

عاقِل يفهم التأجيل القاتل

في عالم يسير بوتيرة متسارعة، يجد الكثيرون أنفسهم عالقين في دوامة من التأجيل والتسويف، مما يؤدي إلى ضياع الفرص وتراكم المهام والندم المستمر. التأجيل القاتل ليس مجرد عادة سيئة؛ بل هو سلوك يعرقل النجاح ويؤثر على حياتنا الشخصية والمهنية والنفسية.

التأجيل القاتل هو تأجيل المهام الضرورية والهامة إلى وقت لاحق دون سبب وجيه، وغالبا ما يكون بدافع الكسل أو الخوف من الفشل أو حتى الرغبة في تجنب الضغط. يمكن أن يتحول هذا السلوك إلى عادة يصعب التخلص منها، مما يؤدي إلى نتائج وخيمة على المدى البعيد.

هناك عدة أسباب تدفعنا إلى التأجيل، من بينها الخوف من الفشل، أي عندما يشعر الشخص بعدم القدرة على تحقيق الهدف، يفضل تأجيله بدلا من مواجهته. كذلك المثالية المفرطة هي عامل سلبي، فعندما يعتقد البعض أنه يجب تنفيذ المهام بشكل مثالي، لا يستطيع تحقيق ذلك فيقوم بتأجيلها. أما عدم وضوح الأهداف يؤدي إلى غياب التخطيط وبالتالي الهروب إلى الأمام ليبدأ الإنسان بالمماطلة دون إدراك. هناك أيضا التشتت وكثرة الملهيّات من الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تراكم المسؤوليات مما يجعل التركيز على المهام أكثر صعوبة.

للتأجيل تأثير سلبي مباشر على حياتنا المهنية والعائلية ومن عواقبه ضياع الفرص، إذ أن الكثير من الأحلام والطموحات تضاع بسبب التسويف المستمر. كذلك الضغط النفسي، فتراكم المهام يؤدي إلى التوتر والقلق. أما تراجع الأداء هو نتائج الشخص الذي يوجّل باستمرار ليجد نفسه في سباق مع الزمن لإنجاز المهام في آخر لحظة، مما يؤثر على جودة عمله. كل ذلك يؤدي إلى إندام للثقة بالنفس فكلما زاد التأجيل، زاد الشعور بعدم القدرة على تحقيق الأهداف والعكس صحيح.

من هنا تأتي مهمة كل شخص في التصدي لهذه الحالة وهذا امر نسبي وكل حسب قدراته. اذا كيف نتغلب على هذا التأجيل القاتل وعلى نتائجه ؟

وضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق من خلال تحديد خطوات صغيرة يسهل تنفيذها دون الشعور بالإرهاق. ومن ثم تطبيق قاعدة الدقيقتين فإذا كانت المهمة تستغرق أقل من دقيقتين، قم بها فوراً دون أي تأجيل. أما إذا كانت المهمة كبيرة فما عليك إلا أن تقوم بتجزئتها كي يسهل عليك تنفيذها. كذلك استخدم تقنية العمل لمدة ٢٥ دقيقة متواصلة ثم خذ استراحة قصيرة، مما يساعدك على تحسين التركيز وتنفيذ التفاصيل بمهنية عالية. ومن أهم التقنيات هو إعداد بيئة عمل هادئة ومناسبة لقدراتك والتخلص من المشتتات، أي بإيقاف التواصل مع الخارج على كافة المستويات، فتزيد إنتاجيتك لا محالة.

التأجيل القاتل هو العدو الخفي الذي يسرق منا النجاح دون أن نشعر. لا يوجد وقت مثالي للبدء، ولكن كل لحظة تأجيل تعني خطوة إلى الوراء. لذلك، كن قائدا لحياتك، وابدأ الآن قبل أن يتحول التسويف إلى ندم دائم!

اخيرا ما عليك أيها الإنسان الا ان تكون انسانا روحيا يتميز بالجدية والحماس فكل انسان يعمل بجدية ومتابعة بعيدا عن التسويف والتأجيل تضاء شعلته المقدسة، وإذا دعاك الروح إلى أي عمل مقدس، فلا تتباطأ ولا تؤجل فالتأجيل لون من الكسل ومبغض من عند الله.

د.إيلي يوسف العاقوري

بيروت في ٢٣ آذار ٢٠٢٥