

محاضرة 06-07

التفكير الإيجابي

محاضرة رقم 6-7

تعريف التفكير الإيجابي

"هو امتلاك الفرد القدرة على تعديل أفكاره ومعتقداته والتحكم بها بما يفيد في حل مشكلاته بمنطق وطابع تفاؤلي، وعدم ترك أفكاره تتحكم" (تعريف التفكير الإيجابي
(<https://sotor.com>)

وفي هذا الشأن يقول ألبرت إليس: "الإنسان كائن عاقل منفرد في كونه إيجابي وغير سلبي، وحين يفكر بطريقة إيجابية وعقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة".
إن المتأمل في المفهومين نجد أن الإنسان يمتلك القدرة على التفكير الإيجابي، وهذا يعني أن الأفكار السلبية تراود عقل كل واحد منا ويمكننا أن نتعلم كيف نفكر بطريقة إيجابية لأن في الأصل كما قال إليس الإنسان كائن عاقل وإيجابي، وفاعليته مرتبطة بدعم تفكيره بطريقة إيجابية وهو ما يحقق له السعادة.

يذهب مصطفى حجازي إلى وصف التفكير الإيجابي على أنه: نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها وتحدياتها والتغلب على محنها وشدائدها.... إنه توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة والكامنة من أجل العمل كما أنه العلاج الناجع لحسن الحال النفسي (مصطفى ، ص 84)
التفكير الإيجابي هو اتجاه ذهني للاهتمام بالأفكار والصور والكلمات المؤدية إلى النمو، النجاح، والتوسع.

وهو توقع النهايات الناجحة لكل فعل أو وضعية، فهو مبني على التوقعات الإيجابية
(مصطفى ، ص 83)

مقومات التفكير الإيجابي

هناك عدة مقومات للتفكير الإيجابي نذكر منها:

1- الوعي: هو أن تصبح على صلة بما أنت عليه، وما تشعر وتفكر فيه وتقلعه، وعندما

يصبح الانسان واعيا بما هو عليه وما يفعله فإن البحث عن البدائل والحلول تتجلى

بما يتيح التعامل مع الواقع. والذات وبذلك يكون للوعي وظيفتين:

-مراقبة الذات

-مراقبة المحيط والأحداث في وضعية معينة

وهذا كله عكس مشاعر العجز فقد يكون هناك عصف ذهني Brain storming من أجل الحلول ويكون ذلك بادراك المعوقات الذاتية (مصطفى ، ص 92).

2- اليقظة الذهنية Mindfulness

هي حالة ذهنية مرنة تتمثل بالانفتاح على الجديد والمستجد وهي حالة متقدمة من الوعي، عندما نكون يقظين نكون حساسين لما نملك من إمكانيات وقدرات، كما نكون حساسين للوضعية وكذا وللسياق الإدراكي لها. (مصطفى ، ص 95).

فأي انحراف ادراكي أو تأويل سلبي للوضعية يتم التقطن إليه.

فاليقظة الذهنية تفتح أمامنا آفاقا جديدة لمستقبل واعد وليس مستقبلا جامد، كما أنها ضد قوالبنا الجامدة المبنية على مشاعر العجز ففي ظل عالم متحول تدعونا اليقظة الذهنية إلى التفكير والتصرف وعيوننا مفتوحة على إمكانيات تغيير مسلماتنا وفرضياتنا ونماذجنا المصرفية التي ألفناها والتي كانت تصلح لزمان غير هذا الزمان المتحول (مصطفى ، ص 95-97). فكل عالم منطقته وإدراكاته ومسلماته ما يجنبنا من مشاعر العجز بانعدام الكفاءة وإنها تفتح لنا مجال الإدراك الإيجابي.

3- التفاؤل

إن سر التفكير الإيجابي هو التفاؤل بحيث نتعامل بفاعلية مطلوبة ويملك كما هو معروف حديثا اللياقة التكيفية Adaptability fitness (Alexander and Baltes, 2003) والتي تقوم على ثلاث أسس:

-**التعظيم Optimisation** : رفع النشاط إلى مستواه الأعلى وشحذ المهارات وبعثها بحيث تعطي أفضل مردود.

-**التعويض Componsation** : تنويع الحلول والبدائل وأساليب متنوعة لتحقيق الأهداف (مصطفى ، ص 100).

كيف أجعل تفكيري إيجابيا

1- التلخص من الصورة النمطية

هذه الصورة التي كونتها عن ذاتي أو على الآخرين وقد أجرى الأمريكي كلود ستيل وزملاؤه في جامعة ستانفورد دراسة على مجموعتين من الأمريكيين البيض والسود وقد طلبوا منهم اخضاعهم لاختبار المهارات اللفظية والتي هي معروف تأخر أداء الأمريكيين السود عليها، أخبرت نصف المجموعة الأولى الأمريكيين السود بأن هذا الاختبار يقيس مهارات الأداء اللفظي في حين لم يخبر المجموعة الثانية من السود بذلك.

فأبدت المجموعة التي أخبرت بهذا الاختبار أداء أسوأ على غرار المجموعة التي لم تخبر بذلك، وهو ما يثبت تأثير الصورة النمطية على أداء وتفكير وتوقعات الأفراد (كاثرين ايه، 2017، ص 24)

2- الاعتقاد بالقابلية للتغير والتوقعات الإيجابية

بحيث يعتقد الفرد بعدم ثبات صفاته الشخصية وقدرته على تغييرها وتطويرها فكما يقول روبرت ستيرنبرج: "إذا كنت تخشى ارتكاب الأخطاء، فإنك لن تتعلم أثناء العمل، وسيصير أسلوبك برمته دفاعيا كأنك تقول: لا بد أن أحرص على ألا أخفق".

في المقابل، الناس الذين يتبنون مواقف ذهنية متطورة، يرون أن بإمكان قدراتهم وصفاتهم التغير ببذل الجهد الممارس يحققون فرصا كبرى، وتصبح أخطاؤهم تعلمًا ويكونون أكثر توقعا للنجاح حتى عند الاضطلاع بالمهام الصعبة، كما هو الحال عند الطفل في تدرجه المدرسي لذلك ينصح عدم وصم الأطفال فمثلا الطفل الذي ينعت بالذكاء يترسخ في ذهنه أن هذه خاصية ثابتة ويربطها بالموقف الذي وصم من خلاله، وأي موقف اخفاق يشعره بالتهديد والقلق ويجعله لا يحاول التجريب واكتساب مهارات ترتبط بمواقف أعقد لأنه تكون لديه بأن هذه الخاصية أو السمة ثابتة غير مكتسبة. (كاثرين ايه ، 2017، ص 26).

تمس الشيء بالنسبة للذين يعتقدون بأن مستويات القلق والاكتئاب لديهم لا يمكن أن تتغير مهما حاولوا تتجلى عليهم أعراض القلق والاكتئاب وتتزايد الأعراض النفسية والجسدية لديهم (كاثرين ايه، 2017، ص 27).

نفس الشيء بالنسبة للأشخاص المسنين الذين يعتقدون بخصائص وحالات نفسية وجسمية تتعلق بالشيخوخة فهم أكثر عرضة وخضوعاً لها في حين أن الذين يعتقدون بقدرتهم على تجاوزها ويكونون أكثر إيجابية تختفي أو تقل عندهم هذه الأعراض.

4- تعديل طريقة تفكيرك نحو الفشل

أو كما ذهبت إلى ذلك الدكتورة كريستين نيف وسمته الرفق بالذات حيث صممت مقياس يقيس درجة الرفق بالذات يتيح لك ما إذا كنت تمعن في تأنيب نفسك حين تواجهك مشكلة أو بالأحرى مقدار قسوتك على ذاتك (نفس المرجع، ص 30) لذلك يجب علينا أن نؤمن بإمكانية التغيير في كل شيء...