

دائما متأخر

رَوَى ابْنُ حَبَّانَ وَالتِّرْمِذِيُّ فِي جَامِعِهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ عَنْ عُمَرِهِ فِيمَا أَفْتَاهُ وَعَنْ جَسَدِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ وَعَنْ عِلْمِهِ مَاذَا عَمَلَ بِهِ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ» وَالْجُزْءُ الْمَقْصُودُ فِي مَوْضُوعِنَا الْيَوْمَ هُوَ عِبَارَةٌ: «عَنْ عُمَرِهِ فِيمَا أَفْتَاهُ» وَلَا يَخْفَى عَلَى الْوَاحِدِ مِنَّا حَقِيقَةُ أَنَّ أَعْمَارَنَا مَا هِيَ إِلَّا مَجْمُوعُ أَيَّامِنَا وَأَوْقَاتِنَا.



الوعي بالوقت

للوقت أهمية كبرى في حياتنا. وهو فعلا وبلا أدنى شك أهم مواردين غير المتجددة على الإطلاق، فما يمر بنا منه يذهب بعيدا بعيدا بلا رجعة سواء عملنا فيه واستفدنا منه أم لم نستفد، وهو لا يعود أبدا، وفي كل لحظة من حياتنا يتحول حاضرننا إلى ماضٍ ويصبح جزءا من التاريخ. ولا يستطيع أحد أن ينكر أن الاستخدام الحكيم لأوقات حياتنا من أهم عناصر نجاح الإنسان وفلاحه في الدنيا والآخرة. ومن المعروف أن الضوء هو أقوى عوامل التوقيت لدى أغلب الكائنات، لكن بالنسبة لبنى البشر يوجد عامل توقيت آخر قوى جدا أيضا وهام يفوق الضوء بمقدار كبير في هذا الخصوص، وهو الناس الآخرون. فقد أظهرت دراسة أجريت في ستينيات القرن العشرين بمعهد ماكس بلانك للسلوك الفيزيولوجي في أرلنج بألمانيا أن الناس حين يوضعون في جماعات معزولة عن الإحشاءات الزمنية المرتبطة بالضوء والحرارة والرطوبة، تختل الوتيرة الخارجية لديهم فيأخذون في إعادة التوقيت في تناسق جماعي، حتى أن حرارة أجسادهم تأخذ في الارتفاع والهبوط كلها معا، وهذا دليل على أن تغيرات بيوكيميائية خفية في كل جسم تحدث في وقت واحد. ومعنى ذلك أن هذه التغيرات أصبحت «منضوية» في نمط زمني غير منظور وأن التحكم الداخلي بها أصبح متناسقا مع إشارة جماعية غير ملحوظة. وقد يكون في ذلك، بصورة ما، اكتشاف لإحدى القوى الفاعمة التي تمكن الفرد كشخص مستقل من أن يتحول إلى عضوناجح في مجموعة أو فريق ما. وأستطيع أن أخلص ما سبق في أن علاقاتنا مع الآخرين لها تأثير قوى جدا وهام في مدى وعينا بالوقت وانتهابنا لمروره.

*ستيف جويوز (٢٤ فبراير ١٩٥٥

يوم ما معناه: «من لا يحترم مواعده لا يحترم نفسه».

دائما متأخرا .. لا أحد يجب أن يوصف هكذا.

أعددت لك، عزيزي القارئ، هذه المقالة المختصرة محاولا إلقاء الضوء على موضوع التأخر الدائم عند بعض الأشخاص:

كنا على وشك الجلوس لتناول الطعام عندما تأخر أحد أقرباء مضيفنا الكريم عن القدوم. والحمد لله على أننا لم ننتظره لأن تأخره طال لما بعد الغداء. جعلنى هذا الموقف أفكر في الناس الذين يتأخرون دائما ليس فقط لساعة ولكن لعشرين دقيقة، أو حتى عشر. يتوقف الأمر على تعريفنا للتأخر. إن التأخر لعشر دقائق مثله عند البعض مثل القدوم في الموعد المحدد تماما. ومن ناحية معينة يتسبب التأخر في أذى الجميع. وبحسب بعض الدراسات، يسبب تأخر معظم المديرين التنفيذيين الأمريكيين خسارة سنوية للاقتصاد القومي



