



إعداد : د. مهدي عبدالمحسن العبدان  
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

## العادات الجديدة بعد كورونا.. والمثل

■ سر الرقم (21) في تكوين عادة جديدة في الدماغ أو التخلص من عادة قديمة مزعجة

■ هناك عادات ظهرت بسبب الحرب ضد كورونا قد يسعى العالم للحفاظ عليها بعد الأزمة

■ اكتب على ورقة صغيرة بعض العادات التي تريد استمرارها معك بعد انقضاء الأزمة

سأرى بعد رحيله. التغيير الواعي للعادات في هذه الأيام وعلى ورقة صغيرة اكتب بعض العادات التي تريد استمرارها معك بعد انقضاء الأزمة، وأبدأ بممارستها يومي، وأقصد بالوعي هنا أن تكون بكل حواسك مدركاً لما تريد فعله، حتى تلك اللحظات العفوية في اللعب مع أطفالك حولها إلى سلوك واعٍ مقصود ومُنَمَّية إليه، لاحظ مشاعرك الجميلة في العادات التي تريد الاحتفاظ بها، واسترسل في خيالك كيف ستكون بعد سنوات وأنت تمتلكها، وفي الطرف الآخر تخيل نفسك وقد تخلّيت عن تلك العادات السيئة إن كنت كثير السهر أو كنت عصبياً شديد الغضب استجضر مشاعر اللذة الأبدية بعيداً عن اللذة التي تشعرك بها الآن عند ممارستك لعاداتك السيئة الممتعة.

أبدأ بخطوة بسيطة لا تحاول تغيير حياتك بصورة جذرية مرة واحدة، فمن السهل أن تفعل وتحاول تغيير الكثير مرة واحدة، مثل أولئك يبدأون بممارسة الرياضة ساعتين في أول يوم، وبعدها يتوقف للأبد بسبب التعب الشديد الذي صاحبه لمدة أيام بعد تلك التجربة القاسية، ولكذك لو ابتدأت بممارسة الرياضة لعشرين دقيقة وتستمر عليها لمدة أسبوعان أو ثلاثة حتى تعادها وبعدها تزيد لمدة عشرة دقائق أخرى حتى تصبح نصف ساعة يومية تقضيها في الرياضة وتستمر عليها لمدة شهر وأنت تراقب التحسنات التي طرأت على حياتك دون استعجال للنتائج، واستمر في السلوك الجديد لأكثر فترة ممكنة، ولا تتنازل في الاستمرار المتصاعد ولا تنسى التركيز على مشاعرك التي ستحصل عليها بعد اكتسابك لهذه العادة، كيف ستطور حياتك، وما هي التغيرات الإيجابية التي ستكسبها من هذه اللحظة

هذا التحرز والاحتياط بعد أن تضع هذه المرحلة أوزارها وتعود الحياة كما كانت، ولكنني أأمل لمزيد من الإهتمام بالنظافة الشخصية بقفل الدين بالصابون بعد العودة للمنزل من الخارج فانت في تلك الرحلة لامست آلاف الأشياء التي بالتأكيد تملئ بالفيروسات والتنويع، والحذر عند لمس الأشياء، كلوحة المفاتيح، وأزرار الصراف الآلي وماكينات بطاقات الائتمان في المحال، وأزرار المضعد التي قد يبدأ الناس في الضغط عليها بمرفقهم أو بأقدامهم بدلاً من أصابعهم، وربما ستتقشر المعقمات، فسوف تصبح معقمات اليدين متاحة في البيوت والمكاتب والمطاعم ودور العبادة والأماكن العامة والفعلانيات الترفيهية، لمعطي الجميع انطباعاً للآخرين بأن أيديهم نظيفة، وفي هذه اللحظة لا بد من التنبيه إن لا يصيبنا - خصوصاً إن كان لدينا استعداد سابق- للإصابة باضطراب الوسواس القهري! فتكون كالمتسمجر من الرضاء بالنار، فهذهك جميل في المحافظة على النظافة لكنت تباليغ في التوقع الكارثي لبعض الأمور التي لا تقع عادة ولا تحتاجها ولكذك أصبحت أسيراً للقلق، وربما تغير علاقة الناس بالمطاعم، لصالح توسيع خيارات التوصيل للمنزل، بقدر نشر معلومات أكثر وضوحاً عن مستوى النظافة والاشتراطات الصحية في المطعم، واتساع رقعة العمل عن بُعد، فلن يصبح العمل من المنزل ممكناً فحسب، بل قد يكون أكثر إنتاجية، بعد التحول الكبير في الثقافات المكتبية، وكثرة الشركات التي تسمح لموظفيها بالعمل عن بُعد، وسياخذ الناس مساحتهم الشخصية على محمل الجد، ففكرة «التباعد الاجتماعي» بالبقاء على بعد 1.5 متر على الأقل من الأشخاص الآخرين، تبقى واحدة من أكثر السلوكيات وضوحاً في معركة فيروس كورونا، ومن المرجح أن تغل



■ لا تحاول تغيير حياتك بصورة جذرية مرة واحدة وانتهج النسق المتصاعد ولا تستعجل النتائج

