُخرج هذه الأشياء الأخرى من الطريق وبعد ذلك. ..

كلمة (لا)، افعلها الآن. وكأنك تفعل ذلك لأول مرة، وهذا ما يسمى تحديد الأولويات. . الحصول على أكثر من ذلك.

وهذا ما يسمى بالرعاية الذاتية.

تذكر أن (توني موريسون) لم تستيقظ قبل الفجر لبعض الوقت، لم يكن الصباح لمتابعة الأخبار أو طي الملابس، كانت لديها نافذة قصيرة واستخدمتها في الكتابة. . اغتنمت اليوم بينما لم يصحُ الآخرون بعد.

لم يكن هذا سهلًا. كانت هناك أيام كثيرة لم ترغب فيها الاستيقاظ باكرًا جدًا. لكنها عندما تابعت ذلك، وعندما كانت تنجز كتابة صفحاتها بهدوء في ضوء الصباح الباكر، لم تكن تقترب من هدفها في أن تصبح كاتبة عظيمة فحسب، بل كانت، بمعنى آخر، تمنح نفسها بعض (الوقت)؛ لأن بقية اليوم كانت مكافأة.

كما أنه، ومن خلال الاهتمام بالأعمال (الصعبة)، كانت تعتني بنفسها، كانت قد امتلكت الصباح -لقد أكلت الضفدع- والآن أصبح كل شيء إضافيًا. . لا شيء آخر كان أصعب من المعركة التي فازت بها بالفعل.

وبناء على ذلك، مثلما تُصنع الأيام منذ الصباح، كذلك تُصنع الحياة من الأيام؛ فالمماطلة في أي وقت، ليلًا أو نهارًا، صغيرًا أو كبيرًا، وتسويف الأعمال إلى وقت لاحق، هي لعبة خاسرة.

كتب (سينيكا) أن الشيء الوحيد المشترك بين جميع الحمقى هو أنهم يستعدون دائمًا للعيش، يخبرون أنفسهم أنهم بحاجة فقط إلى وضع بعض الأشياء في مكانها أولًا، وأنهم لم يشعروا بها بعد، وأنهم سيصلون إليها بعد ذلك. ..

. .. ماذا تكون النتيجة بالضبط؟ لا شيء بالضبط.

فهم لا يصلون إليها أبدًا. . وكذلك نحن.

ستحتاج إلى أن تكون أكثر ذكاءً من ذلك، وأكثر انضباطًا من ذلك.

قال (مونتين):

«إنني أبتهل بلا توقف، أي شيء يمكنك القيام به في يوم آخر، يمكن القيام به الآن».

وقد كتب (هوراس):

«من يؤجل ساعة العيش بشكل صحيح، هو مثل الريفي الذي ينتظر أن ينفد النهر قبل أن يعبر».

وبإعادة ما قاله الرواقيون: يمكنك أن تكون جيدًا الآن. ولكنك بدلًا من ذلك، تختار الغد.

أن تماطل يعني أن تكون مخولًا؛ المماطلة تعني أن تصبح متعجرفًا، في الوقت الذي يفترض أنه يكون هناك للقيام به، يفترض أنه سيكون لديك الانضباط للوصول إلى ما تنشد الوصول إليه لاحقًا (على الرغم من عدم وجود الانضباط الآن).

قد نقول إن مقبرة الإمكانات المفقودة مليئة بالأشخاص الذين احتاجوا فقط إلى القيام بشيء آخر أولًا. .

لقد حان الوقت للقيام بذلك.

حان وقت البدء الآن.

علاوةً على ذلك، فإن الجزء الذي يجب أن تبدأ به هو الجزء الصعب، الجزء الذي تريد القيام به على أقل تقدير. ليس على مضض، ولكن بسرعة وحماس، بجسمٍ تم تدريبه على العمل الجاد وبعقلٍ حادٍّ ومركّز.

الحمقى ضعفاء جدًا، وخائفون جدًا، وغير منضبطين جدًا لهذا، لذلك قد تكون تلك مشكلة بالنسبة لهم، ولكنها فرصة لك.

لأنك هنا ستفوز، وسوف يتأخرون، وسوف تمضي قُدمًا. . لكن فقط إذا بدأت الآن.

هل يمكنك استعادة قدرتك؟

في عام 1959، وضع (فلويد باترسون) لقبه على المحك لمحاربة (إنجمار جوهانسون).

فعلى الرغم من أنه تدرَّب بجدٍّ للقتال، كان هناك شيء مفقود في معسكر (باترسون) مع اقتراب اليوم الموعود؛ ربما كان الجوع، ربما كان الالتزام.

لذا شعر (باترسون) بالملل؛ كان صبورًا، وشديد الثقة.

وعندما دخل الحلبة، ظهر. لم يكن الرجل الذي يستحق الفوز. (يجب أن يخاف كل مقاتل قليلًا مما يمكن أن يحدث له)، كان باترسون يفكر في القتال لاحقًا؛ (لأن الخوف يجعل عقلك أكثر تركيزاً . . عندما لا يكون لديك ما تخشاه، يصبح عقلك مملًا).

لكنه لم يعتقد بأنه يمكن أن يخسر، ويمكنك أن ترى بأنه كان فاقداً للتركيز.

في الجولة الثالثة سقط أرضًا. . ولسبع مرات، ثم توقف القتال أخيرًا.

جاءت الكلمات الفظيعة له عندما تلاشى الغباش عن عينيه بفعل اللكمات؛ «لقد خسرت البطولة». لم يكن (باترسون) يستوعب ما حدث عشية ذلك، لكن ما حدث كان حقيقيًا. والأكثر إيلامًا: لقد كان كل خطئه.

الآن، يمكن أن تكون هذه نهاية القصة. . في الواقع، بالنسبة لكل تاريخ الملاكمة، وحتى تلك النقطة وتقريبًا في كل قتال على اللقب منذ ذلك الحين. بمجرد أن يفقد البطل حزامه، لا يستعيده أبدًا. يكون قد انتهى، قد سقط، ولم يقف أثناء العدِّ.

وهكذا، أمضى (باترسون) أسابيع طويلة غارقًا في موجة قاسية من الكآبة، وهو يركل نفسه. جعله الشعور بالذنب يمرض، كان بالكاد يستطيع النوم أو حتى النظر في عيون أطفاله، لقد تم طرده.

ثم في أحد الأيام، وصلت رسالة من (آرتشي مور)؛ الملاكم الذي هزمه باترسو للحصول على اللقب، قال فيها:

«عزيزي فلوي، أعرف كيف تشعر. . آمل ألا تستمر في الشعور بالكآبة والوحدة، لقد حدث ذات الأمر مع العديد من المقاتلين. بالطبع، كرهت أن أخسر أمامك، وقد أمر القدر أن تكون النتيجة بهذه الطريقة».

استمرارًا لما كان يعانيه، أدت الرسالة إلى كسر شكيمة المعركة ومشكلات واضحة في إستراتيجية (باترسون)، قبل أن يختتم المرسل:

«إذا ركزت ضرباتك وتحركت حول هذا الرجل، يمكنك أن تكون أول من يستعيد التاج، يمكنك أن تفعل ذلك. . صديقك: أرشي مور».

من الجدير هنا التوقف لدقيقة واحدة للتعرُّف إلى اللطف المذهل، كذلك الانضباط الذاتي الذي يتطلبه البطل السابق ليأخذ وقتًا في الكتابة، وهو يعلم بأنه غير مرغوب فيه، وكمثل هذا التشجيع لعدوه اللدود الذي يعيش أسوأ لحظاته.

كان بإمكان (مور) أن يسخر من (باترسون)، لكنه بدلًا من ذلك ساعده على الإيمان بنفسه.

كانت لحظة النعمة هذه هي بالضبط ما كان (باترسون) في أمسِّ الحاجة إليه، والذي كان ينزلق نحو اليأس؛ كان قد تم القبض على ارتداده، انتهت حفلة الشفقة، لقد تم تذكيره بحقيقته، وبأنه يمكنه تحويل هذا الألم إلى شيء آخر. . وهكذا تم استئناف معسكر التدريب، طلب أن يشاهد فيلم هزيمته المخزية، كي يتعلم من كل لقطة تظهر نقاط ضعفه. ثم في شهر حزيران (يونيو) 1960؛ أي بعد عام تقريبًا من ذلك اليوم المشؤوم، أطاح (فلويد باترسون) بخصمه (إنجمار جوهانسون) وذلك في منتصف الجولة الخامسة. كان (فلويد) يضرب خصمه (جوهانسون) بقوة حتى أنه بقي خمس دقائق كاملة قبل استعادة وعيه في منتصف الحلبة.

خلال عشرين عامًا من القتال على الجوائز، كان (باترسون) أول من استعاد لقبًا للوزن الثقيل (وواحدًا فقط من بين أربعة أعوام)، كان ذلك تذكيرًا قويًا بأن الهزيمة ليست نهائية، وأنه يمكن إيقاف الانزلاقات.

كلنا نتخبط في بعض الأحيان، إلا أننا سنظهر أمام فرصة قد تغيِّر حياتنا حين لا نكون مستعدين لذلك، سوف نتخلى عن نظامنا الغذائي أو رزانتنا، سوف نفقد أعصابنا ونحرج أنفسنا، سوف نخطئ. سنهزم، هذا هو الشيء المتعلق بالانضباط: فهو لا يخذلنا أبدًا، ولكن في بعض الأحيان، نحن من نفشل في تطبيقه.

ولكن هل ستكون هذه نهاية الأمر؟ هل هذا ما نحن عليه الآن؟ أو أنه يمكننا العودة؟

قد لا تكون الخسارة دائمًا خيارنا، ولكن الخاسر هو الخاسر؛ كونك قد تستسلم وتقول «أوه، ما هذا بحق الجحيم، هل ذلك مهم حتى؟». هذا علينا. فإلقاء المنشفة في معركة خسرناها بوضوح شيء، أو إلقاء المنشفة أثناء القتال، وفقًا لمعاييرك، من الآن فصاعدًا؟ الآن لقد تعرضت للهزيمة، لقد هُزمت.

لا تشعر بالإحباط؛ لأنك لست هادئًا أو مثاليًا، لأنه لا يوجد أحد، ولا أحد يتوقع منك أن تكون!

إذا كانت معاييرك عالية جدًا؛ لدرجة أنك تستسلم عندما تقصر عن تحقيقها، فأنت في الواقع ليس لديك معايير عالية، وما لديك أعذار.

وهذا سبب آخر يجعل السعي إلى الكمال -أخلاقيًا أو مهنيًا- خطيرًا للغاية؛ لأنه عندما نقصر، وعندما يتم الكشف عنا كأشخاص معيبين، ضعفاء، قابلين للهزيمة، ومفسدين، فمن نحن؟

قد يكون من الصعب العودة مرة أخرى، إذا كنا قساة للغاية على أنفسنا، كما كان (فلويد باترسون) يفعل، وكما كانت (مارثا جراهام)؛ لأنني في هذه الحالة سوف نقضي على أنفسنا، وسنتنحى جانبًا عن القتال تمامًا، سنقع جميعًا بالفشل، سوف ننتكس على النظام الغذائي، وعلى العادة السيئة، أيًّا كانت. سنقوم بتفجيرها في الأماكن العامة وليس في جو الصخب كما ينبغي، أو الاستسلام للإغراء أو لنوبة العاطفة، وربما حتى لحظة من الجبن. سوف نخسر، لا أحد يبقى منتصرًا لفترة طويلة في هذه الحياة. ثم ماذا؟

هل يمكننا استعادة قدراتنا وقوانا؟ هل يمكننا إعادة التجميع والمحاولة مرة أخرى؟

إنه لأمر رائع أنه في كل من تقاليد (الزن) والكتاب المقدس لدينا نسخة من المثل حول السقوط سبع مرات والاستيقاظ ثماني مرات -كان هذا أيضًا ما فعله (باترسون) حرفيًا بعد تلك الجولة الثالثة الرهيبة-.

لقد اعتاد البطل الكبير في الجري على أرضه (سدهارو دو) القول بأنه بالنسبة للرياضي، فإن الخسارة تعني فقط فرصة العودة غدًا ومحاولة القيام بعمل أفضل. . كان نفس الأمر صحيحًا للفوز أيضًا.

هذا ما يعنيه كونك محترفًا: التعامل مع الفوز أو الخسارة كفرصة للعودة إليها مباشرة، للعودة إلى خندقك والتمركز فيه؛ لأن هذا هو المكان الذي ستكون فيه أسعد، وأكثر تحكمًا، وأكثر اتصالًا.

حتى أكثر الناس بهجة، حتى الأقوى، وحتى الأكثر انضباطًا منا، سوف يترنح تحت وطأة ظروفنا أو عواقب سلوكنا.

نتذكر اليوم (فيكتور فرانكل) كمتفائل لا يلين، مؤمن لا يتزعزع إيمانه بالمعنى الإنساني، على الرغم من الفظائع التي تحمَّلها في محرقة الهولوكوست النازية في الحرب العالمية الثانية. مع ذلك، هناك ملاحظة أرسلها إلى بعض الأصدقاء في عام 1945، بعد انتهاء الحرب مباشرة، نصها:

«أنا متعب بشكل لا يوصف، حزين بشكل لا يوصف، وحيد بشكل لا يوصف. في المخيم، كنت تعتقد حقًا أنك وصلت إلى أدنى مستويات الحياة. وبعد ذلك، عندما عدت، أُجبرت على رؤية أن الأشياء لم تدم، وأن كل ما كان يحميك قد تم تدميره، وأنه في الوقت الذي كنت فيه قد أصبحت إنسانًا مرة أخرى، يمكنك أن تغرق في معاناة لا نهاية لها».

من الصعب إلقاء اللوم عليه، كما أنه من غير المفهوم أن نفكر فيما كان يمكن للإنسانية أن تحرم منه إذا كان قد انغمس هنا، أو ما هو أسوأ من ذلك، استسلم.

بدلًا من ذلك، وعلى الرغم من كل شيء، عاد. قال نعم للحياة، لمحاولة ثانية، والعودة إلى الحلبة، وشق طريقه إلى السعادة بهدف.

إذا كان بإمكانه فعل ذلك، فبعد كل ذلك، يمكننا جميعًا القيام بذلك.

انضباطنا الذاتي يجبرنا على ذلك، مصيرنا يعتمد عليه.

المعركة ضد الألم

ربما يكون الرئيس الأمريكي (جون كينيدي) قد ولد وسيمًا وثريًا، ولكن القدر لم ينصفه كما يجب. كان لديه أب بعيد المنال ومستبد، علاوة على أنه كان قد ولد في عائلة لها تاريخ من الإدمان. كان جسده مصدر مشاكل مستمرة؛ من القرحة إلى مرض (أديسون) إلى مشكلة الظهر التنكسي؛ التي تفاقمت أولًا بسبب كرة القدم، ثم بسبب إصابات الحرب. كان (جون كينيدي) يعاني من ألمٍ

دائمٍ تقريبًا، كما كانت طفولته المؤلمة وعمله الصعب قد أضافا التوتر، وكذلك التوتّر الذي صاحبه في القمة.

لم يكن هذا خطأه. . فإلى جانب الإحباط الملازم، كان الأمر مؤلمًا. لا بد أنه كان يستلقي مطولًا على السرير في بعض الصباحات، أو في أوقات أخرى كان يستلقي على الأرض، عندما يسقط، وهو يتساءل عما إذا كان الأمر يستحق الاستيقاظ.

ومع ذلك، لا يسع المرء إلا أن يقرأ تاريخ كينيدي الطبي، وأن يشعر بالرعب من المدى الذي كان على استعداد للذهاب إليه من أجل الراحة.

كرئيس، كان يضطر لتناول الكثير من العقاقير، مثل (الكورتيكوستيرويدات)، (بروكايين)، (لوموتيل)، هرمون (التستوستيرون)، (الباريجوريك)، (الفينوباربيتال)، (البنسلين)، (الأمفيتامينات)، وأي دواء آخر يمكنه الحصول عليه.

قال ذات مرة لرئيس الوزراء البريطاني: إنه إذا لم يمارس الجنس باستمرار، فإنه سيصاب بالصداع النصفي.

عندما رأى أحد الأطباء المزيج القابل للحقن من (الأمفيتامينات) ومسكنات الألم الذي كان يتناوله (كينيدي). . حاول التدخل.

فأجاب كينيدي:

«لا يهمني حتى لو كان هذا بول حصان. إنها تعمل».

ولكن هل كانت كذلك؟

لأن الرئيس (كينيدي) يحتاج باستمرار إلى المزيد والمزيد. . كان الطبيب يقوم بالتسوق له بحثاً عن الأدوية، مما سمح باستعراض الممارسين المشبوهين في حياته، وكذلك في (المكتب البيضوي)، على الرغم من تحذيرات الأشخاص الذين يعرفونه بشكل أفضل. حتمًا، أثرت الأدوية على أداء الرئيس (كينيدي).

كان لا يزال يتألم، ومن ثم أصبح مكتئبًا. . كان يشعر وكأنه كان يحاول التفكير من خلال الضباب، لكن بدلًا من فطام نفسه، تضاعف استهلاكه للعقاقير، ومن ثم حصل على وصفة طبية لتعاطي دواء (ستيلازين)؛ وهو مضاد قوي جدًّا وبشكلٍ لا يصدق لعلاج الذِّهان.

في المقابل، يعترف التاريخ باحترامه للرئيس(كينيدي) لهدوئه واعتداله الحكيم في الأيام الثلاثة عشر المتوترة خلال أزمة الصواريخ الكوبية، لكن الفحص الدقيق يوضح لنا الخطر اليومي الذي كان قد يلحقه به تهوره الطبي، خصوصًا بالملايين والملايين من الناس.

كان طبيبه الخاص قد حذره مرارًا وتكرارًا عندما سمع عن تناوله للعقار (ستيلازين) المضاد للذهان، مُهدِّدًا بالذهاب إلى الصحافة إذا لم يتوقف الرئيس (كينيدي) عن أخذها على الفور:

«لا يوجد رئيس يستطيع وضع إصبعه على الزر الأحمر[يقصد الزر النووي – المترجم] أولديه أي عمل، يتعامل مع أدوية من هذا القبيل».

هذا هو الشيء المتعلِّق بكلٍّ من الألم والمتعة: يشعر بهما في الجسد، ولكنهما يؤثران على العقل والمزاج -مزاجنا- وهو شيء يجب علينا حمايته دائمًا.

ولكن هل توجد أدوية وعلاجات مقبولة؟ بالطبع.

لا ينبغي لأحد الظن بأن الحصول على علاج للاكتئاب أو للألم المزمن يتعارض وبطريقة ما مع مبادئ الاعتدال. لقد عانى (إبيكتيتوس) طوال حياته من التواء وكسر في ساقه بسبب التعذيب. . إذا كانت هناك طريقة آمنة لتخفيف هذا الألم، لكان من الغباء عدم استكشافه. وبالتالي، سنجد أنفسنا في مثل هذه المواقف؛ ستكون لدينا حوادث، أجسادنا سوف تتقدم في العمر، سوف تنكسر قلوبنا.

المشكلة أن الرئيس(كينيدي) كان يأمل في تناول حبة سحرية -أو حبوب- تجعل مشكلاته تختفي. لذلك لجأ إلى ممارسة الجنس والأدوية كمهرب وليس كأداة. . لم يكن الألم خطأه، ولكن القرارات السيئة التي اتخذها للتخلُّص من ذلك الألم، كانت كذلك.

في الواقع، كان العلاج الوحيد الذي فعل شيئًا ما بشأن آلام ظهره بسيطًا للغاية. فقد وجد الطبيب الذي اعترض على استخدام الرئيس (كينيدي) للمخدرات، أن الرئيس لا يمكنه القيام بجولة واحدة، لذا أوضح للرئيس (كينيدي):

«ستصبح عاجزًا عما قريب إذا لم تبدأ في ممارسة الرياضة، ولخمسة أيام في الأسبوع، وعليك أن تبدأ الآن».

وهكذا، من خلال تمارين الإطالة والتنفس، وحمل الأوزان، ثم بعض تمارين الجمباز، استعاد الرئيس (كينيدي) الكثير من قدرته على الحركة؛ علاوة على ذلك، انخفضت مستويات الألم إلى شيء يمكن التحكم فيه.

قال الرئيس (كينيدي) عند ذاك للطبيب:

«أتمنى لو كنت أعرفك قبل عشر سنوات».

كان يبدو بأنه سيتمكَّن حتى من التوقف عن استخدام دعامة ظهره. [11]

إضافة إلى ذلك، ففي حين أنه لا يمكن حل كل مشكلة بالهواء النقي وممارسة الرياضة، يجب أن نشك كثيرًا في أي شخص يخبرنا أنه يمكن أن يخفي ألمنا دون عمل حقيقي. يشبه الدكتور (فيل جودز) –كما كان يطلق على أحد أطباء الرئيس (كينيدي)– صفارة الإنذار محذرا كما ورد في الأسطورة اليونانية: أغنيتهم حلوة، ولكنها قاتلة في كثير من الأحيان.

إلا أنه، وجيلًا بعد جيل، يتم يتجاهل هذه الحقيقة. اليوم، ومن دون مفارقة، يقوم الناس –الذين يعانون من ألم أقل بكثير، جسديًا على الأقل- بتعميم العبارة التي تقوم بالعمل لوصف استخدامهم لجميع أنواع العقاقير المخدرة التجريبية، وذلك من أجل معالجة التوعك الروحي أو العقلي. يقولون هذا حتى في الوقت الذي يدمر فيه وباء (الفنتانيل) ويقتل من حولهم، بينما يترنح العالم من عواقب أزمة المواد الأفيونية.

الطب ليس شيئًا للعب به!

كان البابا (يوحنا بولس الثاني) محقًا في تذكيرنا بأن جزءًا من الاعتدال يتعلق بتجنب الدافع لحرمان أنفسنا من (الوعي باستخدام المخدرات). إذ يمكن لملكاتنا العقلانية –وكذلك أجسادنا– أن تعذبنا، ولكنها أيضًا هبة من الله؛ لذلك، لا ينبغي علينا إضعاف قوتها أو تركها للفوضى، دون داعٍ، أمام ما اخترعته الكيمياء.

إذن ما الذي يتوجب فعله؟ إنه العمل الذي يمر من خلال الحياة الرصينة والمتوازنة؛ اخرج في رحلة؟ اذهب إلى العلاج! كافح مع جسدك. تعافَ قليلًا كل يوم، وتحسَّن قليلًا كل يوم.

ربما كان هذا هو السبب في أن المسار الذي سلكه الرئيس (كينيدي) كان مغريًا للغاية؛ معتقدًا أن هناك شيئًا واحدًا فقط يمكنه أن يفتح راحتنا، بعض الأقراص أو الأجهزة التي تشبه الملاذ، والتي يمكن أن تنقذنا من الألم أو الملل أو اليأس.

في الواقع، إن هذا الأمل بالذات، هو ما يجعلنا عُرضةً للمعلمين المعالجين أو الأطباء الذين يفترسون الأشخاص الذين يعانون من العذاب؛ لذا يجب أن يُنظر إلى أي شخص أو أي شيء يوفر لك الهروب بحذر، وكذلك أي شيء يعد بالنشوة يمكن أن يسبب لك ألمًا حقيقيًا.

علاوةً على ذلك، يجب أن يعني (القيام بالعمل) في الواقع، التفكير في الأشياء وبشكل كلي، يجب أن يعني الوصول إلى الأسباب الجذرية، يجب أن يعني حل الإصابة وليس الأعراض؛ إنه يعني العلاج. . في حالة الرئيس (كينيدي)، ليس فقط العلاج الطبيعي، ولكن الحاجة الماسَّة إلى المساعدة النفسية أيضًا.

لا شك في أن هذا سيتطلب شجاعة حقيقية، بالإضافة إلى الانضباط الذاتي، لأنه يستغرق وقتًا أطول. ولأن ذلك يعني مواجهة أشياء مخيفة، ولأنه يعني أن نسير ببطء في طريقنا للتقدُّم، وليس التحول الفوري. هذا بالطبع لن يكون سهلًا، لكن الآثار الجانبية ستكون ضئيلة على الأقل.

علاوة على ذلك، قد يعني أيضًا، بغضِّ النظر عن مدى كونه غير عادل أو غير سار، إيجاد طريقة للعيش مع الألم.

كان لدى الرواقيين كلمة تعبر عن هذا، (إيمينيتيا)؛ (أي ما يجب التسامح معه – المترجم).

لقد عرف اللاعب الأسطوري (لو جيريج) أن مهنة طويلة في لعب كرة البيسبول ستتطلب اللعب بشكل مؤلم، كما ستتطلب الحياة نفسها.

يتذكر أحد زملائه:

«أتذكر عندما أصيب (لو جيريج) بكسر في إصبعه الأوسط في يده اليمنى. تخيل أنه، وفي كل مرة كان يضرب فيها الكرة، كان الألم لا يطاق. وفي مرة أخرى، كاد يسقط أرضًا من شدة الألم وهو يحاول أن يلتقط الكرة، وذلك بسبب مرض أصاب بطنه. كان بالإمكان رؤيته وهو يترنح، لكنه كان يبقى صامدًا دائمًا، وحاضرًا في المباراة حتى النهاية».

علاوة على ذلك، فإن (لو جيريج) وبعد أن خاض 2044 مباراة، أصيب بحالة ألم في الظهر، مما تسبب في آلام حادة في منطقة أسفل الظهر؛ الأمر الذي كان يجعل الوقوف بشكل مستقيم تحديًا بحد ذاته. . فهل ستكون هذه هي النهاية؟

أجاب (جيريج):

«سوف أتخلص من ذلك الألم، هذا ما كنت أفعله دائمًا».

كان يمكن أن يعود ليشرب أو ما هو أسوأ، لكنه لم يفعل. . بقي نظيفًا، بقي في اللعبة.

في المقابل، يمكن أن يكون الألم أيضًا مؤشرًا أو ضوء تحذير أو تذكيرًا للإبطاء أو إجراء تغيير، لهذا السبب كان (جريج بوبوفيتش) على استعداد لتحمُّل الغرامة لإراحة لاعبيه؛ فالألم المالي أفضل بكثير من الإصابات المؤلمة (والمسكنات).

أما في حالة الرئيس (جون كينيدي) فهو ولفترة طويلة جدًا، لم يكن مهتمًا بإصلاح الخطأ، لكن فقط بإيجاد طريقة مُسكّنة من أجل المتابعة؛ لشؤونه، وشبابه، وإنكاره لقيوده، على الرغم من الخطر الذي كان يزداد.

لطالما حاول جسده تحذيره، وحاول أطباؤه تحذيره، لكنه كان يتجاهلهم.

على الرغم من أن الملكة (اليزابيث) كانت صعبة للغاية وقاسية أيضاً على نفسها وصبورة، إلا أنه يتوجب عليك أن لا تقضي كل هذا الوقت دون الاستماع إلى جسدك، ودون الاعتناء بنفسك.

كانت الملكة اليزابيث قد اعتادت على الممارسات المستدامة، وليس الاختصارات، وقد نصحت زوجة شابة لدبلوماسي بعد أن شعرت بالألم إثر الوقوف لأيام طويلة دون انقطاع:

«يجب على المرء أن يغرس قدميه هكذا، أن يجعلهما دائمًا متوازيين. . تأكد من توزيع وزنك بالتساوي، هذا كل ما في الأمر».

هناك المزيد بالطبع، لكنها البداية.

قد نتحمَّل الألم، لكن علينا أيضًا معالجة الأسباب الجذرية له.

يجب أن يجد العقل والجسد طريقة للعمل معًا، وبشكل معتدل، ورصين.

المعركة ضد المتعة

كان من المفترض أن (أبيقور) كان مدمنًا على المتعة؛ فالنقش الموجود فوق الحديقة التي تحمل اسمه يفسح المجال لهذا الانطباع. . كانت العبارة المنقوشة تقول:

«أيها الغريب، ستعمل جيدًا هنا لكي تؤخر حياتك، فأعظم خير لدينا هنا هو المتعة. سيكون المهتم القائم على هذا المسكن، مضيفًا لطيفًا، جاهزًا من أجلك؛ يرحب لقدومك بتقديم الخبز، ويقدم لك الماء بوفرة أيضًا، بهذه الكلمات: ألم تستمتع بوقتك؟ هذه الحديقة لا تثير شهيتك، لكنها ترويها».

أي نوع من المتعة كان يعد به يا تُرى؟ الغذاء؟

- الجنس؟
- الكحول؟
- الفجور؟

قلة من الناس في القرن الثالث قبل الميلاد كانوا متأكدين، لذلك افترضوا الأسوأ. هنا، وبعد آلاف السنين، ندين شكوكهم، ونعرّف وبشكل فضفاض، الشخص (الأبيقوري) على أنه الشخص الذي ينغمس في كل رغبة حسية.

مع ذلك، سوف يجد أي شخص يقرأ فلسفة (أبيقور) بالفعل، وصفة أبسط بكثير للسعادة؛ ففي إحدى الرسائل الشهيرة، طلب (أبيقور) وهو يتحدث إلى صديق غني وعده بتحقيق أي شيء يريده، قدرًا صغيرًا من الجبن ليعالج نفسه.

كتب كاتب السيرة الذاتية القديم (ديوجين لايرتيوس):

«كان هذا هو الرجل، الذي أرسى أن المتعة كانت نهاية الحياة».

بالنسبة إلى (أبيقور)، لم تكن المتعة مجرد شهوة أو شراهة، لم يكن يعطي الجسد كل ما يؤلمه بلا عقل.

قال أبيقور:

«باللذة، نعني غياب الألم في الجسد والاضطراب في العقل، إنها ليست تعاقبًا مستمرًا من نوبات الشرب والمرح، وليس إرضاءً للشهوات، وليس الاستمتاع بالسمك والأطباق الأخرى على مائدة فاخرة، مما ينتج حياة ممتعة؛ إنه تفكيرٌ رصين، يبحث عن دوافع كل خيار وتجنب عواقبه، ونفي تلك المعتقدات التي من خلالها تستحوذ الاضطرابات الكبرى على الروح».

لم يكن (أبيقور) ملكًا مثل الملك(جورج الرابع)، ولم يكن يريد أن يكون كذلك، لأنه لم يكن ممتعًا –بالنسبة له- أن يكون كالملك جورج. علاوة على ذلك، لم يقتصر الأمر على أن شراهة الملك قد أفسدت له حياته فحسب، بل أتاح لنفسه أن يتحوَّل وبسرعة كبيرة، إلى كابوس يومي.

ترى ما مدى متعة (بيب روث) عندما اضطروا إلى نقله إلى المستشفى الممتلئ بالطعام والنبيذ؟

نحن لا نمتنع عن الإسراف لأنه خطيئة؛ لأننا -نحن أنفسنا- منضبطون، ولأننا نريد تجنب وجود جهنمي هنا بينما لا نزال على قيد الحياة. . جحيم من صنعنا.

يعتبر الجسد كيانًا غبيًا، عليك أن تفهم هذا، وبأن مزاجنا يجب أن ينقذه من نفسه. يريد الجسم أن يأكل حتى يشبع، ولكنه ينتهي بعيدًا عن تلك النقطة. يريد الجسد أن يشرب حتى يرتوي، لكننا نشعر بهذه الطريقة فقط عندما نتجاوز السُكر. يريد الجسد أن يكون مُخدرًا. يمكن أن يتحمَّل تناول بول الحصان، إذا لزم الأمر، كما قال الرئيس الأمريكي (جون كينيدي). الجسد يريد ما يريد الآن. .. ولكن سيتحتم عليه التعامل مع العواقب لاحقًا.

لذا، يجب أن نتحلى بالذكاء والتحكم في النفس والوعي الذاتي بما يكفي للتدخل قبل حدوث ذلك. أما بالنسبة إلى [تناول الطعام أكثر مما ينبغي]،

فيمكنك إدخال أي شيء نميل إلى الإفراط في تناوله، من الشرب إلى العمل إلى الاستمتاع وحتى السهر.

وكما قال (تيموثيوس)، رجل الدولة (الأثيني)، ذات مرة بعد حفلة مبهجة في منزل (أفلاطون):

«إن عشاءك ممتع ليس فقط عندما يتناوله المرء، لكن في الصباح التالي أيضًا!».

فإذا كنت محشوًا وغير مرتاح بعد ذلك، أو إذا كنت مشوشًا ومُتخمًا ومترنحًا عند الاستيقاظ، أو إذا كنت مليئًا بالندم أو الخجل، أو حتى لا تتذكر ما حدث في الليلة السابقة، فهل كان ذلك رائعًا حقًا بالنسبة لك في المكانة الأولى؟

قال الرواقيون إن هذا كان استعارة مثالية لكل ما نقوم به؛ كما قال (إبيكتيتوس):

"تذكر أن تتصرف في الحياة كما لو كنت مدعواّ إلى مأدبة. فعندما يتم تمرير طبق من الطعام نحوك، مُد يدك وساعد من يقدم لك الطعام. فهل تطلب أن يمر بك من جديد؟ إذن لا تتوقف. لا تسأل من بجانبك ألم يأت دوري بعد؟ لا تحرق أعصابك في الرغبة بذلك، بل انتظر حتى يصل مقدم الطعام أمامك. تصرَّف بهذه الطريقة مع الأطفال، والزوجة، تجاه كل من المنصب والثروة، لأن ذلك سيجعلك، يومًا ما، تستحق مأدبة مع الإله». [12]

كان رئيس الوزراء البريطاني (ونستون تشرشل) يُطمئن زوجته دائمًا حول تناوله للكحول:

«لا تتذمري دائمًا، لقد استهلكت الكثير من الكحول أكثر مما استهلك الكحول مني».

هذا اختبار حاسم. لا تفكر فقط فيما قد تمنحه متعة معينة، بل فكر فيما ستنتزعه منك. فكر في مدى تقدم العمر الذي تسير نحوه. فكر في الطريقة التي ستفكر بها بعد ذلك، خلال فترة المقاومة، وأثناء صداع الكحول، وعندما يصبح سروالك ضيقًا جدًا بسبب البدانة، وعندما بالكاد تلتقط نفسك في المرآة بعد شهور من الآن، وتتساءل كيف حدث ذلك.

بالطبع، ثمة فرق بين العفة وضبط النفس، فهما ليسا بنفس المفهوم؛ أحدهما يتعلق بالتجنّب والآخر يتعلق بالمسؤولية. إنه فهم كيفية القيام بهذه الأشياء

بشكل مناسب؛ لجسمك، ومورثاتك، ونمط حياتك. وفي ذات السياق، يذكرنا (سي إس لويس) أن الاعتدال يدور حول «الذهاب إلى البُعد المناسب وليس أبعد من ذلك».

علاوة على ذلك، يذكرنا (موسونيوس روفوس)، بمعيار الثقة، إذ ليس هناك ما هو أكثر متعة من ضبط النفس، ثم لا شيء أكثر إيلامًا من عدم ضبط النفس. لا أحد قضى وقتًا ممتعًا. لا أحد قد استعبدته شهواته وهو حر.

كما أن القدرة على النهوض من على الطاولة قبل أن تكره نفسك، قبل أن يتعرق اللحم، أو الغرق في غيبوبة الكربوهيدرات. . هذا يتطلب قوة. فهل تناول مشروب واحد عن طريق العشاء، بدلًا من العودة أكثر أو التوقف فقط عند ظهور علامات الضعف. وكذلك معرفة، أخيرًا، أن المنزل الأكبر لن يجعلك أكثر سعادةً، وأنك لست بحاجة إلى المزيد من المال، والمزيد من المعجبين، وأكثر من أي شيء آخر. لا تقترب أبدًا، ناهيك عن المرور، من نقطة الندم بينما لا تزال تستمتع بالأشياء الممتعة، التي تجعلك سعيدًا، والتي تمنحك المتعة.

علاوة على ذلك، فإن إدراك أن اختياراتك قد وضعتك في ضباب خطير، كما لم يستطع الرئيس الأمريكي(جون كينيدي) أن يفعل. فإن هذا يتطلب معرفة الذات، وضبط النفس، وإذا بدا الناس من حولك مستعدين لمواصلة الحفلة، فلن يكون هناك قدر ولو ضئيلًا من الشجاعة.

التأديب ليس عقوبة، إنه وسيلة لتجنب العقوبة. نحن نفعل ذلك لأننا نحب أنفسنا، ونقدِّر أنفسنا وما نفعله. كما قد نجد، بشكل ملائم، أنه يزيد أيضًا من استمتاعنا بالأشياء.

في الواقع، إن الشخص الذي يرضى بأقل من ذلك، والذي يمكنه الاستمتاع بوعاء صغير من الجبن كما لو كان مكافأة طهوية، يكون أكثر إرضاءً وأكثر قدرة على العثور على الأشياء الجيدة في جميع المواقف.

ابحث عن نفسك، لا تشتت الانتباه. كن سعيدًا، لا تكن مغرمًا بالمتعة. دعْ العقل يحكم لا الجسد. اقهر اللذة، اجعل نفسك متفوقًا على الألم.

حارب الاستفزاز

كان والد (آرثر آش) يعمل في يومٍ من الأيام كسائق لدى (ويليام ثالهيمر)؛ وهو رجل يهودي ثري في (ريتشموند) بولاية (فيرجينيا)، كان يمتلك سلسلة من المتاجر الكبرى.

كان قد اصطحب رئيسه عبر المدينة ليرى شيئًا عن قطعة من العقارات التي أراد شراءها، ألقى (آرثر آش) نظرة مباشرة على نوع التمييز الذي واجهه اليهود أيضًا في الجنوب غير المعاد بناؤه في الخمسينيات من القرن الماضي.

إلا أنه وطوال فترة المفاوضات، كان (ثلهيمر) يتعرض للإهانة والتخويف من قبل رجل بدا أنه يشعر بالاشمئزاز بشكل خاص من فكرة التعامل مع يهودي. لذلك، ومع تحمله بهدوء، أكمل(ثلهيمر) الصفقة وعاد هو و(آرثر آش) إلى السيارة من أجل العودة إلى المنزل.

وهنا، لم يستطع (آش) إلا أن يسأل:

ولكن لماذا؟ لماذا تحمّلت كل ذلك؟

فأوضح (ثالهيمر):

«لقد جئت إلى هنا لشراء قطعة الأرض هذه. لقد حصلت على قطعة الأرض، إنها ملكي الآن، وليست ملكه. يمكن لهذا الرجل أن يستمر في شتمي كما يحلو له، لا أكترث. لقد امتلكت تلك الأرض».

بالطبع، كان يرغب في أن يوجه لكمة من قبضته إلى وجه الرجل، لكن ذلك كان سيكون كارثيًا بالنسبة له، إذ سيتم اتهامه على أنه معادٍ للسامية، وهو ما كان يريده بالضبط، أليس كذلك؟ ألا تضطر إلى التعامل مع يهودي؟ وأين كان سيؤدي ذلك الأمر مع (ثالهيمر)؟ وبعيدًا عن الأرض التي يريدها. كان من المحتمل جدًّا أن يؤدي ذلك إلى السجن.

وهكذا، مع المسافة التي يتيحها مرور الوقت، يمكننا أن نقدّر كلًا من الظلم الذي حدث، ونتعجب من الكرامة الهادئة وضبط النفس اللذين أظهرهما

(ثالهيمر) في تلك اللحظة.

علاوة على ذلك، من المؤكد أن (آش) الأب، الرجل الأسود في الجنوب العنصري المنفصل، كان سيقدر وبشدة كلا الأمرين.

في الواقع، لاحظ ابنه، (آرثر آش جونيور)، أن هذه التجربة هي التي شكَّلت مفاهيم والده كمزود وألهمته، أثناء الفصل العنصري، أن يكون دائمًا براغماتيًا وصبورًا ومستقلًا؛ لذا لم يهتم (آش) -الأب- بما قاله الناس عنه أو ما فعلوه به، ما كان مهمًا هو إعالة أسرته وإعداد ولديه للنجاح في عالم بدا أنه عازم جدًا على عدم نجاحهما. اللعنة على العنصريين، كان (آرثر آش) -الأب- سيحصل على تلك الأرض.

من الواضح أنه سيكون من الرائع لو لم يحدث ذلك، ولو لم يتعرض أي شخص للشتائم أو التمييز، ولو كان الجميع لطفاء معنا، ولو لم نُحرم أبدًا أو يُحكم علينا، أو نتعرض للاعتداء أو المعاملة الرديئة، لكنها الحياة هكذا.

هناك قصة عن (كاتو) الأصغر، حفيد (رومان كاتو) الأكبر المقتصد، الذي كان يزور الحمامات في روما ذات يوم، عندما تعرض للضرب فجأة، ومن ثم أصيب في إحدى تلك المواجهات العشوائية بين رجلين، والتي يبدو وكأنها تحولت إلى مواجهة عراك شديد عندما تصادف مرور شخص بيوم سيئ.

لكن بمجرد توقف الشجار وتمكُّن (كاتو) من جمع نفسه، رفض ببساطة قبول الاعتذار من صاحب المشكلة، وإن لم يكن بالطريقة التي قد يتوقعها المرء.

قال:

«لا أتذكر حتى أنني تعرضت للضرب».

ثم وبالإضافة إلى رفضه الاعتذار، رفض أن يحمل ضغينة أيضًا.

علاوة على ذلك، لاحظ (جيمس بيك)، أحد فرسان الحرية البيض الوحيدين، ولعدة مرات، كيف أن رفضه للانتقام كان يصعق مهاجميه في هدوء مؤقت، وربما يتخيل المرء، لحظة مرعبة من التأمل الذاتي. . لماذا لا يستهلك هذا الشخص الكراهية مثلي؟

لماذا لا يخرجون عن السيطرة مثلي؟ هل هم في الواقع أفضل مني؟

تذكر دائمًا:

على الرغم من أنه لأمر خاطئ، ومزعج بقدر ما هو عليه، إلا أن حدوث صراع حقيقي يتطلب اثنين. كما قال الرواقيون، عندما نشعر بالإهانة، وعندما نقاتل، فإننا متواطئون. وقد يفوز من يتم اختياره للمشاركة. حين نكون قد استبدلنا ضبط النفس بالانغماس في الذات.

لقد سمحنا بمحض إرادتنا أن تتحول عقولنا الهادئة إلى عقول منفعلة ومرتفعة الحرارة، على الرغم من أننا نعلم أن العقول المنفعلة نادرًا ما تتخذ قرارات جيدة.

تذكر في أن الحياة، والأشخاص، سوف يعطونك الفرصة، إلا أنه يمكنك عدم قبول ذلك.

هل يشبه ذلك حكاية ياس القديمة عن الأسد الذي طار حوله ولسعه البعوض؟ علينا تطوير القدرة على التجاهل، والتحمل، والتغلب. ليس فقط الاستفزازات القاسية من الحمقى، ولكن أيضًا الإهانات والأخطاء غير المقصودة من الأشخاص الذين نحبهم أو نحترمهم، لئلا نلحق الضرر بأنفسنا أكثر من لدغة تلك الإهانات.

