

العنوان:	التفكير الإيجابي
المصدر:	المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة
الناشر:	جامعة المنصورة - كلية التربية للطفولة المبكرة
المؤلف الرئيسي:	أحمد، ريم رمضان
مؤلفين آخرين:	الحسيني، حسين محمد سعد الدين(م. مشارك)
المجلد/العدد:	مج3, ع2
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2016
الشهر:	أكتوبر
الصفحات:	150 - 127
رقم MD:	1094676
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس الإيجابي، مهارات التفكير، التفكير الإيجابي، الذكاء الوجداني
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/1094676">http://search.mandumah.com/Record/1094676</a>

# التفكير الإيجابي

إعداد

الباحثة / ريم رمضان أحمد

إشراف

أ.د/ حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

المجلد الثالث - العدد الثاني

أكتوبر ٢٠١٦



## التفكير الإيجابي

أ. ريم رمضان أحمد\*\*

### تمهيد

التفكير الإيجابي هو من متغيرات علم النفس الإيجابي الذي يركز على مافى الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية ويتعهدا بالرعاية والإهتمام ، كما يدعو للتفاؤل والسعادة فتفكير الفرد هو السبيل إما للسعادة أو الشقاء ،حيث أن الفارق بين الأشخاص هو الطريقة التي إختارها كل فرد للتفكير، فالفرد الإيجابي ينظر للجانب المشرق من الحياة مما يجعل حياته مليئة بالإيجابية والتفاؤل والسعادة والإنجاز، ويجب أن نتعرف أو لأعلى بعض التعريفات للتفكير الإيجابي.

يعرفه جوناخ ( Guinagh,B,1987:81 ) هو طريقة لمساعدة الذات ويتم تطبيقها فى عدة مجالات منها :الصحة العقلية والعمل والدين والأداء الرياضى، ومن مميزاته ان الفرد لا يحتاج فى تطبيقه إلى معالج نفسى فكل ماعليه هو قراءة كتاب أو الإستماع إلى محاضرة أو تسجيل صوتى.

وقد استقر مفهوم التفكير الإيجابي من خلال عدد من المفاهيم المختلفة منها التفكير البناء (constructive thinking) الذى قدمته النظرية البنائية

\*\* مستخلص من رسالة ماجستير

فالأفراد يميلون للانخراط فى كل أنماط التفكير الإيجابي والسلبي (الطرق المعتادة فى التفكير) والتي تؤثر على ردود الفعل العاطفية والسلبية ومنها التفكير الفرصة (opportunity thinking) والذى قدمة سوليفان (Sullivans,1953) والذى يركز على الفرص والتحديات الجديرة بالإهتمام والطرق البناءة للتعامل مع المواقف الصعبة. (Neck&Manz,1992:689)

وعرف سـليمان وسيكسـزنتيمهالى Seligman & (2000 , Csikszentimihalyi) التفكير الإيجابي بأنة مفهوم من ستة أبعاد ويتميز صاحبة بالشجاعة والحكمة والإنسانية والعدل والسمو .

وكما ذكر(فاروق عثمان، ٢٠٠١: ١٠٨) أن "التفكير الإيجابي يحتوى على العديد من أنماط التفكير مثل التفكير العلمى، التفكير الإبداعي، التفكير الناقد، التفكير الإستقرائى، التفكير الإستنتاجى، الذكاء الإستراتيجى "

وتعرف كيركيجار (kirkegard,E,2005:16) التفكير الإيجابي " هو عملية التفكير التى تعتمد على الإيمان بأن كل شىء فى هذه الحياة يحدث لسبب ويساعد على ذلك العلاقة القوية مع الذات والله ومع الأسرة والأصدقاء.

وقد عرفه (مصطفى حجازى، ٢٠٠٥: ٣٢٩)" التفكير الإيجابي هو نواة الإقتدار المعرفى ، وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ، والتغلب على محنها وشدائدها، إنه ليس مجرد وسيلة أو مقاربة منهجية ، بل هو توجه يعبىء الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة منها والكامنة من أجل العمل كما أنه يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسى

وفى تعريف (أماني سعيدة، ٢٠٠٦: ١٠٨) بأنة "قدرة الفرد الإرادية على تقويم وتوجيه والتحكم فى أفكاره ومعتقداته فى إتجاه تحقيق توقع النتائج الناجحة وتدعيم حل المشكلات من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلى تسعى للوصول لحل المشكلة".

ويعرفه نسيم وخاليد (Naseem,Z&Khalid,R,2010: 42) بأن التفكير الإيجابى هو تجربة متكررة من المشاعر الإيجابية والتفاؤل والأمل والسعادة ، كما أنه النظر للجانب المشرق من الموقف حيث يجعل الفرد بناء وخلق.