الشباب. تم اغتياله في عمر التاسعة والثلاثين، وكان من أكبر المدافعين عن حقوق الأمريكيين السود، ووصفه البعض بأنه أحد أكبر الأمريكيين الأفارقة تأثيرا في التاريخ: «في كل أعمالنا يحدد تقييما السليم واحترامنا للوقت النجاح أو الفشل». *أناتول فرانس (١٦ أبريل ١٨٤٤ - ١٢ أكتوبر ١٩٢٤) كان شاعرا وصحافيا وكاتباً روائيا فرنسيا، حاز نوبل في الآداب عام ١٩٢١، قال ذات

- ٥ أكتوبر ٢٠١١) كان من أشهر رجال الأعمال الأمريكيين، مُسَوِّق، ومخترع، وحائز على الميدالية الوطنية للتكنولوجيا، ومؤسس شركة أبل (حبيبة الملايين): «أحب الأشياء لى في الحياة لا تتكلف أى أموال، ومن الواضح تماما أن أؤمن موارديننا جميعا هو الوقت».

*مالكولم إكس (١٩ مايو ١٩٢٥ - ٢١ فبراير ١٩٦٥) كان وزيرا أمريكيا مسلما عُرف أيضا باسم الحاج مالك



١٠. **تعلّم أن تقول: «لا».** فتلك طريقة عظيمة لتوفير الوقت. من الصعب قول «لا»، لكن طالما أن لديك التزاما مسبقا فلا مناص من الاعتذار. يمكنك توضيح أنك واقع تحت ضغط، وأن لديك موعدا عليك الالتزام به، وربما يكون عندك وقت، لاحقا، لمساعدة الطالب.

لماذا يعطيك أحدهم موعدا ويتأخر عنه؟ ولا يخطر بباله تأخيره حتى لدقائق مثلا؟ هل أعطيت أحدهم يوما موعدا وتأخرت عليه بدون أن تتصل؟ إن الهاتف موجود دائما، اتصل لتخبره واعتذر.. وسيقدر لك ذلك..

عن أبي هريرة، رضى الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «أَيُّهُ الْمُنَافِقُ ثَلَاثٌ: إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا أُؤْتِمِنَ خَانَ».

أرجو أن أكون قد أبديت وجهة نظري في ضرورة الإسراع بجل هذه المشكلة السلوكية التي تتأثر بها أسوأ تأثر، وغنى عن القول أنه عندما يتأثر أى منا تأثرا سيئا، ينعكس ذلك بطبيعة الحال على الجميع، فكل أفعال البشر، في الحقيقة، يكون لها دائما ردود أفعال وانعكاسات أخرى بلا نهاية تشمل المجتمع بأكمله وربما مجتمعات أخرى أيضا باعتبار حالة العولمة. وأشير هنا، كمثال فقط، إلى الرقم الوارد آنفا: (إن تأخر المدير التنفيذي الأمريكي يسبب خسائر سنوية للاقتصاد القومي الأمريكي قدرها تسعون مليار دولار لما ينتج عن ذلك من نقص في الإنتاجية).

ولعلنى أكرر هنا أيضا ما أحب ترديده دائما من: «إن جوهر صلاح النفس هو الإيمان الراسخ بأن كل عمل (قول أو فعل)، مهما كان صغيرا، يصنع فارقا». كما أرجو أن تكون هذه المقالة بمختلف فقراتها مقنعة ومفيدة للجميع سواء كانوا يعملون للعالم فقط ولا تعنيهم الآخرة في شيء، أو كانوا يعملون للعالم والآخرة أيضا.

