

المحاضرة الخامسة: التفكير الإيجابي

1- تعريف التفكير الإيجابي:

يشير هذا المفهوم إلى التركيز على الجوانب الإيجابية للأحداث، الأشخاص، والأوضاع، والاعتقاد بأن النتائج ستكون جيدة على الرغم من التحديات والصعوبات. ومن بين أهم التعريفات نذكر:

تعريف بانديورا (1997) Bandura " هو التوجه العقلي الذي يركز على تعزيز الثقة بالنفس والنظرة الإيجابية تجاه القدرات الشخصية. يرتبط هذا النوع من التفكير بزيادة الشعور بالرضا والنجاح."

تعريف فريديريكسون (2001) Fredrickson: "هو القدرة على الحفاظ على نظرة إيجابية أثناء الأزمات والمواقف الصعبة ويشمل التكيف مع المواقف المؤلمة والتركيز على الحلول الممكنة بدلاً من الانغماس في السلبية."

فينسنت بيل Vincent Peale: في كتابه الشهير *The Power of Positive Thinking*، يُعرف التفكير الإيجابي بأنه "القدرة على رؤية الأشياء بشكل إيجابي مع التركيز على الحلول بدلاً من المشاكل"، أي أنه ليس مجرد رغبة في أن تكون الحياة جميلة، بل هو طريقة للتعامل مع التحديات بحلول عملية ومهارات ذهنية.

تعريف سليجمان (2006) Seligman: "التفكير الإيجابي يشمل التفكير بشكل متوازن نحو الإيجابيات والفرص الموجودة في الحياة ولكن دون إغفال الواقع"، ويؤكد هذا التعريف على أن الشخص الذي يركز على ما يملك بدلاً من ما يفتقد سيكون أكثر سعادة ورضا عن حياته.

تعريف دويك (2006) Dweck: "التفكير الإيجابي يمكن أن يُفهم ضمن إطار الاعتقاد بأن القدرات والمهارات يمكن تحسينها بالتدريب والتعلم".

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن القول أن التفكير الإيجابي عملية عقلية متعددة الأبعاد تشمل عدة جوانب مثل التفاؤل والتكيف والنمو الشخصي، فهو لا يقتصر فقط على النظرة التفاؤلية بل يمتد ليشمل كيفية التعامل مع المشاعر والتحديات والأزمات.

2- النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

فيما يلي أهم النظريات النفسية التي فسرت التفكير الإيجابي:

1-6- نظرية التفسير المعرفي (Cognitive Theory):

ألبيرت إليس A Ellis هو أحد رواد العلاج المعرفي السلوكي، وقد قدم نظرية تعرف باسم نظرية التفسير المعرفي وفقاً لهذه النظرية، التفكير الإيجابي يعتمد على الطريقة التي يفسر بها الشخص المواقف والأحداث في حياته.

فالأشخاص الذين يميلون إلى التفكير بشكل إيجابي لديهم أنماط تفسيرية مرنة تساعدهم في إعادة صياغة الأفكار السلبية إلى أخرى أكثر إيجابية. ووفقاً للإليس، يعاني الأشخاص الذين يفكرون بطريقة سلبية من تحريفات معرفية تجعلهم يرون الأمور بشكل أسوأ مما هي عليه بالفعل. وفي المقابل فإن الأشخاص الذين يميلون إلى التفكير الإيجابي يمتلكون القدرة على إعادة صياغة هذه التحريفات وتحويلها إلى تفكير واقعي وأكثر إيجابية.

2-6- نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) :

شرح أوبرت باندورا الذي طوّر نظرية التعلم الاجتماعي كيف أن التعلم لا يحدث فقط من خلال الملاحظات ولكن أيضاً من خلال التوقعات الشخصية والثقة في الذات ، ويرى أن اعتقاد الفرد في قدرته على تحقيق الأهداف والتعامل مع التحديات يعد عاملاً حاسماً في تعزيز التفكير الإيجابي. حيث يميل ذلك الفرد إلى التعامل مع المشكلات بشكل أكثر إيجابية، مما يعزز قدرته على النجاح في حياته. كما يرى باندورا أن الأشخاص الذين يمتلكون شعوراً قوياً بالفعالية الذاتية هم أكثر إيجابية في التفكير وقدرة على التفاؤل بالمستقبل.