كانت النصيحة التي قدمتها حماتها للسيدة (روث بادر جينسبيرغ):

«من المفيد أن تكوني صماءً قليلًا».

لقد ساعدتها تلك النصيحة في إرشادها ليس فقط خلال ستة وخمسين عامًا من الزواج، لكن أيضًا خلال سبعة وعشرين عامًا من مسيرتها المهنية في المحكمة العليا مع زملائها الذين عشقتهم، لكنهم بالتأكيد، كانت تختلف معهم بشكل منتظم، ليس أقلهم (أنطونين سكاليا)، أفضل صديق لها، حول اختلافهما الأيديولوجي.

فكر فيما كان على (جينسبيرغ) و(آش) -الأب- و(ثالهيمر) قد تحملوه. فخلال فترات محددة من التاريخ، لم تكن فيها القوانين والأعراف الاجتماعية إلى جانبهم أبدًا، لذا، وبينما كانوا يكافحون حتى لا يصيبهم الفزع ردًا على ما يسمى حرفيًا بالعدوان الصغير. . لذا تقدَّم إلى الأمام.

يمكننا التظاهر بعدم رؤية ذلك، أو إدراكه. يمكننا تجاهل ما قالوه عنَّا في رسائل البريد الإلكتروني التي تم إرسال نسخة منها إلى الجميع. كما لا يجب

أن نفترض الأسوأ. لسنا مضطرين إلى تحويل الناس الصاخبين إلى استفتاء وطني، لا يتعين علينا أن ندع ذلك يزعجنا.

ولكن لماذا يتوجب عليك أن تقوم بذلك رغم كل شيء؟

لأن لديك عملًا تفعله. يريدونك أن تنزعج. لأنه إذا كنت ستتوقف وترد على كل هجوم، كما قال (لينكولن)، فقد تعترف بالهزيمة الآن. ثم لن تنجز أي شيء أبدًا. وبالتأكيد لن تكون سعيدًا أبدًا. وسوف يفوز عليك المنافسون.

ذلك أسهل ما في العالم للاستجابة للعصبية. . علينا أن نتذكر: إن افتقار شخص آخر لضبط النفس ليس مبررًا للتخلي عن أنفسنا، كما أنها ليست نظرة جيدة أو وصفة للنجاح والإنجاز.

لقد علم (آرثر آش جونيور) ضبط النفس من والده، والذي رآه بدوره يتجسد وبقوة في (ويليام ثالهيمر).

لقد تم تحديد مصيره كلاعب تنس -كما سيكون مصيرك- من خلال توجيه استفزازات الحياة بشكل مثمر. . لقد حضر وفعل ما جاء من أجله في الملعب.

لا يوجد شيء، لا مشتتات، لا نكسات، لا شيء يمكن أن يمنعه. .

احذرْ هذا الجنون

في المباراة السابعة من الدور نصف النهائي للمؤتمر الغربي لعام 2004، سدد (سام كاسيل) تسديدة رائعة من الزاوية ليمنح فريق(سمينيسوتا تيمبر وولفز) تقدمًا بنقطتين؛ كانت واحدة من تلك اللقطات التي يمكن لأفضل الرياضيين فقط أن يأملوا في القيام بها، وتحت ضغط من النوع الذي قد يعرفه القليل جدًا.

وهذا هو السبب في أن الكاميرات والجمهور أحب ما حدث بعد ذلك: فعندما عاد اللاعب (كاسيل) إلى موقع الدفاع، مبتعدًا بالإثارة والفخر، وقد تدلّت ذراعاه بين ساقيه مثل طفل في المهد، ثم راح يقفز في خطوات منتصرة، يدق بيديه، وهو يشير إلى حيث يجب أن تكون الكرة. . كان يبذل قصارى جهده لأجل فوز الفريق.

حدث أيضًا، أنه وفي خضم رقصة الكرات الكبيرة الشهيرة تلك، تسبب (كاسيل) في كسر قلعي صغير في وركه. نتيجة لذلك، تراجع فريق(تيمبر وولفز)، والمصنف بالدرجة الأولى التي تتمتع بميزة الملاعب المحلية خلال التصفيات، وذلك أمام فريق(ليكرز) في نهائيات الدوري التنافسي في ست مباريات. كان (كاسيل)، المقيد بسبب الإصابة، بالكاد عاملًا مؤثرًا.

بالطبع، في ضوء الإدراك المتأخر الرزين والهادئ، لن يتاجر أحد ببطولة الدوري الأميركي للمحترفين لبضع ثوان من الاحتفال أو السخرية، ولكن هذا هو الشيء الذي يتعلق بنوبة الشغف. إنه يعمي أبصارنا عن رؤية أي شيء آخر. يأخذنا بعيدًا، يتجاوز حكمنا، يجعل من المستحيل التحلي بالصبر، يلدغ ألسنتنا لمقاومة الإغراء، لتجاهل طفيف. . أوه، يا لهول ما يكلفنا هذا، أوه، هو ما نأسف عليه.

في المقابل، تكون تلك اللحظة أحيانًا، لحظة غطرسة أو إثارة، أو غضب، أو قلق، أو بخل، أو حسد، أو شهوة. ..

فكر في الرجال (والنساء) الأقوياء الذين خرجت حياتهم المهنية عن مسارها بسبب فضيحة جنسية؛ كانت لديهم القوة، وكان لهم تأثير، وكان المستقبل مشرقًا. إذن ما الذي يجعلهم يخاطرون بكل شيء من أجل بعض المتعة العابرة؟

لماذا قد يقوم شخص شجاع مثل (مارتن لوثر كينج جونيور) بخداع زوجته في تلك الغرف الفندقية المزرية؟

كما لم يكن الفيلسوف (ديموقريطس) مخطئًا عندما وصف الجنس بأنه «جنون معتدل». يجعلنا مجانين، يجعلنا نفعل أشياء مخزية.

أما الغضب فهو مجرد شكل أقل اعتدالًا من الجنون.

ذكر فيلسوف آخر:

“من تدمرهم يد القدر، يصابون بالجنون أولًا».

كانت (الرسائل الساخنة) الشهيرة التي خطّها الرئيس الأمريكي-التي خطّها الرئيس الأمريكي- (أبراهام لنكولن) هي الرسائل التي كتبها بغضب، ولكنه كان منضبطًا بما يكفي لإرسالها إلى درج في مكتبه، وليس إلى المستلم المستحق.

من ناحية أخرى، كانت الفضائح الأكثر أهمية لرئاسة (ترومان) هي الملاحظات الوسيطة التي أرسلها، بما في ذلك واحدة إلى أحد الناقدين في صحيفة (نيويورك تايمز) الذي كتب بشكل سلبي عن ابنته. إنه رئيس منضبط ذاتيًا بشكل عام، هذه الرسائل، هذه الرسائل غير المقيدة من العاطفة، كانت غير معهودة.

للأسف، لقد استحوذ الغضب على أفضل ما لدينا.

علاوة على ذلك، يوجد قاسم مشترك بين كل ندم وكل خطأ وكل لحظة محرجة -سواء كانت شخصية أو مهنية أو تاريخية- شيء واحد: فقدَ شخص ما السيطرة على عواطفه، شخص ما انجرف بعيدًا، كان شخص ما خائفًا أو دفاعيًا، شخص ما لم يفكر بعد الثواني القليلة القادمة. [13]

هذه هي المفارقة في هوسنا بالحديث بإيجابية عن (الشغف) هذه الأيام، إلا أنه كان لدى القدماء وجهة نظر معاكسة للكلمة بالضبط، كما كانت العواطف تعتبر خطيرة للغاية، شيئًا يجب الحذر منه. لأنهم لو كانوا إيجابيين –لكنهم لم يكونوا كذلك في كثير من الأحيان– فقد كانوا يميلون إلى تضليلنا؛ لاختطاف عقولنا أو أجسادنا وأحيانًا كليهما، إلا أننا نقوم بتدوين هذا حتى في نظامنا القانوني، بالإشارة إلى جرائم الانفعال.

لذا، إذا كنت لا تستطيع كبح جماح دوافعك الآن، وإذا كان من الممكن أن تندفع مثل دمية اليوم، فهل تعتقد بأنها ستذهب عندما تصل إلى المستوى الذي تطمح إليه؟

أو عندما تكون لديك القوة، وعندما يكون لديك أشخاص على استعداد لتقديم الأعذار لك، أو عندما تحصل على أي موارد؟ وأيضًا، عندما يكون هامش الخطأ أصغر أيضًا؟

قد يفلت الأشخاص الذين يقومون بأشياء أقل أهمية منك، من كونهم قد خرجوا عن القدرة على السيطرة. ولكن لا يمكنك أنت ذلك.

لا يمكنك تحمل لحظة من (الأنا) أو الإثارة التي قد تكلفك (وزملاءك في الفريق) خسارة بطولة كاملة، لا يمكنك تحمل قرار الاندفاع لتقويض تدريبك، لا يمكنك ترك العاطفة تحجب الضوء الهادئ والمعتدل. . ربما يستطيع الآخرون القيام بذلك، لكن ليس أنت.

ولكن هل هذا يعني أنك لن تكون أبدًا عفويًا أو تطلق العنان لعواطفك؟ بالطبع لا. فالحب والمحبة عاطفتان رائعتان؛ لذا اشعر بالعاطفة. الفكرة هي أن تمنع نفسك من قول شيء قاسٍ لذلك الشخص الذي تحبه عندما تكون مستاءً، أو تخون ثقة الشخص الذي تحبه بسبب ثوانٍ قليلة من الإغراء. يمكنك أن تغضب، المهم ألا تفعل شيئًا بدافع الغضب.

بالنسبة إلى [الغضب]، يمكننا إيصال الكثير من المشاعر الأخرى التي نشعر بها بشغف في تلك اللحظة.

لقد حاول (جون وودن) الحفاظ على شغف فريقه إلى الحد الأدنى؛ وجده وقودًا غير مستدام وخطير،

قال:

«أردت أن يكونوا مفعمين بالحّدة والتركيز بدقة ويسيطرون على أنفسهم؛ فعندما يتم الجمع بين هذه المواقف والموهبة والتعليم الجيد، قد تجد نفسك تقود فريقًا يتنافس ويسود على أعلى المستويات. . لن يحدث هذا إذا كنت عبدًا للعاطفة».

وبالتالي، فإن من بين كل العادات السيئة للإقلاع عنها، يكون الشغف هو الأصعب؛ لأنه يحدث في رشقات نارية وحارقة من العاطفة، لأنه وقود قوي وقابل للاشتعال، لأنه قبل أن ندرك الضرر حين نكون في موقع القوة، يمكن أن يكون لدينا شغف، ولكن لا أحد يرغب في أن يكون عبدًا له.

المفتاح إذن في إبطاء الأمور، فكر في الأمور من خلال ذلك، حاول ألا تكون مدفوعًا بقوى لا تفهمها أو لا تتحكم فيها، فمثلما يبحث المدمن عن علامات التحذير من الرغبة الشديدة، يجب أن نبحث عن نقاط إدخال للانضباط الذاتي قبل أن ننجرف بعيدًا؛ فسواء كان ذلك قلقًا أو عدوانًا، أو شهوة لشخص أو لشيء ما، أو احتفالًا أو عدم يقين عارم، يجب علينا التدخل وسحب مكابح الطوارئ قبل أن تكتسب الرغبة في التصرف؛ بناءً على تلك المشاعر والكثير من البخار الذي قد يدفعنا لنصطدم بالجدار.

لذا، عليك دائمًا، أن تسلك منحدر الخروج عندما يظهر أمامك.

هناك قصة عن الملكة (إليزابيث)؛ التي، وبعد يوم طويل من السفر مع زوجها الراحل الأمير (فيليب)، وجدته متورطًا في جدال محتدم. إلا أن الملكة، التي أنقذته من نفسه، لفتت انتباه زوجها ثم أشارت إليه ليتابع العرض المقام أمامهما. . قالت بهدوء وببطء:

«انظر إلى الفخار».

هنا اهتز (فيليب) بلياقته البدنية، ثم توقف ونظر، مما أعاده ذلك إلى حالة الكرامة الملكية. في وقت لاحق، كان السياسي الذي سمع الجدال يمشي إلى مكان العرض، كان نصف متفاجئ عندما اكتشف أنه لم يكن هناك أي فخار على الإطلاق.

عندما تخطط لشيء خاطئ -كما يقول الفنان الغنائي السيد (روجرز) الشهير- يجب أن تتوقف وتفعل شيئًا آخر بدلًا من ذلك، عندما ترى شخصًا على وشك الاستسلام لمشاعر الشغف بشيء ما، تأكد من عدم قدرتك على مساعدته في إعادة توجيه هذه الطاقة.

علاوةً على ذلك، ولأننا مسؤولون عن تجاربنا، وتعليمنا، ومواهبنا. ومزاجنا (الحسن!). فإن تلك المسؤولية هي التي سترشدنا. و من ثم تأخذ زمام المبادرة.

ليست عواطفنا من يفعل ذلك، وليس الجنون المؤقت الخفيف أو غير المعتدل.

الصمت قوة

من السهل جدًا أن تتعجب من شجاعة الأسبرطيين لدرجة أننا غالبًا ما نفتقد مآثرهم الأخرى في القوة.

كان (ليونيداس) قد ذكر بأن سهام (زركسيس) سوف تحجب الشمس، لكنه أجاب:

«إن كانت كذلك، سنقاتل في الظل».

أخبره أحد المنتصرين الآخرين من أنه إذا اخترق جيشه جدران إسبرطة، فسوف يذبح كل جندي، فأجاب الأسبرطي بكلمة واحدة:

«إذا. .. »

كان من الواضح أن هذه التحديات -التي تم وضعها في مواجهة الموت– قد تحولت إلى تماثيل حقيقية. كما أنه، ومما لا شك فيه، أن أسلوب الإسبارطيين المقتضب (الذي سمي على اسمهم) هو جزء لا يتجزأ من ثقافة الانضباط الذاتي لديهم؛ فهم لم يستخدموا كلمتين حيث يمكن للمرء أن يفعل، لم يكونوا يتحدثون أبدًا بأكثر مما هو ضروري -لم يكونوا ثرثارين أبدًا، ولم يفرطوا في الكلام، ولم ينفجروا أبدًا بكلمات في غير محلها أو يتذمروا.

وكما أوضح العالم (أرخميدس) ذات مرة في عشاء إسبارطي:

يعرف خبير الكلام أيضًا متى لا يفعل ذلك، كان الإسبارطيون يحافظون على ألسنتهم تحت السيطرة، وحتى عندما كان ذلك يعني أن بعض الناس قد يفكرون بأقل من ذلك. في جدال كبير، كان أحد المتقشفين يكتفي بالإصغاء، ولكنه لم يقل شيئًا. هل أنت غبي؟ سأل أحدهم. فأجاب:

«حسنًا، بالتأكيد لن يكون الشخص الغبي قادرًا على الصمت».

وعن أحد المشهورين المتقشفين، قيل إنه من المستحيل «العثور على رجل يعرف أكثر ولكنه يتحدث أقل».

إلا أن (روبرت غرين) تحدث عن ذلك بشكل مثالي حين قال:

«الأشخاص الأقوياء يثيرون الإعجاب ويخيفون بقولهم كلمات أقل».

المفارقة، بالطبع، هي أنه مع القوة يأتي الترخيص لقول ما تريد، وقتما تشاء، ولمن تريد، بيد أنه ومع ذلك، فإن الانضباط لعدم القيام بهذه الأشياء هو ما

يخلق الحضور الذي يتمتع به الأشخاص الأقوياء.

لا شك في أنه ليس من السهل القيام بذلك. خاصة في الوقت الحاضر؛ لأن (الأنا) لا تريد التحدث فحسب، بل تريد أن تقول ما تفكر فيه أيضًا، لكن لدينا الآن تقنية تستغل (الأنا) وتغريك صراحةً بالمشاركة، والتحدث، والدخول في حجج لا طائل من ورائها، وكذلك الانفجار بأشياء ساخنة.

إلا أننا سواء كنا عبر الإنترنت أو شخصيًا، لا يمكننا فقط الجلوس هناك. فنحن نتدخل لأننا نعتقد أنه من المفترض أن نفعل ذلك. نحن نتدخل لأننا لا نريد أن نبدو أغبياء (على الرغم من أننا من خلال التحدث فإننا نجازف بإزالة كل الشكوك حولنا). ننفعل لأننا لا نستطيع العيش مع شخص آخر، الأمر الذي يؤدي إلى أن ترتكب الخطأ ولا تدرك ذلك.

ولكن إلى أين يمكن أن يقودنا ذلك؟ عادة إلى ورطة؛ إذ نادرًا ما يحدث أي نوع من الاختلاف الإيجابي، علاوة على أنه لا يساعدنا أبدًا في التعامل مع الأشياء الرئيسية لدينا؛ لأنه دائمًا ما يصرف الانتباه عن هذا الشيء الرئيسي!

فهل تستطيع. ..

- أن تحتفظ بالسر؟
- أن تُمسك لسانك عن أذية شخص أو شيء لا تحبه؟
- أن تتحدث لشخص آخر لإيصال الأخبار؟
- تحمل أن تكون في وضع من سوء الفهم؟

إنه التوازن، حيث يحتاج كل منَّا إلى تنمية المجتمع بالتحدث والتحدث عن الحقيقة، كما نحتاج أيضًا إلى تطوير الانضباط الذاتي لمعرفة متى يجب التركيز ومتى يجب الصمت (وكيفية قياس ما نقوله مع أقصى قدر من الإيجاز).

ليس عليك أن تعبّر عن كل فكرة، لست مضطرًا دائمًا لإبداء رأيك -خاصةً عندما لا يكون مطلوبًا منك ذلك. مجرد وجود وقفة لا يعني أنه يجب عليك ملأها، أو فقط لأن الآخرين يتحدثون، لا يعني أنه يجب عليك أن تدلي بدلوك في الحديث، يمكنك الجلوس ومع حس بالإحراج والتأثر، يمكنك استخدام الصمت لصالحك، يمكنك أن تنتظر وترى.

علاوة على ذلك، يمكنك أن تقرر عدم التحدث من خلال الكلمات على الإطلاق، دع عملك يتحدث نيابة عنك.

من المعروف أن المستشارة (أنغيلا ميركل) لا تستخدم أي صفات تقريبًا في خطاباتها، لكن عندما تتحدث، فأنت تستمع إليها، لأنك تعلم أن كل كلمة موجودة لسبب ما.

اختار (كاتو) التحدث فقط عندما كان متأكدًا من أن كلماته لم تكن أفضل من الصمت. لذا، من الأفضل أن تكون أحمقَ أو ساذجاً، على أن تخدع نفسك؛ لتثبت أنه ليس لديك في الواقع ما تقوله. وبالتالي، تأسف لما لم تقله، وليس العكس.

عدم الدقة في التعامل مع اللغة، الوقوع فريسة لما يسمونه الآن (طغيان الدلالة) -المبالغة في الكلمات المهمة وإساءة استخدامها حتى لا يكون لها معنى- هذه علامة ليس فقط على مفكر قذر بل مزاج سيئ. عندما تتحدث، يجب أن يكون الأمر مهمًا. عندما تقول شيئًا، يجب أن يعني شيئًا ما.

تذكر: حرية التعبير حق وليست التزامًا. أذنان اثنتان، فم واحد، هكذا كان (زينو) يذكر طلابه. احترم هذه النسبة بشكل صحيح.

دعهم يتمنون لو تحدثت أكثر، دعهم يتساءلون عما تفكر فيه، دع الكلمات التي تتحدثها تحمل وزنًا إضافيًا على وجه التحديد لأنها نادرة.

يمكنك الإجابة على السؤال بـ «أعرف»، يمكنك تجاهل الإهانة، يمكنك رفض الدعوة، يمكنك أن تقرر عدم شرح أسبابك، يمكنك السماح للتوقف، يمكنك وضعها في دفتر يومياتك بدلًا من ذلك، بإمكانك أن تستمع، يمكنك الجلوس مع الصمت، يمكنك أن تدع أفعالك تتحدث.

يمكنك الاستماع أكثر مما تتكلم. . لا يمكنك التحدُّث إلا عندما تكون متأكدًا من أنه ليس من الأفضل تركها من دون قول.

بالتأكيد تستطيع. ولكن هل ستفعل؟

اهدأ. . وامسك غضبك

كم كان مدى شغف ورغبة رئيس الوزراء البريطاني (ونستون تشرشل) في الهجوم.

استهلك ذلك شغف عمره كله في الدفع والمضي قدمًا، وكما وصف ذات مرة طموحه في القيادة، وأن يكون في مركز الأشياء، التي أصبحت تتقاطع مع سنوات من التحذيرات بشأن خطر النازية.

كان (تشرشل) قد أصبح في مركز السلطة لمدة تزيد على عقد من الزمن، وقد كان يأمل ويحلم ويخطط لهذه اللحظة، وقد حان الوقت المناسب لذلك الآن.

كان الألمان قد اجتاحوا الأراضي الفرنسية في أوائل صيف عام 1940، مما أجبر القيادة الفرنسية طلب النجدة من البريطانيين ووضع سلاح الجو الملكي في هذا المعترك. فإيطاليا، التي استشعرت هزيمة فرنسا، انضمت لتوّها إلى القتال، وأعلنت الحرب على كليهما. . لقد وصلت الحرب العالمية.

«هذه هي النقطة الحاسمة»، هكذا قال (ماكسيم ويغان)، القائد الأعلى لجميع القوات الفرنسية، مخاطبًا (ونستون تشرشل) في اجتماع خارج باريس. لقد وصلوا إلى «آخر ربع ساعة».

كان (تشرشل) لا يزال يستمع، ثم قال فجأة:

«لا. يجب على البريطانيين عدم الاحتفاظ ولو بمقاتل واحد في إنجلترا. يجب إرسالهم جميعًا إلى فرنسا».

بالنسبة إلى رجل جريء وجاد، فقد كان يتوقع هذا السيناريو الرهيب الوشيك، وفي ظل كل سلطات رئيس الوزراء، كان يمكن أن تكون هذه فرصة عاجلة وخطيرة.

فهل سيسرع إلى ساح المعارك؟ لا، لم يفعل.

صمت (تشرشل) قليلًا بعد أن توقف للتفكير، وهو يوازن بين الشجاعة والانضباط الذاتي وإحساسه المسبق بوجود طريق طويل وشاق أمامهم، ثم أردف يقول:

«ولكن أيضًا لا. هذه ليست النقطة الحاسمة، هذه ليست هي بالضبط اللحظة الحاسمة التي نريد. ستأتي اللحظة الحاسمة عندما يقذف (هتلر) بسلاحه (اللافتوافا) ضد بريطانيا. فإذا استطعنا الاحتفاظ بالقيادة الجوية فوق جزيرتنا -هذا كل ما أطلبه- فسنستعيدها كلها من أجلك. مهما حدث هنا، فنحن مصممون على القتال حتى النهاية، بل وإلى الأبد».

لا شك في أن كل جزء منه تقريبًا، قد أراد أن يقول نعم للحرب. وبعد أن تم توجيه كل الضغط عليه للقيام بذلك. . ملايين الأرواح معلقة في الميزان، ودمار لا يوصف أيضًا. بيد أنه ومع ذلك، جمع الثبات الهادئ لصدّ حليف، وحرمانهم مما شعروا به على أنه أملهم الأخير والوحيد، وذلك من أجل إنقاذ طائراته لمعركة بريطانيا الكبرى؛ التي استشعر بأنها قادمة -دون شك- وأن الأمر مسألة وقت لا أكثر، وهو قرار أثبت التاريخ أنه أكثر من صحيح.

هل يمكنك أن تفعل هذا؟ هل يمكنك أن تثق بنفسك بما يكفي لتقف بمفردك؟ هل يمكنك تحمُّل النقد والتساؤل برزانة للإصرار على ما تعرف أنه صحيح؟ وحتى بتكلفة باهظة؟

الزعماء الذين لا يستطيعون فعل هذا. حسنًا، هم ليسوا بقادة، إنهم تابعون، ففي كل منعطف من الحرب تقريبًا، كان يتم استفزاز (تشرشل). كان هناك دائمًا الدافع والضغط لفعل شيء ما؛ سواء من حلفائه، من الشعب البريطاني، من العدو.

ومع ذلك، فإن النجاح -كما تفعل معظم الإستراتيجيات- يعتمد على ضبط النفس الحكيم.

في عامي 1942 و1943، تصاعد الضغط من أجل إنزال قوات للحلفاء في أوروبا، وفتح ما يسمى بالجبهة الثانية ضد الألمان. مرة أخرى، قاوم (تشرشل). ثم أخذ دبلوماسيًا أمريكيًا في جولة في البرلمان في منتصف الليل، التي تعرضت بالفعل لقصف مكثف، وقد شرح (تشرشل) لماذا كان عليه أن يعارض الاندفاع إلى داخل البلاد، قال:

«عندما أنظر عبر بئر هذا المنزل، أرى الوجوه يجب أن تكون هنا. أنا مجرد مرفه لأن أتباعي قد ماتوا. لقد ماتوا في معارك (باشيندايلي) أو(سومي)، لذا لا

يمكننا تحمل هلاك جيل بريطاني آخر».

من الناحية السياسية، كان دعم الغزو أسهل ما يمكن، وقد أرادت القوات ذلك، أراد الناس ذلك، لكن (تشرشل) كان مسكونًا برؤى الجنود البريطانيين القتلى وهم يطفون فوق الأمواج في شواطئ فرنسا، أو منغمسون على وجههم في الوحل، في تلك الأراضي الرطبة في بلجيكا.

كان يعلم أنهم سيحصلون على فرصة واحدة فقط للهبوط في تلك القارة، لم يكن هذا شيئًا يمكن إفساده. كان (تشرشل) قد أوقف المناشدات القوية من حلفائه لما يقرب من عامين كاملين، ليس لأنه كان خائفًا من القتال، لكن لأنه كان يعلم أن قواته بحاجة إلى مزيد من الوقت للتدرب والاستعداد.

في الواقع، كان هذا ما ستثبت حقيقته عمليات الإنزال في إيطاليا في شهر أيلول (سبتمبر) 1943 - وكلاهما كان مظاهرات مكلفة وتدريبًا لا يقدر بثمن لمدى صعوبة غزو فرنسا الناجح.

في السادس من شهر حزيران (يونيو) 1944، نزل الحلفاء في منطقة (نورماندي)، مع الجيش البريطاني الثاني، بما في ذلك أكثر من ستين ألف جندي، بقيادة الجناح الشرقي بأكمله للغزو. وهذا كان. ثم وبتركيز شديد وانضباط ذاتي رائع، فعل (تشرشل) أكثر من انتظار اللحظة المناسبة. . لقد خلق اللحظة المناسبة.

بالنسبة لنا، هناك المحرك الداخلي الذي يحركنا، شعور الخوف من فوات الأوان يحركنا، الشكوك تعذبنا، لقد قفز الجميع بالمظلات في النورماندي بالفعل. فماذا لو فوتنا لحظتنا؟

لا شك، في أن مقاومة هذا الضغط يتطلب انضباطًا عقليًا حقيقيًا؛ علاوة على ذلك، وفي بعض الأحيان، يتعين علينا أن نرفع أيدينا، لا لإعطاء إشارة للمضي قدمًا، لكن لننتظر، وننتظر، وننتظر. [14]

عليك أن تنتظر في القاع، وكذلك في القمة الأعلى والمطلقة، وحتى عندما يصرخ الجميع بأنك مجنون، وأنك غبي، لكنك –في حقيقة ذاتك- تعلم أن الوقت لم يحن بعد.

انتظر الوظيفة المثالية لمواهبك، حيث ترفض الترقية، أو تستمر في مفاوضات العقد للحصول على ما تعرف أنك تستحقه بالفعل. . انتظر حتى ترى بياض عيونهم. ..

قاوم الطَعم الذي يضعه منافسك أمامك، واغره في نصبك لفخ خاص بك. قاوم إغراء مقاطعة خصمك أثناء بذل كل ما في جعبته للسيطرة عليك. خصص وقتًا لشيء كلاسيكي أو مخالف أو جريء للغاية، وحتى عندما تفوتك فرصة الاستفادة من الاتجاهات الحالية التي يصرّ الجميع على أنها هي المستقبل.

استرخْ في وقت مبكر من الموسم كما فعل (توتنهام)، وحتى تتمكن من الوصول إلى الذروة في اللحظة المناسبة بالضبط.

انتظر، انتظر، انتظر احتياطياتك. .. حتى تتمكن من شن هجوم سينجح بالفعل.

هناك حكمة قديمة تعود إلى عصر الرواقيين، التي عبّر عنها الشاعر الإنجليزي (جون درايدن) بشكل رائع:

«احذر من غضب الرجل الصبور».

كان الأمر صعبًا على (تشرشل) على وجه التحديد، لأنه كان غاضبًا. كان منفعلًا على الرغم من أنه كان مؤثراً. كان ظهره على الحائط، لكن بدلًا من ذلك، كان ينتظر، ثم ومن خلال الضوء الهادئ والمعتدل للذكاء الاستراتيجي. أوقف النار. لكن عندما أخذ تسديدته، فجّر الهدف في اللحظة المناسبة.

هذا هو بالضبط ما يجعلك لا تكذب على نفسك حول كيفية أن تفعل شيئًا ما في يوم من الأيام. لا، لقد قررت التصرف. . الآن لديك العقبة الأصعب كي تزيحها من أمامك: التمسك. تلقي الضربات أثناء القيام بذلك، أثناء تحركك بتأنٍ، لتصحيح المسار وجعله ذات قيمة.

وسوف تفعل؟

علاوة على ذلك، فسواء كانت في الحياة، في الحرب، في العمل، فإننا غالبًا ما نحصل على لحظة واحدة، فرصة واحدة. لا أحد سوف يعطيك الفرصة مرة أخرى. كما لن تتمكن أبدًا من العودة وتجربة ذلك بشكل مختلف –سواء من أجل تعويض أوجه القصور في التحضير، أو لإعادة توقيت الأمور بشكل أفضل، أو للحصول على مزيد من النفوذ- هي ضربة واحدة. ولمرة واحدة.

هل نحن أقوياء بما يكفي لانتظار ذلك؟ فهل يمكننا تأديب وتهذيب تلك الأعصاب؟ هل يمكننا أن نجعلها ذات قيمة؟

نعم، نعم نستطيع، لا بد من ذلك.

خفف من طموحك

في عام 1791، دخل (نابليون) الشاب في مسابقة مقال على أمل الفوز بجائزة تبلغ 1200 فرنك. كان العنوان قويًا: (ما أهم الحقائق والمشاعر لكي يتعلم الرجال أن يكونوا سعداء؟)

وهكذا، انخرط (نابليون) في الكتابة، وقد استغرق منه كتابة المقال حوالي ستة أشهر، لكنه لم يفز، ولكنه في سن الثانية والعشرين، وفي حماسته الشابة، وضع تحذيرًا جيدًا عن الطموح النهم كما لم يكن في أي وقت مضى.

كتب ناقل السيرة:

«ماذا فعل الإسكندر [الأكبر] عندما هرع من طيبة إلى بلاد فارس ومن ثم إلى الهند؟

لم يكن فاتر العزيمة أبدًا، ولم يفقد حدة ذكائه، بل كان يؤمن بأنه إله».

«ماذا كانت نهاية (كروميل)؟ أن يحكم إنجلترا. ولكن ألم تعذبه كل خناجر الإغراءات؟»

لاعنًا كل تلك التوضيحات التي تحث على التعصب، وإن لم يكن ذلك كافيًا، انتقل (نابليون) بعد ذلك ليقود الانقلاب، وبإعلان لا لبس فيه بما معناه:

إن الطموح الذي يطيح بالحكومات والمؤسسات الخاصة يتغذى على الدماء والجرائم والطموح هو، مثل كل المشاعر المفرطة، حمى عنيفة لا تفكر أن تنتهي سوى عندما تتوقف الحياة فقط؛ مثل حريق لا ينتهي إلا بعد أن يأتي على كل شيء.

لو تم تذكير (نابليون) البالغ بهذه الكلمات فقط، خلال تلك السنوات المضطربة والمدمرة عندما تم تعيينه إمبراطورًا فرنسيًا وفرض على نفسه ألقابًا غبية مثل(السيد) و (صاحب الجلالة الهادئ) وصاحب السعادة، بينما وضع معارفه وأقاربه غير الأكفاء، على العروش في جميع أنحاء أوروبا، بالطبع إذا بقي هناك شخص واحد فقط يمكن أن يذكره بمشاعره تجاه مخاطر الطموح الجامح. [15]

ولكن لنتمهل قليلًا، هناك شخص ما قام بذلك فعلًا!

في أوائل القرن الثامن عشر، قام وزير خارجيته (تاليران) بالتنقيب عن المقال في الأرشيف، ثم أعطاه لنابليون كهدية وتحذير في الوقت نفسه، وهو ما رفض صاحب الجلالة الإمبراطوري والملكي (وهو لقب آخر منحه لنفسه) قبوله.

قال نابليون بأن كاتب المقال الشاب يجب أن يُجلد، ثم تابع يقول:

«ما تلك الأشياء السخيفة التي كتبت عنها، وكم سأكون منزعجًا إذا تم الحفاظ عليها».

صرخ عاليًا، ثم ألقى ما اعتقد أنه النسخة الوحيدة في النار.

بعد ذلك بوقت قصير، ملأ القارة مرة أخرى بجيل من الجثث، ثم ليجد نفسه في نهاية المطاف، منفيًا إلى صخرة في المحيط؛ حيث لم يعد بإمكانه إلحاق المزيد من الضرر بالبشرية.

بالنسبة للكثير من التاريخ، كان الإسكندر هو الحكاية التحذيرية للطموح غير المقيد. بالتأكيد، كان رائعًا. وبالتأكيد، استطاع تحقيق انتصارات لا تصدق. ولكن أين تركته؟ في الفراغ. وحيدًا. وتعيسًا.

«اذهبوا!» أمر رجاله عندما وجد نفسه يسخر من رجاله عندما أدركوا أخيرًا أنه لن يكون راضيًا أبدًا.

«اذهبوا وأخبروا أبناء وطنكم أنكم تركتم الإسكندر ليكمل مهمة فتح العالم».

إلا أنه مات بعد ذلك مباشرة، وانهارت معه إمبراطوريته.

لاحظ الشاعر(جوفينال) أن العالم كله لم يكن كبيرًا بما يكفي لاحتواء الإسكندر، لكن في النهاية، كان التابوت كافيًا.

لكن، لماذا كان كل هذا؟

مثل نابليون، لم يكن الأمر متعلقًا بشعبه أو عن قضية. لقد شن حروبًا عنيفة وعدوانية بالكامل فقط من أجل طموحه ولنفسه. كانت هذه حاجة مرضية لتحقيقها، التي تحمل عواقبها في النهاية كل شخص آخر.

لذلك، هناك قدر كبير من الانضباط الذاتي المطلوب للتخلي عن العادات السيئة، لا سيما العادات الأكثر شراهة. إلا أنه ومن بين جميع أنواع الإدمان في العالم، فإن أكثر أنواع الإدمان التي تُسكر وأصعب من حيث السيطرة عليها هو الطموح؛ لأنه على عكس الشرب، يتجاهل المجتمع وجوده.

نحن نتطلع إلى النجاح، لذا لا نسألهم متى يفعلون أو لماذا يفعلون ذلك؟، نحن فقط نسألهم كيف يفعلون ذلك؟ نحن نتجاهل بشكل ملائم مدى قلة الرضى الذي تجلبه لهم إنجازاتهم، ومدى تعاسة معظمهم، ومدى تعاستهم هم أيضًا لجعل كل من حولهم تعيسًا بدوره.

(سينيكا) الرجل الذي أوقعه طموحه في مشاكل مثل نابليون، قال عن جنرال لا يرحم يُدعى ماريوس (نابليون عصره) إنه بينما كان (ماريوس) يقود الجيوش، كان الطموح يقود (ماريوس).

علاوة على ذلك، فقد عبّر عن أسفه للقادة ورجال الأعمال والفاتحين الذين عطّلوا العالم وأزعجوا صيرورته، بينما كانوا هم أنفسهم مضطربين ومرضى نفسيين.

على الرغم من أن كلًا من (ماريوس) و(نابليون) و(ألكسندر) كانوا رجالا وقادة أقوياء. إلا أنهم في النهاية أصبحوا ضعفاء؛ لأنهم لم يستطيعوا التوقف، لأنه لم يكن هناك ما يكفي، فقد كانت شهوتهم تتعاظم من أجل السلطة، من أجل السيطرة على المزيد من الملايين، لأنهم، وببساطة، كانوا يفتقرون السيطرة على أنفسهم.

وبالتالي، ومثلما نفعل مع علاقتنا بالمخدرات أو الأجهزة، علينا أن نسأل أنفسنا: من المسؤول؟ هل هو عقلنا؟ أم أن العبد فينا بحاجة لأن يكون الأكبر والأكثر ربحًا والأغنى والأقوى والأكثر شهرة؟ الحاجة إلى بذل المزيد من الجهد

للحصول على المزيد وتحقيق الإنجاز مرارًا وتكرارًا؟ علينا أن نسأل: ما الذي يجلب لنا هذا حقًا؟ ما الذي سنخرجه منا بالفعل؟

هل جعلت الانتصارات والإنجازات من نابليون رجلًا سعيدًا؟ السلطة والثروة لم تجعله آمنًا! إلى جانب الشعور بالذنب والعار الذي يستحقه بوضوح، فقد مات وحيدًا في جزيرته الثانية والنائية في وسط المحيط!

لا يعني هذا النقد الذي نقوله ازدراء لكل الإنجازات؛ إذ كيف سيبدو العالم إذا لم يحاول أحد فعل أي شيء؟ إذا لم يدفع أحد للتحسن أو القيام بالمزيد؟ إذا لم يكن لدينا الطموح -هدف كبير نسعى إليه- كيف لنا أن نعرف الأشياء الصغيرة، وما المشتتات، لنقول لا؟

لا شك في أن الطموح أمر جيد، ولكن فقط يجب أن يكون مخففًا؛ مثل كل عناصر الانضباط الذاتي، فالأمر يتعلق بالتوازن.

علاوةً على ذلك، فإن الراهب أو الكاهن الذي يحاول تقليص احتياجاته إلى لا شيء، والذي يرفض الجميع وكل شيء سعيًا وراء الكمال الروحي، لا يختلف كثيرًا عن تفكير الملياردير الذي يواصل البناء والبناء، وجمع الأموال، أو لاعب الوسط في الفريق، والذي لا يستطيع حتى التفكير بالتقاعد.

في نفس الوقت، من لا يحلم بشيء، ولا يؤمن بشيء، ومن لا يحاول شيئًا؟ حسنًا، فإنه سيكون بعيدًا عن الهدف، وهذا ما لا يُعتبر مرغوبًا به على الإطلاق.

ما نتحدث عنه هنا هو في الحقيقة مزاج؛ إذ يجب أن يكون لدينا شعور بالذات وقيمتها، وبحيث يمكن أن يحد من طموحنا المستمر قبل أن (يقفز بنفسه)، كما حذر شكسبير.

فمن دون الفرامل التي تمنعنا من الانجراف بعيدًا، لا يحرمنا الطموح السعادة فحسب، بل يمكن أن يدمرنا أيضًا. من أن إلحاق الأذى بالآخرين، كما يفعل الغزاة النهمون دائمًا، سواء كانوا ضحايا أبرياء للحروب التي يشنونها، أو الأشخاص الذين يستخدمونهم ويتخلصون منهم في طريقهم إلى أعلى السلم، أو الأسرة التي أهملوها في هذه العملية، أو المقلدين الذين لا حصر لهم من الذين يلهمونهم.

لسنا بحاجة إلى الإنجازات لنشعر بالرضى، أو لنكون جيدين بما فيه الكفاية، إذن ماذا نحتاج؟

الحقيقة: ليس كثيرًا!

بعض الطعام والماء فقط، العمل الذي يمكننا أن نتحدى أنفسنا به، هدوء العقل في خضم الشدائد، النوم، روتين صلب، قضية نحن ملتزمون بها، شيء نتحسن من خلاله.

كل شيء آخر إضافي، أو قد يكون أسوأ، وهو كما أظهر التاريخ مرات لا تحصى، مصدر سقوطنا المؤلم.

المال أداة (خطيرة)

كسب اللاعب الشهير (بوب روث) الكثير من الأموال كرياضي، وأكثر مما كان يمكن لأي شخص أن ينفقه بشكل معقول في حياته. ومع ذلك، كان يبلي حسنًا في ذلك.

كان راتبه كمبتدئ حوالي ستمائة دولار -عندما كان رغيف الخبز يكلف خمسة سنتات- كان يصرف من راتبه خمسين دولارًا ولمرتين في الشهر. ثم وعندما حصل (روث) على أول راتب له، أنفقه في شراء دراجة. وعندما أصبح يجني الأموال الكبيرة، اقتنى السيارات الرياضية، والبذلات المخصصة، والمعاطف الجلدية، والقمصان الحريرية، ودبابيس ربطات العنق الماسية، وقام بالعديد من الرحلات المتكررة إلى الكازينوهات والمراهنة في مضامير السباق.

عندما كانت هناك شائعات بأن زواجه كان في مأزق، اشترى (روث) لزوجته الأولى معطفًا من فرو حيوان (المنك) وبقيمة خمسة آلاف دولار.

علاوة على ذلك، فعندما انتزع فريق (اليانكي) الراية في عام 1928، استأجر(روث) أربع غرف في فندق فخم، وأقام حفلة صاخبة في الفندق. ثم عندما علم أن الفندق لا يحتوي على بيانو، ذهب (روث) واشترى واحدًا.

كان راتبه الذي يتقاضاه من لعبة البيسبول أكثر من راتب رئيس الولايات المتحدة، لكنه عادة ما يبدأ أثناء تدريبات الربيع في الاقتراض من زملائه في الفريق حتى تأتي عمليات الفوز في المباريات.

قال أحد المديرين ذات يوم:

«لم يكن لديه أي فكرة عن المال على الإطلاق، لا يبدو أنه كان يعتقد بأن المال سينفد، كان يظن أنه باستطاعته أن يشتري أي شيء وكل شيء».

كانت مدبرة قاعة تبديل الملابس في فريق (اليانكي) قد سمعت (روث) ذات يوم وهو يضحك بشكل هيستيري وهو يخاطب اللاعب الشاب (جيريج) ناصحًا:

«وفر نقودك. . على الطائر أن يفكر في وقت لا يعود قادرًا فيه على لعب الكرة»، لأنه كان من المقدر أن (بوب روث)، بحلول ذلك الوقت، قد أنفق مئات الآلاف من الدولارات من أرباحه الرياضية في حياته المهنية.

كان يستمتع بذلك، وبأكثر متعة من رجل مقتصد مثل (كاتو)، على الأرجح. إلا أنه جاء اليوم ليندم على ما فاته (كما فعل ورثته) وبقدر ندمه على ما فعله.

