

الفصل العاشر

هزيمة التسويف

ما من أحد إلا ويسوّف أو يماطل في مناسبة أو أخرى، حتى إن بعضاً من الناس جعلوا من التسويف صيغة فنية، وباتوا يستطيعون الانشغال النهار كله عاكفين على كل شيء عدا الشيء المفترض منهم أن يفعلوه. والتسويف يعني تأجيلك لإنجاز مهمة صعبة، أو فعل شيء لا تحبه، فاختار فعل شيء أخف وطأة و/أو أكثر انطواءً على المتعة.

ليس التسويف مثل الكسل؛ لأنك تفعل شيئاً، ولكنك عازف عن فعل الأهم أو الأكثر إلحاحاً وحسب، ومن شأن هذا أن يكون ممارسة بالغة الخطورة والتدمير، ولا سيما عندما تكون عاكفاً على الدراسة أو التعلم، لأن الدراسة الناجحة مشروطة بالتنظيم، والتصميم، وبالتفاني، والتسويف هو نقيض هذه الصفات كلها.

ما يعزّي هو أن التسويف ليس ملازماً نهائياً أو عصياً على العلاج، فثمة طرائق للتغلب على (لص الوقت) هذا، غير أن عليك قبل كل شيء أن تهتدي إلى التصميم على ركل عادة التسويف والمماطلة، لأنك إذا انخرطت

في الأمر متردداً، فإنك لن تتجح. وهاك بعض أساليب التغلب على التسويف وتنظيم وقتك الدراسي تنظيمًا ناجحًا.

جزئُ المهمات

إذا كنت بصدد مشروعٍ تعليمي كبير - دراسة بيت كُيب لتشارلز ديكنز مثلاً - فقد تبدو أمام مهمة مخيفة، وإذ تراها شديدة الهول، تدمن تأجيلها إلى أن تدق الساعة ويدهمك الامتحان. وأفضل شيء يمكن فعله في مثل هذه الحالات هو أن تبادر إلى تقطيع مادتك الدراسية وجعلها جرعات قابلة للتدبير، بدلاً من التعامل مع المجلد بوصفه وحدة كاملة. حدّد عدداً من الفصول للقراءة، ثم خذ قسطاً من الراحة، وانشغل بتلخيص الفصول والشخصيات، قبل العودة إلى القراءة.

لعل أصعب شيء في أي مشروع هو إطلاقه، وهو ما يجعلك بحاجة إلى البدء الفوري، فترى النتائج مباشرة، ومع تقدمك عبر الفصول وتنامي خلاصتك لتصبح أداة تذكير ومراجعة، ستندفع إلى مواصلة العمل. فالقيام الفعلي بشيء ذي علاقة بالمشروع هو العلاج الأفضل للتسويف، وهو الأيسر في الوقت نفسه، هيا بادر على الفور إذن.

جزئُ الوقت

بدلاً من تخصيص ما بعد الظهر أو المساء كله للدراسة، جزئُ الوقت إلى جلسات ساعية، ثم امنح نفسك فرصة 15-30 دقيقة تشغل نفسك فيها

بشيء آخر، فمارس المشي، أو العب لعبة فيديو، أو ثرثر من خلال إحدى وسائل التواصل الاجتماعي؛ تلك هي مكافأتك على انخراطك في العمل، فإذا علمت أنك لن تعمل إلا لساعة واحدة قبل الحصول على فرصة للقيام بشيء تستمتع به، فإن العمل لا يبدو شديد الهول.

ربما ستكتشف أنك أكثر إنتاجاً إذا اتبعت هذه الطريقة؛ لأنك حين تعود بعد الفرصة ستكون مشحوناً بالحيوية من جراء قيامك بما هو ممتع، وسيكون ذهنك صافياً ومركزاً، وجاهزاً للانخراط في التعلم من جديد.

ضع قائمة

ما من شيء إلا ويمكن تفصيله وإدراجه في قائمة، وكل من التعلم والدراسة ينصاعان لعملية الجدولة؛ لانطوائهما على حشد من عمليات التخطيط، وقليلة هي الأمور الأكثر تحفيزاً من القائمة، طويلة كانت أم قصيرة. وعليه؛ قطع خطتك الدراسية إلى عدد من الوجبات المناسبة، وفكر في أشياء سهلة الإنجاز في 15 إلى 30 دقيقة أولاً، ومن الأفضل كثيراً بالنسبة إلى أي مسوّف أن يتوصل إلى أربعة أهداف يستغرق تحقيق كل منها خمس عشرة دقيقة بدلاً من الاضطلاع بمهمة يتطلب إنجازها ساعة؛ ذلك لأن أربعة بنود يمكن شطبها الآن من قائمتك، بدلاً من بند واحد وحسب، ومن شأن ذلك أن يحدث موجة حماس يمكن أن تكون دافعاً لك إلى نهاية المشروع.

وإضافة إلى كونها إستراتيجية جيدة ضد التسويف، فإن الجدولة تسهم أيضاً في تعزيز المهارات التنظيمية ذات الأهمية البالغة بالنسبة إلى التعلُّم الفعال. لا علاقة للمسألة بما تعرفه؛ إنها عن كيفية التعامل مع تلك المعرفة وحفظها، وعملية الإدراج في قوائم قد تكون وسيلة دراسية فعالة لأنها تجبرك على التركيز في عناصر الدراسة الضرورية.

كن إيجابياً التفكير

تجنب استخدام كلمات مثل (يجب) و(يلزم) و(لا بد من) عند تفكيرك في خطتك الدراسية، وتخيل الأمر كما لو كنت راغباً حقاً في فعله، لا أمراً أنت ملزم بتنفيذه، من المؤكد أنك طامح، في النهاية، إلى توسيع معرفتك عند إحدى النقاط، وإلا لما كنت عاكفاً الآن على الدراسة، ومتمادياً في التسويف والمماطلة، أليس كذلك؟ تذكر، إذن، أنك راغب حقاً في أداء هذه المهمة، ثم عدل مفرداتك الداخلية وفقاً لذلك، واختر عبارات أكثر إيجابية، وقل لنفسك إنك عازم حقاً على فعل هذا. لعل الأهم من كل شيء هو الإيمان بالنفس!

ربما لاحظت أن كل إستراتيجية مقترحة هنا مستندة استثنائياً إلى أساس إعادة بناء أنماط فكرية بدلاً من إدخال تعديلات عملياتية على برنامجك الزمني، وثمة سبب وجيه لذلك؛ فالتسويف أو المماطلة حالة ذهنية، وليست عجزاً عن الفعل، فأنت بحاجة إلى أن تفك ارتباطك بعقلية التسويف فتنتقل إلى الدراسة والتعلم بقدر أكبر من الفاعلية.