

3 عادات محورية قادرة على تغيير حياتك وبناء نسخة أكثر اتزاناً منك



الأحد 2 أغسطس 2026 05:00 م

تملك ثلاث عادات محورية القدرة على تغيير شكل حياتك، إذ يرى عالم النفس الأميركي مارك ترافرز، أن بعض العادات القليلة قادرة على تحديد إيقاع روتيننا اليومي، والتأثير في معظم الخيارات التي نتخذها على مدار حياتنا وتساعد هذه العادات الصغيرة، إذا اختيرت ووُضعت في المكان المناسب، على تهدئة الجهاز العصبي، وتعزيز الثقة بالنفس، وترسيخ الاتساق السلوكي.

وذكر موقع سايكولوجي توداي في مقال ترافرز أن العادات المحورية لا تحسن الإنتاجية والصحة النفسية فحسب، بل تغير أيضاً البيئة الداخلية التي تنشأ منها سلوكياتنا وتهيئها ويمكن النظر إليها باعتبارها «ركائز سلوكية»؛ فعندما نرسخها في حياتنا، تتحرك الأمور بمقاومة أقل، بينما يصبح تنفيذ أبسط المهام أكثر صعوبة عندما نفتقدها.

طقس يومي لا يتجاوز 10 دقائق

عندما نحاول إحداث تغيير كبير في حياتنا، قد نقلل من قيمة الخطوات الصغيرة والمتدرجة ونعتبرها غير كافية لكن خبراء الإنتاجية والباحثين يتفقون على فكرة أساسية، وهي أن أهمية ما نفعله لا تفوق أهمية مدى انتظامنا في فعله.

ويتمثل «الالتزام اليومي غير القابل للتفاوض» في طقس صغير نمارسه كل يوم ونلتزم به، مستفيدين من بساطته وقصر مدته للتغلب على المقاومة الداخلية والتردد وقد يكون هذا الطقس نزهة قصيرة، أو كتابة نصف صفحة في دفتر يوميات، أو ممارسة التنفس الواعي، أو قراءة عشر صفحات يومياً، أو حتى ترتيب جزء صغير من المنزل.

ومن المنظور النفسي، يساعد هذا الطقس على بناء أساس داخلي للمساءلة الشخصية ففي كل مرة نلتزم فيها بهذا السلوك، تترسخ أكثر قناعة داخلية بأننا نفهي بما نقوله لأنفسنا ونلتزم بوعودنا.

وأظهرت دراسة نُشرت عام 2019 في دورية Frontiers in Psychology أن العادات اليومية تصبح جزءاً مما يعتبره الأشخاص «ذواتهم الحقيقية»، خصوصاً عندما تتوافق هذه السلوكيات مع قيمهم الشخصية أو أهدافهم ذات المعنى وأظهر الأشخاص الذين شعروا بأن عاداتهم تنسجم مع هويتهم تكاملاً معرفياً أكبر مع ذواتهم، ومستويات أعلى من تقدير الذات، وميلاً أقوى نحو الصورة التي يتطلعون إلى أن يكونوا عليها.

وقد يبدو الطقس اليومي الذي لا يستغرق سوى عشر دقائق أمراً بسيطاً وغير مؤثر، لكنه يضيف لبنة جديدة إلى البيت الذي نبنيه لهويتنا وتُعد الهوية، في نهاية المطاف، المحرك الأكثر استدامة للاتساق والاستمرارية.

وعندما تندمج عادة ما بنجاح في هوية الفرد، لا يعود مضطراً إلى الاعتماد على الحافز أو قوة الإرادة لممارستها، بل يبدأ تلقائياً في التصرف وفقاً للصورة التي يحملها عن نفسه ويفتح ذلك الباب أمام اكتساب عادات أفضل وتصحيح السلوكيات بصورة أكثر سهولة، مع تراكم الفوائد بمرور الوقت.

كما يساعد الالتزام اليومي لمدة عشر دقائق على تهدئة الجهاز العصبي، لأن القدرة على التنبؤ تُعد من الإشارات الأساسية التي تمنح الدماغ شعوراً بالأمان ويعمل الطقس اليومي كمروسة نفسية من خلال تنشيط الجهاز العصبي نظير الودي، والحد من التوتر المرتبط بتوقع ما قد يحدث.

طقس أسبوعي لإعادة ضبط حياتك وبيئتك

إذا كانت العادات اليومية تشكل الهوية، فإن الطقوس الأسبوعية تساعد على استقرار البيئة التي تنمو فيها هذه الهوية] وغالباً ما تحدد البيئة المحيطة بالفرد، أكثر من نواياه، ما إذا كان سينجح في حياته أو يواجه صعوبة في المضي قدماً]

ويفترض معظم الأشخاص أن التوتر ينشأ نتيجة الأزمات الكبرى، لكن دراسة طويلة تناولت مقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف وجدت أن التوتر المزمن يتراكم تدريجياً نتيجة اجتماع ضغوط نفسية وبيئية صغيرة ومستمرة]

وحتى عندما تراجعت الضغوط الخارجية، واصلت مؤشرات التوتر البيولوجية لدى المشاركين ارتفاعها، إذ امتصت أجهزتهم العصبية الضغوط الصغيرة بصورة أعمق وأكثر استمرارية مما نتصور]

