**المبادرة عادة إيجابية ثمينة**

كل إنسان لديه القوة لاتخاذ قراراته الشخصية، وعندما يستخدم الإنسان هذه القوة لاختيار ردة فعله بناء على مبادئه الشخصية يكون سباقًا «إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا مابأنفسهم».

والإنسان السباق يعمل على تنفيذ الأشياء التي يملك القدرة على التحكم بها «دائرة التأثير» بدلاً من الانشغال بالأشياء التي لا يستطيع التحكم بها «دائرة الاهتمامات» وهو يستخدم هذه القوه بإيجابية للتأثير على الأحداث وتوسيع دائرة التأثير.

العادة هي الشيء الذي تعودنا على عمله أو أدائه، وهي ما نتقن القيام به بصورة لاواعية نتيجة لرغبة جامحة، وهذه الرغبة لم تأت إلا عن طريق المعرفة السابقة وبسبب تأثير البيئة المحيطة والثقافة المجتمعية.

والعادة هي النقطة التي تلتقي فيها المعرفة والمهارة/ السلوك والرغبة، ومن مصادر تكوين العادات الوالدان، الأصدقاء، الجامعة، والإعلام، فلتحرص دائماً فى كيفية اختيار أصدقائك والقنوات التى تطلع عليها.

والسؤال الأهم هل يمكن كسر أو الحد من العادات السيئة وبناء عادات جيدة؟!

بناء على مخطط عناصر العادة يمكننا بناء عادات جديدة نافعة، وذلك باكتساب المعرفة عن الشيء ثم التدريب والتمكن من مهارة فعله ثم إيجاد الدوافع والرغبة في عمل هذا الشيء، وكذلك الحال بالنسبة للعادات الضارة، ولكن علينا مهاجمة عنصري المعرفة ونزيد معلوماتنا حول سلبيات هذه العادة، وكذلك الرغبة فنغير دوافعنا وميولنا نحو هذا الأمر.

ولبناء عادات إيجابية يمكن الاطلاع على قانون التوقع الذي يقول: «إن ما نتوقع حدوثه يصبح سبباً نحو ما توقعناه»، فإذا توقع المرء توقعاً قوياً أنه سيكون ناجحاً فإن هذا التوقع يسهم إسهاماً كبيراً في نجاحه، فهو يحدّث نفسه بهذا النجاح ويفكر فيه دائما، مما يجعل فكرة النجاح تتمكن في نفسه وتوجه سلوكه، وكذلك إذا توقع الإخفاق يوجه سلوكه تجاه الإخفاق، ومن المهم جدا عند بناء عادة المبادرة الاهتمام بتحقيق الفعالية من خلال موازنة الإنتاج مع القدرة على الإنتاج.

**د. علاء السرابي**

**مدرب تطوير الذات – دكتوراه تسويق**