

الفصل الثالث

استحدث عشرة طقوس يومية

عن طريق العادات الحسنة، التي نُرضي بها حاجتنا الأساسية، يتفرغ عقلنا لأُمور الحياة المهمة فعلاً. معظمنا يضيع وقته وطاقته في التفكير في أمور يُفترض أن تكون بديهية.

رالف ف. زوكمان

لا شك في أن لدى معظم الناس عادات سيئة لا تفيدهم في شيء، بل ربما تحولت سلفاً إلى نوع من الإدمان، كفنجان القهوة اليومي على سبيل المثال. طبقاً لنتائج الأبحاث السلوكية يمكن استبدال عادة سيئة بعادة حسنة، وهذا ما يجب عليك فعله بالضبط. وتعني "حسنة" في هذا السياق أن العادة الجديدة، على العكس من العادة القديمة، من شأنها أن تمدك بطاقة إضافية. ما الطقوس العشرة التي يطيب لك القيام بها وإدماجها في حياتك اليومية؟ ربما تود في الصباح أن تخطط ليومك بكل هدوء في 15 دقيقة. أو ما رأيك بـ 10 دقائق تمطيط بعد انتهاء الدوام؟ أو ربما تستطيع مستقبلاً أن تذهب إلى العمل على الدراجة الهوائية. استرخ في فسحة الظهر في الحديقة العامة. أو استغن مستقبلاً عن الوجبات السريعة، وخذ زوادتك من المنزل. حاول الخلود إلى النوم قبل نصف ساعة من المعتاد، وبالمقابل الاستيقاظ قبل نصف ساعة من المعتاد. على أن الأمر لا يتعلق هنا بإدماج أمور في حياتك اليومية ينبغي عليك فعلها. عليك أن تحب هذه الطقوس وأن يروق لك القيام بها.

لكل إنسان ميوله الخاصة، ولكن معظم زبائني يكونون في بداية التدريب مستائين إلى درجة لا يخطر في بالهم معها على الإطلاق عشرة أمور يروق لهم فعلها. وأنا كذلك لم أكن أختلف عنهم فيما مضى، حيث لم أكن أعرف قط ما يسرني

القيام به فعلاً. (كان هذا في الوقت الذي كانت أعزّ أمنياتي أن تصدمني سيارة). لم يكن باستطاعتي التفكير سوى في صيغة "الواجب"، مثل "ينبغي أن أمارس الرياضة يومياً"، أو "ينبغي أن أتناول المزيد من الخضار". وبما أن هذا لم يعد يفيدني، كان عليّ أن أفكرّ جدياً بما يروق لي ويهيئ لي المتعة، فوضعتُ أخيراً قائمتي ذات الطقوس العشرة، التي ضمتُ أموراً يسرّني القيام بها وأموراً كنت أعلم أنه ينبغي إدراجها في حياتي اليومية:

- 1- عدم الذهاب إلى المكتب صباحاً بالمترو، بل سيراً على الأقدام (يستغرق الطريق بالمترو 40 دقيقة، وسيراً على الأقدام ساعة واحدة). ومع ذلك اخترتُ المشي. بذلك وفّرتُ ثمن بطاقة المترو واستغلّيتُ طريقي إلى العمل فرصةً للتأمل.
- 2- استعمال خيط الأسنان الحريري يومياً.
- 3- الاتصال بصديقةٍ يومياً، أو شكر أحدهم.
- 4- تناول فاكهة طازجة يومياً (توت شوكي، فريز، قطعة منفا، حبة بابايا أو حبة أجاص ناضجة).
- 5- تدليل نفسي يومياً (أخذ حمام رغوة، ارتياد صالون العناية بالأظافر، قراءة مجلة مشوّقة، نزهة في الحديقة العامة، باقة أزهار للمكتب).
- 6- تناول حبة فيتامين C يومياً أو حبة تضم مجموعة فيتامينات (طقس سهل الإدماج فعلاً).
- 7- تمارين الظهر يومياً.
- 8- التعبير لأحدهم عن معرّتي له.
- 9- التخطيط لمسير يومي كل صباح مدته 15 دقيقة.
- 10- ترتيب طاولة مكّتي يومياً بعد انتهاء العمل.

إن كنت تجد صعوبة في الإقلاع عن عادة سيئة أو في اكتساب عادة حسنة، عليك أن تهَيئ لنفسك منبهاً بصرياً تسجّل معه تقدّمك. لا يهم إطلاقاً كيف تفعل ذلك - المهم فقط أن تتذكّر هدفك يومياً. في كتابها *بساطة العيش* تتصح إلين سانت جيمس في هذا السياق بطريقة النجمة الذهبية، حيث تحصل على نجمة

ذهبية عن كل يوم تكافح فيه عاداتك السيئة. فإذا كنت تريد الإقلاع عن مشاهدة التلفاز على سبيل المثال (الفكرة رقم 32)، حصلت على نجمة ذهبية عن كل يوم لا تشغل فيه جهاز التلفاز. ألصق النجمات على تقويم جداري معلق في موضع ظاهر تماماً، ولست مضطراً لإخبار كل إنسان عما تعنيه هذه النجمات. بعبارة أدق يُفضّل أن تحتفظ بهذا لنفسك، وبذلك توفرّ على نفسك تعليقات الآخرين الساخرة. وعندما تحصل على نجمة ذهبية يومياً طوال شهر كامل، يكون قد آن الأوان كي تكافئ نفسك، ولكن ليس بالجوّد على نفسك بـ "متعة" العادة القديمة مجدداً. كما في وسعك أن تدوّن نجاحك في رسم بياني. كثير من الأشخاص يضعون ملصقات لصور مناسبة تذكّرهم بأهدافهم. أحد زبائني كان يستذكر برسالة إلكترونية يومية أنه يريد أن يشكر شخصاً ممن حوله، إلى أن تحول ذلك إلى عادة لديه. ثمة إمكاناتٍ شتى لتذكّر العادة الجديدة يومياً. وسوف تصبح ذات يوم أمراً بديهياً بالنسبة لك كتفريش الأسنان. إذا كنت ترى أن عشر عاداتٍ جديدة دفعة واحدة هو أمر فوق طاقتك، تناولها واحدةً واحدة.

بالمناسبة، تعمل هذه الطريقة أيضاً في حال أردتَ "إدماج" عاداتٍ جديدة في حياتك اليومية، كالتنزّه مع الكلب يومياً أو تناول الفاكهة الطازجة على الفطور. ضع قائمة بعشر مسرّاتٍ يومية صغيرة، ودلّل نفسك قليلاً كل يوم.

