

## أسباب الإخفاق في الإلتزام بقرارات العام الجديد



تقول صفية ديبار Deba Safia، الحاصلة على بكالوريوس الطب وجراحة، وممارس طبيب عام وخبير مرونة نفسية في العناية الصحية في مايو كلينك Healthcare Clinic Mayo في لندن، إن هناك سببًا مشتركًا وراء الإخلاق وعدم الوفاء بقرارات العام الجديد وغيرها من الأهداف غير المحققة، ويمكن أن يؤثر ذلك في أفكارك وأفعالك وتصرفاتك دون علمك. لو واجهتك صعوبة في تحقيق أهدافك المتمثلة في ممارسة المزيد من التمارين الرياضية واهتمامك بتناول وجبات صحية مغذية واتخاذ خطوات أخرى نحو أسلوب حياة صحية أفضل، فقد يكون من المصلحة التفكير فيما إذا كان اعتقادك السلبي عن قدراتك الذاتية هو السبب، كما تقول ديبار.

وفي هذا التنبيه الذي أطلقته ديبار يوفر لنا استراتيجيات للتعرف على العائق أمام النجاح وتحبيده أو التغلب عليه.

وتوضح أن الاعتقاد السلبي عن الذات هو فكرة أو اقتناع يعتقد الشخص خطأً عن محدودية إمكاناته الذاتية، وهذا من شأنه أن يحد من إمكاناته الكامنة.

تقول الدكتورة: "هذا الاعتقاد هو في الأساس حقيقة يحملها الشخص عن نفسه لا تخدمه". كما تقول ديبار، "قد تكون بعض قناعات أو اعتقادات الشخص المقيدة لإمكاناته الذاتية الكامنة هي أنه لا يستطيع إنقاص وزنه، ولا يزال ومولعًا بأكل الحلويات. حسنًا، في الحقيقة لا أحد يحب الحلويات. ويمكن أن تكون القناعات والمعتقدات المقيدة للأمكانيات الذاتية الأخرى هي أن تعتقد أن الشخص كسول، ولا يستطيع ممارسة التمارين الرياضية، ويكره الذهاب إلى الصالة الرياضية وممارسة التمارين الرياضية، حسنًا، بإمكانه ترك الصالة الرياضية لكن بإمكانه ممارسة التمارين الرياضية خارجها."

تقول الدكتورة ديبار إن الخطوة الأولى نحو التخلص من المعتقدات المقيدة للإمكانيات الذاتية هي الوعي بها. وقد تتطلب تلك الخطوة التأمل، لأن هذا النوع من المعتقدات قد يكون موجودًا في اللاوعي، والعقل يارع بشكل ملحوظ في البحث، بل وفي بعض الأحيان حتى في اختلاق ذرائع أو ما يثبت ويؤكد هذه المعتقدات.

"على سبيل المثال، لو شعر شخص أنه يرغب في تناول طعام صحي أو زيادة وتيرة نشاطه الحركي اليومي، ولكنه يشعر في الباطن عكس ذلك، أو أنه لا يشعر أنه يستحق رعاية نفسه أو أنه لا يعطي الأولوية لصحته، وأن احتياجات الآخرين أكثر أهمية وأولى من احتياجاته، فسوف يعمد إلى إفساد تغييرات نمط الحياة الإيجابية هذه والتي من شأنها أن تخدمه"، كما تقول الدكتورة ديبار. "فسوف يفسد هذه السلوكيات لأن من شأن ما يعتقد بقوله: لماذا أتناول طعامًا صحيًا إذا لم يكن من شأنني أن أستحق ذلك؟ لماذا أصع حدودًا بيني وبين الآخرين أو أعطي الأولوية انفسى في مقابل الآخرين إذا لم أكن أستحق ذلك؟"

المعتقدات الأساسية قد تؤثر بشكل كبير في التغييرات السلوكية التي ترغب في إحداثها، كما تقول الدكتورة ديبار، لذا فإن معرفة الشخص ماهية هذه المعتقدات والتساؤل عما إذا كانت تخدمه أم لا تخدمه، يعتبر أمرًا مثاليًا. وتفتتح أن كتابة الأفكار في مذكرة يومية أو مناقشتها بالتفصيل مع شخص موثوق به عنده قد يساعد هذا التصرف في هذا المضمار.