لا شك في أن الكثير من (الأغنياء) يجدون أنفسهم في مثل هذا الموقف. كان من المفترض أن تكون نقطة النجاح هي الأمن والحرية والقناعة، إلا أنها في الواقع، جلبت لهم القلق والحسد والندم وعدم الاستقرار.

كان رئيس الوزراء البريطاني(ونستون تشرشل) قد اعترف ذات مرة لأخيه:

«إن الشيء الوحيد الذي يقلقني في الحياة هو المال».

فعلى عكس معظم الطبقة العليا في بريطانيا، كان (تشرشل) يعمل من أجل لقمة العيش؛ ومن ثم أصبح واحدًا من الكتاب الأعلى أجرًا في العالم، لكن هذا لم يكن مهمًا عندما كان، كما وصفته والدته، «غربالًا مثاليًا فيما يتعلق بإنفاق المال».

كان (تشرشل) يكسب المال بسرعة وينفقها بشكل أسرع، ثم يتساءل أين ذهب كل شيء.

كان شراء مزرعته المحببة في (شارتويل)؛ وهي ملكية له في الريف الإنجليزي، عملية شراء متهورة وغير مدروسة، بل كادت أن تكلفه زواجه. فقد

خسر (تشرشل) مبلغ خمسين ألف دولار في تقلبات سوق المضاربة عام 1929.

لقد كانت خسارة فادحة لم يستطع تحملها، ولكنه لم يتعلم منها شيئًا. فبعد عودته إلى السوق، وعلى الفور، خسر ثلاثة آلاف أخرى في شهر واحد من أسهم شركة(كلمة مونتي غمري). كان ذلك علاوة على جولات المقامرة الفعلية التي كان يمارسها في كازينوهات أوروبا.

كما لو أن العالم لم يكن مخيفًا بدرجة كافية في زمن (تشرشل)، إلا أنه سيتحدث عن الإحساس بأنه كان يغرق في الهاوية، لأنه كان غرقًا ماليًا.

كان يرسم نفسه ذات مرة كخنزير صغير مُثقل، ويحمل وزنًا يبلغ عشرين ألف باوند على ظهره. حتى أثناء وقوع الغارة، كان يتجادل مع وكيله حول الإتاوات ويفكر في الإعفاءات الضريبية.

فلماذا؟ ولماذا؟ كان سوء الانضباط يطوق عنقه. كانت محاولة لمعاملة نفسه بطريقة لم يعامله بها والداه، لشراء الحب والمرح الذي فاته. كانت محاولة لإثبات نفسه، ولمواكبة الأفضل والأذكى والأغنى في عصره.

الحمد لله، أن (تشرشل) كان رجلًا حيويًا وقادرًا، لكن ما مقدار تلك الحيوية التي أهدرت من حياته يا ترى؟ ولماذا؟ ثم حتى لو كان محظوظًا بما يكفي للتزلج على الجليد، فإن ابنه، الذي ورث عاداته لكن ليس مواهبه، لم يكن محظوظًا تقريبًا.

فقط لو كان بإمكان والده فقط أن يحتفظ ما يجني، لكنه كان يؤجل، ويؤجل.

وبالتالي، عندما تحولك اختياراتك إلى شخص يجب أن يقلق بشأن المال، فأنت لست ثريًا، بغض النظر عن مقدار ما تجنيه.

عبر المحيط الأطلسي، كان المؤلف (ف. سكوت فيتزجيرالد) قد فعل بنفسه بطريقة مماثلة؛ كان مفتونًا بالثروة والبريق، كان مدفوعًا وموهوبًا شريرًا، لكنه كان أيضًا غير ناضج تمامًا، ثم وفي الزواج أخرج أسوأ ما في كلا الطرفين.

«كنت أكتب لنفسي»، قال وهو يحدّق في ديونه المتراكمة كالجبال.

لذا، أصبح يكتب ويكتب كي يبقي جامعي الديون في الخليج بعيدين عنه بعد أن وجد نفسه في مأزق مع محرريه أو أصدقائه.

لقد دمر ما أصابه ثقته بنفسه، سرق منه الحب الذي كان يتمتع به لمهنته، على الرغم من مكاسبه مدى الحياة لما يمكن أن تكون بالملايين اليوم، إلا أن قدره كان وبشكل أساسي، أن يموت مفلسًا، في غرفة فندق، وبمفرده.

لقد ضاعت ثروته التي جاءت على حساب سنوات عديدة ضائعة من الكتابة العظيمة.

قالت (دوروثي باركر) وهي تنظر إلى (فيتزجيرالد) المسجى في نعشه، وهو لا يزال في الرابعة والأربعين من العمر:

«هذا هو الابن الفقير للعاهرة».

كان أكثر ما أذهلها هو يديه المنكمشتين والمتجعدتين، مما يدل وبهدوء على الخسائر في كل الفائض الذي كان، وكل الانغماس، شيء لا يستطيع حتى المُحنط الأكثر مهارة إخفاءه.

فإذا كان لديك المال، أنفقه. . المشكلة هي عندما ينفق الناس ما ليس لديهم، للحصول على الأشياء التي لا يحتاجونها، وبسعر لا يكاد يستحق التكلفة.

لحسن الحظ، كان لدى رئيس الوزراء البريطاني(ونستون تشرشل) ما يكفي من ضبط النفس -أو ربما حظًا سعيدًا- لدرجة أنه لم يتخطَّ الحدَّ تمامًا. لم يجد قعر تلك الهاوية، ولكنها كانت على مرمى حجر، أو مكالمة قريبة. وإلى أي مدى كان مصير العالم الحر مختلفًا لو كان كذلك.

ما الذي يجعلك تعتقد أنك تستطيع تحمل كل هذا الخطر؟ أن تكون موهوبًا جدًا، وبحيث لا تنغلق تلك الحنفية أبدًا؟ أن تعتقد بأنك تستطيع إشعال الشمعة من كلا الطرفين؟ ألّا يفسد تفكيرك بأن تكون أقل حاجة إلى المزيد والمزيد والمزيد؟

وهكذا، من المجدي التوقف دقيقة لإيضاح أن العيش بما يتجاوز إمكانيات المرء، ليس هو الشكل الوحيد لإدارة الأموال المتهورة. إن فضيلة ضبط النفس لدى (كاتو) يمكن أن يتم تجاوزها بسهولة، كما أنه ربما كان الأمر كذلك من قبل (كاتو) نفسه.

علاوة على ذلك، فإنه من غير المسؤول أن تتحول إلى مجرد أحمق بسبب المال، أن تطحن حياتك وحيويتك وتحولها إلى غبار في محاولة لتوفير مبالغ ضئيلة من المال على أشياء لا تهم.

الانضباط مع المال نسبي. من ناحية أخرى، يزخر الإنترنت بالأثرياء الذين يشاركون نصائح حول كيفية إعادة استخدام أكياس القمامة أو الكوبونات لتقليل تكاليف الأشياء؛ التي لا ينبغي عليهم حتى التفكير فيها مرتين. [16]

إنهم لا يبذلون أدنى جهد حتى على الأشياء الصغيرة، فهم بالكاد يعرقون، لذا من المهم أن تحفظ، بالتأكيد؛ نريد فقط التأكد من أن هذا لا يكلفنا أثمن مواردنا: الوقت.

إلا أنه علاوة على ذلك، قد يكلفنا ذلك أيضًا علاقات مع أشخاص رائعين؛ أزواجنا وأطفالنا وأصدقاءنا الذين ليسوا صارمين تمامًا مع أنفسهم.

على مدى قرون عديدة، أساء الناس في كلا طرفي الطيف المالي، فهم قيمته وغرضه بشكل أساسي. فقد اعتقد (فيتزجيرالد) أن الأثرياء مميزون، وأنهم مختلفون عن الآخرين.

كتب الروائي (آرنست همنغواي) ردًا على ذلك:

«نعم، فلديهم أموال أكثر».

المال ليس جيدًا أو سيئًا، إنه أداة، فمؤلفات (ونستون تشرشل)، على سبيل المثال، دعمته عندما تم نفيه في البرية السياسية. وبالتالي، إذا كان المال يوفر الحرية أو النفوذ، فهذا عظيم. ولو أنه يصبح إدمانًا أو اضطرابًا -أو ما هو أسوأ من ذلك- إلهاء، ليس بهذه الدرجة من الأهمية. كما أنه مثل أية أداة قوية، للمال أيضًا مخاطره، لذلك يجب استخدامه بأمان ووعي (وليس لضعاف العقول).

فضلًا عن ذلك، فإن المال لا يشتري السعادة، لكنه يمكن أن يشتري لك الخلاص من بعض الإحباطات. إلا أنه لا يمكن أن يمنحك الحرية، إذا كنت تعتمد عليها لتزويدك بأشياء لا تحتاجها. أو أكثر مما يحتاجه أي شخص عاقل بالفعل.

في الواقع، تكمن المشكلة في أن الكثيرين منا يخبرون أنفسنا بأننا في يوم من الأيام سنكون وراء ذلك، وأنه إذا تمكنا من كسب ما يكفي، وأن نكون ناجحين بدرجة كافية، فلن نضطر إلى التفكير في أي منها. سوف نتجاوز الاعتدال والضمير المالي، سوف نكون قد تجاوزنا الهموم اليومية للرجل

العادي، كما يمكننا أن نفعل ما نريد، فقط عندما نريد، وبقدر ما نريد؛ لأننا سنكون (وافري المال وأغنياء)، سنكون قد (وصلنا).

ولكن إليكم خلاصة الأمر: لن يحدث هذا أبدًا.

«اللعنة عليك أيها المال» عبارة كلها وهم، فأنت لن تحصل عليه أبدًا بذلك. لا أحد يفعل. يعاني الفقراء من مشاكل الفقراء ويعاني الأغنياء من مشاكل الأغنياء؛ لأن الناس يعانون دائمًا من المشاكل؛ لذا عليك أن تكون دائمًا خاضعًا لضرورة الانضباط الذاتي. أو أنك لن تكون على الأقل أبدًا، في مأمن من عواقب تجاهلها.

ولكن هل «اللعنة عليك يا مال» هدف مثير للإعجاب، على أي حال؟

فمن أجل الحصول على الكثير من المال، لا يتوجب عليك الاهتمام بأي شخص أو أي شيء؟ هذه ليست فضيلة، إنها طفولية.

لذا، كل ما تحتاجه حقًا هو ما يكفي من المال لتكون مرتاحًا، وبما يكفي لتقول وبتمرد «لا، شكرًا. لا أرغب. لا أريد».

ألا تضطر أبدًا إلى فعل أي شيء مقابل ربح مالي يتعارض مع قيمك،

ولكي تكون قادرًا على التمسك بالشيء الرئيسي الخاص بك.

تأكد، لن يحررك أي مبلغ من المال، لكن ما يجعلك أقل اعتمادًا، وأقل اهتمامًا بالمال؟ هو ما سوف يحررك الآن.

وفي ذات السياق، هناك مقولة ساخرة من (موسينوس روفوس) الذي تعامل مع جشع شخص محبط بشكل خاص، ودفع له الكثير من المال ليذهب بعيدًا عنه. لكن عندما اعترض أحد المتابعين وأشار إلى أخطاء الرجل العديدة، ابتسم (موسينوس) ببساطة وقال:

«المال هو بالضبط ما يستحقه».

إلَّا أن هذا يمكن في حقيقة الأمر أن يقطع كلا الاتجاهين.

في الواقع، جنى الناس الكثير والكثير، ولكن ليس من الضروري أن تجعلهم أموالهم أسوأ. . كان لكل من اللاعبين الأسطوريين في كرة البيسبول (لو جيريج)و(بيبي روث) حصة ونسبة تبلغ واحدًا بالألف من إيراد المباريات. كما

ورثت الملكة (إليزابيث) والملك (جورج الرابع) نفس الجواهر والثروة التي لا تقدر بثمن.

لذلك، نحن من يقرر الاتجاه الذي سنذهب فيه؛ سواء كان أفضل أم أسوأ؟ رفاهية أم عبئًا؟

ثم نحن أيضاً من يقرر ما إذا كنا سنستحق ما حصلنا عليه أم لا.

كنْ في حال أفضل في كل يوم

لم يكن (سقراط) يعرف الكثير. لم يكن هناك الكثير من الأمور المؤكدة. ولكنه كان واثقًا، حين قال:

«لا يمكننا أن نبقى كما نحن».

لا يهم من أنت، ولا يهم ما فعلته.

عليك أن تدرك أيضًا أنه لا أحد يمكن أن يكون أفضل مما هو عليه، لا أحد كاملًا، ولكن يمكن للجميع أن يتحسنوا نحو الأفضل.

علاوة على ذلك، هناك عدد قليل من النبوءات التي قد تتحقق من تلقاء نفسها وتكون أكثر أهمية، بل أكثر جدية من كل هذا.

فإذا كنت تعتقد أن لديك مجالًا للنمو، فإنك ستسعى، وتفعل، وستنجح. لكن إذا كنت تعتقد بأنك جيد هكذا، وبقدر ما تعتقد تستطيع. فأنت على حق. لن تتحسن.

قيل إن (توم برادي)، أعظم لاعب وسط في التاريخ –سواء بين من هم أصغر وأكبر سنًا، يفوز بلقب (اللاعب الأكثر تميزا)- لم يكن مهووسًا بالفوز، لم يكن

ذلك ما يركز عليه، بل كان مهووسًا بتحسين دقة تمريرات الهبوط في الربع الرابع. كان مهووسًا بالتسريع قليلًا في إطلاق كرة القدم. لم يكن على استعداد للبقاء على حاله، على الرغم من أن هذا (نفسه) هو الأفضل دائمًا في الدوري. كان مهووسًا بعملية التحسن، هذا ما كان مدمنًا عليه. . هذا هو التنين الذي يطارده، وهكذا يكون قادرًا على تحدي الشيخوخة وجميع التوقعات.

الكلمة اليابانية الموازية لهذا الهوس في التحسن هي (كايزن). . التحسن المستمر.

لذا، ابحث دائمًا عن شيء للعمل عليه، وتحسينه، ولو لإحراز تقدم بسيط فيه، لا تكن راضيًا أبدًا عما وصلت إليه، بل تتطلع دائمًا إلى النمو.

الثورة؟ التحول؟ هذا ما يلاحقه الهواة، إلا أن الإيجابيات تظهر بعد التطور.

أما إذا كانت الخطوة الأولى هي الظهور للتو، والالتزام بفعل شيء ما كل يوم، فإن الخطوة التالية هي إيجاد شيء للتركيز على التحسن كل يوم؛ فهذا التحسن التراكمي سيعود بالتحسين بالعوائد المركبة، ولأنه يمكننا عند ذاك، تسخير واحدة من أقوى القوى على وجه الأرض.

فكر في الأمر: معظم الناس لا يُحضّرون حتى، إلا أنه من بين الأشخاص الذين يفعلون ذلك، فإن معظمهم لا يدفعون أنفسهم حقًا. إذن، هل يتوجب عليك أن تظهر وتتأهب بشأن التحسين اليومي؟ نعم. لأنك -حينذاك- ستكون أندر من نادر.

أما إذا بدا التحسين صعبًا، فماذا عن مجرد ارتكاب أخطاء أقل؟

هذا ما قاله مدير فريق (لو جيريج) عنه.

سر المسار المذهل الذي ساره (جيريج) كرياضي الذي لم ير في الرياضة مجرد التزام فقط، بل لأنه لم يرتكب نفس الخطأ مرتين، الرجل الذي بدأ مسيرته في اللعب مرة واحدة على الأقل في كل شوط، كان يتحسن إلى خطأ واحد في كل مباراة، ثم إلى خطأ واحد في الأسبوع، وبعد ذلك إلى خطأ واحد في الشهر. .

لا شك في أن كل ابن آدم خطاء، ولكن تقليل الخطأ في كل يوم هو الاقتراب من الرب.

علاوة على ذك، نحن لا نلزم أنفسنا فقط بالمعايير، لكننا نرفع من مستوى المعيار كلما مضينا قدمًا؛ تمامًا كما هو الحال مع تمارين رفع الأثقال، فإن ما نقوم برفعه يجب أن يزداد باطراد مع كل تمرين لاحق.

لذا، إن عدم رغبتنا في أن نكون راضين عن أدائنا، وأن نتحقق من تقدمنا، هو ما يمنعنا من وصول القمة. . أن يدفعنا ذلك إلى الأمام.

ولكن هل من المحبط قليلًا أننا لن نصل أبدًا؟ أو لأن معاييرنا ترتفع بعيدًا عن متناول قدراتنا؟

بالطبع لا! يحدث ذلك فقط لأننا ننقل قوائم المرمى حتى لا تصبح اللعبة مملة؛ وهو الأهم، لذلك لا ينتهي التحسن أبدًا. في النهاية، هذا ما يجلب لنا المزيد من المتعة والرضى. لأن نصل إلى مستويات لم نكن نتمكن من رؤيتها قبل ذلك.

هل تريد أن تتعفن في مكانك أم تنضج؟ وأن تحصل على الأفضل؟

لأنه إذا لم تكن كذلك، فربما ستزداد حياتك سوءًا. يمكن لأي شخص، سواء أكان رياضيًا محترفًا أو عامل تنظيف المنازل، أن يتحسن في وظيفته. يمكنك أن تتحسن في كونك إنسانًا أو مواطنًا أو ابنًا أو ابنة. يمكنك تحسين طريقة تفكيرك وتركيزك وما تفكر فيه.

«تمامًا كما يسعد شخص ما في تحسين مزرعته، وآخر حصانه».

هكذا كان (إبيكتيتوس) يقول، وكما حدّث، على لسان سقراط، «لذا فأنا مسرور في الاهتمام بتحسيني يومًا بعد يوم».

قال هذا كرجل شق طريقه للخروج من العبودية، قال هذا من المنفى، قال هذا كواحد من أحكم الرجال في العالم القديم. ومع ذلك، كان يركز على كيف يمكنه أن يتحسن كل يوم، وبكل الطرق.

يمكن للمرء أن يتخيل أنه، بالنسبة إلى (إبيكتيتوس)، كان هذا الانضباط مفيدًا للغاية في تلك الأوقات المظلمة؛ لأنها أعطته شيئًا للتركيز عليه؛ شيئًا يتحكم فيه فقط، ولا يسود عليه، أو يتحكم به، وليس من أجل المجتمع، وليس لمركزه في الحياة، ولأن هذا الانضباط مفيد أيضًا في الأوقات الجيدة أيضًا، حيث يمنع المرء من الشعور بالغرور أو الرضى عن النفس.

لا يهم ما تقوله لوحة النتائج، أو رصيد البنك أو أرقام المبيعات أو العناوين الرئيسية. أنت تعرف، أنت تعرف ما إذا كنت تتحسن أحوالك وحياتك أم تسوء، وما إذا كنت تحرز تقدمًا يومًا بعد يوم، فإذا كنت كذلك؟ فهذا رائع، وإذا كنت تعلم بالطبع أن هناك مجالًا للتحسين؟ فهذا رائع أيضًا. في كلتا الحالتين، فإن أوامر التقدم الخاصة بك هي نفسها.

تقدَّم إلى ما قد يكون، نجاحًا أو فشلًا، أو شهرة أو سوء حظ، فالتركيز على التقدم يجعلنا ننظر إلى أنفسنا في المرآة بكل فخر وتجاهل كل الضجَّة في الخلفية.

إنها رحلة العمر. في الواقع، هذه هي الطريقة للتفكير في كل هذا: ما مقدار التقدم الذي يمكن أن تحققه إذا أحرزت القليل فقط كل يوم على مدار حياتك بأكملها؟ كيف يمكن أن تبدو هذه الرحلة، إلى أين يمكن أن تقود، إذا كان كل جزء من التقدم الذي أحرزته يوفر لك الفرصة والالتزام لإحراز مزيد من التقدم، واغتنمت تلك الفرص، لطالما أوفت الفرص بهذه الالتزامات، في كل مرة؟

فهل ستختار القيام بهذه الرحلة؟ هل ستستمر حتى لو وصلت إلى أبعد مما كنت تعتقد أنه يمكنك الذهاب إليه؟ أم أنك ستتوقف عند هذا الحد؟

هل ستواصل التمرين؟ أم أنك قررت أن هذا جيد بما فيه الكفاية؟ هل أنت جيد بما فيه الكفاية؟

هل ستبقى كما أنت؟ أو أن تصبح ما أنت قادر عليه؟

لأنه بمجرد أن تتوقف عن التحسُّن، هناك اتجاه واحد فقط يجب أن تسلكه. .

يقول الإمبراطور في رواية (مارغريت يورسينار) الجميلة (مذكرات هادريان):

«افعل ما بوسعك، ثم افعل ذلك مرة أخرى. ستدرك بأنك ما زلت تتحسن، حتى لو كان ذلك طفيفًا، لأنها ستكون هي التنقيحات لما وصلت إليه».

إنها مفارقة جميلة: أنت لا تكتفي أبدًا بتقدمك، ومع ذلك فأنت دائمًا راضٍ. فقط لأنك تحرز تقدمًا.

شارك الحِمل

في عام 1956، أجرى (هاري بيلافونتي) مكالمة هاتفية مع (كوريتا سكوت كينج). فمع اعتقال زوجها مرة أخرى، كان يتفحصها وما إذا كانت تحتاج إلى أي شيء، لكنهما بالكاد كانا قادرين على إجراء محادثة، لأن (كوريتا) كانت تُسحب باستمرار من الهاتف للانتباه لأحد الأطفال، لتجهيز العشاء، لإخراج الطعام خارج الفرن، للرد على من يقرع جرس الباب. شعرت أنها كانت تفعل كل هذا بمفردها، لذا تساءل (بيلافونتي) بأدب: لماذا لا تحصل الملكة على أية مساعدة في المنزل.

أخبرته: حسنًا، ببساطة لأن (مارتن) لن يسمح بذلك. مثل هذا الترف كان مبالغًا فيه على راتب الوزير. كانوا قلقين من أن الناس قد تحكم عليهم. شعرت بأنه من الخطأ أن تنغمس الملكات بذلك، بينما كان الملايين من السود يعانون.

إلا أن (بيلافونتي) أجاب:

«هذا سخيف للغاية. إنه هنا في منتصف هذه الحركة يفعل كل هذه الأشياء، وسوف ينشغل بما سيفكر فيه الناس إذا كان لديه شخص ما يساعدك؟»

أخبرها (بيلافونتي) بأن حياتك ستتغير الآن. كان سيدفع شخصيًا للموظفين، ولم يكن لمارتن أي رأي في هذه المسألة على الإطلاق.

لم تكن هذه مجرد لفتة لطيفة لعائلة مرهقة بالعمل، كانت أيضًا خطوة إستراتيجية. فما كان (بيلافونتي) يشتريه لكل من (مارتن) و(كوريتا) لم يكن مجرد مساعدة، لقد حان الوقت. كانت راحة البال، كانت الحماية. كان يعلم أنه مع المساعدة، سيكون لديهم المزيد من الطاقة، والمزيد من التركيز على القضية. سيكونون أقوى وأكثر فعالية. آخر شيء أراد أن يقلق (مارتن لوثر كينغ جونيور) بشأنه أثناء مسيرته من أجل السلام والعدالة، هو ما إذا كان هناك حليب في الثلاجة.

يتطلب الأمر الكثير من الانضباط حتى لا تصر على فعل كل شيء بنفسك، خاصة عندما تعرف كيفية القيام بالعديد من هذه الأشياء جيدًا، وخاصة عندما يكون لديك معايير عالية حول كيفية القيام بها. وحتى إذا كنت تستمتع بفعل ذلك؛ سواء كان ذلك قص العشب في حديقتك، أو كتابة خطاباتك أو وضع جدولك الزمني أو الرد على هاتفك.

وكما يذكرنا (بلوتارخ)، أنه وبينما يجب على القائد أن يعرف كيف يفعل أي شيء، لا يمكن تصور القيام بكل شيء. إنه غير ممكن ماديًا، كما أن هذا ليس ممكنًا عقليًا.

غالبًا ما تكون الطريقة الفضلى لإدارة الحمل هي مشاركة الحمل؛ فالويل هو للشخص الذي يتعب نفسه في الأمور التافهة، ثم وبعد ذلك، عندما تأتي اللحظات الكبيرة، تنفد طاقته. الويل هو للشخص (والأشخاص من حوله) الذي يعاني من الإرهاق والقلق الشديد؛ لأنهم أخذوا كل شيء على عاتقهم لدرجة أنه الآن، عندما تسوء الأمور، لا يوجد أي تراخٍ أو وسادة لامتصاص الضغط الإضافي.

الشره ليس مجرد شخص يأكل أو يشرب كثيرًا، البعض منا أيضًا شره للعقاب. النهم في الاهتمام، النهم من أجل السيطرة، النهم في العمل، ما يجعل تحديد هذا الأمر صعبًا، ناهيك عن إدارته، هو أنه غالبًا ما يأتي من مكان جيد، كما حدث لمارتن لوثر كينج جونيور.

نشعر بسوء إنفاق المال، نشعر بالذنب لطلب المساعدة، لكن بغض النظر عن مدى حسن النية، فإن النتيجة واحدة: نحن نرهق أنفسنا، نحن نؤذي أنفسنا، ونؤذي السبب، ونهمل الشيء الرئيسي، ثم ينتهي بنا المطاف بحرمان العالم من التقدم. . من فوائد ما يسميه الاقتصاديون قانون الميزة النسبية.

عليك أن تكون قادرًا على تمرير الكرة، خاصة عندما يكون الجسم مفتوحًا ولديه لقطة أفضل. يجب أن تكون قادرًا على مشاركة الدقائق مع لاعبين آخرين، كما كان لاعبو توتنهام المبتدئون على استعداد للقيام بذلك، لأن هذا ما يفعله الفرق.

علاوة على ذلك، فإن الأشخاص غير الآمنين غير قادرين على القيام بذلك، إنهم يخشون أن يتعرضوا للنقد، يخشون السماح للناس برؤية ما وراء الكواليس. الطغاة غير قادرين على القيام بذلك. المغرورون غير قادرين على القيام بذلك أيضًا. الرخيصون غير قادرين على القيام بذلك. يريدون كل شيء لأنفسهم.

إنهم ليسوا أقوياء بما يكفي لتحمل أي شيء سوى المركز الحصري، المصدر الوحيد للإنجاز.

وماذا يحدث لمعظم الأنظمة الاستبدادية؟ لقد فشلت.

ليس من المنطقي أن تحاول أن تفعل كل شيء بنفسك؛ عليك أن تفوض أحدًا ما، عليك أن تجد الأشخاص الذين يجيدون الأشياء وتمكينهم من مساعدتك، عليك أن تكون قويًا بما يكفي لتسليم المفاتيح، للتخلي عن السيطرة، لتطوير نظام -منظمة- أكبر منا.

وهكذا، إذا كنت تريد الاحتفاظ بالشيء الرئيس باعتباره الشيء الرئيس، فربما تحتاج إلى تعيين شخص يمكن أن يكون عازلًا لك. . شخص يقول لك «لا».

إرادتنا ليست كافية. ولكن لا ينبغي علينا أن نتخلى عنها.

نحن بحاجة للمشاركة. هذا هو كل ما في الأمر، إذا كنت تحاول التوسع. محاولة بناء أو عمل شيء مهم، شيء أكبر منك فقط.

في الواقع، هناك قدر معين من الامتياز في هذا بالتأكيد، إذ لا يمكننا جميعًا تحمل تكاليف توظيف موظفين بدوام كامل أو أن يكون لدينا مستفيد على استعداد لالتقاط علامة التبويب، لكن يجب أن يعرف كل واحد منا قيمة كل ساعة من وقتنا، يجب أن يكون لدينا الانضباط لمعرفة أفضل السبل لقضاء ذلك الوقت وكيفية استثمار الفاكهة التي تؤتي ثمارها.

علاوة على ذلك، وبغض النظر عن مدى نجاحك أو أهميتك، لدينا جميعًا مهام يمكن أتمتتها، لدينا جميعًا مهام قديمة يجب إعادة تعيينها. . كل شيء في الحياة هو رياضة جماعية.

لا شك في أنك أنت تعلم بأن أوجه القصور هذه موجودة، إلا أنه ومع ذلك، فأنت ترفض تفويضها، أنت تواصل محاولة القيام بعمل الجميع، لذا توقف عن التسويف، عن التفويض!

بالطبع لن يكون هذا سهلًا أو رخيصًا، بل سيكون من الجهل وحتى الغطرسة، الإصرار على خلاف ذلك، ولكن القيم تكاد لا تحصى، لأنها توفر لك أغلى شيء في العالم؛ الوقت.

من خلال إجبار (مارتن لوثر كينغ جونيور) على التفويض، كان (بيلافونتي) يمنح الرجل -وبالتالي المجتمع- مزيدًا من الوقت للقيام بعمله الأساسي.

إضافة إلى ذلك، فنحن من الناحية المجازية، نواجه جميعًا عقارب الساعة، ولكن وقت (مارتن لوثر كينغ الابن) كان أقصر وبشكل مأساوي. فكل دقيقة لم يضطر هو و(كوريتا) إلى إنفاقها في الأعمال المنزلية، في المنزل، كانت وقتًا ممتعًا.

لكن أيضًا، ما مدة الوقت التي أمضياها معًا؟ لأن التفويض لا يوفر الوقت فحسب، بل يوفر المساحة أيضًا، يوفر الحرية. يتيح لنا الإيجاز والتفكير والتواصل والتقدير.

سُئل (كينغ) لاحقًا من قبل أحد المحاورين عما سيفعله بأسبوع راحة غير متقطع. بعد الاستهزاء بالاستحالة المطلقة لمثل هذا الشيء، وبالنظر إلى مظالم العالم ومطالب حركة الحقوق المدنية في ذلك الوقت، أوضح (كينغ) ما سيفعله حين قال:

- لو امتلكت رفاهية أسبوع كامل، لكنت سأقضيه في التأمل والقراءة، وأنعش نفسي روحيًا وفكريًا وسط الصراع، وسط الإحباطات، في خضم العمل اللامتناهي، غالبًا ما أفكر في أنني سأبقى أعطي وإلى الأبد. . لا أتوقف أبدًا للاستفادة منه. أشعر وبشكل عاجل، بالحاجة إلى حتى ساعة من الوقت للفرار، والانسحاب، وإعادة للتزود بالطاقة. أحتاج إلى مزيد من الوقت للتفكير فيما يجري، لأخذ وقت من آليات الحركة، للتفكير في معنى الحركة.

ماذا ستفعل بأسبوع كهذا؟ بساعة؟ مع القليل من المساعدة التي من شأنها أن تسمح لك باقتطاع بعض الوقت والمساحة الإضافية لنفسك؟ ولكن ليس فقط أي نوع من الوقت.

حان الوقت للتفكير والتفكير، ليس فقط لأي نوع من الفضاء، بل مساحة للتعلم، مساحة للتخطيط.

معًا، يتحد هذا القليل من الوقت والمكان كل يوم لتشكيل فرصة للتأمل فيما هو مهم بالنسبة لنا وفحص كيفية أدائنا في الحياة.

أنت تستحق ذلك، لكن هناك طريقة واحدة فقط للحصول عليها.

إنه من خلال التفويض، إنه من خلال طلب المساعدة، إنه من خلال إجراء تغيير.

احترام الوقت

بصفته مبتدئًا في فريق (نيويورك نيكس)، كان (فيل جاكسون) الشاب يبقى في الغالب على مقاعد البدلاء. ثم ذات ليلة، وقرب نهاية المباراة، كان جاكسون في منتصف محادثة مع لاعب احتياطي آخر عندما فاجأه المدرب، (ريد هولزمان):

«كم تبقى من الوقت يا جاكسون؟».

أجاب:

«دقيقة وثمانٍ وعشرون ثانية».

استطرد المدرب يقول دون أن يعلم (جاكسون) السبب:

لا. أقصد كم من الوقت بقي على وقت التسديد؟

ثم تابع المدرب غاضبًا:

«حسنًا، عليك أن تعرف. ربما ستكون في طريقك إلى وسط اللعبة، وإذا كنت لا تعرف الوقت، فقد تسبب لنا المشاكل. لا تدعني أفعل ذلك مرة أخرى».

لا شك في أننا نحصل جميعًا على نفس الأربع والعشرين ساعة كل يوم، تمامًا كما يُمنح كل فريق كرة سلة أربعًا وعشرين ثانية لكل حيازة في الملعب، لكن ألا تكون على علم بذلك؟ ألا تحترمه؟ ألا تعرف كيفية استخدامه وإدارته؟ فهذا ليس مجرد قذارة. . إنه غباء.

أنت دائمًا في اللعبة، لذا، عليك أن تعرف قيمة الوقت على وجه التحديد؛ لأنك لن تعرف أبدًا متى سينفذ منك. هذا ما تعنيه رسالة التذكير (موري). لا أحد يستطيع أن يأخذ الوقت أو الحياة كأمر مسلم به؛ لأنه سينفد منا جميعًا.

لذا، فإن السعي وراء الانضباط يعني أن تكون منضبطًا في كل الأشياء، خاصة الأشياء الصغيرة. والوقت -كيف ننفقه، زياداته الصغيرة- هو شيء صغير يصل في الواقع إلى شيء كبير جدًا.

يدّعي بعض الناس أن الوقت مجرد بناء؛ فإذا كان هذا صحيحًا، فربما يكون أعظم ما خُلق للبشرية؛ لأن الوقت هو الطريقة التي نقيس بها المورد الوحيد غير المتجدد حقًا الذي لدينا، لا أحد يصنع أكثر منه. ثم وبمجرد فقدانه، لا يمكن استعادته. إنه أيضًا قوة هائلة وبشكل لا يصدَّق، حيث يمكن لأي شخص شاهد على الإطلاق أجزاء صغيرة من الفائدة المطبقة على مدى فترة طويلة بما فيه الكفاية أن يشهد على ذلك.

كما ترى، الوقت الذي يضيع، يضيعنا أيضًا. لذلك، عندما نقتل الوقت، فإننا نقتل أنفسنا، لذا علينا أن نتعلم كيفية استخدام الوقت وإلا فإنه سوف يستخدمنا.

هذا هو سبب قيامنا بعملنا على وجه السرعة، ولماذا وصلنا إلى تلك النقطة، لماذا نتمسك بجدول الأعمال، لماذا لا نتحرك، لا نتسامح مع الاستطرادات أو الانغماس في الانحرافات، لهذا السبب نحافظ على نظافة مكتبنا؛ لذلك لا نضيع الوقت في البحث عن الأشياء، هذا هو سبب استيقاظنا مبكرًا، بحيث يكون لدينا المزيد من الوقت، ووقت غير منقطع، في أحدث جزء من اليوم.

لهذا السبب نتداول بشأن ما نقوله نعم ولا، لأننا نفهم أن الوقت هدية، وما نعطيه للأمور.

من الناحية العملية، قال الشاعر (و. هـ. أودن):

«يعرف الموقف بأن أضمن طريقة لتهذيب الشغف هو ضبط الوقت: لذا حدد ما تريد أو ما يجب أن تفعله خلال اليوم، ثم افعل ذلك دائمًا وفي نفس اللحظة كل يوم، فالشغف لن يسبب لك أية مشكلة».

الآن، لا يتعين على المرء أن يتبع هذه النصيحة حرفيًا ليظل يرى الرسالة الأعمق: الروتين هو أداة أساسية في إدارة الوقت وقمع تلك القوى السلبية للإلهاء والتسويف والكسل.

من هو الذي يصحو كلما استيقظ ويفعل ما يأمره بيومه؟ هذا هو الشخص الذي لن يكون لديه الوقت الكافي أبدًا، بل سيظل دائمًا في الخلف. إلا أن الشخص الأكثر انضباطًا، مثل (توني موريسون)؛ التي تستيقظ عندما يجب عليها ذلك؛ الشخص مثل (ويليام ستافورد)؛ الذي يتعامل مع المشاريع الصعبة أولًا؛ من، مثل (بوكر تي) واشنطن، وهو يقول لا لِمَ هو غير ضروري؟ هذا هو الشخص الذي يستغل وقته بالكامل.

لذا، توقف دقيقة لتفكر كيف قضيت العام الماضي، والشهر الأخير، والأسبوع الماضي، واليوم الأخير. فكّر في مقدار ما تم إهداره، وكمية الوقت التي تم إهدارها، والكمية التي تم إنفاقها كرد فعل لأشياء خارجة عن إرادتك. وحتى إذا كانت لديك نتائج جيدة لتظهرها في هذا الوقت، فلا يزال بإمكانك القيام بعمل أفضل. . كل منا يمكن أن يكون كذلك.

علاوةً على ذلك، فإن اللحظات التي تكون بين اللحظات التي تخلينا فيها، والأشياء التي فعلناها بتكاسل واضطررنا إلى القيام بها مرة أخرى، والأشياء التي اتفقنا عليها والتي لا ينبغي لنا أن نفعلها.

كان بإمكاننا فعل كل هذه الأشياء بشكل أفضل. إلا أننا لا نستطيع. ببساطة لا مفر من حقيقة أن تلك اللحظات قد ولت وإلى الأبد، وأنك لن تستعيد ذلك الوقت أبدًا.

لقد ضيعت فرصًا للتحسن، لقد فاتتك فرصًا لإحراز تقدم. لم تدع الصبر يعمل لصالحك، أنت لا تحترم الآخرين (الذين انتظرتهم)، لم تحترم قضيتك (التي حرمتها من وجودك).

إلا أن الجانب المشرق في هذه المأساة، هو أن الحياة قد منحتك فرصة ثانية. . على الأقل لغاية الآن. لأن لديك اليوم، لديك اللحظة الحالية.

إذن كيف ستنفقها؟ ماذا ستفعل بها؟ إلى ماذا ستصل؟

لنكن واضحين، هذا لا يعني فقط الإسراع في ذلك. كان قد تم نقل والدة الملكة (إليزابيث) وعلى عجل لمصافحة الجماهير من قبل أحد المساعدين الذي ادعى أن الوقت قد نفد.

إلا أن الملكة الأم قالت وهي تتوقف وتصافح كل شخص انتظر لرؤيتها:

«الوقت ليس ديكتاتوريًا. أنا الذي أملي على الوقت».

إضافة إلى ذلك، ففي حين أن الوقت هو في نهاية المطاف من يتحكم بفترة وجودنا هنا على هذه الأرض، فإننا نستطيع فرض كيف سنقضيه. وما دمنا على دراية به، ومدركين لقيمته وأهمية إدارته بشكل جيد. طالما سخرنا الوقت للعمل من أجلنا، حتى لو كان يعمل ضدنا بالمعنى الفاني. الآن هو الوقت؛ لأن الآن هو الوقت الوحيد لديك.

ضع الحدود

كان الرئيس الأمريكي (جورج واشنطن) يشتهر باحتياطاته، وكان يحتفظ بمشاعره وأحاسيسه الشخصية لنفسه. كما أنه لم يحدث أن أحدًا رأى مساعدة المستشارة الألمانية (أنغيلا ميركل) داخل شقتها.

كما أنه، ومن اللافت للنظر أنه وبعد عمر كامل قضته أمام أنظار الملكة (إليزابيث)، وبعد لقائها بالعديد من الأشخاص، وبعد العديد من المظاهر والخطب والجماهير مع قادة العالم، لا يمكن لأحد أن يجيب على هذا السؤال المحير والرائع: «كيف تبدو الملكة؟»

تخيل أنها لم تتحدث ولمرة واحدة بشكل رسمي إلى أحد المراسلين. في سبعة عقود! سألها شاه إيران ذات مرة عما إذا كان لديها المزيد من رؤساء الوزراء من حزب العمال أو من حزب المحافظين. وكما كان متوقعًا، لم تكن الملكة تعلم؛ لأنه لم يكن من اختصاصها، لم يكن ليكون مناسبًا.

علاوة على ذلك، لم تكن الملكة (إليزابيث) مجرد مراقِبة لمختلف قواعد مهنتها؛ يذهب ضبط النفس إلى أبعد من مجرد عدم الانخراط في السياسة، كما ويشهد أحفادها أنها نادرًا ما تقدم لهم نصائح صريحة ولا تخبرهم أبدًا بما يجب عليهم فعله.

إلا أنها بدلًا من ذلك، كانت توجه السؤال الصحيح، أو الأفضل، وكانت تنصت جيدًا، كأذن قاضٍ، مما يسمح لهم باكتشاف ما تود قوله بأنفسهم.

لكن هل يمكننا اَختصار كل ذلك السلوك في كلمة واحدة؟

أجل، الحدود.

بيد أنه للأسف، فإن هذا النوع من الانضباط نادر جدًا هذه الأيام. في عالم وسائل التواصل الاجتماعي والإشباع الفوري والاحتفال بالوقاحة والانفلات، وحيث لا نحترم كثيرًا الأشخاص الذين يضعون الحدود ويحافظون عليها.

كما تعلم، أنت تهتم بشؤونك الخاصة، وبوضع قواعد الاشتباك مع الآخرين، الحفاظ على خصوصية حياتك الخاصة، عدم السماح للناس بسحبك إلى الوحل، عدم التورط في الخلل الوظيفي للآخرين (أو تشابكهم في مشكلتك)، أن تكون قويًا بما يكفي لإيصال ما يعجبك وما لا يعجبك. . احترام مساحة الآخرين وتفضيلاتهم.

هذه على ما يبدو أشياء أساسية لا أحد يستطيع التعامل معها.

فكر في كل الكلمات التي لدينا لوصف أشخاص مثل هذا:

- المفرطون في المشاركة.
- العابثون.
- المتملقون.
- ملكات الدراما.
- الأشخاص المنشغلون.
- الذين يرفعون ضغط الدم.
- النمامون المقرفون.
- الثرثارون.

نحن نعيش في زمن الابتذال والسخافة وعدم النضج والأنانية. . إن وقت الحرية الذي قررناه هو في الواقع ترخيص للغباء وعدم الجدية والإفراط. انظر إلى أبطال الفن لدينا؛ نجوم تلفزيون الواقع، المؤثرين، مصارعين محترفين، مستخدمي اليوتيوب. الديماغوجيين. وهكذا دواليك. .

هؤلاء ليسوا أبطالًا، هذه حكايات تحذيرية؛ فالناس الذين يجب أن نعجب بهم هادئون، كرماء، يضبطون الحدود، جدّيون، احترافيون، يحترمون أنفسهم والآخرين.

ذكّر (بلوتارخ) القادة بأنه من غير المرجح أن يضمنوا الكثير في طريقة العبادة من رعاياهم إذا ما شوهدوا في كثير من الأحيان حول النار، وهم يمضغون الفاصوليا. كان يتحدث عن نوع المسافة والاحتياطيات التي مارستها كل من الملكة (إليزابيث) و(أنغيلا ميركل) و(جورج واشنطن).

كان (كاتو) من جانبه، مدافعًا شغوفًا عما كان يعرف باسم (موس مايوروم) (الموس مايوروم: هو قانون غير مكتوبٍ استمدَّت منه المعايير الاجتماعية في روما القديمة. كان الموس مايوروم المفهوم الأساسي في التقاليد الرومانية، إذ كان يختلف اختلافًا كبيرًا عن القانون المكتوب؛ رغم كونه تكملةً جوهرية له. - المترجم). وكما تعلم، طريقة حياة أجدادك غير المعلنة التي يتم التحدث بها أيضًا. تلك القواعد، في مكان ما بين الأخلاق والسلوك، تخبرنا كيف نتصرف، وكيف نتعامل مع الناس، وكيف نحمل أنفسنا، وماذا نفعل عندما تحصل على مخالفة لتجاوز السرعة، أو ماذا نفعل عندما تكون هناك مسافة بين ما يمكننا الهروب منها. . مع وما تنص عليه القوانين أو القواعد.

لكن الأمر في الواقع، يتعلق بأكثر من ذلك فقط.

تتمحور الحدود حول رسم بعض الخطوط حول نفسك. . حدود صحية بين ما ستشاركه وما لا تريده، وما ستقبله وما لا ترضى به، وكيف تتعامل مع الآخرين وكيف تتوقع أن تتم معاملتك من قبلهم، وما هو مسؤوليتك وما هو ليس كذلك. أو كما أوضح (جاي – زي) ذات مرة، لا سيما فيما يتعلق بالتكيف مع نجاحه وشهرته:

«يتعلق الأمر بمعرفة من أنت، وفعل ما يريحك فقط، وعدم السماح للناس بجذبك في آلاف الاتجاهات المختلفة. لأنه إذا سمحت [بذلك]. سيطلب منك الناس القيام بكل أنواع الأشياء، ولكن يجب أن يكون ذلك منطقيًا بالنسبة لك».

لا شك في أنه من المستحيل لشيء رئيسي أن يبقى رئيسيًّا إن لم تكن قادرًا على قول لا، أو التراجع عندما يضع الآخرون الكثير في صحنك. لا يمكنك إبقاء رأسك على كتفيك في المواقف العصيبة إذا لم تكن لديك فكرة عن هويتك أو ما الذي تمثله. لا يمكنك أن تكون والدًا قويًا إذا كنت في حالة من الفوضى، أو إذا كنت لا تزال تسمح لوالديك بالسير في كل مكان في حياتك. كيف ستنجز

أي شيء إذا كانت إغراءات وسائل التواصل الاجتماعي تسيطر على حياتك؟ كيف يمكنك استعادة نشاطك بعد الفشل إذا كنت شديد القلق بشأن ما يعتقده الآخرون عنك؟ لن تبذل قصارى جهدك إذا كنت تدير باستمرار أعمال أي شخص آخر.

هناك مصطلح يدعى (مصاصو دماء الطاقة) ويقصد به وصف نوع الأشخاص الذين، بسبب افتقارهم للحدود، يمتصون طاقات الآخرين حتى الجفاف بسبب حاجتهم، والأنانية فيهم ، وضعفهم الوظيفي، ودراما حياتهم؛ لذا لا يجب ألا تكون قريبًا من مصاص دماء للطاقة فحسب، بل يجب أن تدرك أن هذا النوع من الأشخاص موجود. يجب أن تكون قويًا بما يكفي لإبقائهم على مسافة بعيدة؛ حتى لو كانوا جميلين، حتى لو كانوا موهوبين، حتى لو كانوا من العائلة أو الأصدقاء القدامى منذ الطفولة، حتى لو كان عجزهم يستدعي الجزء الأكثر تعاطفًا من نفسك.

دائمًا ما يقال بأن بلدًا بلا حدود ليس بلدًا على الإطلاق، وهذا ينطبق أيضًا مع الناس. من دون حدود، نحن غرقى، نحن ممدودون للغاية، أو أن نعاني الهشاشة جدًا، لدرجة أن تلك الميزات التي حددتنا سابقًا تبدأ في الاختفاء عندما لا يخبرنا أحد من أين نبدأ وتنتهي الطاقة من حولنا. هذا هو سبب قيامنا بتنظيف مكتبنا، لهذا نتجاهل الاستفزازات التي لا علاقة لها بنا. . هذا هو السبب في أننا لا نتحدث عن كل الأفكار التي تخطر ببالنا، فلماذا يتعين علينا معرفة كيف نكون مسؤولين مع مواردنا المالية وإدارة وقتنا بكفاءة، لماذا ننام في الوقت المحدد، في كل مرة، ونستيقظ مبكرًا كل صباح.

لأننا نحاول السيطرة على حياتنا وعواطفنا ومخاوفنا بطريقة تجعل من الممكن إدارتها جميعًا، إننا نتحكم بهم بدلًا من أن تتحكم بنا.

الفهم: معظم الأشخاص الذين يقومون بعمل مهم هم أشخاص لم تسمع بهم من قبل؛ فهم يريدون ذلك بهذه الطريقة. معظم الناس السعداء لا يحتاجون منك أن تعرف مدى سعادتهم؛ فهم لا يفكرون فيك على الإطلاق. كل شخص يمر بشيء ما، لكن بعض الناس يختارون عدم تقيؤ مشاكلهم على أي شخص آخر؛ فأقوى الناس مكتفون ذاتيًا، إنهم يبقون أنفسهم تحت السيطرة، يحتفظون بأعمالهم حيث تنتمي؛ لأنها أعمالهم. ثم هل صحيح أن بعض الناس سيفلتون بسلوك لا يليق بـمعنى [أدخل]؟ نعم. حتى أنهم قد يستمتعون أو يصبحون أثرياء عند القيام بذلك. وماذا بعد؟

سوف تترك حدودنا لهم هذا القلق؛ لأننا نعلم بأنهم في النهاية، إنما يعاقبون أنفسهم.

وكما قال (ويليام بن) الشهير، فإن أولئك الذين لديهم حدود قوية «هم أكثر من أقوياء، وخاصة بما يتعلق بهم، ولدرجة أنهم يدفعون الرسوم المشتركة، فهم يحكمون البقية».

ضع حدودك. افرضها. . بلطف ولكن بحزم. عامل الآخرين بقدر ما تريده من الاحترام.

كن بالغًا في عالم الأطفال العاطفيين.

ابذلْ قصارى جهدك

كان ثمة ضابط شاب واعد يدعى (جيمي كارتر) يتقدم للحصول على مكان في برنامج الغواصة النووية التابع للبحرية. هناك جلس، ولأكثر من ساعتين، مقابل الأدميرال (هايمان ريكوفر)؛ الذي لم يقم فقط بإنشاء أول قوة بحرية نووية في العالم من خلال قوة الإرادة المطلقة في عام 1955، ولكنه أدارها وبتركيز مكثف، على مدار العقود الثلاثة التالية، التي تضمنت المراقبة شخصيًا، كل شخص يلمس غواصاته الثمينة.

علاوة على ذلك، فإنهما وأثناء جلوسهما وتحدثهما، قاما بتغطية مجموعة واسعة من الموضوعات من الأحداث الجارية إلى التكتيكات البحرية والإلكترونيات والفيزياء. كان (كارتر) قد استعد لهذه المقابلة منذ أسابيع، لكنه كان يتعرّق عند طرح كل سؤال، حيث كان الأدميرال (ريكوفر) -الذي لم يبتسم أبدًا– يزيد من الصعوبة بثبات.

ثم أخيرًا، ألقى ما يشبه الكرة اللينة: «كيف كان أداؤك وترتيبك في صفك في الأكاديمية البحرية؟»

أجاب (كارتر)، بفخر وقد تنفس الصعداء:

«سيدي، لقد كنت في المرتبة التاسعة والخمسين من أصل ثمانمائة وعشرين طالبًا في الفصل يا سيدي».

ولكن بعد أن رأى (ريكوفر)، بحلول ذلك الوقت، أجيالًا من أفضل المواهب العسكرية الأمريكية، لم يكن معجبًا بشكل خاص بالرتبة. فسأل الشاب:

«ولكن هل بذلت قصارى جهدك؟»

بالطبع، شعر كارتر بأنه يسارع إلى الإجابة، كما قد نشعر به جميعًا إذا ما طُرح مثل هذا السؤال، لكن قبل أن يتمكن من ذلك، توقف شيء ما بالداخل؛ ماذا عن الأوقات التي كان فيها متعبًا؟ ماذا عن الفصول الدراسية عندما كان واثقًا بدرجة كافية في درجاته بحيث يتمكن من تحقيق النجاح؟ ماذا عن الأسئلة التي لم يطرحها أو الأوقات التي تم فيها تشتيت انتباهه؟ ماذا عن الأساتذة الذين وجدهم مُملين ولم يولوا اهتمامًا كبيرًا؟ ماذا عن القراءة الإضافية التي كان يمكن أن يقوم بها؛ حول أنظمة الأسلحة، في التاريخ، في العلوم، في علم المثلثات؟ ماذا عن صباحات ما قبل التدريب الذي كان يتنقل فيه؟

صمت قليلًا ثم، وفي تلك اللحظة، وجد نفسه يعترف فقال:

«لا يا سيدي، لم أكن أبذل قصارى جهدي دائمًا».

وبهذا نهض (ريكوفر) ليغادر، ويسأل سؤالًا أخيرًا قبل مغادرته:

«لِمَ لا؟ لماذا لم تبذل قصارى جهدك؟»

لقد كان سؤالًا سيتخذ أشكالًا عديدة، ويتحدى الشاب ويلهمه من نواحٍ عديدة لبقية حياته.

كما في:

لماذا تتراجع؟ لماذا تقف في المنتصف؟ لماذا تخشى المحاولة؟

لماذا لا تعتقد أن هذا مهم؟

ما الذي يمكن أن تكون قادرًا عليه إذا كنت ملتزمًا حقًا؟

إذا كنت لا تبذل قصارى جهدك، فلماذا تفعل ذلك؟

قد تعتقد من هذا التبادل أن الأدميرال(ريكوفر) كان مدير مهام لا يرحم ويرفض قبول الأعذار التي تؤدي للفشل. هذا صحيح جزئيًا؛ فمعاييره الصارمة؛ التي كان يتوقعها من نفسه ومن أي شخص وظفه، لم تحول الولايات المتحدة إلى قوة عالمية فحسب، بل دفعت (كارتر) في النهاية إلى كرسي الرئاسة.

إلا أنه ومع ذلك، ففي فترة ولايته الفردية، كانت هناك العديد من النجاحات والإنجازات التي حققها الرئيس الأمريكي (جيمي كارتر)؛ لا حروب خارجية، وتسوية سلمية بين إسرائيل ومصر، والتفاوض والتصديق على معاهدات قناة (بنما)، وتطبيع العلاقات الدبلوماسية مع جمهورية الصين الشعبية، مصحوبة أيضًا بالصراعات.

كان أحد هذه المجالات تتعلق في سياسة الطاقة، حيث أعلن الرئيس (كارتر) ذو التفكير المستقبلي في خطاب ألقاه عام 1977 إلى الأمة، أن الطاقة وتغير المناخ هو (المعادل الأخلاقي للحرب).

علاوة على ذلك، وعلى الرغم من أنه كان يعلم أن مقترحاته لن تحظى بشعبية كبيرة بين الشعب الأمريكي، إلا أنه قال:

«كان من المستحيل بالنسبة لي أن أتخيل المعارك التشريعية الدموية المقبلة».

في الواقع، كان يخوض الحرب ضد الكونغرس الأمريكي طوال فترة ولايته، بل قد تعرض للسخرية بسبب وضعه الألواح الشمسية في البيت الأبيض. لذا، وعلى الرغم من جهوده وإخلاصه، إلا أن الرئيس الأمريكي(كارتر) فشل في المواجهة.

ومع ذلك، فإن الأدميرال(ريكوفر)، المسؤول عن العمل الذي لا يرحم، كان يشعر بالفخر.

قال عن جهود الرئيس (كارتر) فيما يتعلق بمجال الطاقة:

«ما من شك في أن الجمهور سيفهمه في النهاية، وسوف يُنظر إليه على أنه رجل بعيد النظر حاول حماية شعب الولايات المتحدة. لقد استغرقت رسالة

المسيح حوالي أربعمائة عام حتى تم قبول رسالته. حتى ذلك الوقت، كان يُعتبر (فاشلًا). لذلك، وطالما أن الرجل يحاول بأقصى ما في وسعه أن يفعل ما يعتقد أنه على حق، فهو ناجح، وبغض النظر عما ستكون النتيجة».

هذا هو الشيء الرائع في بذل قصارى جهدك. إنه يعزلك، وإن بشكل طفيف للغاية، عن النتائج وكذلك يبعدك عن (الأنا).

إلا أن هذا لا يعني أن لا تهتم بالنتائج، ولكن ليكون لديك دائمًا، نوعٌ من الورقة الرابحة. نجاحك لا يذهب إلى رأسك لأنك تعلم أنك قادر على المزيد. إن إخفاقاتك لا تدمرك لأنك متأكد من أنه لم يكن هناك أي شيء آخر كان يمكنك القيام به.

أنت تتحكم دائمًا فيما إذا كنت تقدِّم أفضل ما لديك أم لا. لا أحد يستطيع أن يمنعك من ذلك.

ليس عليك أن تصبح الرقم واحد في صفك، والأول في فصول دراستك، أو أن تربح كل شيء في كل مرة. في الحقيقة، عدم الفوز ليس مهمًا بشكل خاص. المهم هو أنك أعطيت كل شيء، وقدمت كل ما في وسعك؛ لأن أي شيء أقل من ذلك هو بمثابة غش وخداع للموهبة؛ إمكاناتك، فرصة الموهبة، موهبة الحرفة التي أتقنتها، موهبة المسؤولية الموكلة إليك، موهبة التعليم ووقت الآخرين، موهبة الحياة نفسها.

كان (رالف إليسون) طالبًا في معهد (توسكيجي) عندما أعطته معلمة البيانو (هازل هاريسون) هدية ليس فقط من وقتها وطاقتها، لكن -أيضًا- طريقة للتفكير في الالتزام الذي يقع على عاتق كل عازف وموهوب. قالت له:

«يجب أن تعزف دائمًا أفضل ما لديك، حتى لو كان ذلك في غرفة الانتظار فقط في محطة (شيهاو)، لأنه في هذا البلد سيكون هناك دائمًا رجل صغير مختبئ خلف الموقد. .. [من يعرف] الموسيقى والتقاليد، ومعايير الموسيقى المطلوبة لكل ما تريد القيام به».

كانت محطة القطار (شيهاو) تقع خارج الحرم الجامعي، لكن ماذا عن عبارة الرجل الصغير خلف الموقد؟ أصبحت هذه العبارة هي التي شكَّلت الضمير الفني الذي وجه (إليسون)، تمامًا مثل معايير الأدميرال (ريكوفر) التي كانت تحوم فوق الرئيس الأمريك (جيمي كارتر) في تلك المقابلة، وتمامًا مثل مقولة المدرب (جون وودن) التي وجهت لاعبيه بدءًا من درسه الأول في أساسيات ارتداء زوج من الجوارب:

«أفضل ما لديكم جيد بما فيه الكفاية».

ليس مثاليًا، لكنه أفضل ما عندك.

اترك الباقي على لوحة النتائج، للقضاة، وللنقاد.

ما وراء المزاج

نادرًا ما يخرج الشخص الذي ينافس عقله وجسده في المرتبة الثانية.

(بيت كاريل)

سيكون من الرائع أن تكون ذكيًا أو لامعًا، ناجحًا أو قويًا، لكن قد يكون ذلك تصريحًا مجانيًا. إلا أنه بالتأكيد ليس كذلك.

في الواقع، وجدنا أن كل ذلك كان بسبب مواهبنا، بسبب مواردنا، وبسبب مسؤولياتنا، يجب أن نكون أكثر تحكمًا في أنفسنا؛ علينا أن نتحقق بوعي، بعناية، وباستمرار، التحقق من أنفسنا، وكذلك التحقق من دوافعنا.

يجب أن نتبع هذا القول المأثور لتعرف نفسك جسديًا وذهنيًا، ولاتباعها بمبدأ ثانٍ قديم بنفس القدر، لا شيء فائضًا.

نحن نعمل بجد، ونفكر بجد، ونلتزم بشدة بالمعايير العالية. إذا فعلنا ذلك باستمرار، سنكون سعداء ومنتجين. وفي تلك الحالات النادرة عندما نفشل، كما أننا سنفشل، ولا بأس في ذلك؛ ليس فقط لأننا سنعلم، وفي قلوبنا، أننا قد بذلنا قصارى جهدنا، لكن لأننا نمتلك القوة والشخصية لتحمُّل النكسات في رحلتنا، سيكون لدينا العزم والتوازن للعودة إلى العمل والاستمرار.

لإنه إذا لم نفعل؟ وإذا سقطنا في الإفراط، إذا سقطنا في معاييرنا، فماذا بعد ذلك؟

إذا كنا مهملين وكسولين، قذرين وضعفاء، إذا توقفنا عن الاهتمام بتحسين قدراتنا، يخبرنا (إبيكتيتوس) العظيم من أننا سنتوقف عن إحراز أي تقدم، بل سنعيش ونموت كأشخاص عاديين، خائبين ومخيبين للآمال.

بيد أن الأمر سيكون أكثر من ذلك، فبالحديث عن (السيبياديس)؛ الطالب الواعد والملتزم للفيلسوف (سقراط)، أوضح (بلوتارخ) أن تكاليف التعصب ليس فقط على أنفسنا، لكن أيضًا على الأشخاص الذين يعتمدون علينا.

. .. لقد دمره افتقاره للانضباط والجرأة في أسلوب حياته، وحرم المدينة من كل فوائده بسبب إسرافه وفسقه.

الانضباط الذاتي ليس مصيرنا فقط، إنه واجبنا.

- لإمكاناتنا.
- لبلدنا.
- لقضيتنا.
- لعائلاتنا.
- لإخواننا البشر.
- لأولئك الذين ينظرون إلينا.
- لأولئك الذين يأتون من بعدنا.

لأنه قريبًا وبما فيه الكفاية، سيتم اختبارك حقًا، وبما يتجاوز الطرق العادية التي كان عليك من خلالها المثابرة والمقاومة في هذه الرحلة نحو أفضل ما لديك. سوف تتطلب الحياة شيئًا أعظم، شيئًا على وشك أن يكون بطوليًا.

لذلك، يجب أن يتماشى جسدك وعقلك وروحك معًا، حتى تكتشف أنك قادر على أكثر مما كنت تعتقد أنه ممكن، سيُطلب منك أيضًا العطاء، وأكثر مما اضطررت للتخلي عنه (أو الاستسلام) له.

الجزء الثالث
الصلاح
(الروح)

عندما نحكم أنفسنا، فإننا نتحمَّل مسؤوليات الملوك، وليس الرعايا.

الرئيس الأمريكي (ثيودور روزفلت)

ليس من غير المألوف العثور على شخص لديه سيطرة جسدية على نفسه، كما لا يوجد نقص عند الأشخاص اللامعين الذين وضعوا عقولهم وأرواحهم تحت السيطرة في السعي وراء هذه المهنة أو تلك.

إلا أن ما هو نادر للغاية، هو الشخص الذي لا يجمع بين هذين النظامين؛ نظام التحكم بالجسد ونظام التحكم بالعقل، كي يتمكن من القيام بما يجب القيام به في ميادين العمل؛ في الحياة العامة، بصفته فاعلًا، ومساهمًا في المجتمع.

يمكن بالطبع، العثور على الاعتدال وضبط النفس في الأديرة والمعالجين في الجبال؛ لكن هذا ليس ما نسعى إليه.

هل يمكنك تحقيق هذا السكون، هذا التوازن، في فوضى الحياة الواقعية؟ وهل يمكنك مقاومة العالم المحاط بالإغراء؟ سواء هتف الحشد لك أم سخر منك؟ وبغض النظر عما يمكن تحمله، ما الذي يمكن أن تفلت منه، ما الذي يعتقده الناس حتى أنه من الممكن القيام بذلك؟

لذا، فإننا نطلق على هذا المستوى النادر والمتفوق هنا اسم (الصلاح) – التحكم التام في نفسك عقليًا وجسديًا، والسيطرة دائمًا وفي جميع الأشكال. كذلك إيجاد وسيلة أبعد من ذلك، وإيجاد المزيد من العطاء، والمزيد للاستفادة من نفسك. هذه هي العظمة التي نسعى إليها، هذا هو المكان الذي يجتمع فيه الجسد والعقل والروح معًا في أكثر مواقف الحياة إرهاقًا، عندما لا تسير الأمور في طريقنا، أو كما نريد، وفي لحظات الأزمات القاسية أو حين نواجه الصعوبات الكبيرة.

تتجلى كل التضحيات من أجل هدف ما، وحيث نُظهر ما نسعى لأجله، ولنثبت أنه من الممكن في الواقع، امتلاك العالم والحفاظ على أرواحنا معًا.

ارفعْ من قدرك

كان الإمبراطور الروماني (أنطونيوس) ولأكثر من خمسة وعشرين عامًا، لا يزال يتابع شق طريقه إلى قمة السياسة الرومانية وإلى أن وصل أخيرًا، إلى بلاط الإمبراطور (هادريان)، الذي كان يصارع الموت في خضم مرض مميت طويل الأمد، وقد أصبح مستعدًا لمنحه ما كان يحلم به: التاج.

قال الإمبراطور (هادريان) عن هذا القائد المحبوب عالميًا:

«لقد وجدتك إمبراطورًا، نبيلًا، معتدلًا، مطيعًا، عاقلًا، لست عنيدًا وممرضًا خلال الشباب، ولا مهملًا خلال الشيخوخة يا (أنطونيوس أوريليوس)».

إلا أنها كانت خدعة قاسية.

فعلى الرغم من أن خدمة (أنطونيوس)؛ التي لا تشوبها شائبة خلا عمله في وظيفة (القسطور)؛ (موظف روماني رفيع المستوى – المترجم) و(باريتور)؛ (محكم قضائي في المجلس الروماني – المترجم) وقنصل، وعضو في مجلس الشيوخ الروماني، إلا أن شخصيته الخالية من العيوب وسجله النظيف والخالي من العيوب أيضًا، قد أعداه للسلطة بطريقة لم يسبق لها مثيل، إلا أنه كان لدى الإمبراطور (هادريان) خطط أخرى. فعلى الرغم من كلماته اللطيفة عن (أنطونيوس)، اعتقد الإمبراطور (هادريان) أن المستقبل الحقيقي لروما يكمن في شخص آخر، وعلى وجه التحديد، صبي اسمه (ماركوس).

وسوف يكون (أنطونيوس) هو العنصر النائب له؛ وهو مُدرِّج للعرش مفرط الأهلية بشكل غير معقول. لا يشبه التاريخ الحقيقي للملوك العهد الرمزي والجدة للملكة (إليزابيث) الحديثة. كان العالم القديم مكانًا عنيفًا وحشيًا.

علاوة على ذلك، كان مؤكدًا أنه وبمجرد وصوله إلى القمة، سيعزز (أنطونيوس) سلطته، ويحمي نفسه، ويضمن إرثًا سيدوم في كل العصور. كما سيثبت بأنه قد تم التقليل من شأنه. سيأخذ ما يتوق إليه طموحه.

إلا أن شيئًا من ذلك، ومرة أخرى. لم يحدث.

على الرغم من كل ذلك، على مدار حوالي ثلاثة وعشرين عامًا، والوظيفة المستحيلة التي لا يُحسد عليها والمتمثلة في إعداد خليف ليحل محله، تمكن (أنطونيوس) من الحصول على درجة سيد في الاعتدال. لم يكن مجرد إنسان متوازن ولائق، لكنه كان متوازنًا ولائقًا كزعيم لإمبراطورية هائلة كان الملايين من رعاياها يمجدونه حرفيًا كملك - زعيم قوي!

علاوة على ذلك، لم يكن قد سبق له أن وضع نفسه أولًا. كان يفضل أبدًا مصالح عائلته. كما أنه بدلًا من الشكوى أو التآمر، كان يعمل بهدوء على ما بدا، على الأقل في البداية، مع أنه عمل غير عادل تمامًا، وغير مرغوب فيه تمامًا.

كما لاحظ المؤرخون القدماء أنه، وليس لمرة واحدة في عهده، لم يكن (أنطونيوس) مسؤولًا عن إراقة قطرة دم واحدة؛ أجنبية كانت أم محلية. كما أن هذه الوداعة والإخلاص لبلده، لقضيتهم، ولأولئك الذين أحبهم، من شأنه أن يكسبه لقبًا، رغم أنه ليس مجيدًا مثل الإسكندر الأكبر أو رائعًا مثل ويليام الفاتح، إلا أنه أكثر روعة: (أنطونيوس بيوس -الإمبراطور أنطونيوس).

كان الاعتدال، عند متابعته بهذا المستوى من التفاني، أمرًا مقدسًا، وذلك وسط نوع من الإغراء والتأكيد الذي واجهه (أنطونيوس بيوس)، كقائد

لإمبراطورية تتألف من حوالي سبعين أو ثمانين مليون شخص ومساحة أراض وأقاليم تجاوزت ثلاثة ملايين ونصف مليون ميل مربع.

كان كل ما تحتفل به الملكة إليزابيث كمناسبات، كان الإمبراطور الروماني يفعله في الواقع. كان للإمبراطور سلطة إصدار القوانين وإنفاذها، حيث كان يجلس في مراجعة القضايا القانونية. كما كان لديه القدرة على شن الحرب وقيادة الجيوش وإرسال كل ما تحتاج آلة الحرب الأكثر قسوة في العالم.

علاوة على ذلك، كانت لديه القدرة على إضافة أو إزالة أيام من الأسبوع، مع السيطرة الكاملة على التقويم الروماني. وكانت لديه أيضًا، القدرة على الكتابة، ولكونه كان برتبة رئيس الشؤون الدينية، فقد أعاد كتابة عقيدة الدين الروماني.

لا شك في أننا نعلم ما كان يفعله معظم الأباطرة بتلك السلطة والقوة. إذ تمتلئ الصفحات والمجلدات والمكتبات بآثامهم وتجاوزاتهم.

فلماذا إذن، كاستثناء للحكم الروماني، لا يُعتبر (أنطونيوس) معروفًا جدًا؟

هذه هي مفارقة الاعتدال، إنه يجعلنا أكبر وأوسع، وأقل عرضة للتوق إلى الاعتراف بهذه العظمة. لم يكن (أنطونيوس) معروفًا باللامبالاة بالتكريم السطحي فحسب، بل كان يتجنبها أيضًا.

في لفتة حب قرب نهاية عهده، عرض مجلس الشيوخ إعادة تسمية شهري سبتمبر (أيلول) وأكتوبر (تشرين الأول) بعد (أنطونيوس) وزوجته، وهو ما رفضه على الفور.

لذا ظل شهرا يوليو (تموز) وآب (أغسطس) يحملان اسم القيصر (يوليوس) والقيصر (أغسطس) بعد حوالي ألفي عام. وبالتالي، ، لم يحظ (أنطونيوس)، لشدة تواضعه، بمثل هذه الشهرة الأبدية.

في الواقع، وإذا أسقطنا كل شيء جانبًا، أصبح (أنطونيوس) ضحية لنجاحه. ووفقًا لمؤرخ القرن التاسع عشر (إرنست رينان):

- «كان من الممكن أن يتمتع (أنطونيوس) بسمعة كونه أفضل الملوك، إذا لم يعين لخليفته رجلًا مساويًا لنفسه في الخير والتواضع؛ الشخص الذي انضم إلى هذه الصفات المشرقة الموهبة، وسحر يصنع صورة للعيش في ذاكرة البشرية».

وهكذا، من خلال عدم اغتيال منافسه، وبالالتزام الكامل بدلًا من ذلك بتشكيل بديله، (ماركوس أوريليوس)، وتحويله إلى رجل عظيم؛ رجل تفوقت شهرته في النهاية على الأب بالتبني الذي زرعها - حكم (أنطونيوس) على نفسه بأن يبقى على هوامش التاريخ.

من ناحية أخرى، يعود أصل كلمة الانضباط إلى الجذر اللاتيني (التلميذ أو الطالب)؛ إنه يعني وجود الطالب ولكن أيضًا المعلم. هذا هو جمال العلاقة بين (أنطونيوس) و(ماركوس أوريليوس). رجل، وعلى الرغم من مصلحته الذاتية، إلا أنه كان يتمتع بقدرة عالية على ضبط النفس واللطف ليكون معلمًا ومرشدًا. وفي المقابل، كان الآخر على استعداد للتعلم، ومتواضعًا بما يكفي ليكون تلميذًا لمعلم في مثل هذا الانضباط الذاتي والصلاح الذي سيرثه بعد وفاته.

علاوة على ذلك، فقد استجاب كل منهما للظروف غير العادية التي جمعتهما معًا، والتي لم يخترها أي منهما وكان كل التاريخ تقريبًا يتوقع أن ينتهي بكارثة، ووصلوا معًا إلى نوع من العظمة التي تتجاوز الخيال، من النوع الذي ينتمي إلى كتب القصص والأمثال، وليس ذلك الذي يزين قاعات السلطة القاسية.

تُرى ماذا تعلم (ماركوس) من (أنطونيوس) بالضبط؟ لنبدأ بالجسد.

كانت هناك صلابة حقيقية لدى (أنطونيوس). لقد أثار إعجاب الشاب بالطريقة التي يمكنه بها إذ كان، وحين يصاب بنوبة صداع نصفي، سرعان ما يعود مباشرة إلى ما كان يفعله، منتعشًا وفي قمة مستواه.

كان (أنطونيوس) يعتني بنفسه جيدًا، ليس فقط لأن الصحة مهمة، ولكن لأنه حين يكون بصحة جيدة، يمكنه إدارة أعمال الإمبراطورية بشكل أفضل.

كتب (ماركوس) عن وعي والده الصحي:

«لم يكن مريضًا أو مهووسًا بمظهره، لكنه لم يتجاهل الأشياء أيضًا. ونتيجة لذلك، لم يكن بحاجة إلى رعاية طبية أو أدوية أو أي نوع من المراهم أو المساحيق».

علاوة على ذلك، أظهر (أنطونيوس) للشاب (ماركوس) أنه من الممكن تمامًا لرجل يتمتع بقوة وثروة كبيرة أن يعيش من دون حراس شخصيين أو حمايات، كذلك دون تعقيدات، وادعاءات خاصة بمنصبه.

كما لاحظ (ماركوس) أن والده بالتبنِّي، كان يتصرف وبكل طريقة تقريبًا، كشخص عادي، كما لم يظهر أبدًا (بقذارة أو إهمال كحاكم أو عند تنفيذ التزامات رسمية).

في الواقع، إذا كانت هناك مهمة يجب القيام بها على أكمل وجه، فإن (أنطونيوس) قد قام بها وبالطاقة اللازمة، ومباشرة من الفجر إلى الغسق في معظم الأيام.

لقد كان ذلك شيئًا بسيطًا بالنسبة له، لكن (ماركوس) لاحظ الطريقة التي حافظ بها (أنطونيوس) على نظام غذائي بسيط، وكيف حافظ على ليونة جسده، لكنه كان يحدد فترات الراحة في الحمام، وذلك حتى لا يتم إبعاده بعيدًا عن أعمال الدولة في لحظات غير مناسبة. بالنسبة إلى (أنطونيوس)، لم تكن هذه أشياء ثانوية، لكنها كانت أشياء رمزية مهمة. قيل لنا إنه مع تقدمه في السن وبدء ظهره في الانحناء، كان يأخذ بضع عيدان من رقائق خشب الزيزفون ويدسها في ملابسه للحفاظ على وضعية استقامة ظهره. لقد كان بالفعل صارمًا ومستقيمًا، مجازيًا. لقد تأكد من أن ذلك يظل صحيحًا حرفيًا أيضًا.

ولكن يجب ألا نخطئ في هذه الصرامة على أنها حياة غير سارة.

على العكس تماما. قال (ماركوس) عن (أنطونيوس):

«كانت لديه القدرة على الامتناع والاستمتاع بالأشياء التي يكون معظم الناس أضعف من أن يمتنعوا عنها ويميلوا إلى الاستمتاع بها».

كان (ماركوس) قد شبه قدرته على الحفاظ على هذا التوازن الصعب بسقراط، الذي كان مقتصدًا وبشكل ملحوظ لكنه يشتهر بالمرح.

كتب ماركوس في تأملات عن (أنطونيوس) بأنه كان لديه «قوة الإرادة، والقدرة على المثابرة في موقف واحد، ومن البقاء رصينًا في الحالة الأخرى».

لقد قدمت الحياة كل وسائل الراحة المادية بوفرة، التي قبلها (انطونيوس) واستغلها دون غطرسة أو تبعية.

قال(ماركوس):

«إذا كانت هناك، فقد استغلها. لكن إذا لم توجد، فإن (أنطونيوس) لن يفتقدها».

أما فيما يتعلق بالمزاج؟

من جديد، كان (أنطونيوس) هو النموذج المثالي. كان يعلم (ماركوس) معنى أن (الالتزام الثابت بالقرارات بمجرد أن يتوصل إليها)، مما يعني عدم التخلي عن الأشياء (قبل أن يتأكد من أنه فحصها جيدًا وفهمها تمامًا).

كان أكثر ما يثير الدهشة في (أنطونيوس) هي «أسئلته البحثية في الاجتماعات. نوع متميز وحضاري من التفكير الفردي، تقريبًا، لم يكن يكتفي أبدًا بالانطباعات الأولى، أو يقطع المناقشة قبل الأوان».

كان يعرف (متى يندفع ومتى يتراجع)، وكيف يسير على هذا الخط الأكثر خطورة وحساسية. وبغض النظر عما كان يتعامل معه، كان يجب (التعامل مع القضية بشكل منطقي ومع الاعتبار الواجب، بطريقة هادئة ومنظمة ولكن بشكل حاسم ومن دون غايات فضفاضة).

كان يبقى في صلب الموضوع حتى النهاية، ولم يكن من السهل تشتيت انتباهه. فعلى الرغم من أنه كان ينغمس فيه وبكل تفاصيله، إلا أنه لم يكن يذهب إلى الظلمات أو يحمّل الناس سماع قصص طويلة. وعندما كان يخطئ، كان (أنطونيوس) يتحمل نتائج أخطائه؛ لا خوفًا من المسؤولية أو اللوم.

لا يوجد قائد، بغض النظر عن مدى جودته وحسن إدارته، يبقى بمنأى عن النقد، على الرغم من أنه يأمل في تجنب قسوته وهو ما تعرض (أنطونيوس) للكثير منه، إلا أن معظم ذلك النقد كان غير عادل وغير مبرر، ولكنه كان يرفض الرد على التفاهة بتفاهة.

علاوة على ذلك، كان يتجاهل المخبرين والشائعات، كان يرغب أسلوب الاستجواب المباشر لأنه أفضل، حتى لو كان ذلك يعني الاعتراف بالخطأ. وعلى عكس (نيرون)، الذي نفى ذات مرة شاعرًا لكونه موهوبًا، كان (أنطونيوس) سعيدًا برؤية أفكاره وهي تتحسن، كما أنه، وعلى الرغم من تألقه وسلطته، لم يكن لدى (أنطونيوس) مشكلة في التنازل عن تلك الأرضية للخبراء والإذعان لنصائحهم، وللمهارة القليلة حيث لديهم قوة غير محدودة، وعدد أقل من أن يتمكن من الاحتفاظ بها، وعدد أقل لا يزال يزعج نفسه كي ينمو أكثر.

كان من النادر رؤية (أنطونيوس) متذمرًا في العمل، كان الأمر أكثر ندرة مع الأصدقاء. ولم يره أحد، بحسب ما ذكره (ماركوس)، يتصبب عرقًا. على الرغم من ضغوط العمل، (لم يظهر أبدًا أي نوع من التأفف أو الوقاحة، ولم يفقد السيطرة على نفسه، أو يتحول إلى شخص عنيف). إذا كان هذا يبدو وكأنه مدح خافت، فمن الجدير بالذكر أن الإمبراطور (هادريان) طعن ذات مرة سكرتيرًا في عينه بقلم لارتكابه خطأ.

إضافة إلى ذلك، لم يكن للإطراء أي تأثير على (أنطونيوس)، ومع ذلك كان يبذل قصارى جهده من أجل راحة الآخرين. وعندما كان يزور الأصدقاء، كان قادرًا على تنحية مسؤوليات العمل جانبًا والتواجد معهم كشخص عادي، مع الحرص على عدم معاملته بشكل مختلف عن أي شخص آخر. في إحدى المرات، شعر أحد الأصدقاء بضرورة التدخل حين كان الإمبراطور (أنطونيوس) يدلي ببعض الملاحظات حول الديكور، براحة تامة عندما أخبر الإمبراطور، الذي كان يتمتع بقوة الحياة والموت على جميع رعايا الإمبراطورية، أنه (عندما تدخل منزل رجل آخر، يجب أن تكون أصمَ وأبكمَ.)

كان يمكن أن يضحك أو يسخر منه، أو حتى يعاقبه. إلا أنه أخذ المسألة على محمل الجد ولم يفعل ذلك أبدًا. كان، على حد تعبير (ماركوس)، مزيجًا مثاليًا من شخص لديه (جاذبية منقطعة النظير).

وفي ذات السياق، فعلى الرغم من أن الإمبراطور (هادريان) كان يقوم بجولات طويلة في الولايات وعبر مقاطعات الإمبراطورية، إلا أن الامبراطور (أنطونيوس) كان يرفض ذلك. لأنه وبعد أن خدم كحاكم لإيطاليا ثم آسيا قبل صعوده كرسي العرش، كان يتفهم مدى العبء الهائل الذي كانت تتحمله هذه الرحلات على الأشخاص الذين كانوا يضطرون لاستضافة المواكب الإمبراطورية.

وبغض النظر عن مدى تواضعه وبساطته، فإن قطار أمتعة صاحب السيادة كان فرضًا، ولكنه حاول ألا يفرضه على أي شخص إذا كان من الممكن تجنبه.

كان هذا الانضباط الجسدي والعقلي هو الذي التقى بشخصية (أنطونيوس) ليجعله رجلًا عطوفًا ومدروسًا وثابتًا هو الذي حكم نفسه أولًا.

إلا أن القدر لم يكن تمامًا كما كان يأمل (أنطونيوس)، لكنه كان يمكن من تحويله إلى شيء ما، في وقت لاحق، لكن ذلك لم يكن دون مقابل. فخلال تلك السنوات الثلاث والعشرين المستقرة، حكم روما، ارتبط ارتباطًا وثيقًا

بماركوس، وشاهد روما لا تزدهر فحسب، بل تنتقل بعد ذلك إلى أيدٍ متساوية في القدرة والقياس.

علاوة على ذلك، حتى لو لم تكن الشهرة مكافأته، إلا أنه كان لا يزال يربح النصر النهائي لأي شخص في السياسة. . وإلى أن أنهى حياته المهنية بأيدٍ نظيفة، وهو يحظى بإعجاب (ماركوس أوريليوس)، وبضمير مرتاح.

في عام 161 للميلاد، كانت نهاية عصر (أنطونيوس)، حيث استجمع كامل قواه (وبهدوء حكيم بارع)، كما قيل، واستعد لمواجهة الموت. قام بترتيب شؤونه النهائية، ومن ثم نقل الحكم إلى ابنه بالتبني، ولكن ليس قبل أن ينطق بكلمته الأخيرة؛ كنصيحة، وكتلخيص لوجوده، وكهدف لكل منا. إنه الاتزان. ورباطة الجأش.

وهكذا، حان دور (ماركوس) بعد ذلك للارتقاء إلى مستوى التاج، واعتلاء كرسي العرش الإمبراطوري، وكذلك الارتقاء إلى النموذج الذي وضعه له سلفه (أنطونيوس).

سيكون (الاتزان) هو كلمة السر المثالية.

عندما تنظر إلى الصور السابقة واللاحقة للرؤساء الأمريكيين، فمن الواضح: أن يكون المرء حين يكون رئيسًا للدولة سيؤثر على الأشخاص الآخرين. ثقيل هو الرأس الذي يعتمر التاج. .. والشيب الذي يختفي تحته.

لا شك في أن المسؤوليات الهائلة تطحن القائد وبشكل مطرد إلا في اللحظات التي تطغى فيها عليه. سيكون من السهل أن نقول، «لا يحتاج الضعفاء إلى التقدم»، لكنهم يفعلون ذلك في كثير من الأحيان، مما يؤذي أنفسهم وكذلك الأشخاص الذين من المفترض أن يخدموا في هذه العملية.

كان قدر (أنطونيوس) أن ينعم بسنوات عديدة من السلام والاستقرار، إلا أن (ماركوس أوريليوس) لم يكن محظوظًا جدًا، كما سيواجه فيضانات تاريخية، وغزوًا بربريًا، وطاعونًا مدمرًا أودى بحياة الملايين.

كانت الأرواح على المحك، وكانت عائلته في خطر أيضًا. وحيث لا شيء يمكن أن يهيئ الشخص لهذا القدر من المحن. وحيث كل يوم أزمة أخرى، مشكلة أخرى تستنزف موارده الهزيلة بالفعل. ثم، وعندما اصطدم الخوف والغضب داخل الأباطرة السابقين، احمرت شوارع روما بالدم.

ولكن ليس مع (ماركوس) كإمبراطور؛ فقد كان يتعامل وبثبات مع الموقف المأساوي بعد موقف عصيب، الأمر الذي لم يجعله فقط يرفض التنازل عن مبادئه، بل أصر على عرضها ودعمها كي يراها الجميع. لقد جعل الشعب الروماني يعرف، من خلال القول المأثور والفعل، أن اعتداله لم يكن معتدلًا في الطقس المعتدل فقط، بل كان ضبطًا ثابتًا للنفس وعميقًا.

قد يندب أي شخص عادي، أو زعيم أقل حكمة (ومن المحزن أن نقول أكثر نموذجية) هذا العرض من المآسي. وقد ينهار سريعًا عن أول أزمة. ولكن ليس ماركوس. لم يكن جزافًا أن تلك المصائب التي حلت به. كانت فرصة.

كتب:

«إن العائق أمام العمل يدفع بالفعل، ما يقف في الطريق وإلى أن يصبح هو الطريق».

لذلك، كانت كل المحن، وكل الصعوبات، بالإضافة إلى القوة الفظيعة والرفاهية، فرصة له لإثبات نفسه. لإثبات أنه تعلم حقًا من سلفه (أنطونيوس)، أنه لم يؤمن فقط بالاعتدال والاتزان فقط، بل عاشه أيضًا.

