

A new edition of the book that has helped thousands—
THE PROCRASTINATOR'S DIGEST!

SOLVING THE PROCRASTINATION PUZZLE



A Concise Guide to Strategies for Change

TIMOTHY A. PYCHYL, PH.D.



علي وكتاب

كتابنا اليوم اسمه

حل لغز التسويف Solving The Procrastination Puzzle

هذا الكتاب في رأيي واحد من أفضل الكتب التي تعرضت لمشكلة التسويف والمماطلة.

بالرغم من أنه من أصغر الكتب -التي ناقشت المشكلة- حجماً.. الكتاب تقريبا 120 صفحة فقط.. والحقيقة هذا ذكاء من المؤلف.. لو أردت تأليف كتاب يقرأه من عندهم مشكلة التسويف والمماطلة فيفضل أن يكون الكتاب صغير!

اخترت من الكتاب بعض الأفكار المهمة.. أتمنى تكون مفيدة

entagia.com/books

لغز التسويف



دعونا نُعرِّف التسويف لكي نكون متفقيين على المعنى الذي نتكلم عنه

"التسويف هو تأجيل غير مبرر لإنجاز عمل معين بالرغم من معرفة أن هذا التأجيل له أضرار سواء على مستوى العمل نفسه أو على المستوى المادي والنفسي للشخص الذي يقوم بالتأجيل"

أن تؤجل عمل عندك القدرة والوقت لإنجازه بدون داعي أو مبرر حقيقي للتأجيل.. ومع التأجيل يقل الوقت المتاح لتنفيذ العمل وبالتالي تتأثر جودة العمل الناتج .. هذا لو تم من الأساس!

التسويف مشكلة عند كل البشر تقريباً .. لكن طبعاً هناك فرق كبير جداً بين شخص يسوف بنسبة 10% وشخص يسوف بنسبة 90%.

لكن بالرغم من أن التسويف مشكلة عامة تقريباً - باختلاف النسبة - لكنه يعتبر لغز مجهول الأسباب والحلول عند معظم الناس.. ما الذي يجعلك تؤجل وتتجنب عمل مهم لفترة طويلة رغم علمك بأهميته وأضرار تأخيره.

وكيف فجأة بعد فترة طويلة من التسويف وعدم القدرة على العمل نجد القدرة على ضغط نفسنا وننجز قدر كبير من الشغل في وقت قصير .. وعادة ما يكون هذا على حساب جودة العمل.

سنحاول حل هذا اللغز في الأفكار القادمة من الكتاب

أسباب التسويف



هناك خاصيتان في طبع البشر عموماً يكمن فيهما فهم لغز التسويف.

الأولى هي الرغبة في الإشباع الفوري Instant gratification

وهي رغبة الإنسان في الحصول على عائد فوري مستحب للفعل الذي يقوم به.

والمقصود بالعائد المستحب هنا أي شيء يحبه الإنسان .. من أول الطعام المسكّر للحلويات .. مروراً بإعجابات الفيسبوك .. أو الشعور بالإنجاز .. أو التشجيع وإعجاب الآخرين .. أو طبعاً العائد المادي.

لو كنت تستمتع بنوعية العمل نفسه يكون شعور المتعة الذي بتحسه أثناء العمل في حد ذاته هو العائد المستحب.

من السهل على الإنسان أن يعمل الأشياء التي لها عائد سريع مستحب .. لأن هذا العائد يمثل حافز للفعل .. وكلما كان العمل خالي من عائد مستحب سريع كلما كانت فرصة التسويف وتأجيل العمل أكبر.

أمور مثل المذاكرة أو ممارسة الرياضة أو العمل على جزء من مشروع كبير عادة ليس لها عائد فوري .. عائدها عادة ما يكون في المستقبل .. وبالتالي تكون فرصة التسويف فيها أكبر، رغم أهميتها.

الخاصية الثانية هي الرغبة في تجنب الألم **Avoiding pain**

الإنسان بطبعه يحاول تجنب أي عمل من الممكن أن يسبب له أي نوع من الألم.

والمقصود هنا المعنى العام للألم .. من أول الإجهاد الذهني .. مروراً بمشاعر الملل أو الخوف أو الفشل .. وحتى الإجهاد والألم الجسدي الذي قد تسببه بعض الأمور كممارسة الرياضة مثلاً.

كلما كان العمل فيه قدر كبير من الألم - أيا كان نوعه - كلما كانت فرصة التسوية والمماثلة أكبر.

ولكي تتمكن من مقاومة هاتين الخاصيتين أنت محتاج أن يكون لديك قوة إرادة

أو يكون عندك حافز .. شيء يدفعك للعمل بالرغم من عدم وجود عائد فوري وبالرغم من وجود ألم.

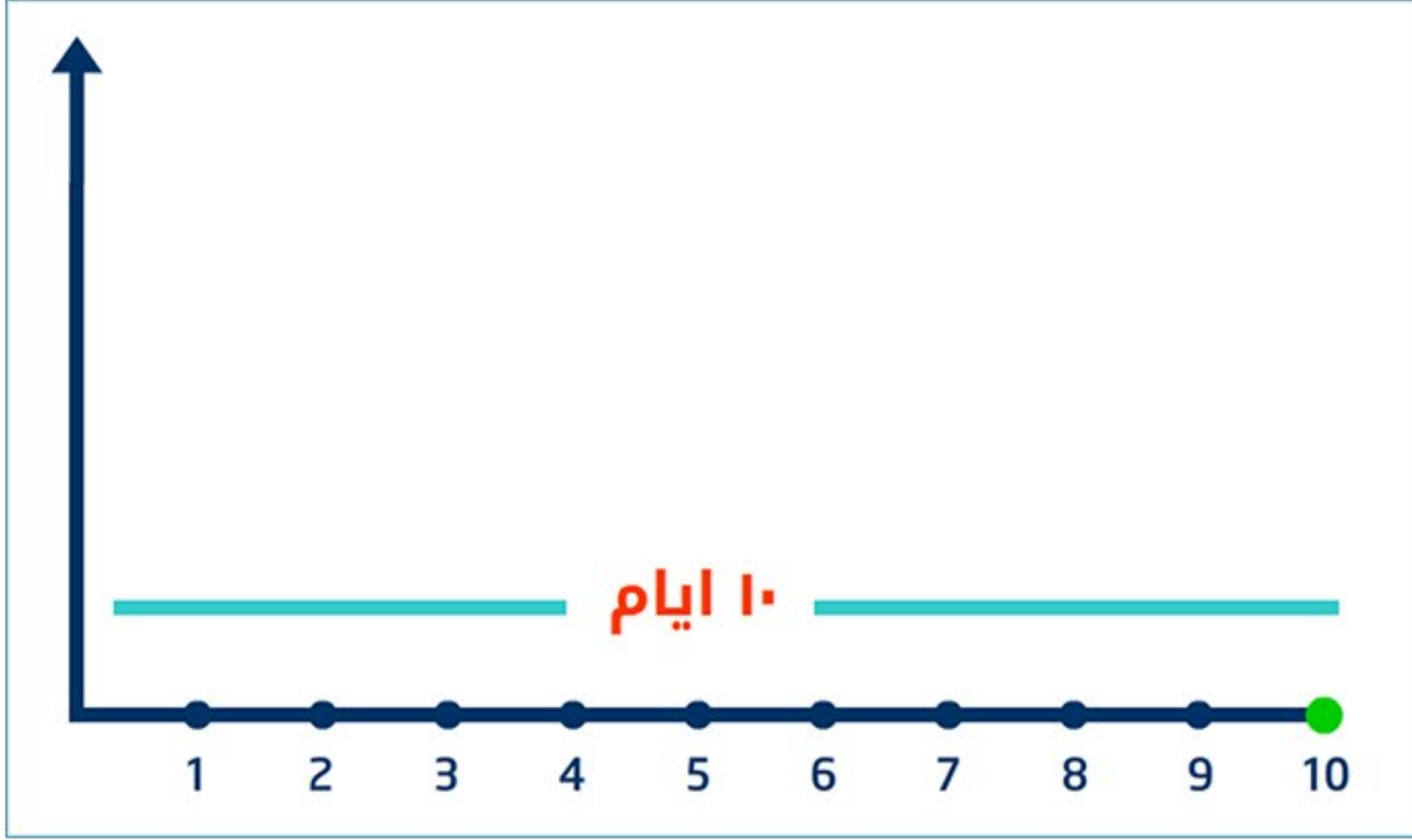
من حسن الحظ .. أنك حتى لو لم يكن لديك حافز إيجابي يدفعك للعمل، هناك حافز آخر يظهر يجعلك تعمل .. عيبه فقط أنه يظهر متأخر!

أكبر حافز عند معظم البشر .. الخوف!

الخوف من الرسوب في الإمتحان وما يترتب عليه من خسائر مادية ومعنوية لك وللأسرة .. الخوف من تعنيف المدير أو خصم المرتب أو خسارة الوظيفة .. أو حتى الخوف من الإحراج والظهور بمظهر الشخص الفاشل أو الذي لا يعتمد عليه أمام الناس.

تعالَ نحاول نفهم الكلام الذي قلناه من خلال مثال

ولنفرض أن أمامك 10 أيام لإنجاز عمل معين ..
مذاكرة قبل امتحان .. تقرير ستسلمه للمدير .. أو مشروع ستسلمه
لعميل.



