

التفكير الإيجابي Positive Thinking

ملحوظة أسماء العلماء المطلوبة تم تظليلها بالأصفر

التفكير الإيجابي Positive Thinking :

إن التفكير الإيجابي Positive Thinking ليس فقط أسلوبًا للتفكير، بل هو أسلوب حياة متكامل يمتد ليشمل المشاعر والانطباعات والسلوكيات، ويستند على ذلك من خلال أبعاده المختلفة التي تحدث عنها الكثير من الباحثين والمختصين.

فالتفكير بوصفه عملية معرفية يُعد عنصرًا أساسيًا في البناء العقلي المعرفي الذي يمتلكه الإنسان ويتميز بطابعه الاجتماعي، حيث إنه يؤثر ويتأثر ببقية العمليات المعرفية الأخرى؛ كالإدراك، والتصور، والذاكرة، والجوانب الشخصية والعاطفية والانفعالية والاجتماعية.

ولقد تعددت الرؤى والتوجهات في تعريفات التفكير الإيجابي؛ فقد عرفه **سليجمان (Seligman, 2002, 524)** بأنه "تركيز الفرد على أوجه القوة لديه بدلاً من أوجه القصور وعلى تعزيز الإمكانيات ومعرفة الفرد لقدراته الذاتية لمواجهة الأشياء غير السارة، هذا التعزيز يبدأ بحادثة أو بموقف، كأن ينجح الطفل في مدرسته فيلقي من التهئة ما يلقي، وبالتالي يستقر في نفسه أنه إنسان ناجح، فيملاً هذا الاعتقاد نفسه ويوجه سلوكه في مستقبل حياته".

يعرف **ييري Yearley** (المشار إليه في قاسم، ٢٠٠٩) التفكير الإيجابي بأنه: استراتيجيات إيجابية في الشخصية، والميل، والرغبة، والنزعة لممارسات سلوك، أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة، وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً.

هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة، ومن ثم يُعد نمطاً من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة.

كما يعرف التفكير الإيجابي بأنه استعداد الشخص للتوقع الإيجابي للأحداث؛ لأنه نظرة أمل نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوهج أكثر، وينتظر حدوث الخير، ويسعى نحو النجاح.

كما أن التفكير الإيجابي «عبارة عن عادة عقلية تتوقع النتائج الجيدة والمفضلة، فهو توقع السعادة والنتائج الناجحة لكل موقف ولكل فعل (فأينما يتوقع العقل يجد)»

ويعني ايضاً امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل واقتناعه بقدرته على النجاح، وتتضمن هذه التوقعات الأبعاد الآتية:

١. التفاؤل: ويعني موقف الفرد واتجاهاته نحو الحياة بصورة عامة حيث يركز على الجوانب المضنية لأي شيء ويتسم تفكيره بالأمل.
٢. السعادة: وتعني قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته والاستمتاع بالجود مع الآخرين والبحث الدائم عن الأشياء التي تجعله يعيش حياته بسعادة.
٣. الثقة بالنفس: وهي تتمثل في الشعور الذاتي بإمكانية الفرد وقدرته على مواجهة الأمور الصعبة في الحياة.
٤. القدرة على النجاح: والنجاح يمثل منظومة متكاملة في الحياة، بمعنى الارتقاء والقدرة على تحقيق المثالية في شتى مجالات الحياة.
٥. القدرة على حل المشكلات: وتعني إمكانية الفرد توظيف محصلة المعلومات والمهارات المتاحة لديه بشكل صحيح بما يؤدي إلى إزالة غموض موقف معين يتعرض له.

مكونات التفكير الإيجابي:

لقد تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات التفكير الإيجابي وفقاً لتوجهاتهم النظرية؛

ففي هذا الصدد اقترح بروكنر (Brockner, 2012) ثلاثة أبعاد خطية للتفكير الإيجابي وهي (الذات مقابل الآخرين، والواقعية مقابل اللاواقعية، والمنطقية مقابل اللامنطقية).