3-6- العلاج المتمركز حول الفرد (Person-Centered Therapy) :

كارل روجرز هو أحد الرواد في مجال علم النفس الإنساني، أكد على أهمية التوافق بين الذات المثالية والذات الفعلية، حيث أن التباين بينهما يؤدي إلى مشاعر عدم الرضا الداخلي، فعندما يشعر الأفراد بتكامل داخلي يصبحون أكثر قدرة على التفكير بشكل إيجابي. لذا يرى روجرز أن التفكير الإيجابي مرتبط بشكل وثيق بقبول الذات وتحقيقها. ويعتقد روجرز أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير عالٍ لذواتهم يميلون إلى أن تكون لديهم نظرة أكثر إيجابية نحو الحياة، وينشأ لديهم إحساس بالسلام الداخلي مما يعزز قدرتهم على مواجهة صعوبات الحياة بمرونة وتفاؤل.

4-6- العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) :

وهي نظرية علاجية مشهورة تشير إلى أن الأفكار والمشاعر والسلوكيات مترابطة ، ومن أبرز روادها آرون بيك A Beck الذي يعتبر التفكير الإيجابي أداة فعالة لتحسين الصحة النفسية من خلال إعادة تقييم الأنماط الفكرية السلبية واستبدالها بأفكار أكثر توازناً والذي يعد جزءاً رئيسياً من العلاج ، حيث يُطلب من المريض :

- ✓ تحدي الأفكار السلبية التي تظهر بشكل تلقائي، والبحث عن أدلة تدعم أو تعارض هذه الأفكار.
- ✓ التفاعل مع الأفكار السلبية: على المريض أن يتعلم كيفية التفاعل مع الأفكار السلبية عن طريق إعادة تقييمها.
- ✓ إعادة الهيكلة المعرفية: من خلال إعادة بناء أفكار الشخص بشكل أكثر توازناً.

5-6- نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory - SDT) :

هي نظرية في علم النفس الاجتماعي تركز هذه النظرية على الدوافع الإنسانية وكيفية تأثيرها على الصحة النفسية والسلوكية طورها إدوارد ديسي وريتشارد ريان (Deci & Ryan, 1985) قصد فهم العوامل التي تعزز أو تعيق التحفيز الذاتي لدى الأفراد. وتفترض هذه النظرية أن الأفراد يكونون أكثر إبداعاً وفعالية عندما يتمكنون من تلبية ثلاثة احتياجات نفسية أساسية:

- ✓ الاستقلالية (Autonomy) : الشعور بالتحكم في قراراتك وتصرفاتك.
- ✓ الكفاءة (Competence) : الشعور بالقدرة على تحقيق أهدافك والتفوق في الأنشطة.
- ✓ العلاقة (Relatedness) : الشعور بالترابط والارتباط بالآخرين.

6-6- نظرية التوسع والبناء (Broaden-and-Build Theory) :

وفقاً لهذه النظرية التي طورتها باربرا فريديريكسون (Fredrickson, 1998-2001) فإن التفكير الإيجابي يعزز الرفاهية ويساعد الأفراد على التكيف بشكل أفضل مع التحديات ، حيث تركز النظرية أساساً على دور العواطف الإيجابية في تطوير الإنسان ورفاهيته. إذ تقترح فريديريكسون أن وظيفة العواطف الإيجابية تتجاوز مجرد جعل الأفراد يشعرون بالراحة بل تساعد على توسيع تفكيهم وزيادة مرونتهم وبناء موارد الشخصية على المدى الطويل. والمقصود هنا أن توسيع العواطف الإيجابية (مثل الفرح، الامتنان، الحب، والمرح) يعمل على توسيع نطاق التفكير لدى الفرد بشكل أكثر إبداعاً ويساعده في استكشاف إمكانات جديدة والانخراط في سلوكيات لا يفكر في القيام بها عادة ومع الوقت تقوم العواطف الإيجابية ببناء موارد شخصية مما يزيد بدوره من احتمالية تجربة المزيد من تلك العواطف مما يخلق دوامة صاعدة تعزز الرفاهية بمرور الوقت ، وتشمل الموارد الشخصية حسب فريديريكسون:

- ✓ الموارد البدنية: (صحة جسمية ونظام مناعي أقوى).
- ✓ الموارد النفسية: (المرونة والقدرة على حل المشكلات والتفائل).
- ✓ الموارد الاجتماعية: (الروابط الاجتماعية والدعم الاجتماعي).
- ✓ الموارد المعرفية: (اتساع الآفاق والمرونة الفكرية).

