

# الباب الأول

## ضاعف عمرك بالنجاح

- ٥٠ نصيحة لتصنع نجاحا تستحقه
- أعز عمرك وسارع بتغيير ما يعطلك
- خطوات واقعية ومجربة لحياة أفضل تستحقها





## ٥٠ نصيحة لتصنع نجاحا تستحقه

النجاح لا يأتي «صدفة» بل تصنعه «وحدك» بعد الإستعانة بالرحمن بالطبع، وإليك أهم النصائح لتصنع نجاح «يملاً» عمرك رضا وسرور وبراح تستحقهم وأدعو لك بهم فسارع بتنفيذها .

١- تحدد أين ستذهب قبل مغادرة بيتك ولا تغادره -عادة- دون ذلك حتى لا يضيع وقتك..

إهتم بالتخطيط لليوم والأسبوع والشهر والعام «لتحمي» عمرك من الضياع «ولتستفيد» منه وترضى عن نجاحك الذي تستحقه .

٢- جَمِيعنا نتأخر في تنفيذ كثير من الأمور المفيدة «وتتراكم» وتُضايقنا كثيرا.. الحل في تقسيم «المتأخرات» ولو على أشهر بأن نعمل القليل دقائق..١٠ منها يوميا وبامكانك تخصيص نصف ساعة أو ستحس برضا «جميل» عن النفس وستنتهي من أهمها ولو بعد حن.

٣- أعز عمرك من نظم وقته «وأعاد» فلترة إهتماماته لطرده ما استطاع بالطبع- وإضافة ما يُفيده .  
- يخصم منه - ما استطاع بالطبع- وإضافة ما يُفيده .

٤- طريقة إستهلاكنا لأجهزة تساعدنا على صيانتها أو تتسبب في تدميرها، وكيفية إدارتنا لأوقاتنا تأخذ بأيدينا إلى نجاح «يرضينا» ونستحقه أو «تحرمنا» منه ونضيع أعمارنا.

طريقة إستهلاكنا للأجهزة تساعدنا على صيانتها أو تتسبب في تدميرها، وكيفية إدارتنا لأوقاتنا تأخذ بأيدينا إلى نجاح «يرضينا» ونستحقه أو «تحرمنا» منه ونضيع أعمارنا.

٦- أسلوب تعاملنا مع أنفسنا يصنع نجاحنا بالحياة؛ فمن يتساهل مع نفسه عند الخطأ ومن «يخفق» نفسه عندما يخطيء يؤدي نفسه ويتراجع كثيرا..

#خير الأمور الوسط، والحرص على «انتزاع» الخبرة والتعلم منه وعدم تكراره مكسب رائع.

٧- لا تقارن نفسك بالآخرين؛ من يفعل ذلك «يسجن» نفسه ويقع في «فخ» الاكتفاء بالنجاح عندما يقارن نفسه مع الأقل، ويرمي بنفسه في «نار» الإحباط عندما يقارن نفسه بالأفضل.

لكل إنسان ظروفه؛ قارن نفسك «بنفسك» فقط وبإمكاناتك وبظروفك.

٨- لا تبالغ بالإحتفال بما فعلته؛ فتتكاسل، ولا تحرم نفسك من الفرح بما أنجزته؛ فتخسر.

٩- الكارثة أننا «جميعا» نتجاهل أن الوقت = العمر..

ولا ننتبه لذلك إلا بعد خسارة أوقاتنا «غالية» وعندئذ يستسلم البعض، «ويقرر» آخرون تعويض أنفسهم عما فاتهم.

# كُنْ من الفئة الثانية ولا تستسلم أبدا.

# دائما نستطيع الاختيار.

١٠- ابتعد عن الفيسبوك وعن الهاتف المحمول واجلس مع نفسك دقائق يوميا لترى «بصدق» كيف تَسير حياتك؟ وكيف تجعلها «أفضل» تدريجيا؟ لأنك تَستحق ذلك وأدعو لك به.

١١- انتبه لعيوب «صديقك» ونبهه بلطف لتغييرها وكن «حذرا» حتى لا تفعلها ولو بعد حين.

