مارس التأجيل الإيجابي

"خصّ ِص وقتاً لأداء المهمّات الكبيرة كل يوم، وضع خطة لمهمّات العمل اليومية مقدّ َماً، واستفرد بالأعمال الصغيرة القليلة التي تستطيع أداءها مباشرة في الصباح. بعدها اتّجه مباشرة إلى الأهداف الكبيرة وتابعها إلى أن تنتهي" (بورد روم ريبروتز)

إنّ المماطلة الإيجابية هي من أكثر أساليب الإنجاز الشخصي تأثيراً، ويمكنها أن تُغيّ ِر حياتك.
والحقيقة هي أنّك لا تستطيع أداء كل شيء تودّ فعله. وعلينا أن نؤجّ ِل شيئاً ما! أجّ ِل أكل الضفادع الأصغر والأقل.. كُل الضفادع الأكبر والأبشع قبل أي شيء آخر.
ويحدّ َد الفرق بين ذوي الإنجاز العالي وذوي الإنجاز المنخفض عن طريق إختيارهم ما يماطلون به.
وطالما أنّك ستماطل في أيّة حال من الأحوال، قرّ ِر اليوم أن تماطل في النشاطات ذات القيمة المنخفضة.
قرّ ِر أن تماطل، وأن تُخرج، وتحيل وتحذف النشاطات التي لا تساهم بشكل كبير في حياتك على أيّة حال.
وتخلّ َص من الضفيدعات وركّ ِز على الضفادع.

وهاهي النقطة الرئيسية كي تبدأ أولويات مناسبة. عليك أن تحدّد ما يتلوها تماماً. إنّ الشيء الأولوي هو شيء ما تفعله كثيراً وحالاً، بينما التعقيب هو شيء ما تفعله بشكل أقل ومتأخر. وربّما كله.

قاعدة: بإمكانك أن تسيطر على وقتك وعلى حياتك فقط حين تتوقف عن أداء النشاطات ذات القيمة المنخفضة.

إنّ من أقوى الكلمات في إدارة الوقت هي كلمة (لا). قلْ (لا) إلى أي شيء ليس له قيمة عالية في وقتك وفي حياتك. قلها مبكراً وقلها أغلب الأوقات. والحقيقة هي أنّه لا يوجد لديك وقت فراغ. وكما قلنا: "إنّ بطاقة الرقص ممتلئة".

وبالنسبة لك، فإنّ أداء شيء ما جديد: يعني أن تنهي أو توقف أداء شيء ما قديم. إنّ الدخول يتطلب الخروج، والإستئناف يعني الإنتقاص.

والمماطلة الإيجابية هي الإقرار بإهتمام وتروٍّ بالأشياء التي لن تفعلها تماماً بشكل صحيح الآن، وعلى الدوام.

وينهمك معظم الناس في المماطلة اللاواعية. فهم يماطلون بلا تفكير حولها. ونتيجة لذلك، فهم يماطلون بالمهمّات الكبيرة، والصعبة، والقيّمة والتي لها نتائج هامة على المدى الطويل في حياتهم وفي سيرتهم المهنية. وعليك أن تتحاشى هذا الإتجاه الشائع مهما كلّف الأمر.

وعملك هو أن تماطل بتروٍّ في المهمّات ذات القيمة الضئيلة بشكل يجعلك تمضي وقتاً أكثر على المهمات التي تغيّر حياتك وعملك حقيقةً.

أعد النظر بإستمرار بواجباتك ومسؤولياتك لتتعرّف على الواجبات ذات الوقت المستهلك، وعلى النشاطات التي يمكن أن تتجنّبها من دون خسائر حقيقية وهذه هي مسؤوليتك المستمرة التي لن تنتهي أبداً.

على سبيل المثال، عندما كان صديق لي عازباً، كان وقتها مولعاً بلعب الجولف. كان يلعب الجولف من ثلاث إلى أربع مرّات في الأسبوع لمدة ثلاث أو أربع ساعات في كل مرّة.

وبعد مضي سنوات، بدأ يعمل، وتزوّج، وأصبح لديه طفل، لكنه مازال يلعب الجولف من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع إلى أن اكتشف أخيراً بأن إضاعة وقته على تمرين الجولف يُسبّب له ضغطاً هائلاً في المنزل وفي المكتب. واستطاع أن يسترجع حياته ويسيطر عليها فقط عن طريق هجر معظم ألعاب الجولف.

أعد النظر في نشاطاتك خارج المكتب لتقرّر أيّ النشاطات هي غير المهمة. أوقف مشاهدة التلفاز وأمضِ وقتك المدخر مع عائلتك، أو بالقراءة أو التمرين، أو أداء أي شيء يعزّز حياتك.

انظر إلى نشاطاتك في العمل وتعرّف على المهمات التي يمكنك تحيلها أو حذفها لتحرّر وقتاً أكبر للعمل الذي ينتج حقيقة. ابدأ اليوم بممارسة مماطلة إيجابية بأن تقرّر التعقيبات في كل مكان وزمان. وهذا القرار وحجه كافٍ بأن يُغيّر حياتك.

- الخلاصة:

مارس "التفكير من نقطة الصفر" في كل جزء من حياتك، واسأل نفسك بإستمرار: "إذا لم أفعل هذا الآن، ولم أعرف ما أعرفه الآن، هل من الممكن أن أحصل عليه ثانية اليوم؟".

افحص كل نشاط من نشاطاتك الشخصية، ونشاطات العمل، واجعل تقييمك لها يستند على وضعك اليوم. فإذا كانت شيئاً لا يستطاع البدء به اليوم، مع معرفة ما تعرفه الآن، فهي مرشّحة (في الدرجة الأولى) بشكل رئيس للتسيّب أو للمماطلة الإيجابية.

المصدر: كتاب (إبدأ بالأهم ولو كان صعباً)