

# التفكير لدى الأبناء Children's thinking

إعداد

الباحث/ خالد عبد الهادي محمد القبلي

باحث دكتوراه

إشراف

أ.د/ حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد التاسع - العدد الثالث

يناير ٢٠٢٣

## التفكير لدى الأبناء Children's thinking

□\* خالد عبد الهادي محمد القبي

**التفكير :** من حيث اللغة : " فَكَّرَ في الأمر ، يفكر ، فكَرًا : أعمل عقله فيه ، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول ، وفكَّرَ مبالغة في فَكَّرَ ، والتفكير : إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها" ، وهذا قصرٌ للتفكير على نوعٍ من أنواعه، وهو حل المشكلات. وفي الاصطلاح يقول إدوارد ديبيونو أحد أشهر الخبراء في علم التفكير : " لا يوجد هناك تعريف واحد مرضٍ للتفكير ، لأن معظم التعريفات مُرضية عند أحد مستويات التفكير ، أو عند مستوى آخر ، وتعريف التفكير الذي اعتمده في كتابه : هو التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما" ، ويعرف التفكير بوصفه مهارة بأنه : " المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري إلى العمل" (سكوت دبليو ، ٢٠١٥ : ٢٨)

تعريف سكوت دبليو : أن التفكير هو " هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية " و هو ( النظر إلى الجانب المشرق من المواقف و النظر إلى الحياة بمنظار ملون بالأزهار و أن تكون سعيداً ) ( سكوت دبليو ، ٢٠١٥ : ٣١ ) و عرف بايلس وسليجمان التفكير في كتابهم قوة التفكير بأنه هو التفاؤل بكل ما تحلمه هذه الكلمة من معنى ، والنظر إلى الجميل في كل شيء. و له أثر فعال وقوى في نفسيتنا وأمور حياتنا الومية والمستقبلية.

\* باحث دكتوراه

ويمنح من يمارسه القوة والإصرار على تحويل الأحلام إلى واقع . كما يساعد على التغلب على الإكتئاب وحالات الإحباط . ( بايلس وسليجمان ، ٢٠٠٩ : ٢٣ ) . ويعرف ويرلي التفكير بأنه : استراتيجيات إيجابية في الشخصية ، وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً ( عبدالمريد قاسم ، ٢٠٠٩ : ٧١ ) .

ويعرف عبدالستار إبراهيم الأفراد الإيجابيين بأنهم يتصفون بالسعادة ، وما يخلقوه من تفاؤل حولهم ، ويرجع ذلك إلى أنهم يتبنون مجموعة من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والإجتماعية تماماً ، ولهذا نتوقع فهم تبني بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية ، ويعرض عبدالستار إبراهيم صور من الإيجابية بكتابه عين العقل كما يلي : يعامل هذا المفهوم عموماً كمؤشر على الرغبة والتصرف بسلوكيات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً . بعبارة أخرى ، الفرد الإيجابي شخص سعيد يتصف بالرؤية المشرقة ، والمقدرة على إدارة الأزمات و بمشاعر إيجابية متفائلة ، بمقدوره انتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة . ويتميز بالقوي والموارد الإيجابية التي تدعم السعادة ، والرضا عن الحياة . فالتفكير من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسية ، وتخطي الفشل ، وتحمل الصعاب ، وتحرر الفرد من قسوة الماضي . وتعريف مماثل ولكن أكثر تفصيلاً للتفكير في الشخصية يقدمه ( Seligman, 2002: 43 ) بأنه مفهوم من ستة أبعاد يتميز صاحبه بالشجاعة والحكمة والإنسانية ، والإعتدال ، والعدل والسمو . إنها أبعاد ذات متضمنات استراتيجية من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسؤولية وإيثارية وتحضراً . ( عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ : ١٨ )

وعرف إيهاب كمال التفكير بكتابه كن فعالاً وإيجابياً بأنه هو التفكير الذي يجعل الإنسان يرى الجوانب الحسنة في الأشياء ، ويتوقع الأفضل دائماً ، وينتظر النتائج الطيبة باستمرار ، كما أنه يعلم الصر ويثرى التجربة الإنسانية ويرتقي بالفكر ويرفع الروح المعنوية ، فصاحبه يرى الأشياء غير المرئية ويشعر بالأشياء غير الملموسة و يحقق المستحيل . ( إيهاب كمال ، ٢٠١٣ : ١٥ ) ، أما فيرا بيفر فيعريف التفكير بأنه الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي لأن المعلومات تنتقل من العقل الواعي إلى اللاواعي " (فيرا بيفر، ٢٠٠٣: ١٢) ، وتؤكد وفاء محمد مصطفى على وجود تعريفاً آخر للتفكير "هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن ( عقلك اللاواعي ) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك ، وتحقيق أحلامك " ( وفاء محمد مصطفى ، ٢٠١٥ : ٢٩ )

