

وداعاً لأفكار السلبية

دليلك الكامل للتخلص
من أفكار السلبية



بقلم المعالج النفسي

سليم كيال



وداعاً لأفكار السلبية



دليلك الكامل للتخلص
من أفكار السلبية

بقلم المعالج النفسي
سليم كيال

الطبعة الأولى

1448 - 2027

دار الفكر
ناشر وموزع



جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior written permission of the publisher.

DAR AL FIKER

جميع حقوق الطبع محفوظة ©



www.daralfiker.com

كتابي الصغير
للتنشيط والتوزيع



www.ketabi.jo

المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
شارع رشيد المدفعي - بجانب المسجد الحسيني
وسط البلد (3) عمارة الحبري
هاتف: +962 6 4621938
واتساب: +962 7 77695000
ص.ب: 183520 عمان 1118 الأردن
بريد إلكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

التصنيف: 155.42

تأليف: سليم يوسف كيال

وداعاً للأفكار السلبية: دليلك الكامل للتخلص من

أفكارك السلبية

رقم الإيداع: 2026/8/4769

الواصفات: / التفكير // السلبية الاجتماعية //

تطوير الشخصية // العمليات العقلية /

تأثير المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية
ممل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا
ير هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة
ومية أخرى.

الطبعة الأولى

1448- 2027

مواقع التواصل الاجتماعي



daralfiker1978@gmail.com



daralfiker/



dar_alfiker



dar-alfiker for publishing & distributing



pub/dar-alfiker

ISBN: 978-9957-92-355-6

المحتويات

5	اهداء
7	مقدمة.....
11	ما الأفكار؟
13	الأفكار، المشاعر، السلوك
19	لماذا نفكر بالطريقة التي نفكر بها؟
25	التفكير الإيجابي أم التفكير الواقعي؟
29	هل علينا أن نثق في أفكارنا؟
35	اعرف نفسك، فممنها تنبع الأفكار
39	أحب نفسك، وتقبلها دون شروط.....
45	كن الحارس لبوابة عقلك
48	طرق عملية للتخلص من الأفكار السلبية.....
49	مناقشة الأفكار.....
53	كيف تتحقق من واقعية أفكارك؟.....
59	ما أخطاء التفكير العشرة، وكيف تتجنبها؟

95	تخلّص من المصدر الأساسي للأفكار.....
109	الأفكار التي تأتي على شكل سؤال
113	لا ترفض تردد الأفكار إلى ذهنك.....
117	تعامل مع أفكارك على أنها غيوم.....
125	الفضفضة
129	الإنسان يفكر بما ينقصه
133	كيف تتخلّص من الأفكار المتعلقة بلوم النفس؟
139	كيف تتخلّص من الأفكار المتعلقة بالقلق؟
145	أقنع نفسك عن طريق المواجهة.....
151	تحكم في توجيه أفكارك.....
155	كيف تتعامل مع الأفكار على سريرك قبيل خلودك للنوم؟
161	كيف تتعامل مع الأفكار الوسواسيّة؟
167	تخلّص من البيئة التي تثبت إليك الأفكار السلبيّة
171	المقارنة مع الآخرين.....
175	أهمية وجود أهداف في حياتك للتخلّص من الأفكار السلبية.....
179	تعلّم بشكل مستمر

اهداء

الى من ربنتي ودعمتني بكل ما تملك من حب وصبر

امي الغالية

الى من علمني وأرشدني بكل ما يملك من علم وصدق

ابي العزيز

الى من شاركتني حلو اللحظات ومرها بكل ما تملك من اخلاص
ودعم

زوجتي وحببيتي

الى مصدر طاقتي ولهفتي

ابنتي ونبض قلبي

الى جموع الأقارب والأصدقاء

اهدي اليكم خلاصة جهدي وعلمي