وقدم (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٣٨٢) تعريف التفكير الإيجابى "بصفة تعبير بالإجابة على مقاييس الشخصية بطريقة تعكس إتصاف الشخص بتبنى أفكار ومعتقدات إيجابية تتسم بالتفاؤل والرضا والنظرة المتسامحة مع النفس والآخرين"

تعرف فيراييفر (Beiffer,F,2011:12) التفكير الإيجابى بأنه "الانتفاع بقابلية العقل اللاواعى للإمتناع بشكل إيجابى".

وتعرفه (علا عبد الرحمن، ٢٠١٣: ٢٦) أنه "الطريقة التى يفكر بها الفرد وتتبعس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث ويظهر فى الإبعاد التالية :

١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل.

٢- الضبط الإنفعالى والتحكم العقلى فى الإنفعال.

٣- التقبل الإيجابى للإختلاف عن الآخرين

٤- تقبل المسؤولية الشخصية

٥- تقبل الذات غير المشروط

وتعرفة (عفراء العبيدى، ٢٠١٣: ١٣١) أنه " عبارة عن مجموعة من العمليات العقلية والنفسية والاجتماعية التى يقوم بها الفرد من فهم وإستيعاب ومحاکمة وإستدلال وتذكر وإسترجاع وهى تدور عادة حول موضوع ما بشكل مترابط ومتناسق ويتسلسل منطقى معقول"

فالإيجابيون من الناس هم طائفة متنوعة من الأفراد ولكن تجمعهم صفات مشتركة عندما يتطلب الأمر القيام بالتصرف فى مواقف التوتر والضغط النفسى فبسبب ما يتبنونه من معتقدات نجدهم يتصرفون بدرجة عالية من الكفاءة والعقلانية والفاعلية الاجتماعية وفى إطار من الصحة النفسية على المستوى الفردى والاجتماعى. (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ١٨٨)

وتعرف (خديجة عمّاش، حميدات ميلود، ٢٠١٦: ١٥٧) التفكير الإيجابى بأنه "قدرة فطرية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، كما أنها مهارة يمكن تعلمها لتحقيق الذات وبلوغ الأهداف، كما أنه مجموعة من الإستراتيجيات الإيجابية فى الشخصية التى من شأنها أن تقود إلى النجاح والسعادة وطيب الحال .

ومن ذلك تتبنى الباحثة تعريف التفكير الإيجابى (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠١١: ٣٨٢) بصفة تعبير بالإجابة على مقاييس الشخصية بطريقة تعكس إتصاف الشخص بتبنى أفكار ومعتقدات إيجابية تتسم بالتفاؤل والرضا والنظرة المتسامحة مع النفس والآخرين".

## ثانياً: أبعاد التفكير الإيجابي

## ١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل

أى التوقعات الإيجابية تحقق مكاسب فى مختلف جوانب حياة الشخص فضلاً عن زيادة مستوى والمهنية. التفاؤل وما يتوقعة من نتائج إيجابية فى الجوانب الصحية الشخصية ( عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٢٥٣)

ويرى سليجمان أنه يمكن بناء التفاؤل من خلال تمييز الأفكار التشاؤمية وإدراكها والتعامل معها ثم دحضها، وذلك لأن الفرد عندما يتمكن وينجح فى دفع الأفكار والإعتقادات التى تتبع من أى حدث يمكن أن يؤدي ذلك إلى تغيير رد الفعل تجاه الموقف من السلبية والتشاؤم إلى التفاؤل، كما أن الإنسان المتفائل يوظف أساليب تفكير إيجابية تفاؤلية لتحقيق السعادة فهو يشعر بالرضا ويتحكم فى نفسه إيجابياً وكذلك يتميز باهتمامه بالمعرفة . (السعادة الحقيقية، ٢٠٠٥، ترجمة صفاء الأعسر وآخرون: ١٣٠)، (عبد المرید قاسم، ٢٠٠٩: ٧١٦)

## ٢- الضبط الإنفعالى والتحكم فى العمليات العقلية

أى مهارات الشخص فى توجية إنتباهه وذكرياته وقدراته على التخيل فى إتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيدة المعرفى الملائم لعمليات التوافق النفسى والإجتماعى. (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٢٥٣)