عندما أصبح (تيبيريوس) إمبراطورًا في عام 14 ميلاديًا -القيصر(طِيبباريوس) واسمه الكامل (تيبريوس يوليوس) قيصر أوغسطس، واسمه بالأصل (تيبريوس كلاوديوس نيرو)، كاسم أبيه. هو الامبرطور الروماني الثاني حيث حكم من عام 14م - 37م. وكان خليفة القيصر(أغسطس) وابنه بالتبني وصهرًا له. المترجم)- نصب نفسه في قصر المتعة في جزيرة كابري. كما كان (نيرو)، بعيدًا عن نفوذ والدته، قد دعا إلى قيثارته ونصب نفسه الفنان الأكثر موهبة في روما، متجاهلًا الأعمال الحكومية، منغمسًا في غروره. بالحديث عن الإمبراطور (تيبيريوس) وهذه الحكايات التحذيرية، سيلاحظ (ماركوس) مدى «تفاهة الأشياء التي نريدها بشغف. وكم سيكون فلسفيًا أكثر أن نأخذ ما قدمناه ونظهر الاستقامة، وضبط النفس، وطاعة الله، دون أي شيء آخر».

هذا بالضبط ما فعله. . وإن لم يكن خاليًا من بعض الشك الذاتي أولًا.

وبحسب ما ورد في التاريخ، فقد بكى (ماركوس أوريليوس) عندما قيل له إنه سيصبح ملكًا، كان يعرف تاريخه، ولم تكن النعمة المباركة من أن كثيرين كانوا من حال أفضل سوى أنها ستكون مهمة شاقة، ليس فقط أن تكون إمبراطورًا، ولكن أن تكون إنسانًا جيدًا، وألا يفسدك ذلك أو يدمر ذاتك.

لا بد أنه كانت هناك لحظات أراد فيها فعل أي شيء آخر، عندما كان يفضل كتبه وفلسفته على أعباء ما اختاره له القدر. كتب له أحد معلميه:

«حتى لو وصلت إلى حكمة (كلانثيس) أو (زينو) إلا أنه ورغمًا عنك، يجب أن ترتدي عباءة الملوك الأرجوانية، وليس عباءة الفيلسوف الصوفية».

هل كان بالفعل يستطيع ذلك؟ هل يمكنه أن يلبسها بشرف وكرامة وألا يلطخها بالمغريات أو المصالح أو الغرور أو الأنانية؟

وفي مواجهة احتمال انكسار سيئ مثلما حدث مع (كاليجولا)، ومثل (فيسباسيان)، ومثل (كلوديوس)، فقد كان مريضًا في معدته. كان يحلم ذات ليلة بأن كتفيه من العاج. نعم، لقد كان قويًا بما فيه الكفاية. وكان من الممكن ألا تدمر الوظيفة. أجل يمكنه فعل ذلك، وسيفعل ذلك، ولن يكون مثلهم. . كان يستخدم الوظيفة كلوحة لرسم تحفة فنية.

يقال إنه لا يوجد رجل بطل في نظر خادمه، ولكن (ماركوس)، الذي كان أقرب إلى (أنطونيوس) من الخادم، الذي رأى الرجل في أفضل حالاته وأسوأ حالاته لأكثر من عقدين من الزمان، كان لا يزال يمجده. إلا أن أساتذته الآخرين، ودراسته للرواقية، وأتباعه، سوف يلعبون جميعًا دورًا في نجاح (ماركوس) النهائي، ولكن كما كتب (رينان):

«كان ماركوس متفوقًا على كل هؤلاء الأساتذة الذين تم اختيارهم من كل ركن من أركان العالم، وبقي (أنطونيوس) هو السيد الذي كان يوقره فوق الجميع. كان كذلك لأن (ماركوس أوريليوس) كان إلى جانبه كأجمل نموذج لحياة مثالية، الذي فهمه وأحبّه، ومن ثم أصبح ما هو عليه».

وهكذا أصبح (أنطونيوس) بطلًا. وقد استحق هذا التمجيد وليس فيها لحظة شجاعة واحدة في ساحة المعركة، ولكن من خلال الانضباط العادي وغير العادي الذي كان يمارسه حين يضبط نفسه يومًا بعد يوم. كان (ماركوس) في المقابل، يراقبها، يتأملها، ويستلهم منها، وقد كرّس حياته لها.

هذا هو الشيء الذي يتعلق بالانضباط. . مثل الشجاعة، وهي مُعدية.

إلا أن (ماركوس) التقط تلك العدوى من استاذه وسيده (أنطونيوس) وأصبح يعرف من هو، يعرف حقيقته وما هو عليه. وهو ما لا يصدق.

عندما توج (ماركوس)، وعندما مُنِحت له القوة الفريدة التي كان يمتلكها (أنطونيوس)، واجه اختبارًا لا يختلف عن الاختبار الذي واجهه نموذجه المحبوب. لأنه ومن خلال خطة (هادريان) الغريبة للخلافة، ورث (ماركوس) أخًا غير شقيق كان دوره غير مؤكد. فماذا يتوجب أن يفعل الإمبراطور بهذا المنافس المحتمل؟

كان أحد الحكماء الرواقيين القدماء قد حذّر إمبراطورًا سابقًا من إرسال أي ورثة ذكور آخرين، قائلًا:

"لا يمكن للمرء أن يكون لديه الكثير من القياصرة».

فكر (ماركوس) عميقًا وطويلًا، ومن ثم توصل إلى حل لا مثيل له في كل التاريخ بسبب كرمه ونكران الذات، وهو حرفيًا ما كان متناقضًا مع القول المأثور بأن السلطة المطلقة تُفسد تمامًا: لقد أطلق على اسم شقيقه غير الشقيق لقب نائب الإمبراطور، مانحًا إياه القوة المطلقة. كان أول شيء فعله هو التخلي عن نصف ما لديه.

في الواقع، لا يمكن أن يكون (ماركوس أوريليوس) وشقيقه مختلفين أيضًا. في حين لم يكن (لوسيوس فيروس) صارمًا مع نفسه تقريبًا. لم يكن معروفًا أنه التقط كتابًا في الفلسفة، أو قرأ شيئاً منها، فهل كان (ماركوس) يعتقد بأنه متفوق في شيء ما؟

من تأملاته، كان كل ما يمكن أن نسمعه عنه يعبر عنه هو الامتنان؛ «لأنني كان لدي نوع من الأخ الذي رُزقته. شخص إلى جانبي، وشخصيته تساعدني على تحسين شخصيتي. شخص أثرى حبه قلبي وعاطفتي في حياتي».

قيل إن الجلالة الحقيقية للإمبراطور (ماركوس أوريليوس) كانت أن صرامته وجديته موجهة لنفسه فقط. كما أنه لم (يتجول متوقعًا جمهورية أفلاطون.) كان الناس بشرًا، وقد فهم أنهم ليسوا مثاليين. لقد وجد طريقة للعمل مع الأشخاص المعيبين، ووضعهم في الخدمة لصالح الإمبراطورية، والبحث عن فضائل يحتفل بها وقبول رذائلهم، التي كان يعلم أنها ليست ضمن سيطرته.

قال (ماركوس) لمجلس الشيوخ عن ثروة عائلته المزعومة:

«نحن بعيدون جدًا عن امتلاك أي شيء خاص بنا، حتى المنزل الذي نعيش فيه هو ملككم».

كان أحد الأوامر المباشرة الوحيدة التي نسمعها عن إعطائه لمجلس الشيوخ، هي أن يرحموا بعض أعدائه السياسيين الذين حاولوا الانقلاب.

كانت غالبية أوامر (ماركوس أوريليوس) بدلًا من ذلك هي لنفسه.

يلاحظ (روبن ووتر فيلد)، مترجم سيرته، أن ثلاثمئة من أصل أربعة وثمانية وثمانين مدخلًا في التأملات، هي قواعد قدمها (ماركوس) لنفسه.

كان يستيقظ مبكرًا، يكتب يومياته، يحافظ على نشاطه، وعلاوة على ذلك، فإنه، لم يكن ينعم بصحة جيدة، إلا أنه لم يشتك أبدًا، ولم يستخدمها أبدًا كذريعة، ولم يدعها تبطئه أبدًا أكثر من الضرورة القصوى.

كما أنه وعلى الرغم من ثروته وسلطته، فقد عاش بتواضع، وحافظ على هذا التوازن الصعب من ضبط النفس في ظل الوفرة، وقضى معظم فترة حكمه، ليس في قصور رخامية ساحرة، ولكن في خيمة بسيطة لجندي في مقدمة الميدان.

والذي متى قصّر أو أفسد؟ حاول أن يلتقطه ويعود إليه، كان ما يشغله هو أن يبذل قصارى جهده دائمًا، وحتى عندما يكون الأمر صعبًا للغاية.

في أعماق الطاعون الأنطوني، ومع استنفاد خزانة روما، أقام (ماركوس) بيعًا لمدة شهرين في حديقة القصر الإمبراطوري، حيث باع مجوهراته ومجموعاته الفنية، وحرير زوجته وكل شيء آخر يمكنهم العيش من دونه. فهل كانت هناك طرق أخرى يمكن أن يحل بها المشاكل المالية للإمبراطورية؟

بالطبع، كان بإمكانه رفع الضرائب، كان بإمكانه نهب المقاطعات، كان بإمكانه الاعتماد على (وصفة طبية)؛ للاستيلاء على عقارات وممتلكات الأوليغارشية في روما. كان بإمكانه أيضًا أن يركل العلبة على الطريق، تاركًا القضية لخلفائه.

كان كل إمبراطور تقريبًا قبله وبعده سيسلك هذه الطرق السهلة، ولا يفكر في الأمر مرتين أبدًا.

إلا أن (ماركوس) كان يتلقى الضربات بدلًا من ذلك.

لأن هذا ما يفعله القادة العظماء: إنهم يفعلون الشيء الصحيح، حتى عندما يكلفهم ذلك الكثير، وخاصة، عندما تم انتقاده، يتجاهل الأمر. لم يكن لدى

الإمبراطور (ماركوس) وقتًا للمتملقين أو الافتراء. ومثل (أنطونيوس)، عندما يتبين له أنه قام بشيء غير صحيح، كان يعترف بالخطأ ويغير رأيه.

على الرغم من أنها كانت حياة مزدحمة ومتواصلة العناء، إلا أنه وجد سكونًا بداخلها، وكان يتقدم حتى في دراسة الفلسفة من سريره في خيمته، بعيدًا عن مكتبته. لقد عمل بجد ليكون حاضرًا، (للتركيز في كل دقيقة مثل الروماني)، وتذليل أفكاره وضبط الإلهاء في نفسه، وقد فعل ما كان أمامه بالحنان والمثابرة التي تعلمها من بطله.

مهما كان الأمر، فقد بذل قصارى جهده؛ سواء احتُفل به أو احتُقر بسبب ذلك.

كان يذكر نفسه عندما يقوم شخص ما بشيء خاطئ بحقه، أو يقول شيئًا غير صحيح عنه:

«لست مضطرًا لتحويل هذا إلى شيء ما».

ثم وعندما كان يشتهى شيئًا ما، كان يمنع نفسه، ويحول تلك الرغبات إلى حجر قبل أن تحترق من خلاله ويفعل شيئًا يندم عليه. كان دائمًا ما يحاول أن يتخذ قرارات جميلة، ويحاول البحث عن الأفضل في الناس، ويحاول أن يضع نفسه في مكانهم، ويحاول أن يقود من خلال الإرسال.

كان فخر حياة (ماركوس) أنه لم يكن بحاجة فقط إلى طلب خدمات من أي شخص، لكن في أي وقت كان يطلب أحد ما، شيئًا وأيًا كان ذلك الشخص، -كالمال أو النصيحة أو المساعد – كان يمكن أن يكون كريمًا.

علاوة على ذلك، كان (ماركوس) وسط الكثير من الأحداث، ووسط المؤامرات، يحتفظ بالشعار الجميل:

"الاعتدال غير المقيد».

أن تكون ملكًا شيئًا، وأن تكون ملكًا فيلسوفًا شيئًا آخر، وأن تكون ملكًا فيلسوفًا جيدًاشيئًا آخر تمامًا. أن تكون شخصًا ملكيًا، بغض النظر عن لقبك. محرومًا من حق التصويت، غير مبالٍ بما لا يحدث فرقًا، مكتفيًا بذاته، لديه دوافع ذاتية، مخلصًا، يصيب كل ملاحظة صحيحة في الوقت المناسب وبالطريقة الصحيحة. كان نوع الشخصية التي طورها (ماركوس أوريليوس) من النوع الذي يميز منصبه، بدلًا من أن يكون المنصب هو الذي يجلب الشرف لشخصه.

لذا، ومن أجل البقاء على طبيعتك في عالم يدفع باتجاه الامتثال يتطلب شجاعة. يتطلب الأمر شجاعة وكذلك اعتدالًا حتى يتم تقييده في عالم مفرط، أو حيث نهاجم ونستهزئ بأولئك الذين لا ينغمسون في الملذات التي عقلناها والعواطف التي أعذرناها في أنفسنا.

فهل كان يفقد أعصابه من وقت لآخر؟ بالطبع.

قلة من القادة يمكنهم الادعاء بخلاف ذلك. ولكن المؤرخين القدماء لا يقدمون لنا أي دليل على أن (ماركوس) كان انتقاميًا أو تافهًا أو قاسيًا أو خارج نطاق السيطرة.

علاوة على ذلك، فقد كان عهده خاليًا من الفضائح والأفعال المخزية والفساد. أليس هذا شريطًا منخفضًا جدًا؟ ليس عند مقارنته بقائمة الجرائم والكوارث المقززة والوحشية التي وضعها أسلافه وخلفاؤه فقط، بل وصولًا إلى يومنا هذا، حيث يبدو أن أصعب ما يمكن العثور عليه في العالم هو وجود شخص نزيه ومحترم في منصب قيادي مهم.

على الرغم من أن ماركوس كان يتمتع بشخصية جيدة، إلا أنه كان يعلم أن هذه الشخصية هي شيء يحتاج إلى العمل عليه باستمرار، وكذلك تحسينه باستمرار. لقد فهم أن الثانية التي نتوقف فيها عن محاولة التحسن هي اللحظة التي نبدأ فيها بالتدريج إلى التدهور.

بعد وفاة الإمبراطور(أنطونيوس)، حافظ (ماركوس) على دراسته للفلسفة طوال حياته، وكان يجمع وبتواضع جميع ما تعلمه، ومن ثم يذهب إلى المدرسة، وحتى بعد أن أصبح رجلًا عجوزًا. لم يكن يرغب أبدًا في التوقف عن التعلم، ولم يرغب أبدًا في التوقف عن التحسن.

ماذا كان بعد؟ ما هذا المصير الذي سعى إليه؟

(لقد كان، بالطبع، مثالًا مستحيلًا، ولكن عمل حياته كان التحرك نحو المكان الذي لن يتأثر فيه أبدًا باللذة أو الألم، ويكون هادفًا أثناء العمل، وخاليًا من عدم الأمانة أو الإخفاء، ولا يعتمد أبدًا على الفعل أو التقاعس من أي شخص آخر). أو، كما وصفها في مكان آخر، (الاعتماد على الذات والحصانة التي لا جدال فيها، بدلًا من الاعتماد على لفافات الحظ).

سيكون ذلك رائعًا، أليس كذلك؟

بمعنى ما، هذا هو الاعتدال: الاكتفاء الذاتي، الغاية، الوضوح، القوة.

هناك طريقة واحدة فقط للوصول إلى هناك. .. وليس من خلال عيد الغطاس.

في حديثها عن زوجها الراحل، السيد (روجرز)، لاحظت (جوان روجرز) أنه:

«إذا جعلته قديسًا، فقد لا يعرف الناس مدى صعوبة عمله».

لذا، لم يكن (أنطونيوس) و(ماركوس أوريليوس) مثالين قديمين غزاهما تراب التاريخ منذ العصور الغابرة. إنها ليست شخصيات ثنائية الأبعاد فقط ومطبوعة على صفحات كتب التاريخ. كانوا بشرًا. ولم يكونوا كاملين. ولكن إذا كانوا مثاليين، إلا أنهم لن يمنحونا الأمل.

نحن نحبهم لأنهم حاولوا، لأنهم صححوا الفشل، لأنهم كانوا متواضعين في الانتصار، لأنهم قاموا بالعمل وحصلوا على النتائج. هذا هو ما ينتج لنا الطريق، تمامًا كما ساعد المثال الحي والتعليمات المحبة الإمبراطور (أنطونيوس) في تشكيل شخصية (ماركوس أوريليوس)، كذلك يمكن لحياة ودروس (أنطونيوس) و(ماركوس أوريليوس) أن تساعدنا في تشكيل شخصياتنا بالشكل الأمثل. .

كما لا يتعين علينا إضافة أسمائنا إلى قائمة القصص الحزينة والحكايات التحذيرية التي يكتبها النجاح كثيرًا. لأنه ومن خلال الانضباط الذاتي يمكننا أن نجد مصيرنا: الوصول إلى مستوى أعلى من الوعي والوجود والتميز.

لقد وجدها (أنطونيوس)، وأظهر الطريق الذي نحته الطريق لخليفته (ماركوس).

فهل سنتبع خطاهم؟ هل سنعجب بهؤلاء الأبطال؟ أم سنذهب في طريق (نيرون). ؟

هذا هو السؤال الذي يجب أن نطرحه على أنفسنا الآن.

كن متسامحًا مع الآخرين. صارمًا مع نفسك

كان (كاتو) الأصغر صارمًا تمامًا مثل جده، وكان غير مبالٍ بالثروة، ويرتدي ملابس عادية، وكان يتجول في روما حافي القدمين وعارِي الرأس. في ثكنات الجيش، كان ينام على الأرض مع جنوده وقواته. ولم يكذب قط. لم يسهّل الأمور على نفسه أبدًا.

وهكذا، أصبح يُضرب به المثل في روما حين يقال: لا يمكننا جميعًا أن نكون (كاتويين).

في المقابل، لم يوضح أحد استحالة معايير أخلاقيات (كاتو) مثل شقيق (كاتو) نفسه، (كايبيو) الذي كان على النقيض تمامًا. كان يحب الفخامة ويفضل الأداء الاستعراضي في المحافل، وكان يحتفظ بالرفاق والمرافقين من حوله، والتي لم يكن (كاتو) يسمح بها لنفسه أبدًا. ومع ذلك، كان (كاتو) متواضعًا وبدرجة كافية في اعتداله الخاص، ليتذكر أنه أصبح كناية للانضباط الذاتي ولسبب ما.

بينما نلزم أنفسنا بأعلى المعايير -ونأمل أن يكون سلوكنا الجيد معديًا- لا يمكننا أن نتوقع أن يكون كل شخص آخر مثلنا، إنه ليس عدلًا، ولا هو ممكن أيضًا.

ربما كانت القاعدة التي صاغها الجد الأكبر لكاتو، هي التي ساعدته في حب شقيقه ودعمه، على الرغم من وقوفهما على النقائض والمقاربات البعيدة والمختلفة في الحياة.

كانت حكمة الجد (كاتو) الأكبر:

«أنا مستعد لأن أغفر أخطاء الجميع، لكن باستثناء أخطائي».

(بن فرانكلين)، وبعد عدة أجيال، وضع قاعدة أفضل:

«ابحث في الآخرين عن فضائلهم، وابحث عن رذائلك في نفسك».

أو كما قال (ماركوس أوريليوس):

«كن متسامحًا مع الآخرين، صارمًا مع نفسك».

الشخص الوحيد الذي يصعب عليك التعامل معه هو أنت، سيستغرق الأمر كل جزئية من ضبط النفس لديك لفرض ذلك؛ ليس لأنه من الصعب أن تكون قاسيًا على نفسك، ولكن لأنه من الصعب جدًا ترك الناس يفلتون عنك من الأشياء التي لا تسمح بها بنفسك أبدًا. للسماح لهم بفعل الأشياء التي تعرف أنها سيئة بالنسبة لهم، والسماح لهم بالتراخي عندما ترى الكثير بدواخلهم.

ولكن لا بد عليك من الصمت في الكثير من الأحيان؛ لأن حياتهم ليست تحت سيطرتك، لأنك ستحرق نفسك إذا لم تتمكن من الوصول إلى مكان تعيش فيه وتحقق ذاتك.

لذا. ائتمنهم على المحاولة، ائتمنهم على السياق، سامح، انسْ، ساعدهم على التحسن، إذا كانوا منفتحين على المساعدة.

لم يتدرب الجميع مثلك، ليس كل شخص لديه المعرفة التي لديك، ليس كل شخص لديه قوة الإرادة أو الالتزام الذي لديك، لم يشترك الجميع في هذا النوع من أسلوب هكذا حياة أيضًا!

لهذا السبب، يجب أن تكون متسامحًا، بل كريمًا مع الناس. أي شيء آخر لن يكون عادلًا، كما أنه قد يأتي بنتائج عكسية في غالب الأحيان.

في عام 1996، كان أعضاء فريق (نيو جرسي نتس) يحاولون صياغة نجم مستقبلي، شاب يُدعى (كوبي براينت). فبعد تمرين شخصي، اضطر الفريق إلى وضعه على متن طائرة متجهة إلى الساحل الغربي. الفريق، الذي كان يتمتع بثقافة ضعيفة ولكن فعالة، حجز له مقعدًا متوسطًا في الحافلة للرحلة عبر البلاد التي استغرقت ست ساعات. لن ينسى (كوبي) ذلك. لقد كلفت لحظة رخيصة فريق(نيو جرسي نتس) تسديدة على أحد أعظم لاعبي كرة السلة في التاريخ.

كما كان متوقعًا أن يحدث، سيكافح (كوبي) تبدلات نفسه طوال حياته المهنية مع نسخة من هذه المشكلة. فعلى الرغم من أنه كان أحد أكثر اللاعبين إصرارًا وتفانيًا للدخول إلى ملعب كرة السلة، إلا أنه واجه صعوبة في قبول أن زملاءه في الفريق (لا يمكن أن يكونوا جميعهم بنفس الجودة، أو أن يكونوا نسخا عنه).

في الواقع، لم يرغب الكثير منهم في أن يكونوا مثله، ثم وبينما كان يحاول قيادتهم بنفس القوة التي يقود بها نفسه، غالبًا ما كان يقودهم في الوحل، أو في حالات أخرى، كما هو الحال مع اللاعب الدولي (شاكيل أونيل)، طردهم بعيدًا، وقد حرم نفسه من فريق دعم موهوب يمكن أن يكون في النهاية قد

أكسبه جولة أو جولتين على الأقل.

تحدثنا في وقت سابق عن الحفاظ على هدوئك؛ حيث يكاد يكون من المؤكد أن السبب الأول للانفجارات الغاضبة من الأشخاص الناجحين أو الموهوبين في الطريقة التي لا يتقيد بها الآخرون، فلماذا لا يستطيعون تصحيح مثل هذه الأشياء البسيطة؟ لماذا لا يمكنهم فعل ذلك كما أظهرنا لهم في المرة الأولى؟ لماذا لا يكونون مثلنا؟

لأنهم وببساطة، ليسوا نحن. ليسوا مثلنا!

وحتى لو كانوا كذلك، فهل من العدل أن نتوقع منهم شيئًا لم يشتركوا فيه مطلقًا؟

لطالما كان أصدقاء (المهاتما غاندي) يقدرون النعمة التي منحهم إياها، وليس الحكم عليهم بسبب اختياراتهم، أو الحياة الأقل صرامة وتقشفًا التي عاشوها. [17]

«هل تعتقد ذلك لأنك فاضل»، يسأل السير (توبي) في ليلة شكسبير الثانية عشرة، «لن يكون هناك المزيد من الكعك والبيرة؟»

دعهم يتمتعون، دعهم يعيشون ويعملون كما يحلو لهم، لديك ما يكفي للقلق بشأنه عندما يتعلق الأمر بمصيرك، ليس عليك أن تحاول تغيير أي شخص آخر.

كن نموذجًا قويًا وملهمًا واجعل ذلك كافيًا، وحتى بعد ذلك، حاول أن تكون متعاطفًا.

في الفترة التي سبقت حرب الخليج، أبقى (كولين بأول) حقيقة أنه كان نائمًا في مكتبه، سرًا تامًا عن موظفيه. فقد وقع العبء على كاهله، وليس على عاتقهم، كما لم يكن يريدهم أن يشعروا وكأن عليهم أن يحاولوا -حتى لو استطاعوا- أن يضاهوه في التضحية من أجل التضحية.

سوف يتعجب أحد أمناء الرئيس الأمريكي (أبراهام لينكولن) من الطريقة التي (لم يطلب الرئيس فيها الكمال من أي شخص، حتى أنه لم يصر فرض المعايير العالية التي وضعها لنفسه على الآخرين).

علاوة على ذلك، وفي حين أن الانضباط الجيد مُعدٍ، يمكننا أيضًا أن نكون أقوياء وبما يكفي، لقبول أننا الوحيدون الذين يجب أن نتعايش مع مثل هذه الحالة الخطيرة.

الانضباط مصيرنا.

لقد تعلمت من (أنطونيوس)، و (ماركوس أوريليوس) أن مجرد محاولة الهروب من أخطائنا هو عمل شاق بما يكفي لإبقائنا مشغولين مدى الحياة. لا أحد منا مثالي لدرجة أنه يمكننا تحمل قضاء الكثير من الوقت في التشكيك في شجاعة الآخرين، وتغيير عاداتهم، ومحاولة دفعهم للوصول إلى إمكاناتهم. ليس عندما يكون لدينا الكثير لنذهب نحو ما في أنفسنا.

كما لا ينبغي أن يجعلنا فهم هذا الأمر أقل قسوة فحسب، بل يجعلنا أيضًا أكثر تفهمًا.

لقد كافحت كل من الملكة (إليزابيث) وزوجها الأمير (فيليب) مع هذا الانضباط الصارم عندما يتعلق الأمر بأطفالهما، وكذلك مع أشقائهما. كان كلاهما صارمًا مع نفسه، ومع المؤمنين بالواجب؛ لدرجة أنه ربما يكون قد أبعد أطفالهما عن هذا المفهوم.

علاوة على ذلك، فإنه من الأفضل اتباع نموذج (كاتو) و(ماركوس أوريليوس). بالنسبة إلى (كاتو) لم يستطع أن يسيطر على أخيه، لقد أحبه. ومع شقيقه، (لوسيوس فيروس)، لم يجد له (ماركوس) من طموحه، فقد وجد فيه أشياء يحبها ويقدرها؛ أشياء لم تكن لدى (ماركوس) نفسه. ومن ضعفه؟

استخدم ماركوس (رذائل) أخيه لتحسين نفسه، ثم أصبح كلاهما أفضل حالًا من خلال وجود كل منهما في حياة الآخر، وكلاهما تم إثراؤهما من خلال الأرضية المشتركة وكذلك في المودة التي وجدوها في بعضهما البعض.

هذا هو المستوى الأعلى: عندما يمكن استكمال الانضباط الذاتي بالتعاطف واللطف والتفاهم والحب.

لا ينبغي أن تكون ثمرة الاعتدال الوحدة والعزلة. ستكون تلك ثمرة مرة، في الواقع. كما أن التفوق ليس سلاحًا تستخدمه على الآخرين. في الواقع، لدينا كلمة لهذا النوع من التعصب: الأنانية.

سيختار الأشخاص الآخرون العيش بشكل مختلف. قد يهاجموننا بسبب اختياراتنا؛ بسبب انعدام الأمن أو الجهل. قد يُكافؤون على الأشياء التي نجدها بغيضة أو سيئة الانضباط. ومن ثم؟ هذا أمر عليهم أن يتعاملوا معه، وعلينا أن نتجاهله.

إن الرحلة التي نحن فيها هنا هي رحلة تحقيق الذات، فلنترك أخطاء الآخرين لصانعيها، ولا نحاول جعل الجميع يحبوننا، تخيل لو كنا جميعًا ناجحين. وناجحين فقط. سيكون العالم مملًا، ولكن سيكون هناك عدد أقل بكثير من الناس للتعلم منهم!

لذا، كلما نجحنا في ذلك بشكل أفضل، يجب أن نصبح أكثر لطفًا، وأكثر استعدادًا للنظر في الاتجاه الآخر.

نحن في رحلتنا الخاصة، ونعم، إنها رحلة صارمة وصعبة، لكننا يجب أن نتفهم بأن الآخرين يسيرون في طريقهم الخاص أيضًا، بل يبذلون قصارى جهدهم، ويستفيدون إلى أقصى حد مما تم تقديمه لهم.

لذلك، ليس مكاننا أن نحكم على الآخرين، بل مكاننا في تشجيعهم وقبولهم.

اجعلْ الآخرين أفضل

لم يكن والد الملكة (إليزابيث) مثل (أنطونيوس)، مختارًا في الأصل للعظمة. لم يصبح ملكًا إلا عن طريق الصدفة؛ بسبب تنازل شقيقه الذي غرق في العشق والعاطفة. بيد أنه مع ذلك، فإن تأثيره على التاريخ سيكون هائلًا. لم يكن الأمر ببساطة أنه قاد بريطانيا خلال حرب مروعة إلى جانب (ونستون

تشرشل) لكن أيضًا بسبب التأثير الذي أحدثه على الناس من حوله. في التغلُّب على تلعثم معوق، كان الملك (جورج) يلهم أجيالًا من الشباب الذين يكافحون مع هذه الصعوبة. لكن في العادة -بطريقة يستطيع كل والد القيام بها بمفرده- أن يحقق الخلود والتأثير الدائم من خلال ابنته.

علاوةً على ذلك، وبينما كانت قوته مقيدة بالدستور وأصابه السرطان في سن السادسة والخمسين، إلا أنه كان مثالًا يلوح في الأفق وبشكل كبير التأثير، على (اليزابيث) الشابة، ليس فقط خلال حياته، ولكن في كل يوم ومنذ ذلك الحين، حيث ظلت تسأل نفسها، «ماذا كان والدي سيفعل في مثل هذا الموقف؟»

كان الأمر نفسه ينطبق على (كاتو) الأصغر، الذي، وفي كل ما كان ينوي فعله، فإن كل ما حاول أن يكون عليه، هو الارتقاء إلى مستوى النموذج، لتكريم إرث جده الأكبر، ذلك الرواقي الصارم والمتشدد، الذي لم يقابله قط. سيحدث ذات الأمر مع أجيال لا حصر لها، ومنذ أن كان ينظر إلى كل من (الكوتيين) كأبطال.

بعد حوالي مائة عام من وفاة (كاتو)، ينصح (سينيكا) بأن «نختار لأنفسنا (كاتو) خاصًا بنا»، حاكمًا نقيس أنفسنا على مقياسه. نموذجًا يلهمنا لنكون ما نحن قادرون على أن نكونه. عندما جاء حمقى (نيرو) لقتل (سينيكا)، استعان الأخير بالقوة في اللحظات الأخيرة من حياته على مثال (كاتو). ثم وبعد حوالي 1700 سنة من ذلك، كان الرئيس الأمريكي(جورج واشنطن) يصوغ حياته المكتملة على مثال (كاتو)، ويختار شعاره الشهير من فم بطله.

على الرغم من أن كلا الرجلين لم يقابلا (كاتو) قط، إلا أنه جعلهما أقوى. لقد شد انضباطه عمودهما الفقري عند العد.

عندئذٍ، كان ما لدى (كاتو) قد أصبح لدى الملك (جورج السادس)، وهي الصرامة الشديدة مع النفس، مما انعكس تأثيرها في الواقع، إلى خلق العديد من القادة الصارمين مع أتباعهم بعد أن فشلوا في تحقيقه: لقد جعلوا الناس أفضل.

للوصول إلى مصيرك المخلّص، سيتطلب الأمر وجود مثل هذا البطل. ولكن لتحقيق ذلك حقًا، ستحتاج إلى أن تصبح بطلًا مثل هذا؛ لتعيش بطريقة تجعلك تنادي الآخرين للوصول إلى ما فيهم من قيم.

أليس هذا ما جعل (أنطونيوس) عظيمًا؟ مثاله، إخلاصه، توقعاته، خدمته للخير. كانت كلها قيمًا جيدة بحد ذاتها، لكنها أيضًا شكلت شخصية (ماركوس

أوريليوس).

لم يكن على (أنطونيوس) أن يكون صارمًا في صقل شخصية ذلك الشاب، بل كانت صرامته المعدية، كما كانت كل فضائله الأخرى.

وكما كتب(لونغ فيللو) عن (فلورنس نايتنجيل)

«إن جميع الأشخاص المنضبطين والرائعين حقًا بالفعل، يكون من خلال الفائض/ رفعنا لكل ما هو منخفض».

لقد فكر فيما تعرض له (ونستون تشرشل) في تلك الأيام المظلمة من الحرب العالمية الثانية؛ شجاعته، وضبطه لنفسه، ورباطة جأشه تحت الضغط، التي ساعدت بلاده في الحفاظ على وطنهم.

هذا ما يفعله القادة العظماء: إنهم يجعلون الناس أفضل، يساعدونهم ليصبحوا أفضل مما هم عليه.

وكما هو مكتوب في نصوص (بهاغافد جيتا Bhagavad Gita) -البهاغافاد غيتا (باللغة السنسكريتية: भगवद्गीता, Bhagavad Gītā. تُعد الكتاب الهندي المقدس في الديانة الهندوسية، وهي الحوار الذي جرى بين السيد أو الرب المبارك كريشنا وأرجونا عند بداية المعركة، وهو عبارة عن 700 بيت أو آية تقع في ثمانية عشر فصلًا، يعرف باسم البهاغافاد غيتا، ويعود تاريخها إلى قرابة الألف الثالث قبل الميلاد المترجم):

«إن الطريق الذي يسلكه الرجل العظيم يصبح مرشدًا للعالم».

علاوة على ذلك، فإن من يمارسون الانضباط الذاتي لا يوجهون التوبيخ لأحد، لا يطلبون أي شيء، هم فقط يقومون بعملهم. هم أيضًا لا يخجلون. ربما إلا بالمهارة من خلال أفعالهم. في وجودهم، نشعر أننا مدعوون للتقدم، متحفزون للمضي قدمًا، للوصول إلى أعمق ما يمكن، لأنهم هم أنفسهم، يظهرون أفضل ما لديهم، وبأن ذلك ممكن.

كتب (سينيكا):

«سعيد هو الرجل الذي يمكنه أن يجعل الآخرين أفضل، ليس فقط عندما يكون برفقتهم، لكن حتى عندما يكون في أفكارهم».

لم يقصد الحديث عن (كاتو) فقط، وكن جميع الرجال والنساء الذين ألهموه.

هذه هي قوة الانضباط، تجعلك أفضل، ثم أفضل بسبب التأثير الإيجابي لها على العالم من حولك.

لا يتعين علينا جميعًا أن نكون (كاتويين) مرة أخرى، يشير التعبير إلى أننا لا نستطيع ذلك.

إلا أنه يمكننا أن نكون قوة إيجابية في مجتمعنا، يمكننا أن نظهر لأطفالنا وجيراننا وزملائنا وموظفينا كيف تبدو الخيارات الجيدة، يمكننا أن نظهر كيف يبدو الالتزام من خلال الظهور كل يوم، يمكننا أن نبين ما تعنيه مقاومة الاستفزاز أو الإغراء، يمكننا أن نبين كيف نتحمّل الأعباء، يمكننا أن نظهر كيف نتحلى بالصبر.

ربما سيقدرون ذلك الآن. أو لربما سيكرهوننا بسبب ذلك، ربما سيحتفلون بنا، وربما سنكون مكروهين، نحن لا نتحكم في ذلك.

الأمر المتروك لنا هو أن نكون جيدين، أن نفعل الصواب، أن نتغلب على أنفسنا، لا يمكننا إجبار أي شخص آخر على فعل الشيء نفسه، ولكن يمكننا زرع بذرة الخير. يمكننا أن نرتاح فيما سيكون عليه مصيرنا، مدركين أنه في النهاية، حتمًا، سيحدث ذلك فرقًا لشخص ما. لأنه مثل الشجاعة، هناك شيء مُعدٍ في الانضباط.

يمكن أن تشتعل النار بداخلنا بما يكفي لتدفئة الآخرين، يمكن للضوء في داخلنا أن ينير الطريق للآخرين، ما ننجزه يمكن أن يجعل الأشياء ممكنة للآخرين.

إنه شيء يبدأ معنا، يبدأ في داخلنا، لكن لا يجب أن نتوقف عند هذا الحد.

يمكن أن يكون انضباطنا معديًا. . فإذا لم يكن كذلك، فما مدى قوته حقًا؟ [18]

حين تكون النعمة تحت الضغط

سئل الكاتب (آرنست همنغواي) ذات مرة عن تعريفه للشجاعة.

لم يقل إنها الاندفاع نحو المعركة، أو قتل الوحوش البرية. لم يكن يحدِّق في المصالح القوية، على الرغم من أن تعريفه لم يمنع هذه الأشياء، بل أجاب بعبارة واحدة:

«الشجاعة؟ إنها النعمة تحت الضغط».

كانت تلك هي عبارته؛ الاتزان، الانضباط عندما يكون ذلك ضروريًا.

كانت الملكة (إليزابيث) هادئة ومسيطرة، حتى حين كانت حياتها مهددة، وحين كانت القنابل تسقط من السماء أو حين يحاصر الإعلام قصورها. ولكن بالنسبة لها، كان هذا كله جزءًا من الوظيفة. فبعد هجوم السابع من تموز (يوليو) الإرهابي في عام 2005، الذي قتل فيه اثنان وخمسون شخصًا في مترو أنفاق لندن، أوضحت سبب أهمية هذا الاتزان، أنه تعبير عن الشخصية، وقالت:

«أريد أن أعبِّر عن إعجابي بأهالي عاصمتنا. . والذي كان في أعقاب تفجيرات الأمس، مصممًا وبهدوء، على استئناف حياته الطبيعية. . هذا هو الرد على هذا الغضب».

هكذا قالت للشعب البريطاني الحزين والمرن. ثم وفي الأيام الأولى للوباء، كانت ستفعل الأمر ذاته.

قالت:

«آمل في السنوات القادمة أن يفخر الجميع بكيفية استجابتهم لهذا التحدي، وسيقول أولئك الذين سيأتون بعدنا إن البريطانيين من هذا الجيل كانوا أقوياء مثل أي شخص آخر. إن سمات الانضباط الذاتي والعزم الهادئ وحسن الدعابة وشعور الشراكة والولاء ما زالت تميز هذا البلد».

في عام 175 للميلاد، تعرض (ماركوس أوريليوس) للخيانة من قبل الجنرال (أفيديوس كاسيوس) وذلك في محاولة انقلاب. وكما هو الحال دائمًا، كان رد (ماركوس) متزنًا، حتى عندما كان هو وعائلته في خطر مميت.

كتب عن لحظات الأزمة هذه:

«كلما اقترب الرجل من عقله الهادئ، كلما اقترب من القوة». الرجل الحقيقي لا يفسح المجال للغضب أو الذعر، هكذا ذكر نفسه، وهو على استعداد ليكون مثل (أنطونيوس).

كان يقول:

«مثل هذا الشخص لديه القوة والشجاعة والقدرة، على عكس الغضب والشكوى».

هذا لا يحدث فجأة فقط، كما تعلمون. إنه تتويج لسنوات من الدراسة والممارسة، من السقوط والوقوف من جديد، للتحسن كل يوم. كان نابليون يقول:

«في حالتي الخاصة، لقد استغرقت مني سنوات لزراعة ضبط النفس ولمنع مشاعري من خيانة نفسي».

ربما كان (نابليون) مصابًا بجنون العظمة الطموح، لكن لا أحد يستطيع أن ينكر اتزانه في ساحة المعركة.

على العكس من ذلك، كانت عبقرية الساموراي (موساشي) تكمن في قدرته على تعطيل اتزان خصومه. كان يستخدم أية خدعة في الكتاب لزعزعتهم، ولكسر تركيزهم، ولإثارتهم، ثم وبمجرد أن كان يفعل ذلك؟ كانوا قابلين للضرب وبقوة.

تبدو النعمة تحت الضغط جميلة، لكنها دالة على ضبط النفس والإرادة. بالطبع سيكون هؤلاء الأشخاص المقابلون خائفين، ومتعبين فقد تم استفزازهم، لكنهم سيتمكنون من استيعاب كل ذلك، سيجتازون خوفهم وما هم فيه، وسينتقلون لوضع أفضل.

لا يوجد قائد، ولا فنان، ولا والد يعيش حياته كلها دون مواقف شديدة الضغط، ودون لحظات يشعرون فيها بأن الأشياء كانت تخرج عن نطاق السيطرة، ودون لحظة فردية، في كثير من الحالات، حيث سيعتمد كل شيء على ما فعلوه بعد ذلك.

هذا هو المكان الذي يظهرون فيه حقيقتهم، هذا هو المكان الذي يتحقق فيه مصيرهم.

تُروى لنا قصة فارس روماني يُدعى (باستور)، الذي أُرسل ابنه الصغير إلى السجن من قبل (كاليجولا) لارتكابه جريمة ملفقة. حاول الفارس (باستور) أن يكون عوضًا عن ابنه، إلا أنه على الرغم من قسوة المشهد، أمر (كاليجولا) بإعدام الصبي.

ومن أجل تعذيبه أكثر، طلب (كاليجولا) من الفارس تناول العشاء إلى مائدته ليلة وفاة ابنه؛ وهي دعوة لم يستطع الفارس المكلوم رفضها.

فماذا فعل الفارس؟ ماذا يستطيع أن يفعل؟

لقد حضر المأدبة.

حضر المأدبة وهو يرفض أن يخون ولو تلميحًا، من معاناته أو غضبه. رفع (كاليجولا) نخبًا على صحته وجفف الرجل فنجانه حتى آخر قطرة. وزع الإمبراطور بعض الهدايا وتم قبولها. يمكننا أن نتخيل القس جالسًا هناك، محاطًا بالضحك والناس، يشعر بالوحدة والأكثر حزنًا وغضبًا في العالم. ومع ذلك، لم يذرف دموعًا، ولم يتفوه بكلمات قاسية، وكان يتصرف كما لو أن ابنه الحبيب قد نجا من هذا العمل الوحشي المتقلب.

كيف أمكنه أن يفعل هذا؟ كيف استطاع تحمُّل تلك الخسارة الفادحة، لكن هل ستقف هناك بينما السكين ملتوية، ملتوية من أجل متعة وحش قاسٍ مختل العقل؟ لتتناول الطعام على مائدة قاتل، أن تشرب بضبط النفس التام عندما تريد أن تتقلب وتصرخ؟ من يستطيع تحمُّل ذلك القدر من الألم والقهر؟

هل كان الفارس مخدر العواطف؟ هل كان غاشمًا وعديم الشعور؟ هل كانت روحه محطمة ومجردة من الشجاعة؟

لا، الجواب أبسط بكثير من كل ذلك: كان لديه ابن آخر.

اتزانه لا يمكن أن يخذله، لئلا يخذل أطفاله. وهكذا لم يفعل. بالاعتماد على القوة والكرامة التي لا توصف وغير المفهومة، نجح في ذلك، حافظ على سلامة أسرته.

نحن بحاجة إلى فهم أن الاعتدال – الاتزان، هو أكثر من مجرد كونك لطيفًا أو هادئًا في المواقف العصيبة، إنه أكثر من مجرد تحمّل النقد العرضي أو إبقاء بعض رغباتك تحت السيطرة.

