لماذا يصعب علينا؟ وكيف نجعله سهلاً؟ التغيير

إن أي مراقب لمجتمعاتنا العربية سواء كان هذا المراقب منا أو من غيرنا سيلاحظ بسهولة مدي حاجتنا للتقدم فى حياتنا. وحتي نتمكن من تحقيق هذا التقدم لابد لنا من تغيير كثير من مواقفنا المبدئية فى الحياة وأنماط تفكيرنا ومفاهيمنا وسلوكياتنا. التغيير هو الثابت الوحيد فى الحياة. وللتغيير أهمية كبري فى حياتنا، وهو حقا سنة عظيمة من سنن الكون. يقول الله تعالي فى كتابه العزيز. «إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوۡمٖ سُوٓءٗا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٖ »

(الرعد: ١١)

ويقول رسولنا المصطفي، صلي الله عليه وسلم: "أفضل الجهاد من جاهد نفسه التي بين جنبيه."

● جـورج بـرنـارد شـو George Bernard Shaw (٦٢ يوليو ١٨٥٦- ٢ نوفمبر ١٩٥٠) كاتب مسرحي أيرلندي والمؤسس المشارك لمدرسة الاقتصاد فى لندن. ومع أن أول أعماله المعيشية كانت عن الموسيقي والنقد الأدبي التي كتب بشأنها أعمالا صحفية كثيرة وواضحة، فإن موهبته الرئيسية كانت فى الأدب المسرحي. ومن أشهر أعماله مسرحية "بيجماليون" التي قدمت للجمهور لأول مرة فى العام ١٩١٢. وهو كتب ذات يوم ما معناه: من المستحيل إحراز تقدم دون تغيير، وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير تفكيرهم، لن يستطيعوا تغيير أي شيء

● جون فيتزجيرالد كينيدي john Fitzgerald Kennedy (٢٩ مايو ١٩١٧- ٢٢ نوفمبر ١٩٦٣)، الـرئـيـس الـخـامـس والـثـلاثـين لـلـولايـات المتـحـدة الأمريكية (١٩٦١- ١٩٦٣)، الذي انتهت حياته نهاية مأساوية فى دالاس، تكساس بتاريخ ٢٢نوفمبر ١٩٦٣ بعملية اغتيال آثمة لا تزال غامضة حتي الآن، قال ذات يوم ما معناه: التغييرسنة الحياة، والذين ينظرون فقط إلي الماضي أو الحاضر بالتأكيد سيفقدون المستقبل

لا شك أن التغيير عملية صعبة علي الإنسان، كما أن عملية التغيير ذاتها تتضمن أيضا بعض الألم، ولـذلـك يميل معظم الـنـاس إلي تجنب إجـراء تغييرات، وبتعبير أدق، يميل معظم الناس للهروب من التغيير.

ولكن من ناحية أخـري، وكما أسلفت لا يمكن إغفال أن أي تقدم فى حياة الإنسان يتضمن إجراء تغيير، وفى الحقيقة أن التغيير هو أمر حيوي جدا لإحراز هذا التقدم المنشود فى حياتنا. لذلك أقول إننا إذا افتقدنا القدرة علي التغيير وملاحقة التقدم من حولنا سنجد أنفسنا وقد توقفنا وأصابنا الركود المؤدي حتما إلي الفناء.

طه عبد الباقي الطوخي
كاتب ومترجم من مصر
عضو الجمعية الإسلامية العالمية للصحة النفسية

المعرفة وقـوة الإرادة: لا يقوم الإنسان بالتغيير لسببين: أولهما: نقص المعرفة: فنحن ببساطة لا نعرف أننا بحاجة للتغيير. وثانيها: نقص الإرادة: فإذا عرفنا بحاجتنا للتغيير ينقص لدينا الحافز علي التغيير.

التغيير والألـم: يخبرنا علم المنطق أننا إذا تأكدنا من احتياجنا لشيء فعلينا أن نسعي للحصول عـلـيـه. كـذلـك الـحـال بالنسبة للتغيير، فـإذا عرفنا بحاجتنا للتغيير علينا أن نغير. ولكن لأسف قليلا ما يحدث هذا. لماذا؟

●لـمـاذا يصعب علينا إيـجـاد الحافز عندما نعرف أننا بحاجة فعلا للتغيير؟ يعود بنا هذا التساؤل إلـي مـا سبق ذكـره بـأن التغيير يصاحبه دائما شـيء من الألـم، فهو غالبا صعب وغير مريح. ومن الطبيعي أن يبتعد المرء عما يجلب له الألم، وهذا شيء عام عند كل البشر. مرة أخري: لماذا؟ لأن الألم علامة خطر.

