

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المملكة العربية السعودية  
معهد الإدارة العامة  
إدارة خدمات المتدربين  
قسم التوجيه والإرشاد

**كن ايجابياً**

اعداد

أشرف فؤاد محمد أبو سالم  
المرشد الاجتماعي بالمعهد

## المحتويات

- مقدمة
- مفهوم التفكير الإيجابي
- أهمية التفكير الإيجابي
- كيف تستطيع التفكير بإيجابية
- الحديث الإيجابي مع النفس
- ثمرات التفكير الإيجابي
- المفكر الايجابي والسلبى
- معادلة التفكير الإيجابي
- الإيجابية من حياة الرسول ﷺ
- الخاتمة

## كن إيجابياً

### مقدمة

يسعى الإنسان مهما كان عمره ، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة ، والرفاهية ، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية ، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد ، وكي يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده فإنه يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة ، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته ، والتي تضع جهودها في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

فالإيجابية تعني المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات. وهي أسلوب متكامل في الحياة، في التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، وأن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة.

### مفهوم التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعّالة تضيف إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية أو الأسرية. وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته وإمكانياته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف.

### أهمية التفكير الإيجابي:

إن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءةً وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله".

وصدق الله العظيم حيث يقول: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" فإن الله لا يغير نعمة أو بؤساً، ولا يغير عزاً أو ذلة، ولا يغير مكانة أو مهانة . . . إلا أن يغير الناس من مشاعرهم وأعمالهم وواقع حياتهم، فيغير الله ما بهم وفق ما صارت إليه نفوسهم وأعمالهم. وإن كان الله يعلم ما سيكون منهم قبل أن يكون. ولكن ما يقع عليهم يترتب على ما يكون منهم،

ويجيء لاحقاً له في الزمان بالقياس إليهم، وإنها لحقيقة تلقي على البشر تبعة ثقيلة، فقد قضت مشيئة الله وجرت بها سنته، أن تترتب مشيئة الله بالبشر على تصرف هؤلاء البشر، وأن تنفذ فيهم سنته بناء على تعرضهم لهذه السنة بسلوكهم، والنص صريح في هذا لا يحتمل التأويل، وهو يحمل كذلك -إلى جانب التبعة -دليل التكريم لهذا المخلوق الذي اقتضت مشيئة الله أن يكون هو بعمله أداة التنفيذ لمشيئة الله فيه ."

" ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك، وأسلوب حياتك، ونظرتك تجاه نفسك، والناس، والأشياء، والمواقف التي تحدث لك، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك".

"ويجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك، في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعيدة أو غير سعيدة".

" ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك عن تحقيق الأفضل لنفسك ."

"فدائماً يرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة".

### كيف تستطيع التفكير بإيجابية؟

#### ١ - الرغبة المشتعلة

ما هو الشيء الذي تريد تحقيقه في حياتك أكثر من أي شيء آخر؟ إذا أردت فعلاً تحقيقه دعه يمشي في عروقك، فكر فيه باستمرار، وخطط له، ثم ضعه في الفعل، ومهما كانت التحديات فلا تتركه على الإطلاق. "ما يوجد في عقلي ويسيطر على أفكاري، ويعيش في قلبي ويسري في عروقي ودمي، يجب أن يخرج للحياة." لويس بريل

#### ٢ - القرار القاطع

وهو القرار الذي ليس فيه أية رجعة مهما كانت التحديات والصعوبات؛ لأن هذه التحديات ليست إلا خبرات ومهارات تكتسبها في طريقك إلى القمة، لذلك قرر اليوم أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكونه في كل مجالات حياتك، وتذكر أنه لو حقق أي إنسان شيء فأنت أيضاً تستطيع أن تحققه، بل وتتفوق عليه.

"القرار القاطع لا يدع مجالاً للتردد أو التراجع، بل يعطي الشخص قوة رائعة توجهه إلى تحقيق أهداف حياته" إبراهيم الفقي

#### ٣ - تحمل المسؤولية كاملة

النجاح على أي مستوى يتطلب من الإنسان أن يأخذ المسؤولية كاملة، في نهاية الأمر فالميزة الوحيدة التي تجمع بين الناجحين في العالم تكمن في قدرتهم على تحمل المسؤولية.

٤- الإدراك وهو بداية التغيير، والتغيير هو بداية النمو.

