بسم الله الرحمن الرحيم

سعادة عميد شؤون الطلاب
حفظة الله
سعادة وكيل كلية الاقتصاد والإدارة للجودة والتطوير حفظه الله

بإشراف من وكيل الكلية للجودة والتطوير، قام النادي الطلابي بكلية الاقتصاد والإدارة بعمل منشور (مطوية) بعنوان (الذكاء الايجابي) ، لما لهذا الموضوع من أهمية ، وقد تم توزيعها على مستوى الجامعة ككل شمل ذلك الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والموظفين، وتم بحمد الله توزيعها على مستوى المملكة من خلال المحافل التي اقيمت بالكلية والجامعة على مستوى المملكة والتي حضرها عدد كبير من الشخصيات والطلاب والموظفين من جميع انحاء المملكة (كمؤتمر ميديس ٢٠١٤)و(يوم المهنة)، وأيضاً تم توزيعها من خلال الزملاء بالأماكن العامة والجهات الحكومية والمستشفيات وذلك لإثراء المجتمع وتقديمها كخدمة مجتمعية بإذن الله .

والله ولي التوفيق ...

رئيس النادي الطلابي

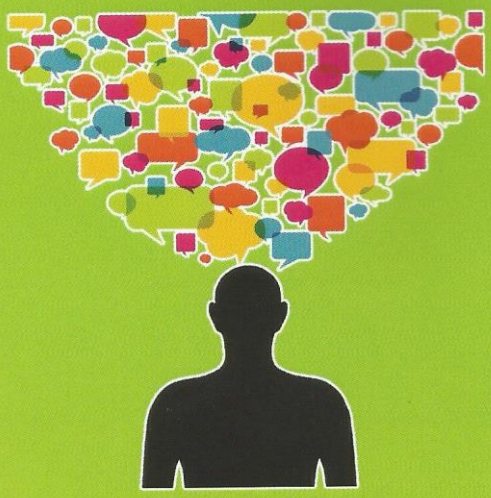
نواف بن رمضان العنزي

المرفقات :

١- صور المنشور (المطوية) وبعض من صور التوزيع .

Qassim University جامعة القصيم

التفكير الإيجابي



د. إبراهيم الفقي
كاتب ومحاضر عالمي

لـكي يصـل أي إنسـان للنجـاح يجـب أن تكـون أفـكاره إيجابيـة.. فكلنـا أحيانـا الأفـكار السـلبية تسـيطر علينـا ولكنها تكون عائقا أمام التفكير أو السير في أي خطوات.. فقـد قـال الشـيخ الشـعراوي أن الفكـر هـو المقيـاس الـذي يميـز فيـه الإنسـان البدائـل.. ويختـار مـا يـراه أحسـن لسـعادته وأحفـظ لمسـتقبله.. لذلـك علينـا أن نحـول تلـك الأفـكار السـلبية إلي إيجابيـة.. د. إبراهيـم الفقـي في كتابـه قـوة التفكير وضـع الوصايـا العشـر للتفكير الإيجـابي.. وهـي كالتالي:

1-الرغبة المشتعلة:
عندمـا سـأل شـاب حكيـم بابـلي اسـمه كوشـيدو مـا هـو الشـئ الـذي ينقصنـي لـكي أكـون حكيـما رد عليـه قائـلا الرغبـة المشـتعلة، وتعـرف الرغبـة المشـتعلة بأنهـا الوقـود الـذي يحـرك الأحاسـيس ويعطـي قـوه للسـلوك , وإذا أراد الإنسـان فعـلا أن يحقـق شي فليدعـه أولا يمشـي في عروقـه ,ويفكـر فيـه باسـتمرار,ويخطط لـه ثـم يضعـه في الفعل,ومهـما كانـت التحديـات فـلا يتركـه عـلى الإطـلاق وتذكر أن الله لا يضيع اجر من أحسن عملا.

2-القرار القاطع:
كثير مـن النـاس يقـرر أشـياء ثـم لا يضعهـا في الفعـل ,ولـو وضعهـا في الفعـل يكـون ذلـك لفـترة قليلـة يعـود بعدهـا كـما كان مـن قبـل!. فالقـرار الـذي يتخـذه الشـخص يجـب أن يكون قرارا قاطعا لا رجعه فيه مهما

كانـت الظـروف أو التحديـات أو المؤثـرات الداخليـة أو الخارجية.

3-تحمل المسؤولية الكاملة:
عندما تتحمل مسؤولية حياتك فانك تركز أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك وتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه، فاحرص على تحمل المسؤولية.

4-الإدراك الواعي:
أن إدراكك لقدراتك واستخدامها ايجابيا يجعل من حياتك تجربه من السعادة و راحة البال، لذلك كن مدركا لما تفكر فيه وقرر أن تتحكم في التفكير السلبي وتحوله لصالحك :لان التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار ولكي يحدث ذلك يجب أن تدرك ما تفكر فيه .

5-تحديد الأهداف:
الأهداف من أهم عوامل التفكير الايجابي؛ لأنها تجعلك تركز على ما تريد وليس على مالا تريد .

يذكر الدكتور إبراهيم الفقي أن هناك سبعه أركان أساسيه للحياة المتزنة هي كالآتي :

1-الركن الروحاني: يحتوي على حب الله سبحانه وتعالى ,والتسامح المتكامل، والعطاء الغير مشروط.
2-الركـن الصحي: يتكـون مـن التفكـير الصحـي، وشرب الميـاه ونظام تغذية صحي وتدريبات رياضية.