فـإذا لمـس أي منـا بالصدفة سطحا ساخنا لموقد فليس عليك أن تقرر عقلانيا جذب يدك بسرعة، فهذا يحدث بالغريزة. وهو شيء طـيـب. فـالألـم يشير إلـي خطر، ويستجيب الجسم فورا لإزالة هذا التهديد.

لكن الحقيقة أن الألم قد لا يفيد بوجود خطر فعلي. فأحيانا يمثل الألم إمكانية وجود خطر، وهو ما يحدث بالتحديد فيما نتكلم عنه هنا من ارتباط التغيير بالألم. لا مراء أن الإنسان منا يسعي لما هو مريح لـه، والـراحـة تعني الألفة، والألـفـة تمثل الأمـــان. ولـذلـك، فنحن نربط غريزتنا بين عدم الألفة والخطر. فإذا لم نكن علي ألفة مع النتائج المقترحة للتغيير،

فإننا نخمن بأن هذه النتيجة غير مريحة. ولذلك نتجنب التغيير.

أرجوحة الإرادة:

نحن نحتاج أمام كل عقبة إلي قوة إرادة فاعلة كما أننا نحتاج أمام كل قرار صعب إلي قوة داخلية تدفعنا إلي مواجهة التحدي وتتيح لنا الاستمرار، لكننا نقصر أحيانا عن بلوغ غاياتنا، فنستكين قائلين لأنفسنا: "إني لا أمتلك قوة إرادة كافية". والحقيقة أن قوة الإرادة ليست صفة ثابتة نولد بها، إنما هي مهارة يمكن تنميتها وتقويتها وتوجيهها.

● **روبيرتو أساجيولي RobertoAssagioli**

(٢٧فبراير١٨٨٨- ٢٣ أغسطس١٩٧٤) عالم نفس إيطالي. هو مؤسس الحركة المعروفة باسم سايكوسينثيسيز psychosynthesis ولا يزال متبوعها من المعالجين يعملون علي تطويرها، وركزت أعماله علي إمكان تمحور تقدم الشخصية حول أساسياتها من خلال استخدام الإرادة. وقد كتب ذات يوم منذ نحو خمسين عاما أن: من أهم ما يعتمل فى ذات الإنسان من قوي دفينة هو ما يكمن فى إرادته الذاتية من طاقة هائلة غير محققة، ويضيف العالم النفساني ألن مارلات الذي يركز علي فعل الإرادة في تغيير عادات الناس وحياتهم أن: الإرادة المدربة سلاح ماض، وقوة الإرادة، كما تعرفها القواميس، تتمثل فى سيطرة المرء علي انفعالاته وأفعاله. والمفتاح هنا كلمتان: قوة وسيطرة، فالقوة موجودة، ولكن علينا السيطرة عليها

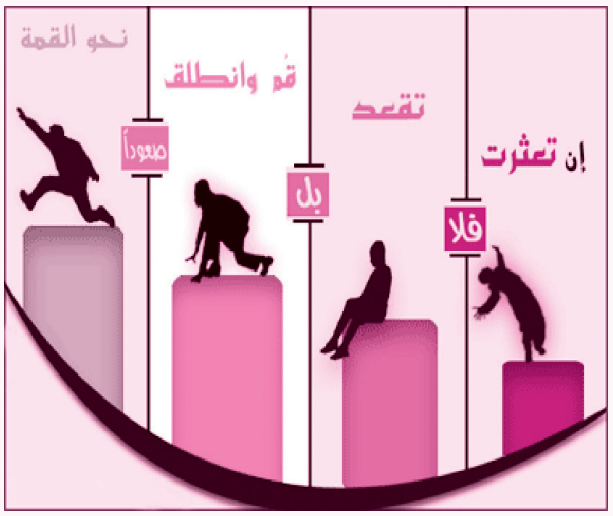
يحتاج التغيير لقوة إرادة، ويشبه بعض علماء النفس قوة الإرادة بالأرجوحة، فهي أحيانا محلقة عاليا فى السماء وأحيانا أخري تجدها هاوية فى أعماق الأرض. ولأننا مطبوعون علي تجنب الألم، نميل بغير وعي لربط التغيير بالألم، لذا نتجنب التغيير.

