زاد الداعية

د. خالد أبو شادي يكتب: إستراتيجيات مجاهدة النفس



الأربعاء 21 يوليو 2021 11:04 م

الإستراتيجية الأولى لمجاهدة النفس: استراتيجية تشتيت الانتباه

في أواخر ستينيات القرن العشرين قام والتر ميشيل أستاذ علم النفس في جامعة ستانفورد بعمل تجربة اشتهرت وقتها باسم (اختبار المارشميلو).

أحضر الباحثون مجموعة من الأطفال أعمارهم بين 4 و 5 سنوات، وجعلوا كل طفل في غرفة وحده على طاولة، وأمامه طبق فيه قطعة مارشميلو واحدة، وقالوا له:

أمامك خياران:

أن تأكل هذه القطعة الآن.

أو تنتظر 15 دقيقة فلا تأكلها، وسنكافئك بقطعة أخرى.

فماذا تختار؟

أغلب الأطفال وبكل ثقة اختاروا الانتظار، لكن في النهاية أغلبهم ضعف، ولم يستطع مقاومة الإغراء، ولم يتصرف في المستقبل كما توقع من نفسه في البداية.

عدد محدود من الاطفال هو من صبر 15 دقيقة كاملة حتى فاز بالقطعة الثانية.

بعد سنين قام الباحثون بفحص مستقبل هؤلاء الأطفال اللذين خاضوا التجربة حتى وصلوا إلى المرحلة الثانوية، ووجدوا أن الاطفال اللذين استطاعوا التحكم في أنفسهم، ولم يأكلوا المارشميلو؛ كانت صحتهم أحسن، وجسمهم أفضل، فلم يصابوا بالسمنة، وكانوا أقل عُرضة للإدمان؛ بل وكانوا أكثر تفوقا.

وفي مقال عن بحث والتر ميشيل في صحيفة "نيويوركر"، أن ميشيل استنتج -بعد ملاحظة استغرقت مئات الساعات للأطفال من خلال الفيديوهات- أن الأطفال قاوموا الإغراء باستخدام "استراتيجية تشتيت الانتباه"، وهي:

بدلا من أن يستحوذ المارشميلو المثير على تفكيرهم، فإن هؤلاء الأطفال ألهوا أو شغلوا أنفسهم بتغطية أعينهم متظاهرين بأنهم يلعبون "لعبة الاستغماية" تحت الطاولة، أو شغلوا أنفسهم بغناء أغنية محببة لهم.

المهم أنهم قاموا بعمل شيء شتَّت انتباهم أو رغبتهم في المارمشميلو.

لم تُقتلع رغبتهم بل تم نسيانها والنشغال عنها فحسب.

يقول ميشيل: (إن كنت تفكر في المارشميلو ولذته فإنك سوف تأكله؛ السر أن تتجنب التفكير فيه في المقام الأول).

يعني توقف عن التفكير في اللذات التي ستفوتك لو لم تتصفح هذا الموقع؛ أو متعة من يشرب السجائر؛ أو

ممارسة العادة السيئة.
شتِّت تفكيرك بشيء آخر، وخطط وتجهز بهذه المشتِّتات لتُخرِجها على الفور مع بداية ظهور الإغراء الحرام.
هذه هي الاستراتيجية الأولى.
وهي ترجمة علمية معملية تفصيلية لقاعدة: (نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل).

الإستراتيجية الثانية: مكافأة النفس على الإحسان

كان المطلوب من مريض تناول 3 حقن أسبوعيا لمدة سنة ونصف بانتظام، مع تحمل الآثار الجانبية المؤلمة للدواء!
يقول:
ولو أنهيت هذا العلاج، (ممكن) أن أنجو من تليف الكبد بعد ثلاثين عاما من الآن!!
ونجح (دان) في الانتظام على الدواء، وكان الوحيد الذي نجح في المثابرة على تناول الدواء في موعده طيلة عام ونصف.
.ما فعله أنه اتبع حيلة بسيطة مع نفسه، ونجحت.
قال:
كنت أحب الأفلام جدا (مثال لما تحب يستبدل بغيره) ..
في الأيام الثلاثة التي كنت أتناول فيها الحقن، كنت أمر في طريقي على محل بيع سيديهات أفلام، وأستأجر أفلام أحملها معي طيلة اليوم، وأظل متشوقا طيلة اليوم لرؤية هذه الأفلام، وأرجع إلى البيت وآخذ الحقنة، وأفتح الفيلم فورا قبل أن أحس بأي آثار جانبية.
الفكرة أني ربطت شيئا متعبا جدا مكافأته متأخرة وهي الشفاء؛ بشيء آخر أحبه ومكافأته فورية.
وبرمجت مخي على أن بعد الحقنة وجبة شهية، وهي جرعة دوبامين (هرمون السعادة) تمثِّل حافزا لمخي يجعلني أتناول الحقنة دون تكاسل.
أي أربط مهمة صعبة شاقة بمهمة لذيذة.
والدرس هنا:
ابحث عن شيء تحبه، وقل لنفسك: إذا نجحت في الإقلاع عن كذا؛ سأكافئ نفسي بكذا وكذا مما أحب!.
اجعل لنفسك مكافأة عاجلة على جهدك الشاق، وهذه هي الاستراتيجية الثانية في مجاهدة النفس، والأهم.