## ٣- حب التعلم والنضج المعرفى الصحى

يتسم الإيجابيون بالإتجاهات الإيجابية نحو إمكانات التغيير والتطور الإجتماعى والشخصى كما يبدي الإيجابيون إهتماماً واضحاً بحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضاً بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسى والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات ، ويتراكم لديهم نتيجة لذلك رصيد معرفى ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف والقلق والإكتئاب والإضطراب النفسى أكثر من العاديين (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٢٥٣)

كما أن الإنسان الإيجابى يتميز بإهتمامه بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية. (عبد المريد قاسم ، ٢٠٠٩: ٧١٦)

## ٤- الشعور العام بالرضا

الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة فى الحياة بما فى ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم . (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠١١: ٢٥٣)

## ٥- التقبل الإيجابى للإختلاف عن الآخرين

تبنى أفكار وسلوكيات إجتماعية تدل على تفهم الإختلاف بين الناس كحقيقة وأنا مطالبون بتشجيع الإختلاف والنظر له بمنظور إيجابى وتفتح . (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠١١: ٢٥٤)

كما أنه مجموعة من الإتجاهات والأفكار والسلوك التي تتحدد معاً لتدلل على تقبل الفرد للآخرين، والتعايش مع أنواع مختلفة من البشر بالرغم من إختلافهم (علا عبدالرحمن، ٢٠١٣: ٢٦).

#### ٦- السماحة والأريحية

أى تبنى معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية إرتبطت بأحداث ماضية وأن نتقبل الواقع وما فيه من تحديات دون أن تغفل عما مر به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها والقبول بما لا يمكن تغييره يعنى أيضاً قلة الشكوى أو كثرة التذمر من حياتك ، فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته . (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠١١: ٢٥٤)

#### ٧- الذكاء الوجدانى

يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الإجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وإفعالات الآخرين ،ومن ذم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياة النفسية والإجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات. (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠١١: ٢٥٤)

#### ٨- تقبل غير المشروط للذات

تقبل الذات يعنى الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على إنتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار وتقبل الذات يتضمن جانباً كبيراً من العقلانية لأنك لا تتضايق وتترمر من

الأمر الخارجة عن إرادتك كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات إجتماعية قائمة على الإحترام والحب المتبادل بالآخرين .

ومن مظاهر عدم تقبل الذات أن تتبنى أسلوب المصقات أى أن نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر بالنفس وتحول لعائق من عوائق النمو والتطور إنك عندما تصنف نفسك بأننى عصابى أو أننى إنطوائى بطبيعتى ، خجول أو كسول أو هذه طبيعتى .

أنك بذلك تحرم نفسك من التغيير وتربطة بأشياء مستحيلة تقيد من حركتك ونموك وتكبلهما بالمخاوف السلبية والاحتميات التى يتعذر معالجتها . (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٢٥٤)

#### 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 الجميلة التى تنجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها. (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٢٥٥)

#### ١٠- المجازفة الإيجابية

الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة فى إكتشاف المجهول وتقبل الغموض ومن ثم يكونون أكثر قدرة على إتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة ولهذا نجدهم :

-يفضلون الأعمال التى تتطلب التفكير وإتخاذ القرارات أكثر من الأعمال الروتينية المعتادة .

- أصداؤهم ومعارفهم متنوعون فى ميولهم وطرقهم فى التفكير والتفاعل .
  - يفضلون النشاطات الإبداعية والتي تتطلب قدراً مرتفعاً من الأصالة والإبتكار.
  - يطورون مناخاً أسرياً يسمح لمن حولهم بالنمو والتنوع وحب الأستطلاع .
  - يقدرّون على إتخاذ قرارات مهمة هى التى تصفهم بالإيجابية والفاعلية .
- (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٢٥٤)

وتعتبر أبعاد التفكير الإيجابى سمات مكتسبة تراعى الأسر الطبيعية تواجهها فى الإناث والذكور على السواء فتأصل هذه الأفكار الإيجابية فى البناء المعرفى للفرد منذ الطفولة .(عبدالمريد قاسم، ٢٠٠٩: ٧١٨)

### ثالثاً: مقومات التفكير الإيجابى

١. الوعى: يعتبر الوعى أولى مقومات التفكير الإيجابى وهو ظاهرة تقتصر على الإنسان لذلك اهتم به علماء النفس والفلاسفة بإعتبارة أولى خطوات الوجود الإنسانى، ويقصد بالوعى المعرفة وكشف الواقع بمعنى أن الفرد الواعى هو فرد يعرف واقعة ومن معرفته لواقعة يعرف ذاته ويدرك الأشياء من حوله ويستوعبها ويحاول إيجاد الحلول فهو يدرك خصائص الوقائع ويصنفها ويعطيها دلالتها ، وللوعى وظيفتين وهما المراقبة والتنبيه للذات ورصد الوقائع والأحداث المهمة بالنسبة للشخص وثانياً التوجيه للتعامل مع الموقف والواقع، وللوعى مهمة ضمن نطاق التفكير الإيجابى وهى الوعى بالمعوقات الذاتية التى تعطل الطاقة لدى الفرد وتجعله يميل إلى السلبية ثم الوعى بالفاعلية الذاتية

