**خطوات مجربة لتغير ناجح**

**يكتفي الكثيرون بالشكوى، ويحسم القليلون أمرهم ويغيّرون ما يستطيعون تغييره لإسعاد أنفسهم، ومن يحبونهم، وليتحسنوا بكل أدوارهم بالحياة، ويشمل التغيير تحسين النواحي الدينية والاجتماعية والنفسية والعمل وكل ما يمس الحياة.**

**يخاف بعض الناس من التغيير، والخوف منه مطلوب؛ لمنع التسرع ولحسن التخطيط، ومرفوض إذا كان بسبب الخوف من الفشل أو للشعور بصعوبته، وعندما ينجح التغيير يذيب أي مجهود تحملته وهو المهر الذي تقدمه لنفسك لتتنفس النجاح بحياتك والرضا عن نفسك.**

**التغيير يعني التخلي برغبتك عما اعتدته من تفكير وتصرفات واستبدال الأفضل به، ويبدأ بالعقل؛ فتزرع الاحتياج الشديد له، وتكره الرجوع عنه، ولا يعني أنك لم تنجح، ولكن السعي لتكون أفضل مطلوب دينياً ودنيوياً ويتجدد طوال العمر.**

**إليك الخطوات المجربة لتغيير ناجح بفضل الله:**

**- لتكن نيتك أن تكون خيراً وأحب لله.**

**- جدد الاستعانة بالله تعالى، والتبرؤ من حولك وقوتك، وازرع اليقين بنجاحك.**

**- لا تتغير لإرضاء أحد.. فتتوقف؛ لأن رد فعله لا يرضيك، افعل ذلك لنفسك ولأنك تستحق.**

**- اكتب أهدافك من التغيير ولا تُخبر بها أحداً، واقرأها يومياً لتجدد حماستك ولتقوي معنوياتك ولتتعامل بمسؤولية عن تنفيذك لها.**

**- افرح بمزاياك –وإن قلّت- واحتفل بإنجازاتك –وإن كانت لا ترضيك- واعتبرهما وقوداً لمزايا وإنجازات أكثر.**

**- لن تتغير سريعاً وستستغرق وقتاً؛ فكن صبوراً.**

**- لا تحاول التغيير بجوانب كثيرة؛ فلن تتمكن وستحبط نفسك.**

**- اختر أهم 3 أمور تريد تغييرها، وركز عليها لتنجح ثم انتقل لغيرها.**

**- اكتب ما تريد تغييره، فكلنا لدينا أساليب بالتفكير أو تصرفات نريد تغييرها أو الاثنان.**

**لا تحرِم نفسك**

**- كافئ نفسك معنوياً ومادياً عند أي تحسن ولو كان بسيطاً؛ فالمكافأة ستمنحك الانتعاش وتجدد عزيمتك، ولا تكتفِ به.**

**- اسعد بأنك تسعى للتغيير، وستتضاعف قدراتك، واشكر الله تعالى؛ فهو سبحانه هداك لذلك.**

**- بعض الناس يكتفون بتحقيق هدف صغير، وآخرون لا يلتقطون الأنفاس إلا بعد الانتهاء من الأهداف الكبيرة، وكلا الموقفين خطأ.**

**- ستتراجع كثيراً ليس لصعوبة التغيير ولكن لاعتيادك على القديم؛ فتنبه وعُد للتغيير بحماس ووعي ويقظة أكبر ومثابرة.**

**- اعرف أهم مزاياك لتزيدها، وأهم عيوبك -وكلنا لدينا عيوب- لتقللها برفق وحزم.**

**- اكتب المواقف التي تخسر فيها بسبب التفكير أو التصرفات وقللها؛ كالعصبية، كثرة تناول الطعام، المبالغة بالاختلاط أو العزلة.**

**- حسّن مظهرك، فهو سفيرك للآخرين، وسيسعدك الفوز بمظهر جيد.**

**- قم بتغييرات بسيطة ببيتك أو مكتبك أو حجرتك، وستدخل البهجة لقلبك، وتشعرك برضا جميل تستحقه.**

**- التغيير ممكن بكل الأعمار وفي جميع الظروف؛ وما لا يُدرك كله لا يُترك كله.**

**- لا تنتظر ولا تبحث عمن يدعمك؛ فهي حياتك –وحدك- قد يساعدك يوماً ثم يفتر حماسه أو يفرض عليك شروطاً لا تحبها.**

**- اعتمادك على الدعم الخارجي يقلل من ثقتك بنفسك ومن عزيمتك.**

**- استعن بالله ولا تعجز أبداً.**

**- لا تؤجل؛ فالتأجيل يقلل الحماس ويجعل الرغبة تتراجع ويُضعف إرادتك.**

**- لا تنتظر تحسّن بعض ظروفك لتبدأ، بل ابدأ فوراً ولو ببداية بسيطة وستتحسن معنوياتك وتتسع حياتك.**

**لا تستسلم**

**- التغيير كالزرع لا بد من رعايته، والمبالغة بالري تفسده كالجفاف.**

**- لا تبالغ بأهميته وكأنك ستنتقل من الأرض للسماء؛ فتحوله إلى عبء، ولا تقلل من أهميته؛ فستهمله، وكن وسطاً.**

**- لا تتوقع نجاحك دون عقبات أو انتكاسات، فهذا غير واقعي، ولا تقابلهما بالاستسلام، بل واصل بعزيمة أقوى.**

**- اهتم بنصيبك من الراحة والترفيه يومياً.**

**- ركّز على ما يمكنك تغييره حالياً وارضَ بصدق.**

**مثال: لا يمكنك تغيير عملك وتستطيع تقليل الضيق والبدء بدورات تدريبية تساعدك مستقبلاً على تغييره، أو ممارسة عمل آخر بعد الدوام، أو ممارسة هوايات أو عمل تطوعي.**

