

القبض على لص

ما الذي ستفعله لو وجدت نفسك في الموقف التالي؟

حين تعود إلى منزلك الليلة، تجد أن شخصاً ما كان هناك في غيابك: متطفل، لص! تفتش مقتنياتك بسرعة وتجد أنه لم يسرق إلا شيئاً واحداً له قيمة. رغم غضبك، تشعر بالراحة من أنه يسرق أي شيء آخر. بالإضافة إلى ذلك، تفكر أن الضمان يغطي الشيء المسروق. ولكن، في الليلة التالية، تكتشف أن اللص قد عاد، وأخذ فقط شيئاً واحداً له قيمة. في الحال يُلغى الضمان بحيث أن كل ما يسرقه اللص يكلفك كثيراً. فضلاً عن ذلك، تتضايق من سرقة ممتلكاتك التي جمعتها بصعوبة. يقول جيرانك إنهم لم يشاهدوا اللص مطلقاً. ورجال الشرطة مرتبكون.

السؤال: ما الذي ستفعله؟

تتصل بشركة تحقيق خاصة وتساءلهم إن كانوا يستطيعون مساعدتك.

يقول المحقق الرئيسي: «بالتأكيد. لدي ستة محققين سوف أشغلهم على الفور. أسماؤهم هي من، ماذا، متى، أين، لماذا، وكيف. يستطيعون القبض على أي لص».

لنكتشف، باستخدام أولئك المحققين الستة، إن كان بوسعنا القبض على اللص الذي يسرق شيئاً قيمته أكبر بكثير من الأشياء التي يسرقها من منزلك، رغم أن هذا اللص غالباً ما يسرق النقود والأشياء التي تستطيع النقود شراءها. من هو هذا اللص؟ التأجيل! سنحلل كيف يسرقنا التأجيل وماذا نستطيع أن نفعل كي نمنعه.

من الذي يؤجل؟

أولاً، من يؤجل؟ لسوء الحظ، يؤجل معظمنا أموراً نعرف أننا نريد فعلها. نقنع أنفسنا نوعاً ما أننا سنملك المزيد من الوقت فيما بعد، أو أن المهمة ستكون أسهل في وقت آخر. ولكن، لا يبدو أبداً كأننا نملك المزيد من الوقت، وتزداد المهمة صعوبة كلما كان انتظارنا لمعالجتها أطول.

يصبح التأجيل، بالنسبة لبعض الأشخاص، طريقة حياة. ومن الأمثلة على ذلك أن رجلاً عثر على بطاقة حذاء عتيق في درج مكتب كان ينظفه. حاول قدر استطاعته أن يتذكر زوج الأحذية الذي تدل عليه البطاقة ولكن دون جدوى. وهكذا استنتج أن الحذاء قديم عدة سنوات. وبدافع الفضول وضع البطاقة في جيبه، وفي طريقه إلى المنزل في تلك الليلة، دخل إلى حانوت الأحذية. دون أن يتفوه بكلمة، سلم البطاقة إلى الإسكافي العجوز، تفحص العجوز البطاقة لدقيقة، دخل إلى الغرفة الخلفية، وعاد في الحال. وقال بابتسامته المعتادة الهادئة: «سيكون جاهزاً الأربعاء القادم!»

أخبرني قائد صناعي مؤخراً أنه أراد أن يرقى عامل مبيعات، وهو شاب متألق كان يعمل له. قال لي: «لكنه لا ينهي أي شيء مطلقاً.

مكتبه مليء بالتقارير غير المنتهية، وسجله مليء بالاتصالات التي ينوي القيام بها، ويرد دوماً بأنه سيجيب على مذكراتي غداً!»

حين استمعت إلى ذلك المدير التنفيذي، أدركت أن هناك كثيراً من الشابات والرجال في الخارج يستطيعون الانطلاق إلى غايتهم إذا خرقوا عادة التأجيل.

ما حجم المشكلة التي يشكلها التأجيل بالنسبة لك؟ تستطيع أن تجيب على هذا السؤال وحسب لأنك تعلم كم توجل من الأمور في غالب الأحيان. فضلاً عن ذلك، التأجيل مشكلة لا أحد غيرك يستطيع حلها. لكنك تستطيع حلها!

نجحت بعض الشخصيات الرئيسية في الحياة الأمريكية لأنها حلت مشكلة التأجيل. يصف الدكتور نورمان فنسنت بيل، في كتابه قوة التفكير الإيجابي كيف عرقله التأجيل إلى أن قام بأمر ما حياله. إليك صيغته حول اعتقال التأجيل:

١. اختر مجالاً واحداً يعيقك فيه التأجيل، وتغلب عليه.
٢. تعلم أن تضع أولويات وتركز على مشكلة واحدة كل مرة.
٣. امنح لنفسك مواعيد نهائية.
٤. لا تتفادى أصعب المشكلات.
٥. لا تدع الكمال يشلك. إذا أجلت كل شيء إلى أن تتأكد منه، لن تتجز أي شيء.