في بعض الأحيان، تكون لديك القوة لعدم فعل الشيء الذي تريد القيام به أكثر من أي شيء آخر في العالم. إنه يعيق أكثر المشاعر الطبيعية والمفهومة والمسامحة في العالم: أخذها على محمل شخصي؛ الهروب، انهيار، حبس الخوف، الاحتفال بفرح، شتم الغضب، الانتقام.

إن الانغماس في هذه المشاعر يعني إعطاء خصومك ما يريدون بالضبط، أو ما هو أسوأ من ذلك، لإيذاء شخص بريء.

انقلاب؟ مقابلة معادية؟ لعبة على الإنترنت يشاهدها الملايين؟ كذبة مؤلمة؟ حالة خطيرة تهدد الحياة؟ رهان يغير حياتك المهنية حين يتم دفع جميع قطع حظك إلى المركز؟

بالنسبة للأشخاص الذين نحبهم، نحن أقوياء بما يكفي لتجاوز أي شيء.
بالنسبة للقضية أو الدعوة التي التزمنا بها، نحن أقوياء بما يكفي لتحملها. .
علينا أن نكون كذلك.

يمكننا أن نبتلع آلامنا، كما كان على الفارس أن يفعل. يمكننا أن نجمع أنفسنا كما فعل (ماركوس)، وكما فعلت الملكة (إليزابيث) مرارًا وتكرارًا.

نحن نفعل ذلك لأنهم يشاهدون؛ أطفالنا، وأتباعنا، وطلابنا، والعالم بأسره. لا نريد فقط أن نخذلهم، بل نريد إلهامهم، نريد أن نظهر لهم ما هو ممكن، نريد أن نظهر لهم أننا نؤمن حقًا بهذه الأشياء.

كان (سينيكا) يقول:

«لا يهم ما تتحمله، المهم كيف تتحمله».

يمكن أن تحمل العَظَمة حقًا بالنعمة، بالاتزان، بالشجاعة، بالانضباط.

احمل عبء الآخرين

في يوم عيد الميلاد عام 1998، وصل الجنرال (تشارلز سي كرولاك) إلى قاعدة مشاة البحرية (كوانتيكو) متوقعًا العثور على عسكري مجنَّد في الخدمة في مركز الحراسة، إلا أنه فوجئ بعدم العثور عليه، فوجئ أكثر عندما وجد العميد (جيم ماتيس) يعمل في هذا المنصب.

هل حدث شيء ما؟

لا، ولكن الرجل الذي تم تكليفه بواجب الحراسة في ذلك اليوم كان لديه عائلة وكان (ماتيس) يعتقد بأنه يجب أن يكون في المنزل معهم. وهكذا، على الرغم من قرابة عشرين عامًا من الأقدمية وملايين الأشياء الأخرى التي كان يمكن أن يفعلها في ذلك الوقت، اختار الجنرال (ماتيس) تولي مهام الحراسة غير السارة لجندي عادي.

يجب أن يكون ذلك القائد قد وصل إلى مرحلة متقدمة من التفاني ونكران الذات، وكذلك جنوده، ويجب أن يضحوا، ويجب أن يواجهوا نفس الحرمان؛ مثل أي شخص آخر في المنظمة العسكرية. إذا كان بإمكانكم القيام بذلك، فقد تعلم (ماتيس) من كتابات الجنرال (فيسكونت سليم) حين كتب:

«هكذا. .. سوف يتبعونك حتى نهاية العالم؛ لأن امتياز القيادة هو القيادة».

قال الجنرال (ماتيس) ذات مرة لأحد الضباط الشباب من رتبة الملازمين لأنه ضبطه وهو يتهرب من واجباته الموكلة اليه:

«لأنك فعلت ذلك، لن تحصل على خيمة أكبر».

في الواقع، كان أفضل القادة يتخذون الخيمة الأصغر. إنهم يمررون أحكامهم الإضافية إلى جنودهم وقواتهم، إنهم لا يسهّلون الأمور على أنفسهم، بل يكونون في المواقع والقرارات الأكثر صعوبة؛ لأنهم يعرفون أن الأمر لم يعد متعلقًا بهم فقط.

(«نحن لسنا على المستوى»، هكذا اشتكى جندي مشاة إلى (زينوفون Xenophon -زينوفون أو كسينوفون؛ هو فيلسوف يوناني قديم ومؤرخ وجندي ومرتزق وكان أحد طلاب سقراط. عرف زينوفون بتأريخه لزمانه المعاصر في أواخر القرن الخامس وأوائل القرن الرابع قبل الميلاد، حيث يروي عمله (هيلينيكا) السنوات السبع الأخيرة للحرب (البيلوبونيسية) وآثارها، ويعتبر استمرارًا لتاريخ ثوقيديدس للحرب البيلوبونيسية - المترجم) وهو يقود العشرة آلاف يوناني خارج بلاد فارس:

«أنت تركب على صهوة حصان، بينما أنا أرهق نفسي بدرع أحمله».

عند سماع هذا، قفز(زينوفون) وحمل درع الرجل بقية الطريق.

أن تكون (الرئيس) هي وظيفة. أن تكون (قائدا) هو شيء تكسبه. لذا يمكنك الارتقاء إلى ذلك المستوى من خلال انضباطك الذاتي؛ بلحظات تضحية كهذه، عندما تتحمل الضربة أو تتحمل المسؤولية نيابة عن شخص آخر.

علاوة على ذلك. لا يحررك (النجاح) من ضبط النفس كما قلنا، لا يحررك من العمل الجاد أو من تحمل العواقب أيضًا. الآن سيكون عليك مساعدة الآخرين في حمل أحمالهم أيضًا، وستفعل ذلك بكل سرور، لأنك عندما قبلت المكافآت، قبلت أيضًا المسؤولية.

لقد تحمل مالك الفريق الرياضي (جريج بوبوفيتش) الغرامة الكبيرة والنقد حتى يتمكن لاعبوه من الحصول على فترة مهنة أطول، وبالتالي سيستفيد المدربون الآخرون في المستقبل من ذلك السلوك الذي أصبح شائعًا الآن. لقد دفع (هاري بيلافونتي)-هارولد جورج بيلانفانتي، الابن مغنٍ، كاتب أغاني، ممثل، وناشط اجتماعي أمريكي يعتبر من أنجح نجوم البوب الأمريكان الكاريبيين في التاريخ، أطلق عليه (ملك الكاليبسو) لتعميمه أسلوب الموسيقى الكاريبية بجمهور دولي في الخمسينيات. ألبومه الناجح كاليبسو هو أول ألبوم لمغنٍ منفرد يباع منه مليون نسخة. المترجم- الفواتير حتى تحصل عائلة الملك على القليل من راحة البال، وقليل من الراحة.

وعندما تولى (أنطونيوس) العرش، ذكَّر زوجته بأنه يتعين عليهم الآن أن يكونوا أكثر كرمًا، إلا أنهم سيحتاجون إلى أن يكونوا أكثر صرامة مع أنفسهم أيضًا، وأكثر تحكمًا في ذواتهم.

قال:

«الآن بعد أن اكتسبنا إمبراطورية، فقدنا حتى ما كان لدينا من قبل».

سيكون من الرائع أن تستثنينا القوة أو النجاح. من كل شيء مستهلك للوقت، حتى لو كان العمل غير مريح، أو صعب. في الممارسة العملية، يُلزمنا الانضباط إلى هذه الأشياء أكثر. إنه يتطلب المزيد منا، هذا هو بالضبط ما يحدث.

فهل يمكنك التعامل مع هذا؟

يظهر القائد أولًا ويغادر أخيرًا، القائد يعمل بجد، القائد يضع الآخرين في مواجهة مع أنفسهم، القائد يتلقى الضربة أولًا.

كل شيء آخر هو مجرد دلالات وعناوين.

بقدر ما يبدو هذا بدهيًا، فإنه للأسف ليس القاعدة. مقابل كل (ماركوس أوريليوس) يبيع أثاث القصر أثناء الطاعون، هناك أعضاء في مجلس الشيوخ يتجهون إلى طقس أكثر دفئًا، بينما يتجمد ناخبوهم في منازلهم من دون كهرباء أو ماء. مقابل كل رئيس تنفيذي تخلى عن رواتبه أثناء الوباء، كانت هناك شركات تستثمر الإنقاذ الحكومي فتقوم بتسريح الموظفين، ثم يقدمون المكافآت للمديرين التنفيذيين. مقابل كل شخص ضحى من أجل الصحة العامة أثناء الوباء، كان هناك رؤساء وزراء أقاموا الحفلات والمحافظين الذين تعاملوا مع عشاء كبير على الطراز الفرنسي.

يعتقد (بلوتارخوس) -بلوطرخس؛ كما يُعرف باسم بلوتارخُس أو (بلوتارخ). هو فيلسوف ومؤرخ يوناني. ولد في مدينة خيرونيا وتلقى تعليمه في أثينا حيث أخذ عن الفيلسوف الأفلاطوني أمونيوس. مؤلفاته في التاريخ وفيرة ومشهورة، لعل أهمها كتاب (السير المقارنة لعظماء اليونان والرومان)، وكتاب «الأخلاق» أو (مورالي). المترجم- أن عددًا كبيرًا جدًا من القادة يعتقدون أن «أكبر فائدة في الحكم هي التحرر من أن يحكموا أنفسهم. »

أجل، أنت الشخص الذي يجب عليه اتباع القواعد حرفيًا، أنت الشخص الذي يجب أن تُظهر بأنك تقوم بذلك حقًا، لأنه كلما فعلت بجدية أكثر، ارتفع المستوى الذي يجب أن تلتزم به. وبالتالي، كلما كان لديك أكثر، يجب أن تكون أكثر نكرانًا للذات.

ليس من أجل ما يدركه البصر فقط، ولكن لأنه الشيء الصحيح الذي ينبغي عمله؛ لأن هذا هو ما اشتركت فيه عندما تحملت المسؤولية.

مهما كان كل ما قاله الجنرال (ماتيس) لقواته عن التضحية ومساعدة بعضهم البعض والواجب والتواضع والتعاطف؟ لم يكن أيٌّ من تلك الأمور مهمةً لو لم يتم تنفيذها، مرارًا وتكرارًا، ولو لم يعش في الواقع؛ وفقًا لتلك المُثُل.

علينا أن نُظهر ما فينا، لا أن نقول: سنكون أولًا في الطابور من أجل الخطر، وأخيرًا في الطابور للحصول على المكافآت. يجب أن يكون الأول في أداء الواجب، والأخير في الترتيب للاعتراف. أن تكون في موقع القيادة، عليك أن تنزف. مجازيًا. ولكن في بعض الأحيان، حرفيًا أيضًا.

هل هذا حقًا غير عادل؟ أم أنه ما قمت بالانخراط فيه؟ وبالمناسبة، أليس هذا أيضًا ما تحصل عليه من الأموال الطائلة؟

هذا هو امتياز القيادة.

كن لطيفًا مع نفسك

كان كليانثيس (كليانثيس فيلسوف رواقي، وكان من تلاميذ كراتس الطيبي وزينون الرواقي قبل أن يصبح زعيم المدرسة الرواقية. المترجم) عادةً من يهتم بشؤونه الخاصة. ولكن بينما كان الفيلسوف الرواقي يسير في شوارع أثينا ذات صباح، واجه رجلًا يتحدث مع نفسه بعبارات التوبيخ لبعض الفشل، ولذلك لم يكن بوسعه إلا أن يقول شيئًا للرجل، أو التوقف عن التدخل مع ما يحدث لهذا الغريب الغاضب.

قال له بلطف:

«تذكر. أنت لا تتحدث إلى رجل سيئ».

بالطبع، الهدف الكامل من الانضباط الذاتي هو أن نكون صارمين وجادين، أن نُلزم أنفسنا بمعايير عالية، ألَّا نقبل الأعذار، أن ندفع أنفسنا دائمًا لنكون

أفضل.

ولكن هل هذا يعني أن نجلد أنفسنا؟ أن نكره أنفسنا؟ أن نعامل أنفسنا أو نتحدث مع أنفسنا كشخص سيئ؟

بالطبع لا.

إلا أننا ومع ذلك، ننزلق، دون وعي، إلى تلك الأنواع من المحادثات السلبية طوال الوقت، تمتص طاقاتنا، وقد نخفق، إلا أننا نتحمل ما قد نكون وصلنا إليه، لأننا نحن من فعلنا ذلك.

هل تعتقد أن (الدالاي لاما) يتجول ويعامل نفسه هكذا؟

قد تخفق في كثير من الأمور فلا تبتئس. ؟ أنت لست مثاليًا، أنت لست خارقًا، لا أحد كذلك.

يذكرنا الكاتب (تا- نهيسي كواتيس -تا- نيهيسي بول كوتس؛ مؤلف وصحفي أمريكي. حصل على عدد كبير من القراء خلال فترة عمله كمراسل وطني في أتلانتيك، حيث كتب عن القضايا الثقافية والاجتماعية والسياسية، خاصة فيما يتعلق بأمريكيين من أصل أفريقي وسيادة البيض. . المترجم- أنه:

«لا يمكننا جميعًا أن نكون (جاكي روبنسون) دائمًا - ولا حتى (جاكي روبنسون) كانت دائمًا (جاكي روبنسون)».

تنطبق نفس المقولة على (كاتو)، و(مارتن لوثر كينغ الابن)، و(توني موريسون)، والملكة (إليزابيث).

ينطبق الأمر كذلك بالنسبة للإمبراطور(ماركوس أوريليوس) أيضًا، الذي ذكّر نفسه وذكّرنا جميعًا بعدم «الشعور بالسخط أو الهزيمة أو اليأس لأن أيامك لم تكن مليئة بالأفعال الحكيمة والأخلاقية، ولكن للوقوف مجددًا عندما تفشل، احتفل بالتصرف كإنسان -مهما كان ذلك بشكل ناقص– ولكن احتضن تمامًا السعي الذي بدأته».

الفشل أمر لا مفر منه. لا بد أن تحدث الأخطاء.

لقد حدث أن فقد كل شخص، أعجبت به، أعصابه ذات موقف، لقد قاموا بالضغط على زر الغفوة، لقد وقعوا فريسة للعادات السيئة. لم يكونوا أزواجًا مثاليين أو جيرانًا أو آباءً.

ماذا كنت ستفعل لو كنت قد شاهدت بعض تلك اللحظات؟ ما الأشياء التي كنت لتقوم بشطبها أو توبيخها؛ كي يطمئن من هم حولك، كنت ستذكرهم بكل الأشياء الجيدة التي كانوا يقومون بها، ومدى روعة الإنجازات التي حققوها بالفعل، كنت ستحثهم على العودة إلى هناك والاستمرار.

الآن، هل يمكنك إخبار ذلك بنفسك لنفسك؟ هل يمكنك أن ترى نفسك في ذلك الضوء الهادئ والمعتدل للفلسفة؟

أم أنك متحمس جدًا، شديد التوتر، وقاس جدًا؟

كتب (ثورو) -هنري ديفد ثورو؛ كان كاتب مقالات وشاعرًا وفيلسوفًا أميركيًا. ورائدًا في مجال الفلسفة المتعالية. كان ثورو معروفًا بسبب كتابه (الحياة في الغابة) وهو انعكاس للحياة البسيطة في الطبيعة، وأيضًا بسبب مقالته (عصيان مدني)، وهي جدال حول عصيان دولة ظالمة. المترجم- في (والدن)مع بعض المبالغة:

«من الصعب أن يكون لديك مشرف جنوبي؛ من الأسوأ أن يكون لديك مراقب شمالي؛ لكن الأسوأ من ذلك كله عندما تكون سائق العبيد بنفسك».

لا أحد يحب الاستبداد. . فلماذا تكون لنفسك طاغية؟

علاوة على ذلك، لا تعني (الرواقية) معاقبة نفسك. إنها مدرسة ثابتة، بالتأكيد، ولكن كما كتب (سينيكا):

«في الواقع، لا توجد مدرسة فلسفية أكثر لطفًا ومرونة منها، ولا أكثر حبًا للبشرية وأكثر انتباهًا لمصلحتنا المشتركة؛ لدرجة أن هدفها هو أن تكون مفيدة، وتقديم المساعدة، والنظر في المصالح ليس فقط في حد ذاتها، ولكن من كل الناس».

وكل الناس يشملونك في حال احتجت للتذكير.

بعد قضاء حياة في دراسة الفلسفة، كانت تلك هي الطريقة التي جاء بها (سينيكا) للحكم على نموه الذاتي.

كتب:

«ما التقدم الذي أحرزته؟ لقد بدأت في أن أكون صديقًا لنفسي».

أجل، أن تكون صديقًا لنفسك.

انت لست العدو، أنت الشخص الذي يبذل قصارى جهده، أنت الشخص الذي تتحسن كل يوم.

لن تدع أصدقاءك يقولون إنه لا قيمة لما تفعله، لن تدعهم يستسلمون أبدًا لأن الأوان قد فات. لن تسمح لهم أبدًا بشطب أنفسهم من حقيقة ما هم عليه، سوف ترفض السماح لهم بالإساءة إلى أنفسهم وتعذيب أنفسهم.

مع صديق، نحن قادرون على التزام الهدوء، نحن قادرون على الطمأنينة، نحن نقدم النصيحة وليس العتاب، هذا ليس مجرد لطف، إنه مفيد للغاية أيضًا. فنحن قادرون على أن نكون مصدرًا مُلهمًا بالنسبة لهم ولأنفسهم، نحن قادرون على إخراجهم من الأعماق التي يغوصون فيها وإعادتهم إلى طريق النجاح والسعادة.

تخيل الآن ما يمكنك فعله إذا كان بإمكانك تقديم هذه الخدمة لنفسك بانتظام؛ لأنه، ومن موقع الحب والدعم، ننمو، نتطور.

إنه عمل من أعمال الانضباط الذاتي أن تكون لطيفًا مع الذات، أن تكون صديقًا جيدًا.

لا تضغط على نفسك، بناء نفسك، اجعل نفسك أفضل، هذا ما يفعله الأصدقاء.

قوة منح القوة

أنهى الرئيس الأمريكي (جورج واشنطن) المهمة العصيبة ومن ثم توجه إلى المنزل.

لقد كان قد هزم للتوِّ الإمبراطورية البريطانية، وهي قارة بأكملها امتدت الآن أمامه كغنائم له، ومع ذلك فقد كان هنا، ليس فقط يستقيل من تفويضه كرئيس، بل يرفض فعليًا أي سلطة كان سيكسبها لو طلبها، ومهما كان الشرف الذي كان يمكن أن يحلم به لنفسه. كان يمكن أن يسمي نفسه ملكًا ويضمن لعائلته حكمها لعدة قرون.

إلا أنه بدلا من ذلك؛ انحنى وسلم سيفه.

أخبر الملك (جورج الثالث) عن هذه الخطة، وكان مرتابًا. قال للرسام الأمريكي (بنيامين ويست):

«إذا فعل ذلك، فسيكون أعظم رجل في العالم». [19]

مثل (نابليون)، درس الرئيس الأمريكي(جورج واشنطن) غزاة التاريخ عندما كان شابًا، هو أيضًا رأى الحكايات التحذيرية لكل من (الإسكندر الأكبر) و(يوليوس قيصر).

لقد استفاد في الواقع من أولئك القادة وحفظ مآثرهم عن ظهر قلب؛ علاوة على ذلك، استوحى إلهامه من قصة (سينسيناتوس)، رجل الدولة الروماني، الذي وقع في أزمة رهيبة، وذلك حين مُنح سلطة غير محدودة تقريبًا، إلا أنه تخلى عنها بعد إنقاذ مقاطعته، ومن ثم عاد ليكمل حياته في مزرعته الهادئة.

إدارة طموحنا مسؤولية واحدة، لكن تحميل أنفسنا المسؤولية شيء آخر، لأنه يستمر. لكن هل كنت سترفض السلطة؟ التخلي عن عمد، أو تقاسم القوة التي من المفترض أن تفسد بشكل مطلق؟

كان ذلك من أندر القرارات في العالم، كان اعتدالًا واتزانًا متجسدًا.

نحن مشروطون بالاستحواذ، والاستحواذ، والاستحواذ. قيل لنا إنَّه علينا أن نقاتل حين نكون في طريقنا إلى القمة، وبأن البعض منا محظوظ بما يكفي للوصول إلى هناك.

إلى منصب المدير الفني للمنتخب، المدير التنفيذي للمؤسسة، المالك، الرئيس، قائد المنتخب.

لكن لماذا قد تتخلى عنه بمجرد الحصول عليه؟ لماذا تريد مشاركة ما هو لك مع الآخرين؟

حسنًا، يتم عرض الأسباب الأكثر إلحاحًا لدى الأشخاص الذين لا يستطيعون القيام بذلك.

إن تاريخ روما -في الواقع، تلخيص لتاريخ البشرية- يكاد يكون عالميًا، قصة أناس جعلتهم السلطة أشخاصًا غير أسوياء، أو مجرد طغاة. من (نيرون) إلى (نابليون)، ومن (تيبيريوس) إلى (ترامب)، القوة لا تفسد فحسب، إنها تكشف الأقنعة.

إنها تضع الإنسان تحت ضغط لا يمكن تصوره على الشخصية، بل يخضعها لإغراءات لا تصدق. . إنه يكسر حتى من هم الأقوى.

لقد أسس (دوف تشارني) شركة (أمريكان أبيرال)، وهي شركة أزياء قائمة على ممارسات العمل العادلة والعلامات التجارية الأخلاقية، لكن عندما حصد النجاح المنشود وانتشرت الإغراءات، قام ببطء وثبات، بخيانة تلك المبادئ، متشبثًا بالسيطرة والسلطة، حتى عندما أدى التوتر والتدقيق إلى امتصاص البهجة من الوظيفة.

كان المستثمرون والمستشارون والموظفون قد نصحوه جميعًا، بإحضار مُشغلين أكفاء للمساعدة في حل المشكلات الصعبة، لكنه لم يستطع فعل ذلك. [20]

لقد فضل الأتباع والشابات الذين يمكن أن يكون لهم تأثير على تقاسم السلطة وتمكين الآخرين، ثم وقبل أن تؤدي عصبته في النهاية إلى قيام مجلس إدارة الشركة بإقالته، عُرض عليه القرار البديل الأخير: يمكنه الاستقالة من منصب الرئيس التنفيذي ويصبح مستشارًا إبداعيًا، مع الاحتفاظ بخيارات الأسهم الخاصة به وراتب مليون دولار سنويًا.

إلا أنه وبدلًا من ذلك، اختار تدمير كل شيء عوضًا عن مواجهة احتمال أن يكون لدى شخص آخر أدنى سيطرة أو نفوذ على ما قام ببنائه.

كان فصل السلطات أحد الابتكارات الرائعة لمؤسسي الولايات المتحدة، لقد فهموا أن القوة المركزة كانت خطيرة وأن توزيع مهام القيادة هو الأفضل والأخف عبئاً وعلى نطاق واسع.

لقد فهم الرئيس (جورج واشنطن) أن ذلك، كان يعيده إلى الناس لتقسيمها وتوزيعها على النحو الذي يرونه مناسبًا. لم يستطع معظم القادة الطموحين تجاهل أغنية صفارات الإنذار، كان يمكن لواشنطن أن يفهم ذلك.

علاوةً على ذلك، فإن الشخص الذي لا يستطيع المقاومة يشكل خطرًا على نفسه، كذلك على المنظمة التي يعمل بها، ومن ثم على كل من حوله. الشخص الذي يحتاج هذا، والذي لا يتحمَّل أن يكون أي شيء سوى المسؤول، ليس شخصًا يمكن تصنيفه في خانة العظماء، حتى لو حقق أشياء عظيمة. إنهم ببساطة، مدمنون! ليست لديهم القوة الحقيقية، فالقوة تحتاج الأكفأ.

هؤلاء ليسوا أبدًا القادة الذين تحقق مؤسساتهم نجاحًا مستدامًا، أو تصل إلى ما هو مرسوم لإمكاناتها، وذلك لأنهم غير قادرين على التخطيط لخلافة بعدهم، ولأنهم غير قادرين على تمكين الآخرين، وغير قادرين على فعل أي شيء يقلل من أهميتهم.

علاوة على ذلك، وبالنظر إلى الفرص التي كانت تلتمع أمامه في ضوء خفيف من الفلسفة الهادئة، اختار الرئيس الأمريكي (جورج واشنطن) طريق (سينسيناتوس)، والعودة إلى مقاطعة (ماونت فيرنون)، أراد أن يمضي وقتًا هادئًا بمفرده، أراد أن يتواضع بالقيام بالأشغال الشاقة، كان يراقب الفصل بين القوة المدنية والعسكرية، كان يضع البلد فوق نفسه، فوق كل شيء.

بالطبع، لم يكن الأمر سهلًا على رجل طموح لديه آراء قوية حول كيفية سير الأمور، بيد أنه ومع ذلك، قد فعلها وتخلى عن المنصب.

ولكن ألم يكن (جورج واشنطن) رئيسًا في النهاية؟ نعم. ولكنه فعل ذلك على مضض. فقط بعد الخضوع لانتخابات شعبية. ثم إنه استقال للمرة الأخيرة بعد فترتين، ووضع معيارًا غير دستوري لضبط النفس تجب مراعاته دون انقطاع لمدة مئة وخمسين عامًا قبل أن يتم إدراجه في الدستور؛ باعتباره التعديل الثاني والعشرين في عام 1951.

في روما، كان الإمبراطور يتمتع بسلطة لا تصدق؛ سلطة مطلقة. . كان أي شيء يريدونه تقريبًا يصبح ملكهم إذا طلبوا ذلك. إلا أنه وعلى الرغم من اتساع رقعة تلك السلطات، اختار كل من (ماركوس أوريليوس وأنطونيوس) الإذعان لتصويت الشعب لمنصب القنصل خلال فترة ولايتهما، وللعمل كأفراد بدلًا من المطالبة بالشرف والسلطة كحق.

لو كنت مكانهما، ربما كنت تفكر عكس ذلك، لكنت أخذت المال، كنت ستستولي على السلطة، وربما أكثر من كذلك. . فماذا لو كانا في مكانك أنت.

كان الفيلسوف (أفلاطون) يقول بأن أفضل القادة لا يريدون السلطة.

في الحقيقة، إنهم لم يكونوا بحاجة إليها. ولأنهم سيطروا على شهواتهم وغرورهم، فهم أقوى وأكثر استقلالية، وأقل عرضة للفساد وأكثر هدوءًا ولطفًا وأكثر تركيزًا على الأمور المهمة.

بعد الحرب، عرضت الملكة (إليزابيث) على رئيس الوزراء (ونستون تشرشل) أن يكون حاكمًا لإحدى الدوقيات، وأن يصبح دوقًا عليها. إلا أنه تأثر بزخم ذلك التكريم لدرجة أنه كاد ينهار بالبكاء. ثم أمسك بنفسه ورفض بأدب.

قال:

«لقد تذكرت أنني يجب أن أموت كما كنت دائمًا يا مولاتي. كما أنا (ونستون تشرشل)».

على الرغم من أنه (وينستون تشرتشل). لكن ما يهم ليس اللقب. ولا في أن يكون بمرتبة (الدوق). الأمر لا يتعلق بالمناصب ولا بالسلطة ولا حتى بالثروة. إنها ليست في السيطرة أيضًا. . هذه العظمة ليست ما لديك.

إنها أن تختار إما أن تصبح كذلك، أو تختار البقاء فيما أنت عليه.

أدرْ الخد الآخر

في مؤتمر القيادة المسيحية الجنوبية في عام 1962 في مدينة (برمنغهام)، وقف (مارتن لوثر كينغ الابن) أمام جمهور كبير ومتكامل وألقى الخطاب الختامي. وبينما كان (كينغ) يتحدث، شاكرًا الجمهور ومذكّرًا إياهم بخطط العام

المقبل، صعد رجل أبيض يدعى (روي جيمس) على المسرح وبدأ يضربه بوحشية.

لكمه الرجل بعنف على وجهه، وكانت تلك اللكمة بهذه القوة التي جعلت وجه (كينغ) يلتوي جانبًا، وجسمه يدور حول نفسه. ثم تتالت اللكمات في تتابع سريع، على رأسه وظهره، فتعالت صيحات الاستهجان في تلك القاعة التي كانت صامتة للتو، وإلى أن كسر الصمت، صوت اللكمات المقزز وهي تنهال على العظام المكسوة باللحم.

صُدمت (سيبتيما كلارك) -سيبتيما بوينزيت كلارك. كانت مدرّسة أمريكية من أصل أفريقي وناشطة في مجال الحقوق المدنية. استحدثت كلارك حلقات تدريبية لمحو الأمية والمواطنة لعبت دورًا مهمًا في حملة حقوق التصويت والحقوق المدنية للأمريكيين من أصل أفريقي ضمن حركة الحقوق المدنية. لم يلق عمل سيبتيما كلارك تقديرًا كافيًا من الرجال في الجنوب. . المترجم- التي كانت من بين الحضور، من هذا الاندفاع المفاجئ للعنف، ولكنها لم تكن متأكدة، في البداية، ما إذا كان ذلك الهجوم جزءًا من مظاهرة. ولكنها شاهدت (كينغ) بعد ذلك، وهو يجمع نفسه بعد الهجوم الأول، ثم يستدير لمواجهة مهاجمه، إلا أنه أسبل يديه على جانبيه -مثل رضيع حديث الولادة-، لتلقي المزيد من الضربات.

أثناء تعرضه للضرب، كان مستسلمًا أمام المئات من الناس، وقد ترك نفسه لامتصاص عنف مهاجمه، بل كان يدير له الخد الآخر حرفيًا، كإثبات نهائي لمبادئ اللاعنف والمحبة المسيحية.

أذهلت ردة فعل (كينغ) المهاجم (جيمس) للحظات، وأيضًا، لفترة كافية ليقفز الناس كي يبعدوه عنه، ولكن (كينغ) صرخ قائلًا للحشد الغاضب، الذي تكوّم حوله:

«لا تلمسوه!»

ثم كرر متألمًا:

«لا تلمسوه. علينا أن نصلي من أجله».

وهكذا، عندما بدأ الحشد في الصلاة والترتيل، تحدث (كينغ) بلطف مع الرجل الذي كان يضربه للتو، مطمئنا (جيمس) بأنه لن يتأذى، ومن ثم رافقه إلى مكتب خاص حيث تابع يحادثه بهدوء.

بعد عودته إلى المسرح في وقت لاحق، وبعد أن تناول حبتين من الأسبرين من (روزا باركس)، اختتم كينج المؤتمر وهو يضع كيس الثلج المعلق على وجهه.

«اعتبر اللاعنف كزوجتي المتزوجة قانونًا»، وهو ما أحب (كينغ) أن يقول، في محاولة لتجاهل التهكم والاستفزازات. كان شيئًا عظيمًا أن تفعل ذلك أثناء تعرُّضك للضرب على يد أحد النازيين، وأمام أقرب أصدقائك ومؤيديك. [21]

لا يزال هناك خطوة أخرى نحو العنف لإظهار كيف يبدو إتقان التحكم بالذات في مثل هكذا مواقف فعلية، وكيف يتوجب عليك أن تكون متسامحًا بما يكفي لمفاجأة حتى شرطة (برمنغهام) برفض توجيه الاتهامات.

قد يكون من الممكن لكم شخص يتسم بهذه الرحمة، لكن من المستحيل التغلب عليه.

لقد علمّ الملك ذلك، لقد أرهق أمريكا في قدرته على تحمل المعاناة، لقد أذهل أمريكا بضبط نفسه.

كان ذلك هو الرد الأمثل، والرد الأكثر حكمة. . وهذا متوقع.

إن الارتقاء فوق هذه الغرائز المفهومة، حتى المحافظة على الذات، يتطلب الانضباط. . أن تكون فوق ما يحدث تمامًا هو إتقان ذاتي حقيقي.

بالنسبة إلى (كينغ)، كان هناك شيء يتجاوز النفعية السياسية لمبدأ اللاعنف، كان هناك شيء حول هذا الأمر أدى إلى رفع مستوى الفرد، يمكن أن يستغرق الأمر أكثر وقتًا لدى الأشخاص العاديين، بل وقد يبدو معيبًا، ويسمح لهم بالوصول -على الأقل في لحظة الأزمة أو الاحتجاج- إلى مستوى بطولي ومتسامٍ. . هذه كانت قوة الحب والنعمة والمغفرة.

إدارة الخد الآخر هو مبدأ روحي -شيء متجذر في فضيلة العدل للتأكد- لكنه أيضًا فعل إرادة. . عليك أن تفعل ذلك، على الرغم من أنه مؤلم.

في عام 1952، أخذت القاضية المخضرمة (ساندرا داي أوكونور) عهدًا قانونيًا بالزواج من زوجها (جون جاي أوكونور). ثم ولما يقرب من أربعين عامًا، عبر المناصب الخارجية، والحملات السياسية، ومن ثم أعلى محكمة في البلاد، فعلت ما وعدت به، وأحبته، وكانت تعتز به، بل تشعر بأنها تملكه، سواء للأفضل أو للأسوأ.

ولكن في عام 1990، تم تشخيص إصابة الزوج بمرض الزهايمر، فوضعتها فكرة المرض والصحة على المحك الحقيقي.

في البداية، كانت تحضره للعمل معها كل يوم حتى لا يشعر بالوحدة. ثم وفي نهاية المطاف، تخلت (ساندرا) عن الوظيفة التي تحلم بها -وهي وظيفة من المفترض أن تستمر مدى الحياة- للاعتناء به، حتى عندما كان زوجها الحبيب يعاني من صعوبة في التعرف عليها.

في عام 2007، كشف مراسل إخباري أن (جون أوكونور) قد وقع في حب مريضة أخرى بمرض الزهايمر، وكما يفعل ضحايا مرض الزهايمر أحيانًا بشكل مأساوي، متناسيًا زوجته وزواجه تمامًا. إلا أنها تماسكت مسيطرة على نفسها، ومن ثم قررت القاضية (أوكونور) استخدام منصتها الكبيرة للفت الانتباه إلى هذا المرض الذي لا يرحم والتعاون مع القضايا المماثلة. كانت تقول بوجه شجاع وحتى حين كسر ذلك قلبها:

«أنا سعيدة لأن ذلك يجعل جون سعيدًا».

هذا ما يبدو عليه الالتزام.

الأمر المهم الذي يتعلق بالزواج والعلاقات ووضع أنفسنا في الأماكن العامة، هو أنه يفتح دواخلنا أمام الأذى، يجعلنا عرضة للخطر، حماية أنفسنا أمر سهل -كل ما يتعين علينا القيام به هو الرجوع عن قرب. إلا أنه، ولجعل الحياة تستمر لأكثر من خمسة عقود كما فعلت (أوكونور) كان الأمر يتطلب تحولًا مستمرًا لإدارة الخد الآخر، للبقاء في وضعية الضعف، لوضع شخص آخر في المقام الأول، للتسامح والمحبة والقبول والاعتزاز.

هل تستطيع فعل ذلك؟ هل أنت قوي بما فيه الكفاية؟ هل تحب بما يكفي؟

الشيء نفسه ينطبق على الأسباب التي نلتزم بها. قد نقصر عنها ونضطر إلى العودة؛ لأنه قد يستلزم الأمر اختبار التزامنا بما يتجاوز الفهم. سيُطلب منا التضحية. . ثم التضحية بالمزيد.

ولكن ماذا لو استطعنا فعل ذلك، إذا استطعنا الاستمرار في الظهور، والاستمرار في العطاء، ومواصلة السعي للارتقاء إلى تلك المعايير العالية المستحيلة؟ حسنًا، وفقًا لما قاله (مارتن لوثر كينغ الابن)، سنكون قد وصلنا إلى القمة؛ لأننا سنلمس عند ذاك شيئًا مميزًا، شيئًا أعلى، شيئًا مقدسًا.

كيف تصنع مخرجًا

لم تكن العملية الأكثر إثارة للإعجاب في الحرب العالمية الثانية، غزو(دي-داي) -غزو نورماندي؛ سلسة من المعارك قامت عام 1944 بين ألمانيا النازية وقوات الحلفاء كجزء من صراع كبير خلال الحرب العالمية الثانية، وأهمية هذه المعركة هي نزول قوات الحلفاء إلى أوروبا ونقل المعركة مباشرة ضد الألمان، وهي الجزء المبدأي من حملة تنقسم لعدة مراحل عرفت بمجملها باسم حملة نورماندي. المترجم-. بل كانت، وإلى حدٍّ ما، عكس ذلك.

اشتمل الإنزال المظلي على شواطئ (نورماندي) على ما يقرب من مائة وستين ألف جندي من قوات الحلفاء. وبالمقارنة، فإن الانسحاب في منطقة (دونكيرك) استغرق ما يقرب من أربع سنوات بالضبط حتى يوم الإنزال، الذي تضمن إجلاء حوالي ثلاثمائة وأربعين ألف جندي. لم يستغرق التخطيط سنوات، ولم تكن هناك بروفات؛ تم القيام بالعملية على الفور، وبمساعدة عدد لا يحصى من المدنيين والجنود الذين قاموا بها بكل هدوء وتماسك، وفعلوا ما يجب القيام به.

كان المنتصر الأول سيحصل على كل المجد، بالطبع، لكن ذلك لن يكون ممكنًا دون البطولة المتعالية والانضباط اللذين يتمتع بهما الطرف الآخر. كان أحدهما رائعًا، ولكن الآخر، كما عرفوا في ذلك الوقت، كان معجزة.

لقد كانت هزيمة بلا شك، ومع ذلك، ألهم النظام والانضباط اللذين تم التعامل بهما، بريطانيا. كان رئيس الوزراء ووزير الحرب (ونستون تشرشل) يلقي، في الأيام التالية، خطابه الشهير حول القتال حتى النهاية، على الشواطئ، في الهواء، في الحقول، وفي الشوارع. فلماذا اعتقدت إنجلترا بأنهم قادرون على فعل ذلك؟

كان يعلم ذلك بسبب ما رآه (تشرشل) في (دونكيرك).

قال:

«الحروب لا تكسبها عمليات الإجلاء، لكن كان هناك انتصار داخل هذا الخلاص».

في بعض الأحيان نضطر إلى الاندفاع. ولكننا أحيانًا، نضطر إلى وقف نيراننا.

إلا أنه في كثير من الأحيان، يكون أصعب ما في الأمر هو السير في الاتجاه الآخر.

غريزتنا هي في المُضي قدمًا. هناك جزء منا يشعر أنه يفضِّل الموت على الاعتراف بالهزيمة، أو ما هو أسوأ من الهرب. في الكتب والقصص، في كتب التاريخ، الانسحاب هو عكس البطولة والشجاعة والانضباط. ومع ذلك، هذا هو بالضبط ما يجب علينا أحيانًا أن نحشد الاتزان والشجاعة للقيام به.

في معركة (ديليوم)، وجد (سقراط) نفسه في مثل هذا الموقف، على الرغم من أننا لا نميل إلى رؤية (سقراط) كجندي، ولكنه كان وجيدًا في ذلك أيضًا.

تحطمت الخطوط الأثينية وانهارت فجأة، وكان الرجال في حالة فرار. لكن (سقراط) حافظ على انضباطه الذاتي، حتى أثناء فراره، كان متأكدًا من عدم إسقاط سلاحه أو درعه. قيل لنا إنَّه كان يواصل القتال حتى عندما غادر ميدان المعركة.

كان (ألكبياديس)، تلميذًا من تلامذة (سقراط) وقد أنقذ (سقراط) حياته، كان ذلك مستوحى وبعمق من مشهد الفيلسوف الذي يكافح في طريقه إلى الأمان، ألا يتخلى عن أي شخص أو أي شيء ذي قيمة؛ ناهيك عن كرامته.

قال لاحقًا:

«هذا النوع من الرجال الذين لم يتأثروا أبدًا بالحرب، أولئك الذين تتم ملاحقتهم هم فقط الذين يهربون بتهور».

إن المضي قدمًا هو دائمًا مصدر إلهام، لكن في بعض الأحيان، يتطلب الأمر رجلًا أكثر وعيًا وحكمة، ومستوى آخر من الانضباط، لتتمكن من الحفاظ على كرامتك عندما يتعين عليك السير في الاتجاه الآخر.

علاوةً على ذلك، سيكون من الرائع أيضًا، ألّا يخسر الأخيار المعارك، إذا كانت الشجاعة أو العمل الجاد كافيين دائمًا، ولكن هذا ليس حقيقة دائمة؛ لأنه، وفي بعض الأحيان، عليك أن تعيش لتقاتل في يوم آخر.

السؤال ليس متى سيكون عليك القيام بذلك؟، ولكن: كيف سترد عليه عندما يأتي ذلك اليوم؟

بالنسبة لليونانيين، لم يكن الانسحاب أمرًا مخزيًا، كانت الطريقة التي يتراجعون بها مهمة جدًا، كانت الخطيئة الأكثر فظاعة هي في التخلي –أن تفقد درعك في فوضى الهروب- لأن ذلك سيعرّض الكتيبة بأكملها للخطر، مما يعرض رفاقك للخطر أيضًا.

يمكن أن يعود المتقشفون من معركة خاسرة، لكنهم لن يجرؤوا على التخلي عن أي شخص، هذا ما قصدوه عندما قالوا العودة بدرعك أو عليها.

في الواقع، عندما تبدو الأشياء ضائعة، يستسلم البعض، لذا تأتي الأشياء الفظيعة من انهيار الإرادة هذا. كما يؤدي الاضطراب واللامبالاة إلى تفاقم المشكلة، ويمنع إنقاذ الأشياء، بل يلحق أضرارًا جانبية بالآخرين.

ليس هذا هو الطريق، كما أوضح لنا (سقراط) وأبطال معارك (دونكيرك).

في الوقت نفسه، هناك آخرون يرفضون الاستسلام، معتقدين أن العناد فضيلة. لكنها –في حقيقة الأمر- أيضًا رذيلة. الشخص الذي يمكنه فقط المضي قدمًا. الذي لا يساند أبدًا، الذي ليست لديه خطة للهروب، من ليس شجاعًا ولكنه متهور.

لا يكون هؤلاء منضبطين بأنفسهم، إنهم عالقون في ترس واحد. علاوة على ذلك، أنت لن تربح كل شيء، في كل مرة. . ليس في الحرب أو في الحياة أو في العمل. الشخص الذي لا يعرف كيفية فك الارتباط، أو الحد من خسائره، أو تخليص نفسه هو شخص ضعيف. الشخص الذي لا يعرف كيف يخسر سيخسر لكن بشكل أكثر ألمًا تمامًا.

لقد وجد الرئيس الأمريكي (أبراهام لينكولن) أن والده كان محاصرًا بمنطق حكمة قديمة تقول:

«إذا قمت بصفقة سيئة، احتضنها بشدة».

كان ذلك بمثابة تجسيد لما يسمى مغالطة التكلفة الغارقة في عدم القدرة على التخلي، لتغيير التكتيك، والاعتراف بالخطأ؟

لقد حُكم على الرجل بعقود من الفشل والنضال، وإنفاق المال الجيد بعد السيئ كما يقال.

