4 وصفات ذهبية تغير من سلبيتك

حينما يشعر الإنسان بنقص فى الشخصية، أو بوجود بعض السلبيات فى حياته، تكون هذه هى البداية الصحيحة والخطوة الأولى فى طريق إصلاح الخلل، هذا ما يوضحه خبراء الاستشارات التربوية والأسرية، حيث يشير إلى أن الإنسان حين يدرك علته يكون قد وضع قدمه على الطريق الصحيح لعلاج ذلك، والإنسان يستطيع أن يكتسب الأخلاق الحسنة، وهذا الأمر حسمه علماء التربية، حيث إنهم اتفقوا على أن الأخلاق السيئة تتحسن فهذا ما أكدته الدراسات العلمية والأبحاث التربوية، والهدف من التعليم والتدريب هو التربية وتهذيب الأخلاق، وجميعنا يملك الكثير من الصفات منها السيئ ومنها الحسن، فإذا امتلكنا صفة سلبية ذميمة يكرهها الشخص ويكرهها المحيطون به فيمكن إتباع بعض النصائح لتقويم السلوك غير المحبب لدينا:

أولاً: أن يعترف المرء فى قرارة نفسه بوجود تلك الصفة السيئة.

ثانياً: يقوم الإنسان بتطويع نفسه وتدريبها وتقويمها بالاستعانة بأصحاب الخبرة لترك تلك الصفة، فمثلا إذا كان بخيلاً يجالس الكرماء ويتكلف الكرم، ويقرأ فى سير الكرماء، ويدرك الثواب الذى أعده الله للكريم.

ثالثاً: على الإنسان أن يداوم على ترك تلك الصفات السلبية وتعديلها لصفات إيجابية جديدة فقد أثبت

العلماء أن مداومة فعل الشىء لمدة 21 يوما يصبح عادة.

رابعاً: على المرء أن يساعد فى مقاومة تلك الصفات السلبية فى الآخرين ويساعدهم على تعديلها فهذا من شأنه أن يعضد تلك الصفة الإيجابية لديه.

وبهذه الخطوات يمكن أن نعدل أى سلوك أو صفة سلبية لدينا قد تعوق حياتنا أو تعوق سعادتنا.