

اكتساب العادات الإيجابية

هناك عدة طرق لتسريع عملية اكتساب العادات الإيجابية، منها:

١ - التوكيدات:

وهي الجمل التي: (أ) ليس فيها أداة نفي،

(ب) ولا استقبال، بل تعبر عن الحاضر،

(ج) وتستخدم ضمير المفرد المتكلم.

مثلاً: إذا أراد شخص الإقلاع عن التدخين، فلا يقول: أنا لن

أدخن، أو أنا سوف أترك التدخين، أو أنا لا أحب التدخين، ولكن

ليُقلّ: أنا أكره التدخين، التدخين يتلف صحتي ويدمر مالي. لقد

أقلعتُ عن التدخين والحمد لله. وهكذا تدخل الفكرة تدريجياً

لتستقر في العقل الباطن وتوجّه السلوك بعد ذلك. ويمكن تطبيق

الطريقة نفسها على أي عادة يريد الفرد اكتسابها، كتمارين

الرياضة البدنية، أو إنقاص الوزن بتقليل كمية الطعام، فيقول

المرء مثلاً: أنا أمارس الرياضة بشكل جيد. الرياضة تحسن

صحتي وتزيد من نشاطي. الرياضة سبب لدفع المرض عني بإذن

الله. أو: أنا آكل باعتدال. أنا أكره الإفراط في الطعام. الدهون

والحلوى تدمر صحتي، وهكذا... ويفيد جداً أن نكتب هذه الجمل

على ورقة عدة مرات صباحاً ومساءً مع الحماسة والافتتاع.

٢ - التخيل (رسم صورة عقلية):

يقول برايان تريسي: هذه أروع قدرة يمتلكها الإنسان. إن أي صورة يرسمها الإنسان في عقله بوضوح يستطيع أن يحققها بتوفيق الله. تصور نفسك قد رُفِّعتَ في عملك، أو حققت نجاحاً في علاقتك مع شخص يُهمك، أو في أي مجال تريده. اجلس دقيقتين قبل عمل أي شيء يحتاج إلى مقدرة، وكون داخل عقلك صورة واضحة لما تريد. تصور النتيجة بوضوح وإيجابية وكأنها قد تحققت كما تريد تماماً. فإذا أردت توقيع عقد تجاري فتخيل العقد يوقع فعلاً، وإذا أردت إلقاء خطاب أمام الناس فتخيل الجمهور يصفقون لك بحماس. ارسم في عقلك صورة واضحة قبل شروعك في العمل.

٣ - تمثيل دور الشخصية التي ترغب أن تكونها (التقمص):

مرّ بنا قبل بضع صفحات قول ديل كارنيجي: إن الطريق المؤدي إلى السعادة - إذا افتقدت السعادة - هو أن تبدو كما لو كنت سعيداً.

ويقول تريسي: إن من العجيب أنك إذا تظاهرت بأنك إنسان مختلف تماماً فإنك سوف تسلك سلوك ذلك الإنسان في أقل من خمس دقائق! إذا تصورت نفسك مرحاً، ولو

تمثيلاً وتصنعاً، فسوف تشعر بالمرح فعلاً في أقل من خمس دقائق. وإذا كنت تقرأ موضوعاً لا تستمتع به ولا بد لك من قراءته، فاخذع نفسك وتظاهر بأنك مسرور بقراءته وبأن الموضوع يروق لك، فستجد أنك تتمتع بالكتاب. وكذلك حين تقف أمام المرآة وتتأمل بديع صنع الله في خلقك وتقول: أنا راض عن نفسي - ولو كنت تتصنع هذا - فإن هذا التصنع ينقلب إلى حقيقة. وأثر هذا التمثيل يشبه أثر مدح الناس لمظهرنا، إذ سرعان ما نبدأ بتحسين مظهرنا والشعور بذلك التحسّن استجابةً لمدح الناس، حتى ولو كانوا يجاملوننا من غير أن ندري.

وفي الحكمة المأثورة: لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا. فالإنسان يبدأ أولاً مُتصنِعاً مُفْتَعِلاً وينتهي صادقاً منفعلاً. فسبحان من أودع النفوس أسرارها! (١).

