

15 تغييرًا حياتيًا بسيطًا لتصبح شخصًا أفضل



الأحد 29 مارس 2026 07:00 م

يشارك الكاتب في هذا المقال تجربته الشخصية مع تطوير الذات، موضحًا أنه أدرك منذ بضع سنوات أنه كان يتصرف أحيانًا بطريقة سيئة مع زملائه ومع أشخاص لم يشعر أنهم يقدمون له قيمة. ومن خلال العمل على نفسه، أصبح شخصًا أفضل بشكل ملحوظ، ويستعرض المقال الإجراءات اليومية التي اعتمدها لتحسين ذاته باستمرار.

وتعرض مجلة ذا ميوز هذه التجربة العملية، مؤكدة أن التغيير نحو الأفضل ممكن للجميع، ويبدأ بخطوات بسيطة وواقعية يوميًا.

1. فكر قبل أن تتحدث

تتمتع الكلمات بثقل كبير. توقف لحظة قبل أن تنطق، وفكر في تأثير كلماتك على الآخرين، سواء كانت محبة أو جارحة.

2. احتضن التغيير

يساعدك التغيير على النمو الشخصي. جرب أشياء جديدة، حتى لو شعرت بالخوف، وادعم التغيير الإيجابي في محيطك.

3. مارس الامتنان

أظهر الامتنان يوميًا الأشخاص الذين يكتبون يوميات امتنانهم أو يناقشونه يشعرون بالسعادة، ويقل لديهم الحسد، ويزداد استعدادهم لمساعدة الآخرين، وتحسن صحتهم.

4. افعل الصواب

عرف الفرق بين الصواب والخطأ. تحمل مسؤولياتك ولا تتركها للآخرين، سواء كانت صغيرة أو كبيرة.

5. استخدم نقاط قوتك

مهاراتك ومواهبك هدية. شاركها مع الآخرين لتشعر بالفرح وتضيف قيمة لحياتك وحياة من حولك.

6. اعمل على تحسين نقاط ضعفك

حدد نقاط ضعفك واعمل على تطويرها. الاعتراف بالضعف والسعي لتحسينه يعزز نموك الشخصي.

7. اعتن بنفسك

مارس الرياضة، تناول طعامًا صحيًا، واحرص على النوم الكافي. صحتك الجسدية تؤثر على إنتاجيتك وسعادتك وقدرتك على دعم الآخرين.

8. كن بطلاً يوميًا

ساعد الجيران، افتح الأبواب للآخرين، اسمع لأصدقائك، وقدم المساعدة الصغيرة التي تصنع فرقًا كبيرًا

9. اهتم بالآخرين

سؤال شخص عن يومه يُظهر الاهتمام. تابع الأحداث المهمة في حياة الآخرين لتقوي علاقاتك

10. توقف عن الهدر

قلل هدر الطعام والماء والطاقة. كل خطوة صغيرة تساعد على تحسين البيئة من حولك

11. كن فضوليًا

الفضول يعزز العلاقات، ينشط العقل، يقلل القلق، ويزيد فرص التعلم حتى في الموضوعات المملة

12. سامح نفسك والآخرين

اعترف بالأخطاء وتجاوزها، سواء كانت منك أو من الآخرين. التركيز على المستقبل أفضل من التمسك باللوم أو الشعور بالذنب

13. تدرب على الصبر

الصبر يحسن قراراتك ويخفف شعور الغضب والإحباط. تعلم أن تتحكم في انفعالاتك قبل اتخاذ أي قرار

14. كن نفسك

الصدق مع الذات يعزز التركيز والشجاعة ويحدد هويتك وقيمك

15. توقف عن إلقاء اللوم

تحمل المسؤولية عن حياتك وطاقتك. لا تسمح للصعوبات بإيقافك أو منعك من التطور

الكاتب يشدد على أن جزءًا من الحياة هو النمو المستمر نحو الأفضل، وأن كل خطوة صغيرة يوميًا تصنع فرقًا كبيرًا في حياتك وحياة من حولك

<https://www.themuse.com/advice/15-simple-life-changes-you-can-make-to-become-a-better-person>