

الاستمرارية والدوافع

الكاتب



شيماء المرزوقي

إحدى القناعات المنتشرة لدى الكثير من الناس أهمية وجود دافع دائماً لكي تستمر بالعمل والإنجاز، بينما يتم نسيان أن الدافع مثل أي نوع من المشاعر، قد يكون شعوراً متغيراً، يأتي ويرحل بين حين وآخر، ومن الخاطئ أن نعتمد عليه بشكل كامل.

من ناحية أخرى، الاستمرارية هي عادة يمكننا تنميتها بمرور الوقت، تكمن أهميتها في أنها تساعدنا على تحقيق أهدافنا على المدى الطويل عن طريق التعايش مع التغيرات النفسية المستمرة.

وفقاً لبحث نشرته جامعة توينتي الهولندية يتناول مسألة الالتزام بالأهداف، عرّفت الاستمرارية بالتالي: «هي قوة ملزمة تدفع الشخص إلى القيام بكل ما هو ضروري لتحقيق النجاح، إنها تعكس رغباتك وتدعمك لقبول التغييرات التي تأتي في الذي يقدم نصائح ومعلومات تساعد الأشخاص على lifehack طريقك». وأحد أشهر المصادر عبر الإنترنت، موقع تحسين جوانب الحياة وتقديم أفكار جديدة، تساعد الناس على تحقيق أهدافهم وإنجاز المهام بسرعة والتغلب على الأفكار السلبية وإنهاء العادات السيئة، نشر مقالة تتناول تأثير الالتزام على حياة الإنسان، قدّمت المقالة أحد أهم الأمور التي يقوم بها الأشخاص الذين يخافون من الالتزام، وأقتبس منها: «الكمالية نقص في الثقة، عدم القدرة على الوفاء بالالتزامات بسبب وجود ماضٍ مملوء بالإخفاقات، الثلاثة مرتبطة ببعضها، كلما فشلت تصبح أقل التزاماً، وهذا يجعل ثقتك أقل، وهذه التراكمات تجعل كسر قرارك ممكناً بكل بساطة»، الاستمرارية تتطلب محاربة بعض الصفات السيئة مثل السعي للكمالية؛ لأنه لا يوجد شيء كامل. أبدأ صغيراً، البدايات الكبيرة قد تكن مشتتة وغير متوافقة مع مستوى خبراتك في إدارة حياتك وأعمالك، التدرج مهم في مختلف جوانب الحياة.

ذكرت المقالة أيضاً وسيلة مفيدة وجميلة جداً للاستمرارية وهي: «إذا كانت لديك مشاكل في الالتزام، فسيكون من المفيد الالتزام في إطار مجموعة، الطريقة الأكثر ترجيحاً للتغلب على الخوف من الالتزام هي الالتزام بأهداف كبيرة، لكن في مجموعة، ستعتمد على الآخرين للتحفيز والدعم»، وهذا لأنه إذا وقع أحدهم في وحل الإحباط أو الملل، فسيكون

الآخرون متواجدين لدعمه وتذكيره بالنتائج.

نحن نعيش في عالم تنافسي للغاية، إن غريزة البقاء والقتال بداخل الجميع، لكن الفروقات تبدأ بالوضوح عندما يصل الأمر إلى الاستمرارية. إن وجود الدوافع أمر مفيد جداً، ويمكنك أن تصنع الدوافع لنفسك مثل تحديد جوائز ومكافآت لنفسك في حال إنجاز عمل ما، لكن تذكر أنها كمالية وليست أساسية، وأنه يجب أن توجد الطرق والأساليب التي تعينك على الاستمرارية لتحقيق أهدافك وأحلامك.

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024