

التفكير الإيجابي لدى الأبناء

إعداد

الباحث/ رضا فايز مانع بطاح اهواش العازمي

باحث ماجستير

إشراف

أ. د / بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد التاسع - العدد الأول

يوليو ٢٠٢٢

التفكير الإيجابي لدى الأبناء

أ/فايز مانع بطاح اهواش العازمي *

أهمية التفكير الإيجابي:

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)

* باحث ماجستير

إن التفكير الإيجابي 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 والإمكانات 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 وإمكاناتنا لتحقيق ذلك الهدف . (وليد عبدالله الرومي ، ٢٠٠٥ : ٣٠)

" فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته " ويسعى الإنسان مهما كان عمره ، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياته 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 ندرک أهمية التفكير الإيجابي 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 ملائمة 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 الإيجابي التي نجدها تحدث بحياتنا بكل تلقائية وعفوية:

- ١- 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 .
- ٢- يجعلك الإنسان متسامحاً مع أخطاء الآخرين في حقه ويلتمس لهم الأعذار دوماً .
- ٣- يجعل الإنسان قادراً على تقدير الأمور التي تحدث رغماً عنه في حياته ، ويجد نفسه دوماً ينظر للجانب الإيجابي لتلك الأمور ويتعلم من خبراته فيها .

- ٤- 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) .
- ٥- يجعل الإنسان دوماً متفائلاً وراضياً عن قدراته و مهاراته ، وواقفاً بأن المستقبل يأتي دائماً بالأفضل له و للآخرين من حوله .
- ٦- يجعل الإنسان تنتم شخصيته بالتحدي والإصرار على الوصول الأهداف المنشودة، والمبادرة على الأفعال وبما يتوجب عليه فعله .
- ٧- يساعد الإنسان على ترتيب أولوياته بالحياة والقيام بالأعمال على الوجه الأمثل ، بدون الشعور بأي ضغوط نفسية على الذات .
- ٨- يساعد الإنسان على إدارة وتنظيم وقته بشكل إيجابي ويمارس هواياته بشكل يشعر معه بالرضا والسعادة الذاتية .
- ٩- يجعل الإنسان ناشراً للإيجابية والنجاح في الحياة بين الآخرين المحيطين به ، فيتعلموا منه كيف يفكرون بإيجابية . (احمد سمير عبدالحق ، ٢٠٠٩ : ١٠١)

مميزات استخدام التفكير الإيجابي :

والذي أشار إليها (سعيد بن صالح الرقيب ، ٢٠٠٨)

- ١- " هو الباعث على استنباط الأفضل ، وهو سر الأداء العالي ، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة" (سكوت ديليو ، ٢٠٠٣ : ٢٨)
- ٢- " يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك" (رينشارد بريلي ، ٢٠٠٣ : ٤٩)

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- " أن تكون مفكراً إيجابياً يعني ان تقلق بشكل أقل ، وتستمتع أكثر ، وأن تتظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ راسك بالأفكار السوداء ، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن ، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً" (فيراييفر ، ٢٠٠٤ : ١٤)

٥- " 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)

٦- " 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)

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

٨- " إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه ، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً ، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف" (نورمان فينيسينت بيل ، ٢٠٠٠ : ١٢٨)

٩- " يبحث التفكير الإيجابي 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)

عوامل تساعد على التفكير الإيجابي :

- عوامل التفكير الإيجابي لا حصر لها لكن يكفينا أن نذكر بعضها .
- ١- تأكيد الثقة بالنفس ، فالثقة هي أساس النجاح
 - ٢- الابتعاد عن المحبطين ومثبطي الهمم وتجاهل مرددي الكلمات والجمل السلبية .
 - ٣- الرؤية الإيجابية للذات (تقدير الذات) سبب من أسباب النجاح .
 - ٤- استحضار جميع الأفكار الإيجابية التي تسعد وتشخذ الهمة والدوافع .
 - ٥- الابتعاد عن مقارنة النفس بأي شخص آخر ، خصوصاً الفاشلين .
 - ٦- عدم الاستماع إلى أصحاب الشكاوى من سوء الحظ والظروف ، لأنهم من الممكن أن يقللوا من الطموحات .