لا شك في أننا نود أن نعتقد بأننا مختلفون، ولكن هل نحن كذلك؟

نحن نستمر في فعل نفس الأشياء التي كنا نفعلها دائمًا بغباء. تحت الوهم في أنه سنحقق نتائج مختلفة يومًا ما. نعتقد أنها علامة على الشخصية التي لن نستسلم لها، في حين أنها قد تكون مجرد غباء أو ضعف، أو لأننا نعتقد أنه يمكننا الاستمرار في المضي قدمًا إلى الأبد، في حين أن هذا النهم، هو بالضبط ما يقودنا في كثيرٍ من الأحيان، إلى الفخ الذي نصبه لنا العدو.

الأمل مهم ولكنه ليس استراتيجية. الإنكار ليس هو نفسه الإصرار. الوهم تدمير، وسوف يوصلك إلى الجشع في النهاية.

فكر في ضبط النفس لدى الملاكم العالمي (روكي مارسيانو)، الذي ابتعد عن القتال، عندما شعر أن جسده قد انتهى، كان أحد الملاكمين النادرين الذين خرجوا قبل فوات الأوان، كان قد عُرض عليه مليون دولار في عام 1956 ليعود ويقاتل منافسه (فلويد باترسون)/ وأكثر من ضعف ما حققه في دفاعه السادس والأخير عن لقبه ضد الملاكم (آرتشي مور) في العام السابق. لكنه كان يعلم بأن زمنه قد انتهى/ لقد تآلف مع ما يقوله له عقله أكثر من غروره أو جني المال.

تذكر بأن البطل الرياضي الأسطوري(لو جيريج) هو الذي وضع نفسه على مقاعد البدلاء، قبل أن يبدأ أداؤه في إيذاء الفريق، وحيث تعامل مع خروجه من اللعبة بكرامة واتزان كبيرين، حتى عندما تم أخذ أكثر شيء يحبه منه.

عليك أن تكون قويًا بما يكفي للقيام بذلك، لمعرفة متى تنتهي الرقصة، لمعرفة متى يتعين عليك التوقف.

هناك قصة عن (دين أتشسون)، الذي كان وقتها وكيل وزارة في وزارة الخزانة خلال فترة الكساد الكبير. فقد وجد نفسه في خلاف خطير مع الرئيس الأمريكي (روزفلت) حول قضية مالية.

أخبر(أتشيسون) الرئيس (فرانكلين روزفلت) أن القانون واضح للغاية، ولكن الرئيس (روزفلت) أخبره بأنه يتوقع أن يجد محاموه طريقة للالتفاف على القانون. ثم وبعد جدال حاد، قدم (أتشيسون) خطاب استقالة مهذبًا وكريمًا، ثم حضر مراسم أداء اليمين الخاصة بخلفه، حيث شكر الرئيس (فرانكلين روزفلت) المذهول على هذه الفرصة.

لن يعود (أتشيسون) للخدمة أثناء الحرب فحسب، بل قدمه الرئيس (روزفلت) كمثال.

«قولوا له أن يسأل (دين أتشيسون) عن كيفية تقديم استقالة أحد السادة».

هكذا أجاب الرئيس الأمريكي (روزفلت) ذات مرة على موظف سلمه خطاب استقالة فظيع.

هل يمكنك تنحية غرورك جانبًا وقبول الهزيمة، أو الاختلافات التي لا يمكن التوفيق بينها؟ هل يمكنك الابتعاد عندما يحين الوقت؟ حتى عندما يكون من المغري عدم القيام بذلك؟ هل يمكنك الاحتفاظ بها معًا حتى عندما ينهار كل شيء، عندما تراقب كل العيون، وتنتظرك وأنت تتفكك إلى جانبها؟

يجب عليك سداد ديونك، امتلاك أخطائك، شرح نواياك. يجب أن تكون لديك خطة لما ستفعله بعد ذلك؛ سواء أكان هذا مشروعًا تاليًا، أو فصلًا جديدًا، أو رسومًا أخرى.

علاوة على ذلك، يجب أن نتذكر أن الخلوات مؤقتة فقط. . إنها فقط تكسبنا الوقت حتى نتمكن من القيام بالهجوم، بل الهجوم بشجاعة مرة أخرى سعيًا وراء انتصارنا.

تحمّل ما قد لا يُطاق

في غرفته في بلدة (هايلباد هايليغن اشتات) الألمانية التي تقع في مدينة (تورينغن) وفي شهر تشرين الأول (أكتوبر) من عام 1802 للميلاد، كان الموسيقار (بيتهوفن) في أسوأ حالاته. كانت صحته تتدهور منذ سنوات. وكان يعاني من الحمى والإسهال الشديد، كما كان عرضة لتعذيب صداع شديد. وقد انكسر قلبه بعد أكثر من علاقة حب فاشلة، ومنع مرارًا من الزواج بسبب افتقاره إلى المكانة النبيلة. . لم تكن العبقرية فيه قد وصلت -حينذاك- إلى موضع تقدير كامل بعد.

علاوة على ذلك، كان النقاد غاضبين عليه، ولكن أصحاب النمط القديم كانوا لا يزالون يتحكمون في مشهد الموسيقى. وما زالت حروب (نابليون) تدمر وطنه.

في هذه اللحظة المظلمة، فكر(بيتهوفين) في إنهاء كل شيء.

كان يصرخ في رسالة إلى إخوته:

«لمدة ست سنوات حتى الآن، وأنا أقاوم. لقد تأثرت بشدة، وبشكل ميؤوس منه، وزاد الأمر سوءًا وجود الأطباء الذين لا معنى لهم، ولعام بعد عام مخدوعٌ بأمل التحسين، اضطررت أخيرًا لمواجهة احتمال ديمومة المرض الذي يبدو بأنه لا شفاء منه، والذي قد يستغرق علاجه سنوات أو ربما يكون مستحيلًا، على الرغم من أنني ولدت بمزاج ناري ونشط، وحتى معرّض للانحرافات في المجتمع، إلا أنني سرعان ما اضطررت إلى الانسحاب من نفسي، والعيش بمفردي. إذا اضطررت في بعض الأحيان إلى نسيان كل هذا بسرعة، فما مدى صعوبة رميِّ مرة أخرى بسبب التجربة الحزينة المضاعفة لسوء سمعي. ومع ذلك، كان من المستحيل بالنسبة لي أن أقول للناس: تكلموا بصوت أعلى، اصرخوا بصوت عال، لأني أصم».

وهكذا، تآمرت الأزمات المتلاحقة على حياة (بيتهوفن)، فخذله جسده، وتآمرت الأحداث على تحطيمه. في الواقع، كان بمقدور تلك الأحداث أن تكسر معظم الناس، إلا أنه ومع ذلك، لم ينكسر.

كان يحدِّق من فوق الهاوية وبصمت، في الظلام، يحدِّق في مستقبل تختفي فيه أعظم موهبته، ثم وبطريقة ما على الرغم من كل ألمه وكربه، حشد القوة للمضي قدمًا.

كتب:

«كان فني فقط هو الذي أعاقني. أوه، لقد بدا لي أنه من المستحيل أن أغادر هذا العالم قبل أن أنتج كل ما شعرت أنني قادر على إنتاجه، لذا فقد أطال أمدي هذا الوجود البائس. آمل أن يظل تصميمي حازمًا على التحمل حتى يرضي ذلك القهر الذي لا يرحم. ربما سأتحسن، وربما لا، لكنني أنا مستعد».

لقد حافظت الفضيلة عليه على الرغم من البؤس الذي لا يوصف.

كتب:

«بفضلها وفني، لم أنهِ حياتي بالانتحار».

كم نحن محظوظون لأنه كان يتمتع بضبط النفس لمقاومة هذه النوبة القاتلة من العاطفة؛ التي من دونها لم نكن لنحظى بتلك السيمفونيات التسع الخالدة والمقطوعات الموسيقية، والمئات من المعزوفات الأخرى.

بالطبع، كل الأشياء في الحياة تتطلب شكلًا من أشكال التحمل:

الصبر، الصلابة، الرضى المتأخر، كل ذلك. ولكن ماذا عن الحياة نفسها؟

كتب (سينيكا) من منظور أمراضه المؤذية ومن ثم نفيه:

«في بعض الأحيان، يبدو حتى البقاء حيًا هو عمل شجاع».

ونضيف: والانضباط أيضًا.

قد يُنظر إلى أن الحياة ليست عادلة. لكن الاقتناع بذلك ليس لطيفًا أيضاً، إنها لا تتطلب منا قوة الجسد والعقل فحسب، بل تتطلب أيضًا قوة الروح؛ وهو ما أطلق عليه القدماء (الكارتيريا) أو المثابرة؛ لأنه خلاف ذلك، لا يمكننا أن نتحمَّل مثلما يتحمّل الجندي. ولن نتمكن من النجاة من ضربات القدر، تلك التي تهدف إلى تثبيط عزيمتنا، وجعْلِنا نتخلى عن أنفسنا، ونتخلى عن ذكائنا ومبادئنا وفلسفتنا.

قال الواعظ (ويتنس لي):

«الصبر هو مجموع فضائلنا البشرية».

ليس الأمر فقط هو الصمود في وجه عاصفة أو اثنتين، لكنه شيء أبعد من ذلك؛ مثل أي شخص مر بسنة أو عقد سيئ أو حتى بالغ السوء. لكن هذا، المجاهد، الذي تكتنفه الصعوبات والألم والشك، يرفض الاستسلام، ويرفض التوقف عن المحاولة. هذا في الواقع، أكثر من مجرد شجاعة. لقد انتصروا على أنفسهم في الجسد والعقل، حتى لو كانت هذه هي بالضبط الأشياء التي تعمل بجد ضدهم.

لذا، يجب أن ننظر إليهم كأبطال.

لقد عرّف الفيلسوف (سيكتوس إمبريشوش) -سيكستوس إمپيريكوس؛ كان طبيبًا وفيلسوفًا وتذكر لنا المصادر أنه عاش في الإسكندرية أو روما أو أثينا؛ على خلاف. أعماله الفلسفية هي الأكمل من بين ما وصلنا عن مذهب الشُكّاك الإغريقي والروماني. في أعماله الطبية يقول الرأي التقليدي بأنه انتمى إلى المدرسة الطبية التجريبية المضادة للمدرسة الطبية الدوغمائية. . المترجم- القدرة على التحمل على أنها «فضيلة تجعلنا متفوقين على الأشياء التي يصعب تحملها».

كما حاول (بول جاليكو)، الذي كتب عن صديقه الرياضي العالمي (لو جيريج)، تعريف بطولة الرجل، ثم واستقر على أنه:

«من بين أمور أخرى، كان يتحلَّى بالقدرة على تحمُّل المعاناة بشكل هادئ وعزيمة لا تلين، والقدرة على تحملها وعدم السماح لها مطلقًا لأن تكسره، وعدم السماح لها أبدًا أن تحدَّ من عزيمته. إياك أن تجعل العالم يشك في أنك ستفشل، أو دون أن تحقق هدفك». [22]

تم نفي (سينيكا) لمدة ثماني سنوات. كما أمضت (فلورنس نايتنجيل) ستة عشر عامًا في الانتظار، بعد أن أحبطت من مكالمتها. ولا بدَّ أن (جيمس ستوكديل) كان يتوق إلى الموت مرات لا تحصى وهو معلق هناك؛ ذراعاه مقيدتان خلف ظهره، وحبلٌ يرفعه عن الأرض، ويخرج كتفيه من مفاصلها.

فكر في الملكة وهي صامدة خلال عامها المروع.

بقيت (آن فرانك) حبيسة في علية منزلها لمدة خمسة وعشرين شهرًا، لكنها كانت تكتب وبمرح في يومياتها. العالم الفيزيائي (ستيفن هوكينج) أمضى أربعين عامًا على كرسي متحرك. الإمبراطور (ماركوس أوريليوس)، كان يعاني من مرض في المعدة مدى الحياة، ثم الحروب والفيضانات والطاعون الفعلي، مذكِّرًا نفسه بأنه لا يوجد شيء لا يمكن تحمله (وأن الشيء الوحيد

الذي لم يكن كذلك، موتنا، في النهاية يحل هذه المشكلة بالنسبة لنا). فكر في الأمهات اللائي عانين آلام المخاض وهن يقدمن للعالم طفلا جديدًا، ثم تلك الآلام ما بعد الولادة.

فكر في الأشخاص الذين قاتلوا وصمدوا في الصراع مع مرض السرطان، ومن خلال الإفلاس، من خلال الفشل الذليل.

فكر في المدمنين الذين كافحوا كي ينقذوا أنفسهم من ذلك الحضيض. فكر في الأشخاص الذين شقوا طريقهم للخروج من فقر الأجيال. فكر في العبيد الذين نجوا من أسوأ ما يمكن أن يفعله البشر ببعضهم البعض.

لقد استمروا في التقدم، لم يستقيلوا. ومع ذلك، كما كتبت (مايا أنجيلو)، ما زالوا ينهضون. وبذلك، عززوا نضالهم وكرموه بالاحتمال والثبات الهادئ.

لقد أثبتوا أنهم أعظم من الشدائد التي أصابتهم، لذا استمروا في التقدم.

وكذلك يمكنك أنت أيضًا.

لا تيأس، لا تستسلم، لا تفقد الأمل.

لأنه في يوم من الأيام، ستنظر إلى الوراء من الجانب الآخر لهذا الصراع. وستكون سعيدًا لأنك فعلت. .

كلٌّ منا سوف يفعل ذلك.

كنْ أنت الأفضل

بحلول العام السادس والستين للميلاد، كان القائد الروماني (بومبي) قد حصل بالفعل على لقب (ماغنوس)، ما جعله، في الواقع وبالاسم، (بومبي العظيم)،

كان قد غزا إسبانيا، وقد شغل منصب القنصل لروما، ليس لمرة واحدة ولكن لمرتين، كما أنه هزم (سبارتاكوس) في حرب العبيد الثالثة.

علاوة على ذلك، كان قد تم إرساله للإيفاد مع (الكليليكيين) الذين أرهبوا البحر الأبيض المتوسط. قبل مغادرته، توقف لإجراء استشارة خاصة مع الفيلسوف الرواقي (بوسيدونيوس) أحد أعظم العقول في العالم القديم.

ربما بدت نصيحة (بوسيدونيوس) زائدة عن الحاجة. فقد نصحه قائلًا:

«كن الأفضل دائمًا ومتفوقًا على الآخرين».

كان هذا ما قاله الحكيم للجنرال الطموح، مقتبسًا سطرًا من ملحمة (الأوديسة). إلا أن (بوسيدونيوس) لم يكن يتحدث عن تحقيق المزيد من الانتصارات على العدو، بل كان يتحدث عن قهر الذات؛ ليس عن الكسب، ولكن عن الشرف.

يخبرنا الفيلسوف (بلوتارخ) أيضًا عن جنرال ورجل دولة أقل شهرة بكثير في اليونان، قبل عدة أجيال من ظهور (بومبي). الذي، على الرغم من تألقه داخل وخارج ساحة المعركة، إلا أنه تم تعيين (إيبامينونداس) في مكتب ثانوي مهين في (طيبة).

في الواقع، وبسبب تألقه، تم تعيينه مسؤولًا عن مجاري المدينة. بيد أنه، وبدلًا من شعوره بالاستفزاز أو اليأس من عدم أهميته، اعتقد عدد من المنافسين الغيورين والخائفين أنه سينهي مسيرته المهنية بشكل فعَّال، تولى (إيبامينونداس) وظيفته الجديدة بالكامل، معلنًا أن المنصب ليس هو الذي يميز الرجل، بل الرجل هو الذي يميز المنصب.

كتب (بلوتارخ) عن ذلك العمل الجاد وعن الجدية التي كان يتحلَّى بها:

«لقد شرع في تغيير ذلك إلى منصب كبير يحظى بشرف كبير ومحترم، على الرغم من أنه لم يكن يتضمَّن في السابق سوى الإشراف على إزالة الروث وتحويل المياه الآسنة من الشوارع».

الأفضل هو الشخص الذي يضيف لمعانًا إلى إنجازاته مع انضباطه، وليس العكس.

هذا ما كان (بوسيدونيوس) يحاول إخباره للقائد (بومبي)، رغم أن (بومبي) فشل في إدراك ذلك تمامًا. في النهاية، لا يتعلق الأمر بما نقوم به، بل يتعلق بكيفية قيامنا به، وبالتالي، من نكون.

في كثيرٍ من الأحيان، نجد أشخاصًا يختارون أن يكونوا بارعين في مهنتهم على أن يكونوا إنسانًا عظيمًا، معتقدين أنه يجب السعي وراء النجاح أو الفن أو الشهرة أو القوة مع استبعاد كل شيء آخر.

فهل يجب أن نعيش بهذه الطريقة؟ هل يجب أن يكون المحبوب على خلاف مع كونك محبوبًا؟

أو هل يمكن للاعتدال، كما ادعى (شيشرون)، أن يكون تلميعًا جيدًا على قمة حياة رائعة؟

ورثت الملكة (إليزابيث) النظام الملكي. وتم اختيار(ماركوس أوريليوس) لارتداء الثوب الأرجواني الإمبراطوري عندما كان لا يزال فتى. لكن لم يكن العرش هو الذي جعل أيًّا منهما ملكًا، بل كان سلوكهما، كانوا كما يسميه القدماء المواطنون الأوائل، بسبب طبائعهم التي تقدر رتبهم.

وكما قال (ماركوس)، لم يكن هدفه أبدًا أن يكون الملك الأقوى، أو عدم احتلال معظم الأراضي، أو بناء أجمل المباني. بدلًا من ذلك، كان يسعى إلى «الكمال في الشخصية: أن تعيش يومك الأخير، كل يوم، من دون هيجان أو كسل أو ادعاء».

يحدث فقط أن الإنجازات الخارجية الرائعة، مثل تلك التي حققتها الملكة (إليزابيث) والإمبراطور (ماركوس)، يمكن أن تأتي من المسعى الداخلي؛ فهي ليست الهدف، بل المنتج الثانوي لما هما عليه.

يكاد يكون غزو العالم أمرًا سهلًا بعد أن غزا أنفسنا بالكامل. من المؤكد أن عدد الأشخاص الذين فعلوا هذا الأخير أقل من السابق.

هذا ما تجده عندما يدرسون المنهاج الحقيقي في أية مهنة. إنهم لا يهتمون كثيرًا بالفوز، بالمال، بالشهرة، بمعظم الأشياء التي جاءت في طريقهم نتيجة لنجاحهم. كانت رحلتهم دائمًا نحو شيء أكبر. هم لا يخوضون سباقًا ضد الالتماس، إنهم في معركة مع أنفسهم.

علاوة على ذلك، لم يكن الانضباط الذاتي أبدًا متعلقًا بالعقاب أو الحرمان. يتعلق الأمر بأن تصبح الأفضل، بل أفضل ما يمكنك أن تكونه.

فالمعركة من أجل أن تكون الأفضل لا علاقة لها بأذى الآخرين، بل التغلب على تلك الحواجز، وتلك العيوب، والغرائز الأنانية التي يمتلكها كل إنسان.

لقد اجتاح لاعب كرة السلة الأسطوري (مايكل جوردان) رغبته في الاستقالة في (لعبة الأنفلونزا) الشهيرة خلال نهائيات الدوري الأمريكي للمحترفين في كرة السلة عام 1997. ولكن لحظة نهائيات أكبر جاءت في عام 2021، عندما دخل (مونتي ويليامز) مدرب (فينكس صنز)، وهو رجل لم تمر حياته بسهولة، إلى غرفة خلع الملابس للأبطال المتوّجين حديثًا الذين هزموا فريقه للتو. وقف هناك وقال:

«أردت فقط أن آتي وأهنئكم يا رفاق كرجل ومدرب. أنتم تستحقونها يا رفاق. وأنا ممتن لهذه التجربة. أنتم يا رفاق جعلتموني مدربًا أفضل. لقد جعلتمونا فريقًا أفضل. تهانينا».

لم يكن هناك ما قد يقف أمام القائد الجامح (بومبي)، إذ لا شيء مقدس. طموحه اللامتناهي، حبه المجنون للمجد -كما أسماه (بوسيدونيوس)– سيقوده لمواجهة القيصر، مما يؤدي إلى تدمير الجمهورية التي أحبها ذات يوم. سوف يستيقظ في نهاية المطاف على هذه الصفقة الفاوستية، ويقاتل ببسالة للحفاظ على روما، لكن الأوان سيكون قد فات. سيهزم من قبل جيوش قيصر في (فرسالوس) في يوم واحد، ويفقد كل المجد الذي حصل عليه، ثم وبعد ذلك بوقت قصير، سيفقد حياته أيضًا.

كانت كلماته الأخيرة اقتباسًا من كاتب مسرحي قديم آخر، (سوفوكليس):

«من يقوم برحلته إلى محكمة طاغية. يصبح عبدًا له، رغم أنه يذهب إلى هناك كرجل حر».

بمطاردة النوع الخاطئ من (الأفضل) - الشهرة والثروة والسلطة، الانتصار - كان بومبي قد قيد نفسه بالسلاسل إلى (الأسوأ).

وماذا كانت النتيجة؟ لقد كلفته كل شيء. وكما هو الحال بالنسبة لنا جميعًا، عندما نعد بشيء ما، عندما نخفف من انضباطنا، عندما نضع (استثناءات) ونفعل ما هو ملائم بدلًا مما نعلم أنه صحيح. التاريخ مليء بالفاتحين العظماء. إلا أنه كان هناك عدد أقل بكثير من الجنرالات الذين كانوا أشخاصًا عظماء.

الكتَّاب الموهوبون والعلماء الرائدون والرياضيون المذهلون ورجال الأعمال ذوو الجرأة. . كل هذه الأنواع نادرة. إلا أن من كانوا أكثر ندرةً، والأكثر إثارةً للإعجاب، هم أولئك الذين تمكنوا من تحقيق هذه المآثر دون أن يفقدوا السيطرة على أنفسهم، دون أن يصبحوا عبيدًا لطموحهم، لمهنهم، لإلحاحهم.

فمن ستكون؟

ما السباق الذي تخوضه؟ من الذي تحاول التغلُّب عليه؟ وهل ما تفعله سيقودك لما هو أفضل؟

المرونة قوة

كان الخطر الذي يواجه محارب الساموراي (موساشي) خطرًا حقيقيًا.

ليس الخطر من السيف، أو على الأقل ليس هذا الخطر، بشكل مباشر.

كان (موساشي) مثله مثل أي محارب يتدرب وبشكل مكثف، على شيء ما، كما كان (موساشي) معرضًا لخطر التصلب، والوقوع في شرك أسلوب معين، ونهج معين. . هذا هو المنتج الثانوي الطبيعي لأي نوع من التخصص.

عندما تتدرب على فعل شيء بطريقة معينة آلاف المرات، ثم ألف مرة أخرى، تصبح هذه هي الطريقة التي تتوقعها، والطريقة التي ربما تحتاجها للتقدم. أنت تتبع روتينك، وتؤسس نظامك، وتطور أسلوبك، وتجد الحرية فيه. لكن من المحتمل أيضًا العبودية.

لذا عندما اقترب من الإتقان الحقيقي، احتاج (موساشي) إلى التحرر من هذه القيود المفروضة على نفسه. كان يعرف التكلفة المحتملة، وذلك بعد أن تغلب على العديد من أكثر خصومه رهبة، وكان ذلك ببساطة عن طريق تعطيل وفودهم أو بإبعادهم عن مستوى التوازن، من خلال الوصول متأخرًا، من خلال

التصرُّف بشكل غريب، عن طريق اختيار، في حالة واحدة، القتال بمجداف خشبي طويل بدلًا من سيف ساموراي حقيقي. . ارتباك المحارب الذي يحاول قتله.

ولكن هل سيصبح سجينًا لطريقته أم أنه سيخترقها وما سيصفه الاستراتيجي العظيم (روبرت غرين) لاحقًا بأنه لا شكل له؟

اختار (موساشي) الخيار الأخير، درس الفن والشعر، لقد دفع نفسه عمدًا خارج منطقة الراحة الخاصة به. رفض التوقف عن النمو، ورفض أن يحبس نفسه في أي شيء. . إعادة الابتكار، والتغيير، ليصبح وباستمرار، مقاتلًا بوسائل أحدث وأفضل مع تقدمه في العمر.

كان يكتب:

«بالأسلحة كما في الأشياء الأخرى، لا يجب أن تميز. من الخطأ أن يكون للجنرال أو الجندي تفضيل لشيء ما وأن يكره شيئًا آخر. فعندما تضع حياتك على المحك، فأنت تريد أن تكون جميع أسلحتك مفيدة».

أو بالأحرى، تريد امتلاك أكبر عددٍ ممكن من الأسلحة.

لا شك في أنك تعرف هذا الحكمة، «عندما يكون كل ما لديك مطرقة، كل شيء سيبدو لك وكأنه مسمار؟»

هذا تحذير. يتعلق الأمر بالصلابة، يتعلق الأمر برؤية نفسك بطريقة معينة، ورؤية وظيفتك بطريقة معينة والقيود المتأصلة فيها.

الشيء الصعب هو أن هذا هو جزئيًا ما يدور حوله الاعتدال، نحن نعتبر أشياء معينة، أشياء مقدسة. نقوم بإعداد الأنظمة. نحن نطور الأسلوب، نطور الهوية، ثم نتمسك بها. وفي حين أن كل شخص آخر يكون مثل الريش في مهب الريح، فإننا نتمسك بقوة.

هذا رائع، لكنه لن يكون كافيًا.

ما جعل (توم برادي) أعظم (قورتربك) في كل العصور كان شيئًا واحدًا. لقد كان أحد الأصول الأخرى التي ساهمت في طول عمره اللافت للنظر، مما سمح له بإضافة العديد من الأبطال إلى مساعدته، حتى وصل الأربعينيات من عمره. لقد جعله التزامه وعمله الجاد عظيمًا في وقت مبكر. لكن ما سمح له

بالحفاظ على جسده هو الليونة، على الرغم من أن الكثير من اللاعبين الآخرين كانوا قد بذلوا قصارى جهودهم كي يصبحوا أقوى وأكبر. كان (برادي) يحافظ على المرونة، كما حافظ على كونه رشيقًا، وخفيفًا.

إلا أن هذه المرونة مجازية أيضًا. . إنه لا يجبر الأمور على أن تكون بطريقة معينة؛ فهو يتكيَّف دائمًا مع كيفية تغيير اللعبة، والقواعد الجديدة، وأجهزة الاستقبال الجديدة، والفريق الجديد في مدينة جديدة مع جيل جديد من الرياضيين. [23]

لذا، من المفترض أن نعرف كيف نتغير أيضًا؟ أليس كذلك؟

استحوذ زميل لرئيس الوزراء البريطاني (ونستون تشرشل) على التوازن تمامًا عندما لاحظ أن (تشرشل) كان «يبجِّل التراث ولكنه كان يسخر منها».

كان الماضي مهمًا، ولكنه لم يكن سجنًا. كانت الطرق القديمة؛ التي أطلق عليها الرومان اسم (لموس مايوروم) -هو قانون غير مكتوبٍ استمدَّت منه المعايير الاجتماعية في روما القديمة. كان الموس مايوروم المفهوم الأساسي في التقاليد الرومانية، إذ كان يختلف اختلافًا كبيرًا عن القانون المكتوب رغم كونه تكملةً جوهرية له. . المترجم- مهمة ولكن لا ينبغي اعتبارها مثالية.

فكر في الملكة (إليزابيث) الحامية لمؤسسة خالدة، التي لم تسمح لنفسها بطريقة ما، بالخروج عن الزمن. هذا ما كان يتحدث عنه فريق (البيتلز) عندما غنوا، «صاحبة الجلالة فتاة جميلة. . لكنها تتغير من يوم لآخر». وهذا ما أثبتته عندما كرمت فرقة (البيتلز) بمنح أعضائها عضوية وسام الإمبراطورية البريطانية في عام 1965، وهي خطوة لم تكن تحظى بشعبية كبيرة لدى التقليديين في ذلك الوقت، لكنها، في وقت لاحق، أصبحت خطوة ضرورية للغاية إلى الأمام لمشاركة النظام الملكي في الثقافة البريطانية.

بالطبع، بعض الأشياء، مثل مبادئنا، لا يمكن أن تتغير. . لكن كل شيء آخر عرضة للتغيير؟

لذا يجب أن نكون أقوياء بما يكفي للتكيف والمرونة؛ لئلا ينتهي بنا الأمر بالغضب والمرارة، حيث نصل إلى مرحلة يصعب، بل يستحيل التعامل معهم.

سُئل مدرب كرة السلة في الكلية (شاكا سمارت)، عند انتقاله من التدريب في (تكساس) إلى (ماركيت)، في (ميلووكي)، (ويسكونسن)، عما إذا كان رجلًا يفضل الطقس البارد أو الطقس الدافئ.

أجاب:

«أنا رجل يرتدي ملابس مناسبة للطقس».

يجب أن نتعلم كيف نتحلى بالمرونة، ونتعامل مع اللكمات أو الطقس أو حقائق اللحظة.

علاوة على ذلك، لا يمكن أن يتحول انضباطنا إلى نهج محدد، وذلك لأنه يميل بشكل طبيعي عندما يعمل من أجلنا. ليس النجاح فقط هو ما يفعل ذلك بنا، إذ يمكن لأي شخص، خاصة مع تقدم العمر، أن يصبح في وضع جيد في طُرقه، حتى لو كانت هذه الطرق لا تخدمنا جيدًا.

كانت (سوزان شيفر)، التي تكتب عن (ثورو)، ترسم صورة مأساوية.

كتبت:

«مع تقدّمه في العمر ولم يحقق أي نجاح على الإطلاق في المجال الذي اختاره، انهار عالمه من حوله».

ثم كتبت:

«بدا أن (ثورو) أصبح أكثر صلابة، كل ما لديه كانت مبادئه، لكنه بدلًا من الإيمان بها، بدا وكأنه محكوم بها».

كان تعريف الجنون، ما لم يكن ناجحًا، يمسك به، محاصرًا في (غيتو) عاطفيًا وفنيًا من صنعه.

إنه يذكرنا بالتحذير الذي وجهه المدرب ذات مرة لبطل الملاكمة العالمي (محمد علي كلاي)، الذي جعلته إرادته القوية يقف شامخًا دائمًا. قال له المدرب إن شجرة بلوط تقف أيضًا برسوخ، لكن عليك أن تنحني وتتأرجح أو ستتسقط.

وذكَّر (علي) قائلًا:

«إن البلوط يصلح لصنع توابيت جيدة أيضًا».

لقد دفن الكثير من الناس في توابيت من صنعهم. وقبل فوات وقتهم أيضًا؛ لأنهم لم يتمكنوا من فهم أن «الطريقة التي كانوا يفعلون بها الأشياء دائمًا» لم

تعد تعمل. أو أن «الطريقة التي نشأوا عليها» لم تعد مقبولة.

لذا، يجب علينا تنمية القدرة على التغيير والمرونة والقدرة على التكيف، وبشكلٍ مستمر ومستمر. العمل على تغيير الأشياء الصغيرة يومًا بعد يوم، كما فعلت الملكة (إليزابيث)، للحفاظ على الأشياء الكبيرة وحمايتها. على الرغم من أن ذلك ليس ممتعًا دائمًا. ليس الأمر سلامًا دائمًا.

لكن ما هو البديل؟ الموت؟

ضبط النفس ليس حكمًا بالسجن مدى الحياة، إنه طريقة للعيش.

في المقابل، لا تعني المرونة أن نتجاهل ما هو مهم، لكنها تعني فهم كيفية العيش والسماح للحياة، وكيفية الراحة في تقاليدنا مع السماح بإنشاء تقاليد جديدة ومحسنة. وهذا يعني أيضًا، مع تغيُّر العالم وتغيُّر موقفنا فيه، التكيف، وإيجاد طريقة لنكون صادقين مع مبادئنا التي لا تحكم علينا بالمرارة أو الفشل بلا داعٍ أو أن نكون خارج الأشياء.

في الصلابة هشاشة، والتشكل غير قابل للكسر، يمكننا اختيار هذا أو ذاك.

لا يغيرنا النجاح

في ليلة سقوط جدار (برلين)، تناولت (أنغيلا ميركل) زجاجة بيرة واحدة ثم عادت إلى المنزل. كانت الحشود تتدافع مهتاجة وهي في حالة جنون أشبه للعربدة من الارتياح والإثارة. ذهبت (ميركل) إلى الفراش مبكرًا. كان لديها شيء تريد أن تعمله في اليوم التالي.

حتى بعد انتخابها كمستشارة، وهو صعود مذهل، إلى أحد أهم المكاتب في أوروبا، إلا أنها استمرت في العيش في نفس الشقة العادية المقيدة للإيجار، التي مكثت فيها لمدة ثلاثة وعشرين عامًا.

عندما كانت (ميركل) تحضر الحفلات الموسيقية في قاعة (هارمونبك فيل) كانت تجلس في المقاعد العادية، كما كانت تُصرّ على دفع أجرة الدخول، مثلها مثل بقية الجمهور، إضافة إلى أنها معروفة بتوبيخها لمساعدين لها كانت تعرف أنهم يضحكون بشدة على النكات حولها، كما اعتاد سكان برلين منذ فترة طويلة على رؤية (قائدة العالم الحر) السابقة وهي تتسوق لشراء حاجاتها من البقالة الخاصة بها في المتجر.

سأل صحفي (ميركل) ذات مرة عما إذا كان يزعجها، بعد كل ما أنجزته، كما أن الناس في مسقط رأسها لا يزالون يشيرون إليها على أنها (ابنة القس).

ردت بجملة بسيطة. «هذا هي أنا». بغض النظر عن التغييرات في حياتها، سيبقى ما قالته صحيحًا.

ينطبق ذات المفهوم على (كاتو) الأكبر، الذي جعلهُ تقشفهُ المبكر، يبرز في مواجهة زعماء روما المنحلة.

كتب (بلوتارخ):

«ما كان أكثر روعة، هو أنه اتبع نفس العادات، ليس فقط عندما كان صغيرًا ومليئًا بالطموح، لكن حتى عندما أصبح كبيرًا في السن، ورأسه رماديًا، وكان قد شغل منصب القنصل واحتفل بانتصار، وأنه استمر، مثل بطل رياضي، في مراعاة قواعد تدريباته حتى النهاية».

هذه هي مفارقة النجاح. . فعندما نعتقد على وجه التحديد، أننا اكتسبنا الحق في الاسترخاء في انضباطنا، يكون بالضبط عندما نكون في أمسِّ الحاجة إليه. المكافأة على كل جهودنا؟ الكثير من الإغراء، الكثير من الإلهاء، الكثير من الفرص.

ثم ما الحل الوحيد؟

إنه المزيد من إتقان الذات!

لا شك في أن تحقيق الأهداف شيء عظيم؛ أن تصبح مصابًا برعشة أنانية لأنك حققتها؟ فهل تعتقد أنك أصبحت فجأة أفضل أو لديك أهمية أكثر من أي شخص آخر؟ لا يا صاحبي. الأمر ليس كذلك.

ما أثار إعجاب (بلوتارخ) بشأن (كاتو) وأثار إعجابنا بالمستشارة (ميركل) هو أنهما لم يستخدما قوتهما أو مناصبهما لشراء ما يفعله الكثير من الناس – (الأنا). . أو عن استثناءات من القواعد.

كانت واحدة من أكثر الصور المؤثرة لجنازة الأمير (فيليب) هي الملكة (إليزابيث) صغيرة الحجم، التي تبلغ من العمر حوالي خمسة وتسعين عامًا، وهي جالسة بمفردها تمامًا في كنيسة (سانت جورج) في منتصف عام 2021.

بالطبع، أتيحت الفرصة للعائلة المالكة لدعوة المزيد من الناس إلى الجنازة؛ كان من اللطف أن الملكة رفضت على الفور، وعلى أساس أنه سيكون غير عادل لملايين البريطانيين ومواطني الثروة المشتركة الذين لاحظوا واحترموا بروتوكولات السلامة أثناء الوباء.

علاوة على ذلك، وبعد حياة من احترام البروتوكول، لم تكن على وشك إجراء استثناء، ربما كانت قادرة على الهروب من العواقب. . لكن ليس من العار.

نعم، هذا يعني أنها اضطرت لقضاء أحد أصعب أيام حياتها بمفردها، ومع ذلك لم تكن من دون مساعدة في هذا؛ فقد تصلب واجبها كالعمود الفقري، ساعدها الانضباط خلال ذلك، بل أكثر من ذلك، رفعها تفانيها الرهباني.

كتب (ماركوس أوريليوس) في تأملاته:

«ارفعني وألقني أينما شئت، روحي ستكون كريمة معي هناك - كريمة وراضية. »

كان يقصد هذا تمامًا، ليس فقط لأنه كان صديقًا جيدًا لنفسه، لكن لأن نتيجة اعتداله وضبطه كانت هي المرونة. كما كانت موهبة صرامته واحتوائه لنفسه هي الهدوء وسط كل من النجاح والمحن. هذا شيء يمكننا الحصول عليه جميعًا عندما نتوقف عن الاهتمام بما يقوله أو يفعله الآخرون، فقط ما نفعله. عندما نركز فقط على التوجه مباشرة إلى خط النهاية، ولا يتزعزع إيماننا بأنفسنا.

هذا ما كانت (ميركل) تفعله عندما اتخذت الخطوة المثيرة للجدل، والمتمثلة بالسماح لدخول مليون لاجئ إلى ألمانيا؛ وهو أكبر عدد من أي بلد في أوروبا خلال الأزمة السورية. كان بإمكانها تجاهل ذلك الكابوس الإنساني المتنامي، وكان من الممكن أن تجعلها مشكلة لزعيم آخر، كان بإمكانها أن تلعب دورًا

صغيرًا، وتفكر فقط في فرصها الانتخابية في الداخل، كما يفعل معظم السياسيين الناجحين.

إلا أنها بدلًا من كل ذلك، تعاملت مع الأمر على أنها ابنة قسيس، ومع الشخصية التي نشأت عليها، وليست الشخصية السياسية التي أصبحت عليها.

لقد اقتربت من تلك الكارثة كإنسان، فعلت ما اعتقدت أنه صحيح، لم تكن خائفة، لم تهتم إذا تعرضت للانتقاد. كان الجزء الوحيد منها الذي تغير بسبب نجاحها، هو قدرتها على توجيه الأحداث العالمية. . وهذه القوة التي استولت عليها.

من السهل أن تكون متواضعًا عندما يكون لديك الكثير لتتواضع فيه، لكنك الآن في وضع يسمح لك بالانغماس في شغفك. من السهل اتباع القواعد عندما لا تكون فوق القواعد؛ لأن الناس سوف يختلقون لك الأعذار. الآن الأمر يتعلق حقًا بالانضباط الذاتي، لأن جميع الأشكال الأخرى تكون قد اختفت.

نحن وفي ذروة قوتنا، نحتاج إلى عقل أوضح. لا يمكن أن تعمينا المواد أو الشعور بالتفوق.

كتب (سينيكا):

«يتمتع الأشخاص ذوو المكانة المتواضعة بمزيد من الفسحة عندما يتعلق الأمر باستخدام القوة، ورفع الدعاوى، والاندفاع في الخلافات، والانغماس في غضبهم، لأن الضربات التي يتبادلها أشخاص متساوون لا تسبب ضررًا كبيرًا. لكن بالنسبة للملك، فإن رفع صوته لاستخدام لغة مفرطة يتعارض مع مستوى جلالته».

علاوةً على ذلك، فإن إتقان التحكم في الذات، هو أحد تلك الأشياء التي تتطلب المزيد من الذات بينما لا تنجب بالضرورة المزيد من نفسها في نفس الوقت. لا يقتصر الأمر على أن إتقان التحكم بالذات لا يجعل من السهل تحقيقه، لكن المكافآت المترتبة عليه هي مليون سبب مُغرٍ –ودولارات- للتخلي عنها.

إلا أنك ستظهر لهم أنك أفضل وأكبر من ذلك، وأن انتصارك لم يكن صدفة، ولكنك خدمته ولديك ما يلزم لبنائه وصيانته.

سوف يركز عقلك على ما يهم، كما أنك لن تتضخم كشخص أناني بسبب التغييرات في ثروتك. . ستُظهر بأن النجاح لم يغيرك.

إلا أنه جعلك أفضل.

الانضباط الذاتي فضيلة. . والفضيلة الانضباط الذاتي

يمكن تشبيه الفضائل بالموسيقى. . تهتزون بنبرة أعلى وأنبل.

- (ستيفن بريسفيلد)

كان (غوته) قد افتتح كتابه (فاوست) بعبارة «. .. وكانت الكلمة».

ثم يصحح نفسه. لا، في البداية كان هناك الفعل.

كان هذا كتابًا عن الانضباط الذاتي، والثاني في سلسلة عن الفضائل الأساسية. وهنا في نهايته، من الجدير بالذكر: الكلمات لا تهم، الأفعال هي المهمة.

لا شيء يثبت هذا، في الواقع، أكثر من العلاقة بين الاعتدال والفضائل الثلاث الأخرى؛ الشجاعة، والعدالة، والحكمة. إلا أن هذه الفضائل تظل مستحيلة، وحتى بلا قيمة لها، دون الانضباط الذاتي لتحقيقها.

لقد قدم كل واحد من المؤسسين الأمريكيين تقريبًا –بدءا من (جورج واشنطن) إلى (فرانكلين) إلى (آدامز) و(هنري) -نسخة من الحجج القائلة بأن نظامهم الجديد للحكم كان مستحيلًا من دون الفضيلة في الناس. كانوا

يتحدثون بشكل أساسي عن فضيلة الاعتدال، وفكرة أن الحرية لا يمكن أن تستمر ما لم يخففها ضبط النفس الخاص.

في الواقع، كان الرئيس (آدامز) يقول:

«إن شعبًا لا يتحكم في نفسه من شأنه أن يقطع أقوى الحبال في دستورنا عندما يمر الحوت بشبكة».

يمكننا أن نناضل بشجاعة من أجل حقوقنا، من أجل أن نكون أسياد أنفسنا -كما يحق لنا- ولكن هذا يعني، في النهاية، أن نكون مسؤولين عن أنفسنا؛ لأنه إذا لم نكن كذلك، فلا بد من وجود شخص أو شيء آخر.

انظر إلى أي مدى ستصل دون الانضباط الذاتي، ومدة استمرار نجاحك، ومدى السرعة التي يمكن أن تصبح فيها أي فضيلة، مجرد رذيلة إذا تم تجاوزها. . بما في ذلك الشجاعة والعدالة وحتى الحكمة.

الانضباط الذاتي هو السبيل الوحيد، إنه التأثير المعتدل ضد اندفاع كل الأشياء الأخرى.

