

العنوان:	ندوة التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	الأنصاري، سامية لطفي
المجلد/العدد:	مج22، ع74
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2012
الشهر:	فبراير
الصفحات:	5 - 22
رقم MD:	1010330
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	التفكير الإيجابي، الاستراتيجيات التعليمية، البرامج التدريبية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1010330

ندوة

التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته

إعداد

أ.د. سامية لطفي الأنصاري

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة الإسكندرية

مقدمة:

إن النظرة الواعية لما يحيط بالوطن من مشاكل متتالية، وتفاقم ما تمر به مصر اليوم من تفكك اجتماعي ومشكلات متعددة تجعلنا في أمس الحاجة إلي التفكير الإيجابي، الذي قد يساعد علي حل كثير من مشكلاتنا وتجنب الكثير من الأخطار، فكلما كان التفكير إيجابياً كلما أدى إلى حل فعال للمشكلات، وكلما كان التفكير سلبياً كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة، سواء كان ذلك بتضخيم المشكلات أو المبالغة في التعامل معها أو تبسيطها واختزالها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها.

ومن هنا ظهر الاهتمام بالتفكير الإيجابي من حيث أنه نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده علي استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب ايجابية، وهو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته. أن تكون مفكراً إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً.

وتكمن أهمية التفكير الإيجابي في أنه يُعدّ الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، كما أنه يعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة. وعلاوة على ذلك يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء.

ندوة التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته

يُعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان، فهو يساعد على توجيه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تُبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى، كالإدراك والإحساس والتحصيل والإبداع، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وذلك للدور الذي يلعبه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان.

وكلما كان التفكير إيجابياً كلما أدى إلى حل فعال للمشكلات، وكلما كان التفكير سلبياً كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة، سواء كان ذلك بتضخيم المشكلات أو المبالغة في التعامل معها أو تبسيطها واختزالها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها.

ويُشير "ميشيل" و"كارفار" (1993:26) Micheal, C. F. & Carver C. S. إلى أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاولي Optimism Orientation في الحياة، وأن التفكير السلبي هو أحد المرادفات لمتوجه السلبي Pessimism Orientation، والتوجه المتفائل في الحياة يؤدي إلى النجاح، بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والسعادة والإنجاز، أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة، مما يؤدي إلى الفشل.

والمفكرين الإيجابيين دائماً ما يركزون على نجاحاتهم ويستخدمون جملاً لفظية تدعم هذا النجاح في أبسط صورة، كأن يذكر الفرد لنفسه "إنني أحسن الآن"، "لن أجعل عقلي يخونني"، "لن أجعل الضغط يغلبني".

المقصود بالتفكير الإيجابي:-

التفكير الإيجابي مصطلح مركب من كلمتين :

التفكير :

من حيث اللغة: "فَكَرَّ في الأمر ، يفكر، فكَراً : أعمل عقله فيه ، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول، وفكر مبالغة في فَكَرَ، والتفكير: إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها"، وهذا قصرٌ للتفكير على نوع 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".

الإيجابي :

نسبة إلى الإيجابية وهي : المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي : أسلوب متكامل في الحياة ، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة.

ويشير "نيك" و"مانز" (Neck, P., & Manz, C., (1992, p 64) إلى أن مفهوم التفكير الإيجابي استقى من عدد من المفاهيم المختلفة، منها التفكير البنائي Constructive Thinking الذي قدمته النظرية البنائية، وهو يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلات.

❖ وتري الكاتبة أن التفكير الإيجابي هو نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية، وذلك من خلال التحكم والسيطرة علي طريقة التفكير والأفكار وجعلها تسير في الاتجاه الإيجابي، كما أنه يشمل قدرة الفرد علي التعلم في المواقف الضاغطة، وهو تفكير بنائي يشمل قدرة الفرد علي التركيز والانتباه إلي القوة في المشكلة واستخدام خطوات إبداعية من أجل الوصول إلي حلول مرضية.

