

خاطرة
الخروج من دائرة الراحة
بين الحقيقة والوهم



كم مرّة سمعت مصطلح دائرة الراحة، وكم مرّة تردّد على أذنيك جملة

(هيا اخرج من دائرة راحتك لتنتقل إلى حياة أفضل)

كم تبدو الكلمة بسيطة، وكم يبدو قائلها محفّزاً وباعثاً للحماس والشغف للبدء والانطلاق في الحياة بإبداع وتميُّز..

ولكن وبمجرّد البدء أو حتى تأجيل البدء لليوم القادم، تجد تلك الحماسة وذاك الشغف قد تبخرا وعدت مجدداً لحالة الملل والكسل والتسويف، وهذا يعود لأسباب عديدة لستُ بصدد ذكرها هنا ربما في مقالٍ آخر..

لكن الشيء المهم والذي كتبت هذا المقال لأخبرك به هو أن فكرة الخروج من دائرة الراحة شبه مستحيلة، إذ إنها دائرة مريحة للعقل، وهو تعود عليها بل ويشعر بكثير من الخوف للخروج منها، ويبدأ فعلياً في خلق مشتتاتٍ ومعرفةٍ ليرجعك لصوابك من وجهة نظره وترجع إلى عهدك السابق..

إذن ما الحل؟ وكيف يمكنك تهدئة عقلك وطمأننته حتى يسمح لك بانطلاق دون تشتيت أو تخويف في نفس الوقت الذي تسعى فيه أنت إلى التطور والتحسين من نفسك؟

الحل يكون في توسيع دائرة راحتك، وليس الخروج منها أو بمعنى أبسط مزاحمة عاداتك السلبية الذي اعتدت عليها كالكسل، والتسويف، ومتابعة أخبار المشاهير، وفضائهم، والمسلسلات، وفيديوهات، مواقع التواصل الاجتماعي، بعادات إيجابية بسيطة يومية مستمرة..

وستلاحظ نقصان الوقت الذي يضيع منك في هذه العادات السلبية يتلاشى يوماً بعد يوم مع الاستمرار، وتذكير نفسك دائماً بالدافع أو الدوافع القوية التي جعلتك تأخذ قرار التغيير والتحسين والسعي في طريق تطوير ذاتك وتحسين جودة حياتك..

تذكر دائماً لست بحاجة للخروج من دائرة راحتك

أنت فقط بحاجة لتوسيع دائرة راحتك ومزاحمة عاداتك السلبية بأخرى إيجابية، والمداومة عليها لمدة لا تقل عن أسبوع إلى أسبوعين حتى تتحول لعادة أساسية في يومك تشعر بخلل فيه لو لم تقم بها