وهم البدايات

هنالك حالة شائعة تحدث مع أغلب الشباب في مجتمعنا. وهي مشكلة في أول شهر في الجيم، حيث الشاب قبل أن يدخل في هذه اللعبة يكون في خياله صورة معينة له، وهو في شكل مثالي بعد أن يستمر ويلتزم. هذه الفكرة أو الخيال وحده كفيل في أن يفرز في دماغه هرمون الإنجاز وهو هرمون الدوبامين (هرمون السعادة)، لأن الدماغ صعب أن يفرق بين الخيال والواقع في بعض الأمور. فهذا دافع جيد جداً ليدفع الشاب إلى أن يحول الخيال إلى واقع ملموس، لكن المشكلة أن لغة الواقع تختلف جداً عن لغة الخيال.

صدمة الواقع واللذات

تجد الشاب نزل إلى الواقع لكي يحول هذه الصورة الخيالية إلى شيء حقيقي! لكنه سوف يعاني جداً لكي يحقق هذا الشيء. والسبب أن الدماغ ونشأته مبرمج على اللذات السريعة التي تحفز إفراز هرمون المتعة، ولا يحب شيء يكون ثمرة إنجازه على المدى الطويل. ناهيك عن الصورة المرسومة في ذهن الشاب قبل أن يدخل في الجيم ومنها: التوقعات السريعة في التطور، قلة الثقافة الرياضية، وعدم الالتزام.

ضريبة الانضباط

هذا كابوس كبير وصعب جداً في أن يتعود عليه الدماغ، لأن تشكيل وترسيخ عادة معينة في الدماغ يحتاج التزام عالي وإصرار متواصل حتى عند الإحباط. فإن الشخص المنضبط يلتزم حتى لو كان بأسوأ حالاته، هو فقط صار عليه أن يفعل ذلك!!

قوة العقل الباطن

الخبر الجيد أن ليس عليك أن تكون لمدة طويلة في كل يوم وبالعقل الواعي تتخذ قرارك في الذهاب إلى الجيم وأن تلتزم بنظام غذائي و... الخ، فذلك بطبيعته متعب ويستهلك الطاقة النفسية، صحيح؟ الخبر الجيد هو أن عقلك الباطن سوف يتولى المهمة!! ترى نفسك تعمل هذه الأشياء جميعها وكأنها أساس في حياتك وبدون أي قرار واعي منك.

ترسيخ العادات

فمثلاً، سائق السيارة الجديد في أول بدايته وهو يتعلم يكون عقله منتبهاً ومتهيباً جداً، وعقله في حالة تركيز شديد بحيث يستهلك الدماغ كمية كبيرة من الطاقة. لكن عند الاستمرار والتعلم ستجده بعد أشهر يشغل السيارة ويذهب لمكان معين وتفكيره في موضوع آخر تماماً. بالضبط! هذا عمل اللاوعي (العقل الباطن) وهذا يسمى تماماً بترسيخ العادات.

الخلاصة: الانضباط هو كل شيء، وهذه اللعبة تعلمك معنى الانضباط وكيف توجهه وتستخدمه لكافة أنواع الأزمات في الحياة.