#### ٥- تحديد الأهداف

عندما تعرف أهدافك وتخطط لحياتك لن تكون حياتك كما كانت، بل سيصبح لها معنى آخر، وستجد أنك لا تريد أن تضع دقيقة واحدة دون أن تحسن نفسك فيها، حتى ولو كان ذلك استرخاء وراحة. وتذكر أنه إن لم يكن عندك هدف ستعيش في أهداف الآخرين، فابدأ من اليوم وتأكد أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً. "لو عرفنا أولاً، أين نحن وماذا نريد؟ نستطيع أن نحكم ماذا نفعل وكيف نحصل عليه؟" إبراهيم لينكولن

#### ٦- التأكيدات المتضامنة

التأكيدات المتضامنة تساعدك على التركيز على من أنت في الحقيقة والواقع، وكيف تستخدم قدراتك لتحقيق أهدافك؟ هذا لا يعني أنه لا يجب علينا أن نستفيد من آراء الآخرين ونقيمها، ثم نحدث التغيير الذي يتمشى مع قيمنا واعتقاداتنا ومبادئنا. "إن لم تعرف قدراتك وتقدرها وتقع نفسك بأنها حقيقية، فكيف تتوقع أن يقدر الآخرون" إبراهيم الفقي

#### ٧- الوقت الإيجابي

درب عقلك على التفكير الإيجابي في وقت تحدده أنت، على ألا يزيد الوقت عن عشرة دقائق في البداية، ثم زد المدة تدريجياً إلى خمس عشرة دقيقة ثم عشرين دقيقة وهكذا. على الرغم من قدرات العقل الرائعة إلا أنه بسيط جداً، ومن الممكن أن نعيد برمجته مرة أخرى بالأساليب التي تناسبنا وتساعدنا على النمو والتقدم.

#### ٨- التنمية الإيجابية

لا يوجد أي شيء يمنع الإنسان من التقدم غيره هو شخصياً! لأنه لو أراد أن يحسن نفسه إيجابياً سيجد ويحقق ما يريد، لذا كن إيجابياً ولا تسمح للسلبيات بأي شكل من الأشكال أن تسيطر عليك.

## الحديث الإيجابي مع النفس

هل تعلم أن لذلك الصوت داخل رأسك تأثيراً كبيراً على شخصك وتصرفاتك وإنجازاتك وكيف تعيش حياتك؟ قد لا تعتقد ذلك، ولكن مع الممارسة يمكنك تغيير نوعية النقاش الذاتي لديك، فلماذا لا يحاول أي شخص تطوير هذا الجانب نحو الإيجابية؟  
ثق أن هذا سيرتقي بك نحو الأفضل؛ فهو يساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويمكنك من جذب ما تشتهييه نفسك والوصول لأهدافك ومساعدتك، ويسمح لك أن تتبنى نمط حياة صحي وبعيد عن التوتر. واليك عبارات إيجابية وتحفيزية اجعلها أمام عينيك: -

- أنا قادر.
- أنا أعرف من أنا وقدراتي كافية.
- اخترت أن أكون واعياً في كل ما أقوم به.
- اخترت أن أثق دائماً بالأفكار التي تخدمني نحو الأفضل.
- اخترت أن أشعر بالأفضل.
- أشارك سعادتي مع المحيطين بي.
- جسدي هو سيارتي في الحياة؛ اخترت أن املاه بالخير.
- أشعر بالحيوية والنشاط والطاقة.
- حياتي تتكشف بشكل جميل.
- أنا واثق بنفسي.
- أنا دائماً أتأكد من ردود فعلي قبل القيام بها.
- أنا أعرف أنني بالوقت والجهد يمكنني تحقيق كل ما أريد.
- أنا أحب التحديات وما أتعلم من خلال التغلب عليها.
- كل خطوة أقوم بها تأخذني إلى حيث أريد أن أكون.

## ثمرات التفكير الإيجابي

يمكن أن تحدد ثمرات التفكير الإيجابي من خلال الفلسفة التي يتبناها الإنسان لتحقيق أهدافه في هذه الحياة ، فالمسلم لديه هدف سامي يتمثل في تحقيق دوره في هذه الحياة بالعبودية لله عز وجل وذلك بالتزام التفكير السليم بما تتضمنه معاني الإيمان وأركانه ، وبما ينتج عن ذلك الإيمان بحيث يكون من لوازمه العمل الإيجابي العمل الصالح حينها يتحقق للإنسان الحياة الطيبة في الدارين قال الله تعالى : " من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة " فالعمل الصالح لا بد له من القاعدة الأصيلة التي ترتكز عليها قاعدة الإيمان بالله (

وهو مؤمن ) فبغير هذه القاعدة لا يقوم بناء ، وبغير هذه الرابطة لا يتجمع شتاته إنما هو هباء كرماد اشتدت به الريح في يوم عاصف ، والعقيدة هي المحور الذي تشد إليه الخيوط جميعاً ، وإلا فهي أنكاث ، فالعقيدة هي التي تجعل للعمل الصالح باعثاً وغاية فتجعل الخير أصيلاً ثابتاً يستند إلى أصل كبير لا عارضاً مزعزجاً يميل مع الشهوات والأهواء حيث تميل ، وأن العمل الصالح مع الإيمان جزاؤه حياة طيبة في هذه الأرض " .

ومما يذكره المؤلفون في التفكير الإيجابي من فوائد استخدامه ما يلي:

" هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة".

" يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك".

" تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجربه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك".

" أن تكون مفكراً إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً".

" إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية".

" إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا: الإيجابية، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الأناجس والجن، وأكبر منهما حديث النفس".

" عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية".

" إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف".

" يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء".

" وينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، والتي يشعر بها، وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه".  
" فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته".

التفكير السلبي	التفكير الإيجابي
مدخل من مداخل الشيطان الرجيم	مصدر من مصادر ارتفاع مستوى الإيمان وتوثيق الصلة بالله تعالى.
يولد لديك العجز والكسل ويشكل فاعليتك الشخصية	يولد لديك القوة والحماس والإبداع في دراستك
علاقات يشوبها الشك والاضطراب والحيرة مع الجميع	تكون علاقتك جيدة مع أسرتك وزملائك وأساتذتك
يولد الإحساس بالفشل والتعاسة	يولد الإحساس بالسعادة والنجاح
يعطي إichاءات سلبية ويعزز مشاعر الشك ويكرهه الناس	يعطي إichاءات جيدة وانطباعات حسنة وثقة الناس وحبهم

### المفكر الايجابي والسلبي

- المفكر الايجابي يفكر في الحل، والمفكر السلبي يفكر في المشكلة.
- المفكر الايجابي لا تنضب أفكاره، والمفكر السلبي لا تنضب أعداره.
- المفكر الايجابي يساعد الآخرين، والمفكر السلبي يتوقع المساعدة من الآخرين.
- المفكر الايجابي يرى حلاً في كل مشكلة، والمفكر السلبي يرى مشكلة في كل حل.
- المفكر الايجابي يرى الجانب المشرق في حياته، والمفكر السلبي يرى الجانب المظلم في حياته.
- المفكر الايجابي لا تنضب أفكاره، والمفكر السلبي لا تنضب أعداره.
- المفكر الايجابي يكرر المحاولة دون يأس، والمفكر السلبي ييأس من أول إخفاق.

### معادلة التفكير الإيجابي

ينطلق أساس التفكير الإيجابي من الشخص نفسه (نظرتي لذاتي) من خلال الأسس التالية:

- ✓ بناء الهوية الإيجابية للذات.
- ✓ الأسماء والصفات الإيجابية على الذات.
- ✓ التوقع الإيجابي للأمر.
- ✓ التفاؤل، والأمل.
- ✓ الحديث الإيجابي مع الذات.



✓ التطوير الإيجابي المتواصل.

كما تتكامل هذه الأسس من خلال نظرة الشخص للمجتمع (مشاعري تجاه الآخرين) من خلال الأسس التالية:

- ✓ النظرة الإيجابية للمجتمع.
- ✓ محبة الآخرين، ومحبة الخير لهم.
- ✓ الموقف الإيجابي من أخطاء الآخرين.
- ✓ احترام الناس، وتقدير منازلهم.
- ✓ التواصل الإيجابي مع المجتمع.

### الإيجابية من حياة الرسول ﷺ

فرسولنا صلى الله عليه وسلم أرشدنا إلى التفاؤل وتوقع الخير وثبت عنه أنه كان يعجبه الفأل، والفأل هو الكلمة الطيبة التي يسمعها الإنسان، فيرتاح لها وتسره، ونهى عن الطيرة وهي التشاؤم. وكما في القول الشائع: "تفاءلوا بالخير تجدوه". وكيف نتفاءل بالخير إلا بأفكارنا الإيجابية وكلامنا الإيجابي؟ ويُخبرنا صلى الله عليه وسلم إنه بتعمد التفكير الإيجابي وانتقاء الكلمات الإيجابية نستقطب الخير لأنفسنا ولغيرنا.

