

المحاضرة الحادية عشر  
التغيير

obbeikandi.com

## التغيير

يقول الله عز وجل (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ )

[الرعد: ١١] صدق الله العظيم فالآية الكريمة آية عظيمة تدل على أن الله - سبحانه - لكمال عدله، وكمال حكمته، لا يغير ما بقوم من خير إلى شر، ومن شر إلى خير، ومن رخاء إلى شدة، ومن شدة إلى رخاء حتى يغيروا ما بأنفسهم، فإذا كانوا في صلاح واستقامة ثم غيروا غير عليهم بالعقوبات والنكبات، والشدائد والجذب والقحط والتفرق وغير هذا من أنواع العقوبات. وفي آية أخرى يقول الله تعالى : ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ [الأنفال: ٥٣ ]

هذه الآية تبين لنا أنهم إذا كانوا في نعمة ورخاء وخير ثم غيروا بالمعاصي غير عليهم، ولا حول ولا قوة إلا بالله، وقد يمهلون كما تقدم، والعكس كذلك، إذا كانوا في سوء ومعاصي أو كفر وضلال ثم تابوا وندموا، واستقاموا على طاعة الله غير الله حالهم السيئة إلى حال حسنة، فغير تفرقهم إلى اجتماع ووثام، وغير شدتهم إلى نعمة وعافية ورخاء، غيرهم من الجذب والقحط الذي هم فيه وقلة المياه ونحو ذلك إلى إنزال الغيث، ونبات الأرض وغير ذلك من وجوه الخير.

يجب أن نطور ونغير ونجدد دائماً من أنفسنا وإلا تحجرنا

ويقول الفيلسوف الألماني جوته .

أن لدى كل منا سلوك أو عادة يود تغييرها والتغلب عليها .. ولدى

الطموحين بالأخص جملة من العادات ينون تعديلها وتغييرها الى الأفضل .

والآن دعني أسألك : هل أنت مدخن ؟

هل أنت غير راض على أدائك للعبادة وترى نفسك مقصر ؟  
هل لديك مشكلة مع زوجتك أو في علاقاتك الاجتماعية ؟  
- سواء أجبت على أي - أو كل - من هذه الأسئلة بالنفي أو بالإيجاب،  
فإنني أؤكد أن لديك، ولدى معظم البشر عادات وسلوكيات يجب أن يغيروها .  
إن الإنسان مخلوق خلق للتطور والتميز والإرتقاء .. والمراجعة الدائمة  
لنفس وتغيير السيئ من السلوك سمة من سمات الشخصية الناجحة .

### كيف يتم التغيير؟

#### ١- الملاحظة وتحديد السلوكيات التي تريد أن تغيرها

لاحظ العادات والمشكلات والاساليب التي تريد تغييرها وتشعر بأنها لا بد  
وأن تتغير مثل عادة التدخين أو الكسل أو ادمان الانترنت أو عدم الالتزام  
ببعض السلوكيات السلبية .

#### ٢- التخطيط

لا بد من وضع برنامج زمني لتغيير هذه السلوكيات خلال شهر،  
شهرين حسب ماتريد

#### ٣- القرار أو التنفيذ

لا بد وان تترجم ماخططت له بكل دقة واصرار وعزيمة

#### ٤- الاطلاع والتعلم

أشياء كثيرة جدا نود تغييرها ويقف الجهل حائلا دون تحقيق هذا  
التغيير، والحل الأمثل لهذه المشكلة هو بذل مزيد من الجهد من أجل التعلم  
وتثقيف النفس .

بل في كثير من الأحيان يكون للمعلومات التي لديك عن شيء ما بالغ  
الأثر في التعامل مع هذا الشيء، فمثلا قراءتك عن أضرار وأخطار التدخين  
يعد حافزا ومشجع كي تقلع عن التدخين ، كذلك قراءتك عن فضل

الصلاة، أو عقوبة المهمل لأداء العبادة بالغ الأثر في لفت نظرك إلى أهمية الصلاة . أضف الى ذلك إلى أن القراءة والتعلم يتيحون لك معرفة نماذج لديها الشيء الذي تود الوصول إليه، فيمكنك مضاهاته والتأسي به .

### ٥- التغير التدريجي

بعض الناس يلجئون إلى التغيير الكاسح ، ويؤمنون بالهبات القوية ، وللأسف الشديد نسبة عودتهم إلى السلوك القديم تكون أكبر ممن يتغير رويدا رويدا .

