

التفكير الإيجابي



د. نداء فرید

استشاري اسري و تربوي
مدرّب معتمد في الابداع
والابتكار



مهارات
شخصية



التفكير الإيجابي
Positive Thinking

الموضوعات

- ماهية التفكير الإيجابي؟
- الفرق بين التفكير السلبي والتفكير الايجابي ؟
- كيفية التخلص من التفكير السلبي
- خصائص التفكير الايجابي
- أهمية التفكير الايجابي
- أنواع التفكير الايجابي
- صفات الشخصية الايجابية

الموضوعات

استراتيجيات التفكير الإيجابي

فوائد التفكير الايجابي

مهارات التفكير الايجابي

خطوات التفكير الايجابي

تأثير التفكير الإيجابي على صحتك وطرق تعزيزه

كيف يغير التفكير الإيجابي حياتك

التوازن بين جميع نواحي الحياة

الخاتمة



العصف الذهني

وضحي ما هو التفكير الإيجابي؟

من وجهة نظرك .

ما هو التفكير الإيجابي؟

- هو التفاؤل وهو أول خطوات تحقيق النجاح، وهو العادات والسلوكيات الفعالة المكتسبة من المجتمع المحيط بالفرد.
- التفكير الإيجابي يساعد الفرد على مواجهة مشاكله بالصبر والتحدّي، ويساعده على إيجاد حلول سليمة وسريعة للمشكلة.
- وله العديد من الانعكاسات الواضحة على الفرد ولعل أهمها شعور الفرد، بالرضا الذاتي، والسعادة والاطمئنان.

التفكير الإيجابي

- هو **مصدر قوة** لأنه سيساعدك على التفكير في الحل حتى تجده

- وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة،

- وهو **مصدر حرية** لأنك ستتحرك من معاناة وألم التفكير السلبي،

المحتمل ألا تستطيع التحكم في الظروف، ولكن تستطيع التحكم

أفكارك فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية.



الفرق بين التفكير السلبي والتفكير الايجابي

أنماط التفكير السلبي

مقارنة بين الإنسان الإيجابي والإنسان السلبي

السلبي	الإيجابي
يفكر في المشكلة	يفكر في الحل
لا تنضب أعذاره	لا تنضب أفكاره
يتوقع المساعدة من الآخرين	يساعد الآخرين
يرى مشكلة في كل حل	يرى حلاً لكل مشكلة
الحل ممكن لكنه صعب	الحل صعب لكنه ممكن
لا يرى في الإنجاز أكثر من وعد يُعطيه	يعتبر الإنجاز التزاماً يلبيه
لديه أوهام وأضغاث أحلام يُبددها	لديه أحلاماً يحققها
شعاره : اخذع الناس قبل أن يخدعوك	شعاره : عامل الناس كما تحب أن يعاملوك
يرى في العمل ألم	يرى في العمل أمل
ينظر إلى الماضي ويتطلع إلى ما هو مستحيل	ينظر إلى المستقبل ويتطلع لما هو ممكن
يقول ما يختاره	يختار ما يقول
يناقش بضعف وبلغة فضلة	يناقش بقوة وبلغة لطيفة



كيف تتخلص من التفكير السلبي



عرض فيلم

خصائص التفكير الايجابي :

تجنب استخدام المصطلحات السلبية مثل قول "أنا لا أستطيع فعل هذا الشيء" ... فهذا يعد إقراراً داخلياً بأنك لا تستطيع وسوف تترسخ بداخلك فكرة أنك لا تملك المقدرة على الفعل. نزع المشاعر السلبية من داخلك حتى لا تشكل عائق أمام نجاحك.

خصائص التفكير الايجابي :

استخدام الكلمات الإيجابية عند التحدث لكي تشعر بالقوة والسعادة والسيطرة على حياتك بدلاً من الكلمات التي تشير إلى الفشل أو عدم الكفاءة.

تكرار وترديد عبارات الإيجابية على مسمعك حتى يكون اعتقاداً راسخاً.

توجيه أفكارك نحو الإيجابية وإنتشالها من دوامة الأفكار السلبية (القلق والإكتئاب).

خصائص التفكير الايجابي :

استخدام الكلمات الإيجابية عند التحدث لكي تشعر بالقوة والسعادة والسيطرة على حياتك بدلاً من الكلمات التي تشير إلى الفشل أو عدم الكفاءة.

تكرار وترديد عبارات الإيجابية على مسمعك حتى يكون اعتقاداً راسخاً.

توجيه أفكارك نحو الإيجابية وإنتشالها من دوامة الأفكار السلبية (القلق والإكتئاب).

أهمية التفكير الإيجابي :- (كيف يغير حياتك)

- أطالة امد التمتع بالحياة الصحية
- يقلل الشعور بالوحدة
- التمتع بصحة بدنية و نفسية أفضل
- تقوية جهاز المناعة
- تحقيق العلاقات المتناغمة

أهمية التفكير الايجابي : (كيف يغير حياتك)

- خفض معدلات الاكتئاب
- تقليل مستويات القلق والتوتر
- تحسين صحة القلب والاعوية الدموية وتقليل مخاطر الوفاة
- تحسين مهارات التكيف خلال الاوقات الصعبة
- الابداع والابتكار في كل نواحي الحياة

أنواع التفكير الإيجابي



أنواع التفكير الإيجابي

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين.

الداعم
لوجهات
النظر

هذا النوع من التفكير يكون الشخص ايجابيا لأنه تأثر من شخص اخر سواء كان ذلك من اقارب او الاصدقاء او حتى بسبب برنامج في التلفاز أو مواقع التواصل الاجتماعي.

المتأثر
بالآخرين

أنواع التفكير الإيجابي

المرتبط
بالزمن

- هذا النوع من التفكير المرتبط بزمن فمثلا تكون **سلوكيات الناس في شهر رمضان وفي الأشهر الروحانية** افضل من الأشهر الأخرى.
- لان هذا التوقيت له رابط روحاني عن الناس، فلا يريد الشخص ان يغضب الله سبحانه تعالى، وايضا يريد ان يكسب عدد ممكن من الحسنات فيكون الانسان واعيا ومدركا لتصرفاته .
- ومن الممكن استغلال هذا النوع من التفكير الايجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا وايضا لبناء عادات ايجابية جديدة

أنواع التفكير الإيجابي

النتائج
عن
المعاناة

- عندما يصاب الانسان **بمرض خطير او يفقد احد اعضائه او يفقد عزيزا** عليه، فانه يمر بعده مراحل نفسية قد تستمر مع الشخص لفترات طويلة او تنتهي **بالتقبل** والتحول والتفكير الايجابي والتركيز على الحل.
- كما يوجد شخص أخر لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا، فتجد **تفكيره سلبيا** وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته.
- وهناك نوع آخر من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر **كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة**

أنواع التفكير الإيجابي

هذا النوع من التفكير الايجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه **لا يتأثر** **بالمكان او الزمان أو المؤثرات** بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن . فسواء واجه الشخص تحديا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت **عادة** يعيش بها في حياته.

المستمر
في
الزمن



قصة مؤثرة

صفات الشخصية الايجابية

□ يستطيع ان يضع الامور في مكانها الصحيح ويوازن بين الامور وبعضها

□ اي يجعل العقل يفكر والقلب يشعر ولكن ايضا بأيجابية لان الانسان الايجابي يستطيع ان يري النور في كل شيء مظلم.

□ التفكير الصحيح المفعم بالأيجابية هو الذي يأتي نتيجة للممارسة واكتساب الخبرات والاحتكاك بالناس ومزاولة النشاط الذهني وينتج هذا التفكير في ظل التجربة والقراءة والاستماع لتجارب

الآخرين وتقبل آرائهم .

استراتيجية التفكير الايجابي



- لا تنمر علي نفسك
- شجع نفسك
- تذكر أنك الوحيد المسئول عن نفسك
- لا تفكر في الماضي
- ركز علي ما هو ممكن

فوائد التفكير الإيجابي

- يؤمن بالله تعالى ويستعين به ويتوكل عليه في كل شيء.
- يساعده في مواجهة مشاكله بالصبر والتحدي.
- إيجاد حلول سلمية وسريعة.
- يكون الإنسان اجتماعي ويجب مساعدة الآخرين.
- الثقة بالنفس وحبّ التغيير وخوض المغامرات.
- يعيش بالأمل والصبر.

فوائد التفكير الإيجابي

- يؤثر على الجسد فالتفكير يعطي الطاقة والنشاط ويطيل من عمر الإنسان، فيلاحظ على الجسد في الحالة الإيجابية النشاط والقوة.
- يؤثر على الأحاسيس فهي وقود الإنسان وهي رد الفعل لما يحدث في داخلنا من أفكار، فعندما تقرر أن تتغير إلى الأفضل غير أفكارك وسترى بنفسك الفرق الكبير الذي يحدث في حياتك.
- يقلل من الضغوطات ومن تأثيرها على صحة الإنسان ونفسيته، ومن مخاطر إصابته بالاكئاب.
- يقوي التفكير الإيجابي الجهاز المناعي، ويقلل من إصابة الإنسان بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- يؤجل الإصابة بأعراض الضعف والوهن التي تصيب كبار السن.

مهارات التفكير الإيجابي



مهارات التفكير الإيجابي

إيجاد حلول جذرية للمشكلة، وعدم إهمالها لأن المشكلة قد تدفع بصاحبها إلى التفكير السلبي، ومن الممكن اللجوء إلى كتابة المشكلة خطأً فهذا يساعد على تتبعها، وإيجاد حلول سريعة لها.

إيجاد حلول
جذرية للمشكلة

تجنّب استخدام الألفاظ المطلقة، مثل: مستحيل، وأبداً؛ لأنها تجعل الأمور أكثر تعقيداً وسوءاً.

تجنّب استخدام
الألفاظ المطلقة

مهارات التفكير الإيجابي

تكرار العبارات
الإيجابية

وذلك يتمثل في تكرار الألفاظ والعبارات الإيجابية, مثل: مزيدا من التقدم, إلي الامام, بارك الله في جهودكم..... وغيرها من العبارات الإيجابية.

مراقبة الأفكار للبعد
والتخلص من
الأفكار السلبية

مراقبة الأفكار للبعد والتخلص من الأفكار السلبية، وذلك بتغيير موضوع التفكير إلى أفكار إيجابية.

مهارات التفكير الإيجابي

الابتعاد عن الوحدة والانتواء، ويجب شغل أوقات الفراغ بممارسة التمارين الرياضية، أو الهوايات.

الابتعاد عن
الوحدة
والانتواء

يجب الاستناد على الأدلة المقطوعة والمثبتة بدلاً من الفرضيات.

الاستناد على
الأدلة

مهارات التفكير الإيجابي

زرع الأفكار
الإيجابية في
العقل الباطن

زرع الأفكار الإيجابية في العقل الباطن، من خلال القراءة عن قصص نجاح وتكرار العبارات الإيجابية وقطع تطوّر المشاعر السلبية، وردعها.

بث روح التفاؤل والأمل في النفس بشكل مستمر وعدم الاستسلام للإحباط.

التفاؤل، والأمل



فيلم عن التفكير
الايجابي

خطوات التفكير الايجابي

التواصل
مع
الاشخاص
الايجابيين

تجنب
الاحباطات

الاستفادة
من
التجارب
الفاشلة

تحمل
المسئولية

تحديد
الأهداف

خطوات التفكير الايجابي

تحديد
الأهداف

يجب عليك أن تضع **أهداف محددة** لكل ما تقوم به من أعمال، فكل عمل لابد أن يرتبط بهدف محددة تريد أن تصل إليه، وبالتأكيد يجب أن تكن أهدافك ايجابية فهي أول نتيجة للتفكير الايجابي.

خطوات التفكير الايجابي

تحمل
المسئولية

عليك **تحمل المسؤولية** عن كل عمل تقوم به، فإن اقتنع عقلك بهذا فهي خطوة أولى لأن تحترس من كل فعل تقوم به، وتحرص على أن تتخذ تفكير ايجابي.

خطوات التفكير الايجابي

الاستفادة
من
التجارب
الفاشلة

التفكير الايجابي يمكنك أيضا من أن تبدأ في الاستفادة من كل التجارب الفاشلة التي تمر عليك، وعلى العكس أن كنت تمتلك التفكير السلبي فهذا يمنحك يأس وإحباط من أي تجربة فاشلة قد تمر عليك.

يمكنك التفكير الايجابي من أن تطلق العنان لعقلك ليتجاوز الحدود وأساس النجاح هو الحلم والثقة على قدرتك على تحقيق هذا الحلم.

خطوات التفكير الايجابي

تجنب
الاحباطات

التعلم من كل **الاحباطات** التي ستمر عليك خلال رحلتك، فعندما يستثمر عقلك التفكير الايجابي ستتجاوز حدود الفشل والاحباط.

