

عادات ضارة.. وأخرى نافعة..

..وكيف نحول الأولى إلى الثانية؟

تنتقل هذه المقالة من الآية الكريمة: «إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم» - الرعد ١١. إن حياتنا تتشكل بالضرورة من مجموع عاداتنا. والعادة تنمو وتتأكد بالترار. لا شك أن العادات السيئة تعرقل مسيرة حياتنا وتمنعنا من تحقيق أهدافنا. إنها تعرض صحتنا للخطر، صحتنا الجسدية والنفسية على حد سواء. كما أنها تضيق وقتنا وطاقتنا. ويثور هنا سؤال هام: لماذا نتمسك بتلك العادات السيئة؟ والسؤال التالي والأهم هو: هل يمكننا عمل أي شيء لمعالجة هذه الأوضاع السيئة؟ دعنا نكتشف عزيزي القارئ أو لا كيف تبدأ العادة؟.. كيف نبدأ عادات جديدة تكون لصيقة بنا فعلا؟.. ونتمسك بها؟

إعداد:

طه عبد الباقي الطوخي

كاتب ومترجم من مصر



تتسبب عاداتك في كونك لائقا (في الفورمة) دائما، أو لائقا أحيانا، أو غير لائق على الإطلاق، سعيد أم غير سعيد، ناجح في حياتك أو غير ناجح. وما نكرهه من أفعال يشكل في النهاية شخصياتنا وما نؤمن به والصورة التي نظهر بها. ولكن ماذا لو أردنا أن نحسن أنفسنا؟ ماذا لو أردنا تكوين عادات جديدة؟ ماذا نفعل؟ وكيف؟ أجمع خبراء علم النفس السلوكي والباحثون في هذا العلم على أننا لكي نتمكن من التغيير، يوجد إطار يمكننا من خلاله اتباع عادات جديدة حتى نستطيع تحسين صحتنا، وعملنا، وحياتنا في العموم، وبالتالي حياة من حولهم، وفي الحقيقة حياة جميع المحيطين بنا، فالحياة كلها، كما أقول دائما، هي عبارة عن دوائر أو سلاسل من الأفعال وردود الأفعال. والآن دعنا نبتين هذا الإطار:

حسبما أوضح الكاتب والصحافي في نيويورك تايمز، تشارلز دوهيج (١٩٧٤، نيومكسيكو، الولايات المتحدة)، حائز بوليتزر (٢٠١٣)، في كتابه «قوة العادات» ٢٨ فبراير ٢٠١٢: «تتبع كل عادة من عاداتنا سواء الجيدة منها أو السيئة نمط ذي ثلاث خطوات:

● التذكير: وهو ما يسبب بداية السلوك،

● والروتين: وهو السلوك نفسه (أي الفعل الذي يقوم به الإنسان)

● المكافأة: وهي الفائدة التي تعود عليك من فعل هذا السلوك». وهذا

العادة الجديدة. إن التذكير الجيد يسهل البداية وذلك بترميز سلوكك الجديد في شيء أنت تقوم به فعلا. فمثلا، يقول أحد الخبراء: لقد خلقت عادتي الجديدة في أن أنظف أسناني باستخدام الخيط، بأن عملت هذا دائما بعد تنظيف أسناني بالفرشاة. وقد أدى التنظيف بالفرشاة عمل التذكير لأن أفعل السلوك الجديد. ولتسهيل العملية أكثر من ذلك، ولكي أمنع نفسي من الاضطرار لتذكر التنظيف بالخيط، اشتريت طبقا ووضعته بجانب الفرشاة، ووضعت به حفنة من الخيوط المعدة سلفا. والآن أرى الخيوط في الطبق بمجرد أن أقرب من الفرشاة. إن وضعنا تذكيرا مرئيا وربط العادة الجديدة بالسلوك الجاري يجعل الأمور أسهل كثيرا للتغيير. ولا حاجة عندئذ للتحفيز. وليس هناك حاجة

لنفس السلوك مرات ومرات يصعب عادة فينا.

