



التفكير الإيجابي وأهميته لدى معلمات رياض الأطفال

Positive thinking and its importance among
children's teachers

زهراء فتحي محمد سعد

باحثة دكتوراة بقسم العلوم النفسية

كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة بني سويف

Zahraa Fathy Muhammad Saad

PhD Researcher, Department of Psychological Sciences

College of Childhood Education - Beni Suf University

الإستشهاد المرجعي:

سعد، زهراء فتحي محمد. (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وأهميته لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، ٣(٦)، ج(١)، ديسمبر، ١٨١ - ١٩٨.



المستخلص:

هدفت الدراسة الحاليه على تعرف ماهية التفكير الإيجابي وأهميته بالنسبه لمعلمات رياض الأطفال وقد وضحت الدراسة أهمية التفكير الإيجابي وأنواع التفكير الإيجابي كما تعرضت لعدد من نظريات التفكير الإيجابي
الكلمات المفتاحيه:- التفكير الإيجابي - معلمات رياض الأطفال - أهمية التفكير الإيجابي

Absract:-

The current study aims to identify positive thinking and its importance. The study also clarified the kinds and theories of positive thinking

Key words:- positive thinking - kindergarten s teachers – the importance of positive thinking



مقدمة:

يسعى كلاً منا إلى النجاح والتميز وقد يصيب البعض وقد لا يصيب آخرون ويقف نوع التفكير وراء كلا منا في النجاح والفشل فقد يفكر البعض تفكير إيجابي فيحظى بالتوفيق وقد يقود التفكير السلبي الكثير إلى طرق الفشل، والإنسان بطبيعته مفكر إيجابي إذا توافرت له بيئة إيجابية أما إذا كانت البيئة سلبية فهذا هو التحدي وتلك هي القدرة على التفكير بإيجابية.

التفكير الإيجابي يتيح للفرد عدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل ويشعر الفرد بقدرته على التكيف مع أفكاره ومشاعره ومن ثم بقدرته على تحقيق النجاح، فالمفكر الإيجابي يتحمل المسؤولية ويكون قادراً على تحقيق نتائج مميزة في مجالات الحياة المختلفة فهو يتحدى العوائق التي تبدد في ظاهرها غير قابله للتذليل ولا يكتفي بتحقيق النجاح وإنما يساعد الآخرين أيضاً على النجاح

وقد أشار (ابراهيم محمد الفقي 2007، 104) إلي ان التفكير الإيجابي يؤثر في عمليه إتخاذ القرارات، فالشخصية الإيجابية تجيد اتخاذ قراراتها، فهي تعرف ما تريد في موقفها، وتضع كافة الاحتمالات وتعديل وتقيم وصولاً للحل.

مشكله الدراسة:

يؤدى التفكير الإيجابي الى شخصيه متفائلة واعادة صياغة النتائج السلبية الى ايجابية وكذلك يزيد من الرضا عن الحياه والتفكير الإيجابي يجلب السلام الداخلى والنجاح والعلاقات الحسنه، وتحسين الصحة والسعادة والارتياح كما انه يساعد الفرد على النجاح المتواصل فى كافة مجالات الحياه ويساهم فى تحقيق الصحة النفسيه والجسميه والشعور بالرضا والطمأنينه(زينب محمود شنقيتر ١١، ٢٠١٥-١٣)

ومن هنا ظهر الاهتمام بالتفكير الايجابي من حيث انه نمط من انماط التفكير يرتقي بالتفكير ويساعده علي استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة،



