

أفضل نسخة من الذات!! مها الجهني



□ أيها القارئ الكريم ..

هل تشعر أنك وصلت إلى أفضل نسخة منك؟

لعله في يوم ما تبادر إلى ذهنك مثل هذا التساؤل العميق التي يحتاج أن تكون صادقاً مع ذاتك حتى تعرف أين موقعك الحالي.

الشخص الذي يمتلك وعي عالي بذاته يستطيع أن يحدد ما إذا وصل لنسخته الأفضل من ذاته أم لا، لكن الاشكالية تقع على الشخص الذي يعاني من نقص الوعي الذاتي.

لكن ما معنى النسخة الأفضل من الذات؟

معناه: أن هذه الذات في حالة من التطوير والتغيير إلى الأفضل في جميع جوانب الحياة كتحسين الشخصية وصفاتها، اكتساب مهارات جديدة تعزيز التطور الايجابي، تحقيق الأهداف الشخصية التي تساعد على الحياة الصحية المتزنة.

أضع لك إيها القارئ الكريم بعضاً من الخطوات التي تساهم في الوصول إلى أفضل نسخة من الذات:

1- ضع أهداف حقيقية تستطيع تنفيذها حتى تساعدك على تطوير و تحسين ذاتك.

2- ضع خطة ذات خطوات واضحة تساعدك على تحقيق أهدافك الشخصية.

3- اصقل مهاراتك و طورها من خلال التدريب والقراءة و كالاطلاع ومارسها بشكل منتظم حتى تثمر نتائجها في تحسين ذاتك.

4- قم ببناء عادات ايجابية تمارسها يومياً على سبيل المثال ممارسة الرياضة ونظام صحي، قراءة الكتب، التأمل، الاستكشاف.

5- جرب أشياء جديد حتى تُخرجك من منطقة راحتك و تساعدك على اكتشاف مهارات جديدة في ذاتك.

6- احرص على التعلم المستمر وأستزد من المعارف المختلفة المفيدة التي تعزز التطور والتغير في ذاتك.

7- مارس الامتنان والتفكير الايجابي في كل ما يمر بك من مواقف الحياة.

8- تعلم مهارة المرونة النفسية حتى تعينك بعد الله تعالى على التحكم بمشاعرك وتعرف من خلالها كيف تتعامل بطرق صحية مع ضغوطات الحياة واضطرابات التوتر والقلق التي قد تعترضك أثناء مجريات الحياة.

9- تعلم مهارة الاستشعار بالنعم التي وهبك الله إياها والاستمتاع بالحياة وافتخر بانجازاتك حتى لو كانت صغيرة لا يلاحظها أحد.

ختاماً:

ثق بالله ثم بذاتك أنك مع السعي الواعي المتزن ستصل يوماً إلى أفضل نسخة منك.

✍ مها الجهني