شخص بدين يقوم بعمل رجيم قاس فيهبط وزنه بشكل مذهل ، ثم يرتد مرة أخرى إلى سابقه وأشد .

شخص لا يصلي ثم تراه فجأة يصلي الفروض والسنن يدخل المسجد الأول ويخرج بعد أن يخرج الجميع ، ثم بعد فترة تراه لا يصلي الفرض أو السنة .

والجدير بالذكر أن الخطوات البسيطة الواثقة أهم وأفضل من الخطوات الواسعة المفاجئة ، بل إنني أجزم بأنه كلما كثرت الخطوات المرحلية كلما كان استيعابك للتغيير وجدواه أكبر وأعمق، فهذا من شأنه أن يوفر برمجة أعمق لعقلك الباطن وينشيء لدينا العادة التي نطمح فيها بدلا من العادة القديمة التي نود تغييرها .

### ٦- الممارسة:

يقول ألكسيس كاريل : لا يستطيع الرجل تغيير نفسه بدون ألم ... فهو نفسه الرخام وهو نفسه النحات .

العادة التي غيرتها ستعلن عنها نفسها بين وقت وآخر، في اختبار عملي على مدى صدقك في عملية التغيير، ستجد نفسك تطالبك بسيجارة، وأن تهمل أداء صلاتك، وأن تستمتع بوجبة شهية جميلة تفسد رجيمك .

العادة الجديدة تحتاج الى صبر وإصرار من أجل ترسيخها وتعويد النفس عليها .

## ٧- الاستمرارية :

المواظبة على فعل السلوك الجديد أمر بالغ الأهمية ، في أي مرحلة من المراحل السابقة المواظبة والاستمرارية مكون أصيل وجزء لا يتجزأ منه . احذر أن تناديك نفسك بالتوقف وأهمال الاستمرارية في هدفك .

### كيف تغير العادات السيئة ؟

#### أولا - تحديد عاداتك السيئة

لا بد و قبل أي شيء أن تحدد عاداتك السلبية ، من الأسوأ إلى الأقل سوءا، فهذه الخطوة تمكنك من معرفة أي هذه العادات يزعجك أكثر وبالتالي تسعى للتخلص منها، لأنه من الصعب التخلص مرة واحدة من أكثر من عادة.

#### ثانيا- عقد العزم على التخلص من العادة السيئة

بعد أن حددت العادة التي ترغب التخلص منها عليك أولا عقد العزم و قطع العهد على نفسك بالاجتهاد و محاولة تخطي العقبات و المحبطات، للوصول إلى الغاية المنشودة ، لأن الطريق لن يكون معبدا بالورود وسهلا، وعلى هذا الأساس سوف تتمكن من تخطي العقبات بإذن الله.

#### ثالثا- جرد أسباب العادة السلبية

نحاول التفكير في الأسباب التي جعلنا نمارس هذه العادة ، و كذا الأوقات والأماكن، فمثلا عادة الأكل بنهم غالبا ما تقع بسبب التوتر وبعده في معزل عن الناس.

#### رابعا- استخلاص النتائج السلبية لعاداتك السيئة

لكل عادة سيئة نتائج سلبية ،سواء على الفرد أو المحيطين به، فيجب تجريدها و إلقاء الضوء عليها بكل جرأة، فعادة قضم الأظافر مثلا ، تؤدي إلى

الإصابة بالجراثيم، الإحساس بالحرج من شكل الأظافر... لذلك سيكون التفكير بهذا دافع للتخلص من هذه العادة على سبيل المثال..

#### خامسا- تجنب دوافع العادة السيئة

من أهم الخطوات للتخلص من عادة سيئة تجنب الأسباب المؤدية إليها، فعادة التسويف مثلا غالبا ما يكون سببها كثرة أوقات الفراغ وعدم تنظيم الوقت، لذا فطريق علاجها يستلزم ملء أوقات الفراغ بكل مفيد من رياضة، قراءة، كتابة، ووضع جدولة لتنظيم الوقت، فهذا يجبرنا على عدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد، على الأقل في بداية الطريق وحتى نكون قد ألزمتنا النفس بمرادنا وتعتاده.

