الاعمدة الستة لبناء العادات الجديدة في حياتك

* ربما قرأت مقالة الامور الخمسة التي انصحك بمعرفتها اثناء ايامك الاولى في كلية الطب ، وربما قررت البدء في بناء عادة جديدة مثل تنظيم الوقت او التواصل الجيد والفعال مع الاخرين او ربما عادة المذاكرة بالطرق المتقدمة الغير تقليدية وطرأ على بالك السؤال التالي : من أين أبدأ ؟ وكيف ابني هذه العادة الجديدة
* هذه المقالة سأشرح لك فيها الاعمدة (الخطوات) الستة لبناء العادات الجديدة في حياتك ، مقالة ستمنحك قدر كبير من التحكم في حياتك ومن السعي الفعال للوصول الى اهدافك دون اهدار للوقت او المال او المشاعر احيانا
* **أولا : حدد الغاية من بناء هذه العادة الجديدة** 
  + من أهم الخطوات لبناء اي عادة جديدة في حياتنا ان نحدد ونعرف جيدا (لماذا ؟) ، ماهي الغاية والتي ستتحقق من تطبيقي لهذه العادة والاستمرار عليها ، ماهي المميزات التي سأحصل عليها على المستوى الشخصي ؟ وعلى المستوى الاجتماعي ؟ ، ما الذي ستضيفه لي من قدرات ؟ ، من سأكون اذا استمررت عليها ؟
  + وفي المقابل ايضا عليك تحديد والوعي بما سيؤول إليه الحال لو لم تطبقها او تستمر عليها ، ما الذي ستفقده ؟ وما هي المعاناة التي ستستمر لو لم تطبق هذه العادة وتستمر عليها ماهي الميزة / الميزات الشخصية التي ستفقدها او الميزة / الميزات الاجتماعية ؟
  + قم بتثبيت هذه الخطوة ذهنيا عن طريق ان تلخص هذه الافكار في جملة من بضع كلمات تجعلها امامك دوما في مكان ظاهر وواضح مثل شاشة موبايلك او اسورة يد او غيره ، وإذا كنت من الذين يحبون الرسم قم بصنع رسمة معبرة من وحي خيالك عن هذه الافكار ثم اجعلها ايضا في مكان واضح وظاهر لك
* **ثانيا : حدد الخطة او المنهج** 
  + هدف بلا خطة او منهج هو حلم ، الاحلام قد لا تتحقق الا في المنام لكنها حتما ستتحقق (بعون الله) في الواقع اذا حددنا لها خطة .
  + يساعدك على ذلك كونك لديك مصدر به التفاصيل الكافيه حول هذه العادة الجديدة وخبرات من سبقوك اليها وبعضا من خططهم التي طبقوها للوصول الى درجة الاستمرارية عليها ، هذه الخطة استرشادية لك اذ عليك ان تصنع خطتك الخاصة بك وتحصل على الموارد التي ستحتاجها في رحلة تعلم هذه العادة الجديدة
  + من أهم الموارد (من وجهة نظري) التي يحتاجها اي شخص هي الموارد الداخلية لديه ، يعني لكي تنجح في التعود على هذه العادة الجديدة فأنت تريد ان تكون من الناس ؟ هل تحتاج ان تكون من الناس الاكثر تنظيما لوقتهم ؟ .. او ربما تريد ان تكون أكثر حسما مع الاخرين ؟ .. او ربما تريد ان تكون اكثر التزاما تجاه اهدافك وأكثر حرصا على التحكم ان تكون انت المتحكم في حياتك ؟ .. او ربما تريد ان تكون أكثر انفتاحا وتقبلا للاخرين الخ
* **ثالثا : حدد الخبير او المساعد لك**
  + لديك الان سببا واضحا وغاية مهمة لبناء هذه العادة الجديدة ولديك ايضا منهج وخطة واضحة بنيتها في الخطوة السابقة ، جاء الان دور الخبير او المنتور
  + اذا اردت ضمان السير وفق الخطة الجديدة فابحث لك عن شخص خبير يكون مساعدا لك فالطريق دائما ليست وردية ، ستتعرض لإخفاقات وربما تتعرض لمواقف لم تقرأ عنها من قبل ، وحده الخبير من يستطيع مساعدتك لتجاوزها ومنعك من الرجوع للوراء وربما اليأس من تعلمها اصلا
