التحليل العلمي الجغرافي

ماهو العلم ؟

هو بناء منظم من المعرفة تهدف فهم العالم عبر الملاحظة والتجربة ، وهو إما مجموعة من الحقائق والقوانين والنظريات ، أو طريقة منهجية للبحث والاختبار لتفسير الظواهر والتحكم بها ، ويُقسم إلى طبيعية واجتماعية وشكلية، ويعتمد على البحث والتأكد بدلاً من التخمين .

يوفر العلم وسيلة لتقييم وخلق معرفة جديدة . تشمل أساليب العلم الملاحظة الدقيقة، وحفظ السجلات، والتفكير المنطقي والرياضي، والتجريب، وتقديم الاستنتاجات لتدقيق الآخرين. يتطلب العلم أيضًا قدرًا كبيرًا من الخيال والإبداع؛ عادة ما توصف التجربة المصممة جيدًا بأنها أنيقة أو جميلة . للعلم آثار عملية كبيرة وبعض العلوم مخصصة للتطبيقات العملية ، مثل الوقاية من الأمراض ....

تعريف العلم

لغوياً: إدراك الشيء بحقيقته إدراكاً جازماً ونقيض الجهل، كما في المصدر، أو معرفة منظمة تأتي من البحث والملاحظة، كما ذكرت المؤسسة العربية للإعلان.

اصطلاحياً: بناء منظم من المعرفة يتضمن حقائق ومفاهيم وقوانين ونظريات قابلة للاختبار والتحقق من خلال المنهج العلمي .

أهداف العلم

الوصف والتفسير: وصف الظواهر المختلفة ومعرفة أسبابها الكامنة والظاهرة،

التنبؤ والضبط: التنبؤ بحدوث الظواهر في المستقبل والتحكم في العوامل المسببة لها بما يعود بالنفع على البشرية، بحسب مقال لموقع الجامعة البابلية ومؤسسة الإعلان .

أنواع العلوم

العلوم الطبيعية: تدرس الطبيعة، مثل الأحياء والفيزياء والكيمياء، كما ورد في موسوعة ويكيبيديا.

العلوم الاجتماعية: تدرس الأفراد والمجتمعات، كالاقتصاد وعلم النفس، بحسب موسوعة ويكيبيديا.

العلوم الشكلية: تدرس المفاهيم المجردة، مثل المنطق والرياضيات، كما أشارت موسوعة ويكيبيديا .

خصائص العلم

التطور المستمر: يجدد نفسه باستمرار بتصحيح المعلومات والتكيف مع الأدلة الجديدة، كما ذكرت المؤسسة العربية للإعلان.

المنهجية: يعتمد على أدوات خاصة وملاحظات دقيقة وتجارب منهجية للوصول إلى المعرفة.

العملية الاجتماعية: يتضمن تبادل الأفكار والمراجعة من قبل الأقران لضمان صحة النتائج .

ما هو البحث العلمي ؟

هو عملية منهجية منظمة لتقصي الحقائق واكتشاف المعرفة وتطويرها ، يتبع فيها الباحث خطوات محددة وأساليب علمية لجمع البيانات وتحليلها بشكل نقدي وموضوعي ، بهدف فهم الظواهر، حل المشكلات ، تأكيد المعلومات القائمة، أو بناء نظريات جديدة ، وهو أداة أساسية للتقدم الإنساني ومقياس لحضارات الأمم .

المفهوم الأساسي

أسلوب منظم: يستخدم منهجيات علمية محددة بدلاً من المعرفة العشوائية، بما في ذلك الملاحظة، التسجيل، التحليل، ووضع الفرضيات .

هدف معرفي: يسعى لإنشاء أو تأكيد حقائق، أو حل مشكلات جديدة، أو تطوير نظريات قائمة .
عملية نقدية: ليس مجرد تجميع للمعلومات، بل تحليل نقدي يضيف معرفة جديدة للعالم .

الأهداف الرئيسية

الاكتشاف والتأويل: اكتشاف وتفسير الظواهر والقوانين.
حل المشكلات: إيجاد حلول لمشكلات قائمة أو جديدة.
تطوير المعرفة: تعزيز وتطوير المعارف والنظريات الموجودة.
التحقق: اختبار صحة الأدوات والإجراءات أو النتائج السابقة .