وحتي يتعدي ألمنا من (عدم التغيير) ألمنا من (التغيير)، نشعر فجأة بأنه من غير المريح لنا أن نظل فى أوضاعنا الآنية المتردية، وهكذا نبدأ الانتباه لشدة حاجتنا للتغيير ونجد الحافز عليه، ونبدأ بالتالي البحث والتحري عما يعاوننا فى إجراء التغيير المطلوب. والحقيقة أن هذه الطريقة هي طريقة حزينة وبائسة جدا لتعاملنا مع حياتنا.

ولحسن الحظ توجد طريقة أفضل كثيرا لتبسيط أخذنا لقراراتنا وهي مبنية علي اختيارنا للأشياء الأقل ضررا لنا، وبذلك نبدأ العمل استباقيا.

● **كان العالم ألن مارلات Alan Marlatt** (٢٦نوفمبر ١٩٤١- ١٤ مارس ٢٠١١) ينصح زبائنه باعتماد شبكة رباعية لإدراج المنافع والأعباء فى الآجال القصيرة والآجال الطويلة فإذا قرر أحدهم مثلا الإقلاع عن التدخين، فعليه ملء أحد المربعين العلوين فى الشبكة بالأعباء قصيرة الأمد (مثل: سأعاني بادئ الأمر) وملء المربع العلوي الآخر بالمنافع قصيرة الأمد (مثل: سأدخر مزيدا من المال) أما المربعان السفليان فمعدان لإدراج المنافع طويلة الأمد (مثل: ستتحسن صحتي) فى مقابل الأعباء طويلة الأمد (مثل: لن يبقي لدّي مسكن آني لتوتري). فالمعرفة الواضحة للسلبيات والإيجابيات هي بلا شك وسيلة ناجحة تسهل علي متبعيها تقوية إرادتهم وتفعيلها.

● **جاك ولش. "Jack" Welch** (المولود فى ١٩ نوفمبر ١٩٣٥) هو رجل أعمال ومهندس كيميائي وكاتب أمريكي، شغل منصب المدير التنفيذي لشركة جنرال إلكتريك لعشرين عاما (١٩٨١- ٢٠٠١) وارتفع بقيمة الشركة خلال هذه الفترة بنسبة ٤٠٠٠٪، ويقال إنه عند تقاعده حصل علي أعلي مكافأة نهاية خدمة فى التاريخ، فقد بلغت٤١٧مليون دولار أمريكي. جاك ولش قال ذات يوم ما معناه: غيّر الآن قبل أن تضطر للتغيير



التغيير يحتاج إلى قوة إرادة

النجاح الصغير يقودك إلى النجاح الكبير

لماذا يصعب علينا التغيير، وكيف نواجه هذه الصعوبة؟

إن تحقيق هذه النقلة من التغيير الناتج عن الألم إلي التغيير الاستباقي يتطلب شيئاً من البصيرة لمعرفة ما الذي يجعل التغيير صعبا. وتوجد فى الواقع جملة أسباب وراء صعوبة التغيير، لكن دعني عزيزي القارئ أذكر هنا بعضا من أهم هذه الأسباب وأكبرها، وما يمكن أن نفعله حيال كل منها:

١) إننا كثيرا ما نحاول تغييرا كبيرا وبسرعة:

ربما يكون ميلنا قضم أكثر مما نستطيع مضغه أهم وأكبر أسباب مقاومتنا للتغيير. ويحدث ذلك عندما نحاول الانتقال من (لا تغيير) إلي (تغيير ضخم) مرة واحدة فيذهب بنا هذا سريعا إلي حالة الصدمة. وتقود الصدمة غالبا إلي نوع من الشلل، والشلل هو عكس الحركة (أي التغيير).