  + ابحث عن هذا الشخص المناسب واخبره انك تريد منه ان يكون المساعد الشخصي لك (المنتور) ، ربما تحتاج ان تتكلم معه او يشرح لك عن خطوات بناء وتطبيق هذه العادة الجديدة ، او ربما تحتاج منه ان يتابع تقدمك وان ترجع اليه في اي صعوبات قد تواجهك
* **رابعا : حدد المجموعة المساعدة لك**
  + الوحدة خير من جليس السوء ، لكن ماذا لو بنينا مجتمع من الاصدقاء المهتمين ببناء نفس العادة التي نحن بصدد التعود عليها ؟ .. التأثير سيكون مضاعف وعظيم ، تخيل انك انضممت لأحد الجروبات المهتمة ببناء عادة التواصل الجيد والفعال (سواء جروب اونلاين او اوفلاين) كل الكلام فيه والنقاش حول الطرق المستخدمة (التقليدية والغير تقليدية) في التواصل الفعال مع الاخرين ، ونقاشات حول التجارب الشخصية للاخرين ، ونقاشات حول النصائح (التريكات) في التعامل في مواقف معينة ، ونقاشات حول كتب ومواد علمية للاستزادة وغير ذلك
  + ايضا وجودك ضمن مجموعات دعم سيسهل عليك طرح الاسئلة المهمة لك وايضا الاطلاع على تساؤلات الاخرين والاجوبة عليها ، المزيد والمزيد من تجارب الاخرين التي ستبني خبرة سريعة وقوية لديك
* **خامسا : حدد الحافز المادي** 
  + هكذا هي طبيعة الحياة ، تجارب ونجاحات واخفاقات .. ولكن يا هل ترى هل حددت لنفسك مكافأة عند تحقق النجاحات ؟ ، ان من اقوى المحفزات على الاستمرارية هي الاحتفاء والاحتفال بالنجاحات ولو كانت صغيرة ، فبجانب كونها تنبيها لجهازك العصبي ان نجاحا ما قد حصل وانه سيحبب اليك تكرار الفعل لتجد نفسك فعله بيسر وسهولة ودون مقاومة
  + المكافأة تجعل العادة الجديدة جزءا مرحبا به في جهازك العصبي بل وجزءا منتظر ايضا ، لا تنسى ان تحدد محطات لتلتقط فيها انفاسك اثناء رحلة تعلم العادة الجديدة ولتشعر بالامتنان لربك ولنفسك على ما حصل من تقدم ، لا تنتظر حتى تصل الى النهاية لتسمح بهذه اللحظات اللطيفة من الامتنان ، اجعل الامتنان على النجاحات الصغيرة هو الاخر عادة لديك فالامتنان من اقوى العادات التي يحتاجها كل الساعين على طريق النجاح من اول
* **سادسا : حدد (اصنع) البيئة التي تساعدك في بناء العادة الجديدة** 
  + احط نفسك ببيئة تعينك على الاستمرار في التقدم في هذه العادة فمثلا اذا كنت تتعلم عادة تناول الطعام الصحي فمن الافضل الا تشتري الحلويات والنشويات او تصنعها او تخزنها بكميات كبيرة ، ايضا قد يكون من الافضل ان تصنع او تشتري الاطعمة الصحية بكميات اكبر وتخزنها جيدا لئلا تضطر لكسر هذه العادة
  + من الامثلة الجيدة ايضا والمفيدة انك اذا كنت تقوم ببناء عاددة تنظيم الوقت ألا تملأ كل جدولك اليومي بالمهام واترك بداية اوقات فراغ اكبر لكي تستوعب ما قد يطرأ عليك من مهام لم تعتد الانتباه لها وبالتالي قد تضطر للتوقف عن هذه الاستمرارية فيها ، بامكانك لاحقا زيادة المهام عندما تتمكن من هذه المهارة
* بهذه الاساسيات الستة يمكنك البدء في تعلم وبناء اي عادة جديدة في حياتك ، ينصح في البداية البدء في تعلم عادة واحدة او اثنتين في نفس الوقت ثم زيادة عدد العادات الجديدة التي تبنيها لاحقا
* ادعوك الان للبدء في تطبيق هذه الاسس على واحدة من العادات البسيطة التي تود ان تبنيها في حياتك والاستمتاع بنتائج هذه العادة كجزء اصيل في نظامك الحياتي

كتبها

د ادريس حسن – مدير وحدة برايت ميندز