**- تخلص من عاداتك الضارة؛ التدخين، إدمان الإنترنت، تضييع الوقت، العصبية، الإسراف، الكسل.**

**- الرضا عما يمكن تغييره –ولو بعد حين- خيانة للنفس.**

**- لا تظلم نفسك بمحاولة تغيير الآخرين في عملك، أو أسرتك؛ فستجتهد بلا جدوى وستخسر أغلبهم؛ فلا أحد يغير سوى نفسه، بعد الاستعانة بالله تعالى بالطبع ثم المثابرة.**

**- عندما تُغيّر ردود أفعالك على تصرفات الآخرين ستتغير تصرفاتهم معك ولو بعد حين، وسيقل غضبك منهم، وستكون أهدأ داخلياً، وستُحسن إدارة علاقاتك.**

**- أغلب الناس يسارعون بالاستسلام في محاولات التغيير، فلا تكن منهم.**

**مثال: عند إنقاص الوزن يتراجع الكثيرون، وآخرون ينتكسون بعد إنقاصه ويختارون العودة للبدانة، وقليلون يحافظون على الرشاقة، وينعمون بمزاياها النفسية والصحية.**

**جدّد اليقين**

**- كن شغوفاً بالتغيير للأفضل، وتذكّر دوافعك له ونتائجه الرائعة لتعيد شحن حماسك.**

**- تذكر دائماً خطواتك للتغيير، واجعلها جزءاً من يومك، وجدّد اليقين بقدرتك على التغيير.**

**- ارفض وبقوة كل ما تريد تغييره واكره استمراره، لكن لا تكره نفسك، ولا تنتقد نفسك لأنها سمحت به قبل ذلك؛ فتضعف إرادتك وتقلل من تقديرك لنفسك وهو قوة مهمة للتغيير.**

**- لا تُخبر أحداً؛ البعض سيسخر، وسيحبطك آخرون أو يرونك رائعاً بما يكفي، ولا أحد يحتاج أن يكون أفضل، وغيرهم سيتابعونك وربما يكون أسلوبهم ليس جيداً.**

**- لا تكن عبداً لعاداتك الضارة، كن سيداً على حياتك.**

**- دائماً أفضل العون عون النفس بعد الاعتماد على الله سبحانه.**

**- لا تسرف بالتوقعات؛ واعتدل وامنح نفسك وقتاً كافياً لتتغير في الكثير، ولا تصنع إحباطك الذي قد يدفعك للتراجع والشعور بالمرارة.**

**- ابدأ بالأسهل لتفرح بالتقدم، ولتثق بنفسك أكثر، وليزيد حماسك لتتغير أكثر.**

**- الحماس للتغيير سيتناقص أحياناً؛ فلا تفزع عندئذ، ولا تتهم نفسك بالتخاذل، وترفّق بنفسك، واحصل على استراحة محارب، وجدد عزيمتك بحب واحترام لنفسك ولعمرك.**

**تأكد ولا تخف**

**- مفتاح التغيير هو النظر للجزء الإيجابي بحياتك، والفرح به، وشكر الله عليه، ثم تقبل ما لا يمكن تغييره برضا.**

**- اصنع التغيير بتدرج، وراجع خطواتك من وقت لآخر لتتأكد أنك تسير بالطريق الصحيح.**

**- لن يغيّرك سوى نفسك بعد الاستعانة بالله سبحانه.**

**- لا تخف، وقل: سأقهر الخوف، وأبدأ بداية جديدة أستحقها، ولن أتراجع أبداً؛ فالبديل مؤلم جداً.**

**- لقهر الخوف من الفشل عليك أن تثق بإمكانية التغيير، وتتذكر أن حسن الظن بالله أهم سلاح، واطرد الإحساس بقلة الحيلة، وقل: أستطيع التعامل مع ما يحرمني من حياة أفضل أستحقها، وسأتدرب وسأنجح بفضل الله.**

**- أن يتعب الإنسان من نفسه ويرغب بالتغيير فذاك سلاح ذو حدين؛ فهو رائع وإيجابي عندما يكون وقوداً للتغيير وإغلاق كل أبواب التراجع، وضار ومؤذ عندما يجعلنا نستسلم للتعب، ونزرع داخلنا صعوبة التغيير وأحياناً استحالته.**

**- لا تقل الكلمات المسمومة، مثل: لن أستطيع، أو لا فائدة، وقل: سأنجح بفضل الله، وابتسم لنفسك، ولا تقس عليها، وسارع بالتغيير الذي يسعدك.**

**- إذا حاولت ولم تنجح، فلا تيأس، واكتب المعوقات التي قابلتك، وأعد المحاولة، ولا تكرر أخطاءك.**

**- تذكر دوماً الآية الكريمة: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ﴾ (الرعد: 11).**

**- ستتغير عندما تثق بذلك وتحسن الظن بربك.**

**- تستطيع -بفضل الله- أن تكون من القلائل الذين أناروا أعمارهم بتغييرات ناجحة، فتذكر ذلك وجدد الاستعانة بالله، ثم باليقين بنجاحك كما ندعو لك.**