والوعى بالإمكانات والفرص الظاهرة منها والخفية. (مصطفى حجازى،

٢٠١٢: ٩٠-٩٢)

٢. **اليقظة الذهنية:** هى حالة ذهنية تتمثل فى الإنفتاح على الجديد ورؤية

للأوضاع والإمكانات والمشاعر، فالواقع المتغير بإستمرار يجعل من

الأهمية للفرد التحلى باليقظة الذهنية التى تدعو للتفكير والتصرف وتزيد

من المشاعر الإيجابية والقدرة على إبتداع الحلول وتحد من حالة

الإحترق الذاتى الذى يسبب الإنهاك أمام الجديد من المواقف والمشكلات،

وتفتح اليقظة الذهنية مجال إدراك الإيجابى مما يساعد على التحرك

والتدبر وحسن القرار والإختيار، فهى تدعو إلى إحلال النظرة الداعية

للتجديد وابتداع الحلول محل النظرة التبسيطية والقطعية والثباتية فى

التعامل مع الواقع، "مرونة تقدير الواقع والتعامل معه". (مصطفى

حجازى، ٢٠١٢: ٩٥-٩٨)

٣. **المرونة الذهنية:** يتم اكتساب المرونة الذهنية من خلال أنماط التنشئة

التي تنمى الطاقات الحية وتشجع على المبادرة ، فالمرونة الذهنية

تدعو إلى إطلاق العنان للذهن وكسر القيود المفروضة على التفكير

والإنطلاق فى آفاق جديدة ، ويندرج كلاً من التفكير المفارق والتفكير

الجانبى والإبداع تحت المرونة الذهنية. (مصطفى حجازى، ٢٠١٢:

١٠٢-١٠٣)

#### رابعاً : خصائص المفكرين إيجابياً

توجد العديد من السمات التى تميز الذين يفكرون بطريقة إيجابياً منها ،أن

صاحب التفكير الإيجابى يتميز بالمرونة فى لغته ومفرداته قابلة للأخذ والعطاء

وهو قادر على أن يناقش ويحاور الآخرين مناقشة علمية بطريقة هادفة ومفيدة، كما يتصف بقدرته على إختيار كلمة بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم وأن يقدم إنتقادة للآخرين بأسلوب راقى، ويتصف بفكر مستنير وقادر على إبداء الرأى مع إحترام الرأى الآخر ويستخدم ما يناسب من مفاهيم ومصطلحات للموقف أو موضوع النقاش وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الآخر ، كما يحاول صاحب التفكير الإيجابي قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعى واقعى عن ذاته أمام الآخرين، كما يتمتع صاحب التفكير الإيجابي بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادرين على إعطاء حلول ناجحة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره. (زياد بركات، ٢٠٠٦: ٩)

كما ذكر ستالرد عدة خصائص للمفكرين إيجابياً منها، أن لديهم وعى بالعلاقة التفاعلية بين المشاعر والإفكار والسلوك ، يستطيع المفكرون إيجابياً العودة لطبيعتهم بعد المواقف الضاغطة ولا يستمر الإحساس بالضغط أو الغضب أو القلق لفترة طويلة ، كما يستطيعون التوقف عن التفكير فى موضوع ما (stallard,P,2002:30).

كما أن هناك مجموعة من الخصال يتميز بها الأشخاص ذوى التفكير الإيجابى وهى التفاؤل ، الإيمان ، الترابط ، الشجاعة ، الثقة، التصميم ، الصبر ، الهدوء ، التركيز ، الواقعية، الإندفاع على المشاكل بطاقة وحماس ، وتمثل هذه الخصال نقطة القوة التى تواجه المواقف والتحديات والتى تساعد الفرد فى تحقيق الأهداف. ( فنترلا، سكوت، ٢٠٠٣: ٢٦)

والفرد الإيجابي لا تتضب أفكاره و يفكر فى الحل ويساعد الآخرين وينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما هو ممكن ويتمسك بالقيم ويتنازل عن الصغائر . (على مهدي كاظم ، ٢٠١٠ : ٨٠)