و هناك تعريف آخر أورده ناديا محمد العريفي في كتابها ( الأسرة وبرمجة التفكير) الذي أكدت فيه على أن التفكير الإيجابي هو ( الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضيف إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية أو الأسرية . وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته و إمكاناته دون وضع أي إعاقة سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف . والذي يتضمن التأكيد الإيجابي والذي هو عبارة عن جمل تتضمن صفات أو أفعال بمفهوم إيجابي يرددها المرء إلى نفسه لكي يعمل بها ، تساعده على إتباع سلوك إيجابي . ( ناديا محمد العريفي ، ١٩٩٦ : ١٤٥ )

وهناك ست صور من الإيجابية كمدخل لتطوير السلوك الإنساني ومنها :

- أصحاب هذا النمط من التفكير يحققون مكاسب اجتماعية إضافية ، فالناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية . ونحن نحب أن نكون محاطين وعلى مقربة من ذوي الإيجابية في التفكير والسلوك لأنهم ينشرون التفاؤل حيث يذهبون ، والطاقة الإيجابية على العمل والنشاط ، ويحركون في الآخرين بالمثل دوافع الإنجاز والنشاط ، ويبثون بذور التعاون والتسامح حيثما ذهبوا .
- أصبح في قدرة الفرد العادي أن يتبنى أنواعاً من الإدراك والتفكير والسلوك تساعده على أن يتخلص من الأعراض المرضية ، بل وعلى أن يتمكن من تحقيق ما تتطلبه الحياة الفعالة من سعادة شخصية وكفاءة عملية، وازدهار وتفاؤل وإبداع .
- أن هناك ثمة اتفاق في الحقيقة بين الدارسين لسلوك الفرد وهو أن هذه المفاهيم الإيجابية وما يرتبط بها من استراتيجيات من التفكير ليست قاصرة على ثقافة أو حضارة أو عرق أو دين .
- أن تيار التفكير ينتمي إلى ما يسمى بعلم النفس الإيجابي والذي استطاع أن يكتشف أن التفكير أسلوب ومهارة وفن يمكن أن لنا ان نتعلمه ونتدرب عليه .
- الاهتمام بالتفكير يعني ببساطة الإهتمام بتنمية جوانب القوة في تفكير الفرد وسلوكه . ومساعدة الفرد على على اكتشاف الجوانب الإيجابية التي تحقق له كثيراً من النجاح والتفوق والسعادة الشخصية والرضا عن النفس

- لا يوجد اتفاق بين المهتمين بعلم النفس الإيجابي حول قائمة الصفات الإيجابية الجديرة بالتدريب والتطوير ، فإنه من المتفق عليه أنه لا يوجد نمط واحد من التفكير الإيجابي مع استراتيجيات متعددة ذات أبنية ومؤشرات متنوعة .

( عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ : ٨٧ ) .

#### جوهر التفكير :

إن المفكر يرى صعوبات الحياة وتعقيداتها ويعيش مصاعبها وهمومها لكنه لا يدعها تحبطه أبداً ولا يستسلم لليأس أبداً ولا يعيش مع إخفاقه ، شعاره في ذلك ( لا فشل وإنما تجارب وخبرات ) ، فهو لا يسوغ ضعفه بمفردات النقص والفقدان والقيود ، لأن كل هذه المفردات السلبية لا تدخل في معجم مفردات حياته (بايلس وسليجمان ، ٢٠٠٩ : ٣٥)

#### أهمية التفكير:

إن التفكير هو الطريقة الرائعة التي تمكن معتقها من رؤية العالم من منظور آخر ، منظور الأمل والتفاؤل ، منظور التحمل والسعي ، دون إحباط ولا ملل ، بل يشعر بلذة شديدة في كل مشكلة تصادفه ويستمتع بإجتياز معوقاته. ولو نظرنا للشخص الإيجابي والشخص السلبي فإن الفرق بينهما لا يكمن في الظروف المناسبة أو القدرات والإمكانيات بقدر ما يكمن في قوة الإرادة ، وفي الاعتقاد بإمكانية تحقيق النجاح ، فعندما نتصرف من منطلق اعتقادنا بإمكانية تحقيق هدف ما ، فإن عقلنا سوف يعمل على توجيه تفكيرنا واهتمامنا وطاقتنا وإمكانياتنا لتحقيق ذلك الهدف . (وليد عبدالله الرومي ، ٢٠٠٥ : ٣٠)

كما أن قدرة الإنسان على الاستبصار والتفكير مكنه من اكتشاف أسرار الأشياء في الطبيعة وبالتالي الوصول إلى القوانين التي مكنته من تفسير الظواهر والسيطرة عليها وتسخيرها لصالحه، فالتفكير مصدر العلم والعلم مصدر لتعديل سلوك الإنسان لذلك يختلف سلوك الإنسان عن غيره من الكائنات فكلما زادت معرفة الإنسان بالأشياء تغيرت نظرتة إليها واختلفت ظروف الاستفادة منها، فقدرة الإنسان على التصور والتخيل جعلته يتخطى حدود الحاضر إلى المستقبل، فيتخيل ويتصور مستقبله ويحاول أن يخطط له وهو يعيش في الحاضر وهذا التخطيط يشمل كل جوانب حياة الإنسان الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية. إن قدرة الإنسان على التحليل والتركيب مكنته من ممارسة تفكير منظم لحل مشكلاته الفردية الاجتماعية حيث أخذ الإنسان يبحث ويحلل جميع المشكلات التي تعترض حياته فحاول أن يحلل أسبابها ويضع لها الحلول والمقترحات ولم يقتصر تفكير الإنسان على حل مشكلاته الفردية بل تعادها إلى علاج المشكلات الاجتماعية من خلال التفكير العلمي وتطويره. (حنان عبد العزيز، ٢٠١٩: ٨٧)

"فالتفكير هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته " و يسعى الإنسان مهما كان عمره ، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة 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 ، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة ، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته ، والتي تضيع

جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته. " ومن هنا ندرك أهمية التفكير فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك " (كيت كينان ، ٢٠٠٥ : ٥١)

"ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة" ( برايان تريسي ، ٢٠٠٧ : ٢٣٠ ) ، " وإن 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 ملائمةً 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" ( جوزيف ميرفي ، ٢٠٠٠ : ٨ ) .

ومن أهمية التفكير التي نجدها تحدث بحياتنا بكل تلقائية وعفوية :

- يجعل الإنسان قادراً على تقدير الأمور التي تحدث رغماً عنه في حياته ، ويجد نفسه دوماً ينظر للجانب الإيجابي لتلك الأمور ويتعلم من خبراته فيها .
- يجعل الإنسان دوماً متفائلاً وراضياً عن قدراته و مهاراته ، وواقفاً بأن المستقبل يأتي دائماً بالأفضل له و للآخرين من حوله .



- يجعلك الإنسان متسامحاً مع أخطاء الآخرين في حقه ويلتمس لهم الأعذار دوماً.
  - يجعل الإنسان ناشراً للإيجابية والنجاح في الحياة بين الآخرين المحيطين به ، فيتعلموا منه كيف يفكرون بإيجابية .
  - يساعد الإنسان على ترتيب أولوياته بالحياة والقيام بالأعمال على الوجه الأمثل ، بدون الشعور بأي ضغوط نفسية على الذات .
  - يذهب عن الإنسان الأحاسيس السلبية أو المحبطة ويكون لدى الإنسان وقاية ضد المشاعر السلبية ، وذلك نتيجة أن التفكير الإيجابي ينمو وينتشر في كل كيان الإنسان فلا يوجد بعدها مكان للمشاعر السلبية بداخلنا .
  - يجعل الإنسان قادراً على حل المشكلات والأزمات التي تصادفه ، ويجعله دون وعي منه يركز بشدة على حلها مع الشعور بالرضا والسعادة نتيجة مواجهة المشكلات وحلها (فيجعله يرى في مشكلة فرصة جديدة للنجاح).
  - يساعد الإنسان على إدارة وتنظيم وقته بشكل إيجابي ويمارس هواياته بشكل يشعر معه بالرضا والسعادة الذاتية .
  - يجعل الإنسان تتسم شخصيته بالتحدي والإصرار على الوصول الأهداف المنشودة ، والمبادرة على الأفعال ويما يتوجب عليه فعله .
- ( احمد سمير عبدالحق ، ٢٠٠٩ : ١٠١ )
- مميزات استخدام التفكير: والذي أشار إليها ( سعيد بن صالح الرقيب ، ٢٠٠٨ )