والعلاج هنا: هو تجزئة التغيير. فإذا كان هدفك هو إجراء تغيير كبير، قم بتجزئة هذا التغيير الكبير إلي عدد من التغييرات الصغيرة وقم بها الواحد تلو الآخر. وسوف يقودك النجاح الصغير فى كل مرة إلي مزيد من النجاح وبما يمنحك مزيدا من الزخم للاستمرار، وإنجاز التغيير الكبير الذي هدفت إليه فى البداية. فتقسيم الهدف الكبير إلي أهداف صغيرة يومية يتيح لنا تجديد تصميمنا فى اليوم التالي وتتجمع لدينا فى نهاية الأسبوع انتصارات يمكننا التطلع إليها برضا.

أذن، فلنكن واقعيين: قد تتداعي إرادة أحدنا مهما قويت عندما يسعي مثلا إلي إنقاص وزنه بمقدار ٣٠ كيلو جراما خلال شهرين، والإخفاق يطيح بالرغبة فى تكرار المحاولة، كما سيأتي فيما بعد.

● **يحدد جايمس بروشاسكا James. Prochaska** (١٩٤٣) أستاذ علم النفس ومدير مركز أبحاث منع السرطان فى جامعة رود آيلاند ومؤسس منهاج نموذج تغيير السلوك ١٩٧٧) ومؤلف مشارك لأكثر من ٢٥٠ منشورة عن ديناميكيات تغيير السلوك، يحدد أربع مراحل تدخل فى صنع التغيير: مرحلة ما قبل التفكير (مقاومة التغيير) ومرحلة التفكير (مقارنة الإيجابيات والسلبيات) ومرحلة

الفعل (تطبيق الفعل الإرادي لتحقيق التغيير) ومرحلة الدفاع (استخدام قوة الإرادة لاستبقاء التغيير) ويصف بروشاسكا بعض الناس بالمتفكرين المزمنين الذين يدركون أن عليهم الإقلاع عن عاداتهم السيئة لكنهم ينزعون إلي التروي (أو قل التسويف) فلا يقرنون القول بالفعل.

حتي نتمكن من تركيز جهودنا، علينا تحديد موعد نهائي لتحقيق أهدافنا. وإليك المثال التالي:

بدأ القلق يساور إحداهن بسبب ازدياد وزنها، ولأنها تم انتخابها رئيسة لإحدي الجمعيات، فقد قامت بشراء ثوب أصغر من حجمها بقياسين، وعقدت العزم علي إنقاص وزنها سبعة كيلوجرامات حتي تستطيع ارتداءه فى الحفل السنوي بعد ثلاثة أشهر، وفى الموعد المحدد استطاعت ارتداء الثوب الجديد بكل سهولة فقد حققت هدفها المنشود. يقول ألن مارلات فى ذلك: "لا تقل سأكثر من التمرينات أو سأزيد ساعات المطالعة، بل قل سأمشي حوالي ٣٠دقيقة كل صباح أو سأخصص ثلاث ساعات فى الأسبوع للمطالعة".

٢) الإحباط بعد فشل سابق: لأن التغيير صعب، نفشل أحيانا. فبعد أن كان أملنا فى إمكاننا إجراء تغيير كبيرا نجد أن ذلك يتحول بسرعة إلي حالة عابرة. وهكذا يترجم الفشل نفسه إلي حالة من الشعور بالإحباط.

والعلاج هنا: يتمثل فيما قاله ذات يوم ستيفن كوفى Stephen Covey (٢٤ أكتوبر ١٩٣٢- ١٦ يوليو ٢٠١٢) الأمريكي، وكان من أشهر خبراء التنمية البشرية فى العالم: between stimulus and response is choice ما بين التحفيز والاستجابة هو الاختيار. فى هذه الحالة فإن التحفيز هو الفشل السابق، أما الاستجابة فهى إما الإحباط أو عدم الإحباط. وتكمن قدرتك على الاختيار هنا فى هذا المكان (ما بين الاثنين).

فبدلا من أن تكون ردة فعلك على فشل سابق هى البقاء محبطا، يحول تصرفك الاستباقى هذا الفشل السابق إلى خبرة نتعلم منها. ارجع قليلا إلى الوراء وقم بتحليل مواقفك السابقة عن التغيير.. حدد بالضبط أين انفرط العقد منك، وارسم خريطة جديدة لقهر هذا المكان هذه المرة.