كما أن من صفات الشخص الإيجابية أن يتميز بالصفات التالية :عشق العمل، والصدق وحساب النفس ،المثابرة ، والبساطة والتبسيط، والقدرة على الربط، والرؤية، والشمولية ، الإعراف بالخطأ ،القدرة على تحديد الجزئيات ، والقدرة على تحليل وحل المشكلات، الممارسة ،الشجاعة، قوة الإمتناع ،الصبر والإحتمال، تسليم الراية للخف ، الإصرار، الإحساس بقيمة الوقت، الدقة بالتخطيط ، التركيز، قبول الاختلاف ،السلوك الطيب مع الآخرين، واحترام النظام، توقع رد الفعل ، الترتيب، الموضوعية ،البعد عن النمطية،التعلم المستمر، إحترام الأخلاق والقيم ،التفاؤل،الثقة بالنفس.(علا عبد الرحمن، ٢٠١٣ : ٣٣)

ويتميز ذوى التفكير الإيجابي بالتفاؤل والمرح وروح الدعابة وحب المشاركة والتعاون والتفاعل الإيجابي مع الآخرين ولذلك فهم يحققون مكاسب إجتماعية وصدقات من المحيطين بهم فهم دائمى النشاط والحيوية وينشرون التعاون والتسامح والطاقة الإيجابية على العمل ،كما يتميز أيضاً بالرؤية المشرقة والقدرة على إدارة الأزمات، وإنتقاء إستراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط للمشاعر السلبية عند مواجهة الضغوط (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١ : ١٨٧، ١٩٢)

ويتميز الأشخاص ذوى التفكير الإيجابي بعدة خصائص على المستوى العقلى والنفسى والإجتماعى ليتكيفوا مع أفكارهم ومشاعرهم فهم يبحثون عن

التغير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الإيجابي ، ويتمتعون بمستوى عالي من تقدير الذات والإستقلالية فى التفكير وثبات الشخصية. (رونك عثمان، ٢٠١٦ : ٣٧، ٣٨)

### خامساً: جوانب القوة فى الشخصية

والإهتمام بالتفكير الإيجابي هو الإهتمام بجوانب القوة فى الشخصية (positive psychological strengths) ومساعدة الفرد فى إكتشافها حتى يستطيع إستغلالها بما يحقق له الإستقرار والتوازن النفسى والرضا عن النفس ، ويرى سليجمان ( Seligman & Csikszentmihaly, 2000 ) أن جوانب القوة تعمل كحواجز ضد المرض ومنها الشجاعة والإيمان والمثابرة ومهمة العلم هى فهم ومعرفة كيفية تعزيز هذه الفضائل لدى الشباب ويتطلب ذلك من العلماء العمل مع العائلات والمدارس والطوائف الدينية والمؤسسات وتطوير المناخ الذى يساعد على تعزيز هذه الجوانب .

كما قام كلاً من بوكين وكلفتون : Buckinham & Clifton, 2001 (251) بتحديد جوانب القوة بأنها كل قدرة أو طريقة توجد عند الأفراد وقد وضعوا قائمة من (١٨٠) من عناصر القوة منها : التحفيز الشخصى ، السعى ، تقديم الذات ، التأثير وأسلوب التعلم ، التفكير .

وتتجه الجهود عند تعريف جوانب القوة البشرية إلى مفهوم السمات الفردية مثل (الذكاء - المرونة - فعالية الذات - التفاؤل) والتي ترتبط بنتائج الحياة الجيدة ، ولا تعنى دراسة جوانب القوة التعامل مع الحالة الإيجابية (السعادة والأمل واللعب والحب وتجنب وتجاهل النواحي السلبية ولكن تحقيق



التوازن وفحص النواحي الإيجابية من الحالة السلبية والنواحي السلبية من الحالة الإيجابية. (Aspinwall, I & Staudinger, U, 2003: 16)

وفى موضع آخر قام سليجمان وبيترسون ( Seligman & Peterson, 2004) بإعداد قائمة تضم جوانب القوة فى الشخصية وتتكون من (٢٤) وصفت بأنها الفضائل الإنسانية (الحكمة - المعرفة - الشجاعة والحب والانسانية - العدل - الاعتدال والروحانية والتسامى) وأوضح أنه من هذه الخصائص يتحقق للإنسان السعادة الحقيقية .

ولذلك وجد سليجمان (السعادة الحقيقية، ترجمة صفاء الأعرس وآخرون، ٢٠٠٥: ١٧١) أن (ست) فضائل فقط هى التى صمدت لمحك الزمان والمكان ويمتد الزمان لثلاثة آلاف سنة ويمتد المكان ليشمل الأرض بمن عليها ، هذه الفضائل الست هى :الحكمة والمعرفة - الشجاعة - الحب والأنسانية - العدل - الاعتدال - الروحانية - التسامى .