- ١- " أن تكون مفكراً إيجابياً يعني ان تقلق بشكل أقل ، وتستمتع أكثر ، وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ راسك بالأفكار السوداء ، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن ، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً " (فيرابيفر ، ٢٠٠٤ : ١٤ )
- ٢- " هو الباعث على استنباط الأفضل ، وهو سر الأداء العالي ، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والنقطة " ( سكوت دبليو ، ٢٠١٥ : ٢٨ )
- ٣- " تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجريه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك " (عيسى الملا ، ٢٠١٨ : ٣٦ )
- ٤- " إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا : الإيجابية ، والتفاؤل والطاقة ، والقدرة على الدفاع عن النفس ، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الأنس والجن ، وأكبر منهما حديث النفس " ( أسامة الحريري ، ٢٠٠٣ : ١٤٩ )
- ٥- " يبحث التفكير عن القيمة والفائدة ، وهو تفكير بناء توالدي ، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل ، وهدفه هو الفعالية والبناء " ( إدوارد دي بونو ، ٢٠٠٠ : ١٨٣ ) " 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" (ريتشارد بريلي ، ٢٠٠٣ : ١٦٨ )

٦- " يدعك التفكير تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك" (ريتشارد بريلي ، ٢٠٠٣ : ٤٩ )

٧- " 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 " (بريان تريسي، ٢٠٠٧ : ٢٧)

٨- " إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه ، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً ، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف" ( نورمان فينيسنت بيل ، ٢٠١٧ : ١٢٨ )

٩- " عندما نفكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية ، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا الموقف السلبية" ( إبراهيم الفقي ، ٢٠٠٤ : ٧٤ )

#### عوامل تساعد على التفكير:

عوامل التفكير لا حصر لها لكن يكفي أن نذكر بعضها .

١- التعرف على نقاط القوة والتركيز عليها ومعرفة نقاط الضعف والتغلب عليها .

٢- عدم الاستماع إلى أصحاب الشكاوى من سوء الحظ والظروف ، لأنهم من الممكن أن يقللوا من الطموحات .

- ٣- تأكيد الثقة بالنفس ، فالثقة هي أساس النجاح
  - ٤- الرؤية الإيجابية للذات ( تقدير الذات ) سبب من أسباب النجاح .
  - ٥- معرفة الهدف بالحياة لان الإنسان بدونه سيشعر أنه لا قيمة له في الحياة .
  - ٦- الابتعاد عن مقارنة النفس بأي شخص آخر ، خصوصاً الفاشلين .
  - ٧- التعود على النظر للأمور بنظرة موضوعية عقلانية دون تحيز
  - ٨- عدم التقليل من قدرات الآخرين أو من شأنهم أو قيمتهم ، لأن النظرة السلبية للآخرين تنعكس على الشخص نفسه .
  - ٩- الابتعاد عن المحبطين ومثبطي الهمم وتجاهل مردي الكلمات والجمل السلبية .
  - ١٠- استحضار جميع الأفكار الإيجابية التي تسعد وتشخذ الهمة والدوافع .
- ( بايلس وسليجمان ، ٢٠٠٩ : ٢٨ )

#### اتجاهات التفكير:

الإيجابيون من الناس لا يتذرعون بقلة الوقت ولا يلقون بالأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد ، وبالتالي فمثل هؤلاء هم النماذج الجميلة التي تتجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها . وذلك يرجع إلى أنهم يتبنون مجموعة من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والإجتماعية تماماً ، ولهذا نتوقع فهم تبني بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية

التالية التي تبين أن الإيجابيين من الناس يجيبون عنها بالإيجاب في مقاييس الإتجاهات :

- من الأفضل دائماً الاعتماد على النفس عند مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها.
- من الممتع للنفس أن يتقن الشخص شيئاً يستمد منه الإشباع وتحقيق الذات.
- لا يوجد ماضٍ سيء ولكن يكفي أن ندركه كذلك .
- النجاح في الحياة مرهون بما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة لتحقيق ذلك .
- الحل السهل السريع هو حل قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة.
- سعادة الإنسان الحقيقية لا تمنح ولكن تتحقق .
- سعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس لإكتشاف مصادره الخاصة للسعادة
- لا توجد طريقة واحدة لتحقيق أهدافنا المهمة في الحياة ، توجد دائماً طرق ومسارات مختلفة ومتنوعة .
- يمكن أن نقلل من الآثار السلبية لأي مشكلة إذا توقفنا عن المبالغة في تصورها بأنها خطيرة أو مخيفة أو غير قابلة لحل أفضل .
- يوجد أكثر من طريقة وأكثر من مسار لتحقيق الأهداف المهمة في الحياة.
- يمكن أن نقلل من الآثار السيئة للخوف والقلق إذا توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة أو مخيفة .