وكمثال آخر: تتحول إشارة المرور إلى اللون الأخضر، فيبدأ السائق قيادة سيارته عبر التقاطع، ويستمر على الطريق: (تذكير، روتين، مكافأة) .. كيف نستطيع استخدام هذه التركيبة في خلق عادة جديدة، ونتمسك بها بالفعل؟ يتم هذا كالاتي:

الخطوة الأولى: إذا تكلمت مع صديق عن بداية عادة جديدة ربما يقول لك إنك محتاج لأن تتمرّن على ضبط النفس أو أنك محتاج لأن تعطي نفسك جرعة جديدة من قوة الإرادة. وهو قول قد يجانبه الصواب، فالحقيقة هي أن التذكير يعتبر جزءا حاسما في تكوين العادات الجديدة. إن التذكير الجيد لا يعتمد على الحافز كما أنه لا يتطلب منك أن تتذكر أن تفعل

ما يكون الإطار الذي يمكننا من خلاله تغيير عاداتنا. فمثلا:

● يرن جرس الهاتف (التذكير): فهذا تذكير لأن نبدأ في السلوك. يفعل جرس الهاتف فعله كبدية أو إشارة تقول لنا إنه يجب رفع السماعة. وهذا هو الموجه لنا لبداية السلوك.

● ترفع السماعة (الروتين): وهو السلوك الفعلي. عندما يرن جرس الهاتف، تقوم برفع السماعة.

● تعرف من المتصل (المكافأة): وهي الفائدة التي نجنّنها من فعل السلوك. فأنت أردت معرفة لماذا اتصل بك هذا الشخص، واكتشافنا هذه المعلومة هو المكافأة التي نجنّنها من إكمال العادة. فإذا كانت المكافأة إيجابية، فحينئذ نريد أن نكرر هذا الروتين مرة بعد أخرى بمجرد أن يتم تذكيرنا (أي بمجرد أن يرن جرس الهاتف) وبتكرارنا

للتذكر. ولا يهم إذا كان الأمر متعلقاً بالأكل الصحي أو التمرين الرياضي أو القيام بعمل فني مثلاً، فلا تتوقع من نفسك أن تلتزم بعادة جديدة بعضاً سحرية بدون وضع نظام يمكنك من سهولة البدء.

والآن، كيف نختار أداة التذكير؟
إن اختيارنا لأداة التذكير الملائمة هو الخطوة الأولى لجعل التغيير سهلاً وأفضل طريقة لاكتشاف (تذكير) جيد للعادة الجديدة هي أن تقوم بعمل قائمتين: الأولى تتضمن الأشياء التي تقوم بها دائماً كل يوم، مثل: تقف تحت المرحش في الحمام (الدش) .. تفتح الصنبور (الحنفية) .. تقوم بفرش أسنانك .. تقوم بتشغيل السيافون .. تجلس للغداء .. تقوم بإطفاء الأنوار .. تدخل في الفراش. وتستجد أن كثيراً من هذه الأفعال هي عادات صحية مثل الاستحمام، مشروبك الصباحي، غسيل أسنانك إلخ. تلك الأفعال يمكن أن تكون تذكيراً لعادات جديدة. مثلاً: «بعد أن أتناول مشروبي الصباحي تأمل لدقيقة أو اثنتين». وفي القائمة الثانية اكتب الأشياء التي تحدث لك كل يوم بلا انقطاع. مثل: تتحول إشارة المرور إلى الضوء الأحمر .. تسلم رسالة بريد إلكتروني .. يظهر إعلان على التلفيزيون .. تنتهي الأغنية .. تقرب الشمس. ومثل تلك الأشياء تعتبر تذكيراً مثالياً لعادات جديدة.

وكمثال، دعنا نقول إنك تريد أن تشعر بالسعادة. التعبير عن الشكر والامتنان وحمد الله طريقة ثبتت صحتها لاستجلاب السعادة. وباستخدامك للقائمة أعلاه يمكنك أن تختار (تذكير): «اجلس لتناول الغداء»، واستخدامه كجديلة أو بداية سلسلة لتقول ما يعبر عن امتنانك لشيء محدد اليوم. عندما اجلس للغداء أقول الحمد لله على شيء معين حدث اليوم. وهذا نوع من السلوك يمكن أن يزهر في إظهار الامتنان بالحياة عموماً.

الخطوة الثانية: اختر عادة تكون هي الأسهل لأن تبدأ بها. اجعلها سهلة جداً لدرجة أنك لا تستطيع قول: «لا». إن أهداف حياتنا ليست هي عاداتنا. من السهل أن تجد نفسك فجأة تريد أن تقوم بتغييرات ضخمة جداً في حياتك. نريد تحولات كبيرة جداً في تقليل الوزن، نريد تخصيص أنفسنا بمقدار ٣٠ كيلو خلال الأربعة أسابيع التالية. نرى النخبة من الرياضيين على التلفيزيون ونرغب في أن نجري أسرع ونقفز أعلى غداً (هكذا

نتصور) نريد أن نكسب أكثر غداً وأن نفعل أكثر وأكثر .. الآن. نجد أنفسنا متحمسين جداً لفعل المزيد وأن نحقق أشياء عظيمة في حياتنا بسرعة، ولكن مهم لنا جداً أن نتذكر أن التغيير إلى الحالة الدائمة (التغيير الذي يبقى) هو في النهاية نتاج عاداتنا اليومية وليس التحولات التي تحدث مرة واحدة فقط في الحياة.

فاذا أردت أن تبدأ عادة جديدة وأن تبدأ في ممارسة حياة صحية، يقترح الخبراء عليك أن تبدأ صغيراً. وبمعنى آخر اجعلها سهلة جداً لدرجة أنك لا تستطيع أن تقول «لا». فني المثال الأسبق مثلاً، إذا كنت تريد اعتياد تنظيف أسنانك بالخيوط، ابدأ بسنّة واحدة. واحدة فقط. ولا يهم الأداء في البداية ولكن كن هذا الشخص الذي يتمسك بعاداته الجديدة. يمكنك أن تحسّن أداك في كل مرة أكثر من المرة السابقة، لكن المهم في الموضوع هو الاستمرار. وإليك خطة عمل مقترحة: قرّر ما هي العادة الجديدة التي تريد زرعها في نفسك .. والآن اسأل نفسك: كيف لي أن أجعل من هذا السلوك الجديد شيئاً سهلاً جداً بحيث لا أستطيع رفضه؟

ما هي المكافأة؟ من المهم الاحتفال بالنجاحات مهما كانت صغيرة. ومما لا شك فيه أن تلك القاعدة تطبق على الحياة كلها بشكل عام كما تطبق على العادات. نحن نريد أن نستمر في فعل أشياء تجعلنا نشعر حسناً. ولأن الفعل يحتاج لتكراره حتى يصبح عادة، فالمهم بصفة خاصة أن تكافئ نفسك في كل مرة تمارس فيها هذه العادة. فمثلاً: إذا كنت أعمل نحو هدف لياقة جديد (في المشي مثلاً) فكثيراً ما أقول لنفسي في نهاية التمرين: «كان يومي طيباً» أو «أحسن، قمت بعمل جيد اليوم»، فإذا شعرت مثل ذلك، يمكنك حتى أن تقول لنفسك: «انتصار عظيم» أو «نجاح عظيم» في كل مرة تفعل العادة الجديدة. مشي خمسة

كيلومترات: انتصار .. تناول غذاء صحي: نجاح .. عمل عشر دفعات من تمرين الضغط: عمل جيد. استبشر، وتمنّع بكل انتصار/إنجاز ولو بسيط: المهم هنا تحديد المكافأة، وهو ما قد يكون أكثر صعوبة كما يقول «دوهيج» وقد يحتاج منك بعض محاولات وتجارب. حاول استبدال روتين بآخر لتحصل على مكافأة مختلفة (هل هي الهواء النقي؟ مزيد من الإلهاء أو التشتت؟ دفع أكبر للطاقة؟) .. اختر فقط العادة التي تهمل أكثر من غيرها، لأنه من الصعب أن تجد مكافأة على عمل تقوم به لمجرد أن الناس يعتقدون أنه مهم. والآن دعنا نركز على كيفية القيام بالتغييرات. كيف تستطيع ترك السلوكيات الخاطئة والتمسك بدلاً من ذلك بالعادات الجديدة؟ إليك عزيزي القارئ ما استطعت جمعه لك كي نتعلم كيف نترك عاداتنا السيئة:

ما الذي يسبب العادات السيئة؟
تتلخص أسباب العادات السيئة في البدايات الأولى لتكوّنها، كما يرى كثير من الخبراء، في سببين رئيسيين: الضغوط والمثل. في معظم الأوقات، تكون العادة السيئة ببساطة هي طريقة للتعامل مع الضغوط أو الملل. كل شيء يبدأ من قضم الأظافر، حتى الإسراف والبذخ في الإنفاق أثناء التسوق مع الصحة يمرح مبالغ فيه (أو قل بمرح عيبط)، وصولاً إلى تضيق الوقت على الإنترنت يمكن أن تكون تلك السلوكيات رد فعل بسيطاً للضغوط أو الملل.