١٢- لا يوجد نجاح بلا «صبر» ومن ينس ذلك يظلم نفسه؛ الصبر مطلوب عند تعثر خطواتنا فلا نَسْتسلم، والصبر مهم لتجديد الارادة، والصبر وقُودنا حتى لا نستعجل النتائج..

وحَتَّى تكون صبورا تذكر «مكاسب» الصابرين في الدنيا والأخرة «ولا تتنازل» عنها ما حييت.

١٣- لا تقل أبدا أنا فاشل؛ قل: «ظلمت» نفسي بالاستعجال أو بعدم التخطيط الجيد أو بعدم الاهتمام بالتنفيذ باتقان «وأستطيع» بإذن الرحمن «الانتصار» على ذلك.

١٤- لا أحد يُولد بطاقات «جبارة» بينما الآخرون طاقاتهم ضعيفة..

طاقاتنا «كالنور» يمكن زيادته أو إطفائه..

تزيد الطاقات بالإستعانة بالرحمن دائماً ثم بالنشاط وبتجديد  
«الرغبة» بالإنجاز وتذكير النفس بقصر الحياة وبأنها تتضاعف  
بالنجاحات التي تُتير الدنيا والآخرة.

وتقل الطاقات عندما «نقرر» مخاصمة أنفسنا والرضا بحياة  
«باهتة» لا تليق بنا.

١٥- أغلب «الوجع» يأتينا من الخوف من الغد أو من الحزن مما  
حَدث بالأمس.

افعل اليوم أفضل ما يُمكنك لتتجو من مخاوف الغد بعد  
الإستعانة بالرحمن بالطبع وازرع حسن الظن بالوهاب بقلبك  
وعقلك.

وأما حُزن الأمس «فتشاغل» عنه بصنع ما يسعدك اليوم فإن  
لم تعوض نفسك عما فاتك ستسمح للحزن بالإقامة بحياتك ولا  
«مهلك» للصحة النفسية والجسدية مثل الحزن.

١٦- الحياة «تنظر» لأفعالك لترد عليك بالنجاحات فاجتهد وأسعد  
نفسك.

١٧- إليك نصيحة عجوز جاوزت المائة عاما، إن لم تتعب لن تحصل على ما تريده، مهما تعبت وشقيت خلال اليوم عندما يحل الظلام وينتهي اليوم أتطلع لليوم التالي، ولا أفكر فيما مضى فلن يعود ولم يعد مهما؛

فَعدما تحضر الذكريات ستجد الأمور السيئة وتفسد ما هو

جميل،

وَقالت أيضا: سألني الطبيب هل تسمعين جيدا فقلت: الكلام

الجيد أحب سماعه والكلام السيء لا أسمعه.

سألني وهل ترين جيدا؟ فقلت أرى ما لا يعكر مزاجي.

# دائما نستطيع «اختيار» ما نركز عليه لنطرد الوجد ونحتفظ

بما يُفيدنا

١٨- حافظ على رشاقتك، واستردها إن ضاعت، الرشاقة مفيدة

صحيا ونفسيا، واهتم بمظهرك فهو من «يقدمك» للآخرين

قبل أن تتكلم.

١٩- أحب عقلك واحرص على تغذيته بالقراءة وبالإطلاع

وبالخبرات المتنوعة من تجاربك ومن تجارب الغير لتضاعف

عمرك.

٢٠- قام رجل بتقبيل قدم اللاعب ميسي؛ لم أصدق ذلك عندما سمعته ثم شاهدت الفيديو وتأكدت وأوجعني ما فعله الرجل بنفسه؛ فقد اقتحم المباراة وعرض نفسه لمضايقات أمن المباراة ثم إحتضن ميسي وكان يمكنه الاكتفاء بذلك، ولكنه «انحنى» وقام بتقبيل قدمه.

# كل إنسان لابد أن يتنفس العزة.

# ما فعله إهانة لنفسه.

# لو كان لديه أهدافا «حقيقية» بحياته يسعى لتحقيقها ما فعل ذلك.

# لم «يفرمل» اعجابه بالكرة وبميسي «وترك» نفسه حتى وصل لذلك.

# الفرامل «أي المكابح» مهمة للسيارات لمنع الحوادث ومهمة لنا لمنع إضاعة أعمارنا.

# المقصود بالفرامل السيطرة على النفس -ما استطعنا بالطبع- ومنع التراجع الديني وفي العمل والدراسة والرشاقة والصحة النفسية والجسدية وكل «مقدمات» إضاعة العمر.

٢١- أود التعلم من أخطاء غيرنا وعدم الاكتفاء بأننا «أفضل»

منهم

لأننا لم نفعّلها ولننّعلم منها ونتذكّر عندما نُخطيء أن نسارع  
بالاصلاح دون عناد أو انكار فجميعا نخطئ ومن الذكاء ألا نجعل  
الخطأ «عادة» بتكراره.

٢٢- أسوأ ما في الكون أن يخذل الإنسان نفسه ويرى كل ما  
يفيده نفسيا وعاطفيا وحياتيا ويحميه من الضرر صعبا  
ويهزم «نفسه» ويكتب بيديه نفسه في قوائم التعساء؛ بينما  
لو «أحب» نفسه لقام بتحسين حياته بتدرج ورفض الانكسار  
وضياع العمر.

٢٣- الحياة «تحترم» من يرفضون الإنحاء.

٢٤- إقرأ كتابا في موضوع لم تقرأ عنه من قبل؛ ستشعر بالتغيير  
وتكسر الملل من القراءة بنفس المواضيع، وستحصل على  
معلومات جديدة وتجدد إهتمامك بالقراءة..

القراءة كنز يوسع الحياة ويحارب الاحساس بالضيق ويزيد  
الخبرات ويقلل تركيزنا على ما يؤلمنا ما يمنحنا بعض من الراحة  
ويجعلنا نتعامل أفضل معه.

٢٥- التوتّر طاقة ضائعة؛ حاربه بالإنهماك في أي عمل تحبه أو  
بقراءة ما يرفع معنوياتك وبالتنفّس بهدوء، وبالطبع باللجوء  
أولا للرحمن ليمنجك القوة لتحيا أفضل.

٢٦- الخوف يصيب العقل بالإرتباك والإرادة بالشلل ويضعف الروح المعنوية و «يسرق» الأمل وهو أوكسجين الحياة.

٢٧- من يظن أنه ليس بحاجة للتعلم فقد بدأ طريق التراجع.

٢٨- الفراغ هو أكبر منشط للألم حيث نتفرغ للتفكير فيما يؤلنا والأذكي السعي لتحسين حياتنا.

٢٩- ربح من جدد «اختيار» الأمل وحوله لحقيقة تُتير عمره ولو بعد حين والعكس صحيح بالطبع.

٣٠- نقاط الضعف يتجاهلها الكثير ويبررها آخرون وينكرها البعض؛ الاعتراف بها ذكاء ومواجهتها ومراقبتها ومنعها من السيطرة احترام للعمر.

٣١- طاقاتك وحيويتك أغلى ما تملك؛ اطرده من يسرقهما ولو دون تعمد، أو ضع جواجز بينكما «تمنعه» من إيذائك.

٣٢- الإقتراب من النضج = الاهتمام بما يستحق اهتمامنا وبما ينير حياتنا وقبورنا فقط وطرد الانشغال بغيره.

٣٣- إزرع اليقين بأن الرحمن يساعد من يساعدون أنفسهم ولا يستسلمون، واستعن بالله ولا تعجز واستعد لحصد الثمار.

٣٤- كل محاولة لتبرير الفشل وعدم مواجهته بذكاء ومرونة وتدرج ستسمح له بالإقامة أياما وربما شهور وأعواما «ليلتهم» أعواما أو العمر بأكمله.

٣٥- إذا استفاد كل إنسان من أخطائه وتجاربه السيئة وحاول حماية من يحبهم منها ستتسع خبراته وخبرات من يحب.

٣٦- الحياة ليست كلها مصاعب ولكننا نركز كثيرا على المصاعب لأنها تؤلنا والخبرات يمكن إكتسابها من الأهل ومن تجارب الأصدقاء أيضا ومن القراءات المفيدة ومن الثقة بأنه لا توجد حياة بلا مصاعب والمهم أن نتماسك ونفتت المصاعب ولا نضخمها.

٣٧- من ينتظر الدعم النفسي من الآخرين «يحكم» على نفسه بالتراجع، فالجميع لديهم مشاريعهم الخاصة واهتماماتهم ومشاكلهم أيضا، الأفضل الاعتماد على دعمه لنفسه دائما، ويطلب دعم الآخرين «مؤقتا» أثناء الأزمات الصعبة فقط وبأقل ما يمكنه، ويزيد اعتماد على نفسه بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع فهذا من أهم مفاتيح النجاح.

٣٨- لا تشغل عقلك وحياتك بما يقوله أو يفعله الآخرون، وأيضا بما يقولونه عنك.. تأكد أنك تفعل الصح، ولا تفكر «ثانية» في الآخرين؛ فأنت «أولى» بعمرِك وطاقتك أليس كذلك؟

٣٩- إتقان أي عمل اختيار ونعمة ويضيف لصاحبه دينيا ودنيايا.

٤٠- عندما تُفكر في نقاط ضعفك تذكر نقاط قوتك وارفع رأسك عاليا وتنفس الثقة بالنفس وقل لنفسك: لا أحد بلا نقاط ضعف وهذا لا يعني الإستسلام لها ولكن سأنتبه لها - ما استطعت- وأسعى لحصارها وتقليل «السماح» لها بالسيطرة على حياتي أو أن يكون لها دورا في اتخاذ قراراتي، وعندما انجح في تقليلها سأكافئ نفسي معنويا وماديا وعندما أترجع فلن اقول أبدا لا فائدة بل سأبتسم لنفسي وأحتضن نفسي بحب وإحترام وأبدأ من جديد جولة جديدة بالإحتفال بانجازاتي ونقاط قوتي الي رزقني بها الرحمن ثم إيقاظ الوعي بنقاط ضعفي.

٤١- لا تقل أبدا: أنا مجهد فاعقل سَيلتقطها ويجعلها حقيقة تزيد ولا تنقص؛ قل أحتاج للراحة وللترفيه وللتقليل من الاهتمام مما يضايقني ولزيادة التركيز على النعم التي لدي بالفعل والتي يتمناها الملايين بالعالم.

٤٢- تذكر دوما الحديث القدسي: أنا عند حسن ظن عبدي بي، فليظن بي ما يشاء» وتنفس حسن الظن بالرحمن وافعل أفضل ما يمكنك في ظل الظروف المتاحة حاليا ولا تبعثر طاقاتك وعمرك في التألم مما لا يمكن تغييره حاليا.

٤٣- جميعنا تزورنا أفكارا كثيرة خلال اليوم قم باختيار ما يُفيدك منها، وعندما تفكر في شئٍ يضايقك فكر كيف أجعله يُفيدني، كيف اقلل من ضرره، كيف ازرع الصبر بعقلي وقلبي؟ ويكون صبورا جميلا أي بدون مبالغة في الألم وبلا شكوى وبتقبل ورضا بأننا في الحياة وليس بالجنة ولن تسير كل الأمور كما نريد..

٤٤- أشغل عقلك وحياتك وقلبك بما يضيف إليك - ما استطعت- واطرد منهم ما يخصهم منك أولا بأول حتى لا تستوطن الأفكار والعادات الضارة بحياتك.

٤٥- المثل الانجليزي: التكرار أم المهارات.. قم بتكرار قراءة أهدافك في الحياة، ولا تترك فراغا في حياتك أبدا؛ فيستغله إبليس بالتفكير السلبي.

٤٦- احرص على الاسترخاء عدة مرات يوميا؛ لتساعد عقلك على التركيز على التخلص من الشحنات السلبية التي تُحاصرنا جميعا من داخلنا ومن خارجنا أيضا.

٤٧- ما لا يُدرك كله لا يترك كله، حكمة رائعة؛إبذل افضل ما يمكنك في دراستك أو في عملك ولا تُضيع عمرك.

٤٨- لا تَبحث عن ظروف مثالية لتتجح؛ فهذه الظروف لا تُوجد في الواقع أبدا ولا بد من وجود ما يكدر الأنسان من آن لآخر ومن معوقات وأمامك اختيارات الإنحاء وجعلها تسرق عمرك وتعطلك.

