

# «عملية التغيير الذاتي».. كيف تستعيد السيطرة على حياتك؟



الأربعاء 13 مايو 2026 07:00 م

يناقش الكاتب آدم ستانيكي في مقاله فكرة المسؤولية الشخصية باعتبارها المفتاح الحقيقي للتغيير والنجاح، إذ يرى أن كثيراً من الأزمات التي يواجهها الإنسان لا تصنعها الظروف وحدها، بل يساهم الفرد نفسه في تضخيمها عبر طريقة تفكيره واستجابته للأحداث [ ] ويؤكد الكاتب أن استعادة السيطرة على الحياة تبدأ حين يدرك الإنسان أن قراراته اليومية هي التي تحدد مستقبله، لا الحظ ولا الظروف الخارجية [ ]

تناول موقع «وول لايف تشالنج» أهمية الانتقال من عقلية الضحية إلى عقلية المسؤولية، موضحاً أن الإنسان يملك القدرة على التحكم في ردود أفعاله واختياراته، حتى لو عجز عن التحكم الكامل في الظروف المحيطة به [ ]

## بين ما يحدث لك وما يحدث بسببك

يفرق المقال بين نوعين من الأحداث في الحياة؛ الأول يتعلق بأمور تقع خارج سيطرة الإنسان، مثل الأزمات الاقتصادية أو تصرفات الآخرين أو المشكلات المفاجئة، بينما يرتبط النوع الثاني بالقرارات الشخصية والسلوكيات اليومية التي يصنعها الفرد بنفسه [ ]

ويرى الكاتب أن كثيراً من الناس يستهلكون طاقتهم في الشكوى من أمور لا يملكون تغييرها، في حين يهملون الجوانب التي يستطيعون التحكم فيها فعلياً [ ] لذلك يدعو إلى تحويل التركيز نحو الأفعال الشخصية بدلاً من الانشغال الدائم بالعوامل الخارجية [ ]

ويشرح المقال مفهوم «مركز التحكم الداخلي» في علم النفس، وهو الإيمان بأن الإنسان مسؤول عن نتائجه وخياراته، مقابل «مركز التحكم الخارجي» الذي يدفع الفرد إلى تعليق إخفاقاته على الظروف والناس والحظ [ ] ويعتبر الكاتب أن امتلاك عقلية المسؤولية يمنح الإنسان قوة حقيقية تساعد على تحقيق أهدافه وتجاوز العقبات [ ]

## المسؤولية الشخصية طريق القوة

يشير المقال إلى أن الإنسان يمنح الآخرين أحياناً سلطة كبيرة على مشاعره وردود أفعاله [ ] فعندما يقول شخص إن الآخرين «أغضبوه»، فإنه في الحقيقة يتنازل عن جزء من سيطرته الذاتية [ ] لذلك يؤكد الكاتب أن الإنسان يملك دائماً حرية اختيار طريقة استجابته للمواقف المختلفة [ ]

ويرى أن هذا الإدراك قد يبدو مخيفاً في البداية، لأنه يلغي الأعداء المعتادة، لكنه في الوقت نفسه يمنح الإنسان شعوراً بالقوة والاستقلال [ ] فحين يتحمل الفرد مسؤولية حياته بالكامل، يصبح قادراً على تغييرها بدلاً من انتظار التغيير من الخارج [ ]

كما يوضح المقال أن الأشخاص الناجحين لا يسمحون للعقبات بأن توقفهم، بل يبحثون عن حلول بديلة ويتعاملون مع الفشل باعتباره فرصة للتعلم وتحسين الأداء [ ]

## ثلاث خطوات لبناء عقلية جديدة

يقترح الكاتب ثلاث ممارسات تساعد على ترسيخ مفهوم المسؤولية الشخصية [ ] تبدأ الخطوة الأولى بكتابة اليوميات، لأن التدوين يساعد الإنسان على فهم سلوكه ومتابعة تطوره بعيداً عن تشويه الذاكرة أو تضخيم الأحداث [ ] وينصح الكاتب بتسجيل الإنجازات اليومية والأمور التي كان يمكن تحسينها [ ]

أما الخطوة الثانية فتتمثل في ممارسة «اليقظة الذهنية»، أي التركيز على اللحظة الحالية بدلاً من الغرق في القلق بشأن المستقبل [ ]  
ويشرح المقال أن القلق يستهلك طاقة ذهنية ضخمة ويمنع الإنسان من العمل الفعلي لتحقيق أهدافه [ ]

وفي الخطوة الثالثة، يدعو الكاتب إلى التعلم من الشخصيات الملهمة ودراسة عاداتها وأنظمتها اليومية، لأن النجاح يترك وراءه إشارات واضحة يمكن الاستفادة منها [ ] ويرى أن متابعة قصص الناجحين تكشف أن معظمهم واجهوا صعوبات كبيرة، لكنهم اختاروا تحمل المسؤولية بدلاً من الاستسلام [ ]

ويختتم الكاتب مقاله بالتأكيد على أن الأفعال اليومية تنبع من المعتقدات التي يحملها الإنسان عن نفسه، لذلك فإن الإيمان بالقدرة على التحكم في الحياة يمنح الفرد الدافع والقوة للسعي نحو أحلامه وتحويلها إلى واقع [ ]

[/https://www.wholelifechallenge.com/operation-you-taking-personal-responsibility](https://www.wholelifechallenge.com/operation-you-taking-personal-responsibility)