**مقدمة:**

 الإيجابية نعمة، ومن نعم الله علينا العقل، وهذا ما يميزنا عن باقي المخلوقات الأخرى، وما توصلنا إليه من علم فهو بفضل هذا العقل وتفكيره، اكتشف الإنسان الكثير على مر العصور وتعلم الكثير أيضًا، فمن النار إلى إلتقاط صورة لرائد فضاء على سطح القمر إلى وسائل تواصل اجتماعية تجعل من العالم قرية كبيرة. وهذا يعلمنا أن التفكير ليس له شكل واحد، فهناك العديد من الأنواع، وهناك نوعين رئيسيين، هما التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.

الإيجابية إذا وجدت في المجتمع وجد معها الإصلاح، وإذا وجدت في العلاقة وجد معها استمرار هذه العلاقة، وإذا وجدت عند طالب العلم وجد معها الطاقة اللازمة لتحصيل هذا العلم، صفة جيدة على الجميع التحلي بها.

**الإيجابية**:

الإيجابية من يتحلى بها تقيه الكثير من التردد وإضاعة الفرص، كما أنها تحمي من التفكير الاكتئابي الذي يطرأ على الذهن لا نعرف من أين، ثق بنفسك واجل لك إيمان بقدراتك، فبدون هذه الثقة لن تستطيع أن تنجح أول تسعد، إجعل المحفز الأول هو أنت، فعندما تستطيع أن تمنح نفسك الأمل، ستجد القدرة على المواصلة نابعة من داخلك.

الإيجابية صفة جميلة، ومن يجد في نفسه هذه الصفة عليه بتمنيتها والحفاظ عليها من شوائب التجارب.

الإيجابية يعني المساعدة، والتفاؤل، والأمل، والطاقة والنشاط والحيوية.

الإيجابية أيضًا من حسن إسلام المرء لقول النبي صلى الله عليه وسلم (حب لأخيك ما تحب لنفسك) (تبسمك في وجه أخيك صدقة)

**مفهوم الإيجابية:**

الإيجابية هي كل ما يصدر من أمور ناجحة. هذا هو تعريفها في معجم المعاني.

الإيجابة يمكن أن تكون شفائية أيضًا ولذلك نجد علم كامل اسمه علم النفس الإيجابي، وتعريفها في الهذا العلم، هي إحدى طرق التفكير الشفائية.

الإيجابية تعرف بالتركيز على القوة التي تساعد الشخص على إنجاز مهامه من خلال التفكير الإيجابي.

**الأفكار الإيجابية:**

الإيجابية هي أن تنظر إلى نصف الكوب الممتلئ، إن التشاؤم والتفاؤل يمكن أن يؤثر في صحتنا، أما التفكير الإيجابي والذي يكون مصاحبًا للتفاؤل يقوم بالتحكم في التوتر، ونتيجة لهذا التحكم العديد من المزايا الصحية. التفكير الإيجابي هو أن تتعامل مع الصعوبات والأزمات والحالات النفسية السيئة بطريقة متفائلة وأكثر إنتاجية، ولذلك ينصح به أطباء علم النفس. ومن الالمنافع التي يقدمها التفكير الإيجابي:

خفض مُعدَّلات الإصابة بالاكتئاب

تقليل الشعور بالتوتُّر

 مقاومة الإصابة بنزلات البرد

**صفات إيجابية:**

الإيجابية لها أشكال كثيرة، فمن الصفات الإيجابية:

1-الكرم.

2-الأدب.

3-العفو.

4-احترام الكبير والعطف على الصغير.

5-الرفق بالحيوان.

6-التفاؤل.

7-المساعدة.

8-بر الوالدين

9-إطعام المساكين.

10-طلب العلم.

11-الصبر.

12-التدبر في آيات الله.

**الإيجابية في الحياة:**

الإيجابية عنصر مهم وصفة تضيء صاحبها كالنار للشمعة، ولتكون إيجابيًا في الحياة عليك أن:

-تثق بنفسك.

-تجعل عقلك مليء بالسلام لتوليد القوة.

-أحصل على قوة دائمة.

-جرب قوة الصلاة.

-إخلق لنفسك السعادة.

-إحذر الغضب والاضطراب.

-توقع الأفضل واظفر به.

-أنا لا أؤمن بالهزيمة.

-حطم عادة القلق.

-إجعل الإيمان وسيلة للشفاء.

-إمتلئ بأفكار جديدة.

-استرخ لتحصل على القوة.

-إكسب محبة الناس.

**خواطر إيجابية:**

الإيجابية لها أمثلة كثيرة، فمثلًا فكر في السنوات الماضية وتذكر الصعوبات الأخرى التي كنت تعاني منها، وكيف استطعت التغلب عليها، فكر في الإنجازات السابقة فإنها لم تسقط عليك من السماء دون جهد، إن بعض المشاكل تبدو وكأنها غير قابلة للحل في وقتها، وربما تكون قد شعرت بالشك من أن الفوضى سوف تستمر، أو أنك لن تستطيع الخروج من هذه المشكلة، ولكنك فعلتها. هل تتذكر عندما تعلمت الكتابة؟ لقد كان من الصعب أن تميز بين حرفي العين والغين فإنهما متشابهان، وقد تكون قد شعرت بأنك لن تشتطيع التمييز بينهما أبدًا حتى جاء هذا اليوم، وبعد العديد من المحاولات وجدت نفسك تستطيع التمييز بينهما بسهولة.

**الشخصية الإيجابية:**

الإيجابية مهمة للشخصية إذ هي تستطيع التأثير في الآخرين بالعدوى، فيصبح الشخص إيجابي لأن خليله كئلك، هناك من يولد كذلك بالفطرة، وهناك من يكتسب هذه الصفة من التجربة، فيحتاج الكثير من الوقت لإتقانها وإتقان التفكير الإيجابي في الأمور، وهناك أمثلة كثيرة على شخصيات إيجابية عبر التاريخ أبرزها النبي محمد صلى الله عليه وسلم، فهو بالرغم من صعوبة ما قابله وعاناه من أهل مكة ومن اليهود، وآلام فراق أحبته وولده، إلا أنه لم يفقد إيمانه بربه وأدى الرسالة.

**صفات الشخصية الإيجابية:**

الإيجابية لها أكال متنوعة نعرفها إذا تواجدت في شخص ما، ومن هذه الصفات:

-الكرم: ليس الكرم بالإسراف في العطاء، وإنما هي صفة حميدة تشعر الشخص بالرضى حين يعطي.

-العفو: كثيرًا ما نسمع عن المثل السائر "العفو عند المقدرة" والعفو صفة إيجابية لها مردودها الاجتماعي الجيد.

-الصبر: "الصبر مفتاح الفرج" كم من مرة وجدنا الحل يطرأ على فكرنا بعد تسرعنا في الإجابة؟

**أحمد عمارة الطاقة الإيجابية:**

الإيجابية كانت محور حديث الدكنور أحمد عمارة في أحد اللقاء على برنامج تلفيزيوني، وفي هذا الحوار ذكر أهمية وجود الطاقة الإيجابية في الأماكن، حيث كمية الأشجار والخضرة تمتص الطاقة السلبية وتولد طاقة إيجابية. وقال أن طاقة المكان يتحكم بها أكثر من عامل كالأشخاص والأشجار والبحار ، ووصى بآية الكرسي، كما قال أنه يمكننا التخلص من الطاقة السلبية برش الملح في المكان.

خاتمة:

الإيجابية لها تعريفات كثيرة، ولكننا اقتصرنا على التعريف اللغوي وتعريفها في علم النفس لأانهما الأبرز.

الإيجابية والتفكير الإيجابي مهمان لإنجاز الأمور وكسب ثقة الناس وحبهم، فمن منا لا يريد حب الناس؟

الإيجابية طريق النجاح والسعادة فلا يترفقان هذان الاثنان مع النظرة التشاؤمية التي تضيع الفرص وتغلق أبواب السعادة.

الإيجابية منهج لو اتبعته ربحت صفاء البال، ويسر الحال.