وتغيير حياته علي نحو افضل باستخدام انشطه واساليب ايجابية). ساميه محمدا الانصاري، (2015، 12-5) وهذا ما أشارت إليه دراسة (علا عبد الرحمن علي ٢٠١٣): التي هدفت إلي تنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي ويشمل (التوقعات الإيجابية - التفاؤل - الضبط الإنفعالي - والتحكم العقلي في الإنفعال - التقبل الإيجابي للآخرين - تقبل الذات الغير مشروط)، وقد توصلت الدراسة إلي النتائج التالية: أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي لديهم القدرة على تحديد الأهداف وإتخاذ القرارات، وكلما كان الفرد على درجة عالية من التفكير الإيجابي أدى ذلك إلي إحساسه بالتفاؤل والسعادة والإستمتاع بالحياة، ودراسة (هناء محمد سعيد، ٢٠١٤) التي هدفت إلي الكشف عن فروق ذوي التفكير الإيجابي المرتفع وذوي التفكير الإيجابي المنخفض في كل من: الإحساس بجودة الحياة والقدرة على مواجهة المشكلات، وتوصلت الدراسة إلي وجود فروق بين الإناث والذكور ذوي التفكير المرتفع والتفكير المنخفض في الإحساس بجودة الحياة، وكذلك توجد فروق بين الإناث ذوي التفكير الإيجابي المرتفع والتفكير الإيجابي المنخفض في الإحساس بجودة الحياة. ويستند التفكير الإيجابي إلي عدد من النظريات منها نظرية (Gray Jones-2012) ونظرية القبعات الست وتؤكد هذه النظريات أهمية التفكير الإيجابي لدى معلمات رياض الأطفال.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي التعرف على ماهية التفكير الإيجابي وأهميته بالنسبة لمعلمات رياض الأطفال .

أهميه الدراسة:

- أولاً: الأهمية النظرية: محاوله الوصول إلي اطار نظري حول ماهية التفكير الإيجابي وأهميته بالنسبة لمعلمات رياض الأطفال ولعل هذا يعد إثراء للبحث التربوي من ناحية وبداية لمزيد من البحوث التربوية والدراسات السابقة في هذا الميدان من ناحيه أخرى.



- ثانيا : لأهمية التطبيقية: مساعدة معلمات رياض الأطفال لاستخدام طرق متطورة مثل التفكير الإيجابي في هذا المجال.

مصطلحات الدراسة:

من خلال ما تم عرضه في الإطار النظري لمفاهيم الدراسة (الفصل الثاني) فقد عرفت الباحثة إجراءات الدراسة على النحو التالي:-

التفكير الايجابي: يعرف التفكير الايجابي بأنه توقع النجاح في القدرة علي معالجه المشكلات بتوجيه من قناعات عقليه بناءه وباستخدام استراتيجيات القيادة التي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه (أماني سعيد براهيم، 2006)

انواع التفكير الإيجابي:

- التفكير التقليدي:

قد يكون المفكر إيجابيا ولكن بالرغم ذلك قد يكون التفكير تقليديا، وعلى سبيل المثال عندما يسالك الناس "كيف حالك ؟ " هل ترد بشكل اوتوماتيكي قائلا "لا بأس بخير" إن العديد من الناس لديهم عادة الرد بمصطلحات تقليديه بدلا من التفكير في الخيارات المتاحة واختيار رد يخدم مصلحتهم علي الوجه الأفضل، وبوجه عام يتسم هذا الاسلوب في التفكير بالتقليدية والمحافظة.

- التفكير المتميز:

غالبا ما يحقق المفكر المتميز نتائج في شتى مناحي الحياه لأنه لا يرضى بما هو مادي وتقليدي ويرفض الإستسلام للقيود والعوائق التي تبدو في ظاهرها غير قابله للتذليل ومثال ذلك توماس اديسون الذي اخترع المصباح الكهربائي وكان العالم كله لا يصدق ان هذا ممكنا ويتجاوز هؤلاء المفكرين التفكير التقليدي السائد بشجاعة.

كما تعرف بانها تقدير الشخص الزائد لقدراته ومهاراته الخاصة ومدى سلامة احكامه (رافع النصير الزغلول، 2003)



الإطار النظري والدراسات السابقة:

يواجه الفرد في حياته مشكلات يومية قد تتصل بعمله المهني أو الوظيفي وقد ترتبط بالأساليب التي يتبعها لتوفير مصادر الرزق وقد تكون لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بمستقبله العلمي. فالمشكلات اليومية عديده ومتعددة وعلى الفرد أن يواجهها دون أن يهادنها ويستسلم لها وعلى الفرد - أيضا- أن يواكبها ويتفاعل معها للخروج من سيطرتها وهيمنتها حتى لا تسبب له أزمات وأزمات فالهروب من المشكلات لن يحلها أبدا وإنما يسهم هذا الهروب في تعقد وتعقيد حياة الإنسان نفسه وحتى يواجه الفرد مشكلاته عليه أن يستخدم مثالياته وأفكاره وخبراته وما يمتلك من تفكير ومهارات واتجاهات وتوجهات وما يعن له من آليات ذهنية أخرى تساعد على الخروج من مأزق تلك المشكلات وعليه يمكن القول - مجازا- أن التفكير هو جميع سبل الحياة التي يواجه بها الفرد مشكلاته مضافا إليها سلوكه الشخصي تجاه تلك المشكلات ولذلك يمكن الزعم بان التفكير له نزعه إنسانيه بحته. (مجدي عزيز إبراهيم، ٢٠٠٧، ١٣)

تعريف التفكير الإيجابي:

يعرف (إبراهيم عبد الستار ٢٠٠٧، ٣٢٣) التفكير الإيجابي بأنه التفكير الذي يحتوي على أساليب لحل المشكلات بدلا من الهروب والتأجيل، وعمليات معالجة الأفكار الخاطئة التي تتكون عن الذات أو عن الآخرين وإستبدال الأفكار المؤدية للاضطراب بأفكار أخرى بناءه تدفع بالشخص للإمام.

ويصفه (إبراهيم محمد الفقي ٢٠٠٧، ٢٢) على انه عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لا شعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لدي الفرد ويقوم التفكير الإيجابي على قدره الفرد على بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته والاختيار من بينها بما يلاءم الموقف الحالي، وتركيز شعوره وتوجيه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، والتخطيط الجيد للمستقبل.



ويعرفه (عبد الستار إبراهيم ٢٠٠٨، ١٠٠) بأنه تبني مجموعة من الأفكار العقلانية وامتداد نشاطات وأهداف الفرد نحو اكتساب مهارات تمكنه من الممارسة الإيجابية الموجهة نحو العيش بسعادة ورضا.

ويلاحظ أن هذه التعريفات جميعا اعتبرت التفكير نوعا من العمليات الذهنية التي تقوم بها الدماغ عندما يحاول التعرف على شيء ما، أو عندما يقوم بحل مشكلة أو اتخاذ قرار أو إصدار حكم أو معالجة أي موضوع من موضوعات الحياة، ولكن لم يتعرض أي تعريف منها لشرح طبيعة العمليات الذهنية أو الأنشطة العقلية التي يقوم بها الدماغ والتي نسميها تفكير. فهذه العمليات أو الأنشطة العقلية التي يقوم بها الدماغ والتي نسميها تفكير مازالت مجهولة وقد تجنبت جميع التعريفات الخوض فيها إذ لم تقدم لنا هذه التعريفات شرحا أو بيانا لماهية التفكير.

مفهوم التفكير الإيجابي:

فالتفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير الذي 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 انه يشمل قدرة الفرد علي التعلم في المواقف الضاغطة (Sasson, 2009,2).

أما (عظيمة عباس السلطاني ٢٠١٠:١٣) فقد ربطت مفهوم التفكير الإيجابي بالإيجابية واعتبرتها بداية طريق النجاح، فعندما يفكر الشخص إيجابيا فهو في الواقع يبرمج عقله على التفكير الإيجابي والعمل الإيجابي في معظم شئون حياته.

وتشير (أماني سعيد إبراهيم ٢٠٠٥: ٥) إلى أن التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد على التركيز على جوانب القوة في المشكلة، وأيضا القدرات النفسية التي يمتلكها الفرد، والقدرة على تحمل المشاق والتوافق النفسي، وأيضا تشمل القدرات العقلية التي ترتبط بأساليب وإستراتيجيات حل المشكلات، وتكوين عادات جديدة إيجابية.



أهمية التفكير الإيجابي:

إن التفكير الإيجابي يحتوي على التفاؤل والبحث عن إيجابيات في كل موقف والاستفادة منها، فهو مجالاً إيجابياً واسعاً يتنوع بين التبرير المنطقي والعملية من جهة والأحلام والرؤيا والأمال من جهة أخرى فهو يقدم إقتراحات محددة لحل المشكلات، وكذلك فاعلية الأفكار (أحلام علي عبد الستار، ٢٠١١، ١١)

إن التفكير الإيجابي يساعد على بناء قناعات ومعتقدات راسخة تمكن الفرد من النجاح في حل المشكلات فهو يساعد الفرد على التركيز على جوانب النجاح في المشكلة بدلا من التركيز على جوانب الفشل فيها كما انه يساعد الفرد على أن يكون أكثر تفاؤلاً بامتلاكه معتقدات وقناعات ذات طابع تفاؤلي بتوقع النجاح للذات والآخرين والخبرات المستقبلية (أحلام علي عبد الستار، ٢٠١١، ١١)