ما هو التأجيل؟

التأجيل سارق للوقت، إلا أنه أكثر من هذا. إنه عادة سيئة تسرق منا احترامنا لأنفسنا، واحترام الآخرين لنا، يكلف الأعمال التجارية دولارات كثيرة، ويغلق الأبواب في وجه الفرص.

لا يعرقل التأجيل وظائفنا فحسب، بل يسرقنا في حياتنا الشخصية أيضاً. وفي غالب الأحيان لا تُقال كلمة مشجعة واحدة لصديق يصارع. إذ لا يُعبر أبداً عن كلمة مديح مقصودة. أو لا نقترّب أبداً من فعل الحب ذاك الذي كنا ننوي القيام به لشخص آخر. فالتأجيل يسرق أموراً كهذه منا، ومن أولئك الذين كان يمكن أن يساعدونا.

ما هو التأجيل؟ إنه تأجيل أي شيء، تحتاج إلى أن تفعله أو تريد أن تفعله، إلى وقت لاحق حين لا يكون هناك سبب مقنع لهذا.

متى نؤجل؟

أخشى أن الجواب بالنسبة لبعضنا على ذلك السؤال هو «في غالب الأحيان!»

إن منبهات الإيقاظ، مثلاً، تبدأ اليوم بنغمة تأجيل لكثير من الناس. تجعلك تنام خمس دقائق إضافية، ثم خمساً أخرى إضافية ثم خمساً أخرى. ولا بد أنها مشهورة لأن كثيراً منها بيعت في السنوات الأخيرة. فأني يوم يبدأ بالاستلقاء في السرير - والتخطيط للنهوض فيما بعد - من المؤكد أنه سيكون يوماً لتأجيل الأمور. حالما يتم وضع النموذج، يصعب خرقه.

إليك بعض الفوائد التي يمكن أن تساعدك على النهوض إلى بداية جيدة كل صباح وتواصل مقاتلة التأجيل طول اليوم:

١. استعد لليوم التالي قبل أن تتقاعد. قبل أن تذهب إلى النوم، خطّط لكل ما تحتاج إليه في الصباح التالي. ضع روتيناً ثابتاً للبدء كل صباح بحيث لا يكون عليك اتخاذ قرارات في أول الأمر. تأكد من أنه لديك شيء ما تتطلع إليه ، مرة أخرى الشيء الأول.

٢. نم نوماً جيداً في الليل. خصّص ما يكفي من الوقت. اذهب إلى الفراش دون أن يكون هناك شيء في معدتك أو ذهنك. سيجعلك الطعام أو الشراب المفرط في المساء قلقاً. مارس تفريغ ذهنك وأنت تفرغ جيوبك، بحيث تستطيع أن تستريح دون قلق.

٣. استخدم منبهك بنحو صحيح. ضعه على الوقت الذي تريده للنهوض، ثم انهض حين يرن.

٤. التمرين أول شيء. ليس هناك شيء مثل التمارين القوية لجعل دمك يدور في جسمك ولجعلك مستعداً لليوم.

٥. حيي اليوم بالطريقة التي تروق لك أكثر. يجد بعض الناس أن الاستيقاظ تجربة مدمرة ويحتاجون إلى البدء ببطء. آخرون يجدون أنهم يستطيعون ضرب الأرض وهم راکضون، ويفضلون أن يفعلوها بتلك الطريقة. اعثر على النموذج الذي يلائمك بالنحو الأفضل وتعلق به.

٦. خصص بعض الوقت باكراً للاتصال مع مواردك الداخلية. فالقيام بهذا يساعد على ملء ذهنك بأفكار إيجابية قبل أن تملك الوقت كي تتبع النموذج الطبيعي لمقت مشكلات اليوم.

٧. خطط ليومك كله، واتبع خطتك. فالتخطيط لكل دقيقة، رغم أنه عليك أن تدفع جانباً خططك عدة مرات أثناء اليوم، أفضل من التساؤل عما ستفعله في التالي.

الطريقة الوحيدة للتغلب على التأجيل هي أن تلاحق بقوة أول شيء في الصباح، وتبقى خلفه طوال اليوم، كل يوم!

أين نؤجل؟

ربما كان السؤال غريباً لأن بعض الناس يؤجلون الأمور في كل مكان يذهبون إليه. ولكن بشاعة الأمر تبدو وكأنها مرتبطة، بنحو وثيق، بتأجيل الأمور. تحدثت مع شخص كان ناجحاً حقيقياً في حقل البيع. كان جيداً بحيث رقوه إلى مدير مبيعات إقليمي. كمدير تنفيذي، وجد أنه كان يمضي معظم وقته وهو يخطط لما سيفعله في المرة التالية.

