

# تايم || كيف تتغلب على أكبر عقبة في تطوير الذات؟



الأحد 10 مايو 2026 07:00 م

ناقش نيكولاس فيلاسكيز في بداية مقاله التحدي الأخطر الذي يواجه الإنسان أثناء رحلة تطوير الذات، موضحاً أن المشكلة لا تبدأ عند الفشل، بل عند ظهور أولى علامات النجاح [ ] ويرى الكاتب أن كثيرين ينسحبون بعد تحقيق تقدم بسيط، لأنهم يظنون أنهم وصلوا إلى مرحلة تسمح لهم بالتراخي، بينما تكون تلك اللحظة تحديداً هي الأكثر حساسية في طريق بناء العادات والمهارات [ ]

وأشار تقرير نشرته مجلة تايم إلى أن رحلة تعلم أي مهارة جديدة تمر بمراحل نفسية متقلبة، تبدأ بالحماس الكبير ثم تصطم بحقيقة الجهد المطلوب [ ] ومع مرور الوقت، ينجح البعض في الاستمرار بينما يتراجع آخرون تدريجياً حتى يفقدوا الزخم الذي صنعوه بأيديهم [ ]

## الحماس الأول يخدع كثيرين

يبدأ معظم الناس أي تجربة جديدة بطاقة مرتفعة وتوقعات مثالية [ ] يشعر الشخص في البداية بالإلهام، ويتخيل النسخة الأفضل من نفسه بعد اكتساب المهارة الجديدة، سواء تعلقت بالرياضة أو القراءة أو تعلم لغة أو تغيير نمط الحياة [ ]

ويؤكد الكاتب أن هذا الحماس يمنح الإنسان قدرة مؤقتة على تحمل الأخطاء والإحباطات، لأنه لا يدرك بعد حجم الطريق الذي ينتظره [ ] لكن مع أول احتكاك حقيقي بالصعوبة، يبدأ الشك بالتسلل إلى العقل، ويتساءل الشخص إن كانت النتيجة تستحق كل هذا العناء [ ]

وفي هذه المرحلة ينسحب كثيرون، لأنهم يكتشفون أن النجاح لا يعتمد على الدافع وحده، بل يحتاج إلى تكرار وانضباط واستمرارية طويلة [ ] ويصف الكاتب هذه اللحظة بأنها نقطة الفرز الحقيقية بين من يريد التغيير فعلاً ومن يكتفي بفكرة التغيير [ ]

## التقدم قد يتحول إلى فخ

يرى الكاتب أن أخطر مرحلة تبدأ عندما يلاحظ الإنسان أولى النتائج الإيجابية [ ] هنا يشعر بأنه يستحق الراحة بعد كل الجهد الذي بذله، فيبدأ تدريجياً بتخفيف التزامه بالعادات التي أوصلته إلى ذلك التقدم [ ]

ويضرب المقال مثلاً بشخص بدأ يحقق نتائج جيدة في الرياضة، ثم قرر تقليل عدد أيام التدريب أو العودة إلى العادات الغذائية القديمة لأنه شعر بالرضا عن شكله الجديد [ ] ويؤكد الكاتب أن المشكلة لا تكمن في أخذ استراحة مؤقتة، بل في تحوّل الاستراحة إلى نمط دائم يضعف الزخم ويهدم الروتين الناجح [ ]

ويشرح أن العقل يقاوم التغيير أحياناً بطريقة خفية وناعمة، إذ يدفع الإنسان إلى التباطؤ بمجرد شعوره بالتحسن [ ] ومع الوقت، تتراجع الحماسة ويقل التركيز، ثم تتحول الممارسة إلى نشاط متقطع يخلو من الشغف الحقيقي [ ]

ويضيف أن كثيرين يظنون عالقين لسنوات في هذه المنطقة الرمادية؛ لا هم توقفوا بالكامل ولا هم واصلوا التطور الحقيقي [ ] فيستمررون في أداء بعض المحاولات المتفرقة فقط كي يقنعوا أنفسهم أنهم ما زالوا على الطريق [ ]

## عندما تصبح المهارة جزءاً من الهوية

يشير الكاتب إلى أن المرحلة الأهم تأتي عندما تتحول المهارة أو العادة الجديدة إلى جزء من هوية الإنسان، لا مجرد نشاط يؤديه بين حين وآخر [ ] عند هذه النقطة، لا يشعر الشخص بأنه يجبر نفسه على الممارسة، بل يصبح التوقف عنها أمراً صعباً [ ]

ويؤكد أن الوصول إلى هذه المرحلة يمنح الإنسان شعوراً عميقاً بالرضا والاستقرار النفسي، لأن النجاح هنا لا يعتمد على الحماس المؤقت، بل على اندماج العادة داخل أسلوب الحياة اليومي.

ويرى الكاتب أن السر الحقيقي لا يكمن في امتلاك موهبة استثنائية، بل في حماية الزخم وعدم التخلي عنه بعد ظهور النتائج الأولى. فالكثيرون يعرفون كيف يبدأون، لكن القليل فقط يعرفون كيف يستمرون.

ويختتم مقاله بالتأكيد على أن النجاح الطويل يحتاج إلى مقاومة الإغراء الذي يدفع الإنسان إلى التباطؤ عند أول تقدم. فكل خطوة صغيرة تتراكم مع الوقت، والزخم الذي يصنعه الإنسان بجهدده قد يصبح أعظم قوة تدفعه نحو التغيير الحقيقي إذا حافظ عليه ولم يتركه يضيع.

[/https://time.com/4123212/self-improvement-challenge](https://time.com/4123212/self-improvement-challenge)