إذا كنت من الفئة (أ) أعلاه فهنيئا لك، ولكن يبقى عليك واجب مهم: مرر هذه المقالة إلى من تحب: جار، أو صديق، أو زميل، أو قريب، إذا شعرت بأنهم دائما متأخرون ووضح لهم بأن ذلك يقلقك عليهم، وعلى سعادتهم وعلى مدى تقدمهم في حياتهم وتمتعهم بها. وجزاكم الله خيرا كثيرا.

أما إذا كنت من الفئة (ب) فأرجو ألا تترك نفسك هكذا.

طه عبد الباقي الطوخى

كاتب ومترجم من مصر

عضو الجمعية العالمية

الإسلامية للصحة النفسية

الوقت الذي يستغرقه منك الانتهاء من عمل ما.

٣. **وقت السفر:** قم دائما بإضافة ١٥ دقيقة لما قدرته سابقا، وخطط على هذا الأساس.

٤. **انس أو تناس (ضبط المنبه على خاصية التكرار) لكن استمر في استخدامه؛** وتوجد في الأسواق الأوروبية الآن منبهات ناطقة تسأل صاحبها: ما الأكثر أهمية لك وقتك أم مالك؟ كما توجد أنواع أخرى تبدأ في التحرك بعيدا مع رنين جرسها (أو صوتها أيا كان).

٥. **استخدم المنبهات في هاتفك؛** كما يمكنك استخدام ساعة توقيت المطبخ وفي الحمام أيضا. استخدم ساعة توقيت كذلك عندما تبدأ في الاستعداد للخروج.. أخذ حمام وارتداء الملابس، وأيضا: متى بالضبط تريد الخروج من المنزل.

٦. **اضبط ساعة توقيت على الوقت الذي ينبغي عليك في خلاله الانتهاء من مهمة معينة؛** مثل قراءة رسائل بريدك الإلكتروني أو أى نشاطات أخرى مثل التفحص الإلكتروني للأخبار، إلخ. والترم بهذا التوقيت. ذلك أن عليك توفير الوقت لمهامك الأخرى.

٧. **حاول أن تتصور حضورك في الوقت المحدد تماما؛** وعند نجاحك في ذلك كافئ نفسك بفنجان من الشاي الأخضر اللذيذ مع النعناع، أو اليانسون المفيد، أو قطعة شوكولاتة صغيرة، أو بقليل من الاسترخاء قبل موعد الاجتماع أو المقابلة أو الاختبار، إلخ.

٨. **وسّع روتينك الصباحي لاستغلال أكبر للوقت وإتمام جهوزيتك لبدء اليوم؛** ستكسب كثيرا بتوفير الوقت هنا.

٩. **ذكر نفسك؛** كيف ساهم تأخيرك فيما مضى في خسارتك للمال، أو ترك انطباع سيئ عند مقابلة توظف Interview، أو مضايقتك للخطيبة عند زيارتك لمنزل والديها. ستحفزك تلك الذكريات المؤلمة وتحثك على الانضباط الذاتي، والتحسين للالتزام.

على وعودك

- تثبت أنك يمكن أن تكون محل ثقة - تحظى بتقدير الناس لأنك تحضر في الموعد المحدد بالضبط

- تظهر للناس أنك شخص يُعتمد عليه

- تظهر في محيطك كشخص محترف

- تقوز بجدية الآخرين في التعامل معك

- تبني صورة جيدة لك بين الناس

- تفتح الأبواب لفرص جديدة أمامك

- تزيل الضغوط (عن نفسك وعن الآخرين) الناتجة عن الخوف من التأخر

- ترضى نفسك، كونك تعمل الشيء الصحيح

خطوات للتغلب على هذه الإعاقة؛

وعود على بدء، لا أحد يحب أن يوصف بصفة (المتأخر دائما)،

والتخلي عن هذه الصفة أو قل هذه العادة السيئة يستحق بعض الجهد

والاهتمام للتخلص منها، وقد جمعت لك، عزيزي القارئ، فيما يلي بعض خطوات تمكن الشخص (التأخر دائما) من التغلب على هذه الإعاقة،

والتحلى بالانضباط في مواعيده.