خصائص البحث العلمي

الموضوعية: الوصول إلى نتائج قائمة على أسس ومعايير علمية قوية، لا أفكار شخصية .
المنهجية: اتباع خطوات وإجراءات محددة .
الأصالة: غالبًا ما يركز على مواضيع جديدة أو يضيف أبعادًا جديدة لما هو معروف .
الاستدلال: يعتمد على أدلة ثابتة وقواعد علمية متينة .

ماهي ثقافة البحث العلمي ؟

هي منظومة متكاملة من المعرفة والمهارات والسلوكيات التي توجه الفرد لاستخدام المنهج العلمي المنظم في اكتشاف الحقائق وتطوير المعرفة وحل المشكلات، وتتضمن التفكير النقدي، والموضوعية، والتقصي المنهجي، والتحقق من المعلومات، وتطبيق المعرفة لتنمية المجتمع والابتكار، وهي أساس للتقدم المستدام وليست مجرد إجراء أكاديمي .

جوهر ثقافة البحث العلمي:

المنهجية المنظمة: الانتقال من التفكير العفوي إلى منهجية مدروسة بخطوات واضحة (تحديد المشكلة، جمع البيانات، تحليلها، استخلاص النتائج).
البحث عن الحقيقة: السعي لاكتشاف ما هو جديد، أو التحقق من المعلومات القائمة، أو تطوير النظريات الموجودة وتطبيقها.
التفكير النقدي: القدرة على تقييم المعلومات، والتشكيك المنهجي، وتجنب التحيز، والوصول لنتائج قابلة للتحقق.
الابتكار وحل المشكلات: تحويل المعرفة النظرية إلى تطبيقات عملية، وتوليد حلول جديدة للتحديات التي تواجه الأفراد والمجتمعات .

أهمية ثقافة البحث العلمي

بناء المعرفة: تعزز فهم العالم وتوسيع الآفاق المعرفية.
تطوير المجتمع: تخلق جيلاً مبدعاً قادراً على مواجهة تحديات العصر وتحقيق التنمية المستدامة.
تعزيز قدرات الفرد: تنمي الاعتماد على النفس، ومهارات الاستطلاع، والقدرة على إيجاد حلول.
التقدم العلمي والتقني: تدفع عجلة الابتكار وتوفر أساساً متيناً للتطور في كافة المجالات .

كيف تتجلى في السلوك اليومي؟

- السؤال عن "كيف ولماذا" الأشياء تحدث .
- البحث عن مصادر موثوقة للمعلومات بدلاً من قبولها بشكل أعمى .
- تطبيق الملاحظة والتحليل المنطقي في اتخاذ القرارات اليومية .

- الرغبة في التعلم المستمر مواكبةً للتطورات الجديدة .

ماذا يقصد ب R&D ؟

يقصد بـ R&D اختصار "Research and Development" أي البحث والتطوير، وهي الأنشطة المنهجية التي تقوم بها الشركات والمؤسسات لابتكار منتجات وتقنيات جديدة أو تحسين المنتجات والخدمات الحالية ، مما يوسع المعرفة ويحقق ميزة تنافسية . تُقسم هذه العملية إلى "البحث (Research) "للحصول على المعرفة ، و"التطوير (Development) "لتطبيق هذه المعرفة وتحويلها إلى منتجات أو خدمات قابلة للاستخدام أو التسويق .

أهداف البحث والتطوير:

الابتكار: تقديم منتجات وخدمات جديدة للسوق.

التحسين: تطوير المنتجات الحالية لتكون أكثر كفاءة، جودة، أو فعالية من حيث التكلفة.

التنافسية: مواكبة التغيرات في السوق وتلبية احتياجات العملاء المتغيرة.

زيادة المعرفة: توليد معرفة جديدة حول العمليات والتطبيقات .

أمثلة على أنشطة البحث والتطوير:

- في شركات الأدوية: تطوير تركيبات دوائية جديدة أو اختبار فعالية العلاجات.
- في شركات الأغذية: تحسين نكهة المنتجات أو قيمتها الغذائية.
- في قطاع التكنولوجيا: تصميم أنظمة وبرمجيات جديدة، أو تطوير تقنيات مبتكرة .

هل يشكل البحث العلمي نظام System له عناصره الخاصة به ؟

نعم، يشكل البحث العلمي نظاماً متكاملاً ومتسلسلاً ، تتضافر عناصره الأساسية – الموضوع ، المنهج ، والهيكل العام – لتحقيق هدف محدد وهو الوصول لحقيقة علمية منظمة وقابلة للتحقق ، وتتضمن عناصره التفصيلية : عنوان ، ملخص ، مقدمة ، إطار نظري ، منهجية ، عرض النتائج والمناقشة ، خاتمة (نتائج وتوصيات)، ومراجع . فالبحث العلمي ليس مجرد تجميع معلومات، بل هو عملية منهجية منظمة تتكون من خطوات مترابطة، حيث يؤدي إتمام كل عنصر بشكل صحيح إلى نجاح البحث ككل، ويُعد هيكله (من العنوان للمراجع) خريطة الطريق للباحث .

عناصر البحث العلمي المتكاملة:

يمكن تقسيم العناصر الأساسية للبحث العلمي إلى مجموعتين: المكونات الهيكلية والمكونات المنهجية/المحتوى .

العناصر الهيكلية (الشكل الخارجي):

صفحة العنوان: تعكس محتوى البحث.

الإهداء والشكر: تقدير للجهود الداعمة.

الملخص: نبذة موجزة عن البحث بأكمله.

المقدمة: تمهد للموضوع وتحدد المشكلة وأهمية البحث.

قائمة المحتويات/الفهرس: لتنظيم الأقسام.

قائمة المراجع والملاحق: مصادر المعلومات ومواد إضافية.

العناصر المنهجية والمحتوى (الجوهر):

مشكلة البحث: السؤال الرئيسي الذي يسعى البحث للإجابة عليه.

أهداف البحث وأسئلته: ما يسعى الباحث لتحقيقه.
أهمية البحث: مبررات الدراسة (نظرية وعملية).
الإطار النظري والدراسات السابقة: استعراض ما تم إنجازه سابقاً.
منهج البحث (المنهجية): الأسلوب المتبع (وصفي، تجريبي، إلخ) وادواته (مسح، مقابلات، إلخ).
عرض النتائج والمناقشة: تحليل البيانات وربطها بالدراسات السابقة.
الخاتمة والتوصيات: ملخص النتائج، استنتاجات، واقتراحات لأبحاث مستقبلية .
بإيجاز، هذه العناصر تتكامل لتكوين بحث علمي متين، يتبع خطوات منظمة من الفكرة الأولية حتى الوصول للحقيقة العلمية .

اسباب كتابة الابحاث العلمية

- حب الباحث للمعرفة والتوسع في موضوع دراستهم للسعي للحصول على درجة علمية أو في موضوع معين من أجل المعرفة الزائد يعد الدافع الأكبر لكتابة البحث العلمي بالخطوات المتكاملة.
- الحصول على ترقية في العمل أو الوظيفة وخاصة في الجامعات، هو من أحد الأسباب لكتابة البحث العلمي بالخطوات المتكاملة.
- الاهتمام الشخصي من الباحث بموضوع للبحث عنه بشكل خاص والتعمق به.
- وجود مشكلة اقتصادية أو سياسية أو اجتماعية أو علمية وغيرها تعد من أهم الأسباب التي تدفع لكتابة البحث العلمي، وهنا يقوم الباحث باتباع كافة الاجراءات التي تساعده على كتابة البحث ويحاول الباحث من خلال كتابة البحث العلمي إيجاد بدائل للموارد الطبيعية بسبب احتمالية شح الموارد النادرة.
- تحاول بعض الدول الزيادة من الدخل القومي بعدة طرق وهذا يعتمد بشكل كبير على كتابة البحث العلمي وفق الخطوات الصحيحة، وبهذا يحاول الباحث من خلال كتابة البحث العلمي معرفة كيفية استغلال الثروات، واستخدام التكنولوجيا الحديثة، وكافة ما يلزم في الحياة من أجل التطور والارتقاء إلى مستوى معيشة أفضل، حيث يظهر هنا دور الباحث في إيجاد تلك الطرق لتلبية الاحتياجات، والرغبة الشديدة في أجل تفسير معظم الظواهر.
- يعد الفضول الشديد في فهم أغلب الظواهر التي تحدث طبيعيا، وكيف تحدث هذه الظواهر من أشهر الأسباب لكتابة البحث العلمي، ومما يدفع الباحث رغبته في إيجاد وسائل وطرق الإنتاج من أجل تحسينها واصدارها ذات الجودة العالية، وذلك لتشجيع الناس على الإقبال عليها، وكذلك للتنبؤ والاستشراق للمستقبل.
- قد يكون السبب متمركزًا في التعرف على المستقبل والتنبؤ به على الرغم من بعض الظروف المعينة في الوقت الحاضر، وبالإضافة إلى ذلك من الممكن كتابة البحث العلمي من أجل محاولة إصلاح الوضع السيء المؤثر على باقي الأشياء، وأيضاً تطبيق كافة النظريات العلمية وذلك كي يكون لدى الباحث دافع قوي بغرض إيجاد بعض الحلول العملية والتطبيقية لجميع النظريات وتسهيل دراستها.