كتب (شيشرون):

«استكمل (الشجاعة) بضبط النفس، وبعد ذلك يكون كل عنصر من عناصر الحياة السعيدة ملكك؛ لأنك ستمتلك الشجاعة للدفاع عن الضيق والخوف وضبط النفس لتحريرك من الشهوانية وإبقائك خاليًا من الرغبة الشديدة والمزمنة».

الحديث عن الفضيلة سهل. تدفقت بشكل جيد على هذه الصفحات، مدعومة بقرون من الشعر والأدب والذكريات، لكن الهدف من تأليف هذا الكتاب، والساعات التي قضيتها في تأليفه وجمع معلوماته ومن ثم قراءته، لم يكن مجرد تسلية. . هذا ليس ما تعنيه الفلسفة.

نحن هنا نحاول في الواقع أن نتحسن؛ في محاولة للرد على نداءاتنا الخاصة، لتنفيذ هذا الخيار الشاق بأنفسنا. اليوم، الغد، في كل لحظة.

ما فائدة أية فضيلة إذا كانت موجودة على الورق فقط؟ ما الفائدة إذا لم تكن لديك الشجاعة لتعيشها؟ لتقف بمفردك معها؟ الإصرار على ذلك وحتى مع وجود الكثير من المكافآت التي تعود على حياة تتحرك في الاتجاه المعاكس؟

بالتأكيد، هناك علاقة بين الدراسة والممارسة، لكن في مرحلة ما، يلتقي المطاط بالطريق. . فنحن نفكر في الحقيقة ومن ثم علينا أن نتصرف وفقًا لها.

تدور الفضائل الأربع حول غرس الشخصية -الشخصية الجيدة- بحيث تبدأ طبيعة الشخص الحقيقية في النقطة الحرجة. الانضباط الذاتي ليس شيئًا يحدث لك فقط، إنه شيء تزرعه، فمثلما يصبح الكاتب واحدًا فقط عن طريق الكتابة، وكاتبًا عظيمًا من خلال كتابة ما يستحق القراءة، فإن الانضباط هو شيء تثبت من خلال الحياة التي تعيشها.

الأشخاص الذين تابعناهم حتى الآن، من بطل كرة البيسبول العالمي (لو جيريج) إلى الإمبراطور (ماركوس أوريليوس)، والملكة (إليزابيث)، و (جورج واشنطن)، و (مارثا جراهام)، و(هاري ترومان)، و (جويس كارول أوتس)، و (بوكر تي واشنطن)، و (فلويد باترسون)، لم يكونوا مثاليين. كانوا في بعض الأحيان، يظهرون العكس تمامًا للفضائل التي ندرسها، ويجب ملاحظة ذلك. بيد أنه ومع ذلك، لا يمكن إنكار أنه في اللحظات المفصلية والحاسمة، بدأت شخصياتهم في الظهور، وقاموا بعمل رائع للغاية. ليس فقط عندئذٍ، بالنسبة للأشخاص الذين ساعدوا، أو القضية التي عززوها، لكن أيضًا اليوم، وكل يوم بالنسبة لنا، في الإلهام الذي توفره إنجازاتهم.

لم تكن كلماتهم هي المهمة، كان ما فعلوه بسبب هوية شخصياتهم وانضباطهم.

هذا ما عبّر عنه الرئيس الأمريكي (أبراهام لينكولن) في (جيتيسبيرغ):

«لا يهم ما نقوله من كلمات هنا، المهم هو ما فعلوه هناك بسبب ما كانوا عليه».

سواء كان (لو جيريج، فخر فريق اليانكي)؛ أو الإمبراطور(ماركوس أوريليوس)، يكافح من أجل الارتقاء إلى مصيره ومثل الإمبراطور (أنطونيوس)؛ أو الملكة (إليزابيث)، التي تكافح تحت ضغط مماثل بعد حوالي عشرين قرنًا؛ أو (فلويد باترسون) يحاول استعادة لقبه؛ أو (بيتهوفن)، عائدًا من حافة الانتحار، فإن انضباطهم الذاتي وطبائعهم ومزاجهم وتحمّلهم، يستدعي منا الكثير من التأمل. . كانت فضائلهم تشرق.

لا يمكننا تكريسها. إنها تقف أبدية من تلقاء نفسها، هناك طريقة واحدة فقط يمكننا أن نحترمها.

لذا، فإنه من خلال إضافة أعمالنا إليها، ومن خلال التقاط أعمالهم غير المكتمل، إلا أنه يجب أن نواصل التقليد الذي نحن الآن جزء منه، سواء عرفنا ذلك أم لا.

يبدأ ذلك بتلميع ما لدينا من فضائل. ليس بمجرد الإشارة إلى الفضيلة، بل بالعيش الفاضل.

يمكننا أن نتعلم عن الفضيلة كل ما نريد، لكن عندما نصل إلى مفترق الطرق، سيكون علينا أن نختار.

لقد فتحنا هذا الكتاب بعبارة من الكتاب المقدس ومن أقوال (جون شتاين بيك). فدعونا نختتم بجمعهم.

في كتابه (شرق عدن) يخلص (شتاين بيك) إلى أن أقوى عبارة في المسيحية هي (الاختيار). عندما نقرأ الوصايا المترجمة إلى الإنجليزية، فإنها تُترجم على أنها مجرد وصايا. ولكن (شتاينبك) يعتقد بأن النص العبري أكثر دقة، ليس «أنت الذي يجب أن تكون أنت» ولكن «أنت ربما تكون أنت».

«هذه هي المسؤولية الفردية واختراع الضمير». هكذا عكس (شتاينبيك) لمحرره وهو يكتب تلك الصفحات.

«يمكنك إن شئت ولكن الأمر متروك لك. إذ تبين أن هذه القصة الصغيرة هي واحدة من أكثر القصص عمقًا في العالم. لطالما شعرت أنها كانت كذلك، لكنني الآن أعلم أنها كذلك».

سواء كان ذلك من الكتاب المقدس أو من (هرقل) أو من رواية (شرق عدن) أو (فاوست)، تبقى رسالة المثل واحدة: لدينا الخيار. أن نختار بين ضبط النفس وبين سوء الانضباط. بين الفضيلة أو الرذيلة.

علاوة على ذلك، يجب مراعاة ضبط النفس جسديًا، كما يجب أن يتجسّد عقليًا. ويجب أن يتم تقديمه بطريقة عادلة عندما تأتي لحظتنا.

إنه قرارنا في كيف سيبدو هذا. . ليس مرة واحدة فقط، بل ألف مرة في الحياة. ليس فقط في الماضي والمستقبل ولكن الآن، اليوم.

فماذا سيكون قرارنا؟

التبعية أم الاستقلال؟ العَظَمة أم الخراب؟

الانضباط هو المصير. . لقد تقرر ذلك وانتهى الأمر.

فهل ستختاره؟

الخاتمة

بعد عامين من تأليف هذا الكتاب، اصطدمت بالحائط. فمن أجل الوفاء بالمواعيد النهائية الصارمة التي حددها ناشري، كنت أعلم أن الكتابة يجب أن تبدأ في أوائل شهر حزيران (يونيو). لكن بينما كنت جالسًا في مكتبي، وأبحث في أكوام المواد والمراجع، بدا لي ذلك شبه مستحيل.

كنت وبشكل دائم تقريبًا، وبحلول الوقت الذي أجلس فيه لأكتب الجملة الأولى من الكتاب، أعرف بالضبط ما سأقوله في كل صفحة.

كان شيئًا يشبه الإلهام، لأن (التذبذب) للهواة، فالمحترفون لديهم خطة. إلا أنه ومع ذلك، وبشكل مرعب، لم تكن لدي خطة.

بالطبع، كنت أعرف النطاق الواسع للكتاب، لكن الكثير من تشكيلته كانت غير مؤكدة. البنية، والشخصيات، والأمثلة، كل ذلك كان خارج سيطرتي. بل كيف يمكنني أن أجعل شيئًا غير مثير للاهتمام للقارئ، مثل الاعتدال على سبيل المثال، أن يثير انتباهه؟ لم أكن أعلم ذلك.

الأسوأ من ذلك، بدأت أتساءل عما إذا كنت سأعرف كيف أكتب عن المواضيع. لا توجد كلمة أخرى غير اليأس مما كنت أشعر به.

إنه الشك؟ وهو دائمًا ما يكون بوجه واحد، الشك وأيضًا الرهبة؟ فهناك دائمًا القليل من ذلك قبل أن يحاول شخص ما الخوض في مواضيع صعبة كان هذا أعمق.

لا، كانت هذه أزمة ثقة؛ حيث كان لدي موضوع خاطئ، ولم تتوفر لدي المادة حول ذلك، وقد تخلت عني لحظتي، لذلك كنت أفكر في الاتصال بالناشر وطلب التأخير.

كنت أيضًا متعبًا للغاية. فقط متعبًا جدًا.

لا شك في أن طرح فكرة الكتاب هو مسعى إبداعي. في الواقع، يعد إنشاء الكتاب عملًا يدويًا شاقًا، والجلوس على كرسي، وطحن كل جملة متتالية وربطها بما يليها، وهي عملية لا تُقاس بالساعات أو الأيام، بل بالأشهر والسنوات. إنه ماراثون من القدرة على التحمُّل المعرفي والجسدي، على حد سواء.

فبالنسبة لي، ومنذ العقد الماضي بالتحديد، لم أشارك الجري في سباقين من سباقات الماراثون الكتابي فقط، ولكن في اثني عشر ماراثونًا متتاليًا. هذا ما يقرب من كتابة حوالي مليونين ونصف المليون كلمة عبر العناوين التي نشرتها، والمقالات التي كتبتها، ورسائل البريد الإلكتروني اليومية التي أنتجتها في نفس الفترة.

ثم وفي هذا الكتاب -علامة منتصف الطريق في سلسلتي حول الفضائل الأربع- يذهلني أننا دخلنا السنة التقويمية الثالثة لوباء عالمي مزعزع للاستقرار ومدمّر، الذي بدأ بطفلين دون سن الرابعة.

أجلس هنا في مبنى تاريخي من القرن التاسع عشر، فوق محل لبيع الكتب، الذي بدأته أيضًا وافتتحته خلال نفس الفترة المتعثرة وغير المؤكدة. هذا الصباح، مثل كل الصباح، كنت أستيقظ في السابعة صباحًا، وكنا نسير مع الأطفال ونحن نتفقد الأسوار في مزرعة الماشية حيث نعيش. [24]

كان الأمر كما لو أن كل هذا كان يلحق بي في حين أنني لا أستطيع تحمله. وعلى الرغم من أنني لست شخصًا يميل إلى الإيمان بالتدخل الإلهي. إلا أنني كنت بحاجة للمساعدة. ..

وهكذا، وفي يوم شديد الحرارة في ولاية (تكساس)، كنت جالسًا على طاولة غرفة عملي، أتصفح الصناديق التي تحتوي على الآلاف من بطاقات الملاحظات الخاصة بالأبحاث. إجمالًا، طغت محتويات تلك الصناديق عليّ وعلى تفكيري، بدا من المستحيل فهم ما كانت تحتويه، والطريقة التي يمكن أن تتلاءم بها معًا لإنتاج كتاب، مددت يدي وأمسكت بورقة من محتويات أحد الصناديق.

كانت تحتوي على عشرين كلمة فقط ومكتوبة بخط أحمر قانٍ. تساءلت: متى كتبتها؟ ولماذا كتبت ذلك؟ ما الذي دفعني؟ كل ما استطعت أن أعرفه هو ما كان مدونًا في تلك الورقة فقط.

إلا أن ثقتي بما أفعل جعلني استمر في البحث، وبما لدي من حاضنة فكرية، ثم عندما استطعت أن أتحقق منها في شهر حزيران (يونيو) -وإذا استطعت أن أنجز عملي فسيكون هناك كتاب تم تأليفه.

لم يكن ذلك بالنسبة لي بالضبط كمعجزة، لكنني كنت أتحدى المكان والزمان، فقد سافرت من الماضي إلى المستقبل لتقديم تذكير بالانضباط الذاتي.

وتخيل ماذا؟ لقد أنقذني.

لم ينقذني من العمل فقط بالطبع، ولكن من نفسي، من الاستسلام، من التخلي عن النظام والعملية التي خدمتني جيدًا في كل تلك الكتب والمقالات ورسائل البريد الإلكتروني.

في واحدة من أفضل المقاطع في (التأملات)، يتذكر (ماركوس أوريليوس)، الذي يكاد يكون مؤكدًا في أعماق أزمة إيمانية شخصية، أنه:

«أحبَّ النظام الذي تعرفه، واجعله يدعمك».

هذا ما قالته ملاحظتي لفعله، لذلك استمعت.

بدأت بعد ذلك في المجيء إلى المكتب مبكرًا كل يوم للعمل مع المواد الخاصة بي. ثم، وبطاقة بعد بطاقة، قمت بفرزها جميعا إلى أكوام صغيرة جدًا، ورحت أبحث عن وصلات بينها، وعن المواضيع التي يمكنني متابعتها، عن المفتاح الذي سيفتح الكتاب.

علاوة على ذلك، وبدلًا من القلق، استخدمت الضوء الهادئ والمعتدل للفلسفة التي كتبت عنها في كتبي. كنت أترك كل شيء وأذهب في نزهات طويلة عندما كنت أعلق في طريق الكتابة، أو حي يستعصي المعنى المطلوب. كنت أحاول أن أتبع روتيني المعتاد، لقد ضبطت موضوع التسلية والترفيه، ركزت، كنت أجلس لوحدي أيضًا -أجلس فقط- وأفكر.

كنت على ثقة بقدراتي في هذه العملية، فقد أحببت الانضباط الذي عرفته، وتركته يدعمني.

أود أن أكون قادرًا على إخبارك أنه وبعد فترة وجيزة من البدء في العمل بهذا الكتاب، أن طريقة الكتابة فيه ليست الطريقة التي تعمل بها الكتابة الروتينية

أو الحياة. ما حدث في الواقع كان أبطأ، وأكثر تكرارًا، ولكن أيضًا وصل إلى النهاية بشكل مختلف، تمامًا مثل التغيير.

وبينما كنت أسير في ذلك الممر الطويل لليأس، بدأ الضوء يتسلل إلى الداخل. لقد صعد (لو جيريج) إلى الضوء من الظل. وبعد ما يقرب من أربعة آلاف صفحة من السير الذاتية، دخلت الملكة (إليزابيث) كصورة لمزاج. شخصية تلو الأخرى ببطء، وبجهد شديد ثم فصلًا تلو الآخر، أصبحت قابلة للتمييز.

كان الكتاب هناك، كما وعدتني ملاحظتي. وكل ما عليه فعله الآن، أن أكتب.

أحد الأشياء الجيدة حول تلك الجائحة، هو أنها كانت نوعًا من تجربة نمط الحياة القسري، وفرصة لصقل وتحسين روتين الكتابة اليومي، ثم مع تلاشي الأيام معًا واختفاء الفرص اللانهائية السابقة للحياة العادية، كان كل ما تبقى هو اليوم، كل ما تبقى هو الكلمات التي كان علي أن أكتبها.

كنت أستيقظ مبكرًا وأساعد الأطفال على ارتداء ملابسهم. كنت أقوم بتثبيتهما في عربة الأطفال ونمشي، أو نركض عندما تشرق الشمس وتنام زوجتي المربية لطفلين عندما تشتد عليها الحاجة للنوم.

كنا ننهمك بعد قطيع الغزلان المتسكع في الحقول، ونشاهد الأرانب وهي تتجول عبر المسارات وبالقرب من الأسيجة. نتبادل الدردشة ونلاحظ الأشياء، كنا نستمتع معا تمامًا، تمامًا، ودون انقطاع.

لطالما كانت قاعدتي ألَّا أتحقق من هاتفي في الساعة الأولى من الصباح. لا يتعلق الأمر فقط بإدارة وقت الشاشة، ولكن بإفساح المجال للحظات من هذا القبيل، وللأفكار التي تظهر في رأسي بطريقة سحرية - مثل (رابتوس بيتهوفن)، وعندما يكون العمل هو آخر شيء كنت أفكر فيه.

عندما كنا نعود إلى المنزل، كنت أقوم بإعداد الأطفال للعب والاستحمام، وأن أستحم أنا أيضًا، لأنه من المهم أن أشعر بالانتعاش -بدلًا من مجرد البقاء في مظهري- لذلك أحلق ذقني كل صباح.

علاوة على ذلك، فإن عملي يعني الكثير بالنسبة لي، لذا لا أرغب في الظهور مهمل الهندام، أو غير مبال بأناقتي، إلا أنني ارتدي مجموعة بسيطة من الملابس (تقريبًا نفس الملابس كل يوم لتقليل الاختيار غير الضروري) ثم أجلس مع مجلاتي وجرائدي. وسواء استغرق الأمر خمس دقائق، أو خمسًا وعشرين دقيقة.

كتبت (آن فرانك) -في مجلتها الخاصة- أن الورقة أكثر صبرًا من الناس. لقد كانت محقة؛ أحد أفضل الطرق لتهدئة المشاعر الصعبة هو القيام بذلك على الصفحة، ومن ثم تركها هناك.

بعد كتابة اليوميات، حان وقت العمل -الشيء الأكثر أهمية والأصعب أولًا. كنت أذهب إلى مكتبي في محل بيع الكتب، ثم أضع أشيائي وأكتب. لا تأخير ولا تسويف ولا إلهاء رقمي. مجرد كتابة. ثم وفي وقت ما خلال تلك الأيام الأولى الصعبة من الكتاب، كنت أضع بطاقة ملاحظات على الحائط مع اقتباس من (مارثا جراهام): «تخف أبدًا من المواد؛ المادة تعرف متى تشعر بالخوف ولن تساعدك».

لا طائل للانضباط الذاتي دون وجود الشجاعة، وبالطبع فإن السمة المميزة للشجاعة هي الانضباط الذاتي؛ تقوية نفسك لما يجب القيام به.

بينما يتطلب الكتاب العديد من ساعات العمل، فإن هذه الساعات تأتي بزيادات صغيرة نوعًا ما. فحين كنت أصل إلى المكتب في الثامنة والنصف صباحًا، كان بإمكاني أن أكتب حتى الساعة الحادية عشرة. كل ما يتطلبه الأمر هو بضع ساعات، مجرد صفحتين سيئتين في اليوم، كما تضعها إحدى قواعد الكتابة القديمة.

الانضباط في الكتابة يدور حول الظهور، تغيرت الفصول، واحتدمت أحداث العالم ونسجت تفاصيلها كما تفعل دائمًا، الفرص، والمشتتات، والإغراءات، كلها فعلت ما تفعله أيضًا، الظهور، والصدمات، والإزعاج، والإغواء.

ثم يومًا بعد يوم، ظللت بعده على يمين شاشة الكمبيوتر، بين صورتين لأولادي، وصورة أعطاها لي عالم النفس الرياضي (جوناثان فادر) وكانت للدكتور الشهير (أوليفر ساكس) -أوليفر ساكس، حائز على رتبة القائد في رتب الإمبراطورية البريطانية، وعضو في جمعية الكلية الملكية للأطباء في بريطانيا، أوليفر ساكس طبيب أعصاب بريطاني، مولع بالطبيعة، وكاتب، قضى حياته المهنية في الولايات المتحدة. كان يؤمن بأن العقل هو «أكثر شيء مدهش في العالم» (المترجم) - وخلفه لافتة كبيرة احتفظ بها في مكتبه تقول «لا!» - للمقابلات، والاجتماعات، وإلى «هل يمكنني اختيار عقلك لمدة دقيقة؟» - كنت أقول «نعم» لما يهم:

عائلتي، عملي، عقلي.

كان العمل في الحقيقة أكثر من مجرد كتابة. فهناك دائمًا عمل يجب القيام به ومشكلات يجب حلها. كنت في فترة ما بعد الظهر، أقوم بجدولة مكالماتي الهاتفية ومقابلاتي، ثم أقوم بتحرير وقراءة وتسجيل (البودكاست) لكل من (Daily Stoic) و(Daily Dad). كما أنني بالإضافة إلى ذلك، أعمل في مشاريع لبيع الكتب وأعمالي الأخرى. بيد أنه ومع ذلك، وبغض النظر عن مدى انشغال النهار، أحرص على التواجد في المنزل لتناول العشاء كل ليلة - ومن الناحية المثالية، وفي الوقت المناسب لأضيع فيه في اللعب مع الأطفال قبل العشاء أيضًا. ثم وفي المساء، نذهب في نزهة مرة أخرى، وأضع الأطفال في الفراش للنوم.

بالنسبة لي، لا شيء يتطلب ويعزز انضباطي أكثر من إنجاب الأطفال. أحاول التفكير في مدى صعوبة أن تكون متماسكًا كذلك، خاصة في هذه الأوقات المضطربة. أحاول أن أتذكر أن التسرع في الأمور؛ سواء أكان ذلك وقت النوم أو القيادة إلى المدرسة، يعني الإسراع في الوقت الذي نمضيه معًا، والذي لن نحصل عليه مرة أخرى أبدًا.

لذا ألتقط نفسي عندما أشعر بالإحباط أو الاستفزاز: الأطفال متعبون. جائعون. لا يعرفون كيف يتواصلون. بينما يكونون في حالة استلقاء على السرير معًا، أقول لنفسي؛ «هذا رائع. ليس هناك ما هو أفضل من هذا».

أتذكر أن ما صدمني في عام 2021، عندما ركبت طائرة لأول مرة منذ ثمانية عشر شهرًا، كان لدي خمسمائة ليلة متتالية في المنزل. لذا لا عجب بأنني كنت منتجًا للغاية في ذلك الوقت. ولا عجب من أنني كنت سعيدًا جدًا، بصعوبة الأمور.

أما بالنسبة لي ولأولادي، فأنا أحاول أن أبقى منضبطًا في جميع جوانب حياتي؛ أتناول طعامًا صحيًا، وعادة ما أصوم حوالي ست عشرة ساعة في اليوم.

علاوة على ذلك، وإدراكًا مني في الميل إلى القيام بالأشياء بشكل إلزامي، فأنا لا أشرب الخمر أو أدخن أو أتعاطى المخدرات الترويحية من أي نوع كانت. كما أتجنب قرع طبول وسائل الإعلام الإخبارية السلبية بشكل متزايد، محاولًا أن أبقى إيجابيًا وأن أواصل القتال الجيد في عالم محطم. وبالإضافة إلى ذلك، أحافظ على كبريائي تحت السيطرة، وبقدر ما أستطيع، وعلى أعصابي أيضًا. كما أبذل قصارى جهدي لأكون زوجًا صالحًا مع زوجة داعمة، ولا أنام إلا بعد أن اتأكد من ترتيب ونظافة مكتبي.

كما أقوم بإلغاء بعض المهام الأساسية وتفويض المهام التي يمكن للآخرين القيام بها.

أثناء كتابة هذا الكتاب، تناولت الغداء مع (مانو جينوبيلي)، بطل الدوري الاميركي للمحترفين أربع مرات، وكل النجوم، والحائز على الميدالية الذهبية الأولمبية، وكما يحدث، أحد اللاعبين الذين أراحهم (جريج بوبوفيتش) في تلك المباراة المثيرة للجدل.

في عام 2012. على الرغم من أن أبطالًا مثل (مايكل جوردان) و(تايجر وودز) كانا رائعين بلا منازع، إلا أنني كنت معجبًا أكثر بفناني الأداء العالميين الذين يجدون طريقة لعيش حياة شخصية متوازنة وهادئة. وبينما كنا جالسين في الشرفة الخلفية، أخبرت (مانو) ببعض معاناتي، فأخبرني قصة نهائيات الدوري الأميركي للمحترفين لعام 2013.

فقبل خمس ثوانٍ من نهاية المباراة السادسة، تقدم فريق (توتنهام) بفارق ثلاث نقاط وصعد (مانو) للارتداد الذي سيغلق السلسلة. كان بالكاد يستطيع أن يقفز أمام (كريس بوش) الأطول بكثير، الذي مرر الكرة إلى اللاعب (راي ألين)، الذي أرسل المباراة إلى الوقت الإضافي مع ثلاث نقاط.

وهكذا، وفي المباراة الأخيرة من الوقت الإضافي، تراجع فريق (توتنهام) بفارق نقطة واحدة، ثم عادت الكرة إلى يد (مانو)، حيث اخترق الطريق ليقفز عاليًا كي يضع الكرة في السلة. لقد كانت لحظته، وتسديدته.

إلا أنها لم تكن كذلك، فقد تم خطف الكرة بعيدًا. وفاز (هيت). ثم انتقلت السلسلة إلى لعبة السبعة، التي فاز بها فريق (هيت).

لقد أخبرني أنه وقبل ذلك، كان دائمًا يتحمل الخسائر بشدة. ولكن بعد ما حدث؟ شعر وكأنه في جنازة. كانت اللحظات مليئة بالحزن ومشحونة بالغضب والألم واليأس. كان مثل (فلويد باترسون) بعد أن فقد حزام البطولة، لم يستطع أن يأكل أو يفكر، كان بائسًا حرفيًا.

هناك طريقتان للخروج من ذلك. . المرارة. الندم. التذكر. يمكنك أن تتدرب بجدية أكبر، وتصبح أكثر حماسًا، وتسلك طريق الفوز بجدية أكبر.

إلا أنه وبدلًا من ذلك، خطرت بباله فكرة وهو يتجول ويتأمل: لقد لعبت للتو في نهائيات الدوري الأميركي للمحترفين، كما قال لنفسه، فكيف لا أستمتع بأي شيء؟

في العام التالي، عاد إلى فريق (توتنهام). عاد بعد الخسارة المدمرة في المباراة السابعة، عاد هو و(توتنهام) للفوز على فريق (هيت) في خمس مباريات، ومن ثم ليفوز الفريق ببطولة الدوري الأميركي الرابعة للمحترفين، والخامسة للفريق.

إلا أن أكبر إنجاز له كان كيف غيّر علاقته باللعبة، إلى الفوز والخسارة. لم يكن الغضب أو الانتقام هو ما دفعه، كان في الواقع يستمتع بنفسه.

وهكذا، أصبح أكثر توازنًا، وأكثر سيطرة على عواطفه، كان أكثر حضورًا، كان أكثر متعة. ونتيجة لذلك، كان أبًا وزوجًا وزميلًا أفضل.

لقد لعب (مانو) خمسة مواسم أخرى في الدوري الأميركي للمحترفين بعد تلك الخسارة المفجعة (ستة عشر موسمًا في المجموع)، ثم متقاعدًا كزعيم لفريق(توتنهام) على الإطلاق في الرميات الثلاثية وخطف الكرات. وعلاوة على ذلك، احتل المركز الثالث في المباريات، والرابع في التمريرات الحاسمة، والخامس بالنقاط.

في عام 2019، تقاعد (مانو) من فريق (توتنهام) بالقميص رقم (20)؛ القميص المعروض الآن في قاعة المشاهير.

هذا أيضًا ما يدور حوله الاعتدال، فعندما نقول إن الانضباط الذاتي ينقذنا، فإن جزءًا مما ينقذنا منه هو أنفسنا. في بعض الأحيان يكون هذا بسبب كسلنا أو ضعفنا. وكما هو الحال في كثير من الأحيان، يكون ذلك من طموحاتنا، من تجاوزاتنا، من دافعنا لأن نكون قُساة للغاية على الآخرين وأنفسنا. إنه لا يجعلنا رائعين فيما نقوم به فحسب، بل يجعلنا الأفضل في هذا المعنى الكامل للكلمة.

ذكرنا (أرسطو)، الذي كتب كثيرًا عن هذا الموضوع، ومن أن الهدف من الفضيلة ليس القوة أو الشهرة أو المال أو النجاح. كان ازدهار الإنسان. فما هو أهم من ذلك؟

بينما كنت أعاني من أجل تأليف هذا الكتاب، كنت أبذل قصارى جهدي للتحسين في مجال آخر من حياتي؛ كيف يتجلى عملي وانضباطي الذاتي في المنزل. فقبل عدة سنوات، وبعد أن بعت مشروعًا، اتصل المحرر بزوجتي، جزئيًا لتهنئتنا ولكن أيضًا للاعتذار، كانت تعرف ما يعنيه هذا بالنسبة لزوجتي، وما الذي سيفعله بي، الذي أصبحت في أعماق كتاباتي المظلمة.

إلا أنه ومع ذلك، فإن هذا الكتاب، حتى لو كان يحدث فرقًا لكثير من الناس، فإن أكثر ما أفتخر به هو ما كنت عليه أثناء كتابتي له. كان هناك عدد أقل من الاعتذارات اللازمة، وحتى عندما شعرت أنه قد لا تجتمع معًا.

حتى تلك اللحظة التي شعرت فيها أنني قد أحتاج إلى تأخير الكتاب، أتذكر أنني كنت أفكر: وماذا بعد؟ وماذا في ذلك؟

وكنت أواسي نفسي قائلًا إنه في بعض الأحيان، يجب تأجيل الأمور. كانت حكمة مستقاة من (فستينا لينت – الاستعجال ببطء).

علاوة على ذلك، فعلى الرغم من صعوبة بدء الكتاب، إلا أن المراحل النهائية كانت هي الأصعب؛ عادة ما تكون مزاحمة، وتلوح في الأفق المواعيد النهائية، وتظهر مليون مشكلة.

إضافة إلى ذلك، لم تكن تلك أفضل أوقاتي دائمًا. لكن بعد ذلك، وبينما كنت أعمل من المنزل على الصفحات الأخيرة من هذا الكتاب، بحث ابني البالغ من العمر خمس سنوات عن مشروعه الفني وقال:

«أنا آسف لأنك فقدت وظيفتك في كتابة الكتب، يا أبي».

كان من الواضح أن الأمور كانت أقل جنونًا، ولكن حدودي كانت أفضل بكثير، لدرجة أنه اعتقد بأنني قد أُجبرت على التقاعد المبكر.

هل الانضباط الأقل جعلني أقل نضجًا؟ كانت الضغوط توشك أن تدمر ما أقوم به. لكني كنت على يقين بأن كتابًا أقل سيحتاج إلى جهد أقل، وكنت بالتأكيد سأفعل الأفضل. كنت سأستهلك ما في جعبتي. وكنت سأحمل ما لدي إلى المنزل، لا يوجد هناك ضوء هادئ وخفيف بالنسبة لي عندما يتعلق الأمر بعملي، كنت في موقع الطموح والقيادة. وحيث لا يجب أن يعيق تقدمي أي شيء، ولو كان قاهرًا وعدوانيًا. لقد ساعدني ذلك في إنجاز الأشياء، لكنه في الحقيقة لم يجعلني سعيدًا.

لم تكن تلك الأشياء لتخدمني جيدًا في هذا المشروع. الأسوأ من ذلك، كان ما لا أؤمن به سيجعلني منافقًا.

لذا نعم، وبينما انتهيت، كنت لا أزال متعبًا، بل متعبًا جدًا. فأنا أيضًا أشعر بشعور رائع.

الحياة هي في لقمة العيش. لذا، من المفترض أن نكون مستيقظين ونفعل ما في وسعنا.

وعلاوة على ذلك، لو كانت الكتب تأتي بشكل طبيعي، دون جهد؟ فالجميع كان سيكتب.

أما بالنسبة إلى [الكتب]، فيمكنك إيصال كل ما تفعله. بدءا من الأمور الجيدة والسهلة وصولًا إلى الأمور الصعبة. لذا، من الجيد أنه يمكن أن تكون بعض الأمور مدعاة للإحباط. من الجيد أن ينكسر قلبك، أو تُركل مؤخرتك، أو يُعبث بعواطفك، وبرأسك. ولكن أن يتم ذلك بتوازن واستدامة، والأهم من ذلك كله، باعتدال.

هذا ما يفصل بين المنضبطين وغير المنضبطين، والضعيف عن القوي، والهواة عن المحترفين.

لم يقل أحد من قبل أن القدر سيكون سهلًا. . فهل يستحق أي شيء إذا كان كذلك؟

ماذا يمكن تقرأ بعد ذلك؟

بالنسبة لمعظم الناس، تعتبر الببليوغرافيات من الأمور المملة. أما بالنسبة لأولئك الذين يحبون القراءة، فإنها تشكل الجزء الأفضل. في حالة هذا الكتاب، الذي اعتمد على العديد من المؤلفين والمفكرين الرائعين، لم أتمكن من احتواء الببليوغرافيا بأكملها في الكتاب. بدلًا من ذلك، أعددت قائمة كاملة ليس فقط بجميع الكتب الرائعة التي أثرت في الأفكار التي قرأتها للتو، لكن أيضًا ما خرجت به منها ولماذا قد ترغب في قراءتها.

للحصول على هذه القائمة، يرجى فقط إرسال بريد إلكتروني إلى:

books@disciplineisdestiny. com

أو الانتقال إلى عنوان البريد الخاص بك. . وسأرسل لك أيضًا قائمة ببعض الاقتباسات الرائعة عن الشجاعة.

هل يمكنني الحصول على توصيات أكثر من الكتاب الإلكتروني؟

نعم. يمكنكم أيضًا التسجيل للحصول على قائمة توصيات الكتب الشهرية (الآن في العقد الثاني) في:

ryanholiday. net/reading newsletter

لقد اتسعت القائمة لتشمل أكثر من مئتي ألف مشترك في جميع أنحاء العالم، وأوصت بآلاف الكتب التي تغير الحياة. سأبدأ بعشرة كتب رائعة أعلم أنك ستحبها.

شكر وتقدير

وأنا أقترب من منتصف الطريق في كتابة هذه السلسلة، يجب أن أعترف بالجميل وجزيل الشكر للعديد من الأشخاص الذين ساعدوني في الوصول إلى هنا.

المحررون وفريق التسويق في (Portfolio and Profile) شكرًا لكم.

وكيل أعمالي، (ستيفن هانسلمان). فريقي في تكساس – (أدريانا هيرنانديز)، و(جيسيكا ديفيدسون)، و(بيلي أوبنهايمر)، و(جوستين دومبيك)، و(داوسون كارول)، و(جين برادي نايت)، وكذلك (نيلس باركر) و(برنت أندروود) الذين جعلوا من الممكن أن أكتب.

الأمر نفسه ينطبق على أهل زوجتي، (رود) و(كيران)، الذين كانوا رعايتنا الوحيدة للأطفال خلال العامين الماضيين.

هناك فكرة أن (عربة الأطفال في الصالة) هي عدو الفن.

لقد جعلني أطفالي أكثر انضباطًا ومنحوني المزيد من التركيز أكثر من أي وقت مضى. لا أستطيع أن أتخيل الحياة من دونهم.

الأهم من ذلك كله، يجب أن أشكر زوجتي، (سامانثا)، التي لديها نهج أكثر سلاسة (وبصراحة، أكثر سعادة ولطفًا) في الانضباط اليومي الذي ما زلت أتعلم منه. إنها تدعم عاداتي وروتيني المجنونة، وجنبًا إلى جنب مع تحمل الساعات العديدة (وليالي الروح المظلمة) التي استغرقت إنتاج جميع كتبي على مدار السنوات العشر الماضية.

والشكر أيضًا لكثير من الأشخاص الموجودين في هذا الكتاب وفي حياتي (روبرت جرين)، (ماركوس أوريليوس)، وآخرون) الذين جعلوني أفضل بمثاليتهم.

كتب أخرى أيضًا للمؤلف (راين هوليداي):

- العقبة هي الطريق.
- السر في السكينة.
- الأنا هي العدو.
- نداء الشجاعة.

كتب مشتركة من تأليف (راين هوليداي) و(ستيفن هانسلمان):

- الرواقي اليومي.
- صحيفة الرواقية اليومية.
- حياة الرواقيين.

المواقع:

RyanHoliday. net

DailyStoic. com

هل أنت مهتم بمعرفة المزيد عن الرواقية؟

قم بزيارة موقع DailyStoic. com/email للتسجيل وللحصول على بريد إلكتروني يومي، والمشاركة في المناقشة، والحصول على المشورة، وعلى المزيد.

1. - وهذا الكتاب هو الثاني في السلسلة الرباعية. ↑

2. - بينما قد نقول إن الاستيقاظ مبكرًا قد لا يكون متاحًا للجميع على الإطلاق. إلا أنه في الواقع متاح للجميع تقريبًا. ↑

3. - الكثير من هذا ينطبق أيضًا على (كال ريبكين جونيور)، الذي كسر سلسلة مباريات جيريج المتتالية بعد ستة وخمسين عامًا. ↑

4. - يتكهن البعض بأن ماكليلان أراد من كلا الجانبين أن يستنزفوا قواهم أولًا، ثم وبحلول السلام المتفاوض عليه، يحافظوا على الاتحاد دون المساس بالعبودية. ↑

5. - توفي توماس بسكتة دماغية في عام 1870 أثناء كتابة خطاب يدافع عن نفسه ضد اتهامه بأنه كان يقدّم أي شيء بشكل أقل من أفضل ما لديه في الحرب. ↑

6. - لا يزال (بروس سبرينغستين)، أحد الموسيقيين الأكثر جدية في العمل في هذا المجال، يشير إلى أنه يُطلق عليه اسم (العازف) لسبب ما.

↑

7. - كما حدث، واجهت طائرة الفريق مشاكل، لذا تم إرسال الرياضيين إلى بلادهم على متن رحلة (ساوث ويست).

↑

8. - وعبارة التدريب على النوم فعّالة هناك. إنه ليس شيئًا نفعله دائمًا بشكل طبيعي. يتطلب العمل والممارسة والالتزام.

↑

9. - السنة التي بلغت فيها الثامنة والسبعين. ↑

10. - في الواقع، ينسب (شامفورت) نفسه القول إلى (م. دي. لاساي) المعروف لما ورد.

↑

11. - دعامة الظهر التي كان يرتديها عندما تم اغتياله، مما جعله هدفًا ثابتًا بشكل خاص. ↑

12. - طبعا بالنسبة لبعض الناس ولبعض الأشياء لا يعتبر المقدار المناسب شيئًا. انظر (توقف عن كونك عبدًا). ↑

13. - ذكر القديس أمبروز بأن «الشرب هو الحطب الذي يوقد العاطفة»، لكن الافتقار يؤدي إلى الانضباط الذاتي عندما يتعلق الأمر بالمخدرات والكحول إلى صعوبة الانضباط الذاتي في عواطفنا أو قراراتنا. ↑

14. - أو ربما تنتظر طويلًا بما يكفي للتفكير بشكل أفضل في المشروع، لأن الغزو الفاشل لخليج الخنازير من شأنه أن يعيد شكل تفكير الرئيس الأمريكي (جون ف. كينيدي). ↑

15. - لم يكن من قبيل المصادفة أن نابليون قد عانى من قلة الانضباط الجسدي في هذا الوقت تقريبًا، ولهذا السبب لم يستطع حتى أكثر فناني البورتريه إرضاءً أن يتجاهلوا ضخامته المتزايدة. ↑

16. - لكن يجب أن نكون على حذر حول مدى سهولة أن يصبح هذا جشعًا، وأن ننظر إلى المال على أنه مالنا جميعًا. نادرًا ما يبدو أن التقشف والكرم يسيران معًا. ↑

17. - الأشخاص الوحيدون الذين كان صعبًا عليهم تحمل ذلك هم أطفاله. ↑

18. - من المؤكد أن إخفاقات الملكة (إليزابيث) مع أطفالها وعائلتها الممتدة هي علامة ضدها، تمامًا كما تعكس إخفاقات (ماركوس أوريليوس) مع ابنه (كومودوس) بشكل سيئ. ↑

19. - في الواقع ما جعل واشنطن أعظم المؤسسين (رغم أن ذلك لا يزال ينظر إليه على أنه خلل معيب) هو قراره بإطلاق سراح جميع عبيده، والتخلي عن سلطته عليهم، وفعل الشيء الصحيح - الوحيد من أقرانه الذين فعلوا ذلك. ↑

20. - لقد أعطيت نفسي هذا التحذير مرات عدة. ↥

21. - كان (جيمس) عضوًا فعليًا في الحزب النازي الأمريكي.

↥

22. - دعونا لا نخلط بين هذا وبين عدم طلب المساعدة. كما كتب الفنان (تشارلي ماكيزي) بشكل جميل، «طلب المساعدة لا يستسلم، إنه يرفض الاستسلام». ↥

23. - سيكون هذا هو الدرس الذي تعلمه فريق لوس انجيلوس آدم Los Angeles Rams من خسارة فريق سوبر بول Super Bowl في عام 2019: لقد كانوا جامدين للغاية ولم يتمكنوا من التكيف. وبالعودة إلى عام 2022، ركز المدرب (شون ماكفاي) على الاسترخاء، وليس الإفراط في التدريب، والوصول إلى مكان يسوده السكون. ↥

24. - أعترف بإمكاني القيام بعمل أفضل في إبقاء الشيء الرئيس هو الشيء الرئيس. ↥

Table of Contents

- الانضباطُ مَصيرًا قوة ضبط النفس
- الفضائل الأربع
- مقدمة
- (الجزء الأول الكيان الخارجي (الجسد
  - التحكم بالجسد
  - اغزُ وقت الفجر
  - الحياة المُضنية أفضل حياة
  - توقفْ عن كونك عبدًا
  - تجنَّب الإفراط
  - نظّف مكتبك
  - اظهر فقط
  - اجتهد لأجل الأشياء الصغيرة
  - زاحم، زاحم، زاحم
  - أبطئ كي تنطلق أسرع
  - تدرّب. .. ثم تدرّب أكثر
  - اعمل فقط
  - تأنقْ كي تنجح
  - ابحثْ عن التعب
  - إدارة الأحمال
  - النوم كسلوك شخصي
  - ما الذي يمكنك تحمُّله؟
  - ما وراء الجسد. .
- (الجزء الثاني المجال الداخلي (الطبع
  - احكم نفسك
  - انظر إلى كل شيءٍ هكذا
  - حافظ على إبقاء ما هو أساسي، أساسيًا
  - التركيز ثم التركيز ثم التركيز
  - انتظر هذه الفاكهة الحلوة
  - الكماليات نقائص
  - افعلْ الصعب أولًا
  - هل يمكنك استعادة قدرتك؟

المعركة ضد الألم
المعركة ضد المتعة
حارب الاستفزاز
احذرْ هذا الجنون
الصمت قوة
اهدأ. وامسك غضبك
خفف من طموحك
المال أداة (خطيرة)
كنْ في حال أفضل في كل يوم
شارك الحِمل
احترام الوقت
ضع الحدود
ابذلْ قصارى جهدك
ما وراء المزاج
الجزء الثالث الصلاح (الروح)
ارفعْ من قدرك
كن متسامحًا مع الآخرين. صارمًا مع نفسك
اجعلْ الآخرين أفضل
حين تكون النعمة تحت الضغط
احمل عبء الآخرين
كن لطيفًا مع نفسك
أدرْ الخد الآخر
كيف تصنع مخرجًا
تحمّل ما قد لا يُطاق
كنْ أنت الأفضل
المرونة قوة
لا يغيرنا النجاح
الانضباط الذاتي فضيلة. والفضيلة الانضباط الذاتي
الخاتمة
شكر وتقدير