

## ٨- التأهيل لقبول التغيير

د. محمد أبو مزينة / عضو هيئة تدريس بجامعة أم القرى واستشاري أسري، ومستشار

### تربوي نفسي - مدرب معتمد في فنون التطوير الذاتي

الحياة رحلة ؛ من قوانينها الأساسية : ديمومة الحركة والتغيير . . وهذا يعني أن ظاهرة التغيير

جزء لا يتجزأ من حياة كل إنسان في هذا الوجود .

ويستخدم الباحث مصطلح التغيير هنا للدلالة على : انتقال الفرد من حالة نفسية إلى حالة أخرى أكثر إيجابية من الأولى ، بغرض

تنمية قدراته وتطوير ذاته نحو الأفضل .

وهناك قانون إلهي يشير إلى حقيقة ظاهرة التغيير في النفس البشرية ، نجدّه متجلياً بوضوح في قوله تعالى : { إن الله لا يغير ما بقوم

حتى يغيروا ما بأنفسهم } [ الرعد : ١١ ] .

ومن جملة الفوائد التي نستقيها من الخطاب القرآني السابق : أن إيجابية الإنسان وفاعليته

في هذه الحياة تكمن في مقدار دافعيته وقدرته على تغيير ما بنفسه من جوانب سلبية ، واستبدالها

بأخرى أكثر إيجابية وحيوية .

ويمكن النظر إلى عملية التغيير من زاويتين متقابلتين ؛ الأولى : تتضمن حالة الخوف أو

الخطر التي قد يستشعرها الفرد من عملية التغيير . . وفي الزاوية المقابلة : حاجة الفرد إلى التغيير

لتحقيق متطلبات معينة في حياته .

وبصفة عامة ؛ نجد غالبية الأفراد خلال مواجهتهم لعملية التغيير يمرّون بالمراحل التالية :

مرحلة الرفض؛ الذي قد يؤدي أحياناً إلى مرحلة أخطر وهي المقاومة ؛ ثم تأتي مرحلة التردد ؛

التي تقود الفرد لمرحلة التقبل ؛ وهنا يكون الفرد مهيباً لمرحلة قبول التغيير ؛ ثم مرحلة المبادرة

في ممارسة التغيير؛ وأخيراً مرحلة الالتزام والتبني الكلي لمشروع التغيير .

والإنسان مطالب دائماً بأن يتعلم لكي يعيش ويتكيف بصورة أفضل مع متطلبات هذه الحياة . .

والتعلم في جوهره ما هو إلا سلسلة من التغيرات التي تحدث في حياة الإنسان ، عن طريق الخبرة والممارسة والتدريب .

وحتى نحقق التعلم الناجح في حياتنا ، ذلك التعلم الذي يساعدنا للتغيير نحو الأحسن ، فإننا في حاجة ماسة لاكتساب مجموعة من

المهارات والتقنيات التي تؤهلنا للشروع في عملية التغيير بشكل إيجابي . . ولعل من أهم هذه التقنيات الفعالة : ١- اتخاذ موقف

إيجابي من الحياة . ٢- أن نقول نعم لعملية التغيير . ٣- التعامل مع التغيير وكأنه صديق حميم . ٤- استبعاد فكرة الفشل من

حياتنا . ٥- التخلص من عادة التسويف . ٦- البحث عن معطيات السعادة المشروعة في كل مكان . ٧- أن نتجنب الإصغاء

لأعداء التغيير . ٨- الثقة في النفس والقدرة على التحكم في الذات . ٩- أن نبدأ عملية التغيير والحصيلة في أذهاننا . ١٠-

التحرر من الآبائية وتداعياتها السلبية .

عندما نتمكن من تفعيل هذه التقنيات في حياتنا ؛ نصبح - بإذن الله - مهينين ( نفسياً وفكرياً

وجسدياً ووجدانياً وسلوكياً ) للتفاعل الإيجابي مع كل عملية تغيير تظهر في حياتنا ، أو يتطلبها الواقع

المحيط بنا . . . والله من وراء القصد ، وهو ولي التوفيق والسداد .