- لا يوجد شر ولكن توجد تصرفات ضارة ندركها كذلك ، ويمكننا ضبط نتائجها السلبية إذا توقفنا عن إدراكها بأنها شريرة ولا يمكن إيقافها .
- من الأحسن كثيراً أن نعتمد على أنفسنا و أن نقف على قدمنا وأن نستمد إيماننا من أنفسنا ومن قدراتنا ومن قيمنا الخاصة عند مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها .
- عندما تحدث أشياء لا نشتئها ولا نتوقعها يمكن أن نغير من أفكارنا عنها بحيث تكون مقبولة إلى حد ما .
- لا تحل الأمور بتجنبها والسكوت عليها ، ولكن بمواجهتها ومعالجتها عندما تحدث .

( عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ : ٨٨ )

أسس التفكير ، وتطبيقاته تجاه الذات.

- ١- التوقع الإيجابي للأمور.
- ٢- التفاؤل ، والأمل.
- ٣- بناء الهوية الإيجابية للذات.
- ٤- الحديث الإيجابي مع الذات.
- ٥- التطوير الإيجابي المتواصل .
- ٦- أثر الأسماء والصفات الإيجابية على الذات.

\* أسس التفكير ، وتطبيقاته تجاه المجتمع.

- ١- احترام الناس ، وتقدير منازلهم.
- ٢- محبة الآخرين ، ومحبة الخير لهم.
- ٣- النظرة الإيجابية للمجتمع.
- ٤- التواصل الإيجابي مع المجتمع.
- ٥- الموقف الإيجابي من أخطاء الآخرين.

( سعيد بن صالح الرقيب ، ٢٠٠٨ : ٣٣ )

#### أبعاد التفكير :

في محاولة لتحديد أبعاد التفكير الإيجابي ، قام عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٨) بحصر ما يتصف به الإيجابيون من أفكار ومعتقدات وممارسات سلوكية وصاغها في شكل عبارات تضمنها المقياس العربي للتفكير الإيجابي الذي قام بإعداده ووزعها على ١٠ محاور تمثل الخصائص المميزة لمن يتسمون بالإيجابية في السلوك وأنماط التفكير ويمكن إجمالها على النحو التالي :

- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: وهي مهارات الشخص في توجيه انتباهه، وذكرياته ، وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة، ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية، وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.
- الشعور بالرضا: وهو الشعور العام بالرضا عن النفس، والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة، والإنجاز، والتعليم.

- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: وهو تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس كحقيقة، والدعوة إلى تشجيع الاختلاف، والنظر إليه بمنظور إيجابي متفتح.
- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في الجوانب الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية .
- الذكاء الوجداني: وهو مجموعة من الصفات الشخصية، والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الفرد من تفهم مشاعر الآخرين، وانفعالاتهم ، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية ، والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات .
- حب التعلم ، والتفتح المعرفي الصحي: وهو ما يتميز به الفرد من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير، بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة، وحب التعلم، والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية. ويتسم أصحاب هذا النمط بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي، والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات، فضلاً عما يمتلكه الفرد من رصيد معرفي، ومعلومات عن الصحة والسعادة، وآلية التعامل مع مواقف الخوف، والقلق، والاكتئاب، والاضطراب النفسي أكثر من العاديين .
- التقبل غير المشروط للذات: ويعني تقبل الفرد لذاته ومعرفة قيمتها. والرضا بما يملكه من إمكانيات، وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين؛ بهدف الحصول على انتباههم ، أو عطفهم، أو حتى مجرد لفت الأنظار. وتقبل الذات يتضمن جانباً كبيراً من العقلانية ؛ لأنك لا تتضايق وتتذمر من



الأمر الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات المحسوبة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين.

