

## أسعد بتغيير عاداتك

### الكاتب



#### حصّة سيف

الناجح فينا من يحرص على مراجعة أسلوبه بالحياة، طريقة عيشه، ونوعية غذائه وشربه، وساعات نومه، وتعامله مع أسرته ومع المحيطين به، ونظام عمله وما يقدمه من إنجازات، والتطوع والعمل الخيري وكل ما تجود به يداه، وينظر إلى كل ذلك بعين فاحصة للتغيير أو إضافة ما يلزم.

والمطلوب ليس تغييراً جذرياً، إنما إضافات خفيفة بوعي، لتخلق منها عادة حميدة، ولو كانت لا تذكر من حيث المجهود ولا الكلفة، ولا الزمن الذي تستغرقه؛ فالوعي بإضافتها نجاح، والاستمرار فيها يحتم الطريق الصحيح الذي تتخذه نحو تحقيق الهدف منها، مثلاً إضافة شرب كوب من الماء قبل الأكل، لا يستهلك أي جهد ولا كلفة، لكن فوائده جمة وأقلها المحافظة على توازن النظام الغذائي وتقليل الرغبة في الأكل، وغيرها الكثير من العادات لا تقتصر على جانب واحد، وكل بحسب أهدافه وما يهتم به، سواء في الوظيفة أو في العلاقات الاجتماعية أو في المجال المالي أو الثقافي والمعرفي.

والتجديد سنة الحياة، وخلق عادة جديدة بعد مراجعة وفحص أسلوب حياتك، تغنيك عن كل دورات تطوير الذات، حدد ماهيتها وهدفها واستمر في تطبيقها فقط. والأكثر نجاحاً إن ارتبطت تلك العادة بتدوين يومياتك ومهامك، فستجد نفسك تنجز الكثير في وقت قصير. وكلما دوت أكثر، اتضحت رؤيتك أكثر، واتسع وقتك لإنجاز الكثير بجهد أقل.

فاخلق عادة ودون يومياتك، وأنت والخير والنجاح في طريق واحد، بإذن الله تعالى، ولا تنس العادات الإيمانية ونحن في هذا الشهر الفضيل، أن تضيف عبادة أو تزيد من وردك اليومي من القرآن الكريم، أو تحافظ على صلاة الضحى، أو تضيف ذكراً معيناً، وتظل تلك العادة مستمرة إلى رمضان القادم.. وهكذا في كل عام تخلق عادة جديدة وتضيفها في يومياتك، وتجتهد في التفقه في الدين، وتركز على ذلك الجانب وأنت بالتأكيد الرابح في الدنيا والآخرة.

نصائح أذكر بها نفسي أولاً، وأطبّقها بين الحين والآخر ونتائجها مذهلة، فمراجعة الذات وتغيير وإضافة ما يلزم، عادة حميدة، لا تثقل الكاهل؛ بل العكس تماماً تخفف حمل هموم الحياة والأعباء المعيشية، فكلما اتضحت الصورة لديك،

كان طريقك نحو تحقيق أهدافك أسهل وأسرع من حيث الإنجاز

[hissasaif@gmail.com](mailto:hissasaif@gmail.com)

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"