7-6- نظرية التفكير النمائي (Growth Mindset) :

قدمت كارول دووك مفهوم **العقلية النامية** في كتابها **Mindset: The New Psychology of Success** ، حيث أكدت على فكرة رئيسية مفادها أن الأشخاص الذين يمتلكون تفكيراً إيجابياً يعتقدون أن القدرات والمهارات يمكن تطويرها من خلال الجهد والتعلم المستمر ، أي أن الأشخاص الذين يتبعون تفكيراً نمائياً ينظرون إلى الفشل والتحديات على أنها فرص للتعلم والنمو بدلاً من أن تكون علامات على الفشل الدائم ، وهؤلاء الأفراد يميلون إلى التفكير بشكل إيجابي عن قدراتهم ويؤمنون أن الجهد والعمل الشاق يؤديان إلى النجاح بدلاً من التفكير أن القدرات ثابتة

مما يعزز من رؤيتهم الإيجابية للأحداث والتحديات في حياتهم ، كما ينظرون إلى الأخطاء كجزء من عملية التعلم ويعتبرون الفشل مؤقتًا وغير نهائي ويستفيدون من الأخطاء لتحسين أنفسهم وتطوير مهاراتهم . أي أنهم بعبارة أخرى لا يتجنبون التحديات، بل يرونها فرصًا للنمو والتطور مما يجعلهم أكثر استعدادًا للخوض في مواقف صعبة لأنهم يؤمنون أنهم سيكتسبون خبرات قيمة منها.

8-6- نظرية التنافر المعرفي (Cognitive Dissonance) :

تم تطوير مفهوم التنافر المعرفي من قبل عالم النفس الأمريكي **ليون فستنجر (1957) Leon Festinger** الذي يعد من العلماء المؤثرين في مجال نظرية الإدراك الاجتماعي ، إذ يرى أن البشر يسعون جاهدين لتحقيق التناسق الداخلي بين أفكارهم ومعتقداتهم وسلوكهم ، لذلك فعندما تكون هناك أفكار سلبية أو مشاعر سلبية أو تناقضا بين أفكار الفرد والمواقف التي يعايشها ، يسعى هذا الأخير إلى إيجاد طرق لتقليل التنافر من خلال تغيير طريقة تفكيره لتحقيق التوازن والراحة النفسية مما يعزز التفكير الإيجابي والتكيف النفسي مع الحياة ، فالتنافر المعرفي يمكن أن يؤدي إلى:

- ✓ تغيير السلوكيات: قد يغير الأفراد سلوكياتهم لتتناسب مع قيمهم أو معتقداتهم.
- ✓ تغيير المعتقدات: قد يغير الأفراد معتقداتهم ليتناسب مع تصرفاتهم.
- ✓ التبرير: قد يعزز الأفراد سلوكياتهم المرفوضة اجتماعيا بتبريرات عقلانية لتقليل التوتر والشعور بالذنب.

3- أسس التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل الواقع أو إخفاء الصعوبات بل هو يشمل كيفية التعامل مع هذه التحديات بنظرة ايجابية، لذا هناك عدة أسس للتفكير الإيجابي، ومنها:

- ❖ إعادة التأطير : إحدى الأدوات الرئيسة ، حيث يتمكن الشخص من رؤية المواقف السلبية من زاوية مختلفة.
- ❖ المرونة المعرفية : التفكير الإيجابي يعزز المرونة المعرفية ، مما يعني قدرة الشخص على التكيف مع التحديات والنظر في الخيارات المتاحة بشكل إيجابي.
- ❖ الوعي العاطفي الإيجابي : الأشخاص الذين يمارسون التفكير الإيجابي قادرون على التعرف على مشاعرهم بشكل أفضل والتحكم فيها مما يساهم في تحسين التفاعلات الاجتماعية والعلاقات.

4- أبعاد التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو نمط من التفكير يتمحور حول التركيز على الجوانب الإيجابية ل الأشياء والمواقف في الحياة حتى في ظل التحديات والضغوطات، و له العديد من الأبعاد التي تساهم في تحسين الصحة النفسية وتعزيز القدرة على التعامل مع المواقف، و يمكن تلخيص أبعاد التفكير الإيجابي فيما يلي:

- ✓ **التفاؤل:** يشير إلى التوجه نحو المستقبل بإيجابية والاعتقاد بأن الأمور ستتحسن في النهاية ، فهو لا يعني إنكار الواقع الصعب بل يعني أن الفرد يركز على الجوانب التي يمكنه التحكم فيها ويتوقع نتائج إيجابية.
- ✓ **التركيز على الحلول :** يشمل التفكير الإيجابي من التركيز على قدرة الشخص على التركيز على الحلول بدلا المشكلات أي أنه عندما يواجه الشخص تحديا يكون تفكيره موجها نحو كيفية التغلب عليه أو إيجاد طرق للتعامل معه.
- ✓ **الامتنان :** يعتبر من الأبعاد الرئيسية للتفكير الإيجابي، حيث يساهم في تقدير الفرد للنعم التي يمتلكها والتفكير في الأمور التي تمنحها له الحياة بشكل إيجابي ، وهو ما يعزز الصحة النفسية، ويقلل من التوتر والقلق.
- ✓ **القبول :** يشمل أن الفرد يقدر المواقف والظروف كما هي من مقاومة مع الاستعداد للتعامل معها بدلا الواقع أو الهرب من المشاعر السلبية ، وهذا لا يعني الرضا عن الأوضاع السلبية ولكن يعني التعامل معها بحكمة ومرونة.
- ✓ **الوعي الذاتي :** الفرد الذي يكون واعيا لأفكاره ومشاعره يمكنه أن يتعرف على الأفكار السلبية ويقوم بتغييرها إلى أفكار إيجابية مما يعزز من الإدراك الشخصي ويدعم القدرة على تنظيم العواطف بشكل فعال.
- ✓ **التأكيدات الإيجابية :** ممارسة التحدث مع الذات بشكل إيجابي، حيث يكرر الشخص لنفسه عبارات تحفيزية تساعد في تعزيز الثقة بالنفس مثل "أنا قادر على مواجهة التحديات" أو "سأحقق أهدافي".
- ✓ **الصبر والمثابرة :** القدرة على الصبر والمثابرة خلال الأوقات الصعبة ، فالأفراد الذين لديهم تفكير إيجابي يدركون أن النجاح يحتاج إلى وقت وجهد وأن الفشل فرصة للتعلم والنمو وهم مستعدون للمثابرة دون الاستسلام.
- ✓ **المرونة العاطفية :** القدرة على التعافي بسرعة من التحديات العاطفية ، والأشخاص الذين يتمتعون بهذه القدرة يمكنهم العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد المواقف صعبة ويتجنبون الاستغراق في المشاعر السلبية لفترات طويلة.
- ✓ **التواصل الاجتماعي الإيجابي :** يشمل بناء علاقات صحية ومثمرة مع الآخرين يتم فيها تبادل الدعم والمشاعر الإيجابية مما يساعد في رفع الروح المعنوية والتغلب على التحديات.
- ✓ **الثقة بالنفس :** الشخص الذي يؤمن بقدراته يكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والضغوط، كما أنه يثق في قدرته على النجاح وتحقيق أهدافه.
- ✓ **حب التعلم والانفتاح المعرفي :** بناء اتجاهات ايجابية نحو إمكانية التغيير مع رغبة قوية وشغف في اكتساب المعرفة والمهارات الجديدة والقدرة على استقبال الأفكار والمعلومات الجديدة دون حكم مسبق أو تحفظ.
- ✓ **الشعور العام بالرضا :** الارتياح النفسي والسلام الداخلي عندما يكون الفرد راضيا عن حياته بشكل عام يتضمن هذا الشعور التوازن العاطفي والإيجابية تجاه مختلف جوانب الحياة.