

كُنْ مَطْمَئِنًا

بِصَلَاةٍ الرَّائِدَةِ



الإيجابيات العشر:

- 1- **تفائل** (التفائل من الايمان والتشاؤم من الشيطان، ولا تتذمر من واقعك).
- 2- **تحمس** (أوجد الحماس في الأعمال اليومية والمتكررة حتى لا تمل، ابحث عن اهتمامات جديدة، هوايات).
- 3- **تحدث عن النجاح** (قلص الحديث عن الفشل، من لا يعمل لا يفشل والذي يعمل يفشل وينجح).
- 4- **أوجد البيئة الايجابية** (احذر من مصاحبة المتذمرين والمتشائمين).

كن مطمئناً د. صلاح الراشد

5- **جدد ما حولك** (ابدع في البيئة من حولك، غير مكان السرير، اصبغ باللون الوردي، اكتب لافتات إيجابية تفأولية، اخرج من عاداتك اليومية، صم يوماً، قم ليلاً، اعتمر، سافر إلى بلد مسلم).

6- **شارك الناس** (تبادل وجهات النظر، واجه مشاكلك مع الآخرين، لا تحقر أحداً أبداً، اقبل النقد ولا تتأثر سلبياً فبعضه نافع، تعلم العطاء والسخاء).

7- **خطط للنجاح** (ضع برنامج لغاياتك وطموحاتك، إذا كنت موظف كن طموحاً في إنجاز الأعمال وأخذ الترقيات والامتيازات).

كن مطمئناً . . كن مطمئناً . . كن مطمئناً . .

كن مطمئناً د. صلاح الراشد

8- **خطط لوقتك** دون أن تكثر على نفسك، تعلم أن تقول لا في بعض الأحيان إذا تزامم العمل.

9- **لا تستجيب للمغالطات** (مثل أن السجائر تريح الأعصاب أما الواقع فهي تؤذي الجهاز العصبي وبقية الجسم، وكذلك بعض الأمثال العربية مثل مد رجلك على قدر غطاءك، واتق شر من أحسنت إليه).

10- **اصدق مع نفسك** (لا تخادعها ولا تكذب فالخداع يفقد الثقة ويخل التوازن، تعلم الدعاء فهو محض الصدق مع النفس، احتسب الأجر في كل عمل خير للغير، الزم ذكر الرحمن فإنه أنس الروح، ثبت عقيدة التوحيد لا إله إلا الله فالعقل الباطن لا يستريح إلا بها).

كن مطمئناً . . كن مطمئناً . . كن مطمئناً . .

الوصفة الإيجابية:

- أولاً: اتبع الوصفة الصباحية التي تقولها فور قيامك من النوم:
-بسم الله، أصبحنا وأصبح الملك لله والحمد لله ولا إله إلا الله وحده لا شريك له وإليه النشور، اللهم إني أسألك خير ما في هذا اليوم وخير ما بعده، وأعوذ بك من شر هذا اليوم وشر ما بعده.
- سأكون سعيداً هذا اليوم، سأعيش دقائق يومي، سأواجه المخاوف وأتشجع.
- سأقبل الواقع ولن يعيقني شيء عن ذلك.
- سأقوم بعمل التمارين الرياضية.

كن مطمئناً . صلاح الراشد

-سأخذ قسطاً من الراحة، لن أسمح لأحد أو لشيء أن يجعلني غير مرتاح.

-لن أجرح أحداً، سأساعد شخصاً دون معرفته، سوف تظل الابتسامة على وجهي.

-سأتوكل على الله وأتقيه وأرجوه وأدعوه، سوف أحافظ على جميع الصلوات في وقتها.

-ليس هناك ما يخيف القدر خير مطمئن، القدر صديقي.

-ثم اذكر الأسئلة الخمسة:

1- ما الذي يسعدني؟

2- ما الذي أن ممتن به لله عز وجل؟ اذكر نعمه عليك..

كن مطمئناً . . كن مطمئناً . . كن مطمئناً . .

كن مطمئناً د. صلاح الراشد

- 4- ما الذي أستطيع فعله لتطوير نفسي اليوم؟
- 3- ما الذي أستطيع فعله لإسعاد نفسي والآخرين؟

الحب:

أصل معاني الحب في نفسك تعلم كيف تحب؟ تحب ربك، تحب دينك، تحب نفسك، تحب أهلك، تحب الناس، تحب الخير (المرء مع من أحب).

قال العلامة ابن القيم الجوزية رحمه الله:

(الحب هو الحياة التي من حرمها فهو من جملة الأموات، والنور الذي من فقده فهو في بحر الظلمات، والشفاء الذي من عدمه حلت بقلبه جميع الأسقام، واللذة التي من لم يظفر بها فعيشه كله هموم وآلام).

كن مطمئناً . . كن مطمئناً . . كن مطمئناً . .

كن مطمئناً . صلاح الراشد

لتأصيل معاني الحب:

1- أن تحب ربك فهو خالقك وملاكك ومعينك وإليه الممشتكى يوم لا يسمع أحد.

2- أن تحب نفسك، فالذي لا يحب نفسه لا يستطيع أن يحب الآخرين.

3- أن تحب الآخرين، ابدأ بالأقربين وأصل معاني الحب اتجاه الآخرين وانشره حيثما ذهبت وعلامة نجاحك أن ترى الناس يحبونك.

كن مطمئناً . . كن مطمئناً . . كن مطمئناً . .

كن مطمئناً . صلاح الراشد

مبدأ التسليم:

هو من أعظم المبادئ الإسلامية السامية ففي بعض الأحيان
تعرض الإنسان أمور لا بد أن يسلم بها مثل سفر حبيب، طلاق،
مرض مفاجيء أو مزمّن، لا نستطيع الصدام مع القدر فأنا أريد
أنت تريد والله يفعل ما يريد. المسلم بالأمر هو الصابر
الحقيقي قال تعالى: (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب)
(ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول إنا لله وإنا إليه راجعون،
اللهم آجرني في مصيبتى واخلف لي خيراً منها، إلا آجره الله
في مصيبته وأخلف الله له خيراً منها)

دائماً وأبداً كن متفائلاً وفكر بإيجابية

ولا تنسونا بدعوة في ظهر الغيب....

كن مطمئناً . . كن مطمئناً . . كن مطمئناً . .