وللتفكير الإيجابي أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية المستقبلية لذلك تتبع أهمية التفكير الإيجابي من بث التفاؤل في النفوس فكلما زادت مرونة الإنسان في التفكير كلما كان عليه تجاوز لحظات الفشل والتعامل معها على أنها خبرات يتعلمها ويستفيد منها (حنان عمر احمد ٢٠١٤، ٢١)

وتتضح أهمية التفكير الإيجابي فيما يلي:

(١) يزيد من قدر الإنسان:

إن الأفكار هي العماد الذي تأسست عليه معظم البلدان ولقد ساعدت الأفكار على إنشاء شركات ضخمة لدفع عجلة الاقتصاد الأمريكي وهو الأضخم في العالم فالأفكار هي أساس كل شيء نقوم ببنائه وكل خطوة نخطوها للأمام، والشخص المفكر الذي تتفق مخيلته عن أفكار تعلق قيمته.

(٢) يجلب السعادة:

إن الأفكار التي تشغل العقل تكون ذات أهمية أكثر من أي شيء في الحياة فكوننا لا نستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، لذا يجب أن نختارها وذلك بأفكارنا الإيجابية.



وأكدت ذلك دراسة بارك وبيترسون وسليجمان (Park, Peterson, seligman 2004) انه يوجد ارتباط إيجابي بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والتسامح مع الذات وتقدير الجمال والإبداع وحب العلم والحكمة والارتياح في الحياة.

(٣) يجعل الفرد واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح:

والشخصية الناجحة تعرف جيدا إن التغيير الواقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها بالفعل في حيز التنفيذ.

وقد قدم هافرين (Haveren V.R,2004) دراسة: " بعنوان اثر مستوي التفكير السلبي والايجابي في التحصيل لدي طلبة الجامعة في متغيرات النوع ومستوي التعليم " وقد اختار الباحث لتحقيق اهداف دراسته عينة مكونة من (200) طالب وطالبة ملتحقين باحدي الجامعات الامريكية , من مستويات مختلفة وقد توصلت الدراسة الي ان الطلبة الجامعيين سواء كانوا في السنة الاولى او الاخيرة لا يوجد فروق جوهرية بينهم من حيث مستوي التفكير السلبي والايجابي , بينما اظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين مستوي التفكير السلبي والتفكير الايجابى لصالح الطلاب الذكور حيث اظهروا مستوي افضل في التفكير الايجابى

مما سبق يتضح أن التفكير يتيح للإنسان التحكم في البيئة من حوله حيث ان كل صور الحضارة التي نحياها تعود إلى نتائج التفكير، وإذا نظرنا إلى الأجهزة الحديثة وجميع المخترعات العلمية وجدنا أنها من نتائج التفكير وعلية فإن التفكير هو الطريق الذي يقود الفرد لإسعاد نفسه وإسعاد الآخرين.



نظريات التفكير الإيجابي:

(١) نظرية سيلجمان واخرون (Seligman, et, al, 1988):

يرجع مفهوم التفكير الإيجابي لعالم سلجيمان (Seligman, 1998)، حيث ركز من خلال هذا المفهوم علي تعديل الأفكار المغلوطة وإستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الإنهزامية بالأفكار الواقعية والإيجابية. منطلقا من فكرة رئيسية مفادها " إن كلاً من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير لتفسير الوقائع والأحداث، وطريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر علي مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل، بل هي تتوقف علي الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا وإمكاناتنا وفرصنا في الحياة، أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناءً علي خبراتنا ونمط تنبؤاتنا، بمعنى آخر أن للتنشئة الإجتماعية والخبرة المهنية والإجتماعية والمتسوى التعليمي أثر كبير علي تنمية التفكير الإيجابي والسلبى. (مجدي عزيز إبراهيم، ٢٠١١،

ويتضح هذا في ثلاثيته الشهيرة التي يتناقض في مقدمتها، موقف كل من المتفائل والمتشائم، في تفسير الوقائع وأسبابها:

الديمومة: التي يكونها الشخص معرفيا عن الأشياء والأحداث والمحن، وعن نفسه ذاتها، فإزاء أي عثرة أو محنة يرى المتشائم بأنها ستدوم ولا مجال للخروج منها، وأنها قدر مفروض لا فكاك منه (لا فائدة تُرجى من الجهد ولن يكون هناك من مخارج ممكنة) أما المتفائل فيرى علي العكس أن العثرة أو الخيبة هي أمر عابر (أزمة وتمر)، فهي رهن بظرف مؤقت، وبالتالي فالأمل متوفر للعمل والخروج منها مستقبلا (مصطفى سعد حجازي، ٢٠١٢، ١٢٤).

التعميم: حين يكون الأسلوب التفسيري متشائما يميل الشخص إلي تعميم المحنة من الوضعية الأصلية إلي مختلف وضعيات الحياة، ويطلق أحكاما عامه وقطعية علي العالم والناس، ويكمل جلد الذات بحيث يعتبر الشخص ذاته أنه هو المسؤول، وأن العلة فيه هو،



وهي علة أو قصور لا يرى لنفسه خلاصا منهما (لا جدوى، سيرافقني الفشل أينما حللت) وفي المقابل فأن التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة أو الشدة، علي أنها محدودة ضمن حيز ما، أو مجالات أخرى مازالت متوفرة أو مجزية، أو تشكل بدائل أو تعويضات معقوله (إذا فشلت محاولة في مجال ما يمكن أن تنجح أخرى في مجال غيره)، وعلي المستوى الذاتي يحافظ أسلوب التفسير المتفائل علي إيجابية النظرة إلي الذات وقدرتها وإمكانياتها وتقديرها مما يبقي الطاقات المتوفرة لمجالات جديدة (مصطفى سعد حجازي ٢٠٠٥، ٣٣٧، ٣٣٦).

الموقع: يضع المتشاؤم اللوم علي ذاته (هو الفاشل أو المقصر أو الخائب) بإعتباره المتسبب للأزمة، أما المتفائل فإنه عل العكس من ذلك يحمي ذاته ويرى أن الأزمة نتيجة تدخل عوامل خارجية غيره مؤاتية لا تؤذي الصورة الذاتية أو الحكم علي قيمتها. ويختلف هذا علي صعيد الموقع في أن المتشاؤم يرد أسباب النجاح الذي يلقاه علي عوامل خارجيه (نجاح بالصدفة) أم المتفائل يرد أسباب النجاح إلي القوة الذاتية (مصطفى سعد حجازي، ٢٠١٢، ١٢٥)

(٢) نظرية القبعات الستة للتفكير:

قد وضع ادوارد بونو (٢٠٠١: ٨) ست قبعات ملونه يرتديها الناس كل حسب تفكيره:

- التفكير المحايد: يرتدي القبعة البيضاء: نظرته للأمور محايدة، يهتم بالوقائع والأرقام
- التفكير السلبي: يرتدي القبعة السوداء، فهو متشائم وغير متفائل، ينتقد الأداء.
- التفكير الإيجابي: يرتدي القبعة الصفراء، متفائل وإيجابي ومستعد للتجريب، يركز على احتمالات النجاح ويقلل احتمالات الفشل، لا يستعمل العواطف بصورة واضحة بل يستعمل الموقف بصورة إيجابيه، يهتم بالفرص المتاحة ويحرص علي استغلالها.



- التفكير العاطفي: يرتدي القبعة الحمراء، يميل للجانب الإنساني أو العاطفي وآرائه وتفكيره يكون علي اساس عاطفي.
- التفكير المنظم: يرتدي القبعة الزرقاء، يبرمج ويرتب خطواته بشكل دقيق، يتميز بالمسؤولية.
- التفكير الإبداعي: يرتدي القبعة الخضراء، يحرص علي كل جديد وتجارب ومفاهيم، مستعد لتحمل المخاطر، يسعى للتطوير.

فوائد القبعات الست:

الهدف الأساسي للقبعات الست هو تبسيط عملية التفكير بحيث نتعامل مع شئ واحد في كل مرة، حيث أن استخدام القبعات يمثل طريقة سهلة لتغيير طريقة التفكير ولعب الأدوار، بحيث يتم عزل الأنا وتأثيرها وتصبح طريقة التفكير أشبه بلعبة، كما أن عملية إتخاذ القرار تحتاج بإستخدام هذه الطريقة لأقل من نصف الزمن الذي تحتاجه عادة، وفيما يلي أهم استخدامات القبعات الست:

- توليد الطاقة العقلية.
- مناقشة المواضيع المختلفة.
- حل المشكلات.
- استكشاف البدائل.
- التوصل لقرارات.
- العصف الذهني.
- مشاركة حقيقية في عمل المجموعات والتفكير الجماعي.



