

## هكذا تتخطى مقاومة التغيير في حياتك



«أن تحدد الأشياء التي تمنعك من أن تتغير إلى الأفضل وتكون الإنسان الذي يريد، هذا في حد ذاته خطوة أولى في طريق التغيير. والتغيير أمر أساسي في حياة كل منّا، فهو مرادف للتطور والنمو. لكن الغريب أنّه أحياناً تكون موانع التغيير نابعة من داخلك، وهذا هو النوع الأصعب. إذا كان بعض الناس راضين بحالهم ولا يسعون إلى التغيير والتطور، فإنّ الكثيرين يطمحون إلى تطوير ذواتهم، بل إنّ البعض يطمح إلى بلوغ درجة الكمال، أو على الأقل الوصول إلى أقصى ما يمكن من النجاح والتفوق في المجتمع. هؤلاء الذين يرغبون في التغيير، لم يطلبوا إلا ما هو من حقهم، فالتغيير من سنن الحياة، ولكنه لا يتم دائماً بسهولة، بل إنّّه ليس متاحاً للجميع بالنمط نفسه وبالتوتيرة نفسها. فأحياناً، نجد أن هناك مقاومة غير معلنة لأي محاولة لتغيير الحال. إنّ من أهم وسائل إضعاف مقاومتنا الداخلية للتغيير، أن ننجح في تحديد نوعية هذه المقاومة ومكانها. أوّلاً، يجب أن تطرح على نفسك مجموعة من الأسئلة، من قبيل: ما هي المواقف والأفكار التي تتكرر في حياتك وتشعر فيها بمقاومة شديدة للتغيير؟ من أين يأتيك مثلاً الشعور بأنك دائماً تتأثر بالآخرين ولا أحد ينصت إليك؟ ما الذي تفعله ويجعلك تسهم في تكرار هذا السيناريو؟ تقول المحللة النفسية فاليري بلانكو: "يمكننا مع العمل بجهد على الإجابة عن هذه الأسئلة، أن نتوصل إلى تحديد عناصر برنامج مقاومة التغيير لدينا، ومع ذلك لا نغير فيه شيئاً. وفي المقابل، نقرر أن نتعامل معه بشكل مختلف، لأنّ الهدف هو أن نتغير على الرغم من كل المعوقات؟"