لم يستطع أكثر الناس نجاحا فى أى مجال الفوز بكل شيء مرة واحدة كما يفعل لاعبو التنس مثلا فى إحراز بطولات الجراند سلام (الأربعة) كلها مرة واحدة. وفى معظم الأحوال يتضمن النجاح الخاطف مرتفعات ومنخفضات لا نهائية خلال الطريق. ولن يخبرك الغالبية العظمى من الناجحين عن إخفاقاتهم عبر الطريق، فدروسهم من الفشل فى البداية علمتهم كيف ينجحون فى النهاية.

ولا يكمن الفرق بين الناجحين والفاشلين فى عدد مرات الفشل، وإنما فى إجابتهم عن هذا السؤال: كيف تعاملوا مع الفشل؟ لقد تطلب الأمر من توماس اديسون أكثر من ١٠٠٠ محاولة حتى تمكن فى الأخير. من اختراع المصباح الكهربائي. يقول المثل الياباني: اسقط سبع مرات وانهض فى الثامنة.

٣ - فشلنا فى محاذاة التغيير مع قيمنا ومبادئنا: يصبح التغيير صعبا للغاية عندما نحاول إنجازه بطرق تنتهك (ولا تتفق إطلاقا) مع معاييرنا الخاصة. فإذا كانت قيمنا ومبادئنا تقول شيئا وتطلب التغيير المقترح شيئا مختلفا، فمن الطبيعى أن نجد صعوبة فى إجراء هذا التغيير. لماذا؟ لأن هذا السيناريو ينتج ما يسميه علماء النفس «التنافر المعرفى، أو «التناقض المعرفى» كأن تحاول أن تذهب يمينا ويسارا فى نفس الوقت أو أن تقنع نفسك بأن شيئا ما لونه كل أسود وأن نفس الشيء لونه كله أبيض فى نفس الوقت. فأنت لا تستطيع الاستمرار فى ذلك دون أن تتمزق قطعا متناثرة.

والعلاج هنا : إذا وجدت نفسك فى حالة تنافر كهذه اقض بعض الوقت فى عمل شيئين: أولا : أعد التأكيد لنفسك وتوضيح قيمك ومبادئك اجعلها كالحديد المسلح ودقها بالمسامير داخل وعيك الواعى وثانيا: أعد تأطير تغييراتك المقترحة لتسير جنبا الى جنب مع قيمك ومبادئك. وستسمح لك هاتان الخطوتان بشيء من السلام النفسى مما يعزز قدرتك على التغيير.

٤ - من الصعب أن نقدر حالتنا الراهنة بموضوعية: من الصعوبة بمكان أن يقدر الإنسان منا نفسه بحيادية وموضوعية. ومع أننا ربما نحاول أن ننحى انحيازاتنا لأنفسنا جانبا، فمن المستحيل تقريبا أن ننجح فى ذلك. ولهذا السبب، فمن المحتمل جدا عندما نحاول تقييم حالتنا الراهنة أن نصل لنتيجة مؤداها أننا لا نحتاج للتغير.

والعلاج هنا: يتطلب جرعة من التواضع، وهو يستحق ذلك. فلننظر إلى أنفسنا، فإذا كنت لا تستطيع تقييم نفسك بموضوعية، حاول الاستعانة بشخص آخر للقيام بذلك. فإذا احتجت مثلا أن تعرف موقفك فى العمل بالضبط، اطلب من رئيسك رأيا موضوعيا، كذلك إذا احتجت أن تعرف موقعك الحقيقى خارج العمل اطلب من صديق مقرب أو أحد أفراد أسرتك أن يعاونك، نعم، قد تصلك بعض ردود غير مريحة ، لكن معرفتك الآن بحاجتك للتغيير أفضل كثيرا جدا من بقائك بحاجة للتغيير دون أن تدرى بها.

يقول بروشاسكا إن معرفة المنافع وحدها لا تكفى، فالدافع الأقوى يتمثل فى رغبة المرء فى تحسين نظرته إلى ذاته والتحكم فى حياته. وهو يقول : «الجدل العقلانى مقنع لكن المرء لا يستجيب حقا إلا متى أقحم عاطفته.