كما قدم دراسة (زياد غانم بركات ٢٠٠٦) بعنوان: "التفكير الايجابي والسلبي لدي طلبة الجامعة، وهدفت الي التعرف علي مستوي التفكير الايجابي والسلبي لدي طلبة الجامعة وشملت عينة الدراسة (٢٠٠) طالبا وطالبة من جامعة القدس المفتوحة واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الايجابي والسلبي لدي طلبة الجامعة من اعداد الباحث ' وتوصلت نتائج الدراسة الي ان (٤٠%) من العينة اظهروا التفكير الايجابي ١٦% من الاناث بينما ٦٠% من العينة اظهروا التفكير السلبي كما تبين وجود فروق في نمط التفكير بين الذكور والاناث في صالح الاناث حيث اتضح ان لديهم ميل نحو التفكير الايجابي , كما تم نقاش نتائج هذه الدراسة في ضوء اطارها النظري والدراسات السابقة وتم تقديم بعض المقترحات والتطبيقات التربويه

وقد أشارت العديد من الدراسات إلي أهمية التفكير الإيجابي وإلي ضرورة تنمية مهارات التفكير الإيجابي ومن هذه الدراسات دراسة عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠١٣) ودراسة زياد بركات غانم (٢٠٠٦) ودراسة (Haveren (2004) ودراسة Edmeads (2004).

فالتفكير الإيجابي هو الممارسة أو نتيجة لتركيز عقل الفرد بالإيجاب على ما هو بناء وجيد وبالتالي القضاء على الأفكار السلبية منها والعواطف الهدامة (Weston & Erin, 2005, 5)

وأيضا التفكير الإيجابي هو التركيز على الجانب المشرق في كل النواحي ومشاهدة القسم الممتلئ من الكاس لأنه ما من حدث إلا وفيه نقطة ضوء وجانب مشرق، وصاحب التفكير الإيجابي طموح ويرفض الفشل والهزيمة ولا يقبل بتحول تفكيره إلى السلبية فهو يؤمن بأهمية تغيير ما يفكره به حتى تتغير نظرتة للحياة من حوله. (إبراهيم محمد الفقي، ٢٠١٢، ٩٢)



أنواع التفكير الإيجابي:

توجد أنماط وأشكال متعددة للتفكير الإيجابي ومن أهمها ما يأتي:

(١) التفكير لتدعيم وجهة النظر:

يستخدم هذا النوع من التفكير لدعم وجهة النظر الشخصية، حيث يقوم الإنسان بتفسير الأحداث والمواقف وتحليل العلاقات بطريقة تتناسب مع وجهة نظره ويستخدمه الفرد ليقنع نفسه بأنه على الصواب حتى لو كانت النتيجة سلبية، وهذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة لو كان يدعم فكره تساعد الشخص نفسه وتساعد الآخرين (جعفر الحرايزه، ٢٠١٤).

(٢) التفكير بسبب التأثير بالآخرين:

يتضمن هذا النوع من التفكير عملية النمذجة والمحاكاة من خلال ممارسة الفرد لأفكار إيجابية لأنه تأثر بشخص ما سواء أكان ذلك من الأقارب أم الأصدقاء، أو حتى بسبب مشاهدة برنامج ما حيث يكون تأثيره إيجابياً ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضاً ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى ولكن يتجه إلى العمل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه (إبراهيم محمد الفقي، ٢٠٠٧).

(٣) التفكير الإيجابي بسبب التوقيت:

يظهر هذا النوع من التفكير قدرة الفرد على السيطرة على تفكيره وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يرغب فيه ويتم استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بتوقيت ما لتحسين السلوك وأيضاً لبناء عادات إيجابية جديدة، ومثال ذلك ما فعله الناس خلال شهر رمضان المبارك فنجد أن الشخص يبذل جهوده وتركيزه في توجيه تفكيره باتجاه إيجابي بعيد كل البعد عن السلبية (جعفر عبد العزيز الحرايزه، ٢٠١٤).



(٤) التفكير الإيجابي المستمر مع الزمن:

يعد هذا النوع من التفكير الإيجابي نمط تفكير متواصل وهو أفضل وأقوى أنواع التفكير حيث أنه نمط تفكيري مستمر ومتواصل كما أنه لا يتأثر بالزمان والمكان أو المؤثرات الخارجية، بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن سواء واجه الشخص تحدياً أم لا فهو دائماً يشكر الله – سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها حياته، الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة (إبراهيم محمد الفقي، ٢٠٠٧).

(٥) التفكير الإيجابي في المعاناة:

وهذا النوع من التفكير يستخدمه الفرد في الأوقات العصيبة ويبرز لدى بعض الأشخاص عندما يتعرضون لصعوبات أو مشكلات حيث تعتبر هذه الصعوبات حافزاً له كي يوجه تفكيره توجيهاً إيجابياً فيقوم على سبيل المثال بالتقرب إلى الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبره وتجربه إيجابية (إبراهيم محمد الفقي، ٢٠٠٧).



المراجع:

- إدوارد دي بونو، ترجمة خليل الجيوسي (٢٠٠٠): قبعات التفكير الست، أبو ظبي، المجمع الثقافي.
- أماني سعيد إبراهيم (٢٠٠٦): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرفات للضغوط النفسيه في ضوء النموذج المعرفي، مجلة كلية التربية بالإسماعيليه، جامعة قناة السويس، ص ٢٠١-٢٢٠.
- أحلام علي عبد الستار (٢٠١١): فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره على تنمية بعض الخصائص النفسيه والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربويه، جامعة القاهرة.
- إبراهيم محمد الفقي (٢٠١٢): تخلص من أفكارك السلبية، القاهرة، ثمرات للنشر والتوزيع.
- حنان عمر عبد العزيز (٢٠١١): نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة ابي بكر بالقائد، تلسمان.
- حنان عمر احمد السر (٢٠١٤): دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية مناهج التفكير الإيجابي لدي طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله، رسالة ماجستير، غزة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية.
- هناء محمد سعيد (٢٠١٤). أثر التفكير الإيجابي علي جودة الحياة والقدرة على المواجهة لدي الطلاب المراهقين، رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربويه، جامعة القاهرة .
- مصطفى سعد حجازي (٢٠٠٥): الانسان المهدور، ط١، المركز الثقافي العربي، بيروت.



- مصطفى سعد حجازي (٢٠١٢): إطلاق طاقات الحياة: قراءة في علم النفس الإيجابي، التنوير، بيروت.
- مجدي عزيز إبراهيم (٢٠١١): التفكير من خلال إستراتيجيات التعليم بالإكتشاف ط١، القاهرة، عالم الكتب
- علا عبد الرحمن علي (٢٠١٣) . التفكير الإيجابي فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد لدي المعلمات برياض الأطفال وتأثيره علي جودة الحياة لديهن " مجلة العلوم التربوية، عدد (٤)، معهد الدراسات التربوية، جامعه القاهرة .
- سامية محمد الأنصاري (٢٠١٥):العوائق المؤثرة في عملية اتخاذ القرار السليم , مجلة الحقوق والعلوم الانسانية , جامعة زيان عاشور بالجلفة , الجزائر (المؤسسة الجزائرية)
- رافع النصير الزغلول (٢٠٠٣) علم النفس المعرفي ,الأردن،دار الشروق للنشر والتوزيع
- زياد غانم بركات (٢٠٠٦): التفكير الإيجابي والسلي لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، مجلة دراسات العربية في علم النفس، جامعة القدس المفتوح.
- عظيمه عباس السلطاني (٢٠١٠): تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين كرة السله، مجلة العلوم التربويه الرياضيه، عدد ٣ ص.ص ٩٣ : ١٣٧.
- جعفر عبد العزيز الحرايزه (٢٠١٤): التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان،رسالة ماجستير غير منشوره، عمان،الأردن،جامعة عمان العربية للدراسات العليا.



- Haveren.V.R (2004): **levels career decidedness and negative career thinking by athletic status**, gender and acadmic class. proquest dissertation abstracts No. AAC9963589.
- Park, N.& Peterson (2007): character strengths: research and practice. **Journal of college & character** ,a 1-15.
- Seligman M.(1988): positive psychology, positive prevention and positive therapy, In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds). **The Handbook of psychology** (pp:3-9). New York: Oxford University press.
- weston,Erine (2005): **Positive thinking, Towards a conceptual and organizational implication**, Honors college pace university, available at <http://www.google.com>.
- Edmeads, J (2004): “ **the power of negative thinking related with some factors** “. Journal Articles, N000178748.