3-الركـن الشـخصي: يتكـون مـن الثقـة في النفس,تنميـة الذات، التقدير الذاتي، والصورة الذاتية.
4-الركـن العائـلي: يتكـون مـن العلاقـات العائليـة والزوجيـة، وعلاقة الوالدين بالأبناء.
5-الركـن الاجتماعـي: يتكـون مـن علاقاتـك الاجتماعيـة ,وقدرتك على الاتصال بالآخرين.
6-الركـن المهنـي: يتكـون مـن أهدافـك المهنيـة، عملـك، تميزك في مهنتك، تحسين مهاراتك المهنية.
7-الركـن المـادي: يتكـون مـن دخلـك الحـالي، وأهدافـك المادية.

لـكي تكـون سـعيدا ومتزنـا يجـب أن تكـون أهدافـك في الأركان السبعة واضحة تماما بالنسبة لك.

* كيف تخطط لأهدافك في الأركان السبعة؟

1- اجمع المعلومات اللازمة.
2- قيم المعلومات.
3- اكتب مـا الـذي تريـده في الأركان السـبعة ورتبهـم حسـب أهميتهم بالنسبة لك.
4- ثـم اكتـب المـدة الزمنيـة التـي تعتقـد انـك تسـتطيع أن تحقق هدفك فيها.
5- اكتب كيف تستطيع أن تحقق ما تريد.
6- اكتـب التحديـات التـي مـن الممكـن أن تقابلـك وأنـت في طريقك إلى تحقيق أهدافك.
7- اكتـب مـا الـذي سيتحسـن في حياتـك عندمـا تحقـق هدفك.

8- اكتب عندما يتحقق هدفك ماذا تفعل بعد ذلك؟

6-التأكيدات المتضامنة:
ومعناهـا أن تعـرف قدراتـك وتقدرهـا وتقنـع نفسـك بأنهـا حقيقية، وتقول لنفسك دائما أنا ناجح.
وتساعد التأكيدات المتضامنة على عدة أمور منها :
-تساعد على التركيز على قدراتك.
-على تحسين الأشياء التي تريد أن تحسنها في نفسك.
-تساعدك على معرفه من هو أنت حقيقة.
-تسـاعدك عـلى تحطيـم الرسـائل السـلبية التـي تقولهـا أنـت. لنفسك أو يقولها الآخرون لك.

ويجـب الانتبـاه أن التأكيـدات المتضامنـة لا تعنـي انـك لا تفعـل أي شي طالمـا انـك بهـذه الروعـة!.ولا تعنـي احتقـار أراء الآخرين أو أن تتكبر على الآخرين .

7-الوقت الإيجابي:
الغـرض مـن وصيـة الوقـت الايجـابي هـو أن تسـتخدم عقلـك عـلى التركيـز عـلى وقـت تحـدده أنـت, ومـن المهـم الاسـتمرارية في فعـل ذلـك حتـى تصبـح عـادة مـن عاداتـك المخزنـة في مراكـز الذاكـرة في العقـل مـما يجعلـك تتـصرف ايجابيـا بطريقـه تلقائيـة، فحـدد وقتـا تفكـر فيـه بشـكل إيجابي وبعيدا عن أي ضغوط.

8-التنمية الذاتية:
التنميـة البشريـة ليسـت علـما ولكنهـا أسـلوب في الحيـاة يسـتخدمها الإنسـان لـكي يعيـش حيـاة أفضـل , و يمكنهـا أن

تغـذي عقلـك بالمعلومـات والمهـارات التـي تجعلـك تسـتخدم قدراتك وإمكانياتك وقوه تخيلك في تحقيق أهدافك.

9-السكون والتأمل اليومي
فتعاسـة الإنسـان تكمـن في عـدم قدرتـه عـلى السـكون، خصوصـا أن الضوضـاء حولنـا في كل مـكان، بجانـب وجـود ضوضـاء داخليـة مـن كـثرة الأفـكار التـي تأتينـا، لذلـك فنحـن في حاجـة للسـكون لعـدة دقائـق يوميـا لتنقيـة العقـل، وهـذا السـكون يسـاعد عـلى إيجـاد الحلـول لأكـثر المشـاكل صعوبـة ويصـل بنـا للسـلام الداخـلي، ويقلـل مـن التعـب ويقـوي القدرات، وقل دائما الحمد لله وتخيل الكلمة أمامك.

10-الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية:
مـن خـلال الأمثلـة التـي ذكرهـا الدكتـور إبراهيـم الفقـي حـول الاهتمامـات الشـخصية والنشـاطات اليوميـة يتبـين لنـا أن تنشـيط التفكـير في العمـل يـبرز في تلـك الأنشـطة، إذن فالعمـل والراحـة وجهـان لعملـه واحـده, ففـي العمـل تشـعر بأنـك تنجـز وتنمـو وتتقـدم وأيضـا في الراحـة التـي تحصـل عليهـا عندمـا تمـارس هوايـة تحبهـا ستشـعر بالراحـة والهـدوء النفـسي الـذي يسـاعدك في إنجـاز اكـبر في عملـك وفي صحـة أفضـل في حياتـك، فيجـب أن تمـارس هوايـة تحبهـا مهـما كانـت، لأن الهوايـات تشـعر الإنسـان بالسـعادة وتساعده على التفكير الإيجابي.

تصميم وطباعة
CBE كلية الاقتصاد و الإدارة College of Business & Economics
النادي الطلابي student club

التفكير
الإيجابي