إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة ديسمبر ٢٠١٧ م

التسويف والتأجيل

التسويف هو تأجيل المهام المطلوب عملها في الوقت الحالي إلى وقت لاحق. ولابد أن يكون كل أحد فينا قد اختبر التأجيل في بعض مواقف حياته لسبب أو لآخر. ويشمل التسويف العديد من مجالات الحياة مثل تأجيل الممارسات الروحية والعبادة مثل الصلاة، وقراءة الكتاب المقدس، والاعتراف، أو تأجيل إتمام مهام مطلوبة في الخدمة أو المنزل أو العمل. تكمن المشكلة الحقيقية عندما يتحول التأجيل والتسويف إلى سمة في الشخصية وداء مزمن مما يؤدي إلى نتائج سلبية كثيرة تعم لتشمل كل مجالات الحياة وعلى الأخص الحياة الروحية والنفسية.

التسويف في الكتاب المقدس:

(١) العذارى الجاهلات لقبن بالجاهلات لأنهن كن مسوِّفات ولم ينشطن لشراء الزيت لآنيتهن إلا بعد فوات الأوان.

(٢) فيلكس الوالي خسر فرصة حصوله الخلاص بسبب التسويف حيث قال لبولس الرسول: "أما الآن فاذهب، ومتى حصلت على وقت أستدعيك" (أع٢٤:٢٥).

(٣) لم يؤجل سجان فيلبي قبوله للإيمان بل قيل عنه: "فأخذهما **في تلك الساعة** من الليل وغسلهما من الجراحات، واعتمد **في الحال** هو والذين له أجمعون" (أع١٦:٣٣).

(٤) لما رجع الابن الضال إلى نفسه وقرر العودة إلى أبيه لم يؤجل تنفيذ قراره وقال: "أقوم وأذهب إلى أبي..." (لو١٥:١٨). من يدري ربما لو كان أجَّل عودته إلى أبيه لما عاد قط.

(٥) في الموعظة على الجبل شدد السيد المسيح على عدم تأجيل المصالحة وأمرنا قائلاً: "فإن قدمت قربانك إلى المذبح، وهناك تذكرت أن لأخيك شيئاً عليك، فاترك هناك قربانك قدام المذبح، **واذهب أولاً** اصطلح مع أخيك، وحينئذ تعال وقدم قربانك" (مت٥: ٢٣-٢٤).

كما أمرنا أيضاً:" كن مراضياً لخصمك **سريعاً** ما دمت معه في الطريق، لئلا يسلمك الخصم إلى القاضي، ويسلمك القاضي إلى الشرطي، فتلقى في السجن" (مت٥:٢٥). كلمة سريعاً هنا تحض على عدم التأجيل.

(٦) يحثنا أيضاً بولس الرسول على التخلص من الغضب والغيظ في نفس اليوم وعدم تأجيل ذلك لليوم التالي قائلاً: "لا تغرب الشمس على غيظكم" (أف٤:٢٦).

(٧) ينبهنا بولس الرسول بحسب قول المزمور إلى أن التأجيل يؤدي إلى تقسي القلب فيقول: "بل عظوا أنفسكم كل يوم، ما دام الوقت يدعى **اليوم**، لكي لا يقسى أحد منكم بغرور الخطية... إذ قيل: **اليوم**، إن سمعتم صوته فلا تقسوا قلوبكم" (عب٣: ١٣،١٥)

وينبهنا أيضاً في موضع آخر قائلاً: "لأنه يقول في وقت مقبول سمعتك، وفي يوم خلاص أعنتك. **هوذا الآن وقت مقبول. هوذا الآن يوم خلاص**" (٢كو٦:٢)

(٨) يدعونا بولس الرسول إلى عدم التكاسل في العبادة قائلاً: "غير متكاسلين في الاجتهاد، حارين في الروح، عابدين الرب" (رو١٢:١١).

(٩) لما دعا السيد المسيح أحد الأشخاص لكي يتبعه طلب هذا الشخص أن يؤجل ذلك حتى يدفن أباه فحثه السيد المسيح على عدم التأجيل قائلاً: "دع الموتى يدفنون موتاهم، وأما أنت فاذهب وناد بملكوت الله" (لو٩:٦٠).

(١٠) لما دعا السيد المسيح متى الرسول لكي يتبعه ترك كل شيء في مكان الجباية وقام وتبعه على الفور (لو٥:٢٨). هذا بعينه ما حدث أيضاً مع سمعان وأندراوس ويعقوب ويوحنا حيث: "للوقت تركا شباكهما وتبعاه" (مر١:١٨).

(١١) لما طلب الرب طلباً صعباً جداً من إبراهيم وهو ذبح ابنه وحيده حبيبه لم يؤجل إبراهيم طاعة أمر الرب بل قيل عنه: "فبكر إبراهيم صباحاً" (تك٢٢:٣).