تعاملاتهم بعد كورونا؛ منها سلوك المصافحة التي تنتشر في العالم بشكل كبير أو غيرها من عادات السلام ومعاينة الأصدقاء وتقبلهم، وربما لا اتفق مع

فرصة تدريبية فورية لم تتوقع أنك تحصل عليها في غير هذه الأيام. عادات ربما يغيرها كورونا وعن العادات التي يسعى العالم لتغييرها في

يلل أو يقطع عادة التدخين السيئة، ويمكنك التعود على قراءة بضع صفحات من كتاب يجعلك ترتقي بأساليب المعرفة بعيداً عن مواقع التواصل الاجتماعي. فهذه

عادات في زمن كورونا يشهد العالم تغير في نمطه الذي استمر عليه لسنوات، وربما لرجل في الأربعين من عمره لم تمر به تجربة مماثلة خلال حياته، وربما حتى في جيل والده، أن تتوقف الحياة فجأة عن الدوران ويصبح الأمر الأهم في الوجود هو إحصاء ثلاث أرقام: عدد الوفيات، وعدد المصابين، وعدد المتعافين العائدين لمنزلهم بعد إتمام الشفاء! ومن جهة أخرى لا يستطيع أي منا السفر ولا المشي في الشارع إلا في أوقات محددة من الجهات التي تسعى لتحقيق الأمن الصحي للمجتمع، فجميع عاداتنا توقفت أو تغيرت قسراً، وحتى الروتين الذي كنا نشتكي منه توقف، وشعورنا بالانزعاج سببه انكسار الروتين دون إذن منا، ويبقى الإنسان متمسكاً بقوة عاداته القديمة والتي يرغب بقوة الرجوع لها بعد انقطاع الشوارع، ولكن يمكنك الآن التعود على مهارات جديدة،

من الشائع لدى الكثيرين أننا حتى نكتسب عادة جديدة علينا الاستمرار عليها لمدة واحد وعشرون يوماً حتى نتحول إلى عادة نمارسها باستمرار وتكون جزءاً من سلوكياتنا اليومية. وفي كثير من الدراسات النفسية حاولت تتبع سر الرقم (21) في تكوين عادة جديدة في الدماغ أو التخلص من عادة قديمة مزعجة، فما هي قصة هذا الرقم وهل هو حقيقي؟ ولعمره السر نافع الصيت الذي أصبح مسلمة ثقافية لدى الكثيرين علينا الرجوع لطبيب جراحة التجميل ماكسويل مالز الذي طرح هذه الفكرة في ستينيات القرن الماضي، والذي لاحظ على عدد من مراجعي عيادته ممن خضعوا لجراحات تجميل أنهم يبدأون بتقبل صورتهم الجديدة بعد واحد وعشرون يوماً، وبعدها كتب كتابه «علم التحكم النفسي» والذي كان نظاماً للأفكار التي ادعى أنها يمكن أن تحسن الصورة الذاتية للشخص. في المقابل، فإن الشخص سيقتود حياة أكثر نجاحاً وإشباعاً، وانتشر الكتاب للتخلص من عادات سيئة مثل التدخين أو الأكل غير الصحي أو لاكتساب نمط حياة أكثر جودة، ولم يقد مالز بتجربة علمية لاختبار هذه المدة وإنما اعتمد على ملاحظته لنفسه ولن حوله، وبعد أن نشر هذه المعلومة في كتابه انتشر باعتباره من كتب المساعدة الذاتية ثم تناقل هذه الفكرة بين الناس بكثرة، ولأنها فكرة محظرة وجميلة، إلا أن أغلب الناس يعتقدون أنهم لا يمكنهم التوقف عن تكرار أفعالهم السابقة مع شعورهم بالانزعاج منها فكانت فكرة الثلاثة أسابيع حافزاً قوياً للحرك بصرامة نحو كسر العادات السيئة واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية وإغالية، وبعدها توالى الدراسات العلمية التي وجدت أن الشخص قد يستغرق من 18 إلى 254 يوماً لتكوين عادة جديدة ومتوسط 66

عادات في زمن كورونا يشهد العالم تغير في نمطه الذي استمر عليه لسنوات، وربما لرجل في الأربعين من عمره لم تمر به تجربة مماثلة خلال حياته، وربما حتى في جيل والده، أن تتوقف الحياة فجأة عن الدوران ويصبح الأمر الأهم في الوجود هو إحصاء ثلاث أرقام: عدد الوفيات، وعدد المصابين، وعدد المتعافين العائدين لمنزلهم بعد إتمام الشفاء! ومن جهة أخرى لا يستطيع أي منا السفر ولا المشي في الشارع إلا في أوقات محددة من الجهات التي تسعى لتحقيق الأمن الصحي للمجتمع، فجميع عاداتنا توقفت أو تغيرت قسراً، وحتى الروتين الذي كنا نشتكي منه توقف، وشعورنا بالانزعاج سببه انكسار الروتين دون إذن منا، ويبقى الإنسان متمسكاً بقوة عاداته القديمة والتي يرغب بقوة الرجوع لها بعد انقطاع الشوارع، ولكن يمكنك الآن التعود على مهارات جديدة،