فإذا كنت من فئة الشخصية (ب) أعلاه، ربما تجد في هذه الخطوات

فائدة كبرى، وحتى إذا كنت في العادة شخصا منضبطا في مواعيده

فربما تجد فيها ما يساعدك أكثر في تعزيز مهاراتك في إدارة أوقاتك:

١. **الزم نفسك بالحضور مبكرا؛**

يقدم بعض الناس ساعاتهم خمس أو عشر دقائق ثم نسيان هذا أو تناسيه

حيث يجدون أن ذلك يساعدكم في الحضور مبكرا.

٢. **حسن مهاراتك وعينك بمرور الوقت؛** ربما أنك لا تقدر تماما الوقت

اللازم للانتهاء الفعلي من مهمة ما مثل أخذ حمامك الصباحي أو ارتداء

ملابسك. خذ فترة للملاحظة نفسك،

وأعد التقدير حسب ما يأخذه ذلك فعليا من الوقت، فستطيع اعتبار

ذلك في تخطيط مواعيدك. ربما تندش كثيرا عندما تتحقق من طول

الأمريكي قدرها تسعون مليار دولار لما ينتج عن ذلك من نقص في الإنتاجية.

هل أنت أحد هؤلاء المتأخرين دائما؟ أو أنك مثل حالتى تبدأ حقاقى الشعور بالذنب والاستياء من نفسك عندما تكون متأخرا لمجرد دقيقتين؟ هل تغضب جدا من بعض الزملاء والأصدقاء المتأخرين؟ لابد من وجود أسباب تشرح كل هذا. استمر، من فضلك، في القراءة وسأحاول فيما يلي أن أستوضح لك الأمر:

تعتينا الأبحاث والدراسات بعض إجابات:

دعنا نبدأ ببعض هذه الدراسات التي تساعدنا في فهم ماذا يحدث بالضبط. توصل الباحثون إلى نتيجة بسيطة جدا: الناس المتأخرين غالبا ما يفشلون في تقدير الوقت اللازم لهم للانتهاء من استعدادهم أو تقدير الوقت المطلوب لإنهاء ما يقومون به أو للوصول إلى مكان اللقاء، إلخ. قام باحثان من جامعة سان دييجو، كاليفورنيا، بالولايات المتحدة الأمريكية بدراسة مثيرة للاهتمام أمكنهما من خلالها التعرف على نوعين من الشخصيات، كما يلي: الشخصية (أ) هم الناس المنضبطون (المحافظون على مواعيدهم تماما) لأن لديهم ساعة داخلية في أدمغتهم تقدر أن الدقيقة تدوم لـ ٥٨ ثانية. أما الفئة الثانية فهي الشخصية (ب) وهى لأناس يحسبون الدقيقة على أنها ٧٧ ثانية. وبطبيعة الحال فإن الشخصية (ب) هى دائما شخصية متأخرة فى مواعيدها. ولقد أسفر مزيد من الأبحاث عن احتمال وجود عوامل أخرى فى هذا الصدد. ولا يدعو هذا، فى الحقيقة، لأى اندهاش، فالأزواج الذين لديهم أطفال صغار مثلا قد يكونون دائما متأخرين. كما تسهم عوامل أخرى أيضا فى التأخير مثل درجة الرضا الوظيفى، وكذلك المعاناة من اضطراب (نقص الانتباه/ فرط النشاط).

ولا شك أن قلة أعمال وواجبات بعض الناس لا تسبب تأخرهم الدائم. بل إنها فى الواقع تدنيهم للغاية، وبشدة. كما توصل الباحثون فى جامعة ولاية منديناو بالفلبين إلى عوامل أخرى تتعلق بتأخر الطلاب فى متابعة برامجهم الدراسية.

الحضور فى الموعد المحدد بالضبط عادة حبيبة وحميدة ومفيدة يجب أن نحرص عليها جميعا فى عالم اليوم كثير الانشغال حيث إنك بهذا؛ تظهر احترامك للشخص الآخر وحرصك عليه وعلى وقته - تثبت احترامك لذاتك بالمحافظة