لكن لا يجب أن تجري الأمور هكذا. يمكنك أن تعلم نفسك طرقاً جديدة وصحية للتعامل مع الضغوط والمثل، كما تستطيع بطبيعة الحال أن تحل هذه السلوكيات الجديدة محل عاداتك السيئة. ومن الطبيعي أحياناً أن تكون الضغوط أو الملل الظاهر على السطح هو فعلياً ناتج عن أمور أعمق. يمكن أن يكون التفكير في تلك الأشياء صعباً، ولكن إذا كنت جاداً

في رغبتك إجراء تغييرات عليك أن تكون أميناً مع نفسك. هل هناك اعتقادات معينة أو أسباب تقف وراء اتباعك لعادة سيئة؟ هل هناك شيء أعمق - خوف ما، أو حدث ما، أو معتقد ما محدد بالذات - يسبب تمسكك بشيء يضرك أكثر مما ينفعلك؟ إن التعرف على أسباب العادة السيئة وتحديد ما هو عامل حاسم في التغلب على تلك العادة.

أنت لا تقضي على العادة السيئة ولكنك تستبدلها: إن كل العادات التي لديك الآن سواء كانت عادات حسنة أو سيئة، دخلت حياتك لسبب ما. وهي بطريقة ما تزودك ببعض الفائدة، حتى إذا كانت سيئة لك من ناحية أخرى. وأحياناً ما تكون تلك الفائدة هي فائدة بيولوجية كما في حالة التدخين مثلاً. كما قد تكون فائدة عاطفية في حالة الإبقاء على علاقة ما تضرك أكثر مما تفيدك. وفي حالات كثيرة، تكون عادتك السيئة هي طريقة مبسطة منك للتعامل مع الضغوط. مثل شد الحواجب أو قضم الأظافر، أو التفتت على الأبواب، أو الضغط على الأسنان إلخ. إن هذه «الفوائد» أو الأسباب تمتد لتشمل عادات أصغر مثل أن تفتح صندوق بريدك الإلكتروني بمجرد جلوسك إلى المكتب، فتفتح للكمبيوتر يمنحك الشعور بأنك متصل بالعالم. وفي نفس الوقت فالنظر إلى كل تلك الرسائل الإلكترونية يضر كثيراً بإنتاجيتك ويشتت انتباهك، كما أنه يفرض عليك مزيداً من الضغوط. كل ذلك من ناحية أخرى يمنعك من الشعور بأنك تفتقد كثيراً من الأشياء وهكذا تركز هذه العادة. ولأن عاداتنا السيئة تزودنا ببعض الفائدة في حياتنا، نجد من الصعوبة بمكان أن نقضي عليها. وهذا هو السبب في عدم اتباعنا لأي نصيحة مثل: «توقف عن ذلك».

وبدلاً من ذلك، يحتاج كثير منا لاستبدال العادة السيئة بأخرى جديدة يمكن أن تزودنا أيضاً بفائدة مشابهة. فمثلاً، إذا كنت تدخن السجائر عندما تشعر بالضغوط، فلن تستجيب عندما تسمع «توقف عن ذلك» ولكن بدلاً من ذلك، عليك أن تجد طريقة مختلفة للتعامل مع الضغوط وتحشر السلوك الجديد هنا بدلاً من إشعال سيجارة.

وفي كلمات أخرى: تلبى العادة السيئة احتياجات معينة في حياتنا. ولهذا السبب، من المفضل أن تستبدل عادتك السيئة بسلوك أصح يلبي نفس تلك الاحتياجات.



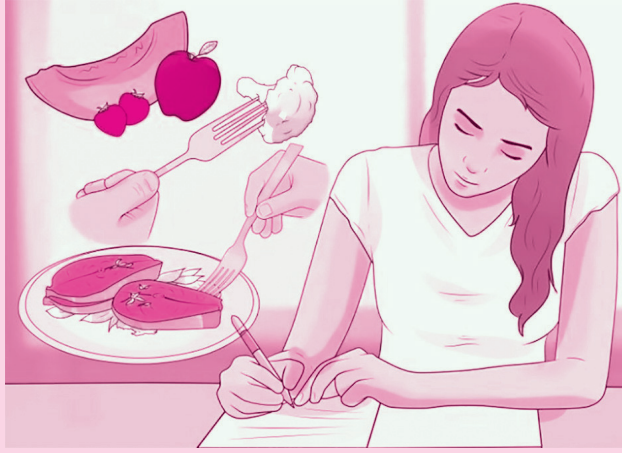
والأربعاء مثلاً، ... إلخ.