طالما هذا العمل غير ممتع في حد ذاته، وليس له عائد لحظي مستحب
منه .. فنفسك لن ترى غير مقدار الألم المطلوب لإنجازه، وبالتالي غالبا
ستبدأ بالتسويف .. وتهرب من الشغل للأمور التي تعطيك عائد لحظي ..
مثل تصفح السوشيال ميديا ويوتيوب على سبيل المثال .. تقوم بعمل
كوب شاي بدل الذي برد أو تستكشف الأشياء الجديدة التي قد تكون
ظهرت في التلاجة خلال النصف ساعة الماضية!

أيام الإمتحانات .. بعض البنات يكتشفن حبهن للمطبخ وغسيل
المواعين! .. في محاولة لتجنب الأم المذاكرة وفي نفس الوقت تجنب ألم
نقد الوالدين من عدم المذاكرة!

كل ما الوقت مر وانت لم تبدأ بعد، مقدار الألم لتنفيذ العمل ثابت



لكن هناك شيء آخر يزيد .. وهو مقدار الخوف من عدم إنجاز العمل .. وعندما يتساوى مقدار الألم الناتج عن الخوف من العمل أو يزيد عن مقدار الألم المطلوب لإنجازه.. هذه هي اللحظة التي تتوقف فيها عن التسوية وتبدأ في العمل لكي تنقذ نفسك من العواقب.



وعندما تبدأ العمل بالفعل سيبدأ مقدار الألم المطلوب لتنفيذ العمل أن يقل! .. هذه اللحظة التي عادة ما تكتشف فيها أن الوضع لم يكن بالصعوبة ولا بالسوء الذي كنت تتخيله وكنت تسوف من أجل تجنبه .. وهي أيضًا اللحظة التي تحس فيها بالندم أنك لم تبدأ مبكرًا عنها!



لكي تستطيع مواجهة مشكلتي الإشباع الفوري وتجنب الألم، تحتاج أن يكون لديك حافز قوي أو لو لم تجد حافز قوي يكون عندك قوة إرادة تمكنك من مواجهة الألم والصبر على العائد المستقبلي من العمل.

هاذان الأمران سنتعرض لهما بالتفصيل في كتب قادمة بإذن الله.. مع كتاب اليوم هنا عرض حلول أسهل في التنفيذ على المدى القصير.

لكن قبل الحلول .. يجب أن تتعرف بدقة على المخاطر ..

مخاطر التسوية



التسوية له 3 مخاطر .. واحد منها واضح .. واثنين غير واضحين!

1 - التسوية ظلم كبير لنفسك

لأنه يجعل إنتاجك أقل بكثير من قدراتك .. من حيث الكم والجودة. طبيعي كم وجودة العمل الذي تقوم به في يومين لن يكون مثل كم وجودة العمل الذي تقوم به في أسبوع.

وفي الحياة أنت تحصل على قدر إنتاجك الفعلي .. لا على قدر إنتاجك المحتمل! .. لا أحد يهتم بما كان من الممكن أن تفعله .. المهم هو ما فعلته بالفعل!

2 - التسوية يفسد الراحة كما يفسد العمل

قارن بين شعورك وأنت ذاهب للنوم في يوم تكون أنجزت فيه وعملت جزء كبير مما عليك .. وبين شعورك وأنت ذاهب للنوم في يوم سوفت فيه ولم تنجز وتضاعفت عليك كمية الشغل المطلوب منك تنفيذها في اليوم التالي.

الوقت الذي بتقضيه في التسلية أو الراحة وأنت تسوف في شغل مهم يكون عادة مخلوط بالقلق وتأنيب الضمير .. بينما وقت الترفيه الذي يأتي بعد الإنجاز يكون ممتع أكثر وخالي من القلق أو تأنيب الضمير، الأجنب يسمونه **Guilt free play**

3 - الخطر الأكبر للتسويق

قلنا أن حافز الخوف يظهر بعد فترة من التسويق ويساعدنا في إنجاز العمل ولو حتى بجودة قليلة .. لكن هناك مشكلة كبيرة في حافز الخوف غير إنه يظهر متأخراً!

المشكلة أنه لا يظهر أصلاً إلا في الأعمال التي لها موعد تسليم أو يكون عليك فيها رقيب أو لها عواقب وخيمة قريبة الأجل.

لكن أمور مثل عمل مشروع جانبي يزود دخلك أو يحرك من قيود الوظيفة .. أو مثل الاطلاع على كتب أو كورسات مفيدة لتطوير نفسك .. أو مثل ممارسة الرياضة للحفاظ على صحتك .. هذه الأمور ليس لها موعد تسليم! .. ليس فيها مدير يعنّفك أو يخصم لك لو لم تعملها.. وبالتالي حافز الخوف لن يظهر وستظل تسوف فيها بشكل مستمر.. ولن تبدأ فيها أبداً!

