التغيير يبدأ بك أنت !

وارد الفضلي

صناعة التغيير تحتاج إلى مهارات وعوامل معينة، وهو الخروج من حالة ومشاعر معينة إلى حالة ومشاعر أخرى، بهدف تحقيق شيء إيجابي، حقق تغيير إيجابي في حياتك.

بالتأكيد هناك بعض الأمور التي تحب أن تغيرها في نفسك، فليس منا شخص يرى نفسه بالصورة التي يحبها بنسبة 100%، وعلى الرغم من هذا يمكن للإنسان دائمًا تقبل نفسه، ولكن أحيانًا ما تكون في الانسان عادات سلبية خطيرة جدا تؤثر على حياته بشكل كبير، بل وقد تدمرها تمامًا وتمنع الإنسان من الوصول لأهداف كبيرة يضعها لنفسه ويحب تحقيقها، لذا أتيت لك بالاستراتيجية الأكثر فعالية في صناعة التغيير والتي توصلك إلى تحقيق أهدافك بسهولة في هذا المقال، فأقرأ بتأنٍ.

التغيير هو الخروج من حالة نعيشها بالفعل، إلى حالة أخرى نريد أن نكون عليها، وتبديل سلوك نفعله، بسلوك آخر نحب أن نعتاد عليه، وإجراء تعديلات على التصرفات والسلوكيات الخاطئة لتحسينها.

وصناعة التغيير تأتي من الإنسان نفسه، فإذا انتظر الإنسان تحوُّل الظروف أو تبدُّل الأشخاص من حوله فلن يتحسن شيء، قال الله تعالى: "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ"، كما أن أي تغيير خارجي يسبقه تغيير داخلي لا مفر منه، ولا يمكن حدوث هذا إلا بإرادة الإنسان نفسه، والعزيمة والإصرار على هذا.

عوامل نجاح التغيير:

الإرادة:

وهي وجود رغبة داخلية لدى الإنسان في تغيير السلوكيات والأفكار والتحسين والتطوير من الذات، ولن يمكن أبدًا إجراء التحديثات إلا مع وجود الرغبة الصادقة في التغيير.

الإدراك والتخطيط:

يجب أن نُدرك الخطوات، والأفعال، والإجراءات المطلوبة، لإحداث التغيير قبل أن نبدأ به، ونضع استراتيجية مناسبة لتحقيقه.

فعل التغيير:

وهنا المقصود ممارسة التغيير وليس إرادتها فقط.

مثلا: كون شخص يريد فقدان الوزن لن ينقص منه جراماً واحدًا، إلا إذا قلل فعليًا من كميات الطعام التي يأكلها، وبدأ في ممارسة الرياضة.

صناعة التغيير بالاستمرارية:

لا بد ممن يريد التغيير أن يستمر في ممارسة التصرفات التي تحققه، وأن لا يستسلم للكسل والإحباط، وأن لا يتوقف إلا عند تنفيذ هدفه.

مثل: من يطمح في إنهاء دراسته الجامعية لا ينبغي أن يتخاذل عن المذاكرة مع صعوبة المواد، أو تراكمها، ولكن ينبغي له الاستمرار والمجاهدة حتى آخر لحظة في العام الدراسي الرابع، والحصول على الشِهادة.

عواقب في طريق صناعة التغيير:

هناك مجموعة من العواقب التي دائما ما تقف في طريق التغيير، ومنها:

لا تصاب بالإحباط:

اليأس يأتي من قناعات سلبية موجودة داخل الإنسان ذاته، أو تصل له عن طريق الآخرين، وعندما يقتنع بها ويصدقها لا يمكنه التغيير، لأنها تجعله فاقدٌ للحماس والشغف المطلوبان.

فكل ما يفكر فيه الإنسان يمكن أن يفعله، وكل فكرة سلبية بداخل الإنسان قد تجعله يتوقف عن تحقيق ما يريد.

الإحباط وعدم الثقة والشك في النجاح يؤدون إلى العجز، لهذا يجب أن يتحدث الإنسان مع نفسه بالأفكار الإيجابية، وبطريقة حماسية، حتى يتمكن من تغييرها.

لست ضحية:

الإنسان الذي يرمي كل شيء على الظروف، والأشخاص المحيطين، والأهل والأصدقاء والدولة والمجتمع، ويدعي أنه ضحية دائما لكل ما حوله، لديه عائق كبير عن التغيير.

قال ابن تيمية رحمه الله: "ما يَصنَع أعدائي بي؟، فسجني خُلوة، وموتي شهادة، ونفيي سياحة".

لهذا يجب أن يُدرِك الإنسان أن التغيير يبدأ منه فقط، ولا يمكن لشخص أو ظرف أن يمنعه منه أبدًا، إن هو أراد التغيير.

طريقة صناعة التغيير:

التغيير صناعة كأي صناعة، يجب على الإنسان أن يتعلم كيف يقوم بها، وفي ما يأتي كيفية تبديل الإنسان لأمر معين في حياته:

التغيير هدف سامي:

لا يمكن للإنسان أن يطمح إلى تغيير شيء معين في حياته أو شخصيته إلا لو كان هذا الشيء يجلب عليه نقصا في دينه أو دنياه، فالطريقة التي يتم بها التغيير والنتيجة النهائية له يجب أن يكونا بما يرضي الله وفي ما يرضي الله من الأعمال والأمور، وليس العكس.

مثلا: هل يمكن لإنسان ينوي تغيير حالته المادية للأفضل، أن يقرر أخذ الرِشوة، أو مال شخص آخر بالاحتيال؟!، طبعاً لا.

الدعاء والتوكل على الله:

قد لا يُدرك البعض هذا، ولكن التوجه إلى الله بالدعاء ومناجاته بيقين هو العامل الأول في تحقيق التغيير الإيجابي، أي شيء يغيب توفيق الله للإنسان فيه لا يمكن أن يتم، وعلى الإنسان الاستعانة بالله في جميع أمور حياته بجميع الأحوال.

العزم لـ صناعة التغيير:

الإرادة هي ركن التغيير الرئيسي بعد توفيق الله، (نحن نطلب من الله أن يُمِدَّنا الإرادة لتنفيذ التغيير)، ونعزم على تحمل المصاعب في سبيل تحقيقه، وننوي أن نتحمل ما يتطلبه هذا التغيير من كُلفة مادية وغير مادية، والله المستعان.

الدافع:

التغيير يأتي دائما بسبب، الإنسان يكون غير راضي عن نفسه في بعض الجوانب، وهذه الجوانب تمنعه من الحصول على أشياء أخرى يُحبها، أو تسبب له متاعب ومشكلات، فهنا يكون الحافز هو تحقيق شيء ما، أو التخلص من مشكلة ومتاعب معينة.

أخيرا فالتخطيط عامل مهم جدا في صناعة التغير ويُفضل أن يكون عن طريق الكتابة على الورق، ووضع خطوات رئيسية للتغيير، وخطوات فرعية له، وتحديد المدة الزمنية المطلوبة له، والتكلفة المادية إن وُجِدت.

المتخصص في الموارد البشرية ومحلل الشخصيات

وارد الفضلي