ماذا يقصد بالتحليل العلمي ؟

التحليل العلمي هو عملية منهجية لـتقسيم الظواهر المعقدة أو البيانات إلى أجزاء أصغر لفهمها بشكل أفضل، واستخلاص نتائج ذات معنى من خلال تطبيق الأساليب الإحصائية والمنطقية للوصول إلى تفسيرات

واستنتاجات دقيقة تدعم أهداف البحث العلمي، ويشمل تحليل البيانات، وتفكيك المفاهيم، واختبار الفرضيات، وتحويل الأرقام إلى رؤى موثوقة .

المفهوم والهدف:

التقسيم والتجزئة: يقوم الباحث بتجزئة موضوع الدراسة أو المشكلة إلى عناصرها الأولية لدراسة كل جزء على حدة، مما يسهل الفهم.

استخلاص النتائج: تحويل البيانات الأولية غير المنظمة إلى معلومات وقيم مفيدة تدعم الاستنتاجات.

توضيح العلاقات: شرح أسباب الظواهر والآثار المترتبة عليها، وربطها بالواقع.

المنهجية: يتبع خطوات منطقية ومنهجية، مثل تحديد المفاهيم، وجمع البيانات، وتصنيفها، ثم تحليلها إحصائياً .

أبرز أنواع التحليل:

التحليل الإحصائي: استخدام الأدوات الرياضية والمنطقية لفهم البيانات الكمية واستخراج الأنماط والفروقات بين المجموعات.

التحليل المفهومي: تفكيك المفاهيم الأساسية للدراسة إلى أبعادها وخصائصها القابلة للقياس لتجنب اللبس وزيادة دقة البحث.

المنهج التحليلي (كمنهج بحث): التركيز على دراسة الظواهر من العموميات إلى الجزيئات الصغيرة بناءً على النظريات القائمة .

أهميته:

- يمنح البحث العلمي الدقة والمصداقية.
- يساعد على الإجابة عن أسئلة البحث ووضع النظريات.
- يحول الملاحظات المجردة إلى أدلة مدعومة بالبيانات .

التحليل العلمي الجغرافي

هو عملية منهجية لدراسة الظواهر الطبيعية والبشرية على سطح الأرض لفهم توزيعها ، والعلاقات المكانية التي تربطها ، والعوامل المسببة لهذا التباين ، بهدف تفسيرها ووضع حلول للمشكلات ، باستخدام أدوات وأساليب علمية مثل الإحصاء ، ونظم المعلومات الجغرافية(GIS) ، والاستشعار عن بعد لتفسير الأنماط واتخاذ القرارات الاستراتيجية .

أهم ركائز البحث العلمي الجغرافي وأهدافه:

المنظور المكاني: التركيز على "أين" تحدث الأشياء و"كيف" ترتبط ببعضها البعض في الفضاء.

تفسير التباين: فهم أسباب اختلاف الظواهر (مثل الأمطار أو السكان) من مكان لآخر.

العلاقات المكانية: دراسة الروابط بين الظواهر الطبيعية (التضاريس) والبشرية (الزراعة، المدن).

المنهجية العلمية: استخدام أدوات مثل الخرائط ، والإحصاء المكاني ، ونظم المعلومات الجغرافية لتحليل البيانات.

حل المشكلات: البحث عن حلول للمشكلات البيئية والبشرية من خلال فهم أسبابها الجغرافية .

بماذا يختلف البحث الجغرافي عن غيره ؟

يختلف البحث الجغرافي بتركيزه على العلاقة بين الإنسان والبيئة والمكان، ويتميز بشموليته وتكامله مع علوم أخرى، واعتماده على الدراسة الميدانية والتقنيات الحديثة (مثل نظم المعلومات الجغرافية والخرائط)، والتأكيد على الوصف والتحليل المكاني، بالإضافة إلى طبيعته الديناميكية التي تتطور باستمرار لمواكبة تغيرات العالم، مما يمنحه قدرة فريدة على تفسير الظواهر الأرضية والبشرية .