● أصيب أحد المدخنين بالتهاب فى الشعب الهوائية، لكنه بقى يدخن ثلاث علب فى اليوم على رغم تحذيرات الطبيب وما لحقه من سعال مؤلم، ويقول فى ذلك «أدركت» فجأة كم أنا غبى فأنا آذيت نفسى عمدا ومراعاة لذاتى أقلعت عن التدخين «لقد منحته التفاته لذاته الإرادة الكافية للتغلب على عادته السيئة.

٥ - خشيتنا من أن جهدنا فى القيام بالتغيير ربما لا يستحق القيام به أصلا: ماذا إذا قضينا وقتا طويلا وبذلنا جهدا كبيرا فى محاولتنا للتغيير ووجدنا فى النهاية أن كل ذلك لم يثمر ولم يكن يستحق العناء؟ إذا حدث لك ذلك سابقا فالأرجح أنك لن تحاول التغيير فى المستقبل.

والعلاج هنا: من القوانين الطبيعية المعروفة أن الإنسان يخاف مما يجهل. لذلك فمن الطبيعى أيضا أن نتساءل عما إذا كان جهدنا ووقتنا يستحق ما نصل إليه فى النهاية، وخصوصا إذا لم يكن لدينا متسع من الوقت أو الطاقة لنبدأ. لا تدع ذلك يزعجك. لن يستحق كل تغيير ما تبذله، لكن الكثير من التغييرات يستحق والقليل منها قد لا يستحق.

وحتى فى نهاية الأمر، إذا حدث ولم تصل للنتيجة المرجوة ستكتشف مقدار نموك على الطريق، فمجرد محاولتك فى التعيير ستزيد قدرتك على التغيير مستقبلا وسوف تعزز من قوة إرادتك وفى المرة القادمة عندما تحتاج للتغير ستصبح العملية أكثر راحة وسهولة، وهذا فى حد ذاته انتصار كبير.

٦ - مع تحدينا للهدف النهائى من التغيير المطلوب، قد لا نعرف ما هى الخطوات الفعلية الموصلة لإنجاز هذا التغيير: مع أننا نعرف أحيانا أين نريد الذهاب (ونتحمس فى رغبتنا للذهاب هناك) إلا أننا بسبب النقص فى معرفة كيفية الوصول، نجد رغبتنا فى التغيير فى بعض المواقف، تبرد بسرعة.

فإذا هدفت مثلا أن أذهب بسيارتى من القاهرة إلى بنى سويف ولم يكن لدى بنزين فى السيارة، أو ليس لدّى خريطة للطريق، أو ليس معى هاتف محمول (جوال) أو لم يكن هناك أى علامات على الطريق أو لم يكن لدّى بوصلة تحدد الاتجاهات، فربما أقرر إلغاء الرحلة. هل يمكننى بالصدفة أن أتمم رحلتى وأنجح فى الوصول إلى

تحقيق خطوتين للأمام وخطوة واحدة للخلف تغيير ناجح

بنى سويف؟ هذا شىء ممكن ولكنه ليس مرجحا ومن الأسهل كثيرا أن أترك الموضوع بالمرة وأنسى كل شىء عن هذه الرحلة.

والعلاج هنا: أن نقتدى بأطفالنا النجباء ونقوم بعمل واجباتنا المنزلية وأعمالنا المستحقة بكل انتباه وعناية، وأن نقوم بالبحث والدراسة اللازمة قبل البدء فى التغيير. من المفيد جدا أن نعرف إلى أين نحن ذاهبون، ولكن الأفيد أن نعرف كيف نصل إلى هناك. لا تنوى التغيير فى حياتك هكذا دون تبصر، ضع خطة قبل البدء. تحالف مع من سبقوك على الطريق الذى تريد السير فيه، فهم يعرفون أكثر مما تعرف، فدعهم يرشدونك.

٧ - **ليس لدينا الموارد التى نحتاجها لإجراء التغيير:** إذا كان هدفك أن تبدأ عملك الخاص، لكن ينقصك رأس المال فأنت تقف أمام نهر عليك عبوره. تتطلب بعض تغييرات الحياة موارد فعلية، وفى ظل عدم وجود هذه الموارد يصعب كثيرا إجراء أى تغيير.

والعلاج هنا: علينا التحلى بالصبر: أصبر حتى تتوفر الموارد، ولكن حافظ على وعيك واهتمامك بالموضوع، وابحث بعمق فى خزانة إبداعك ، يوجد دائما أكثر من طريق للعمل. فإذا لم يتضح لك طريق آخر، أعد النظر، ثم أعد النظر مرة أخرى، وثالثة ورابعة حتى يتضح لك حلا جديدا.

إذا كان الطريق الوحيد للبدء بعمل خاص هو تمويله شخصيا منك، لم يكن لكثير من الأعمال الخاصة أن تبدأ وتستمر وتنجح اطرق قنوات رأس المال المغامر (الخطة ب) إذا تعطل المصعد ربما يمكنك استخدام بعض السلالم فى الخلفية، إذا كان التغيير الذى تحاوله يستحق، استمر فى المحاولة حتى تجد طريقا بديلا (الخطة ب).

٨ - **الخوف من الانزلاق مرة أخرى بعد التغيير:** بعد تحديد هدفنا بالتغيير نخشى أن نصاب بنكسات ألا نثبت على الطريق الجديد. فنحن عندما نعتقد بعدم قدرتنا على الحفاظ على أوضاعنا الجديدة نقاوم التغيير.

والعلاج هنا: خذ فى اعتبارك دائما أنك يمكن أن تواجه تراجعا أو انتكاسات من حين لآخر. وستتحقق حينها أنها ليست نهاية العالم.

فمثلا إذا كان موعد استيقاظك من النوم هو السابعة صباحا ووضعت هدفا لك بالاستيقاظ فى الخامسة، ربما يأتى عليك يوم تستيقظ فيه فى السابعة، فلا تدع ذلك يؤثر فى معنوياتك. الكمال لله تعالى وحده، ولا يمكن أبدا لسجل يوم واحد أن يكون علامة على فشل كامل. والمهم فى التغيير هو حالتك العامة للمضى قدما على الطريق. إذا كنت تحقق خطوتين للأمام وخطوة واحدة للخلف فهذا تغيير ناجح. لا تدع تراجعاً يحدث عرضيا من حين لآخر يمنعك من إكمال التغيير الذى ترغبه.

وهنا علينا التحلى بالصبر مرة أخرى: فالإرادة القوية لا تكتسب بين ليلة وضحاها، فهى تبنى قليلا قليلا وقد تتعرض لنكسات. وعلينا أن نحاول معرفة أسباب الارتداد، ومضاعفة جهودنا ثانية.

● فشلت إحداهن فى محاولتها الأولى للإقلاع عن التدخين. وبعد تفكير أدركت أن جل ما كانت تريده هو تشغيل يديها، فالتقطت إبرتين وبدأت تحيك الصوف كلما أحست بحاجتها الى سيجارة فتمكنت خلال شهر من عمل «كوفية» لزوجها وتخلصت من عادة التدخين نهائيا.

يقول المثل الغربى if ther is a will ther is a way حيث توجد إرادة يوجد طريق وهذا المثل به جزء من الحقيقة فقط، وعلينا إضافة إلى قوة الإرادة أن نستبق العقبات وتخطط لمواجهتها.

● **سول شيڤمان**، أستاذ علم النفس فى جامعة بيتسبريج عمل مع مجموعة أشخاص عادوا إلى التدخين بعد فترة انقطاع، فتبين له أن معظمهم لم يحتط لمواجهة الدافع الملح للتدخين. لقد تمكنوا بفعل إرادتهم من ترك هذه العادة، لكنهم لم يستطيعوا الصمود طويلا، ولما عرضت عليهم أول سيجارة وقعوا فى حبائلها من جديد.

لذلك إذا أقلع الواحد منا عن عادة سيئة، فليتمرن على إجابة مناسبة ليواجه بها من قد يغريه بالعودة إليها يوما. وإذا قرر أحدهم ممارسة رياضة الهرولة صباحا وصادف ذات صباح أن استيقظ على عاصفة قوية فليكن مستعدا لممارسة بعض التمارين داخل البيت.

٩ - **عدم اقتناعنا بحاجتنا للتغيير:** إذا اقترح علينا أحدهم أننا بحاجة للتغيير، لكن غير مقتنعين بذلك فالأرجح أننا لن نقوم بأى تغيير.