أما كلوف (Clough, 2013) فقد قدم أربعة أبعاد رئيسة للتفكير الإيجابي، وهي: (التحكم، الالتزام، التحدي، الثقة).

وأخيراً قدم الحُسَيني (Al-Husaini, 2021) خمسة أبعاد رئيسة للتفكير الإيجابي وهي: (قبول المسؤولية الشخصية، والتحكم الانفعالي والسيطرة على العمليات العقلية، والتفائل، والقبول الذاتي غير المشروط، والقبول الإيجابي للاختلاف عن الآخرين).

مكونات التفكير الإيجابي من وجهة نظر سليجمان (Seligman (2011،

تتوزع مكونات التفكير الإيجابي في عدد من الأبعاد أو العمليات المعرفية والانفعالية التي تُسهم في تشكيل النظرة الإيجابية للحياة والمواقف. وفيما يلي أهم المكونات الأساسية للتفكير الإيجابي:

(١) الوعي الذاتي: (Self-awareness)

إدراك الفرد لأفكاره ومشاعره واتجاهاته نحو ذاته والآخرين، والقدرة على ملاحظة أنماط التفكير السلبية واستبدالها بأفكار أكثر توازناً وتفاؤلاً.

(٢) إعادة البناء المعرفي: (Cognitive restructuring)

وهي مهارة عقلية تُستخدم لتحدي الأفكار السلبية أو غير المنطقية وتغييرها إلى أفكار أكثر واقعية وإيجابية. تُعد من الركائز في العلاج المعرفي السلوكي.

(٣) التفاؤل الواقعي: (Realistic optimism)

الميل إلى توقُّع نتائج جيدة دون تجاهل الصعوبات، أي الجمع بين الأمل والواقعية في تقييم المواقف.

(٤) الحديث الذاتي الإيجابي: (Positive self-talk)

الطريقة التي يخاطب بها الفرد نفسه داخلياً، وتشمل تشجيع الذات، والتقليل من جلد الذات، واستبدال العبارات السلبية بعبارات محفزة.

(٥) التركيز على الحلول: (Problem-focused thinking)

توجيه الانتباه نحو ما يمكن فعله لتحسين الموقف بدلاً من التركيز على المشكلة ذاتها أو لوم الذات والآخرين.

(٦) الامتنان: (Gratitude)

إدراك وتقدير النعم والأشياء الإيجابية في الحياة، وهو عنصر مهم في تنمية النظرة الإيجابية وتقليل التوتر والقلق.

٧) الأمل والإيمان بالقدرة الشخصية: (Hope & Self-efficacy)

الثقة في القدرة على تحقيق الأهداف والتغلب على الصعوبات، وهو ما يعزز السلوك الإيجابي والإصرار.

٨) تنظيم الانفعالات: (Emotional regulation)

التحكم في ردود الفعل الانفعالية السلبية (كالغضب أو الإحباط) وتحويلها إلى طاقة إيجابية ببناء.

ويرى العديد من الباحثين أن المفكر الإيجابي يتسم بعدد من الخصائص التي تؤهله كي يكون قادراً على مواجهة المشكلات والصعاب، ومن أهمها: التفاؤل، وتحدى المشكلات والصعوبات، والتركيز على الحل وليس المشكلة (Gunter, 2010)؛ والحماس، والنزاهة والشجاعة، والثقة بالنفس، والصبر، والعزيمة، والتريث، والمرونة في التعامل مع الأفراد والمواقف (Bamford & Lagattuta, 2012)؛ والتسامح مع الذات ومع الآخرين، والاعتقادات الإيجابية نحو النجاح، والقدرة على طرد المشاعر السلبية وإحلال إيجابية مكانها (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١، ١٠١)؛ والتوقعات الإيجابية عند مواجهة المواقف، وإظهار الود والبشاشة للآخرين.

خلاصة: التفكير الإيجابي ليس مجرد "تفاؤل"، بل هو نظام معرفي وانفعالي متكامل يضم مهارات الوعي، التفسير الإيجابي، والتفاعل البناء مع المواقف الحياتية.