بينما كنا نتحدث، قال إنه كان يستمتع جداً بالبيع، ولكنه كره أن يُوضع في منصب كان عليه أن يتخذ فيه قرارات طول اليوم. بالنتيجة، كان يؤجل تلك القرارات. وكلما كان ينظر إلى تلك القرارات، كانت تكبر، إلى أن حوصر. ذكرت له مثلاً قديماً: «إذا كان عليك أن تبتلع ضفدعاً، لا تنظر إليه طويلاً، خشية أن يصبح كبيراً جداً بحيث لا تستطيع ابتلاعه!»

نميل جميعنا إلى التأجيل كلما كان علينا القيام بخيارات غير ظريفة. إذا استطعنا تغيير تلك المواقف، فنحن ندين بذلك إلى أنفسنا، وإلى أولئك الذين حولنا. إذا لم نستطع تغيير المحيط الكريه، نستطيع

أن نخدم أنفسنا على نحو أفضل من خلال القيام بما نحتاج إلى القيام به بالسرعة الممكنة، وأيضاً بقدر ما نستطيع.

لماذا نؤجل؟

يقول مثل صيني قديم: «إن الشخص الذي ينتظر أن تطير البطة المشوية إلى فمه يجب أن ينتظر وقتاً طويلاً جداً».

لم ألتق أبداً بشخص أحب تأجيل الأمور، أو نتائج تأجيلها، لكنني التقيت بكثير من الناس الذين يؤجلون. إذا كنا نكره ذلك، وتأثيراته، إذن لماذا يقوم بذلك كثير منا، وفي غالب الأحيان؟

لننظر إلى ما وراء الأعذار المهلهلة التي يقدمها معظمنا لرؤية إن كنا نستطيع اكتشاف بعض الأسباب الحقيقية الكامنة وراء عادات تأجيلنا:

١. نخدع أنفسنا كي نصدق أننا سنملك المزيد من الوقت فيما بعد. إن هذا الميل صحيح خاصة إذا كان العمل الذي نقوم بتأجيله كبيراً جداً. ولكنه يظهر أيضاً في الأمور الصغيرة، مثل إرجاع الأمور إلى مكانها حين ننتهي منها. عاجلاً أم آجلاً، علينا أن نواجه العواقب. وتكون المهمة عادة أكبر فيما بعد مما كانت عليه في البداية.

٢. تبدو غير مهمة الآن. ربما كانت النتائج بعيدة المدى جداً بالنسبة لنا كي نفكر بأنها مهمة في ذلك الوقت. ربما نحن مشغولون بتنفيذ أمور أخرى أجلبناها إلى أن أصبحت أكثر إلحاحاً. أو أحياناً لا نكون ملتزمين بها فحسب. يؤجل بعض الناس كثيراً بحيث أن كل ما يستطيعون فعله هو الجري كرجال الإطفاء طول اليوم، يطفئون النار التي كان يجب ألا تنشب بالأساس.

٣. لا يُضغَط علينا من أجل الإكمال. إن كثيراً من الناس هم غير منظمين بحيث إذا لم يدفعهم شخص ما لإتمام المهمة فإنهم لن يجعلوها أولوية. حين يُدفعون، يشعرون بأنهم خُدعوا.

٤. نؤجل مهمات لأنها تبدو كريهة، صعبة، أو مملة. حين نمقت فعل شيء، يكون عادة من الأسهل - في الوقت الحالي - الإتيان بعذر. لسوء الحظ، كثيرون منا يجدون المقت مضاداً للإنتاج لأنه كلما طال مقتنا للمهمة، بدت أسوأ.

حتى الآن، إن العذر الأكثر شيوعاً هو الأخير: نمقت القيام بشيء ما، وهكذا نؤجله. وليست جميع الأعذار الأخرى إلا تنويعات على هذه الأسباب الأربعة.

تستطيع الرياضيات البسيطة أن تساعدنا على إدراك حماقة خداع أنفسنا حيال التأجيل. لنقل لدينا مهمة ستستغرق على الأرجح ساعة كي تكتمل، ونؤجلها أسبوعين. سيقلق كثيرون منا ، بين فترة وأخرى، على الأقل عشر مرات كل يوم حول ما يجب أن نفعله. أضف بضع لحظات للزمن الزائد الذي يستغرق القيام به لأننا تركناه يتكؤم. اجمع وقت القلق، وقت التأخير، مع الوقت الأصلي المطلوب، وستتجح في تحويل عمل يستغرق ساعة إلى عمل يستغرق ثلاث ساعات ونصفاً. لكن هذا ليس أسوأ ما في الأمر. فالاستنزاف العاطفي الناجم عن القلق على الأمر يمتص الطاقة التي نحتاجها كي نقوم بأعمال أخرى نحاول القيام بها.