وفي الواقع هذه الأمور عادة ما تكون هي الأهم على المدى البعيد وهي التي تحدد مدى نجاحك وشكل حياتك في المستقبل!

وهذا يبين لك الخطورة الحقيقية لمشكلة التسويق .. ومدى ضرورة العمل على حلها مهما تطلبت من وقت ومجهود.

حل مشكلة التسويف



هناك حلول كثيرة مقترحة لمشكلة التسويف .. لكن ليس من ضمنها حل سحري يحولك في وقت قصير من شخص يسوف في معظم أعماله لشخص لا يسوف أبداً.. توقع أن أي حل سيتطلب مجهود ومحاولات متكررة لكل تتحسن بشكل تدريجي حتى تصل لدرجة مرضية من القدرة على مواجهة التسويف وتفادي مخاطره.

أحياناً الحلول الكثيرة تسبب الحيرة والتي في حد ذاتها قد تسبب التسويف لذلك سأكتفي بنقطتين فقط واحدة نفسية وواحدة عملية .. وندع الحلول الأخرى للكُتُب القادمة بإذن الله.

أول نقطة .. **الوعي بطبيعة المشكلة وأبعادها** .. بمعنى؟!!

يعني تكون عارف وفاهم عدة نقاط شرحناها بالفعل في كلامنا .. سأذكرك بهم باختصار

1 - التسويف سببه الرغبة في وجود عائد فوري والرغبة في تجنب الألم.. وأن هذا الألم يكون في أعلى مقدار له في البداية وبمجرد ما تبدأ في العمل يبدأ يقل حتى يختفي.

2 - التسويف ظلم كبير لنفسك .. لأنه يجعل إنتاجك أقل بكثير من قدراتك ويحرمك من نجاح لديك المعرفة والمهارات التي تمكنت من تحقيقه.

3 - التسوية لا يفسد العمل فقط .. وإنما يفسد عليك أوقات الراحة والتسلية أيضاً.

4 - إن خطورة التسوية الحقيقية في الأمور التي لا يكون عليك فيها رقيب أو موعد تسليم أو خسارة قريبة الأجل.

ثاني نقطة .. هي **قاعدة الـ 10 دقائق** ..

هو تكتيك بسيط جداً يساعدك على مواجهة مسببات للتسوية.

الطريقة ببساطة أنك ستضبط مؤقت موبايلك لمدة 10 دقائق .. وتبدأ شغل على الشيء الذي تتجنبه حتى انتهاء الوقت.

الفكرة هنا أنك تخبر نفسك بوضوح أن كل المطلوب منك هو الشغل لمدة 10 دقائق فقط .. غير مطلوب منك إنهاء مهمة معينة أو قدر معين من الشغل .. غير مطلوب منك أن تؤدي أداء رائع في هذه العشر دقائق .. كل المطلوب أن تشتغل حتى انتهاء الوقت.

لو العمل الذي تتجنبه ثقيل جداً على نفسك اجعلها خمس دقائق وبعدها تنتهي المدة تقدر تقوم .. تحرك قليلاً.. اخرج البلكونة وبعد قليل.. اضبط المنبه على 10 دقائق ثانية.. وهكذا

فائدة هذه الطريقة أنها ..

- يمكنك من كسر الحاجز النفسي لبدء العمل .. لأن مقدار الألم من الشغل لمدة 10 دقائق فقط أقل بكثير جداً من مقدار الألم المطلوب لإنجاز العمل كله .. وهذا يجعلك أقدر على مواجهته.

- أيضاً كلما رن المنبه بعد كل 10 دقائق .. ستحس بشعور إيجابي وهذا بشكل ما يساعد في عملية الإشباع الفوري التي تكلمنا عنها.

- بعدما تستخدم هذا الأسلوب عدد من المرات وتبدأ في إحراز تقدم في الشغل المطلوب منك ستجد أن رغبتك في التسوية قلت بشكل كبير وتقدر تكمل المشروع بشكل عادي لأنك ستكون قد دخلت في مود الشغل بالفعل.



هذه كانت الأفكار التي اخترتها من الكتاب .. أتمنى أن أكون قد أحسنت الاختيار

سبحانك اللهم وبحمدك .. أشهد أن لا إله إلا أنت .. أستغفرك وأتوب إليك .. أتمنى أن تكونوا قد استفدتم .. أراكم مع كتاب جديد قريباً :)

لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب!



علي وكتاب



entagia.com/books

ضاعف إنتاجيتك
ضاعف نجاحك
ضاعف حياتك

Entagia.com