● **اربطها بالسلوك الحالي:** هل تريد تنظيف أسنانك بالخيوط؟ اعمل ذلك كل يوم مباشرة بعد التنظيف بالفرشاة، كما فعل ذلك الخير، بنفس الترتيب وبنفس الطريقة، كل مرة. هل تريد أن تكون سعيداً؟ كل مرة تتوقف فيها عند الإشارة الحمراء أثناء القيادة قل لنفسك الحمد لله على شيء معين. اجعل الإشارة الحمراء علامة تذكير. نفس المحفز، نفس الترتيب، كل مرة. والخلاصة هي: قد يكون لطيفاً أن تقول لنفسك أنك في طريقك للتغيير، لكن كونك محدداً يجعل الأشياء حقيقية ويعطيك سبباً وتذكيراً للعودة إلى الطريق مرة أخرى عندما تجد نفسك قد انحرقت عنه. يقول المثل: إذا كانت كلمة «بعض» لا تعني رقماً محدداً، فإن كلمة «عاجل» لا تعني وقتاً محدداً. أين ومتى بالتحديد ستفعل ذلك؟ ربما تتسبى مرة، لكن ما النظام الذي تتبعه كي تتذكر أو توماتيكياً في المرة التالية؟

● **تمسك بجداولك حتى في الأشياء الصغيرة:** ليس الموضوع هو التأثير الفردي لعدم اتباعك للجدول، لكن الأهم هو التأثير التراكمي لعدم العودة إلى الطريق مرة أخرى. إذا انقطعت يوماً عن التمرين لن تشعر فجأة بعدم اللياقة عما كنت قبل ذلك اليوم. ولهذا السبب، من المهم التمسك بالجدول، حتى في الأشياء الصغيرة فقط. ليس لديك وقت لأداء كل التمرين بالكامل؟ اعمل القرفصاء فقط. .. ليس لديك وقت لكتابة الموضوع بالكامل؟ اكتب فقره منه فقط. .. ليس لديك وقت لعمل البوجا؟ خذ عشر ثوانٍ للتنفس. .. ليس لديك وقت لقضاء عطلة؟ خذ فاصلاً قصيراً ليوم واحد وقد سيارتك أو استقل الحافلة إلى المدينة المجاورة، أو حتى امش إلى الحديقة المجاورة.

وعلى المستوى الفردي، قد تبدو تلك التصرفات غير هامة. لكن التأثير الفردي ليس هو ما يصنع الفارق. ولكنه، كما أسلفت، التأثير التراكمي للتمسك دائماً بجدولك هو الذي يمكنك من النجاح على المدى الطويل. لذا ابحث عن طريقة للتمسك بالجدول حتى ولو كانت طريقة بسيطة.

● **اختر شخصاً ما يتوقع منك شيئاً: يقول أحد الخبراء:** «كنت مشتركاً في فرق كثيرة أثناء مرحلة الرياضة في حياتي، وتعرفون ما



تلك العادة السيئة، مما يعني أنك تستطيع بالتأكيد الأكيد أن تفعل ذلك ثانية.

● **استخدم كلمة «لكن» للتغلب على الأسرار لنفسك بما يضر:** في كفاحنا للتغلب على عادة سيئة، كثيراً ما نحكم على أنفسنا بأننا لا نتصرف حسناً. وفي كل مرة ننسى أو نخطئ، من السهل أن نلوم أنفسنا، وحينما يحدث ذلك، من المفيد أن تقول لنفسك هذه الكلمة: «ولكن ...». «لقد زاد وزني، وخرجت عن الفورمة»، ولكن: «يمكنني التخلص من الزيادة خلال عدة أسابيع من الآن». «لقد أخطأت ولن يحترمني أحد»، ولكن: «عليّ أن أعمل لتنمية مهاراتي في هذه الناحية». «لقد فشلت»، ولكن: «كل إنسان يفشل أحياناً، ولن أدع هذا يثبطني فيما أقوم به».

● **اعمل حساب الفضل:** جُلّ من لا يخطئ. كلنا نخطئ بين الحين والآخر. لذا، فبدلاً من جلد الذات عن خطأ حصل، تحسّب للفضل. يحدث أحياناً أن ينزل الإنسان عن طريقه مما يوسع الفارق بين فائقي الأداء والناس العاديين، ولكن هذا الفارق يمكن تضيقه مرة أخرى بأن يعود الخارج عن الطريق إلى الطريق الصحيح بأسرع ما يمكن. وفيما يلي تجد عزيزي القارئ بعض الطرق التي تساعد في إصلاح الأوضاع الناتجة عن أي خطأ والرجوع إلى الطريق مرة أخرى:

