



ابدأ رحلة تغيير النفس!

هل تفكر كثيرا في تغيير العالم من حولك؟ تحدث نفسك أن هذا ليس زمنك ولو أنك في زمن آخر لكنت أفضل.. بل تفكر في تغيير المحيطين بك لأنهم ليسوا كما ينبغي أن يكونوا؟! فهل فكرت أن تغيير العالم والحياة بكل مفرداتها يبدأ من عندك من تغيير النفس؟!..

فكر إذن في كلمات الله: “إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم”..

دعونا نغير ما بأنفسنا فيتغير بعض ما حولنا..

كيف أعرف أنني أحتاج تغييرا؟

- ربما يخبرك الآخرون بذلك،

- ربما مررت باختبار لم تعجبك نتائجه

- ربما لاحظت فرقا في أداك أو استجاباتك عن الآخرين

- ربما لديك بعض المشاعر التي تود التخلص منها: الغضب، الخوف، التوتر، الملل....

- ربما شعرت أنك غير منطقي، متردد، مشوش..

- ربما لديك أهداف لا تعرف كيف تحققها..

- أو تشعر أنك بلا أهداف واضحة في الحياة..

- اسأل نفسك: “هل ما أفعله الآن من الممكن فعلا أن يوصلني لما أريد؟”

- إن أجبت: لا . فاسأل نفسك: “ما الذي أحتاج أن أفعله لأبدأ الطريق لما أريد؟”.

- بداية تغيير النفس يبدأ من رغبتك فيه؛ فلن يمكنك أن تتغير إلا إذا رغبت أنت في ذلك!

بداية الرحلة

كن محددًا:



- ما الذي تريد تغييره؟

- سلوك أو عادة سلبية

- مهارة

- مشاعر سلبية

- عمليات عقلية : الأفكار، الحديث مع النفس، القيم، التوقعات، صورة الذات

صغ تغيير النفس الذي تريد!

- صف الفعل الذي تريد، وليس الصفة التي تتمنى

- "أريد أن أتحدث بصوت منخفض" وليس: "أريد أن يصبح صوتي منخفضاً".

- فالحالة الأولى حالة فعل من قبلك والثانية مجرد صفة تتمنى أن تتحلّى بها..

- صغ في لغة إثبات: "أريد أن أهدأ في حديثي"

- لا نفي: "لا أريد أن أتعصب في حديثي"

- تخيل أثر هذا التغيير في تفاصيل حياتك..

- نحن نتغير لنحل مشكلاتنا بطريقة أفضل؛ وبالتالي نحيا حياة أفضل..

- لذا لا بد لنا أن نتخيل هذه الحياة الأفضل حتى يمكننا صنعها

تذكر دوما

- التحول صعب، ولكن التغيير ممكن

- عملية التغيير ليست عملية خطية، بل كل تغيير يحدث تغييرات أخرى تترافق معه

- ابدأ بأشياء صغيرة.. خطوة خطوة

- التغيير مشروط بقناعتك بأنه ممكن؛ فحدث نفسك أنه ممكن، وأنتك بإذن الله تستطيع..



- الإرادة لا تكفي وحدها للتغيير.. الإرادة بمثابة السلاح الذي أحتاج أن أتعلم كيف أستخدمه

- التغيير عملية تتطلب كثيرا من المعرفة عن أنفسنا،

- وعن الهدف الذي نتحرك في اتجاهه، وتتطلب أيضا الكثير من المهارات

- اعرف جيدا مزايا التغيير الذي تريد وعيوبه

- تخط الخوف من التغيير، الخوف من مواجهة موقف جديد، الخوف من الأخطاء

- الأخطاء ليست فشلا بل محولا لاتجاه جديد ونتائج جديدة

- رتب قائمة الداعمين: الله القادر، ثم نفسك، ثم.....

- التغيير يحمل معه ملامح الإبداع كما يحمل الكثير من التشوش والقلق..

- اصبر.. ثمرة التغيير ستأتيك لاحقا

- بقاء الحال من المحال.. لن تمكث كثيرا على حالك الجديد

- استعد للتغيير التالي!

- وثق: "إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا".

ابدأ رحلتك الآن ..

نيفين عبد الله