

أنت لا تكفي... جرّب تحديث نفسك

كيف تحولت الحياة إلى مشروع تحسين لا موعده لتسليمه؟

مع بداية كل أسبوع، يقرر الإنسان المعاصر أن يبدأ حياة جديدة. فالحياة السابقة، التي بدأها يوم الاثنين الماضي، لم تحقق مؤشرات الأداء المطلوبة.

هذه المرة سيستيقظ مبكرًا، ويمارس الرياضة، ويقرأ، ويتأمل، ويشرب الماء بوعي. سيقبل استخدام الهاتف، فور انتهائه من مشاهدة سبعة عشر مقطعًا تشرح له كيف يقلل استخدام الهاتف.

وبحلول المساء، يكون قد اكتشف أن المشكلة أعمق من ضيق الوقت: إنه يحتاج إلى نسخة جديدة من نفسه. النسخة الحالية تتعب، وتنشئت، وتحب الجلوس بلا هدف. عيوب واضحة في زمن يستطيع فيه الجلوس نفسه أن يصبح دورة تدريبية.

هناك دائمًا شيء ناقص

لم يعد كافيًا أن تعمل وتؤدي مسؤولياتك وتحاول ألا تفقد حياة من حولك. عليك أن تحقق إمكاناتك، وأن تخرج من منطقة راحتك، وأن تصبح أفضل نسخة من نفسك.

أين توجد هذه النسخة؟ لا أحد يعرف. لكن من المؤكد أنها تستيقظ قبلك بساعتين، ولا تأكل ما تأكله.

المشكلة أن الشعور بالنقص شديد المرونة. إذا نجحت في العمل، ذكرك بأنك أهملت حياتك الخاصة. وإذا اهتممت بحياتك الخاصة، سألك عن طموحك. وإذا استرحت، عرض عليك قائمة بما ينجزه الآخرون أثناء راحتك.

حتى الاستمتاع أصبح مجالًا للتقصير. أنت لا تسافر بما يكفي، ولا تصنع ذكريات بما يكفي، ولا تعيش اللحظة كما ينبغي. ويبدو أنك تحتاج إلى بذل جهد أكبر كي تبدو أقل انشغالًا ببذل الجهد.



أنت مؤسسة صغيرة، تصرف على هذا الأساس

في النسخة المتشددة من ثقافة الإنتاجية، يُعامل الإنسان بوصفه شركة ناشئة. عليه تطوير مهاراته، وتحسين صورته، وتسويق نفسه، ومراجعة أدائه. أما التعب فهو خلل إداري يُفضّل معالجته قبل أن يطلع عليه المنافسون.

وقت الفراغ مورد غير مستثمر. والهواية فرصة دخل لم تنتبه إليها بعد. هل تحب إعداد الخبز؟ افتح مشروعًا. هل تستمتع بالرسم؟ أين متجرك؟ هل تمشي في المساء؟ يمكنك على الأقل الاستماع إلى كتاب عن استثمار الوقت.

وهكذا يتحول كل باب نخرج منه للراحة إلى مدخل جانبي للعمل.

بالطبع، للتعلم والطموح قيمة. لكن المشكلة تبدأ حين يصبح مجرد وجودك على حالك خبرًا غير سار، وحين لا يعود مسموحًا لك أن تفعل شيئًا بدرجة عادية. حتى وجبة الإفطار تحتاج إلى خطة، وربما إلى مراجعة ربع سنوية.

قارن نفسك بالجميع... دفعة واحدة

تفتح هاتفك فتجد شخصًا أسس شركة، وآخر يجري في الجبال، وثالثًا يقرأ كتابًا كل يوم، ورابعًا يتناول الإفطار مع أسرته في مطبخ لا يبدو أن أحدًا طبخ فيه قط.

تجمع هؤلاء في شخص واحد، ثم تسأل نفسك لماذا لا تستطيع أن تكون مثله.

إنه سؤال ظالم قليلًا؛ فمنافسك مركّب من أربعة أشخاص وميزانية تصوير. لكنه يؤدي مهمته بكفاءة: يجعلك تشعر بأن حياتك تحتاج إلى إصلاح عاجل.

لا ترى من حياة الآخرين إلا ما ظهر، لكنك تقارن به حياتك كاملة، بما فيها الفواتير والصداع والأطباق المتركة.

ثم تستنتج أن المشكلة في انضباطك.

لحسن الحظ، سيظهر بعد قليل إعلان يعالج هذا الاستنتاج.

الإنسان البسيط الذي نسي أن يطوّر نفسه

وسط هذا كله، نتخيل شخصًا ينتج قدرًا يكفيه، ويأكل، ويجلس مع من يحب، ويستمتع بوقت لا يخطط لتحويله إلى مصدر دخل. يثير هذا الشخص قلقًا حضاريًا مشروعًا: أين أهدافه؟ لماذا لا يوسّع نشاطه؟ وهل يعرف أن جلساته المسائية قابلة للتحويل إلى بودكاست؟

ليس المقصود أن الحياة البسيطة جنة. فقد تكون قلة الإنتاج نتيجة نقص الفرص، وقد تكون الأعمال البسيطة شاقة، وقد تعني قلة الممتلكات حرمانًا فعليًا. لا تصبح المشقة شاعرية لأن صورتها تصلح لغلاف مجلة عن العودة إلى الطبيعة.

لكن وجود شخص لديه أقل ويستمتع بوقته أكثر يربك حساباتنا. نحن الذين نملك وسائل اختصار الوقت، ثم لا نجد وقتًا لزيارته.

ربما لم يحل هذا الشخص أسرار الوجود. ربما اكتفى، في بعض جوانب حياته، قبل أن يتحول الاكتفاء إلى ورشة مدفوعة.