أو مقاومتها بهدوء داخلي - ما إستطعت - وبلا مبالغة في التفكير بها وكأنها كارثة بشعة أو تهديد خطير لك ولا تتجاهلها بالطبع ولا تقلل منها وكن وسطا، واحتفل بأي إنجاز تحققه ولو كان قليلا لتتحسن معنوياتك وتتجدد طاقاتك ثم واصل الإنجازات بحماس يزيد ولا ينقص.

٤٩- لا تقل أبدا لنفسك كلاما يُقلل من إنجازاتك؛ ولو كانت لا ترضيك بالوقت الحالي..

قل: لقد أكرمني الرحمن بما حققته وهذا جيد وجميل «وإرشحني» بمشيئة الرحمن للمزيد الذي سيسعدني أكثر وسارع بوضع خطة واقعية لتنظيم أوقاتك وللاستفادة من قدراتك ولتتميتها أيضا، ولا تُبالغ وتجعلها صعبة فلا تتمكن من تحقيقها فتصنع الاحباط ولا تجعل أوقات فراغك كثيرة فتستدعي الكسل والتراخي؛ وكن وسطا دائما لتحقق الأفضل كما أدعوا لك.

٥٠- أنت أفضل مما ترى نفسك

فقط؛ لا تسمح لمخلوق «بإطفاء» أنوار حماسك لتصنع حياة «أجمل» وأكثر نجاحا «وتستحقها»، وإذا تناقصت أنوار حماسك لا تسمح لنفسك بتجاهل ذلك «واسترح» جيدا ثم واصل زيادة أنوارك الداخلية.



## أعز عمرك وسارع بتغيير ما يعطلك خطوات واقعية ومجربة لحياة أفضل تستحقها

يكتفي الكثيرون بالشكوى مما يحرمهم من النجاح بالحياة،  
ويحسم القليلون أمرهم ويغيرون ما «يستطيعون» تغييره لإسعاد  
أنفسهم وليتمكنوا من إسعاد من يحبونهم وليؤدوا أدوارهم بالحياة  
بأفضل ما يمكنهم..

يشمل التغيير تحسين النواحي الدينية والاجتماعية وال نفسية  
والعمل وكل ما يمس الحياة.

يخاف البعض من التغيير، والخوف من التغيير مطلوب؛ لمنع  
التسرع ولحسن التخطيط، ومرفوض إذا كان بسبب الخوف من  
الفشل أو للشعور بصعوبته أو لأنه سيكون مجهدا..

والمؤكد أن التغيير للأفضل عندما ينجح «يذيب» أي مجهود  
تحملته لتفوز به وهو «المهر» الذي تقدمه لنفسك لتتنفس النجاح  
بحياتك والرضى «الذكي» عن نفسك.

التغيير يعني التخلي برغبتك عما اعتدته من تفكير  
وتصرفات واستبدال ذلك بما يفيدك..

يبدأ التغيير بالعقل أولا حيث تزرع الاحتياج الشديد له  
وتكره الرجوع عنه.

ولا يعني التغيير أنك لم تتجح ولكن السعي لتكون أفضل مطلوب دينيا ودنيويا ويتجدد بكل مراحل العمر فدوما تستطيع بعون الله بالطبع أن تتحسن....

### واليك الخطوات المجربة لتغيير ناجح بفضل الرحمن

- لتكن نيتك أن تكون خيرا وأحب لله كما جاء بالحديث الشريف.
- جدد دائما الاستعانة بالرحمن والتبرؤ من حولك وقوتك ثم اليقين في نجاحك.
- لا تتغير لإرضاء أحدا حتى لا تتوقف عندما لا تجد رد فعل يرضيك ممن تتغير لأجله بل افعل ذلك لنفسك ولأنك «تستحق» التغيير.
- اكتب أهدافك من التغيير ولا تخبر بها أحدا، وأقرأها يوميا لتجدد حماسك ولتقوي معنوياتك ولتتعامل بمسؤولية عن تنفيذك لها.
- افرح بمزاياك حاليا - وإن قلت- واحتفل بانجازاتك - وإن كانت لا ترضيك- واعتبرهما وقودا لمزايا وإنجازات أكثر.
- لن تتغير في يوم وليلة وستستغرق وقتا مع الاهتمام بالمتابعة، فكن صبورا.
- لا تحاول التغيير في الكثير من جوانب حياتك بنفس الوقت فلن تتمكن وستحبط نفسك.

