



جامعة الأنبار

كلية التربية العلوم الصرفة

شعبة ضمان الجودة

## التفكير الايجابي

اعداد

الاستاذ المساعد سميرة عدنان  
مسؤولة وحدة الارشاد التربوي  
والتوجيه النفسي

التفكير الايجابي هو مصدر قوة وأيضاً مصدر حرية ، مصدر قوة لأنه سيساعدك علي التفكير في الحل ، وبذلك فسوف تزداد مهارة وثقه وقوة ، ومصدر حرية لأنك ستتححرر من معاناة سجن التفكير السلبي واثاره الجسيمة والسؤال هنا ماذا يقصد بالتفكير الإيجابي ؟ وكيف اجعل تفكيري تفكيراً ايجابياً ؟

التفكير الإيجابي هو مجموعة من المهارات المكتسبة ، التي تمكن الإنسان من التغلب على مشاكله ، ويعتبر التفكير الإيجابي هو بداية الطريق إلى النجاح فعندما يفكر الإنسان بإيجابية فإنه يبرمج عقله ليفكر إيجابياً .

ويستطيع كلاً منا ان يجعل تفكيره إيجابياً ، فقد أشار خبراء فن تنمية الذات إلى العديد من مهارات التفكير الإيجابي ومنها

-اختيار العبارات الإيجابية التي تساعد الفرد على النجاح وتكرارها وكتابتها ، ومراقبة الأفكار واستبعاد السلبية منها لأن الاستمرار في التفكير فيها سيحولها الي عادة، وبالتالي تؤثر سلبي علي التفكير والسلوك

-تحديد الأهداف وترتيبها حسب أولويتها ، وتحديد وسائل تحقيقها ، والتميز بين الاهداف الممكنة والمستحيلة.

- اكتساب معارف ومهارات في مجالي فن النجاح وفن التفكير الإيجابي.

-التخلص من الأفكار السلبية والخواطر التشاؤمية بالهدوء والاسترخاء.

-برمجة العقل الباطن علي التفكير الإيجابي عن طريق تكرار الجمل الإيجابية وعدم تكرار الجمل السلبية لان العقل الباطن يتبرمج عن طريق التكرار.

-البحث عن الجوانب الإيجابية لكل أمر من أمور الحياة حتي لو كان سلبي.

وهناك مبادئ للتفكير الإيجابي هذه المبادئ تجعل الإنسان ينظر للحياة بتفاؤل و يعيش حياة سعيدة ومترنة ومليئة بالطاقة والتفاؤل ويكون لديه ثقة في تحقيق أهدافه وطموحاته هذه المبادئ هي :

- إن المشاكل والمعاناة تتواجد فقط في الإدراك وليس الواقع سوى إدراك فلو أردت تغيير واقع حياتك ابدأ بتغيير إدراكك ، فعلى الإنسان أن يغير إدراكه إن كان سلبي ويحوّله إلى إيجابي وذلك بتوسيع آفاقه >

- إن المشكلة لن تتركك في المكان الذي وجدت فيه ، بل ستأخذك لأسوأ أو لأفضل ليس المهم ما يحدث لك ، ولكن المهم هو ما الذي ستفعله بما يحدث لك ، إن أي مشكلة تصادفنا في أي ركن من أركان الحياة تجعلنا نخرج من حيز الراحة والاستقرار والأمان ، وتؤثر على أفكارنا وتركيزنا وأحاسيسنا حتى نتخلص منها بطريقة ما .

- افصل بينك وبين المشكلة : أي مشكلة مهما كانت صعبة في وقتها فهي موقف حياتي يستطيع الإنسان أن يتخطاها ويجب أن نتعلم منها ونتجاوزها فالإنسان أقوى مما يتخيل بل إنه ملئ بالقدرات العديدة كل هذه القدرات واكثر منها بكثير هو أنت وأنا وكل إنسان على وجه الأرض ، فلا بد من وضع المشكلة في حجمها الطبيعي ، ثم التعامل معها بهدوء حتى نصل إلى الحل المناسب .

- هل سمعت أحد يقول أن ماضيه هو السبب في تعاسته ؟ أو أنه خسر كل شيء ولم يعد لديه أي شيء ؟

- هناك حل روحاني لكل المشاكل قال تعالى ( ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب ) إن الشخص الذي يرتبط بالذات السفلى ويضيع في الدنيا ويعتقد أنه منفصل عن الخالق عز وجل ، وأنه يستطيع أن يجد العلاج لأي حالة مرضية او نفسية عند الناس يجد نفسه في حلقة مفرغة وأن حياته مملوءة بالمشاكل والتحديات الصعبة والمعقدة، والأمثلة علي ذلك كثير لذلك نجد حالات الانتحار والطلاق والاكتئاب وأمراض القلب والسرطان وغيرها من المشاكل والامراض ، على الرغم من وجود تقدم علمي لم يكن موجود من قبل !  
**لماذا؟؟**

لأن هؤلاء الناس اعتقدوا أن الحل بأيديهم هم مادام لديهم المال والتقدم العلمي ، ولكن عندما نتوكل على الله عز وجل حق التوكل ، نجد الحل لكل المشاكل مهما كانت صعبة

قال تعالى (ومن يتوكل على الله فهو حسبه ) فمن اليوم توكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل بشرط أن تضع كل إمكانياتك وقدراتك ومصادرك اللامحدودة في الفعل فبذلك أنت تتوكل عليه حق التوكل وتعرف جيدا أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملا  
- تغيير الأفكار بطريقة الاستبدال يغير الواقع والفكر الجديد يصنع واقعا جديدا .  
من يريد أن يحدث تغييرا إيجابيا في حياته عليه أولا تغيير أفكاره فيستبدل الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية ، وذلك لأن الفكر الجديد يصنع واقعا جديدا ، فابدأ بالتغيير من الداخل نلاحظ أن معظم الناس يضيع تركيزه وطاقته ووقته في النظر إلي الباب الذي أغلق بدلا من أن يركز في باب الأمل الذي انفتح أمامه على مصراعيه .

إن الإنسان لا يصبر علي التحديات التي تواجهه في رحلة حياته ويشعر بالخوف والقلق ولكن مع مرور الوقت يلاحظ أن الباب الذي أغلق كان في صالحه ، وبدلا منه يفتح لنا بابا جديدا مملوء بالخير ، لذلك توكل على الله سبحانه وتعالى وكن على يقين أنك قادر على تحقيق أهدافك ، ولو أغلقت أمامك جميع الأبواب .