ندوة التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته

المفكر السلبي والمفكر الإيجابي:-

يوضح الجدول الأتي مقارنة بين ذوي التفكير السلبي وذوي التفكير الإيجابي:-

المفكر الإيجابي	المفكر السلبي
يذعن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لها.	ذو فكر متصلب (Dogmatism) شديد الجمود، غير قادر على التخلص من آرائه حتى لو بدا له خطأها.
لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة قابل للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الجوارات المثمرة والمفيدة بالنسبة له وللآخرين.	يستخدم لغة تميل إلى المغالاة والحدية والقطعية والتعميم، ورموزه صارمة وصارمة، غير قابلة للتعاطي مع الرأي الأخر.
مداخلته وطروحاته تمتاز بالسمو والرقى حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.	يتميز بتخلف الطرح وتدني مستوى المقولات والمفاهيم لديه قناعاته المتصلبة والجامدة.
لديه قدرة الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.	يتسم بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين ويلقي بالكلام الخشن والجرح دون مراعاة للأحاسيس.
يتصف بفكر مستنير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأي الأخر، ويكون حديثه مناسب للموقف ومقتنع للطرف الأخر.	ثرثار ويعطي انطباع للآخرين بأنه متقف ويكون حديثه لا جدوى منه مليء بالمغالطات العلمية والمنطقية.
يمتلك من الفكر والثقافة والمرونة الفكرية التي تساعده على تجنب مثل هذه المواقف الحرجة.	يقع في مواقف من الإرباك ويضع نفسه في ورطات حرجة أثناء النقاشات المختلفة؛ كنتيجة للتناقضات الفكرية.

يسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياء من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، 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 يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

ومن هنا ندرك 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 عن تحقيق الأفضل لنفسك.

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 بناءة وبينها أنسجام 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.

ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك، وأسلوب حياتك ، ونظرتك تجاه نفسك، والناس، والأشياء، والمواقف التي تحدث لك، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك".

ويجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك ، في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة.

ومن فوائد التفكير الإيجابي ما يلي:

- ❖ هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- ❖ يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.
- ❖ تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجربه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك.
- ❖ أن تكون مفكراً إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن تتنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً.
- ❖ 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.
- ❖ إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا: الإيجابية، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الأوس والجن، وأكبر منهما حديث النفس.
- ❖ عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا الموقف السلبية.
- ❖ إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف.
- ❖ يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء.

وينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات ، وبعض الخطط التدرجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها ، والتي يشعر بها ، وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه.

استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي:-

(١) استراتيجية حديث الذات: Self – talk strategy :

للحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار، وتري سامية الأنصاري وحلمي الفيل (٢٠٠٩، ص ٧٠) أن الأسئلة التي يطرحها الفرد على نفسه تمكنه من مراجعة تفكيره ، والتأمل فيه ، ومراجعة خططه ، والخطوات التي قام بها أثناء مهمة ما، كما أنها تنمي الدافعية لدى الفرد ، وتنمي الشعور بالمسئولية، كما أنها تساعد على الفهم والاستيعاب .

ويشير "ولترز" Wolters, C (2003, p230) إلى وجود نوع من أنواع التواصل الداخلي والحوارات الهدامة Destructive Dialogues تمثل عمليات الاتصال الداخلي ذات النغمة السلبية، حيث يركز فيها الفرد على الأحداث الحرجة والجوانب الضعيفة، التي يواجه بها نفسه على المستوى العقلي، فيقوم بالتقليل من تدعيم الجوانب الإيجابية لذاته.

وقد استخدمت هذه الإستراتيجية في تعديل سلوك المندفعين من الأطفال، ولتحسين أداءات اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية (سباحة، تزلج، تنس وغيرها)، كما حسنت من أداء المرشدين النفسيين في تعاملهم مع عملائهم، كما اتضحت جدوى هذه الإستراتيجية في مجال علم النفس التربوي في تحسين الأداء التحصيلي لدى الفئات الخاصة من الأطفال.

وتري الكاتبة أن الحوار الذاتي أو حديث الذات أمر يستوى فيه الصغير والكبير ويجب توجيه اهتمام وانتباه الطلاب لحديثهم الداخلي؛ حتى يدركوا أثر هذا الحديث على مشاعرهم وسلوكياتهم ؛ لأن المعلم لا يمكن له أن يستمع لهذا الحديث وكلما كان الطالب أكثر وعياً بتجربته أمكن التعلم منها أكثر ، وهذا الافتراض من الافتراضات التي يقوم عليها تعليم الذكاء الوجداني.

