

علامات الطريق الصحيح

الكاتب



شيماء المرزوقي

نتساءل أحياناً عما إذا كنا نسلك الطريق الصحيح في حياتنا، الطريق الذي يؤدي إلى الطموحات والغايات والآمال، وفي الكثير من الأحيان، تسيطر مثل هذه التساؤلات، وتتركنا في حيرة، عما إذا كنا نقوم بالمهام بالطريقة الصحيحة، أم لا. هذه الحيرة كفيفة بإصابة الشخص بالقلق أحياناً، والخوف خاصة عندما يتعلق الأمر بالمستقبل.

أن 20 % من الأشخاص فقط، يشعرون بالرضا عن psychology today أظهرت إحدى الدراسات التي أجرتها وظائفهم، وقد قالت بيكي مينشين الكاتبة والمدرسة المعتمدة لأسلوب الحياة: «تؤكد هذه النتيجة أهمية التقييم المنتظم للمسار الوظيفي للفرد، لضمان الرضا العام عن الحياة. أنت فقط تسير مع التيار دون عناء ودون تردد لأن الأمور تبدو وكأنها تسير كما ينبغي». وهذا يعني أن البعض لا يحاول صناعة التغيير، عندما يحدث شيء في حياته، ويبقى في منطقة الراحة ذاتها دون أن يعيد التفكير في ما إذا كان هذا بالفعل الطريق الذي يطمح إليه.

المهتمة بالتعامل مع العملاء الذين يشعرون بعدم My Shiny Life Coaching بيكي مينشن، هي أيضاً مؤسسة لشركة عن علامات الطريق every day power الرضا وعدم اليقين في حياتهم، وقد ذكرت في مقالة كتبتها في موقع الصحيح: «أنت فخور بما تفعله وتتحمس جداً للتحدث مع الآخرين عنه. أنت تتطلع إلى الاستيقاظ في الصباح، وتشعر بالحماس للعودة إلى المهمة. هل هذا يحدث لك؟ خذ هذا كعلامة جيدة على أنك تفعل بالضبط ما يجب عليك فعله!». العمل الذي يشعرك بالفخر سيكون بلا شك ذات تأثير إيجابي على حالتك النفسية، إنه يعطيك دافعاً مستمراً للإنجاز، وذكرت مينشن أيضاً: «عندما تنظر إلى الساعة وترى أنه مضى بضع ساعات أو أكثر، يمكنك أن تراهن على أن ما تعمل عليه يتوافق مع رغبات روحك» لأن العمل الذي لا نحب القيام به يجعلنا نشعر بالملل، الوقت يكون أبطأ ونشعر بكل دققة، على عكس العمل المحبب إليك حيث إنه، على الرغم من كونه مرهقاً أو متعباً، سيمضي الوقت بشكل سريع أثناء إنجازه.

يقول الموسيقي الأمريكي بيلي كوكس: «حياتك ستتغير عندما تكون ملتزماً بأحلامك أكثر من التزامك بمنطقة راحتك».

من المؤكد أنك لن تعيش في عالم وردي حيث ترحب بك الأماكن التي تحبها، وتتاح لك جميع الخيارات المثالية، ببساطة لا تعيش في منطقة الراحة، واسمح لنفسك بمحاربة الظروف القاسية، وصناعة التغيير، لأنها حياتك وفرارك

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024