- اختر أهم ٣ أمور تريد تغييرها وركز عليها حتى تتجح ثم انتقل لغيرها .
- اكتب لنفسك ما تريد تغييره فكلنا لدينا أساليب بالتفكير أو تصرفات نريد تغييرها أو الإثان.

### لا تحرم نفسك

- كإيذاء نفسك معنويا وماديا عند أي تحسن ولو كان بسيطا؛ فالمكافأة ستمنحك الانتعاش وتجدد عزيمتك ولكن لا تكتف به أبدا .
- عندما تتراجع وهذا يحدث كثيرا لا تعتبره النهاية وسارع بالبدء من جديد لأنك تستحق حياة أجمل ولن يصنعها غيرك بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع .
- اسعد بأنك «تسعى» للتغيير وأنك تحارب السلبية واحترم ذلك وستضاعف قدراتك بإذن الوهاب واشكر الرحمن فسبحانه هداك لذلك .
- البعض يكتفي بتحقيق هدف صغير وآخرين لا يلتقطون الأنفاس إلا بعد الإنتهاء من الأهداف الكبيرة وكلا الموقفين خطأ .
- السعي من أجل التغيير ليس سهلا والأصعب «حرمان» النفس منه والندم لاحقا .

● ستراجع كثيرا ليس لصعوبة التغيير ولكن «لاعتيادك» على القديم فتنبه وعد للتغيير بحماس ووعي ويقظة أكبر ومثابرة.

● حتى تحسن اختيار أولويات التغيير؛ راقب نفسك جيدا وتعرف على أهم مزاياك لتزيدها وأهم عيوبك-وكلنا لدينا عيوب-لتقلل منها برفق بالنفس وبحزم أيضا .

● اكتب المواقف التي «تخسر» فيها بسبب التفكير أو التصرفات واعمل على تقليلها ما استطعت؛ كالعصبية، وكثرة تناول الطعام، المبالغة بالاختلاط أو العزلة.

● لا تنس التعرف على أهم أحلامك وأهدافك بالحياة لتضع كل ذلك في خطط:

الأولى قصيرة وتتضمن القليل من التغيير في كل مجال ولتكن ٣ مدتها من أو ٦ أشهر.

والثانية متوسطة تتراوح من عام إلى عامين.

والثالثة من ٣ أعوام إلى ٥ أعوام.

● احرص أن تشمل الخطط الثلاثة الاهتمام بنفسك دينيا وصحيا ونفسيا لتحسن قدراتك الذهنية والعقلية ويقل الارهاق وتزداد فرصك بتغيير ناجح.

- تذكر الاهتمام بتحسين مظهرك فهو «سفيرك» الذي يقدمك للآخرين وسيساعدك الفوز بمظهر جيد.
- قم بتغييرات بسيطة ببيتك أو مكتبك أو حجرتك وستدخل البهجة لقلبك وتشعرك برضى جميل تستحقه.
- لا تكلف نفسك ماديا فوق طاقتك فتجهد نفسك وتعطل التغيير.
- لا تمارس التغيير بجدية زائدة ولا تتهرب من مسؤولياتك؛ كن وسطا لتربح وتساعد.
- لا تنس؛ التغيير ممكن في كل الأعمار وبجميع الظروف وبدرجات متفاوتة بالطبع؛ وما لا يدرك كله لا يترك كله.
- لا تنتظر ولا تبحث عن يد عمك هي حياتك -وحدك- قد يساعدك يوما ثم يفتر حماسه أو يفرض عليك شروطا لا تحبها.
- الأهم أن اعتمادك على الدعم الخارجي «يقلل» من ثققتك بنفسك ومن عزيمتك.
- استعن بالله ولا تعجز أبدا.
- لا تبحث عن يشاركوك الرغبة في التغيير لتبدأوا سويا فقد يتراجع بعضهم ويقلل حماسك وقد يسبقك آخرون فتتألم وقد تسبقهم ويتضايقون وتخسرهم إنسانيا.

- لا تؤجل التغيير؛ فالتأجيل يقلل الحماس ويجعل الرغبة تتراجع ويضعف ارادتك.
- لا تنتظر تحسن بعض ظروفك لتبدأ التغيير وابدأ فوراً ولو ببداية بسيطة وستتحسن معنوياتك وتتسع حياتك.