(٢) استراتيجية مراقبة الذات: Self – Monitoring

وهي تشير إلى تقييم مدى الاقتراب النسبي من الأهداف الموضوعية للأداء وتوليد التغذية المرتدة التي ترشد السلوكيات التالية، وتشير كذلك إلى الانتباه المعتمد إلى أشكال السلوك

ندوة التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته

المختلفة التي تصدر من المتعلم بغرض مراقبة التقدم الحادث نحو الأهداف.

وترى سامية الأنصاري وحلمي الفيل (٢٠٠٩، ص ٨٧) أن المراقبة الذاتية تمكن الطلاب من حفز أنفسهم ودفعها ، وتزيد من مرونة التفكير لديهم ، كما أنها تمدهم بروح الإصرار والمثابرة في العمل ، وتحسن الإنجاز الأكاديمي للطلاب ، كما أنها تزيد من ثقة الطالب بنفسه ، وتمكنه من تفحص ما يقرأه وعدم التسليم بصدقه من عدمه بسهولة ، كما أنها تحول للطلاب إلى إنسان إيجابي وليس متلقي سلبي ، كما أنها تساعد الطلاب على الوعي بأفكارهم ووجداناتهم نحو نواتجهم ونحو الآخرين ، ومراقبة تلك الأفكار والوجدانات وتوظيفها وتقويمها والتحكم فيهما.

٣) استراتيجية الاختيار الواعي:-

يلقي المعلم فيها على الطلاب مهمة كشف النتائج والآثار المترتبة على ما يتخذونه من قرارات بأنفسهم؛ ليفهموا ويلاحظوا العلاقة بين السبب والنتيجة أي بين اختياراتهم من جهة ، وبين النتائج المترتبة عليها من جهة أخرى، وبهذا يُمكن المعلم الطلاب من الوعي بما يقومون به، وأن يتصرفوا بوعي وبقظة وانتباه.

وترى سامية الأنصاري وحلمي الفيل (٢٠٠٩، ص ٨١) أن جوهر هذه الاستراتيجية هو جعل الطلاب يقومون بالاختيار من بين عدة بدائل ، أو خيارات ، والربط بين اختياراتهم ، والنتائج المترتبة عليها ؛ فهذا من شأنه أن يزيد من وعي الطالب بنفسه ، وبمعرفة ، وبما قام به. ويمكن أن يتم ذلك فيما يخص الأفكار والوجدانات حيث تساعد هذه الاستراتيجية على زيادة وعي الفرد بنفسه، وبمعرفة الوجدانية الخاصة به، وبالأخرين كذلك تقييم وجداناته ووجدانات الآخرين.

٤) استراتيجية سجلات التفكير:-

تقوم هذه الاستراتيجية على كتابة الطلاب لفقرات قصيرة يصفون فيها كيف مارسوا التفكير فيما كانوا بصدد من أعمال ، وقد تكون هذه الكتابات في بادئ الأمر غير مترابطة ، وغير متصلة، وغير ممتدة وعياً وشعوراً. فتدوين المتعلم لكل شيء فكر فيه ودار في ذهنه كل هذا من شأنه أن يزيد من وعي الطالب بتفكيره ؛ لأن قدرة الطالب على كتابة ما فكر فيه تدل

على وعيه بتفكيره ، كما أن كتابته هذه تمكنه من تدارك أخطائه فيما بعد .

وتعد سجلات التفكير بمثابة وثيقة يسجل فيها الطالب أفكاره ، وإجاباته ، واهتماماته التعليمية وتكمن أهميتها في أنها تزيد من دافعية الطالب ، وتتمى لديه الشعور بالمسؤولية.

٥) استراتيجيات البرمجة الإيجابية للذات:-

تهتم البرمجة الإيجابية للذات بفهم كيف تعمل العادات والسلوكيات التي نزاولها بشكل تلقائي من صالحنا، وفهم كيف نستغل قوانا العقلية في تحقيق النجاح في أعمالنا وفي علاقاتنا مع أنفسنا ومن حولنا، وكيف يصبح ما نفكر فيه وما نتذكره مساعداً لنا في المضي إيجابياً نحو الفعالية والنشاط في كل مناحي حياتنا. وهناك ثلاث طرق رئيسية للبرمجة الإيجابية للذات وهي:-

أ- التكرار.

ب- الكثافة الحسية.

ج- الممارسة والتطبيق.

وفيما يلي سنتناول كل طريقة من الطرق السابقة بالشرح والتوضيح.