#### سادسا - استبدال العادة السيئة بأخرى حسنة.

بعد أن عقدنا العزم على التخلص من العادة، جردنا أسبابها، ونتائجها، و حاولنا تجنب هذه الأسباب، نأتي لأهم خطوة في هذا التغيير الايجابي وهي: استبدال العادة السيئة بأخرى حسنة مثلا العصبية الزائدة كلما أحسست بأن أعصابك ستنفلت منك، حاول تغيير المكان والهيئة، فان كنت جالس قف وان كنت واقف اضطجع،، وهذه الخطوات قد أمرنا الحبيب صلى الله عليه وسلم إتباعها لعلاج حالة الغضب و الأهم من هذا و ذاك استبدال الصراخ بالاستغفار،، فله أثر سحري في تهدئة النفوس، الكتابة ثانيا لأنها تنفس عن الشخص و تريح أعصابه...بمعنى لا نستسلم .. نحاول، نبتكر و سنصل حتما لما يساعدا ..

#### سابعا - تكرار العادة الحسنة

لا تكفي بتجنب العادة السيئة بل كرر العادة الحسنة، أكبر عدد ممكن، لأن ذلك يرسخها في الذهن فتنتبجع في النفس و يتعود عليها الشخص.

## ثامنا - التحلي بالصبر مع النفس

التخلص من عادة سلبية ليس بالأمر الهين، تحلى بالصبر في مواجهتها، ولا تياس بسرعة، و حتى لو عدت مرة أو مرات لممارسة العادة، لا تلوم نفسك بل جاهدها واعلم أن النصر حليفك ما دمت مصراً على التغيير الايجابي ختاماً للخطوات... لا ننسى أهمية الدعاء، توجه لله ذليلاً متضرعاً بأن يلهمك القوة الصبر و العزيمة و يعينك على نفسك: يا حي يا قيوم برحمتك استغيث لا تكني إلى نفسي طرفة عين و اصلح لي شأني كله..

**كما أن الأفكار هي التي تسبب لنا الإدراك والمعنى والقيم والاعتقادات والمبادئ.** والفكرة هي بداية الأهداف والأحلام وهي مرجع العقل في التجارب والخبرات ومعنى الأشياء وكيفية ربط السعادة بالألم في حياتنا . والفكرة قد تكون سبب في الأمراض النفسية وأيضاً الأمراض العضوية. وفكرة سعادة تسبب الإحساس بالسعادة ، وفكرة ألم تسبب الإحساس بالألم، وفكرة خوف تسبب الخوف، وفكرة شجاعة تسبب الشجاعة. وقد قال سقراط عن الفكرة: " بالفكر يستطيع الإنسان أن يجعل عالمه من الورود أو من الشوك ".

## قالوا عن التفكير ؟

- غزو الجيوش يمكن مقاومته، أما غزو الأفكار فلا. (فكتور هوجو)
- معظم الناس يفضلون الموت على التفكير وفي الحقيقة فان هذا ما يفعلونه (برتراند راسل)
- عندما تفشل الأفكار تصبح في متناول اليد... (جوهان جوته)
- الفكرة الجديدة رقيقة... يمكن قتلها بالسخرية أو التثاوب؛ ويمكن طعنها بنكتة أو اطلاقها حتى الموت بعبوسة في الحاجب الأيمن. (شارلز براور)
- أحذر من أفكارك فقد تتحول إلى كلمات في أي لحظة. (إيرا جاسن)

- لا أفهم لماذا يخاف الناس من الأفكار الجديدة، فان ما يخيفني عادة هي الأفكار القديمة. (جون كيج)
- كل الأفكار الحكيمة تم التفكير فيها آلاف المرات؛ ولكن لنجعلها أفكارنا نحن علينا أن نفكر فيها مرة أخرى بصدق، حتى تتغلل جذورها في أعماق تجاربنا. (جوهان جوتة)
- يجب أن نعيش كما نفكر... والا اضطررنا عاجلا أو آجلا أن نفكر كما نعيش. (بورجيه)
- التفكير هو حوار الروح مع نفسها... (أفلاطون)
- لا يوجد مشكلة تستطيع مواجهة هجوم التفكير المنظم. (فولتير)
- نحن سجناء للأفكار (رالف ايمرسون)
- الفكرة ليس لها حدود ولا تتأثر بالوقت ولا المسافات ولا الأماكن. الفكرة عندها القدرة أن تظهر في الصباح أو المساء أو الظهر مهما كانت حالة الطقس أو البلد. الفكرة هي سبب سلوكياتنا وتصرفاتنا. (ابراهيم الفقى)