

# التفكير الإيجابي لدى الأبناء

## Positive Thinking for Sons

إعداد الباحث

أحمد محمد أحمد محمد  
باحث ماجستير في الآداب  
تخصص "علم النفس"

إشراف

أ.د/ بدرية كمال أحمد  
أستاذ علم النفس  
كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد الثامن - العدد الرابع

إبريل ٢٠٢٣

## التفكير الإيجابي لدى الأبناء Positive Thinking for Sons

أحمد محمد أحمد محمد \*

### مقدمة:

عندما يتم تعليم الأبناء طريقة التفكير الإيجابي في مرحلة مبكرة، سيصبح لديهم فرص مضاعفة في أن يكونوا سعداء وناجحين في الحياة وهناك العديد من الطرق الصحيحة والفعالة التي تساعد الأبناء وتوجههم إلى مسار صحيح في الحياة، ولكن تقع المسؤولية الكبرى على عاتق الوالدين، ليضعوا الأبناء على الطريق الصحيح.

### مفهوم التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي يعتبر من المفاهيم الحديثة في علم النفس، وهو الذي يجعل الشخص يحقق الرضا عن الحياة والتوازن النفسي والصحة النفسية ويحقق النجاح في الحياة ويجعل الشخص ينظر للمستقبل بتفاؤل ويتوقع الإيجابية في الحياة.

هو النظر للجميل في الأشياء ويعني التفاؤل والبحث عن الجانب المثير في الحياة حتى وإن كانت ومضة ضوء (عظيمة عباس، ٢٠١٠: ١٠٠).

\* باحث ماجستير في الآداب - تخصص علم النفس

هو التفكير الذي يؤدي بالفرد إلى المقدره على إدارة الأزمات ومشاعر إيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة (عبدالستار إبراهيم، ٢٠١١: ١٨٧).

هو الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي (فيرابيفر، ٢٠١١: ٢١).

هو الأداة الأكثر فاعلية للتعامل مع مشكلات الحياة ومهامها وتحدياتها (عبدالستار إبراهيم، ٢٠١١: ٣٨٤).

هو نواة الاقتداء المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها، والتغلب على محنها وشدائدها (مصطفى حجازي، ٢٠١٢: ٨٤).

هو قدرة الفرد الواعية على استعمال عقله بطريقة إيجابية فعالة، وتتسم هذه الطريقة بطابع تفاؤلي في حل المشكلات الحياتية ومعالجتها، مما يشعر الفرد بالرضا والتقبل الذاتي (حسام محمد، ٢٠١٣: ١٤).

هو المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة (عفراء إبراهيم، ٢٠١٣: ١٢٩).

هو قدرة الفرد على السيطرة في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيهًا إيجابيًا، والوعي بذاته، والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف والأولويات، والسعي إلى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل، ومقاومة الأفكار السلبية (عبد الله محمد، ٢٠١٥: ١٩٨).

## أهمية التفكير الإيجابي في حياة الأبناء:

إن التفكير الإيجابي يساعد الأبناء في الوقوف بوجه أي مشكلة في الحياة، فإذا كان الفرد يفكر بإيجابية، سيصبح قادر على الوقوف بوجه المشاكل وحلها والنظر إلى الحياة بنظرة إيجابية ومن المحتمل أن تؤثر بعض النكسات على الأبناء بشكل سلبي وهنا يأتي دور الآباء في الحوار مع الأبناء بأن النكسات ليست نهاية الحياة فيجب على الآباء عدم استبعاد التفكير السلبي عن أبنائهم مع الحرص على الوقوف بجانبهم لتخطي الصعاب.

## سمات الشخصية الإيجابية:

هناك مجموعة من السمات والخصائص التي يتسم بها الأشخاص أصحاب التفكير الإيجابي عن غيرهم، مما يجعلهم أكثر تكيفاً مع ذواتهم وأفكارهم ومشاعرهم وهي فيما يلي:-

- (أ) يتسم الشخص الإيجابي بالقدرة على التحكم في ذاته والضبط والثبات الانفعالي لا سيما في مواجهة الضغوط وحل المشكلات.
- (ب) الشخص صاحب التفكير الإيجابي لديه القدرة على فهم الواقع والتكيف معه.
- (ج) ومن سمات الشخص الإيجابي التفاؤل والانبساطية ودائم التوقع الإيجابي للأحداث والتمسك بالأمل.
- (د) يتسم الشخص الإيجابي بالتكيف مع نفسه وأفكاره ومشاعره، ويبحث غالباً عن الأفكار قبل الأحداث (عبدالستار إبراهيم، ٢٠٠٨: ١٠١).