أوجه الاختلاف الرئيسية:

التركيز المكاني الشامل: يربط البحث الجغرافي بين الظواهر الطبيعية والبشرية في سياق مكاني محدد، ويدرس التفاعل والتأثير المتبادل بينها.

التكامل مع العلوم الأخرى: يجمع بين الطبيعية (جيولوجيا، مناخ) والإنسانية (اقتصاد، اجتماع)، مما يجعله علمًا هجينًا يختلف عن تخصص العلوم البحتة أو التطبيقية الأخرى، حسب ما ورد في موقع المرجع الإلكتروني للمعلوماتية.

أهمية الدراسة الميدانية: يعتمد بشكل كبير على النزول للميدان لجمع المعلومات وتأكيدها، وهي ميزة أساسية تميزه عن البحوث المكتبية البحتة، كما جاء في موقع المرجع الإلكتروني للمعلوماتية.

استخدام التقنيات الجغرافية: يستفيد من أدوات متخصصة مثل نظم المعلومات الجغرافية(GIS) ، والاستشعار عن بعد، والتحليل المكاني (Spatial Analysis) لتمثيل وتحليل البيانات، وهو ما يختلف عن الأساليب التقليدية للعلوم الأخرى، كما أشار موقع تونكل التعليمي

https://www.twinkl.com.eg/teaching-wiki/almwq-aljghrafy-wahmyth

و موقع المرجع الإلكتروني للمعلوماتية.

الديناميكية والتطور المستمر: مناهجه تتغير باستمرار لمواكبة التطورات التكنولوجية والحياتية، ولا يتبنى الوصف الثابت، بل يتجه نحو ربط العلم بالعمل والتطبيق، حسب المرجع الإلكتروني للمعلوماتية.

المنظور التحليلي السببي: لا يقتصر على الوصف، بل يهدف للتفسير القائم على علاقات السبب والنتيجة والتأثر والتأثير في الظواهر المكانية، كما وضحت مجلة العلوم الأساسية .

كيف سيكون العلم في الالفية الثالثة ؟

العلم في الألفية الثالثة يشير إلى تطور هائل في مجالات المعرفة، مع التركيز على العلوم الطبيعية والاجتماعية والتكنولوجية ، حيث يتسم بالتكامل والتخصص والاعتماد على البيانات الضخمة ، مع ظهور مفاهيم جديدة مثل الذكاء الاصطناعي وعلم الجينوم ، والتحديات التي تواجهها المنظومة التعليمية لتبني طرق تدريس متكاملة ومواكبة للعصر، مدفوعة بالابتكار والتغيير المستمر، حسبما تظهر العديد من الكتب والمقالات المتعلقة بتدريس العلوم في الألفية الثالثة وواقع المعرفة الحديث .

مفاهيم أساسية للعلم في الألفية الثالثة:

التكامل والتداخل: لم يعد العلم مقسماً إلى فروع منعزلة، بل يتداخل في مجالات مثل التكنولوجيا الحيوية، وعلوم البيانات، وعلوم البيئة.

الثورة الرقمية والبيانات: تحول البيانات الضخمة والذكاء الاصطناعي إلى أدوات أساسية للبحث والاكتشاف، مما يسرّع وتيرة التطور العلمي.

تغير المفاهيم: تظهر مفاهيم جديدة كـ "علم التغير المفاهيمي" للتعامل مع التطور السريع، وتطوير أهداف تدريس العلوم لربطها بالحياة الواقعية.

التركيز على المهارات: الانتقال من مجرد تلقي المعلومات إلى اكتساب مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات، والتكيف مع بيئات متغيرة .

أبرز مجالات التطور:

- العلوم الطبيعية: تقدم هائل في فهم الكون (علم الفلك)، المادة (الفيزياء الكمومية)، والحياة (علم الجينوم والبيولوجيا الجزيئية).
- العلوم الاجتماعية: استخدام أدوات رقمية لتحليل السلوك البشري والظواهر الاجتماعية (علم النفس، علم الاجتماع، الاقتصاد).
- التكنولوجيا وعلوم المستقبل: الذكاء الاصطناعي، الروبوتات، استكشاف الفضاء، والطاقة المتجددة .