ولهذا السبب تحديداً، نادراً ما تحدث أكثر لحظات حياتنا إرهاقاً وإرباكاً بصورة مفاجئة] ففي كثير من الأحيان، تكون هذه اللحظات نتيجة تراكمات استمرت لسنوات؛ رسائل لم نرد عليها وظلت عالقة في خلفية أذهاننا، وفوضى متزايدة تحفز المجال البصري وتربكه، وآثار عاطفية خلفتها مضايقات صغيرة لم نعالجها]

وتتراكم هذه الضغوط الصغيرة داخل النفس من دون أن ندرك ذلك] وقد لا تبدو خطيرة، لكن الجسم يسجلها ويحتفظ بآثارها]

ولهذا يشعر كثيرون بخفة ملحوظة بعد ترتيب درج أو تنظيف ركن من المنزل، لأن الإشارات البيئية تؤثر في حالتنا النفسية، وهو ما يذكرنا بأن عالمنا الخارجي يؤثر بهدوء وباستمرار في عالمنا الداخلي]

ومن هنا تأتي أهمية تخصيص طقس أسبوعي لإعادة ضبط الحياة، سواء من خلال ترتيب المنزل، أو مراجعة المهام المؤجلة، أو تنظيف المساحة المحيطة بنا، أو التخلص من الأمور الصغيرة التي تستنزف انتباهنا دون أن نشعر]

قاعدة «محادثة صادقة واحدة» كل أسبوع

تبني العادة الثالثة النزاهة العاطفية، وربما تكون الأصعب في الالتزام بها بين العادات الثلاث] فالإنسان بطبيعته مهياً للتواصل مع الآخرين، لكن هذه الطبيعة نفسها قد تجعله ميالاً بصورة مفاجئة إلى تجنب المواجهات والخلافات]

ويفضل كثيرون تحمل الاستياء بدلاً من خوض محادثة محرجة لكنها ضرورية] وقد نكبت مشاعرنا بدلاً من وضع حدود نراها مناسبة، أو نغير موقفنا بدلاً من طلب توضيح أو محاولة إصلاح العلاقة]

لكن المشاعر التي لا نعبر عنها تتراكم مع مرور الوقت، وتتحول إلى توتر وتهيج وانسحاب وإرهاق، بل وقد تظهر في صورة انخفاض غامض في الدافع والطاقة لا نفهم سببه]

ويشبه «الحطام العاطفي» الفوضى المادية؛ فكلاهما يبطئ حركتنا ويجعل المساحة التي نعيش فيها أقل راحة]

وتعمل قاعدة «محادثة صادقة واحدة» على وقف هذا التراكم من خلال دفع الفرد إلى خوض محادثة واحدة كل أسبوع كان يؤجلها باستمرار] ولا يشترط أن تكون هذه المحادثة درامية أو صعبة للغاية، بل يمكن أن تبدأ بجملة بسيطة مثل: «أدركت أنني شعرت بالأذى الأسبوع الماضي ولم أخبرك»، أو «هل يمكننا إعادة النظر في الطريقة التي نتعامل بها مع هذا الأمر؟»، أو «كنت أتجنب الحديث في هذا الموضوع، هل يمكننا التحدث عنه قليلاً؟»، أو «أحتاج إلى مزيد من الدعم في هذا الأمر».

وتكمن قوة هذه القاعدة بصورة استثنائية في أن الصراحة نفسها تساعد على تنظيم المشاعر] وأظهرت أبحاث قارنت بين «وصف المشاعر» بمجرد تسميتها، و«إعادة التقييم المعرفي» من خلال إعادة تفسير الموقف بصورة مقصودة، أن الاستراتيجيتين تساعدان على تقليل الضيق العاطفي]

لكن تسمية المشاعر بالكلمات تنشط مناطق الدماغ المسؤولة عن التنظيم بدرجة قوية، وأحياناً بدرجة أكبر من محاولات إدارة المشاعر بصورة واعية]

وباختصار، يساعد تحويل المشاعر إلى كلمات على تهدئة الجهاز العصبي بصورة طبيعية، حتى عندما لا نحاول بوعي تنظيم مشاعرنا] فعندما نسمي ما نشعر به ونضعه في كلمات واضحة، ينخفض مستوى الاستثارة العاطفية، وتراجع الآثار الذهنية العالقة، وتحرر طاقة نفسية يمكن توجيهها إلى أمور أخرى]

أما عندما نتجنب تسمية مشاعرنا والتعبير عنها، فيتحمل الجهاز العصبي العبء نيابة عنا]

وفي النهاية، قد تبدو هذه العادات الثلاث بسيطة للغاية، لكنها تعمل على مستويات أعمق من مجرد تنظيم الوقت أو تحسين الإنتاجية] فطقس يومي قصير يبني الثقة بالنفس، وطقس أسبوعي يعيد ترتيب البيئة المحيطة، ومحادثة صادقة تمنع تراكم المشاعر غير المعبر عنها]

ومع تكرار هذه الممارسات، يمكن أن تتحول العادات الصغيرة إلى ركائز أساسية تعيد تشكيل الحياة تدريجياً، ليس من خلال الاعتماد المستمر على الحافز، وإنما عبر بناء هوية أكثر اتساقاً، وبيئة أكثر استقراراً، وعلاقات أكثر صدقاً]