● **أدخل عاداتك في حياتك:** هل تريد العودة إلى جدولك في الكتابة؟ اجلس إلى مكتبك على الخامسة صباحاً، وضع يدك على لوحة المفاتيح (الكي بورد). هل تريد التمرين؟ ضع نفسك في المكان والزمان المناسبين: قابل أصدقاءك في صالة الألعاب (الجيـم) في السادسة مساءً أيام السبت والاثنين

فإذا توقعت من نفسك أن تترك ببساطة عادات سيئة دون استبدالها، ستبقى لديك احتياجات معينة لم تلَبَّ وسيكون من الصعب عليك التمسك بروتين: «توقف عن ذلك» لفترة طويلة.

● **كيف تتخلص من عادة سيئة؟** فيما يلي، تجد عزيزي القارئ بعض أفكار إضافية عن كيفية ترك العادات السيئة والتفكير في العمل بطريقة جديدة:

● **اختر بديلاً لعادتك السيئة:** يحتاج كل منا للتخطيط المسبق لكيفية استجابته أو مواجهته للضغط أو الملل اللذين يستدعيان العادة السيئة. ماذا تنوي عمله عندما تشعر بحنين للسيجارة؟ (مثال: ممارسة تمرين التنفس بدلاً من السجارة). ما الذي تنوي عمله عندما يدعوك الفيس بوك للمماطلة بشأن أمر هام أو تأجيله؟ (مثال: اكتب جملة واحدة فقط في العمل). مهما كان الموضوع ومهما كانت طريقته للتعامل معه، فأنت محتاج لأن تخطط مسبقاً عما تنوي القيام به بدلاً من العادة السيئة.

● **امنع كل ما تقدر عليه من المحفزات (التذكير):** إذا كنت تدخن مثلاً، لا تذهب إلى المكان المسموح فيه بالتدخين. إذا كنت تتناول المعجنات الموجودة بالبنزل، ارمها بعيداً أو تخلص منها بأي طريقة. إذا كان أول شيء تعمله عندما تجلس على الأريكة أن تمسك بالريموت كونترول (أداة التحكم عن بعد في التلفزيون)، عليك أن تخبئ هذا الريموت كونترول في مكان بعيد في غرفة أخرى. سهل على نفسك كسر العادات السيئة بتجنب الأشياء التي تسبب الاحتياج لها. تسهل البيئة المحيطة بك الآن العادة السيئة، كما تجعل العادة الجيدة صعبة، إذاً، عليك تغيير هذه البيئة الضارة وستتمكن حينئذ من تغيير النتائج.

● **تحالف مع آخر أو آخرين:** كم مرة حاولت أن تقيد بنظام غذائي صحي وحدك بعيداً عن الناس؟ أو مثلاً محاولة التوقف عن التدخين وحدك (في خصوصية). في هذه الحالة لا أحد يراك تفشل. فبدلاً من ذلك حاول أن تشرك آخر أو آخرين في هدفك وامتنع سويماً أو امتنعوا سوية عن التدخين. ستتقوى المشاركة من عزميتكما، كما أن كلا منكما سيعتبر الآخر مسئولاً أيضاً، بالإضافة إلى أنكما ستحتفلان معاً بالانتصار. إن معرفتك أن شخصاً آخر غيرك يتوقع منك أن تتصرف

يحدث عندما يكون لديك أصدقاء، وزملاء في الفرقة، ومدرّب يتوقع منك تحطيم أرقام. يجعلك هذا تُظهر أحسن ما عندك. والأخبار الطيبة هنا هي أنك غير مضطر لأن تكون عضو فريق ليحدث هذا. تكلم مع غرباء واصنع صداقات في صالة الألعاب (الجميم). إن مجرد معرفتك بأن وجهاً مألوفاً يتوقع منك الحضور يمكن أن يكون سبباً كافياً للذهاب هناك».

