

اكتساب العادات والوقت.. وما أدراك

د أحمد الكويتي | 2023/01/04 | 05:57



إذا أردت أن تحدد أهدافك أو تعيد برمجة نفسك في أي وقت تختاره أو تكافح من أجل رفع المستوى الثقافي أو المالي فلا بد أن تعي أن العادات التي تقوم بها لها دور كبير في تحديد ملامح مستقبلك، فالإنسان أسير العادات التي يقوم بها.

وإذا تتبعنا سير الناجحين نجد أن لديهم عادات ناجحة قاموا بالحفظ عليها حتى استطاعوا الوقوف على قمة الهرم بخطى ثابتة، أما غير الناجحين فنجد أن عملية التغيير عندهم صعبة، وفي نهاية الأمر نجد أن ما يقومون به من أعمال تصبح شاقة وعسيرة وتجعلهم يرفعون راية الاستسلام من أول محاولة.

إن عاداتنا تحدد نوعية الحياة التي نعيشها، والنجاح فيها يتطلب العمل الجاد المركز وبذل الطاقة والنشاط فيما نقوم به، وهذا ما يجعلنا نحدد الكيفية التي سنحقق بها مستقبلاً ناجحاً.

وبمفهوم المخالفة عندما نكتسب عادات سيئة ونضع الكثير من الأوقات فيما لا طائل من ورائه فسوف يكون لتلك العادات تأثير سلبي، وبهذا يمكن لنا أن نعرف الطريقة التي تسير بها الحياة.

ونستطيع أن نقول إن كل من لديه عزيمة وإصرار يستطيع أن يغيّر ما اكتسبه من عادات سيئة إلى عادات ناجحة. وفي حقيقة الأمر يعتبر تغيير العادات السيئة إلى عادات ناجحة أمراً شاقاً أشبه بمن يتعامل مع شجرة عميقة امتدت جذورها في الأرض لأكثر من ثلاثين سنة فلن يستطيع أن يقتلع جذورها في أسبوع أو اثنين، بل إن الأمر يتطلب مزيداً من العمل وكثيراً من الوقت حتى ينجح في قطعها، وكذلك العادات تتطلب استعادة المزيد من الثقة في النفس والإيمان بالقدرة على التغيير والنظر إلى النفس نظرة إيجابية باحترام وإيجابية وتشجيعها والتعامل معها بأن التغيير للأفضل قادم.

إن كل ما علينا تغيير ما اعتدنا أن نقوم به من أنشطة يومية روتينية، نقوم بها كل يوم، إلى أعمال منتجة، وألا نستسلم للعادات الراسخة التي نفعها كل يوم بالطريقة نفسها.

وإذا أردت أن ترى الحياة بشكل جيد وتحقيق مردودات إيجابية واكتساب عادات ناجحة فالمسألة تحتاج إلى وقت وجهد وعمل ومثابرة حتى تستطيع أن تصوب بشكل جيد نحو الهدف وتسد بكل إتقان حتى تحقق أحلامك وغايتك المنشودة وهدفك المقصود، ولا تتنازل عن طموحاتك أو أمجاد تريد الوصول إليها مهما كانت صعبة فلا طعم للحياة بدون تغيير.

ويجب أن تعلم أنه لا يوجد إنسان في هذه الحياة إلا ويواجه صعوبة في بداية التغيير في أمر من الأمور التي اعتاد أن يقوم بها منذ سنين، ولكن حسن استغلال الوقت وإدارة التنظيم الناجح يطرحان في ذهنك العديد من الأفكار لها دور كبير في تجاوز العقبات واختصار السنين.

وخلاصة القول نستطيع أن نقول إن مسألة التغيير تتطلب وقتاً حتى تتعرف على عاداتك وترى ذاتك بمنظور جديد لصفاتك غير المألوفة وطباعك السيئة وتحويلها إلى مردودات إيجابية تعمل لصالحك.