### لا تستسلم

- التغيير كالزراع لا بد من رعايته والمالبغة بالري تفسده كالجفاف.
- لا تبالغ بأهمية التغيير وكأنك ستنتقل من الأرض للسماء؛ حتى لا تحول له لعباً، ولا تقلل من أهميته؛ فستهمله ولو بعد حين، وكن وسطاً.
- لا تتوقع نجاحك بالتغيير دون عقبات أو انتكاسات فهذا غير واقعي، ولا تقابلهما بالاستسلام بل واصل بعزيمة أقوى.
- اهتم بنصيبك من الراحة والترفيه يومياً والتنفس بهدوء من الأنف فقط مع اغلاق الفم لوضع دقائق وسيفيدك كثيراً.
- لا تتوقف عند أمور لا يمكنك تغييرها وتجاهلها وركز على ما يمكنك تغييره حالياً وارض بصدق.

- مثال؛ لا يمكنك تغيير عملك ولكنك تستطيع طرد الضيق منه والحصول على دورات تدريبية تساعدك مستقبلاً على تغيير عملك، أو ممارسة عمل آخر بعد الدوام يرضيك أو ممارسة هوايات أو عملاً تطوعياً يشبعك نفسياً.
- ضع في قائمة التغيير تحسين صحتك الجسدية بالأكل الصحي والقيولة والابتسام-وممارسة الرياضة والحفاظ على الرشاقة أو استعادتها تدريجياً.
- ستتحسن صحتك النفسية أيضاً وتستمتع بالرضا الجميل عن نفسك، وبالثقة بالنفس وسيقودك لنجاح أفضل مع تغييرات إيجابية أخرى.
- ضع تصوراً ليومك من بدايته لنهايتته واجعله مفيداً وناجحاً ولا تبالغ بالصرامة فالتغيير رحلة وليس سجنًا تؤلم به نفسك.
- تخلص من عاداتك الضارة؛ التدخين، ادمان الإنترنت، تضييع الوقت، العصبية، الإسراف، الكسل.

### ارفض وستنجح

- الرضا عما يمكن تغييره - ولو بعد حين- «خيانة» للنفس .
- لا تظلم «نفسك» بمحاولة تغيير الآخرين في عملك، أو أسرتك فستبذل مجهوداً بلا جدوى وستخسر أغلبهم

إنسانيا؛ فلا أحد يغير سوى نفسه، بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع ثم المثابرة.

- عندما تغير ردود أفعالك على تصرفات الآخرين ستتغير تصرفاتهم معك ولو بعد حين، والأهم أنك ستقل من غضبك منهم أو من تفسير أي خطأ منهم وكأنه كارثة أو عدوانا وستكون أهدأ «داخليا» وستتمكن من تقليل «ضيقك» منهم وتحسن ادارة علاقاتك.
- القدرة على التغيير موجودة داخلك؛ ارفض أي انتقاد داخلك أو من الآخرين ينتقص من قدراتك.
- لا تضيع وقتك بالرد؛ تصرف بما يخالف الانتقاد واجعل ردك عمليا ليس لتتحدى من قالوه ولكن لإسعاد نفسك.
- ففي الاولى ستحمل نفسك عبئا نفسيا وستنتهي رغبتك ف التغيير للأفضل بعد فوزك على من انتقدوك، وهذا انتصار زائف فالانتصار الحقيقي هو استكمال ما بدأته ليرضى عنك الرحمن ثم لتسعد نفسك.
- وفي الثانية ستزرع داخلك الرغبة في الاستمرار فحياتك غالية وتستحق الأفضل دوما.
- أغلب الناس يسارعون بالاستسلام في محاولات التغيير، فلا تكن منهم.

- مثال، عند انقاص الوزن يتراجع الكثيرون وآخرون ينتكسون بعد انقاصه «ويختارون» العودة للبدانة وقليلون «يحافظون» على الرشاقة وينعمون بمزاياها النفسية والصحية.
- كن من الفائزين دوماً .

### جدد اليقين

- كن شغوفاً بالتغيير للأفضل وتذكر دوافعك له ونتائجه الرائعة لتعيد شحن حماسك بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع.
- تذكر دائماً خطواتك للتغيير واجعلها جزءاً من يومك وجدد اليقين بقدرتك على التغيير.
- ارفض وبقوة كل ما تريد تغييره «واكره» استمراره ولكن لا تكره نفسك ولا تنتقد نفسك لسماحك سابقاً به؛ حتى لا تضعف ارداتك وتقلل من تقديرك لنفسك وهو قوة مهمة للتغيير.
- لا تخبر أحداً؛ البعض سيسخر وسيحبطك آخرون أو يرونك رائعاً بما يكفي و لا أحد لا يحتاج أن يكون أفضل، وغيرهم سيتابعونك وربما يكون أسلوبهم غير جيد.
- لا تتس الاحتفال بنفسك عندما تنجح بالتغيير، وإذا تراجعت لا تستسلم وعد للتغيير بحماس يكبر ولا ينقص.

- تذكر دوماً أن التغيير ليس سهلاً فالأسهل العودة لما تريد تغييره ليس لأنه الأفضل ولكن لاعتيادك عليه.
- لا تكن عبداً لعاداتك الضارة، كن سيدياً على حياتك.
- لا تحتاج لمن يشجعك عندما تتناول شيئاً تحبه أو تتنزه، ولا بد من الاقتناع أن التغيير سيجعلك تفوز بما تحب وعندئذ -فقط- لن تحتاج لمن يشجعك.
- دائماً أفضل العون عون النفس بعد الاعتماد على الرحمن بالطبع.
- لا تسرف في التوقعات من نفسك؛ واعتدل وامنح نفسك وقتاً «كافياً» للتغيير الكثير حتى لا تصنع احباطك الذي قد يدفعك للتراجع وللشعور بالمرارة.
- ابدأ بالأسهل لتفرح بالتقدم ولتثق بنفسك أكثر وليمزيد حماسك للتغيير أكثر.
- الحماس للتغيير سيتناقص أحياناً؛ لا تفزع عندئذ ولا تتهم نفسك بالتخاذل وترفق بنفسك واحصل على استراحة محارب وجدد عزيمتك بحب واحترام لنفسك ولعمرك.

### تأكد ولا تخف

- مفتاح التغيير هو النظر للجزء الايجابي بحياتك والفرح به وشكر الرحمن عليه ثم تقبل ما لا يمكن تغييره برضا.

- اصنع التغيير بتدرج، وراجع خطواتك من وقت لآخر لتتأكد أنك تسير بالطريق الصحيح.
- لن يغيرك سوى نفسك بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع.
- لا تخف وقل: سأقهر الخوف وابدأ بداية جديدة استحقها ولن أراجع ابدا فالبدل مؤلم جدا.
- لقهـر الخوف من الفشل فلتثق بإمكانية التغيير وتذكر أن حسن الظن بالرحمن أهم سلاح في التغيير واطرد أي احساس بقلـة الحيلة، وقل لنفسك: أستطيع التعامل جيدا مع كل ما يحرمني من حياة أفضل استحقها، «وسأتدرب» على ذلك وسأنجح بفضل الرحمن، وتخيل مكاسبك منه لتمدك بعزيمة وخسائرک لتتفرك من التراجع..
- أن يتعب الإنسان من نفسه ويرغب بالتغيير فهو سلاح ذو حدين:

فهو رائع وايجابي عندما يكون «وقودا» للتغيير واغلاق لكل أبواب التراجع.

وهو ضار ومؤذ عندما يجعلنا نستسلم للتعب ونزرع داخلنا صعوبة التغيير وأحيانا استحالاته.

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

- إذا حاولت التغيير ولم تنجح، لا تيأس واكتب لنفسك المعوقات التي قابلتك وأعد المحاولة ولا تكرر أخطائك.
- «تذكر دوما الآية الكريمة: «إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم».
- ستتغير عندما تثق بذلك وتحسن الظن بربك.
- تستطيع -بفضل الرحمن أن تكون من القلائل الذين أناروا أعمارهم بتغييرات ناجحة فتذكر ذلك وجدد استعانة بالرحمن ثم باليقين بنجاحك كما ندعو لك. وفقك ربي وأعانك وأسعدك.