وعدا عن تلك العرافيل غير الواعية التي تمنعنا من التغيير، هناك الكثير من المخاوف وغالباً الواعية، لكنها نادراً ما تكون منطقية، والتي تتضح من خلال كل الأعدار التي نعطيها أنفسنا لكي لا نفعل شيئاً. "أعرف ما أخسره لكنني لا أعرف ما أربحه": إنَّ العدد المتزايد من العاطلين عن العمل، هو حقيقة لا يمكن إلا أن تزيد من القلق، الذي يعم العالم بشأن الأزمة الاقتصادية والاجتماعية. مع ذلك، فإن هذا لا يمنع البعض من الاحتفاظ بعقلية المستثمر وطعم المجازفة وخوض المجهول. تقول فاليري بلانكو: "إنَّ الخوف من المجهول هو في الحقيقة خوف من ظهور ما هو حقيقي، أي كل ما لا نفهمه، وأساساً الخوف من الموت". ومن جهة أخرى، تقول المحللة النفسية ماري أندرسون مؤلفة كتاب "فن إفساد حياتك": "إنَّ تتجراً على المشي في طريق غير معبد، هو أمر يتعلمه الإنسان منذ طفولته، خطوة خطوة. فإذا علمونا منذ الصغر أنَّ المجهول هو مصدر للخطر، فإنَّه سيبقى بالنسبة إلينا إلى الأبد عائقاً كبيراً". وهنا، أيضاً ننصحنا المحللة النفسية سيسيليا كابفير وتقول: "عليك أو لا ان تعي أن كل شيء يتغير، ونحن أيضاً نتغير، وحتى عندما نعتقد أننا لا نتغير، لأن كل تجربة وكل لقاء يغير فينا شيئاً".: وتضيف: "في أحيان كثيرة يكون علينا أن نتشجع ونقفز تلك القفزة الكبيرة في الفراغ، الموجود بين ما ن فقدده وما نربحه عند خوض تجربة جديدة". ماذا لو كنت مخطئاً؟ في فترات عدم الاستقرار، يميل الناس إلى أن يكونوا عاديين جداً وألا يخرجوا عن النمط السائد. بالنسبة إلى المحللة فاليري بلانكو، فإن هذا الخوف هو خوف من أن تسلك الطريق الخاطئ. أما المحللة النفسية ماير أندرسون، فتقول: "نحن نميل إلى تقسيم كل شيء في العالم إلى قسمين، أبيض وأسود، نجاح وفشل، بينما هناك مساحة رمادية وأشياء عبارة عن نصف ناجحة ونصف فاشلة". وتضيف: "إنَّ الفشل هو محاولة لم تصل إلى مبتغاها، لكنها تبقى في الغالب محاولة غنية بالدروس والعبر. بينما محاولات أخرى يمكن أن ترسلنا في اتجاهات أقل أهمية". وهنا، علينا أن نعيد النظر في أي فشل سابق. ونسأل أنفسنا، لماذا أثر فينا هذا الفشل لهذه الدرجة؟ هل كانت تلك التجارب مؤلمة للدرجة التي توقعناها مسبقاً؟ ما هو الشيء الإيجابي الذي تعلمناه منها؟ ما هي فكرتي عن نفسي؟ تقول فاليري بلانكو: "يتساءل الناس: أين هو مكاني؟ من أكون بالضبط؟ وهذا هو السؤال الذي ما فتئ الإنسان يطرحه. أما ماري أندرسون، فتقول: "إنَّ مثل هذه التساؤلات تبين بوضوح خوف الإنسان من النجاح". وتضيف: "إنَّ هذا الخوف أشبه بحرص بعض الأحزاب السياسية على البقاء في المعارضة وعدم سعيها إلى الحصول على السلطة، فالكثير من الناس يفضلون أن لا ينجحوا لأنهم يخشون في حالة النجاح أن يصبحوا في وضعية أسوأ، أو أن تصح لديهم مسؤوليات كثيرة يتحملونها. علينا إذن أن ننظر إلى ما حققناه بأنفسنا وإلى الجهود التي يمكن أن يكون قد تطلبها منا ذلك، لأن هذا سيعطينا الإحساس بالفخر بإنجازاتنا، وسيعيد لنا المشاعر الإيجابية عن أنفسنا. أيضاً،

ينصحك المتخصصون بأن تسافر لكي تشدّ همتك وتحصل على طاقة جديدة من ثقافات جديدة، ربما هي تقدّر روح المبادرة أكثر من ثقافتنا. أنتظر التغيير: هناك من لا يتغير، ببساطة لأنّه ينتظر أن يأتيه التغيير من الخارج، ويقول: "أنتظر أن أكون جاهزاً لذلك" أو "أنتظر أن يتحسن الوضع الاقتصادي". . لكن الحقيقة أن كل هذا ما هو إلا تسويق وتهاون. هذا التسويق يخفي وراءه شخصية باحثة عن الكمال. مثل ذلك الذي يقول: إما أن يكون مشروعك كاملاً أو لا يكون بتاتاً". وهذه صفة من صفات الشخصية النرجسية، شخصية من يرى نفسه شخصية عظيمة وفي الوقت نفسه هشة. فبعد مواجهة أقل فشل، أو أقل تعذّر يمكن أن يصاب باكتئاب. إذا كان من الضروري بالنسبة إلى مثل هذا الشخص، أن يفكر في مشروع تغيير على المديين المتوسط والطويل، فإن ما يهم مع ذلك هو السير اليومي في المشروع خطوة خطوة في الحياة اليومية. وبدلاً من أن يضع الإنسان أهدافاً غير محسوبة، فمن المهم أن يسطر جدولاً زمنياً يكون التطور فيه تدريجياً ولموسماً. طريقة الخطوات الصغيرة، لكن المتتالية هي طريقة تمكنا، ليس فقط من التخلص من الخوف الذي يجعلنا نتردد، وإنما أيضاً تجعل عملنا أكثر فاعلية وتُكسبنا الثقة. ►