- (هـ) لديه قناعة أن الإيجابية من السلوكيات والقيم العليا التي دعت لها الكتب السماوية فهو دائم التمسك والعمل بها.
- (و) صاحب التفكير الإيجابي لديه القدرة على التفكير بشكل إيجابي معظم الوقت والإبداع في حل المشكلات ومواجهة الضغوط.
- (ز) لديه المرونة الفكرية الكافية للانفتاح على العالم، والقدرة على الحوار والمناقشة المثمرة والمفيدة وقابلية الأخذ والعطاء.
- (ح) يتسم هذا الشخص بانخفاض ضربات القلب وانخفاض مستويات القلق لديه والخوف من مواجهة المشكلات مثل مواقف التنافس ومواجهة الجمهور (جمال محمد، ٢٠٠٣: ٣٣٣).
- (ط) ومن سمات الشخص الإيجابي فكرياً أنه يمتلك مهارة الاتصال والتواصل مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة.
- (ي) يتمتع صاحب التفكير الإيجابي بثقة عالية في قدراته وإمكاناته، لذلك يمتلك الشجاعة والإقدام لتحقيق النجاح والإنجاز والوصول إلى ما هو أفضل في الحياة.
- (ك) يتمتع الشخص الإيجابي بالتوازن النفسي والصحة النفسية والسلام الداخلي والمسؤولية في قراراته.
- (ل) لا يضع نفسه وغيره في مواقف محرجة لأن لديه الشعور بالمسؤولية تجاه نفسه وأسرته ومجتمعه.
- (م) يتكلم عن نفسه والآخرين والحياة بشكل إيجابي، ويعطي من وقته وماله للجميع.

أساليب تعزيز التفكير الإيجابي:

هناك أساليب لتعزيز التفكير الإيجابي وهي:

أ- التمسك بحبل الله والاستعانة به والتوكل عليه.

ب- التفاؤل بالخير.

ج- أخذ الحياة بهدوء وببساطة من خلال بذل الجهد وتحمل النتائج بصدق ورحم.

د- التذكر الدائم لنعم الله وخاصة عند مواجهة المشكلات والأحداث الضاغطة.

هـ التركيز على الجانب الجيد في الآخرين عن طريق التركيز على الإيجابية وتعزيز الثقة بالنفس.

و- حُسن الخلق واستعمال اللغة الملائمة.

ز- التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة.

ح- لا يجعل المشاكل تسيطر عليه من خلال التحصين ضد هيمنة هذه المشكلات.

ط- استعمال الدعابة وروح النكتة وممارسة التمارين الرياضية (هناك محمود، ٢٠٢٠: ١٩).

أبعاد التفكير الإيجابي:

في محاولة لتحديد أبعاد التفكير الإيجابي، قام عبد الستار 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 عشرة 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 الفرد فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في الجوانب الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية.
- ٢- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العليا: وهي مهارات الشخص في توجيه انتباهه، وذاكراته، 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 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، والإكتئاب، 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، والتعليم.

- ٥- **التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين:** وهو تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس كحقيقة، والدعوة إلي تشجيع الاختلاف، والنظر إليه بمنظور إيجابي متفتح.
- ٦- **السماحة والأريحية:** وتعني تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عاشه الشخص بتسامح، بصفته أمر مضي وانقضى، ومن المؤسف أن تظل مقيداً 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 والخارجة 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 الأمر 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 بقلة الوقت، ولا يلقون الأعذار على غيرهم، ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن

يتحملون مسئوليتهم بلا تردد، وبالتالي فمثل هؤلاء، هم النماذج التي تنجح وتساعد والآخرين 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 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 (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨: ١٩٦).

#### الخصائص والسمات المرتبطة بالتفكير الإيجابي:

هناك خصائص وسمات مرتبطة بالتفكير الإيجابي وهي:

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

#### طرق استئارة التفكير الإيجابي عند الأبناء:

##### ١ - قدوة في التفكير الإيجابي:

يجب على الوالدين أن يكونوا القدوة الحسنة والجيدة لأبنائهم لأن الأبناء مثل قطعة الصلصال اللين، يمكن تشكيلها كما نريد، كما أنهم يقلدون الوالدين في كل ما يفعلوه وهنا يأتي دور الوالدين في تعليم الأبناء

أن الإيجابية أو السلبية هي اختيارهم الخاص، وأن السلبية تسيء إلى الفرد نفسه وتعود عليه بنتائج سلبية.

### ٢- منح الأبناء القدرة على التعبير عن عواطفهم:

يحرص الوالدين على تعليم الأبناء كيفية الضحك والبكاء، وكيف يعبرون عن مشاعر الفرح أو الحزن ويجب على الآباء توفير البيئة النفسية التي يشعر فيها الأبناء بالأمان الكافي للتعبير عما يشعرون به، وما يريدونه في الحياة، ومن المستحيل أن يبقى الإبن فرحاً وسعيداً في جميع الأوقات، فسيأتي الوقت الذي سيحتاج فيه للبكاء، ودور الآباء هنا السماح للإبن بالتعبير والبكاء.

### ٣- تعزيز ثقة الإبن بنفسه:

حيث أن الثقة بالنفس لها دور كبير وواضح في تعزيز التفكير الإيجابي عند الفرد، لذلك يجب على الوالدين منح الأبناء فرص لتعلم عادات جديدة مع الحرص على الثناء على نجاحاتهم، والعادات الجديدة تتمثل في سماح الآباء للأبناء القيام بأعمال صغيرة مثل جعل الأبناء يقومون بترتيب البيت أو الحديقة وعندما يكبر الإبن يجب على الآباء أن يقدروا جهوده عندما يحصل على علامة عالية.

### عوامل تساعد على التفكير الإيجابي:

بعض العوامل التي تساعد على التفكير الإيجابي:

- ١- تأكيد الثقة بالنفس، فالثقة هي أساس النجاح.
- ٢- الابتعاد عن المحبطين ومثبطي الهمم وتجاهل مررددي 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 لأن الإنسان بدونه سيشعر أنه لا قيمة له في الحياة.
- ١٠- التعود على النظر للأمور بنظرة موضوعية عقلانية دون تحيز.

(بايلس وسليجمان، ٢٠٠٩: ٢٨)

#### الإنسان وممارسة 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 أسرع بتعديلها إلى 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)

## المراجع:

- بايلس وسليمان (٢٠٠٩). قوة التفكير الإيجابي، مترجم، كنوز للنشر والتوزيع، القاهرة.
- جمال محمد الخطيب، (٢٠٠٣): تعديل السلوك: دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية، الإمارات العربية المتحدة، مكتبة الفلاح.
- حسام محمد منشد، (٢٠١٣): التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى العاملين، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء، العراق.
- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨). عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى.
- عبد الستار إبراهيم، (٢٠٠٨): عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الإيجابي، القاهرة، دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الستار إبراهيم، (٢٠١١): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليب وميادين تطبيقه، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبد الستار إبراهيم، (٢٠١١): عين العقل دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- عبد الله محمد عبد الظاهر الخولي، (٢٠١٥): استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسدي لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد (٤)، العدد (٣١)، ص (١-٨٧).
- عزيمة عباس السلطاني، (٢٠١٠): تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التطور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، (٣)٣.
- عفراء إبراهيم خليل العبيدي، (٢٠١٣): التفكير الإيجابي \_ السلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، جامعة الأردن، المجلد (٤)، العدد (٧)، ص (١٢٩).
- فيرا بيفر، (٢٠١١): التفكير الإيجابي، ط ٢٩ الرياض، مكتبة جرير.
- مصطفى حجازي، (٢٠١٢): إطلاق طاقات الحياة، قراءات في علم النفس الإيجابي، بيروت، لبنان، دار التنوير للطباعة والنشر.
- هناء محمود أبو طير، (٢٠٢٠): التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين في مدارس مديرية تربية ضواحي القدس، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين.