

## إزاي أغير صفة في نفسي ؟

كثير مننا لما بيلاحظ نفسه بيلاقى إن عنده بعض الصفات اللي مش بيكون راضي عنها وبيكون محتاج إنه يغيرها .. وأحياناً مش بنلاحظ الصفة دي في نفسنا إلا لما بنتعامل مع حد عنده نفس الصفة ويتعامل معنا بيهما.

طيب إزاي أغير صفة مش راضي عنها في نفسي ؟

. أول حاجة لازم تتقبل الصفة دي في نفسك وتؤمن إنها جزء من شخصيتك وتحاول تتعامل معاها وما ترفضهاش .. لإنك لو رفضتها هتزيد ، لإنك هتبقى مركز عليها.

. اشتغل على تغيير الصفة دي واحدة واحدة بأنك تعمل عكسها .. لأنك كل ما بتزود الإيجابي السلي بيقل .. يعني مثلاً لو إنت بخيل زود شوية بشوية في الانفاق لحد ما تلاقى نفسك ماعندكش مشكلة إنك تصرف فلوس طالما محتاج تصرف .. لو إنت عصبي حاول تركز أنك تكون هادى في مواقف بسيطة وزود شوية بشوية لحد ما تتعلم تتحكم في أعصابك.

. كافي نفسك كل ما تلاقى نفسك عملت عكس الصفة اللي عايز تغيرها.

. اتعرف على ناس عندهم عكس الصفة اللي عايز تغيرها، واتعلم منهم .. يعني لو إنت عصبي اقعد مع ناس هادية.. لو متسرع اقعد مع ناس بتتأني وهكذا.

. ممكن تطلب من حد قريب منك وواثق فيه إنه يلاحظ معاك التغييرات اللي بدأت تظهر.. ويلفت نظرك لو بدأت ترجع للصفة اللي مش عايزها تاني.

. لو الصفة دي بتأثر على الناس اللي حواليك .. حط نفسك مكانهم وشوف إنت هتبقى مبسوط لو عملوا معاك كده .؟

. قيم نفسك باستمرار ولو حسيت إن ما فيش تحسن أو إنك رجعت تاني للصفة اللي إنت مش عايزها .. ابدأ من تاني.

وافتكّر دايماً إن التغيير قرار " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم."