هل تعاني من داء العجلة؟

إن فحص العجلة البسيط التالي من شأنه أن يعينك على معرفة ما إذا كانت عدوى ذلك الوباء قد طالتك شخصيا أم أنك ما زلت على بر الأمان.

احكم بنفسك إلى أي حد تنحسب كل من العبارات التالية على حالتك الشخصية:

نعم 2 أحيانا 1 لا 0

- أشعر أن ضغط عامل الوقت يلازمني على الدوام في كل ما أفعل ( )
- كثيرا ما استعجل الآخرين بشيء من الإلحاح( )
- أقاطع الآخرين في حديثهم و/ أو أنوب عنهم في اختتام جملهم ( )
- نادرا ما أنجح في تنفيذ بنود جدول أعمالي اليومي ( )
- لكثرة العمل يتعذر على في كثير من الأحيان السماح لنفسي باستراحة قصيرة( )
- أمامي دائما المزيد من العمل حتى عندما ينصرف الجميع إلى الاستمتاع بأوقات الفراغ ( )
- كثيرا ما أحمل إلى البيت في آخر النهار بعضا من أمورالعمل

لأتابعها في ساعات المساء ( )

- أجد نفسي في أوقات فراغي مدفوعا على الدوام إلى التفكير بأمور العمل المتراكمة ( )

- لا طاقة لي على انتظار الخدمة في المطعم أو في المحال التجارية، فسرعان ما ينفذ صبري وأغادر المكان مستغنيا عن خدماته، وقد يعلو صوتي احتجاجا على سوء الخدمة ( )

- يلازمني الخوف من أنني قد لا أنجح في متابعة أمور العمل كلها ( )

- أنا دقيق جدا في مواعيدي وحريص كل الحرص على إنجاز كل شيء في موعده دون أي تأخير ( )

- كثيرا ما تعترضني بعض المشكلات الصحية ( )

هل أجبت بأمانة عن كل تلك الأسئلة؟ ما عليك إذا إلا أن تقوم بجمع ما حصلت عليه من النقاط:

* حصيلتك لا تتجاوز العشر نقاط؟ أهنئك! إنك تدرك تماما أن "القوة إنما تكمن في الهدوء".

* لديك أكثر من عشر نقاط؟ انتبه! أنت مهدد بالإضافة بمرض العجلة. بطء قليلا من إيقاعات حياتك، خفف من حدة الضغط والتوتر، واعمل على إفساح المجال للمزيد من فترات الراحة والاسترخاء.

ولكن ما العيب في السرعة: سواء على صعيد العمل أم على صعيد الحياة الخاصة؟ هل من الخطأ أن يطمح المرء إلى بلوغ واحد من مواقع الصدراة؟ وهل توزع الميداليات في السباقات الأولمبية إلا على أولئك الذين يصلون أولا إلى خط النهاية؟!

المشكلة ليست في السرعة ذاتها. تبدأ المشكلة عندما تصبح السرعة المقياس الحاسم والفاصل. إننا ما أن نصاب بداء العجلة حتى تتملكنا السرعة في الأمور كلها دون وعي ولا إدراك لحقيقة ما نفعل، فترانا على سبيل المثال نقفز فوق بنود جدول أعمال الاجتماع يسيطر علينا لإحساس بضيق الوقت وبضرورة الوصول إلى ختام الجلسة ضمن المدة المحددة، ثم نلتفت إلى الوراء بعد مضي الأمر لندرك متأخرين أننا قد أغفلنا في اجتماعنا الغاية الحقيقية التي اجتمعنا من أجلها، ونقول بعد فوات الأوان: "لو أننا أعطينا أنفسنا مزيدا من الوقت!" أو ترانا نتحدث على الهاتف مع بعض شركائنا وننشغل في الوقت ذاته بمتابعة ثلاثة من الأمور الأخرى فلا نعي مشكلة الشريك ولا نحسن بمخاوفه؛ ثم نفاجأ بعد زمن بأننا قد خسرنا ثقة ذلك الشريك.

كم من سيدة فاضلة أمضت جل حياتها في سباق مع الزمن: كشريكة مثالية إلى جانب زوجها، وربة منزل مدبرة، وأم تحمل الهموم عن صغارها وتهتم بصغائر شؤونهم قبل كبائرها؛ إلى أن استفاقت يوما لتدرك أن الحياة قد تجاوزتها وأنها قد فوتت على نفسها فرصة الاستمتاع بتلك اللحظات الجميلة التي تعطي الحياة معناها...

وكم من رجل أفنى عمره في تسجيل الأرقام القياسية:

أصغر مدير عام في تاريخ البلاد، الأسرع في بناء المليون الأول...

ليفتح عينيه يوما ويكتشف أن نجاحاته الباهرة إنما كانت على حساب أسرته وصداقاته التي حرمها طوال السنين من نصيبها في وقته الثمين، وعلى حساب حياته التي لم يعرف فيها قط طعم السعادة الحقيقية.

لكن هذه الاكتشافات غالبا ما تأتي بعد فوات الأوان...