٤ - البرمجة الذاتية:

وهذه طريقة قديمة استخدمها الرياضيون (في ألمانيا الشرقية)، وهي السرّ في حصولهم على عدد كبير من الميداليات الذهبية في الدورات الأولمبية، وتتلخص في أن

(١) وفي سنن ابن ماجه، (حديث رقم ٤١٩٦) عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «ابكوا، فإن لم تبكوا فتباكوا».

يسترخي الإنسان، ويتنفسَ بعمق وانتظام ويتصور نفسه يقوم بالعمل الذي يود حصوله بأدق التفاصيل، ويكرر ذلك مرة بعد أخرى، وكأنه يبرمج نفسه عليه.

اجلس في مكان هادئ لا يقاطعك فيه رنين هاتف أو شخصٌ ما. تنفس بعمق وهدوء خمسين مرة وأنت تعد عدا تنازلياً، هكذا: خمسون، تسع وأربعون، ثمان وأربعون.. وعندما تصل إلى الرقم (واحد) كرره عدة مرات، وتصور نفسك في الوضع المثالي الذي تريد تحقيقه. تخيل هذا الوضع من أوله إلى آخره بأقصى ما تستطيع من القوة والتركيز، ولا تنس أدق تفاصيله.

وأحسن وقت للقيام بهذا التدريب هو الصباح الباكر، وقبل النوم، فهما أفضل الأوقات لمخاطبة العقل الباطن. فالساعة الأولى من اليوم هي الدفة التي توجه سفينة سائر اليوم، فلا تضيّعها بقراءة جريدة أو الاستماع إلى إذاعة! املاها بغذاء عقلي جيد!

لا تنس قوة الإيحاء واستخدمها بطريقة مفيدة. إن كل ما نقرؤه في الكتب أو الصحف، ونسمعه في الإذاعة، ونراه في التلفاز، له إيحاء يؤثر على تفكيرنا وسلوكنا؛ لذا فلا تكثر من

الاستماع إلى الإذاعة وأنت تقود سيارتك، بل استمع إلى الأشرطة المفيدة الموجهة التي تتقيها بعناية لتوسع أفقك وتثمي ثقافتك.

وأهم مصدر للإيحاء هو الأشخاص الذين تعاشرهم. لقد ظهر أن الذين يحاولون تغيير عاداتهم، إذا رجعوا إلى الأشخاص الذين اعتادوا معاشرتهم من قبل، يخسرون ما كسبوه، وتذهب جهودهم أدراج الرياح. إن اختيارنا للأشخاص الذين نعاشرهم - باهتمام وتفكير - له أثر مهم في تحقيق مقاصدنا الإيجابية، أما معاشرة الضائعين فتحطم كل ما نبنيه. وإلى هذا أشار الحديث الشريف: «الرجل على دين خليله، فليُنظر أحدكم من يُخالل»^(١)، والحديث الآخر: «لا تصاحب إلا مؤمناً، ولا يأكل طعامك إلا تقي»^(٢).

وقول الشاعر:

عن المرء لا تسأل وسأل عن قرينه

فكلّ قرين بالمُقارن يقتدي

إنك كلما تخيلت الحالة التي تريد أن تصل إليها وتكلمت عنها أكثر أسرعت في الوصول إلى ما تريده بعون الله. وأهم

(١) الترمذي: كتاب الزهد: ٥ .

(٢) أبو داود: رقم ٤٨٣٢، والترمذي: رقم ٢٣٩٧ .

شيء: ضبط العقل ليبقى مفكراً في الهدف، مركزاً عليه، متذكراً له أطولَ مدة ممكنة.

توقف عن التفكير بشكل سلبي، وإذا أخطأت فلا تبق متحسراً على خطئك؛ فهذا أمر طبيعي. فكّر في المستقبل بآمال واقعية، واملأ عقلك بالثقافة النافعة، وهكذا تُمرّن عقلك بشكل إيجابي من الصباح إلى المساء، وتتصرف تصرف الشخص الذي تريد أن تكونه. وتذكّر أنك حصيلة لما في عقلك، فاحرص على أن لا يكون فيه إلا الخير والتفائل والنجاح.