وَقَرْنَا الوقت... أين ذهب؟

لقد منحتنا الحضارة مكاسب حقيقية. الماء النظيف والعلاج والتدفئة ليست تفاصيل يمكن الاستغناء عنها مقابل منظر جميل. ولا حاجة إلى العودة إلى غسل الملابس في النهر كي نثبت اعتراضنا على ضغط الحياة.

لكن يحق لنا أن نسأل عن مصير الوقت الذي وفرته الوسائل الحديثة.

كانت المهمة تستغرق ساعتين، فأصبحت تستغرق عشر دقائق. خبر ممتاز. يمكنك الآن إنجاز إحدى عشرة مهمة إضافية قبل نهاية الساعتين.

وأصبح إرسال الرسالة لحظياً، ثم أصبح التأخر في الرد عليها عشر دقائق واقعة تستدعي التفسير. أما الوصول إليك في أي مكان، فقد نجح إلى درجة أنك بدأت تتمنى وجود مكان لا يمكن الوصول إليك فيه.

سهلت الحضارة الحركة فعلاً. بقي أن نفهم لماذا نحن في عجلة دائمة، ولماذا يبدو الوصول مجرد فرصة لتلقي مهمة جديدة.

الكماليات التي أصبحت من أفراد الأسرة

من السهل أن ينصحك أحدهم بالتخلي عن الكماليات. يصعب قليلاً أن يشرح لك كيف تصل إلى عمل بعيد بعد التخلي عن السيارة، أو كيف تدير التزامات تعتمد على هاتف قررت الاستغناء عنه.

بعض وسائل الراحة تصبح جزءاً من تنظيم الحياة، ويغدو التخلي عنها أكثر تعقيداً من قرار شجاع يُكتب تحت صورة فنان قهوة.

وبعضها الآخر يدخل البيت متواضعاً، ثم يطالب بميزانية وصيانة واشتراك سنوي. تشتريه لتستريح، ثم تعمل لتسد ثمنه، ثم تحتاج إلى راحة من العمل الذي تمارسه للمحافظة على وسائل الراحة.

ومع الوقت، يرتفع تعريفك للحياة المقبولة. ما كان إضافة جميلة يصبح الحد الأدنى. وهكذا تتقدم، ويتقدم معك خط البداية بأدب شديد، كي لا تشعر يوماً بأنك وصلت.

حتى قبول الذات يحتاج إلى تطوير

بعد كل هذا الإرهاق، تأتي النصيحة المنقذة: تقبل نفسك.

تبدو الفكرة رائعة، فتقرر تنفيذها بجدية. ستصبح هادئاً، مكتفياً، متحرراً من المقارنة.

ستقبل عيوبك بحلول نهاية الشهر، وإذا أمكن قبل ذلك فسيكون أفضل.

ثم تغضب يوماً، أو تحسد شخصاً، أو تشتري شيئاً لا تحتاج إليه، فتكتشف أنك فاشل حتى في قبول نفسك.

وهنا تبلغ الحلقة المفرغة مستوى متقدماً:

تبدأ بلوم نفسك لأنك غير كافٍ، وتنتهي بلومها لأنها لا تشعر بالكفاية.

تصبح الرغبة في التخلص من الضغط ضغطاً جديداً، وتحتاج البساطة إلى تجهيزات، والهدوء إلى جدول متابعة.

ربما نحتاج قريباً إلى إجازة من برنامج الاسترخاء.

ماذا لو كان هناك حدٌ للكفاية؟

يمكن أن نتعلم مهارة لأننا نحتاج إليها، وأن نغيّر عادة لأنها تؤذي، وأن نعمل لتحقيق هدف نحبه.

ليست المشكلة في ذلك. المشكلة أن نجعل كل هدف استفتاءً على حقنا في الرضا عن أنفسنا.

هناك فرق بين «أريد تحسين هذا الجانب من حياتي» و«حياتي غير مقبولة حتى يتحسن هذا الجانب».

العبارة الثانية تضمن استمرار المشروع، حتى بعد انتهاء الأعمال.

كما أن بعض الإرهاق يحتاج إلى تخفيف العمل أو طلب المساعدة، لا إلى الاستيقاظ أبكر.

ليس من العدل أن نضيف إلى شخص مثقل بالمسؤوليات مسؤولية إثبات أن المشكلة كلها في طريقة إدارته لنفسه.

وقد يكون من المفيد أن نسأل، قبل تبني الهدف التالي:

هل أريده فعلاً؟ ومتى سأعده منجزاً؟ أم أنني أبحث عن شهادة بالكفاية من جهة تغيّر شروطها كل أسبوع؟

يسمح بإغلاق المشروع هذا المساء

كان ينبغي، وفق تقاليد هذا النوع من المقالات، أن نختتم بسبع خطوات عملية للتحرر من هوس تحسين الذات، مع جدول لمتابعة التقدم في عدم تتبع التقدم.

لكن ربما يكفي ما لدينا من جداول.

يمكن أن ينتهي اليوم ببعض المهام غير المنجزة، من دون أن نحتاج إلى إعادة بناء شخصياتنا.

ويمكن أن نشرب القهوة لأنها تعجبنا، وأن نمشي من دون تسجيل المسافة،

وأن نجلس مع صديق من دون أن نخرج من اللقاء بثلاث فوائد قابلة للتطبيق.

قد نستمتع بذلك، وقد نبقي قلقين قليلاً. لا داعي إلى تقييم التجربة فوراً.

وإذا سألنا الصوت المعتاد: «حسناً، وماذا أنجزنا من كل هذا؟»، يمكن أن نخبره أننا كنا نعيش بعض الوقت.

ليس لدينا تقرير مفصل، للأسف.

عدنان عبد الستار وأمل إبراهيم

30.10.2026