وفي حديث قدسي يقول لنا رب العزة جل وعلا: "أنا عند ظن عبدي بي" (صحيح البخاري - ٧٤٠٥). فظنك في شيء أو شخص أو حتى في رب العالمين - إن كان حسناً أم سيئاً - يُحدّد موقفك منه وبالتالي أفعالك، وفيما بعد النتائج المترتبة عليها.

ولم يكن الخطاب لنا فقط لانتفاءل وتحسن الظن - وهي مسألة ذهنية داخلية - بل تعدّها إلى أمر آخر. فقد روي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله: "خير الأسماء عبد الله وعبد الرحمن وأصدقها الحارث وهمام وشرها حرب ومرة". (السلسلة الصحيحة - ١٠٤٠).

ويروى أنه صلى الله عليه وسلم غيّر ما قبّح من أسماء الصحابة. فعن ابن عمر: "أن ابنة لعمر كان يقال لها عاصية؛ فسامها رسول الله صلى الله عليه وسلم جميلة" (صحيح ابن ماجه - ٣٠٢٣). فالكلمات التي تخرج من أفواهنا والتي تحمل شؤماً أو سوءاً لها تأثير علينا وعلى من حولنا. وتحذير الرسول صلى الله عليه وسلم لنا يؤكد أن المعاني التي تحملها تلك الكلمات ربما تتحول واقعاً بحسنها وسيئها.

وأكدها رسول الله صلى الله عليه وسلم في عدة مناسبات كقوله عن السيدة عائشة رضي الله عنها: "لا يقولن أحدكم خبثت نفسي، ولكن ليقل لقيت نفسي" (صحيح البخاري - ٦١٧٩). فانثناء الألفاظ الحسنة مطلوب، والتحدّث بالخير وتوقعه مرغوب، كي ينعكس على واقعنا. وفي رواية أخرى: "فإذا رأى أحدكم ما يحب فلا يحدث به إلا من يحب" (صحيح البخاري -

٧٠٤٤) فمن السنة أن يحدث بالرؤيا من يحب ويعلم منه المودة، ولا يقصُّها على من لا يأمنه وذلك حتى لا يشوش عليه بتأويل يوافق هواه، أو يسعى حسداً في إزالة النعمة عنه. أما الرؤيا السيئة فلا يذكرها لأحد خشية تعبيرها بالمكروه، فيحصل الاضطراب منها، ولأن كتمها سبب لاضمحلالها. إنها لإشارات واضحة إلى أن ما نفكر فيه وما نقوله من كلمات -قصداً معناها أم لا- يؤثر بشكل واضح على حياتنا، ويصوغ مستقبلنا.

## الخاتمة عزيزي الدارس.....الآن تستطيع

من الآن عزيزي الدارس أنت تحتاج لتصميم وإرادة، اخرج ورقة واكتب خمسة أشياء إيجابية في حياتك سواء كانت شخصية أو تتعلق بالعمل أو الأسرة أو المجتمع، ومارس هذا كلما طغت عليك الأفكار السلبية. مارس الاسترخاء كل يوم، وعندما تخلد إلى سريرك فكر في كل الأشياء الجميلة التي مرت بك في حياتك بشكل عام والتي حدثت في يومك بشكل خاص. أحط نفسك دائماً بالأشخاص الإيجابيين الذين يبثون فيك الأمل والتفاؤل وابتعد عن السلبيين الذين ينقلونك للتفكير في الفشل ويمنعون دخولك لدائرة الإيجابية وقرأ سير الناجحين. ساعد الآخرين على تحقيق أهدافهم والتغلب على الصعوبات التي قد تواجههم، مساعدة الإنسان للآخرين تعود الإنسان على ملاحظة الإيجابيات وتعزيزها وتنعكس إيجاباً عليه. تبسم دائماً، وكن بشوشاً ومنطقاً، وقرر من الآن وفي هذا اليوم أنك ستتخلى عن النظرة السلبية وستكون دائماً متفائلاً وإيجابياً

**أشرف فؤاد محمد ابو سالم**

المرشد الاجتماعي

معهد الادارة العامة المركز الرئيسي (الرياض)

ت: ٠١١٤٧٤٥٢٢٥

البريد الإلكتروني: [AbousalemA@ipa.edu.sa](mailto:AbousalemA@ipa.edu.sa)