وتقول: "كلما حدث أي شيء، سواء أكان ديناميكيًا (دائم التغيير) أو أي شيء يحمل حملاً انفعاليًا (إدارة الانفعالات والعلاقة الاجتماعية والعملية مع الآخرين (1)، فهذا يعتبر دائمًا فرصة جيدة جدًا للتساؤل وتدوين اليوميات: ما هي السردية التي تحب ان ترويها لنفسك؟ ماذا تعتقد أنت عن نفسك؟". "أنا أسميه تفرغ الأفكار، أو تيار الوعي. عندما يحدث شيء، فقط اكتب ما يدور في خاطرك، ثم عندما تعيد قراءة ما كتبت، إذا كانت هناك

إشياء معروفة تحرف الأفكار عن حقيقتها، فإن من شأن ما كتبت أن يخبرك بما إذا كان هذا يعتبر اعتقادًا مقيدًا  
لإمكانيات الذات. ومنها التعرف على ما يدور في خاطرك (حديث النفس (2)).".

على سبيل المثال، قد ينطوي تشكيك في اعتقادك بأنك لا تستطيع إنقاص وزنك على أخذ ما يلي في الاعتبار:

من أين عرفت أنني لا أستطيع إنقاص وزني؟ أين قرأت ذلك هل أنا مطلع بشكل كامل على العملية الفعلية  
لفقدان الوزن؟ ما هي الانفعالات التي أحاول أن أشعر بها، أو ما هي الانفعالات التي أحاول تجنبها؟

تقول الدكتورة ديبار إن الناس غالبًا ما يجدون أن معتقداتهم المقيدة لإمكانياتهم الذاتية لم تنبثق أو تنشأ من  
ذواتهم على الإطلاق، بل جاءت من معلمهم أو من مقدمي الرعاية لهم أو من أفراد أسرهم أو من مجتمعهم أو من  
ثقافتهم المجتمعية أو من مصادر أخرى غيرها.

ثم حدد الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لتحقيق هدفك، كما توصي الدكتورة ديبار، وتقول "الدماغ كسول يكره  
التغيير. لذا فإن الإنجاز يتعلق باتخاذ خطوات بسيطة ومنظمة ومتسقة والتعرف على ما يدور في خاطرك من حديث  
النفس حتى يمكنك التعرف على ما يجعلك تقاوم التغيير وتذكر سبب رغبتك في أحداث هذا التغيير المطلوب، وعن  
تلك المعتقدات التي تقف في طريقك وتمنعك من تحقيق تلك الرغبة في التغيير.

"دائمًا ما نعد أنفسنا بالقول بأننا سنمارس التمارين الرياضية يوميًا، ونقلع عن التدخين، ونستيقظ مبكرًا في  
الصباح، ونمارس الرياضة لمدة 45 دقيقة، وأكون لطفاء في معاملتنا مع الناس، ثم بعد أسبوعين، ندرك أن كل هذه  
الانفعالات ومقاومة تلك الرغبات تبدأ في البروز.

المقاربة الأفضل هو أن نسأل ما هو الهدف الأكثر أهمية، ثم نتعامل معه بخطوات بسيطة في البداية. لو لديك رغبة  
في ممارسة تمارين رياضية، على سبيل المثال، فابدأ ببضع دقائق يوميًا، حيث من شأن هذا الوقت القصير لا يجعلك  
تعتقد أنه يمثل تغييرًا أو عبئًا كبيرًا عما كنت تمارسه من قبل. خمس دقائق يوميًا تعني أنك قد بدأت في  
تكوين عادة صحية، وبالتالي سيعزز هذا الاعتقاد بأنك ستلتزم بها وثابت ومتسق في قرارك وتشعر بأن بإمكانك  
الوفاء بما قطعته علي نفسك،"

وتقول إن من الأمور الجيدة في العام الجديد أنها تمنح الناس الزخم وقوة الإرادة.

وتضيف الدكتور ديار: "لكننا لا نستطيع الاعتماد على قوة الإرادة لتغيير السلوك. بل يتعين علينا أن نبدأ بتغيير تدريجي بسيط لكنه متسق وثابت".