

## خطوات على طريق الإيجابية



«لقد وضعت لك برنامجاً عملياً لمدة شهر يتمثل في تلك الخطوات:

1- جدد إيمانك أولاً:

وهي الخطوة الأولى التي يوجبها عليك طريق الإيجابية، إذ أن الإيمان هو السبيل الوحيد الذي يحرك من أسر قيود العادة والبيئة والواقع، وهو واجب يلزمك طوال الأيام الثلاثين مجتهداً في ذلك بكل وسائل الطاعة والقرب من الله عز وجل.

2- في الأسبوع الأول: أصغ إلى لغتك الخاصة بإهتمام:

وسجل كل نقطة تخرج منك تشير إلى قدر من السلبية فيك، لتقف على مدى نصيبك من هذه الآفة، مستعيناً في ذلك بجدول متابعة، وعليك مع ذلك أن تبدل ألفاظك السلبية بأخرى إيجابية، لتتبدل شيئاً فشيئاً نحو الإيجابية المنشودة.

3- في الأسبوع الثاني: تخير مشكلة تقع في دائرة نفوذك:

كتضييعك لدقائق السحر الغاية في نوم وغطيط، وحرمانك من أن تصف قدميك قانتاً أثناء الليل ساجداً

أو قائماً تحذر الآخرة وترجو رحمة ربك، ثم قم بمراجعة ما ذكره أهل العلم في حلها، مع استشارة من تعرف من الصالحين، ثم ضع من خلال ذلك برنامجاً عملياً لحل هذه المشكلة خلال ذلك الأسبوع.

4- في الأسبوع الثالث: تخير مشكلة لا تقع تحت سيطرتك المباشرة:

كنقص روح الألفة والمحبة في محيط عملك، أو وجود خطأ متكرر من أحد زملائك، ثم حدد بعض الخطوات العملية للبدء في حل تلك المشكلة خلال هذا الأسبوع عبر الوسائل الجميلة المتنوعة.

5- في الأسبوع الرابع: عليك بواجبين:

أولهما: أن تتخير المشكلة من النوع الثالث الذي لا يمكنك التأثير فيه، ثم تتعامل معها بإيجابية، بحيث تسقطها من حسابك وتتعايش معها كأمر واقع.

والثاني: أن تبدأ في تقبل هدايا العيوب، شاكراً من أهداها إليك، مقراً بخطئك تائباً منه، محاولاً إصلاحه بقدر طاقتك. ►