الرأي, زوايا, إضاءات

24 نوفمبر 2021  00:17 صباحا

# انتبه من هذا الشعور

## الكاتب

شيماء المرزوقي

في العادة الحياة، تتطلب الكثير من الجهد، تتطلب الجدية والسعي الدائم المتواصل لتحصيل المعرفة، في أحيان كثيرة وأمام الضغوط المتزايدة لا نشعر بالرضا عمّا نقدمه، وهذا الشعور يبعث على الإحباط ويزيد من حالات النفور والملل؛ لذا توقف علماء النفس وغيرهم من المتخصصين أمام الحالات والأسباب التي تجعل المرء يفقد الشعور بالرضا، ويجد أن ما يقدمه أو يفعله غير مفيد وفيه إضاعة للوقت والجهد.

وضع العلماء جوانب عدة يجب التنبه إليها تكون في العادة مبعث هذه المشاعر المحبطة، مثل أن الهدف أو الغاية التي تريد تحقيقها غامضة أو أكبر من إمكاناتك أو لا تعرف جوانبها وطريقة التعامل معها ولا طريقة الوصول إليها، بمعنى تنقصك المهارة أو المعلومة أو الخطة المناسبة، هنا تصاب بالملل والإحباط، وخلال رحلتك نحو تحقيق هذا الهدف لا تشعر بالرضا، وبأنك تسعى إلى تحقيق شيء مفيد وإيجابي، والجانب الآخر قد نسعى نحو أهداف جميلة وبراقة ومثالية، وعندما نحصل عليها أو نمتلكها نراها متواضعة ولم تستحق الجهد الذي بُذل فيها؛ بل قد نعبر عن الندم لأننا أمضينا الكثير من الوقت وبذلنا الكثير من الجهد ولا قيمة كبيرة له، بينما الحقيقة غير ذلك، هي مهمة وحيوية ولكن بسبب عدم قدرتك على تثمين ما وجدته وعدم معرفتك بحجم ما بات بين يديك تشعر بعدم الرضا، بينما يتمنى الآخرون تحقيق جزء مما تحقق لك، وهذا يعني عدم معرفة حجم وقيمة الهدف الذي سعيت نحوه.

أيضاً هناك حالة أخرى تتمثل في أن البعض عندما ينغمس في أعماله ومهامه الحياتية يعود بين وقت وآخر نحو الماضي ويعده مثالياً لخلوه من مثل هذه الضغوط، والحقيقة أن الماضي لا يمكن أن يعوضك عن الحاضر الذي تعيشه، الحاضر الذي يتطلب الجد والاجتهاد، لكن هذه العودة المستمرة تولد شعوراً من عدم الرضا بالواقع، والحاضر الذي تعيشه، مع أن هذا الحاضر جميل وحيوي على الرغم من عدم خلوه من المنغصات والهموم كعادة هذه الحياة، يتفنن بعض الناس في إحباط أنفسهم والتقليل من قيمة ما يملكونه وما يعملون عليه، مثل تذكر الإخفاقات والسلبيات التي وقعت، والتي في العادة تقع لكل منا، ويتم تضخيم هذه السلبيات وكأنها كوارث وهي دروس تمت الاستفادة منها.

الشعور بعدم الرضا، هي مشاعر نزرعها داخل عقولنا، تسبب لنا رفضاً للمنجزات الجميلة التي نحققها والتي ننجح فيها، يجب التنبه إلى مثل هذه المشاعر، لأنها على المدى البعيد ستقودنا نحو الركون والفشل.

Shaima.author@hotmail.com
www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©