الخليج

الرأي, زوايا, إضاءات

4 فبراير 2022 01:28 صباحا

طريقة تحقيق طموحاتنا

الكاتب

شيماء المرزوقي

كل إنسان لديه أحلام وطموحات وتطلعات يسعى لتحقيقها، وهو يبذل الجهد والطاقة والمثابرة، بغية الوصول لمحطة ينتقل منها إلى أخرى، وهكذا حتى تتحقق له الغاية والأمل. هذا هدف وسعي بديهي وطبيعي، إلا أن الجهود التي تبذل والطاقات التي تستنزف، تحتاج إلى التجديد، وتحتاج إلى المعرفة، وإلى أوقات للاستراحة والتوقف، وقبل هذا وبعده نحتاج إلى الخطة، الخطة التي نسير عليها، موضحة فيها المعالم والمحطات ومؤشرات النجاح، خطة بواسطتها ندرك أين وصلنا، وما الذي كسبناه وما الذي خسرناه، خطة تكون بمثابة الضوء الذي ينير الطريق لنا.

وما يحدث، مع الأسف، من الكثير من الناس، هو مراحل حياتية يتم اقتحامها والسير فيها دون هدي، أو دون مؤشرات، بل البعض لا يعرف ما الذي يريد تحقيقه في المستقبل، ولا يدرك ما الذي يتطلبه هذا المستقبل من مهارات ومعارف وعلوم. وهناك فئات شديدة الحماس والاندفاع، تراها جادة ومنصهرة تماماً في مهمتها الوظيفية أو الدراسية أو نحوها من مهام الحياة، وتنسى في غمرة هذا الجد، ما تعانيه من تعب وإرهاق ويتحول عملها إلى ما يشبه الروتين الحياتي، الذي يدمر بشكل تدريجي صحتها الجسدية والنفسية.

أعود للخطة وأثرها في حياتنا، فالأشخاص الذين ينصهرون ويبذلون كل ما بوسعهم بشكل مستمر، لو أنهم استندوا إلى خطة ما، لوجدوا متسعاً من الوقت للراحة وتجديد النشاط، بل قد تكون إنتاجيتهم أفضل وأكثر دقة.

المشكلة ليست في أحلامنا ولا في طموحاتنا، بل في الطريقة والوسيلة التي ننهجها ونتبعها لتحقيق هذه الغايات، ففي البعض من الأوقات يكون الحماس والاندفاع هما المهيمنان ولهما الكلمة العليا، وفي أحيان أخرى يكون الخوف هو الدافع، الخوف من الفشل، من الخسارة.

ولعل المخاوف من أهم عوامل الانهيار النفسي أو التعب والإرهاق المرضي، لأن الدافع يستمر وكلما تحقق جانب بدأ اللهاث لتحقيق الآخر، وهكذا كأننا في دوامة لا تتوقف، وبكل تأكيد فإنها ستساهم في صهر الإنسان وستسبب له الأذى، وقد تؤدي إلى إهمال الحياة الاجتماعية، وتحديداً الابتعاد عن العائلة، ودون شك هذا سلوك خاطئ تماماً.

لعلنا نضع قاعدة واضحة وقصيرة للنجاح. أولاً، توقف وتأمل وفكر ملياً، ثم ثانياً، ضع خططك الموضوعية القابلة للتطبيق، المناسبة لإمكانياتك وقدراتك، أما ثالثاً، فنوّع في حياتك بين الجد والمثابرة، وبين أوقات الترفيه ومكافأة النفس.

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

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©