- المجازفات الإيجابية: الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع، والرغبة في اكتشاف المجهول، وتقبل الغموض، ومن ثم يكونون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة. ولهذا نجدهم مثلاً: يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير، واتخاذ القرارات أكثر من الأعمال الروتينية المعتادة، وأصدقاؤهم ومعارفهم متنوعون في ميولهم وطرقهم في التفكير والتفاعل، ويفضلون النشاطات الإبداعية التي تتطلب قدراً مرتفعاً من الأصالة والابتكار، ويطورون مناخاً أسرياً يسمح لمن حولهم بالنمو، والتنوع، وحب الاستطلاع، ويقدرّون على اتخاذ قرارات مهمة، وهي التي تصفهم بالإيجابية والفاعلية .
- السماحة والأريحية : وتعني تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عاشه الفرد بتسامح، بصفته أمر ماضي وانقضى، ومن المؤسف أن تظل مقيدا به. وأن تتقبل الواقع ، وما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها، والقبول بما لا يمكن تغييره يعني أيضاً قلة الشكوى، أو كثرة التذمر؛ فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.
- تقبل المسؤولية الشخصية: الإيجابيون من الناس لا يتذرعون بقلة الوقت ، ولا يلقون الأعذار على غيرهم، ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن

يتحملوا مسئوليتهم بلا تردد، وبالتالي فمثل هؤلاء، هم النماذج التي تنتج وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها .

( عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ : ٩٦ )

\* الفرق بين أساليب التفكير لدى الشخص المفكر الايجابي و المفكر

السلبى :

- المفكر الإيجابي يتوقع النجاح والنتائج السارة والمفكر السلبى يتوقع الفشل والنتائج غير السارة .
- المفكر الإيجابي لديه دافعية عالية للإنجاز والمفكر السلبى مشتت الانتباه ودافعيته للإنجاز ضعيفة
- المفكر الإيجابي الإنجاز التزاماً بلبيه والمفكر السلبى لا يرى في الإنجاز اكثر من وعد يعطيه
- المفكر الإيجابي ينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما هو ممكن والمفكر السلبى ينظر إلى الماضي ويتطلع إلى ما هو مستحيل .
- المفكر الايجابي يرى الجانب المشرق في حياته، والمفكر السلبى يرى الجانب المظلم في حياته
- المفكر الايجابي يكرر المحاولة دون يأس، والمفكر السلبى ييأس من أول إخفاق.
- المفكر الإيجابي لديه أحلام يحققها والمفكر السلبى لديه أوهاام أو أضغاث أحلام يبدها .

- المفكر الإيجابي يرى في العمل أملاً والمفكر السلبي يرى في العمل ألماً.
- المفكر الإيجابي يختار ما يقول والمفكر السلبي يقول ما يختار .
- المفكر الإيجابي يتمسك بالقيم ويتنازل على الصغائر من الأمور والمفكر السلبي يتشبث بالصغائر من الأمور ويتنازل عن القيم .
- الشخص الايجابي يفكر في الحل، الشخص 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 الإيجابي يرى الحل صعباً لكنه ممكن والمفكر السلبي يرى الحل ممكناً ولكنه صعب
- الشخص الإيجابي يصنع الأحداث والشخص السلبي تصنعه الأحداث .

(بايلس وسليجمان ، ٢٠٠٩ : ٩٣ )

#### \* كيف يعمل التفكير على تحقيق أهدافنا ؟

كل سلوك يبدأ بفكرة ، فإن كانت الفكرة إيجابية نتج عنها سلوك إيجابي، وإن كانت سلبياً قادت إلى النتيجة نفسها ، فلو دخل طالب قاعة الإمتحان وهو على ثقة من أنه قد أدي كل ما يستطيع ليتمكن من المادة متفائلاً بالحصول على نتيجة ممتازة ، فالأرجح أنه سوف يحقق ما حدث نفسه به ، فبقدر ما يتحدث

الإنسان مع نفسه ويخاطب عقله الباطن بجمل إيجابية بتقبل هذه الإيحاءات وبدأ يعمل على تهيئة العقل الواعي وأجهزة الجسم الأخرى للعمل على نحو يحقق ما قبل به ، ومن حيث لا يدرك الإنسان أصبح يشعر بطاقة ومقدرة كبيرة تعم عقله وجسمه فتدفعه لتنفيذ أعمال لم يكن قد جربها من قبل فينجح فيها وبتميز . (توني همفريز ، ٢٠١٦ : ٩٥)

### كيف يمارس الإنسان التفكير ؟

يستطيع كل إنسان أن يمارس التفكير ولكن يحتاج الأمر إلى إصرار من الإنسان ومراقبة للعبارات التي يتكون منها حديثه مع نفسه ، فكلما تنبه إلى أنه يستخدم كلمات أو جمل سلبية بدار بتعديلها على كلمات وجمل إيجابية ، وعندما يرغب في عمل ما يبدأ باستخدام الكلمات الإيجابية ويستحضر الصور الذهنية المؤكدة لإمكانية تحقيق ما ينوى القيام به . ( بايلس وسليجمان ، ٢٠٠٩ : ٢٦ - ٢٧)

### خصائص وسمات الشخصية السعيدة التي تفكر بإيجابية :

وهذه الخصائص والسمات التي تجعل منها بارزة ومتفردة عن حولها ومن هذه السمات

- الإيجابية والتطور وحب التعلم
- الإبتسامة والمرح
- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة
- القدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية
- تحقيق الذات واستغلال القدرات الممكنة

- القدرة على مواجهة مطالب الحياة
- التكامل النفسي للشخصية ككل جسماً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً
- الشعور بالسعادة مع الآخرين - احترام وتقبل الآخرين
- الثقة بالآخرين
- التسامح مع الآخرين
- السلوك الطبيعي المعتدل المألوف
- القدرة على التحكم بالذات وضبط النفس
- حسن الخلق والإلتزام بالمعايير والقيم الأخلاقية
- العيش في طمأنينة واستقرار نفسي
- الإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها
- التخطيط للمستقبل بثقة وأمل
- البعد عن التعميم السلبي
- الثقة بالنفس
- التفكير بطريقة واقعية
- ممارسة الرياضة
- قوة المعتقدات الدينية لدى الشخص
- زيادة قاعدة الأصدقاء الإيجابيين

- حب القراءة والإطلاع المستمر
- التوافق الشخصي والاجتماعي و الأسري والمهني
- الشعور بالسعادة مع النفس

( سناء محمد سليمان ، ٢٠١٠ : ١٢٣ ) .

#### الخصائص والسمات المرتبطة بالتفكير :

- التفاؤل
- التسامح
- الهدوء والسكينة
- الإسترخاء
- المثابرة
- الفناعة والرضا
- الصحة
- البدايات الجديدة
- التوقع
- العاطفة
- الحماسة
- تحديد الأهداف

• الخيال

• الحب

• الشجاعة

• الثقة

( بايلس وسليجمان ، ٢٠٠٩ : ٦٨ )

## المراجع

- ١- إدوارد ديبونو ( ٢٠٠١): تعليم التفكير ، الطبعة الأولى ، دار الرضا ، دمشق.
- ٢- إلوود تشمبان (٢٠١٨): موقفك الإيجابي، الطبعة الثانية ، دار المعرفة للتنمية البشرية ، الرياض.
- ٣- ريتشارد بريلي (٢٠٠٣): كيف تكون إيجابياً ، الطبعة الأولى ، دار الكتاب العربي ، دمشق.
- ٤- سكوت دلبو (٢٠١٥): قوة التفكير الإيجابي في الأعمال ، ، الطبعة العربية الأولى ، مكتبة العبيكان ، الرياض.
- ٥- إيهاب كمال ( ٢٠١٣ ) . كن فعالاً وإيجابياً ، القاهرة : ، دار الحرم للتراث
- ٦- أحمد سمير عبدالحق ( ٢٠٠٩ ) . التفكير الإيجابي طريق النجاح والنهضة ، الأسكندرية : ، دار البراء لنشر وتوزيع الكتب.
- ٧- عبدالمريد قاسم ( ٢٠٠٩ ) . أبعاد التفكير الإيجابي في مصر ، دراسة علمية ، مجلة دراسات نفسية العدد ١٩ : القاهرة .
- ٨- ناديا محمد العريفي ( ١٩٩٦ ) . الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل ، المملكة العربية السعودية : مكتبة الملك فهد الوطنية .
- ٩- نوال خالد نصر الله (٢٠٠٨) أنماط التفكير السائدة وعلاقتها ببيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة، مذكرة ماجستير غير منشورة، نابلس، فلسطين.
- ١٠- وليد عبدالله الرومي (٢٠٠٥) . برمجة عقلك للنجاح ، منشورات التنمية الذاتية: الكويت.