● **ركز على ما يجعلك تعمل:** نحن في الحقيقة نضّج كثيرا من الوقت نفكر فيما نفتقد. وهذا حقيقي وخصوصا عندما ننزلق عن طريق تحقيق أهدافنا. في كل مرة لا نفعل الأشياء التي نريد أن نفعلها: أن نبدأ عملنا الخاص، أن نبدأ الأكل الصحي، أن نبدأ التمرين في صالة الألعاب (الجميم) فإننا نخلق لأنفسنا أعذارا .. ليس لدي المال الكافي .. ليس لدي الوقت الكافي .. ليس لدي المعارف الكافية .. ليس لدي الخبرة الكافية .. ينبغي أن أتعلّم أكثر .. لا أعرف كيف أبدأ .. أنا مشوّش .. أنا غبي .. إلخ. بدلا من ذلك فكر في الآتي: «أستطيع أن أبدأ باستخدام هذا». أنت فعلا تستطيع. الحقيقة هي أن معظمنا يخلق نفس الأعذار: لا مال، لا موارد، لا معارف، لا خبرة، لكن معظم الناجحين (الراغبين في الحياة) يختارون دائما أن يبادروا .. يُقدِّموا .. يبدؤوا بأي طريقة.

لا يبدو هذا سهلا، لكن حياتك ستتحسن فعلا إذا اخترت أن تشعر بعدم الراحة وتبدأ في التقدم، بدلا من الشكوى واختلاق الأعذار. حوّل تركيزك فيما ينقصك إلى ما هو متاح لك الآن، وأبدأ به أو اعمل عليه. ومن النادر أن تمنع ظروفك من إحراز أي تقدم. ربما لا يعجبك المكان الذي يجب أن تبدأ منه. وربما يكون تقدمك في بداية الأمر بطيئا. لكنك ستستطيع البدء على أية حال.

● **خفّف قليلا من تمسكك بالمثالية:** ليس معنى أن الطريقة لا ترتقي إلى المثالية أنها غير مفيدة. من السهل أن يندخدخ المرء بضرورة البدء طبقا للطريقة الأمثل، وينتهي به الأمر في الأخير بعدم إنجاز أي شيء على الإطلاق. مثال: الأكل الصحي ليوم واحد في الأسبوع خير من الأكل غير الصحي كل أيام الأسبوع. أبدأ بهذه الخطوة الصغيرة: أن تأكل غذاء صحيا كل يوم جمعة طوال اليوم.

ليس معنى أنك لا تستطيع التمسك بالجدول المثالي أنك

لا يجب أن تتمسك به كله. يقول المثل: ما لا يدرك كله لا يترك جله. العادات الجيدة يتم بناؤها تدريجيا. ابدأ ببطء، عش حياتك، وتحسّن على الطريق. إن التقدم هو تشكيلة من القيم والأهداف وليس مكانا محددا. ويضيف خبير بأنك إذا لم تتمكن من الأساسيات، فلماذا تصعب على نفسك الأمور وتقلق على التفاصيل؟ لا تهمل التمرين الرياضي .. تناول الغذاء الحقيقي .. اعمل الأشياء المهمة أولاً. في الصباح. اتقن الأساسيات الآن. ويمكنك أمثلة التفاصيل (جعلها مثالية) بعدين.

● **اخلق بيئة النجاح:** إذا كنت تعتقد أنك محتاج تحفيزا أكثر أو إرادة أقوى للتمسك بأهدافك، إليك هذا الخبر السار: هذا الاعتقاد خاطئ. التحفيز وحش متقلّب. فتجنّ تشعر في أيام بالإلهام، وفي أيام أخرى لا تشعر.

يعرف معظمنا أن الناس المحيطين بنا لهم تأثير علينا، لكن ذلك ليس كل شيء، فالأشياء المحيطة بنا أيضا لها انعكاساتها علينا. العلامات أو الإشارات التي نراها، الأشياء الموجودة على مكتبك، الصور المعلقة على جدران بيتك، نباتات الظل المحيطة بك في غرفة المعيشة .. هذه كلها أشياء موجودة في بيئتنا ويمكن أن تتسبب في الإلهامات لخواطينا ولأفعالنا المختلفة. عندما أردت اعتياد الكتابة منذ حوالي عقدين من الزمان، كان أحد التغييرات التي أفادتني كثيرا جدا أن أحتفظ دائما بالورقة والقلم في جيبتي أينما كنت. فلا أضطر للقيام والذهاب إلى المكتب وفتح الكمبيوتر لتسجيل الفكرة، أو أنتظر حتى العودة إلى البيت لتسجيل الفكرة التي قد لا أستطيع الاحتفاظ بها في دماغي مع كل مشاغل الحياة اليومية. وفي

كل مرة تطرأ على ذهني فكرة أجد من السهولة بمكان أن أدونها فوراً على الورق قبل أن تطير مني بعيداً. كتب الأخ الأستاذ الدكتور عبدالهادي مصباح، الكاتب المعروف والطبيب استشاري المناعة ذات مرة أوائل هذا القرن: «الأفكار طيور في سماء عقولنا».

بهذا التغيير البسيط سهّلت على نفسي اعتياد هذه العادة الجديدة، والحقيقة أنني لم أكن محتاجا أبدا لمزيد من التحفيز أو قوة الإرادة. اخلق بيئة النجاح: ضع السجادة أمامك وكن دائم الموضوع (على فكرة، إن تجديد الموضوع قبل الخروج من المنزل أيضا عادة حميدة ومفيدة جدا) فتكون مستعدا دائما للصلاة على أوقاتها أينما كنت .. تناول طعامك في طبق أخضر اللون فتتذكر أهمية الإكثار من الخضراوات الورقية. بدون مزيد تحفيز .. ولا قوة إرادة .. ولا يحزنون.

● **اهتم:** تبدو هذه الكلمة بسيطة، لكن المهم التأكد من أن العادات التي نحاول التمسك بها هي فعلا عادات تهمنا. إن نسيان عاداتك أحيانا يكون علامة على أنها غير مهمة لك. هذا غير صحيح في معظم الأوقات، لكنه يحدث كثيرا. ومن الجدير بالذكر أن الناس يقضون أوقاتهم في ملاحقة أشياء لا يهتمون بها في الحقيقة. وبعد ذلك عندما لا ينجزونها، يلومون أنفسهم ويشعرون بالذنب لعدم إنجاز شيء كان غير مهم لهم أبدا. إن طاقتنا محدودة خلال الـ ٢٤ ساعة، لذا علينا اختيار العادة التي تهمنا فعلا ونركز عليها. فإذا كانت مهمة لك فعلا، ستجد طريقة ما للتمسك بها.

● **عد إلى الطريق:** يمكن للتغيير أن يكون صعبا. قد يحدث في البداية أن تتقدم خطوتين في

اعتياد عادتك الجيدة ثم تتراجع خطوة. وكل ما هو مطلوب أن تتحسب لحدوث ذلك. ضع خطة للعودة إلى الطريق وإعادة التزامك بنظامك بأسرع ما يمكن. إذا كنت تفكر في كسر العادة الضارة، فالأولى أن تبدأ به هو توعية نفسك. كيف تشعر تجاه العادة الضارة؟ يمكن أن يشعر الواحد بالذنب عندما يقضي بعض الوقت حالماً كيف كنت ترغب أن تجري الأمور سابقا .. لكن هذه الأفكار سوف تذهب بك بعيدا عما يحدث حاليا بالفعل. بدلا من ذلك، تلمب «توعية نفسك» دورها في إرشادك إلى كيفية إحداث التغيير فعليا.

- كيف بدأت معك العادة الضارة؟

- كم مرة تتمكن منك هذه العادة يومياً؟

- أين تكون؟

- مع من تكون؟

ما الذي يحفزك أو يسبب إتيانك للفعل المراد الإقلاع عنه.

وبمتابعة هذه النقاط ستكون أكثر وعيا بالسلوك غير المرغوب وبما يعطيك مزيداً من الأفكار عن كيفية التوقف عنه. والطريقة بسيطة: تابع كم مرة في اليوم تتمكن منك العادة الضارة. ضع قلماً وقطعة من الورق في جيبك. وفي كل مرة يحدث منك هذا السلوك سجّلها على الورق. وبنهاية اليوم، احص العلامات التي دوّنتها بقلمك واحسب الإجمالي.

ليس الهدف من ذلك أن تحكم على نفسك بأي فشل مثلاً، أو أن تشعر بالذنب لقيامك بفعل غير صحي أو غير منتج. لكن الهدف الوحيد الواجب هو أن تكون على وعي بوقت حدوث العادة وعدد مرات تكرارها. انه هذه النقطة يكونك أصبحت أوعى بها. ثم يمكنك بعد ذلك أن تبدأ بتنفيذ الأفكار الواردة بهذه المقالة وكسر عادتك الضارة.

صدق من قال إن العادات تتملكها فتتملكنا. يستغرق الإقلاع عن العادات الضارة وقتاً ويتطلب جهداً، لكن النجاح هنا يحتاج منا شيئاً من المثابرة. يحدث لمعظم الناس (الذين ينجحون في النهاية) في الإقلاع عن عادتهم الضارة أن يقابلوا صعوبات ويفشلوا أحيانا قبل أن يتمكنوا أخيراً من النجاح. ومن المهم أن نعرف أن النجاح قد لا يأتي مرة واحدة وسريعا، لكن ذلك لا يعني أننا لن ننجح على الإطلاق .