والعلاج هنا: أن تجد أناسا آخرين تعتبرهم أنت أنهم محتاجون للتغيير منذ وقت طويل مضى، ولم يختاروا القيام به، فترى بنفسك كيف أن رفضهم إجراء التغيير قد أضر بهم كثيرا فى حياتهم، فيتبين لك الحكمة البالغة فى إجراء التغيير فى حياتك الخاصة بأسرع وقت.

ولنركز على أهداف محددة: أجرى العالم النفسانى ألن مارلات دراسة على مجموعة من الناس الذين أخذوا قرارات بتغيير نمط معيشتهم فتبين له أن الأنجح بينهم كانوا أولئك الذين اعتمدوا اهدافا أكثر تحديدا فلقد قرر أحدهم مثلا أن يثنى على زوجته كل يوم فبقى محافظا على قراره أما الرجل الذى قطع على نفسه عهدا مبهما بأن يكون أكثر تعاطفا مع عائلته، فقد عاد إلى أسلوبه التشاجرى السابق بعد أيام ويقول مارلات فى ذلك : لا تقل سأكثر من التموينات أو سأزيد ساعات المطالعة بل قل سأمشى حوالى ٣٠دقيقة كل صباح أو سأخصص ثلاث ساعات فى الأسبوع للمطالعة.

وفر على نفسك العواقب السلبية الناتجة عن عدم التغيير. وفى القول الآتى بعض الحقيقة: إذا كنت فى شك اختر التغيير.

يتغير العالم من حولنا باستمرار، سواء أردنا أن نتغير معه أم لم نرد. وإذا كنت حقا تريد أن تعيش بفعالية كما يجب، عليك التحلى بالمرونة اللازمة وقم بالتغيير الواجب، وتعلم دائما أن تشحذ قواك للأفضل.

اقتراحات لشحذ الإرادة: اقترح العالم النفسانى بويد باريت Edward John Boyd Barrett عام ١٩١٥ لائحة أنشطة تكرارية للتمرن على تقوية الإرادة، كأن يجلس المرء فى كرسى ويقوم منه ثلاثين مرة متتالية، أو أن يفرغ عليه كبريت، ويعيد ترتيب العيدان واحدا واحدا، وقد أكد باريت أن مثل هذه التمرينات تقوى الإرادة لمواجهة التحديات الصعبة.

فى وسعنا طبعا اتباع هذه الطريقة. ولكن قد يرى البعض أن مقترحات باريت هذه قديمة العهد فقد مضى عليها اليوم ما يقرب من مائة عام، إلا أننا يمكننا مثلا وضع لائحة بمهمات ينبغى علينا القيام بها صباح يوم العطلة وعلينا إلزام أنفسنا بعدم تناول الغداء قبل إنجازها بالكامل . يمكننا أيضا تحديد يوما فى الشهر لدفع الفواتير المستحقة وإلزام أنفسنا بذلك التاريخ.

● **اشتهر الجنرال الفرنسى الفايكونت دو تورين** فى القرن السابع عشر بأنه كان يتقدم جنوده فى المعارك ولما سئل عن السبب أجاب: «أتصرف كأننى شجاع، على رغم أن الخوف لا يفارقنى أبدا لكننى لا أستسلم للخوف، بل أقول لجسدى: ارتجف أيها الجسد العجوز، ولكن سر فيسير جسدى طائعا».

وإذا تصرفنا كأننا أصحاب إرادة صلبة، يمكننا أن نصبح كذلك فعلا. وعلينا ألا نكف عن التحدث إلى أنفسنا قائلين: «إنى لمصمم على ترك عادتى السيئة» ولسوف ننجح جميعا بإذن الله.

تزداد الإرادة القوية قوة كلما حققت نجاحا فنجاحنا مثلا فى شحن إرادتنا للتخلص من عادة سيئة أو لترك وظيفة لا مستقبل فيها، يمنحنا الثقة لمواجهة تحديات أخرى كما يعزز سجل نجاحاتنا المتتالية ثقتنا بأنفسنا ويمنحنا كما يقول أساجيولى: «قدما راسخة على حافة الفعل الإرادى» ومع أننا قد نواجه مزيدا من المهمات الصعبة، فنحن قادرون إن شاء الله على قهرها تبعا لما أنجزناه من انتصارات سابقة.

تزداد الإرادة القوية قوة كلما حققت نجاحا