أ- التكرار:-

أغلب برمجة الناس من هذا النوع، فلو كررت على إنسان أنت تحفظ أنت تحفظ .. أنت تحفظ .. وبنى هذه القناعة في نفسه .. فبعد مدة يتصرف تصرف الحفاظ.. وهكذا من الناحية السلبية لو كررت على أحدهم (أنت ضعيف الشخصية) فإنه يتصرف بعد مدة على أنه ضعيف الشخصية، كأن يماطل في اتخاذ القرارات، ويتناهب القلق ، والتردد، والوساوس ، والمخاوف...

❖ لذا نتنبه لما نقوله لأنفسنا أو أولادنا .. فمن الظلم والجناية أو يقول الواحد لابنه أو ابنته أنت

فائل، أنت لا تفهم، أنت شقي .. لأنه سيطبق ذلك فعلاً .

❖ مثال : محمد علي كلاي .. كان يردد في نفسه دائماً .. أنا أعظم ملاكم ...

❖ أحد الأفاضل كان ينادي أولاده بألقاب إيجابية .. فخر الدين ، صلاح الدين ، عز الدين .. وزرع في نفوسهم المعاني الإيجابية : أنت مؤمن ، أنت قوي أنت مؤدب .. ومع التكرار تشكل وتبرمج عقله وسلوكه على هذه الكلمات.

ب- الكثافة الحسية:-

هي أسرع طريقة للبرمجة ، ويقصد بالكثافة الحسية تلك المشاعر في النفس تجاه معنى أو موقف معين، ومثال الكثافة الحسية السلبية :

- شخص جاء بقرب كلب، فهجم عليه الكلب وأسرع يجري خلفه، فلو أن الشخص خاف فإن عقله يخزن هذه الذاكرة .. وكلما ازداد خوفه زادت قوة هذا المعنى ..
- قد يصل إلى درجة أنه كلما رأى كلباً تذكر هذه الحادثة ورجعت له تلك المشاعر القوية التي انتابته في المرة الأولى .
- في الإيجاب :
- لو ان شخصاً شعر بالمتعة العالية وقمة الاستمتاع وهو في رحلة سفر واستجمام فإنه يخزن ذلك في ذاكرته ويستقر عنده : أن السفر والاستجمام أو تلك الدولة أو البلدة مثال جيد للشعور بالمتعة.

كيف نستفيد من الكثافة الحسية في البرمجة الإيجابية:-

عندما تقول لنفسك مثلاً (أنا راض عن نفسي : أو أنا واثق .. لا بد أن يتبعها شعور بالقوة.

مثلاً : تقول ذلك وأنت تشاهد مشهداً أثار في نفسك القوة أو وأنت تتخيل منظر كحيفا حينما كنت في محفل تخطب أو تعمل أو غير ذلك .. بأن تعيش مشاعرها وأحاسيسها .. وترى صورها وتسمع أصواتها ...

كذلك من وسائل تقوية الكثافة الحسية : ما نفعله في كل يوم خمس مرات : الصلاة :
الخشوع في الصلاة، عندما يصلي المسلم، ويخشع في صلاته ويحس بالطمأنينة تجري
في عروقه

ج- الممارسة والتطبيق :-

هو مما يساعد على ترسيخ الفكرة واستقرارها في الذهن وهناك تطبيقات أخرى للتخلص
من المشاعر السلبية التي تعيق عن الإيجابية

(١) الرضى عن النفس : أن تكرر إنني راض عن نفسي .. ومتحمس لعملتي
ولحياتي، والهدف أن تترك مشاعر الإحباط والتخاذل .. وتقدم إلى الأمام.

(٢) أن تتحرر من الكوابح والفرامل التي تشد على الخلف .. أي شعور سلبي
في نفوسنا يجب أن نبعده الآن .. نستبدل الضعف بالقوة ، وبالفطور
نشاطاً.

(٣) المشاكل لا ينبغي أن تكون حائلاً دون تحقيق أهدافنا ...

وهناك طرق عديدة للتغلب على الشعور بالذنب :-

١- أن لا تنتقد نفسك نقداً مهيناً .. حتى من أخطائك الماضية .. فقط اجعلها محمسة لك على

التقدم والرقى ولا تسمح لها أن تعيقك .. هي في الماضي .. وأنت في الحاضر ...

٢- قانون المسامحة : الشخصية السليمة التي تتمتع بالصحة هي التي تسامح ، النفس لا
تستطيع أن تتحرر من القيود إلا بالمسامحة.