مهارات التفكير الإيجابي:

١) مهارة حل المشكلات: Problem – Solving Skill

يقصد بها مجموعة العمليات التي يقوم بها التلميذ مستخدماً المعلومات والمعارف التي سبق له تعلمها، والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف بشكل جديد، وغير مألوف له في السيطرة عليه، والوصول إلى حله.

إن أسلوب حل المشكلة هو أسلوب يضع التلاميذ في موقف حقيقي لهدف الوصول إلى حالة اتزان معرفي، وتعتبر حالة الاتزان المعرفي حالة دافعية يسعى التلاميذ إلى تحقيقها وتتم هذه الحالة عند وصولهم إلى حل أو إجابة أو اكتشاف.

٢) مهارة التنبؤ: Predictiong Skill

ويقصد بها: هي تلك المهارة التي تستخدم من جانب شخص ما يفكر فيما سيحدث في المستقبل.

ويعد التنبؤ صورة خاصة من الاستدلال إذ يحاول تحديد ما سيحدث مستقبلاً على أساس البيانات المجمعة، أي إنه استقراء للمستقبل من مشاهدات حالية، ويختلف التنبؤ عن التخمين، فالتنبؤ يعتمد على البيانات أو الخبرة السابقة، أما التخمين فلا أساس له من بيانات أو خبرات سابقة.

فتصور الفرد للنتائج التي يمكن أن تحدث معتمداً على معلومات سابقة من قوانين ومبادئ علمية وإسقاطها على مواقف مستقبلية جديدة ويمكن التحقق من صحة التنبؤات العلمية عن طريق الاستنتاج العلمي والتجريب العلمي.

(٣) مهارة حب الاستطلاع:

هناك من يرى أن حب الاستطلاع يعد أحد مظاهر الدافعية المعرفية والذي يؤكد رغبة المتعلم الملحة للمعرفة والفهم عن طريق طرح العديد من الأسئلة التي تشبع رغبته في الحصول على المزيد من المعلومات عن نفسه وعن بيئته

فيعرف حب الاستطلاع بأنه رغبة الفرد في الحب والاستكشاف والاستجابة للمثيرات الجديدة، أو الفجائية، أو المعقدة، أو المتعارضة، أو الغريبة وذلك لاتساع دائرة مصادر المعرفة المحيطة به والناجمة عن التطور العلمي والتكنولوجي السريع والمستمر.

(٤) مهارة تحمل المسؤولية: Taking Responsibility Skill

تعريف مهارة تحمل المسؤولية:

هي إحدى مهارات التفكير التي تستخدم من أجل بناء نوع من الدافعية الذاتية للاعتماد على النفس أو تحمل المسؤولية في العملية التعليمية. أما تعريفها من جانب الطلبة فتتمثل في القيام بعمل ما ينبغي القيام به من أجل التعلم.

خطوات مهارة تحمل المسؤولية:

تتلخص خطوات مهارة تحمل المسؤولية في الآتي:

- (١) شد الانتباه نحو المهام المناط بها المتعلم.
- (٢) الإلمام بأن المسؤولية الشخصية مهمة وضرورية.
- (٣) تنمية ودعم الاتجاهات الإيجابية نحو مفهوم تحمل المسؤولية.
- (٤) تحديد الأغراض بعيدة المدى ذات العلاقة بمهارة تحمل المسؤولية.
- (٥) تحديد الأهداف الخاصة بمهارة تحمل المسؤولية.
- (٦) تحديد الالتزامات الواجب القيام بها.
- (٧) القيام بعملية الأنشطة التشاركية أو التعاونية للتلاميذ التي تشجع على تحمل المسؤولية.
- (٨) التدريب على تنظيم الوقت وضبطه.
- (٩) تطبيق مهارة تحمل المسؤولية.
- (١٠) الحكم على فعالية مهارة تحمل المسؤولية من حيث ما تم إنجازه فعلاً، وما لم يتم إنجازه بعد، وما يمكن إنجازه لاحقاً بطرق جديدة ومختلفة.