- ٧- التعرف على نقاط القوة والتركيز عليها ومعرفة نقاط الضعف والتغلب عليها .
- ٨- عدم التقليل من قدرات الآخرين أو من شأنهم أو قيمتهم ، لأن النظرة السلبية للآخرين تنعكس على الشخص نفسه .
- ٩- معرفة الهدف بالحياة لان الإنسان بدونه سيشعر أنه لا قيمة له في الحياة.
- ١٠- التعود على النظر للأمور بنظرة موضوعية عقلانية دون تحيز

(بايلس وسليجمان ، ٢٠٠٩ : ٢٨)

اتجاهات التفكير الإيجابي :

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 والاجتماعية تماماً ، ولهذا نتوقع فهم تبني بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية التالية التي تبين أن الإيجابيين من الناس يجيبون عنها بالإيجاب في مقاييس الإتجاهات :

- ١- عندما تحدث أشياء لا نشتئها ولا نتوقعها يمكن أن نغير من أفكارنا عنها بحيث تكون مقبولة إلى حد ما .
- ٢- لا يوجد شر ولكن توجد تصرفات ضارة ندركها كذلك ، ويمكننا ضبط نتائجها السلبية إذا توقفنا عن إدراكها بأنها شريرة ولا يمكن إيقافها .

- ٣- يمكن أن نقلل من الآثار السلبية لأي مشكلة إذا توقفنا عن المبالغة في تصورها بأنها خطيرة أو مخيفة أو غير قابلة لحل أفضل .
- ٤- لا تحل الأمور بتجنبها والسكوت عليها ، ولكن بمواجهتها ومعالجتها عندما تحدث.
- ٥- من الأفضل دائماً الاعتماد على النفس عند مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها.
- ٦- من الممتع للنفس أن يتقن الشخص شيئاً يستمد منه الإثبات وتحقيق الذات .
- ٧- لا يوجد ماضٍ سيء ولكن يكفي أن ندركه كذلك .
- ٨- سعادة الإنسان الحقيقية لا تمنح ولكن تتحقق .
- ٩- يوجد أكثر من طريقة وأكثر من مسار لتحقيق الأهداف المهمة في الحياة .
- ١٠- النجاح في الحياة مرهون بما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة لتحقيق ذلك .
- ١١- يمكن أن نقلل من الآثار السيئة للخوف والقلق إذا توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة أو مخيفة .
- ١٢- الحل السهل السريع هو حل قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة .
- ١٣- 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 .

- ١٤- سعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس لإكتشاف مصادره الخاصة للسعادة
- ١٥- لا توجد طريقة واحدة لتحقيق أهدافنا المهمة في الحياة ، توجد دائماً طرق ومسارات مختلفة ومتنوعة . (عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ : ١٨٨)

أسس التفكير الإيجابي ، وتطبيقاته تجاه الذات.

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

أسس التفكير الإيجابي ، وتطبيقاته تجاه المجتمع.

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

٥- التواصل الإيجابي مع المجتمع. (سعيد بن صالح الرقيب ، ٢٠٠٨)

أبعاد التفكير الإيجابي :

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 :

- ١- 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 .
- ٢- 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.
- ٣- 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 .

٤- الشعور بالرضا: وهو الشعور العام بالرضا عن النفس، والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة، والإنجاز، والتعليم.
٥- 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.

٦- السماحة والأريحية : وتعني تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عاشه الفرد بتسامح، بصفته أمر مضي 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 أيضا قلة الشكوى، أو كثرة التذمر؛ فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.

٧- 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 .

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

٩- تقبل المسؤولية الشخصية: الإيجابيون من الناس لا يتذرعون بقلّة الوقت، ولا يلقون الأعذار على غيرهم، ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد، وبالتالي فمثل هؤلاء، هم النماذج التي تتجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها .

١٠- 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 مثلا : 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 قدرا مرتفعا من الأصالة والابتكار، ويطورون مناخاً أسرياً يسمح لمن حولهم بالنمو، والتنوع، وحب الاستطلاع، ويقدرّون على اتخاذ قرارات مهمة ، وهي التي تصفهم بالإيجابية والفاعلية .

(عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ : ١٩٦)

الفرق بين أساليب التفكير لدى الشخص المفكر الايجابي و المفكر السلبي :

- الشخص الايجابي يفكر في الحل، الشخص السلبي يفكر في المشكلة.
- المفكر الايجابي لا تنضب أفكاره، والمفكر السلبي لا تنضب أعذاره.
- المفكر الايجابي يساعد الآخرين، والمفكر السلبي يتوقع المساعدة من الآخرين.
- المفكر الإيجابي يتوقع النجاح والنتائج السارة والمفكر السلبي يتوقع الفشل والنتائج غير السارة .
- المفكر الإيجابي لديه دافعية عالية للإنجاز والمفكر السلبي مشتت الانتباه ودافعيته للإنجاز ضعيفة
- 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
- المفكر الإيجابي الإنجاز إلتراماً يلديه والمفكر السلبي لا يرى في الإنجاز اكثر من وعد يعطيه
- المفكر الإيجابي لديه أحلام يحققها والمفكر السلبي لديه أوهام أو أضغاث أحلام يبدها .
- المفكر الإيجابي يرى في العمل أملاً والمفكر السلبي يرى في العمل ألماً .
- المفكر الإيجابي ينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما هو ممكن والمفكر

- السلبي ينظر إلى الماضي ويتطلع إلى ما هو مستحيل .
- 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 الإيجابي يصنع الأحداث والشخص السلبي تصنعه الأحداث .
- المفكر الإيجابي يرى الجانب المشرق في حياته، والمفكر السلبي يرى الجانب المظلم في حياته
- المفكر الإيجابي يكرر المحاولة دون يأس، والمفكر السلبي ييأس من أول إخفاق.

(بايلس وسليجمان ، ٢٠٠٩ : ٩٣)

كيف يعمل التفكير الإيجابي على تحقيق أهدافنا ؟

كل سلوك يبدأ بفكرة ، فإن كانت الفكرة ايجابية نتج عنها سلوك ايجابي ، وإن كانت سلبياً قادت إلى النتيجة نفسها ، فلو دخل طالب قاعة الإمتحان وهو على ثقة من أنه قد أدى 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 بجمال ايجابية 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 ويتميز . (توني همفريز ، ٢٠١٦ : ٩٥)

كيف يمارس الإنسان التفكير الإيجابي ؟

يستطيع كل إنسان أن يمارس التفكير الإيجابي 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 : (الثقة بالنفس - التفكير بطريقة واقعية - ممارسة الرياضة- قوة المعتقدات الدينية لدى الشخص - زيادة قاعدة الأصدقاء الإيجابيين - الإيجابية والتطور وحب التعلم - حب القراءة والإطلاع المستمر - الإبتسامة والمرح - التوافق الشخصي والاجتماعي و الأسري والمهني - الشعور بالسعادة مع النفس - الشعور بالسعادة مع الآخرين - احترام وتقبل الآخرين - الثقة بالآخرين - التسامح مع الآخرين - 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 - 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 (سناء محمد سليمان ، ٢٠١٠ : ١٢٣) .

الخصائص والسمات المرتبطة بالتفكير الإيجابي :

- (الحماسة - التفاؤل - تحديد الأهداف - الخيال - الحب - الصحة -
البدائيات الجديدة - التسامح - التوقع - العاطفة - الهدوء والسكينة - الشجاعة
- الثقة - الإسترخاء - المثابرة - الفناعة والرضا) . (بايلس وسليجمان ،
٢٠٠٩ : ٦٨)

قوة أفكارنا تحدد واقعنا ومستقبلنا :