وبعد هذا الطرح المتقدم تزي الكاتبة أنه بالرغم من تعدد استراتيجيات التفكير الإيجابي،

وتنوعها إلا أنها تفضي إلى نفس الغاية ألا وهي تمكين الفرد من مجابهة الحياة بإيجابية.

نصائح لممارسة التفكير الإيجابي :-

(١) غير القناعات السلبية، التي تتحكم بشكل تام في حياتك يجب أن تكتشف قناعاتك

الحقيقية، وتقوم بتغيير القناعات التي تحدد بقناعات أخرى تطلقك وتعينك وتحفزك.

ندوة التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته

- ٢) أنشد صحبة الناس الإيجابيين، ضع قائمة بأسماء أصدقائك، وقرر قضاء وقت أطول مع أولئك المفكرين الإيجابيين .
- ٣) تجنب الجدالات والصراعات والتفسيرات السلبية تجاه الناس، قرر أن تسمح للمحبة والوئام أن يكون يومك.
- ٤) أكد تفكك بنفسك فالثقة بالنفس هي أساس النجاح.
- ٥) ابتعد عن المحبطين ومثبطي الهمم ، وتجاهل الذين يسعدون بتريد كلمات الاحباط واليأس والألم والبؤس.
- ٦) رؤيتك لذاتك واعتدادك بنفسك هما سبب نجاحك.
- ٧) استحضر جميع الأفكار الإيجابية التي تسعدك وتشحذ همتك.
- ٨) ابتعد عن مقارنة نفسك بأي شخص آخر وخصوصا الفاشل في حياته.
- ٩) لا تستمع الى اصحاب الشكوى من سوء الحظ والظروف لأنهم بدون أن تشعر بتركون لديك شعورا سلبيا وذلك يمكن أن يقلل من طموحاتك.
- ١٠) اعرف نقاط قوتك وركز عليها واعرف نقاط ضعفك وتغلب عليها.
- ١١) لا تقلل من قدرات الآخرين أو شأنهم أو قيمتهم لأن النظرة السلبية للآخرين تعكس عليك أنت بالدرجة الأولى.
- ١٢) اعرف هدفك لأنك بدونك ستشعر أنه لا قيمة لك في الحياة.
- ١٣) تعود أن تنظر إلى الأمور نظرة موضوعية عقلانية دون تحيز من كتاب أسرار التميز والنجاح.

ومن جوانب التفكير الإيجابي أن تفكر بطريقة ربحية لك وغيرك ..

وهناك خمسة طرق للتعامل مع الآخرين:-

- (١) أنا أربح وأنت تربح .. وهذه هي الأفضل .. أن يكون ربحك مصدراً لربح الجميع، ينطبق ذلك على التاجر الأمين الذي لا يستغل الناس ويتجنب الاحتكار والغش، وكذلك الأب الذي يربي أولاده على معالي الأمور .. والمدير الذي يراعي موظفيه ..
- (٢) أنا أربح وأنت تخسر .. ومثل ذلك في التجارة من يكتب على الفاتورة (البضاعة لا ترد ولا تستبدل) هؤلاء يفكرون بهذه الطريقة وهي طريقة خاسرة ..
- (٣) أنا أخسر وأنت تربح . وهذه طريقة الفدائية أو الضحية، فيها هضم للنفس .. ومثل ذلك ما يحدث بين الزوجين .. حينما تكون مشادة أو غضب .. يتنازل أحدهما دائماً .. وهذه غير جيدة .. المفترض أن يتنازل الاثنان ويصلحا ما بينهما.
- (٤) أنا أخسر وأنت تخسر .. وهذه أسوأ الجميع ...
- (٥) وزاد أحد المفكرين الإيجابيين خامسة وهي أنا أربح وأنت تربح والمجتمع يربح .. (أنت تتجح والآخرين ينجحون معك).

وخلصت دراسة ليوي " وكيوي" و"أريك" و"رتيزبيرجز" & Li-Wei, Qi-Wei, Orlick (1992) Zitzelsberger إلي أن تنمية التفكير الإيجابي يؤثر بصورة إيجابية على تقدم التلاميذ فهو وسيلة لاكتساب مهارات التعلم بسرعة وسهولة كذلك فهو يعطي فرصة لتعلم المهارات العقلية في أي سن للأطفال (in Donoh J., 1994, p16).

تطبيقات التفكير الإيجابي:-

أولاً : تطبيقات التفكير الإيجابي تجاه الذات:-

(١) بناء الهوية الإيجابية للذات:-

هوية الذات هي الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه، وإحساسه بذاته،

وللهوية الأثر الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه ، ونظراً لقوة تصورك الشخصي لذاتك فإنك دائماً ما تؤدي سلوكاً خارجياً يتفق مع صورتك لذاتك داخلياً، وأبناؤنا في أشد الحاجة لبناء الهوية الإيجابية للذات في هذه الفترة الحرجة التي يمر بها الوطن.

(٢) التوقع الإيجابي للأمور:-

التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسة في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً، وإن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينفرس ويندمج في خبرتنا، وأياً كان ما نعتقده فسيتحول إلى حقيقة عندما تمنحه مشاعرك، وكلما اشتدت قوة اعتقادك، وارتفعت العاطفة التي تضيفها إليه تعاضم بذلك تأثير اعتقادك على سلوكك وعلى كل شيء يحدث لك يظل الأشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي، ويحتاج شبابنا إلي التوقع الإيجابي للأمور لدفعهم إلي النجاح في حياتهم.

(٣) التفاؤل والأمل:-

التفاؤل هو الإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات، ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته وأنه متحكم في حياته بحكمة ونكاه حتى في مواجهة المشكلات المختلفة، وإن التفاؤل يجعل تأثير قوتك يتضاعف عدة مرات أكثر من تأثيرها الطبيعي.

(٤) الحديث الإيجابي مع الذات:-

الحديث الذاتي هو ما يقوله الإنسان أو يؤكد لنفسه عندما يفعل مع نفسه، أو يتفاعل مع تقييمه الذاتي لأدائه، وإن ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وعن حوله وعن الحياة عموماً، وتتشكل تلك القناعات والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان

من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي، ولكن أشد تلك المصادر أهمية هو المصدر الداخلي لأنه يحدث ذاتياً وربما من غير أن يشعر به الإنسان، وتكمن خطورته في كونه ملازماً للإنسان طوال الوقت، وقد يصل بالإنسان إلى مرحلة التعود فيقوم بترديد تلك الأفكار حتى تصبح جزءاً من أفكاره وقناعاته، أي نأمل الخير لنجده.

(٥) التطوير الإيجابي المتواصل:-

إن من مقومات شخصية المفكر الإيجابي مواصلة التطوير لذاته في جميع المجالات، وأن يطبق الأفكار الإيجابية على تصرفاته وردود أفعاله، ولكي تصبح فعلاً بحق عليك بتطبيق استراتيجيات التفكير الإيجابي، ليس فقط فيما يخص الأفكار والأفعال والانفعالات اليومية، ولكن بمستوى أعمق من ذلك بكثير بحيث ترسخ خصال شخصيتك بثبات وقوة، وإذا كان الجانب الأول للشجاعة هو الاستعداد لأن تبدأ فإن الجانب الثاني هو الاستعداد لأن تستمر وتحمل فالانضباط الذاتي هو صفة تمنحك القوة التي تحتاجها لتتقدم على المخاطر.

ثانياً : تطبيقات التفكير الإيجابي تجاه المجتمع:-

(١) النظرة الإيجابية للمجتمع:-

يجعل التفكير الإيجابي الفرد يتحلى بنظرة للعالم تتميز بالإيجابية فتصير شخصاً إيجابياً، ويفرى العالم في إطار الخير والإحسان، ويصبح أكثر تفاؤلاً حيال ذاته، ويصير أكثر سعادة، وأكثر فاعلية، فحين تترسخ هذه النظرة لدى المفكر الإيجابي فإنه بلا شك سيقبل على مجتمعه ويساعد في تنميته.

(٢) محبة الآخرين، ومحبة الخير لهم:-

يعتمد النجاح في المهنة على عاملين هما : مهارات العمل، والعلاقات الإنسانية،

ندوة التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته

إن بناء علاقات إنسانية ناجحة يبدأ بالموقف الإنساني الإيجابي، وأولى المواقف الإيجابية في إنشاء علاقة إيجابية هي محبة الناس ابتداءً، فمحبة الناس لك هي أصلاً انعكاس محبتك لهم، فيفتح الناس لك قلوبهم كما تفتح الزهور لأشعة الشمس، وهذا ما يساعد كل فرد على الحفاظ على حقوق الآخرين ثم البحث عن المصلحة المشتركة.

(٣) الموقف الإيجابي من أخطاء الآخرين:-

الوقوع في الخطأ من الصفات الملازمة للإنسان، وقد يترتب على الخطأ حين وقوعه حدوث التنافر بين الأفراد، لذا فإن من أسس التفكير الإيجابي الارتقاء بالإنسان إلى مستوى اتخاذ مواقف إيجابية عند وقوع الخلافات بين الآخرين.

(٤) التواصل الإيجابي مع المجتمع:-

فإن من الحاجات الضرورية للإنسان حاجته للانتماء، وهذه الحاجة تفرض عليه أن تكون له علاقة مع الآخرين، ولا سبيل لعلاقة إيجابية ما لم تكن مؤسسة على فكر إيجابي يحفز الإنسان ليتواصل مع غيره بإيجابية، وهذا يساعدنا على تحقيق التوجهات للتصالح والتوافق بين أطراف الشعب المختلفة في وقتنا الحالي.

دعوة للباحثين:-

نحن في حاجة ملحة إلى موجه ضخمة من البحوث في مجال التفكير الإيجابي من أجل تنمية الطاقات والقوى لدى أبنائنا، ولإسيما الشباب منهم، والتي تسمو بحياة الإنسان وتجعلها أكثر جودة، وكذا تساعد على حل المشكلات في شتى المجالات.

❖ نحتاج إلى تنمية مهارات التفكير المختلفة، مع التركيز على مهارات التفكير الإيجابي.

❖ نحتاج إلى بحوث برامج تدريبية لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب ذوي صعوبات

التعلم.

- ❖ نحتاج إلى بحوث برامج إرشادية لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب المتأخرين دراسياً.
- ❖ نحتاج إلى بحوث لدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم لدى الطلاب من فئات مختلفة.
- ❖ نحتاج إلى بحوث لمعرفة تأثير البرمجة الإيجابية للذات في تنمية التفكير الإيجابي.
- ❖ نحتاج إلى بحوث برامج التدريب على التفاوض "التفاوض المتملم" تهدف إلى تعليم أفراد المجتمع إدراك تفكيرهم المأسوي، وإكسابهم مهارات دحض هذا النمط من التفكير، وتأثير ذلك على مستوى التفكير الإيجابي لديهم.
- ❖ نحتاج إلى بحوث للكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بغيره من أنماط التفكير.
- ❖ نحتاج إلى بحوث تهدف إلى نمذجة العلاقات بين التفكير الإيجابي والذكاءات المتعددة.
- ❖ نحتاج إلى بحوث للتعرف على تأثير التفكير الإيجابي على النجاح في المهنة لدى فئات مهنية مختلفة.
- ❖ نحتاج إلى بحوث للتعرف على تأثير التفكير الإيجابي على التوافق الأسري والتوافق الزوجي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- سامية الأنصاري وحلمي الفيل (٢٠٠٩). ما وراء معرفة الذكاء الوجداني، سلسلة آفاق جديدة في تنمية التفكير الإيجابي (٢)، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 2- Donohue J., (1994). An Assessment of Children's Stress and a Positive Perspectives Program with Elementary School Children, A thesis Submitted to the School of Graduate Studies and Research, Degree of Master of Arts in Sport Studies, University of Ottawa.
- 3- Haveren , V . R., (2004). Levels Career Decidedness and Negative Career Thinking by Athletic Status, Gender, and Academic Class, Dissertation Abstracts No . AAC9963589
- 4- Kendall , P . C., (2000) .Self – Referent Speech and Psychopathology : The Balance of Positive and Negative Thinking, Cognitive Therapy and Research , 13(6) 583–598.
- 5- Micheal, C. F. & Carver C. S. (1993). On The Power Of Positive Thinking; The Benefits Of Being Optimistic, Current Direction In Psychological Science, Feb, 2 (1) 26–30.
- 6- Neck, P., & Manz, C., (1992). Thought Self-leadership: The Influence Of Self- Talk & Mental Imagery On Performance, Jou. of Organizational Behavior, (13), 681–699.
- 7- Wolters, C., (2003). Regulation of Motivation: Evaluating an Underemphasized Aspect of Self-Regulated Learning. Educational Psychology, 38, (4)189–205.