التحديات التعليمية:

- تطوير المناهج: ضرورة تحديث المناهج لتشمل هذه التطورات، وتدريب المعلمين على طرق تدريس جديدة.
- الوصول للتعليم: توفير فرص تعليمية عادلة ومتساوية في عصر التكنولوجيا .
- باختصار، العلم في الألفية الثالثة هو علم سريع التطور، متكامل، يعتمد على التكنولوجيا، ويركز على حل التحديات العالمية والمجتمعية .

هل ما تعلمناه بالقرن 20 ذي فائدة في القرن 21 ؟

نعم، ما تعلمناه في القرن العشرين له فائدة عظيمة في القرن 21، لكنه يحتاج للتحديث والتطوير، حيث يمثل القرن 21 عصر المعرفة والتحول الرقمي، مما يتطلب دمج المهارات الأساسية (كالمنطق والتفكير النقدي) مع مهارات جديدة (كالمرونة الرقمية، التعلم الذاتي، والتعاون)، لبناء القدرة على التكيف مع التغير السريع واستغلال التكنولوجيا بفعالية، مع الاستفادة من الأصول المعرفية من القرن الماضي .

ما اكتسبناه من القرن 20 له قيمة (الأساسيات):

المعرفة الأساسية: المفاهيم العلمية، اللغات، التاريخ، والرياضيات التي تم بناؤها.

التفكير النقدي: القدرة على التحليل المنطقي وتحديد المشكلات، وهي أساسية لمواجهة المعلومات المضللة اليوم.

المهارات الشخصية: الانضباط الذاتي، العمل الجاد، والالتزام، التي تبقى ضرورية .

ما نحتاج لتطويره في القرن 21 (المهارات الجديدة):

الثقافة الرقمية: التعامل مع التقنيات والوسائط الرقمية وتقييم المعلومات عبر الإنترنت.

المرونة والتكيف: الاستجابة للتغيرات السريعة في سوق العمل والتقنيات، والتعلم المستمر.

الإبداع وحل المشكلات: توليد حلول مبتكرة للمشكلات المعقدة والمتداخلة.

التعاون والتواصل: العمل بفعالية ضمن فرق متنوعة وعالمية، باستخدام أدوات رقمية، كما يذكر مقال من المجلة العربية.

التعلم الذاتي: القدرة على اكتساب المعرفة الجديدة بمفردنا، مع توفر المعلومات بسهولة ويسر،

الخلاصة: المعرفة من القرن العشرين هي الأساس المتين، لكن النجاح في القرن 21 يتطلب بناء هذه المهارات الجديدة (مهارات القرن 21)، لتكييف الأساس القديم مع واقع العصر الرقمي والمجتمع المعرفي المتغير .

من اين نبدأ التغيير ؟

يبدأ التغيير من الداخل، بتغيير طريقة التفكير والنظرة للذات، ثم الانتقال إلى خطوات عملية مثل تحديد الأهداف، وتعديل العادات اليومية (كالقراءة والرياضة)، وتغيير البيئة المحيطة (الرفقة)، والبدء بإصلاح الذات والعمل الصادق، مع استعانة بالله ودعم من المحيطين، فالقوة الحقيقية تنبع من إرادتك الداخلية لتكون أنت التغيير الذي تريده .

خطوات عملية للبدء:

ابدأ بنية صادقة: اجعل نيتك لله وابدأ بتحديد ما تريد تغييره، فالتغيير لا يكتمل إلا بالفعل.

الوعي الذاتي والنقد البناء: انتقد نفسك بصدق، حدد نقاط الضعف واعمل على علاجها، وتخلص من اللوم الخارجي.

غيّر عاداتك الصغيرة: أدخل عادات إيجابية مثل الرياضة، القراءة، تقليل استخدام الهاتف، والاستيقاظ المبكر.

احصل على الدعم: أحط نفسك بأشخاص إيجابيين وداعمين، وتعلّم من قصص الناجحين، ولا تخجل من طلب المساعدة المتخصصة.

كن أنت التغيير: لا تنتظر تغيير العالم، بل كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه فيه؛ فالتغييرات الكبيرة تبدأ بخطوات صغيرة ومستمرة.

استعن بالله: توكل على الله فهو المعين في رحلة التغيير، واعتبر كل يوم فرصة جديدة للتحسن، وفقاً لقول الشيخ محمد بن راشد: "أن الغد يوم جديد وأن ما تحقق في الأمس قد تحقق وأن التاريخ الذي نكتبه هو ما ننجزه في المستقبل وليس ما أنجزناه في الماضي ."