خطوات التفكير الايجابي

التواصل مع
الاشخاص
الايجابيين

التواصل مع الأشخاص الايجابيين فكل فرد يتواصل مع من يتقارب منه في التفكير، فذوي التفكير الجيد يفضلون دوما أصحاب النشاط والهمم العالية فيستطيعون التواصل بشكل أفضل ويتمكنون من تحقيق أهدافهم بشكل أفضل أيضا.

تأثير التفكير الإيجابي على صحتك

- ✓ الصحة النفسية والجسدية الجيدة.
- ✓ الشعور بالاسترخاء والتقليل من التوتر والقلق.
- ✓ تقوية مناعة الجسم ضد الأمراض.
- ✓ التأقلم مع التغيير.
- ✓ قدرة أعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة .
- ✓ ممارسة تمارين التنفس والتأمل .



طرق تعزيز التفكير الإيجابي



طرق تعزيز التفكير الإيجابي

تحملك مسؤولية أفكار ونتائجها، يجعلك تختار التفكير الإيجابي للاستفادة من فوائده، وتجنب أضرار التفكير السلبي، ويمكنك كتابة أفكار لتحديد ما هو السلبي وتغييره لأفكار إيجابية.

تحمل
المسئولية

حفز نفسك على التفكير الايجابي فاستماعك لموسيقى تفضلها، قد يجعلك تشعر بالتحسن، ويساعدك إذا واجهت مشكلة.

حفز نفسك

طرق تعزيز التفكير الإيجابي

تقرب من الأصدقاء الإيجابيين الذين يقدمون لك الدعم و التشجيع لتحقيق أحلامك،
وتشعر معهم بالحماس لتجربة أمور جديدة، وابتعد عن هؤلاء الذين يسخرون من
أهدافك.

الأصدقاء
الإيجابيين

تخلصك من التوتر، ومن الطاقة السلبية، فالرياضة تحفز هرمون الأندروفين هرمون
السعادة، وتخفيف الألم.

ممارسة
التمارين
الرياضية

طرق تعزيز التفكير الإيجابي

اكتشف مهارات الإبداع التي تملكها، ومارس الهوايات كالرسم والكتابة، فالمهارات الإبداعية تجعلك تفكر خارج الصندوق، وتزيد من التفكير الإيجابي.

اكتشف
إبداعك

احرص على قضاء وقت راحة بعيدا عن العمل حتى لا ترهق نفسك، وتحافظ على صفاء ذهنك، وقدرتك على التفكير، سافر لأماكن تحبها أو اكتشف أماكن جديدة.

استمتع
بحياتك

طرق تعزيز التفكير الإيجابي

حافظ على ممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي صحي متوازن، ونظم نومك فالروتين الصحي يساعدك على التفكير بوضوح، ويزيد من قدرتك على العمل.

عادات
صحية

ممارسة تمارين التأمل تساعدك على التخلص من التوتر والقلق مثل تمارين اليوجا.

ممارسة
التأمل



كيف يغير التفكير الإيجابي حياتك



كيف يغير التفكير الإيجابي حياتك

تعتبر الاعتقادات هي المسئولة عن **تحديد الأفكار** الخاصة بأمر ما، فعندما تعتقد شئ ما حدث تبدأ بعملية التفكير ووضع الأفكار بناء على هذا الاعتقاد.

الاعتقاد

بعدما قمت بعملية الاعتقاد تبدأ عملية التفكير فاعتقادك يحدد تفكيرك وأفكارك.

الأفكار

كيف يغير التفكير الإيجابي حياتك

بعد الانتهاء من وضع الاعتقاد وتقييمك له بوضع الأفكار، تبدأ عملية اتخاذك فعل تجاه تلك الأفكار والمعتقدات، وهذا الفعل هو الذي يسبب النتائج وعلى أساسه تضع النتائج الخاصة بالاعتقاد المسبق.

الفعل

أيان كانت سلبية أو ايجابية فهي نتجت بسبب فعلك الذي قمت به، فكل فعل ينتج عنه نتيجة فحدد فعلك جيدا كي تحصل على نتيجة جيدة.

النتيجة

التوازن بين جوانب الحياة

العقل

الهادي الفسيح
يحقق الطمانينة
- التماسك
الداخلي - لا يصل
بالشخص
للامراض

القلب

الصادق يحقق الكفاية
وانك قادر وتحس
بقيمتك كشخص
ولا تتأثر بالكسور
بشري تشعر ان لك
قيمة

الحسد

تقبل حياتك -
لا تعيش
بالتزم - خليك
طموح ودؤب
دائما واسعي
نحو التغيير
إلي الأفضل

Thank You

