

معركة الرغبة

الكاتب



شيماء المرزوقي

هل سبق أن قمت بتجربة اتباع نظام محدد في حياتك له مردود إيجابي عليك، ومع هذا تجد صعوبة في تنفيذه، بل تجد نفسك تميل للقيام بمهام لا ترغب بها؟ على سبيل المثال، الاستذكار بشكل يومي خلال مرحلة الدراسة، أو اتباع نظام غذائي محدد من أجل هدف إنقاص وزنك، أو الارتباط بعمل يومي لإنجاز أحد المشاريع.

وعلى الرغم من أننا غالباً لا نحب الالتزام بمثل هذه المهام ونحوها، ونشعر بالملل منها بسرعة، إلا أن مثل هذه العادات في حياة الإنسان تجعلنا ندرك شيئاً ما، هو أن تحقيق الأهداف والوصول إلى أحلامنا يعنيان أننا سوف نضطر للقيام بالعديد من المهام والأعمال التي لا نرغب بها. يمكننا أن نعتبر هذه النقطة معياراً للنجاح، حيث إنه كلما زادت قابلية الإنسان للقيام بالأمر غير المحببة له، كلما زادت فرصه في الوصول إلى أفق أبعد، وتحقيق المزيد من الإنجازات. لذا من الأهمية أن نتعلم كيفية الاعتناء على تلك المهام غير المريحة والتعايش معها.

ولتحقيق هذه الغاية، يجب عدم منح النفس الحرية المطلقة، هذا النوع من الحرية يعني أنه بمجرد أن تواجه عملاً غير مريح سوف تقول: «لا أرغب بالقيام بذلك، أنا أنسحب». يجب أن تخضع نفسك لقوانين وحدود لا تتجاوزها. من الأمور التي سوف تساعدك أيضاً على إنجاز ما ترغب بإنجازه، أن تشعر نفسك بالامتنان. أنت تقوم بعمل لا ترغب به؟ حسناً، البعض الآخر لم يحصل على وظيفة من الأساس. لا ترغب بممارسة الرياضة؟ يجب أن تكون ممتناً لأنه لديك الخيار، بينما لا يستطيع البعض ممارستها بسبب مشاكل صحية. إن تذكر مثل هذه النعم باستمرار نعمة أن لديك خياراً.

توجد مقولة للكاتب والشاعر الإنجليزي الشهير وليم شكسبير يقول فيها: «ينام المتعب على وسادة من الحجر ليسترىح، أما الكسول فلن يجد الراحة ولو على وسادة من الريش».

الكسل سوف يجعلك تشعر بالذنب باستمرار ويبقيك بعيداً عن شعور الإنجاز وتحقيق الأهداف، لنتذكر أن رغباتنا هي عدونا الأول، لذلك يقع على عاتق كل واحد منا، تعلم كيفية التعامل معها وتحييدها لتكون في المسار الصحيح

Shaima.author@hotmail.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.