وهكذا لماذا نؤجل؟ تصبح عادة.

كيف نؤجل؟

هل أنت مثل الشخص الذي قال : «لقد قررت ألف مرة الإقلاع عن تأجيل الأمور، لكنني لم أنفذ ذلك أبداً؟» إن الشيء الممتع عن التأجيل هو أنه يتعلق كثيراً بما نفضل في العمل عليه أكثر مما يتعلق بما نفعله. ويعني، في العادة، أننا نفضل في شيء نشعر أننا يجب أن نفعله. في الحقيقة، الطريقة التي يؤجل بها معظمنا هي عدم القيام بأي فعل حيال أي شيء يجب أن نفعله شيئاً من أجله. ننتظر تغير الظروف، أو فرصة أفضل للمهمة، كي تصبح أكثر إلحاحاً. ولكن في الأغلب ننتظر إلى أن نشعر برغبة أعلى للقيام به.

تذكر، قيادة حياتك تعني أنك تتحكم بعواطفك، بدلاً من أن تسمح لها بأن تتحكم بك.

اعتقل اللص

دعونا التأجيل عادة كريهة. هناك اسم آخر للعادة هو الروتين، الذي ليس أكثر من قبر مهدم الجانبين! نادراً ما تم ربط تأجيل الأمور بالفوز. فالخاسر هو الذي ينتظر حدوث الأشياء. أما الفائزون في لعبة الحياة فيجعلون الأمور تحدث.

بالطبع، نحن لا نتحدث عن تأخير فعل لسبب مقنع. فمن الأفضل تأجيل بعض الأفعال. على سبيل المثال، قدمت حملة ضد التأجيل عكس النتائج المرجوة. قرر مدير مكتب ضخم تأجيل أمور كثيرة، فألصق لافتة ضخمة في المكتب كتب عليها : «افعل ذلك الآن!» في الأسبوع التالي هرب كاتب الحسابات الرئيسي بمبلغ مائة ألف دولار، وقدم مديران

تنفيذيان أدنى شأنًا إشعاراً بالاستقالة واستلماً وظائفاً لدى منافسين، وأعلنت سكرتيرة الرئيس أنها حامل، وانتحر موظف.

لا حاجة للقول أن اللافتة أزيلت !

غالباً ما تكون هناك أسباب مشروعة لتأجيل عمل. فالانتظار جيد - وليس التأجيل - حين يجب أن تحصل على مزيد من المعلومات قبل أن تستطيع القيام بالعمل، وحين سيسبب الفعل أماً لا حاجة له لشخص ما، أو حين تكون الظروف غير صحيحة وحسب. في تلك الحالات، يصبح الانتظار المخطط له فعلاً إيجابياً. فالتأجيل هو التأخير غير الضروري لمهمة يجب أن تُنجز على الفور.

كيف تعتقل اللص؟

إليك ببعض الأصناف التي تستطيع استخدامها:

١. نظم نفسك وابق منظماً. تعلم أن تضع جدول أعمال لمهامك، ضع مواعيد نهائية لنفسك وللآخرين، وعش وفق جدول أعمالك. رتب مواعيد مع نفسك كي تبدأ مشروعات مهمة في أوقات محددة، وتقيد بتلك المواعيد بإخلاص.

٢. مارس التنظيم الذاتي. قرر أنك ستتبنى وتعيش موقف «افعل ذلك الآن» إزاء جميع المهمات الشرعية.

٣. اكتب المهمات التي كانت تنتظر طويلاً وضع موعد هدف كي تبدأ وتنتهي كلاً منها. ضع في حركة سلسلة من الأفعال التي ستقودك إلى عادة فعل الأشياء وفق جدول مواعيد.

٤. تعلم أن تكون حاسماً حيال المهمات. تعلم أن تقرر إن كانت المهمة تستحق الفعل أم لا واعمل وفقاً لذلك. إذا كانت لا تستحق الإنجاز اتركها، لا تدعها تدخل الفوضى إلى حياتك. إذا كانت تستحق الإنجاز، اكتبها في خططك وافعلها!

اكتب قائمة بخمسة أمور على الأقل كنت تؤجلها إلى وقت لاحق،	
وضع موعد هدف لتبدأ وتنتهي كلاً منها:	
المهمة	ابدأ _____ أنه _____

التمرين ١١-١ اعتقال التأجيل

إذا كان يمكن أن أقول شيئاً عن الدب المشجع في أفلام الكرتون Smokey the Bear: «ربما تستطيع أن تساعد في إنهاء التأجيل وحسب».

انطلق . . . ما الذي تنتظره؟