كثير من أقوال الحكماء ترينا مدى قوة أفكارنا، ومدى تأثيرها على واقعنا ومستقبلنا: " ممكن اعتراض اجتياح جيش ولكن لا يمكن اعتراض فكره قد آن أوانها"، " كرامة الإنسان تكمن في فكره"، "أنت اليوم حيث أتت أفكارك وستكون غدا حيث تأخذك أفكارك". و الأقوال حول قوة الأفكار وقدرتها في السيطرة على حياتنا وتقرير مصيرنا ليست حديثة العهد. فمنذ آلاف السنين أدرك الإنسان أن أفكارنا تقرر واقعنا ومصيرنا. و أثبتت ذلك الأبحاث في العقود الاخيره. وأصبح مما لا شك فيه أن أفكارنا تؤثر ليس فقط على واقعنا وجودة حياتنا، بل إنها تؤثر على سلوكنا، شعورنا، وحتى على صحتنا الجسدية والنفسية. فما نحن عليه الآن هو نتيجة أفكارنا، وما سنكون في المستقبل أيضا نتيجة أفكارنا. أفكارنا قد تكون ايجابية ومنطقيه وقد تكون خاطئة وسلبيه. أما أفكارنا الايجابية فتساعدنا على تحصيل نتائج ومشاعر ايجابية- حب، صحة، فناعة، سعادة، ثراء، وفره، خير، وغيرها. بينما الأفكار السلبية قد تؤدي إلى نتائج ومشاعر

سلبية- كراهية، حقد، مرض، فقر، يأس، إدمان، شقاء، تعاسة، حزن وغيرها.
(عباس السلطاني عزيمة، ٢٠١٠: ٩٨)

الفكرة الايجابية راحة نفسية وجسدية وسبب للشعور بالسعادة :

للأسف فان عالمنا مليء بالحوادث، الكوارث والأمراض. وكل إنسان حتما سيواجه بعض هذه الصعوبات في حياته. من هنا، فليس من السهل الحصول على الراحة النفسية والجسدية، التي هي غاية كل واحد منا، لن تكون بالأمر اليسير في عالم كعالمنا. وللوصول لهذه الغاية المنشودة، فقد طور بعض علماء النفس في العقود الأخيرة طريقة علاج تدعى بالعلاج المعرفي، هدفها السيطرة على شعورنا وتحقيق السعادة والراحة النفسية، والجسدية رغم الصعوبات والتحديات. وتعتمد طريقة العلاج المعرفي على فرضية تقول إن أفكارنا وكيفية تفسيرنا للأحداث المختلفة تؤدي إلى شعورنا وسلوكنا. من هنا فعلى الرغم من عدم قدرتنا على السيطرة على الأحداث في حياتنا، فان لدينا القدرة في السيطرة على أفكارنا وتفسيراتنا نتيجة أحداث معينة، فإذا كانت هذه الأفكار سلبية نشعر بضيق ونتصرف بطريقة سلبية، أما لو فسرنا وفكرنا بشكل منطقي وإيجابي عندها فسنشعر ونتصرف بطريقة ايجابية. لذلك لكي نغير ونسيطر على مشاعرنا وسلوكنا على الرغم من المصاعب والتحديات فلا بد من مراقبة أفكارنا، ومحاولة تغييرها لأفكار ايجابية ومنطقية، لأنها حتما ستؤثر على حاضرنا ومستقبلنا.. نتيجة أحداث معينة قد تكون لدينا أفكار وتفسيرات معينة حول أنفسنا، عالمنا ومستقبلنا. فمثلا إذا واجهنا حدثا سلبيا قد يجعلنا نعتقد ونفكر بشكل سلبى تجاه أنفسنا مثل: "أنا لا أساوي شيء" "أنا فاشل". أو تفكير سلبى تجاه عالمنا مثل: "العالم غير آمن وخطر" "قد تحدث كارثة بكل لحظه" أو

تفكيراً سلبياً تجاه مستقبلنا مثل: "لن انجح" "المستقبل سيكون اسود" عندها سنكون فريسة سهلة للاكتئاب، الحزن، القلق وغيرها. لذلك عندما نشعر بشكل سلبي علينا أن نسأل أنفسنا أية أفكار مرت في ذهننا نتيجة الحدث الذي واجهناه مما أدى لشعورنا السلبي. لان أحاسيسنا مرتبطة بأفكارنا. (كوثر جميل سالم بلجون ٢٠١٠، ١٤٤)

أبرز أساليب التفكير الإيجابي:

١. كن متفائلاً تجاه كل شئ وفي ال ٢٤ ساعة القادمة قل فقط أشياء موحية بالأمل .. أشياء إيجابية حول أسرتك وصحتك وعملك ومستقبلك .. وأصل هذه الأفكار لمدة أسبوع على الأقل وهنا أشيد بأذكار الصباح والمساء التي تدعو الي التفاؤل والانشراح .. وسترى بإذن الله التغيير الذي سيطرأ على طريقتك تفكيرك وسوف تجد نفسك تتقدم طوال حياتك .
٢. اهتم بغذاء عقلك عن طريق قراءة كتب أو مقالات أو الإستماع إلى برامج ترتقي بالمعنويات .. وتجنب القصص والأخبار التي تتحدث عن المآسي والجرائم .. اقرأ سير الناجحين الذين حققوا نجاحاً باهراً وتغلبوا على عقبات هائلة .
٣. صاحب أناس إيجابيين ..
٤. تجنب المجادلات والصراعات والأوضاع السلبية .. وقضايا التي لاداعي لها ولاجدوى من الإنخراط فيها .

٥. حافظ على صلواتك .. وأعط نفسك وقتاً للتأمل في الأشياء الرائعة والجميلة التي وهبك الله إياها والتي ليس أقلها القدرة على إكتشاف الخير في كل حالة .

(وفاء محمد مصطفى، ٢٠١٥ : ١٤١)

مهارات التفكير الإيجابي :

- ١- الرغبة المشتعلة: هي التي تجعل الأمور التي نريد فعلها مسيطرة دوماً على كل مناحي حياتنا.
- ٢- القرار القاطع : بوضع الأشياء التي نريدها في الفعل واتخاذ القرار بذلك دون تردد .
- ٢- تحمل المسؤولية كاملة .
- ٣- الإدراك الواعي : للقدرات واستخدامها إيجابياً يجعل من الحياة تجربة من السعادة.
- ٤- تحديد الأهداف : بكل مناحي الحياة حيث التخطيط المسبق لها .
- ٥- التأكيدات المتضامنة الإيجابية : هي التي تساعد على التركيز على القدرات القوية والتميزة وعلى تحسين الجوانب الضعيفة في الفرد .
- ٦- الوقت الإيجابي : أي تخصيص وقت للتفكير بشكل إيجابي باستمرار .
- ٧- التنمية الذاتية : بالقراءة والإطلاع بحضور الدورات التدريبية .
- ٨- السكون والتأمل اليومي .
- ٩- الإهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية .

(أسامة عرموش، ٢٠١١ : ١٥٥)

محفزات التفكير الإيجابي ومثبطاته لدى الطلبة :

تترك بيئة التعلم بشكل عام آثاراً إيجابية أو سلبية على العملية التعليمية التعليمية، فإن كانت هذه البيئة غنية بالمؤثرات الجيدة، وقائمة على التفاعلات الإيجابية التي تتسم بالود واللف والاحترام المتبادل، فإنها بالتأكيد ستترك آثاراً إيجابية على شخصية المتعلم، وأما إن كانت قائمة على أساليب سلبية أخرى كالفوقية والتواصل المقطوع ، وربما التهديد فإنها ستترك آثاراً سلبية على نفسه، وبالتالي فإن مردودها سيكون سلبياً على الفرد والمؤسسة التعليمية والمجتمع.

فالحوافز الإيجابية تترك آثاراً جيدة على قدرة الدماغ على التفكير، وبالتالي تعمل على زيادة القابلية للتعلم والتطور. ويعد النجاح الذي يحققه المتعلم أقوى الحوافز التي تثير قابليته؛ لأن شعوره بالسرور بعد نجاحه في حل مسألة ما يدفعه للعمل من أجل تحقيق نجاحات أخرى، وهكذا فإن النجاح يقود إلى نجاح آخر. ومن العوامل التي تساعد على إثارة قابلية المتعلم للتعلم ما يأتي:

- وضوح الهدف واقتناع المتعلم بجدواه.
- أسلوب التعليم المرن الملائم للهدف، والقائم على التفاعل المنظم، والتواصل متعدد الاتجاهات.
- العلاقة الطيبة بين المتعلم ومعلمه.
- ثقة المتعلم بنفسه وبمعلمه.
- الوسائل المعينة المثيرة كالحاسوب وما يتطلبه من برامج نافعة وحافزة.

- طبيعة التغذية الراجعة التي يحصل عليها المتعلم.
- مدى حرية المتعلم في اختيار المادة التعليمية والأنشطة المصاحبة لها.
- القدرة على توظيف مهارات التفكير الإيجابي.

(نورمان فينسينت بيل، ٢٠١٧: ٤٧)

وتعتبر حالة اللامبالاة التي تعترى بعض الطلبة ظاهرة مرضية تستدعي العلاج قبل أن تستفحل وتتنامى آثارها السلبية. ولعل الأساليب التقليدية في التعليم التي يوظفها بعض الأساتذة تعد من أبرز عوامل انصراف الطلبة عن التفاعل، وشعورهم بعدم الرغبة في التعلم، يليها مباشرة فقر البيئة التعليمية من حيث قلة الوسائل المعينة الحديثة، وعدم صلاحية المبنى التعليمي، وتوتر العلاقات بين أطراف العملية التعليمية التعلمية في المجتمع. ومن العوامل السلبية التي تترك آثارها على قدرة المتعلمين على التعلم والتفكير:

- الضغوط النفسية الزائدة حيث يؤدي ازدحام الفصل الدراسي بالمتطلبات الدراسية وكثرة الاختبارات والواجبات المتنوعة.
- القلق والخوف.
- الإجهاد .
- النقد والسخرية والتجريح .

(كوثر جميل سالم بلجون: ٢٠١٠: ٢٥)

المراجع

- ١- أشرف ياسين خضير، كرار على خليف ، نوال جفات زغير (٢٠١٦): التفكير الإيجابي و علاقته بالشخصية الناضجة لدى طلبة قسم علم النفس ، جامعة القادسية.
- ٢- ثائر غازى حسين (٢٠٠٩). الشامل فى مهارات التفكير ، ط٢ ، دار ديونو للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن.
- ٣- دعاء إبراهيم صالحين (٢٠١٧): التفكير الإيجابي و علاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- ٤- عبد الرحمن حماد (٢٠١٥) : التفكير الإيجابي و الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب كليات جامعة فلسطين بغزة ، مجلة العلوم التربوية ، مجلد ٢٣ (٣).
- ٥- عبد العزيز حيدر الموسوى (٢٠١٦) : دراسة التدفق النفسى على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، جامعة القادسية، العدد (١٨)، السنة العاشرة.
- ٦- عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٨) . عين العقل : دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، الطبعة الأولى .
- ٧- عفراء إبراهيم العبيدى (٢٠١٣): التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسى لدى طلبة جامعة بغداد ، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد الرابع (٧).

٨- على تركى القريشى (٢٠١٢) : التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية ، العراق،المجلد الخامس عشر ،العدد(٢).

٩- محسن عبد النبي (٢٠٠١): العلاقات التفاعلية بين الذكاء الانفعالي والتفكير الابتكاري والتحصيل الدراسي للطالبات الجامعيات السعوديات، مجلة البحوث النفسية والتربوية بجامعة المنوفية، ع (٣)، السنة السادسة عشر، ص ص ١٢٨-١٦٥.

- 10- Boyraz ,G, Lightsey ,O.R (2012) : Can positive thinking help? Positive automatic thoughts as moderators of the stress – meaning relation, American journal of orthopsychiatry ,Vol ,82 (2):267-277.
- 11- Haveren,R.A(2004). Level of career decidedness and negative career thinking by athletic status. gender,and academic class, Bell& Howell information and learning company, U.S.A.
- 12- Ruiz,V.M.(2005).Emotional stability ,positive, wishful thinking and consequences of coping in a Spanish sample ,psychological reports . Vol 97 (2):545-546.
- 13- Shyn,S.W.(2011). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample :relationship with psychological well-being and psychological maladjustment .Learning and individual differences, Vol,22(1):76-82.