

# كيف تحسن طباعك؟



الطبع أو العادة أو الخلق في علم النفس هي مجموعة مظاهر الشعور والسلوك المكتسبة والموروثة التي تميّز فرداً عن آخر.

ونحن نسمع من بعض الناس الكثير من الأمثلة التي تدعو إلى الاستسلام للعادات التي قد تكون سلبية في الكثير من الأحيان مثل المثل: «مَنْ شَبَّ عَلَى شَيْءٍ شَاب عَلَيْهِ»، أو الطبع يغلب التطبع، الذي يعني صعوبة تغيير عادات الإنسان وطباعه، هذه الأقوال والأمثال وما شاكلها تريد أن تقول إن: «العادة متحكمة وراسخة»!

وهنا نتساءل: هل العادة صعبة أو مستحيلة التغيير؟ وهل طباع وعادات الطفولة والشباب - السيئ منها والمفيد - لا تتغير ولا تزول؟ هل الطباع صعبة على التغيير إلى هذا الحد؟

الأمثال والأقوال السابقة تجيب بـ (نعم)، فهي لا ترى الطبع أو العادة إلا قدرًا مقدورًا ولا يغير الأقدار إلا مقدرها، أي أن التغيير - حسب وجهة نظر هؤلاء - عملية خارجية ليست بيد الإنسان.

لكننا نقول: إن عملية التبدل والتغيير ممكنة رغم ما يعترضها من صعوبات. وإذا أردت أن تغير شيئاً فيجب أن تنظر إليه نظرة مغايرة، لأن النظرة التقليدية تجعلك تقتنع بما أنت فيه فلا ترى حاجة للتغيير.. ذلك أن أية عملية تغيير إلى شعور في أي طبع أو عادة تحتاج إلى شعور داخلي أن هذا الطبع أو العادة ليسا صالحين ولا بد من تغييرهما.

**دعنا - في البداية - نطرح عليك بعض الأسئلة:**

- هل جزيبت أن تعدل سلوكاً معيناً إثر تعرّضك إلى نقد شديد؟
- هل قرأت مقالة، أو حديثاً، أو حكمة، أو قصة ذات عبرة ودلالة، فتأملت جيداً، وإذا بها تحدث في نفسك أثراً، لتعيد النظر على ضوئها في أفكارك أو تصرفاتك؟
- هل حدث أن مشيت في طريق لمسافة طويلة، ثم اكتشفت أن هذا الطريق ليس الطريق الذي تريد، ولا هو الذي يوصلك إلى هدفك، ورغم معاناتك في السير الطويل وتعبك الشديد، تقرر أن تسلك طريقاً آخر يوصلك إلى ما تريد؟
- هل سبق أن كوّنت قناعة أو فكرة معينة حول شيء ما، وقد بدت لبعض الوقت ثابتة لا تتغير لكن وقع ما جعلك تراجع قناعتك

الحواجز، والقوالب، والسدود .. قادر على أن يعدل وضعه وفق الشروط الجديدة، وبمعنى آخر أن الإنسان - بقدرته على التكيف - يمتلك القدرة على التغيير.

والبعض من الرجال والنساء يمارسون تمارين رياضية في تربية الإرادة، وتقوية التحكم بالنفس والسيطرة عليها،

والبعض مثلاً كان ينام في النهار لساعة أو ساعتين، لكنه قرر أن يوقف هذه العادة ويلبغها من برنامج اليومى. وقد يشعر بالصداع ليوم أو يومين أو لبضعة أيام، ثم ما هي إلا أيام حتى يعتاد الوضع الجديد، فيعرف أن الصداع الذي شعر به بعد ترك عادة النوم ظهراً وهمياً، أو أنه رد فعل طبيعي لتترك عادة مستحكمة تحتاج إلى وقت حتى يزول تأثيرها.

والبعض ترك شرب الشاي أو القهوة.. وشعر أيضاً بالصداع .. لكنه ما لبث أن قهر هذا الشعور وما لبث أن استقامت حياته بدون الشاي أو القهوة وكأن شيئاً لم يكن.

والبعض ترك التدخين .. وشعر كذلك بالصداع والشوق إلى التدخين، لكنه تغلب عليه بالصبر والمراة والمقاومة

والبعض كان إذا غير مكان نومه لا ينام، بل إذا تغيرت سادته لا يأتيه النوم ويبقى أرقاً قلقاً حتى الصباح، لكنه بشيء من التصميم غلب هذه العادة وكسر هذا القيد.

هذه التمارين في تربية الإرادة والخروج على السائد والمألوف دليل آخر نضيفه إلى أدلتنا في أن تغيير الطباع والعادات ممكن وميسور.

عليها، وصدقوا في عزمهم وقرارهم، استهجنوا تلك الخصال الذميمة، وعملوا على استبدالها، وعادوا أنقياء منها .

أما مقولة «مَنْ شَبَّ عَلَى شَيْءٍ شَاب عَلَيْهِ» فقد أسىء فهمها، وتركزت النظرة إليها في الجانب السلبي، أي من اعتاد على خصلة ذميمة في شبابه فإنها ستلازمه حتى كبره، وتفسير المقولة تشير إلى أن إهمال العادات والطباع وتركها لتستفحل بدون علاج، حتى تصبح بعد حين جزءاً لا يتجزأ من الجسد، أي أن المقولة ليست قاعدة ثابتة أو قانوناً صارماً، وإنما هي توصيف لحالة استبعاد العادة للشباب.

ويجب أن نعلم أن الإنسان يطبعه ألوف .. يألّف، ويؤلّف .. يألّف أرضه فيحبها، ويألّف الإنسان الذي يعاشره فترة من الزمن فيعز عليه مفاخرته، لكنه - إلى جانب ذلك - مزوّد بقابلية التكيف مع الأوضاع

والحالات والأماكن والوجوه المختلفة والتأقلم لطف من الله ورحمة ، وبدونه يقع الإنسان ضحية الحزن والكآبة والقلق والخوف ومرض الحنين وإلى غير ذلك مما يصاب به الذين لم يتأقلموا ولم يجزّبوا التكيف مع المستجدات والمتغيرات

وبه يفتح الإنسان صفحة جديدة .. يرى أفاقاً جديدة .. يتعلم أموراً لم يسبق له أن تعلمها، وما كان له أن يتعلمها لو بقى قابلاً في مكانه، فالتكيف يزيد من مرونته، وصبره، وعلمه، فيصبح أكثر تعاطياً مع الحياة والأشياء والأشخاص

والأحداث بوجوهها المختلفة. والتأقلم والتكيف إذن دليل آخر على أن الإنسان قادر على أن يكسر

.. كفشل في تجربة، أو تعرّضك لصدمة فكرية، أو تشكلت لديك قناعة جديدة إما بسبب الدراسة والبحث، أو من خلال اللقاء بأناس أشرروا في حياتك، فلم تكابر ولم تتعصب تعصب الجاهلين، لأنك رأيت الفكرة المغايرة الأخرى أسلم وأفضل؟

- هل سكنت في منطقة، أو بقعة من الأرض، لفترة طويلة فألفتها وأحببتها وتعلقت بها لأنها كانت حقلاً لذكرياتك، ثم حصل ما جعلك تهجر منها أو تستبدل بها غيرها لظروف خارجية، وإذا بك تألف المكان الجديد، وقد تجد فيه طيب الإقامة وحسن الجوار؟

إذا تغيير القناعات أمر طبيعي، ويدل في الكثير من الحالات على درجة من النضج والوعى والمرونة . إن العادة قد تكون مادية كالشراهة في الأكل، وقد تكون

معنوية كالكذب. وبالرغم من كون الاعتقاد والإدمان يجعل التخلي والتخلص من هذه العادات صعباً عليك، لكن بإمكانك أن تسأل الكثير من الشرهين والشهوات الذين كسروا هذه العادة، واعتدلوا في طعامهم، ولك أن تسأل عن كيفية نجاحهم.

لا شك أن تمارين تنظيم الطعام (الرجيم) التي التزمها البعض أتت بنتائج باهرة، إذ من كان يتصور أن الذي فاق وزنه المائة كيلوجرام يغدو رشيقاً إلى هذا الحد؟

- كيف نجحوا؟ - بالإرادة!

وحتى خصلة الكذب، أو أية خصلة سيئة أخرى، حينما عقد المبتلون بها العزم على معالجتها والقضاء