



إبارةشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

يناير ٢٠١٨ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

التسويق والتأجيل (٢)

نتائج التسويق:

- (١) الوقوع تحت لعنة الكتاب وخصوصاً فيما يخص تسويق العبادة والممارسات الروحية وأمور الخدمة: "ملعون من يعمل عمل الرب برخاء" (إر ٤٨: ١٠)
- (٢) ضياع فرص مهمة لن تتكرر مثلما حدث مع العذارى الجاهلات وفيلكس الوالي.
- (٣) فتور الهمة وتقسي القلب فكلما أجّل المرء توبته والاستماع لصوت الروح القدس داخله كلما تقسى في الضعف: "لا تطفئوا الروح" (١ تس ٥: ١٩).
- (٤) تراكم الضغط النفسي بسبب تراكم المهام المطلوبة.

- (٥) ضعف مستوى الأداء حيث أن سرعة إتمام العمل المطلوب هي جزء جوهري في تقييم أداء المرء وليس فقط جودة العمل.
- (٦) ضعف الثقة بالنفس وتقدير الذات بسبب الشعور المستمر بالذنب الناتج عن تأجيل العديد من الأمور.
- (٧) فقدان الشخص المسوّف لمصداقيته بسبب عدم التزامه بالمواعيد والجداول الزمنية المقررة لإنجاز المهام المطلوبة.
- (٨) خسارة العلاقات والأشخاص بسبب فقدان المصداقية.

علاج التسويق:

- (١) الإسراع إلى التوبة بعد السقوط: "إلى الآن كنت تعد نفسك بالتوبة وتقول سأتوب غداً فمن الآن ابعده عن الخطية أن تأتيك غداً، وقل لها انطلقني اليوم. ادفع الخطية من يوم إلى يوم كما دفعت التوبة، وأطرد الخطية كما طردت التوبة بالأعذار إلى اليوم وكما كنت تؤخر عمل الصلاح كذلك افعل بالخطية حتى تجد الغلبة" (مار افرام السرياني)
- جاء في كتاب بستان الرهبان أن شيخاً حدثته أفكاره قائلة له استرح اليوم وتب غداً فقال: لن يكون ذلك أبداً بل عليّ أن أتوب اليوم ولتكن مشيئة الرب غداً.

ما ينطبق على التوبة ينطبق أيضاً على كل الممارسات الروحية التي يحارب المرء بتأجيلها.

(٢) **عدم المبالغة في تقدير صعوبة العمل وحجمه:** ففي أحيان كثيرة يؤجل المرء العمل لمبالغته في تصور درجة صعوبته. على المرء أن يتعلم كيف يهون الأمور على نفسه بدلاً من أن يعقدها بطريقة تفكيره السلبية. وكم من مرة بمجرد أن يبدأ المرء في العمل يكتشف أنه ليس بدرجة الصعوبة أو الملل أو استهلاك الوقت التي كان يتصورها.

(٣) **الواقعية:** ينبغي على المرء أن يكون واقعياً في تقدير قدراته فلا يضع على نفسه أعباءً تفوق طاقته مما يضطره إلى تأجيل الكثير منها.

(٤) **تجزئة المهام:** عندما تبدو المهمة المطلوبة صعبة أو معقدة يكون من المفيد تجزئتها إلى عدة خطوات صغيرة حيث يساعد ذلك المرء على الإنجاز وتجنب تأجيل المهمة بأكملها.

(٥) **التخلص من هوس الكمال:** يميل المصابون بهوس الكمال إلى الانتظار حتى تصير الأمور والإعدادات كاملة لكي يبدؤوا في المهمة المطلوبة. إنهم يعملون بمبدأ "الكل أو لا شيء". بالتالي لكي يتخلص المرء من التسويف ينبغي عليه أن يركز على إنجاز العمل حتى ولو بدرجة جودة أقل فهذا أفضل من تأجيله وعدم إنجازها بالمرة.

(٦) **التخلص من عوامل التشتت:** فانشغال المرء بالرد على المكالمات التليفونية وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي وتتبع النشرات الإخبارية يؤدي إلى سرقة وقته مما يدفعه إلى تأجيل العمل المطلوب منه. بالتالي، يكون من المفيد للمرء لكي ينجز أعماله دون تأجيل أن يقرر عدم الرد على المكالمات وعدم تصفح الانترنت في الفترة المخصصة لإنجاز عمل ما.

(٧) **التفويض والاستعانة بآخرين:** من المفيد تفويض بعض الأشخاص الموثوق بهم للقيام ببعض المهام المطلوبة أو الاستعانة بمساعدة البعض الآخر لسرعة الإنجاز. يساعد ذلك على عدم تراكم العمل والحفاظ على مصداقية الشخص من جهة التزامه بالجدول الزمنية المحددة.

(٨) **التدرب على إدارة الوقت بشكل جيد:** فالعديد من المهام المؤجلة تكون بسبب سوء إدارة الوقت.

(٩) **وضوح الهدف:** عندما يفقد المرء معنى حياته وحماسه لتحقيق رسالته فإنه يتراخى ويتهاون ويستسلم للتسويف.

(١٠) **التخلص من الحرج والأعداء:** عادة لكي يريح المرء ضميره من ثقل الشعور بالذنب الناتج عن التسويف فإنه يختلق لنفسه أعداءاً كثيرة. إنه يلقي باللوم على الآخرين أو الظروف لكي يبرر نفسه. ينبغي على المرء أن يكون أميناً في فحص دوافعه الداخلية الكامنة وراء التسويف ويقاومها غير مستسلم للكسل والتهاون.