(١٢) داود النبي يقول: "أسرعت ولم أتوان لحفظ وصاياك" (مز١١٩:٦٠) مما يعني حتمية الطاعة الفورية للوصية دون تأجيل.

(١٣) لما علم بوعز بأمر راعوث طمأنها بأنه سيفعل لها كل ما تقوله وبالفعل أتم ذلك على الفور في الصباح محققاً قول نعمى عنه: "لأن الرجل لا يهدأ حتى يحقق الأمر" (را٣:١٨).

(١٤) كاد لوط أن يهلك مع سدوم وعمورة بسبب توانيه حيث قيل عنه: "ولما طلع الفجر كان الملاكان يعجلان لوطا قائلين: قم خذ امرأتك وابنتيك الموجودتين لئلا تهلك بإثم المدينة ولما توانى، أمسك الرجلان بيده وبيد امرأته وبيد ابنتيه، لشفقة الرب عليه، وأخرجاه ووضعاه خارج المدينة" (تك١٩: ١٥-١٦)

(١٥) يحثنا سليمان الحكيم قائلاً: "أذكر خالقك في أيام شبابك قبل أن تأتي أيام الشر أو تجيء السنون إذ تقول ليس لي فيها سرور" (جا١٢:١).

(١٦) يصلي الكهنة كل يوم في تحليل نصف الليل قائلين: "لكن نجنا واحفظنا واسترنا وانهضنا من الملل، والضجر، والتواني، والكسل. ولا تدع العدو الشيطان يطغينا بواسع الأمل، بل نبه عقولنا وأيقظ قلوبنا من نوم الغفلة وتسويف العمر باطلاً".

أسباب التسويف:

(١) الكسل والتراخي: هو المتهم الرئيسي وراء التسويف: "الكسلان يخفي يده في الصحفة ويشق عليه أن يردها إلى فمه" (أم٢٦:١٥)؛ "شهوة الكسلان تقتله لأن يديه تأبيان الشغل" (٢١:٢٥).

(٢) هوس الكمال: حيث يشعر الشخص أن تأجيل العمل بحجة إتقانه أفضل من التسرع وضعف الأداء. والحقيقة أن الأمر ينتهي بالمصابين بهوس الكمال إلى عدم إتمام الأعمال المؤجلة بالمرة!!

(٣) نقص الدافعية: إما بسبب الإجهاد البدني أو الذهني أو النفسي، أو بسبب استنزاف الطاقة النفسية في صراعات كثيرة مما يدفع المرء لتأجيل المهام المطلوبة بسبب ضعف الدافعية.

(٤) الإدارة السيئة للوقت: فقدان الشعور بالوقت وعدم تصنيف المهام المطلوبة بحسب أولويتها وأهميتها يؤدي إلى الفوضى في تنظيم الوقت وبالتالي إلى التسويف.

(٥) متلازمة الاحتراق: عندما يكبل المرء نفسه بمهام كثيرة تفوق طاقته ولا يعرف كيف يقول لا ويضع الحدود فإنه ينتهي به الأمر إلى الشعور بالانهيار الوشيك تحت الأعباء المتزايدة عليه مما يدفعه إلى تسويف الكثير منها.

(٦) التشتت: يؤدي ضعف تركيز المرء وانتباهه إلى تأجيله للعديد من المهام. فالطالب ضعيف التركيز المشتت الذهن يؤجل الكثير من المهام الأكاديمية المطالب بها لوقت لاحق. وقد يكون ضعف التركيز هذا إما بسبب ضعف القدرات العقلية أو بسبب العمل أو الاستذكار في بيئة تحتوي على الكثير من المشتتات.

(٧) الإيقاع البطيء: يتسم البعض ببطء الإيقاع مما يجعلهم يستغرقون وقتاً كثيراً في إتمام المهام المطلوبة منهم وبالتالي تأجيل العديد منها.

(٨) طبيعة المهام المطلوبة: عادة ما يؤجل المرء المهام المملة، والمهام الصعبة التي تتطلب الكثير من الوقت والجهد، والمهام السخيفة، والمهام المكروهة غير المحببة إلى النفس والتي تخلو من الاستمتاع.

(٩) سوء التقدير: حيث يسيء المرء تقدير الوقت المطلوب لأداء مهمة معينة فيضطر لتأجيلها، أو أنه يسفه من قيمة عمل ما غير مدرك أهميته وأهمية السرعة في إتمامه مما يدفعه لتأجيله: "ولكن إن قال ذلك العبد في قلبه: سيدي يبطئ قدومه، فيبتدئ يضرب الغلمان والجواري، ويأكل ويشرب ويسكر" (لو١٢:٤٥).

(١٠) الشعور بالملل والضجر وفقدان الهدف: عندما يفقد المرء الهدف من حياته ولا يجد معنى فيما يؤديه فإنه يصاب بالشعور المزمن بالملل مما يفقده حماسه ويدفعه لتأجيل حتى المهام الملّحة الضرورية.

(يتبع)