### سادساً: أخطاء التفكير

وكما أنه لابد للفرد أن يتعرف على التفكير الإيجابى وأبعادها وخصائص الذين يتسمون به فمن الضرورى أن يتعرف الفرد على أخطاء التفكير وذلك لتجنب الوقوع فيها ولذلك سوف نعرض بعض منها:

يرى ستالرد (Stallerd, P, 2002: 69) أنه مع أخطاء التفكير تصبح انفعالاتنا قوية وتعتم طريقة تفكيرنا ورؤيتنا للأشياء فما ن فكر به يعتمد على كيفية شعور بأنه وليس ما يحدث بالفعل ، وإنما غالباً ما نكون محتجزين فى السلبية عندما نجد أنفسنا نكرر أخطاء التفكير مرة بعد مرة وكلما زادت مرات

أخطاء التفكير كلما زادت أفكارنا السلبية وأصبح من الصعب تحدى هذه الأفكار ورؤية الأشياء بطريقة مختلفة .

### ١ - المهبطات The downers

فى هذا النمط من أخطاء التفكير يركز الفرد على الأشياء السلبية التى تحدث أما الأحداث الإيجابية فلا يعيرها أى اهتمام أو تركيز وهناك نمطان من المهبطات

### ٢ - النظارة السلبية negative glasses

من ينظر الشخص إلى الجانب السلبى من الأشياء ويلاحظ ويتذكر الأشياء السلبية حتى عند مروره بيوم أو موقف سعيد

### ٣ - الإيجابيات غير المحسوبة positive doesn't count

وهنا لا يبدى الشخص أى اهتمام للأشياء الإيجابية ومثال على هذا عندما يحصل الفرد على درجة مرتفعة فى اختبار فإنه يعتقد أن هذه الدرجة ليست دليل على تفكيره وذكائه وإنما لأن الاختبار سهل

### ٤ - تحطم جميع الأشياء Blowing things up

هو تضخم الأشياء والمبالغة فى جوانبها السلبية ويحدث هذا فى ثلاث طرق .

### ٥ - الكل أو لا شئ All or no thing thinking

وهنا ينظر الشخص الأشياء فى نماذج غير صحيحة إما التلج أو الحرارة ولا يوجد وسط مثل إن ترفض لأى صديق مقرب إليك وبالتالي رفض صداقته.

## ٦ - المبالغة للسلبيات Magnifying the negative

وهنا يتجذّر الفرد إلى المبالغة في الأشياء السلبية وإظهارها مثل عندما نسيت أسماء كان ينظر الجميع إلي ويضحكون

## ٧ - المبالغة Snow balling

وهنا يعمم الشخص موقف فشل على جميع المواقف والأحداث ويتخذ نموذج غير منتهى من الهزيمة مثل عندما لا يقبل شخص في الفريق الرياضى يتبعه عدم فهمه للرياضيات هذا يعنى عدم قدره على فعل أى شئ وأن السحاب الرمادى دليل على إقتراب العواصف الرعدية .

## ٨ - توقع الفشل (predicting failure) :

هو أن يتوقع الفرد دائماً الأسوأ عن ما سوف يحدث ويتخذ نمطين

## ٩ - قراءة لأفكار (the mind reader) :

وهنا يتوقع الفرد معرفة و فهم سلوكيات الآخرين وما يفكرون به وتفسيره بطريقة سليمة

مثل: أن أعلم أنك لاتحبني

أراهن أن الجميع يسخر منى

## ١٠ - راوى الحظ (the fortune teller) :

هنا يعلم الفرد ويتنبأ بحدوث اشياء معينة مثل إذا خرجت سينتهى بة المطاف وحيداً أنا أعلم أننى لا أستطيع القيام بهذا العمل

## ١١ - الشعور بالأفكار (feeling thoughts)

هنا تصبح الإنفعالات قوية بحيث تغطي على الطريقة التي يفكر بها الفرد فما يفكر به يعتمد على ما يشعر به فقط وليس ما يحدث بالفعل ويتخذ نمطين :

## ١٢ - الإستدلال الوجداني (Emotional reasoning) :

أن الفرد يشعر بالحزن والسيء فكل الأشياء سوف تكون كذلك أيضاً فكل الأنفعالات تغطي على طريقة التفكير .

## ١٣ - العنونه السيئة (Dustbin labels)

هو وضع عنوان ونموذج للفرد لاتخرج طريقة تفكيره عن هذا النمط الثابت مثل : أن خاسر - أنه أنا ممل - أنا لا شئ

## ١٤ - إعداد نفسك للفشل (setting your self up to fail)

وهنا يضع الشخص لنفسه أهداف عالية ولا يستطيع تحقيقها وهنا نعد أنفسنا للفشل ونكون على وعى بفشلنا وغالباً ما يبدأ تفكيره بهذه الكلمات (يجب أن - أنا لا أستطيع - أنه كان لابد )

## ١٥ - نوم الذات (Blame me)

وهنا نشعر أننا مسئولون عن وقوع أحداث لا نستطيع التحكم بها ولا السيطرة عليها مثل عند دخولى الأتوبيس توقف ولم يعد يعمل .

## سابعاً: أهمية التفكير الإيجابي

تأتى أهمية التفكير الإيجابي فى حياة الفرد والجماعة فالفرد الإيجابي يفسر ما يحصل له فى مواقف الفشل وعدم تحقيق الأهداف على أنها فرصة للتطوير والتحسين ويشعر بالسعادة والتفاؤل، بينما الفرد ذو التفكير السلبي يفسر مواقف النجاح وتحقيق الأهداف على أنها حقة المكتسب الذى تأخر تحقيقه ويشعر بالظلم من القوانين والناس المحيطين به. (على مهدي كاظم، ٢٠١٠ : ٨٠)

كما أن التفكير الإيجابي لا يعنى تجاهل الأحداث السلبية فى الحياة أو التظاهر بأن الحياة أفضل عند مواجهة المشاكل والضغوط ، بل يعنى أن يكون عقل الفرد مهيباً بأن يلاحظ الإيجابيات أكثر من تركيزه على الأشياء السلبية . (ميلاد فنته، ٢٠١٧ : ٢٧)

ويجدر بنا الإشارة إلى أن للتفكير الإيجابي دور بارز فى العلاج النفسى الإيجابي حيث أشار راشد (Rashid,T,2015) إلى أن العلاج النفسى الإيجابي (p.p.t) هو الطريقة العلاجية القائمة على نطاق واسع على مبادئ علم النفس الإيجابي وتمدد جذورها إلى (بترسون) والذى قد ركز على جوانب القوة فى الشخصية ودمج العلاج النفسى الإيجابي الأعراض مع نقاط القوة والموارد مع المخاطر والضعف مع القيم والأمل مع الندم وذلك من أجل فهم التعقيدات الكامنة فى التجارب الإنسانية بطريقة أكثر توازناً

كما قام (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١ : ٣٨٤-٣٨٨) بتعريف العلاج الإيجابي بصفة معبراً عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية التى تتعاون فيما بينها على تمكيننا من التفكير وبالتالي التصرف

والتفاعل فى مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق للفرد والمحيطين به النجاح والفاعلية والسعادة، كما ذكر أنه يمكننا أن نحدد أربعة مكونات من الإهتمام تصف الإيجابية والسبل التى يتخذها المعالج الإيجابى لتحقيق أهدافه العلاجية وهى : التفكير الإيجابى ، الفضائل والقوى الشخصية، المكونات (الوجدانية - الإنفعالية ) الدافعة للسلوك الإيجابى والنشاط ، المكون السلوكى أى ذلك الذى يتعلق بممارسة الإيجابية فى الحياة العامة .

كما أن للتفكير الإيجابى دور هام فى العملية التعليمية فالطلاب ذوى التفكير الإيجابى يكون لديهم أفكار ومعتقدات إيجابية نحو التعليم والعملية التعليمية والمعلومات والخبرات التى يكتسبها وتصور إيجابى تجاه ذواتهم ومعلميهم ومستقبلهم، كما بينت دراسة (مهاب الوقاد، ٢٠١٢) أن المعتقدات المعرفية حول التعلم والمعتقدات حول المعرفة تسهم فى تفسير (٦٠,٨%) من قدرة طلاب الجامعة على التفكير بصورة إيجابية.

والتفكير الإيجابى لا ينفصل عن تلك المعتقدات والأفكار التى يشكلها الفرد عن ذاته وعن قدرته على التصرف والتحمل أمام الظروف التى يواجهها سواء جيدة أم سيئة ، فالفرد يعمل بصورة أكثر إيجابية فى مهمة ما إذا كان لديه إعتقاد بقدرته على النجاح فيها ، فإيمان الفرد بقدرته على النجاح وإعتقاده بأن لديه الإمكانيات لحل مشكله ما بصورة عملية جعل لديه قناعات بتحويل هذه الطاقات إلى سلوك فاعل. (مروة عبدالقادر البرى، ٢٠١٦: ٤٢٨)، وقد إستخدمت دراسة كلاً من (يوسف العنزى، ٢٠٠٨) و(أسماء الزناتى، ٢٠١٤) التفكير الإيجابى والحديث الإيجابى للذات والتخيل فى علاج التأخر الدراسى ، وإعتمدت عليه (أحلام عبد الستار، ٢٠١١) فى تنمية بعض الخصائص النفسية

والعقلية، بينما أشارت دراسة (Maisley,2008) أن الذين لايفكرون بإيجابية هم أكثر عرضة لإختبار التوقعات السلبية سواء للعلاقات الشخصية والإجتماعية والتوقعات السلبية المدرسية وهم أيضاً أكثر عرضة للإنتحار.

كما أن هناك فوائد صحية وجسمية للتفكير الإيجابي ، حيث يساعد فى خفض نسبة الكآبة وزيادة حيوية نظام المناعة ، وحماية الفرد من مرض الأوعية القلبية ، فهو يجعل الحالة الجسمية والنفسية أفضل بشكل عام لأنه يؤدي إلى زيادة قدرات المواجهة لدى الفرد مما يقلل من تأثير الضغوط عليه. (على تركى القريشى، ٢٠١٢: ٢٥٢)

ومن ذلك نجد أهمية التفكير الإيجابي فهو النواة الرئيسية لعلم النفس الإيجابي حيث أكد العديد من الباحثين أن من المحاور الكبرى التى يركز عليها علم النفس الإيجابي هو التفكير الإيجابي ومقوماته وآلياته، فالإنسان يولد ولديه القدرة على التفكير أما القدرة على التفكير الإيجابي توجد عند بعض الأشخاص بطريقة متفاوتة ، فالتفكير الإيجابي يساعد الفرد على التوجة نحو الحياة والتنافس من أجل تحقيق الذات والتغلب على ما يواجهه من عقبات وضغوط للوصول إلى الثقة بالنفس والرضا عن الذات والحياة، فالشخص الإيجابي هو شخص يتمتع بالقدرة على التفكير فى مشكلاته بطريقة جديدة ومواجهتها بأساليب ايجابية كما يتمتع بمستوى عالى من الصحة النفسية والعضوية.

## المراجع

- ١- أحلام على عبد الستار جبر (٢٠١١). فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراة ، معهد الدراسات التربوية ،جامعة القاهرة.
- ٢- أماني سعيدة سيد سالم (٢٠٠٥). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي) ، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، العدد الرابع.
- ٣- روناك حميد عثمان (٢٠١٦). إستراتيجية مقترحة قائمة على مهارات الذكاء الوجداني لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة فى العراق ، رسالة دكتوراة ، كلية الدراسات العليا للتربية ، قسم علم النفس التربوى ، جامعة القاهرة .
- ٤- عبد الكريم سعيد المدهون (٢٠١٥) . الذكاء الوجداني وعلاقته بالصلاية 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- عفراء إبراهيم العبيدى (٢٠١٣). التفكير ( الإيجابي - السلبي ) وعلاقته بالتوافق الدراسى لدى طلبة جامعة بغداد ، المجلة العربية لتطوير التفوق ، المجلد الرابع (٧).



- ٧- على تركى القريشى (٢٠١٢) . التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية ، العراق ، المجلد الخامس عشر ، العدد (٢).
- ٨- خديجة عماش ، حميدات ميلود (٢٠١٦) . التفكير الإيجابي وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب جامعة عمار تليجي الأغواط، مجلة دراسات لجامعة الأغواط ، عدد
- ٩- فنترلا ، سكوت دبليو (٢٠٠٣) . قوة التفكير الإيجابي فى الأعمال : الإندفاع على المشاكل بحماس وطاقة ، تعريب أسعد ناوروز، مكتبة العبيكان ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
- ١٠- مروة عبد القادر البرى(٢٠١٦). العلاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسى لدى عينة من الطالبات السعوديات ، مجلة الشرق الأوسط ، مركز بحوث الشرق الأوسط ، جامعة عين شمس ، ع ٣٨، ج ١ .
- ١١- مهاب جمال الدين الوقاد (٢٠١٢) . التنبؤ بالتفكير الإيجابي السلبى لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم،مجلة كلية التربية ،جامعة بنها، مج ٢٣، ع ٩٢.
- 12- 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.
- 13- Diaz,P.,Isasi,D &,Ada ,M.(2006).positive thinking through Hispanic eyes:bulding self-confidence and self – esteem among latinos, ph.d ,drew university.