

الفصل السابع

تنمية التفكير وتطويره

- أولاً: مفهوم التفكير.
- ثانياً: العوامل المؤثرة في عملية التفكير.
- ثالثاً: مكونات عملية التفكير وكيفية تنميتها وتطويرها.
- رابعاً: تنمية مهارات التفكير العليا.
- خامساً: تقويم مهارات التفكير العليا.
- سادساً: تنمية الوعي بالتفكير (التفكير حول التفكير).
- سابعاً: كيف نحطم الأفكار السلبية ونحث على التفكير الإيجابي.

أولاً: مفهوم التفكير

تُعد مهارات التفكير من القدرات العقلية المتعلّمة أكثر منها موروثية. وهى من المهارات الحياتية اليومية، يحتاجها كل الأفراد ويمارسونها فى كافة شئون حياتهم. ومن الممكن تحسينها وتنميتها بالتعليم والتدريب والممارسة، إذ تُستخدم فى حل مشكلات الحياة اليومية، كما تُستخدم فى المجالات الأكاديمية والبحثية. وهى مهمة للطالب منذ دخوله المدرسة. فبواسطتها يستطيع الاستنتاج وربط المعلومات، والتمييز، وتطوير مهارات الدقة والسرعة، وكذلك تطوير استراتيجيات التعليم، وتقييم التعليم.

- والتفكير يُمكن تعريفه بأنه «الكيفية التى يُستخدم فيها الذكاء، وهو طريقة توظيف الخبرة، وتوجيهها نحو هدف معين». قد يكون هذا الهدف هو الفهم، أو اتخاذ قرار، أو التخطيط، أو حلًا لمشكلة، أو إصدار حكم على شىء بعينه، أو القيام بفعل ما.

- أما مهارات التفكير فتُعرّف على أنها: «مجموعة من المهارات المترابطة التى تحكم العمليات المعرفية للفرد».

وتتضمن هذه المهارات، مهارات أساسية وأخرى فرعية، وبينها ترابطات تقوم على المعرفة.

ثانياً : العوامل المؤثرة فى عملية التفكير

- ١ - الذكاء: ويتبع القدرة العقلية العامة والتي تتأثر بالوراثة ثم بالتعليم والخبرة.
 - ٢ - الصحة العامة: يتأثر التفكير بمدى سلامة الفرد من الأمراض.
 - ٣ - الحالة النفسية العامة للفرد: يتأثر التفكير بالحالة النفسية والعقلية للفرد.
 - ٤ - توظيف الوقت: فالتفكير الجيد يحتاج إلى استثمار الوقت، وإعطاء الوقت الكافى لعملية التفكير.
 - ٥ - بذل الجهد: يحتاج التفكير الجيد إلى بذل الجهد والمثابرة.
 - ٦ - القيم العليا: يتأثر تفكير الفرد بمنظومة القيم لديه، وكلما تطورت هذه المنظومة، كان التفكير أكثر تقدماً، فالبعد القيمى يتحكم فى التفكير ويؤثر فيه.
 - ٧ - اللغة: إن الفرد يفكر باللغة ويُعبر عن فكره باللغة، فالعلاقة بين التفكير واللغة علاقة متبادلة. وكلما تمكن الفرد من اللغة كلما أسهم ذلك فى تطوير تفكيره.
 - ٨ - مفهوم الفرد عن ذاته: يتأثر التفكير لدى الفرد بمفهومه عن ذاته. فإذا كان هذا المفهوم إيجابياً كان التفكير جيداً ومتطوراً. كما أن التفكير الجيد بدوره يسهم كثيراً فى تطوير مفهوم الذات لدى الفرد وتحسينه.
 - ٩ - البصيرة والاستبصار: إذا تدرب الفرد على الاستبصار بعواقب الأمور، والتوقع قبل الفعل والسلوك، فإن ذلك يقوى البصيرة لديه ويوظفها فتسهم فى توجيه تفكيره نحو الأفضل.
- وكلما كان الفرد يتمتع ببصيرة جيدة كان تفكيره أكثر جِدَّة.

ثالثاً : مكونات عملية التفكير وكيفية تنميتها وتطويرها

١- الملاحظة :

تعتبر الملاحظة من المهارات الأولية للإدراك.

حيث يستطيع الفرد من خلالها أن يتعرف على الخصائص المادية لشيء ما باستخدام حواسه. ويمكن للفرد من خلال الملاحظة التعامل مع ما يحيط به من تفاصيل، واستخراج ما يهمه من معلومات.

ويمكن تنمية هذا المكون (الملاحظة) وتطويره عن طريق ما يلي:

- التركيز على مضمون المحتوى المراد ملاحظته.
- استخدام جميع الحواس في الملاحظة.
- استخدام الإيماءات والدلالات في عملية الملاحظة.
- إثارة التساؤلات حول المحتوى المراد ملاحظته فذلك يُثري المعرفة ويساهم في اكتسابها.

٢- التصنيف :

إن التصنيف من المهارات المتقدمة في عملية التفكير، وتعتمد كثيراً على ذكاء الفرد وقدراته العقلية العامة.

ومن الممكن تطويرها وتنميتها عن طريق التعليم والتدريب كما يلي:

- المقارنة بين شيئين متشابهين أو شيئين مختلفين، وتحديد أوجه التشابه وأوجه الاختلاف.
- التدريب على استخراج الفروق بين المواقف والأحداث ذات الصلة، وملاحظة الروابط بينها.

- التدريب على تجميع المعلومات ووضعها في مجموعات. ويشمل ذلك تجميع الأشياء التي لها روابط مشتركة، وفرز الأشياء التي لها خصائص متشابهة.
- تحديد إطار مفاهيمي للمعلومات التي يتم تجميعها عن الأشياء أو المواقف أو الظواهر.

وبشكل عام يتم تنمية قدرة الفرد على وضع الأشياء والمفردات في مجموعات بحيث تشترك في خاصية أو أكثر، مما يؤدي إلى استخدام المعلومات بشكل جيد.

٣- تنظيم المعلومات:

إن ترتيب المعلومات يسهل عملية استخدامها، ويتم تنمية هذا المكون عن طريق تحليله إلى مكوناته الأولية حيث تشتمل عملية التنظيم والترتيب على ما يلي:

- العنوان: يُدرب الفرد على وضع اسم أو مصطلح أو جملة لكل مجموعة من الخصائص المشتركة. وذلك من أجل تسهيل عملية التواصل الفعال.
- الفهرسة: تنمية قدرة الفرد على وضع الأشياء في مجموعات تتضمن لكل مجموعة خصائص أو اتجاهات مشتركة وترتيب عناصر كل مجموعة وفقاً للصفات المشتركة لهذه العناصر.
- التسلسل: لتكتمل عملية تنظيم المعلومات يجب أن يتعلم الفرد وضع المعلومات والمفاهيم التي ترتبط معاً بطريقة متسلسلة، ومتدرجة وفقاً لمعايير معينة تلائم طبيعة تلك المفاهيم والمعلومات. ويأخذ التسلسل أشكالاً مختلفة مثل: التسلسل التصاعدي، والتسلسل التنازلي، والتوالي.

٤- التفسير:

وهو من العمليات العقلية المتقدمة، ويعتمد على القدرات العقلية العليا، ويتم تنميته عن طريق تطوير المهارات الأولية التي تتضمنها عملية التفسير كما يلي:

- الاستنتاج: يُدرب الفرد على تحليل المعلومات، وتحديد العلاقات بين الأشياء والمفاهيم ومقارنتها مع بعضها البعض، والتفكير فيها وراء تلك المعلومات.
- التنبؤ: يعنى القدرة على توقع ما سيحدث للأشياء بناءً على المعلومات المتوفرة، والمدرجات، والشواهد، والعلاقات، والمقارنات، والاستنتاجات وتطوير هذه

المهارة يسهم في تقوية وتنمية قدرة الفرد على الوصول لحلول للمشكلات عن طريق تكوين تنبؤات متنوعة حول أسباب المشكلة، وتكوين تنبؤات عديدة حول النتائج.

٥- المقارنة:

يتم تنمية قدرة الفرد على تفحص العلاقة بين المعلومات عن الأشياء أو الظواهر أو المواقف، وملاحظة أوجه الشبه والاختلاف.

والقدرة على المقارنة تتطلب التدريب على ممارسة تنظيم المعلومات، وترتيبها وفقاً لأوجه الشبه بينها. وكلما تعددت أوجه المقارنة كان ذلك دليلاً على تطور التفكير ونموه.

٦- التفكير المنتج:

عندما يتم التعليم والتدريب على مهارات التفكير السابقة بنجاح يمكن أن يصل الفرد إلى هذه المرحلة المتقدمة جداً من التفكير وهي (التفكير المنتج) ويتوقف هذا على مدى تمتع الفرد بقدرات عقلية عالية، وهمة عالية ومثابرة، ورغبة في الوصول إلى الأفضل دائماً.

ونتعرف على وصول تفكير الفرد إلى هذه المرحلة من خلال استخدامه لعدد من الاستراتيجيات أهمها:

- تقديم أفكار جديدة وعديدة.
- تقديم أفكار متنوعة.
- تقديم أفكار غير مألوفة.
- إضافة تجديد وتجويد لكل فكرة سبق عرضها.

٧- التواصل والمداومة على التفكير المبدع والمنتج:

إن تطور التفكير لا يتوقف عند حد معين، بل يجب مواصلة التنمية والتطوير. وتستند هذه المهارة إلى عدة مقومات تظهر من خلال استخدام الفرد الاستراتيجيات التالية:

- تقديم العديد من الكلمات المفردة والمتنوعة لوصف شيء ما.
- تقديم العديد من الكلمات المفردة والمتنوعة لوصف مشاعر شخص ما.
- تقديم العديد من المقارنات المتنوعة على شكل تشبيهات.

- إثارة وعى الآخرين بتفهم مشاعرهم من خلال مشاركتهم لخبراتهم الشخصية.
- توليد عدة أفكار متنوعة وعديدة بشكل شفهي ومكتوب.
- التعبير عن المشاعر والأفكار والاحتياجات.

٨- اتخاذ القرارات:

يستطيع الفرد الوصول إلى هذه المرحلة من التفكير المتنامي والمتطور وذلك من خلال الاستراتيجيات الآتية:

- التفكير في العديد من الأشياء المتنوعة التي يمكنه القيام بها.
- التفكير في الأسئلة التي يحتاج الفرد أن يسألها عن الأشياء التي لا يستطيع القيام بها.
- استخدام إجابات الأسئلة بنجاح في اتخاذ القرار.
- تحديد القرار النهائي.
- إعطاء العديد من الأسباب المتعددة والمتنوعة للقرار.

٩- حل المشكلات:

إن القدرة على حل المشكلات من مهارات ومكونات التفكير المتطور، وهى مهمة وضرورية لكل الأفراد لما بها من دور فى معالجة مهام الحياة اليومية وإشكالاتها المختلفة، وتعتمد على الخطوات التالية:

- تحديد المشكلة.
- وصف المشكلة.
- عرض المشكلة بجوانبها وأبعادها المختلفة.
- وضع خطة للحل.
- وضع بدائل للحل أو حلول بديلة.
- اختيار الحل.
- تقييم الحل.

رابعاً : تنمية مهارات التفكير العليا

تحتاج مهارات التفكير العليا إلى أساليب خاصة لتنميتها لدى الأفراد الأكثر إنجازاً والأكثر ذكاءً.

وهذه الأساليب كما يلي:

١ - أسئلة مفتوحة: وهى الأسئلة التى تتطلب استجابات حرة غير محددة بموضوع معين، كما تتضمن التهيئة لاستدعاء موضوعات جديدة تهم الفرد أو تشغل فكرة.

٢ - أسئلة محفزة: وتقدم للأفراد بقصد إثارة حماسهم الفكرى لموضوعات غريبة عن واقعهم، وإخراج ما بداخلهم من طموحات عالية. ومن أمثلة هذه الأسئلة:

- هل تتمنى أن تكون وزيراً؟

- هل ترغب أن تصبح مليونيراً؟

- هل تحلم برحلة طويلة حول العالم؟

٣ - أسئلة التحليل والاستنتاج: وهى تسمح للفرد التعبير عن نفسه أو عن ظاهرة معينة من وجهة نظره لكن بطريقة علمية، حيث يُطلب منه التعليق على بعض الظواهر مثل حوادث السيارات ويترك له تحليل الأبعاد والمتغيرات المتعلقة بالظاهرة وجمع معلومات من عدة مصادر ثم تحليلها.

٤ - أسئلة التركيب والتقويم: حيث يستنتج الفرد أسباباً للظاهرة التى قام بتحليلها ثم يضع تصوراً لعوامل وأسباب تؤدى على التقليل من الظاهرة أو زيادتها ويتعدى الأمر الوصف والتحليل والتركيب فيقدم تقويماً لاستنتاجاته وتحليلاته.

٥- أسئلة العمق: المقصود بها إخراج ما فى أعماق الفرد من معلومات أو أفكار حول بعض الموضوعات التى تطرق إليها فى إجاباته السابقة. مثل:

س ١: ما مصدر التلوث؟ ج: السيارات.

س ٢: هل هى المصدر الوحيد أم هناك مصادر أخرى؟

ج: هناك مصادر متعددة.

س ٣: ما هى هذه المصادر؟

ج: الكيماويات ومياه الصرف الصحى.

س ٤: ما أكثرها تأثيراً على تلوث المياه؟

ج: الكيماويات.

٦- تقدم للفرد لتنمية تداعى المعلومات والأفكار نحو موضوع معين سبق له تناوله باختصار، وذلك لتحفيزه على استكمال ما بدأه والتوسع فيه أو تغطية جوانب لم يكن قد تناولها تفصيلاً.

٧- أسئلة موجهة: وهى الأسئلة التى توجه إجابة الفرد نحو جانب محدد أو استطراد التفكير فى وجهة معينة.

مثال على ذلك:

س: ألا تعتبر المحافظة على البيئة هدفاً حيويًا؟

٨- أسلوب إثارة الجدل والحوارات المختلفة والمتباينة: حيث يتم تنمية بعض القدرات والمهارات العليا للتفكير باستخدام أسئلة حوارية جدلية تهدف إلى التعرف على وجهات النظر المتعارضة، وتقليب جوانب موضوع ما من حيث إيجابياته وسلبياته.

مثال:

س ١: كيف ترى قرار طرد العمالة الأجنبية؟

س ٢: ما هى الآثار السلبية لهذا القرار؟

س ٣: ما هى إيجابيات هذا القرار؟

س ٤ : ما دليلك على ما تقول؟

٩ - الأسئلة السريعة: وهى مجموعة أسئلة مثيرة ومتلاحقة وغالبًا ما تكون شفوية ويُطلب من الفرد إجابات سريعة مختصرة.

وهذا الأسلوب يُستخدم لتنمية سرعة البديهة والقدرة على اختزال المعلومات والتعبير عنها بكلمة أو جملة مفيدة وسريعة ويطلق البعض على هذا النوع من الأسئلة؛ الأسئلة سريعة الطلقات.

خامساً : تقويم مهارات التفكير العليا

تتضمن مهارات التفكير العليا ما يلي:

١ - مهارة التطبيق.

٢ - مهارة التحليل.

٣ - مهارة التركيب.

٤ - مهارة التقويم.

ولكل مستوى من هذه المهارات مجموعة من الأسئلة التى تناسبها بحيث تعمل على إثارتها واستدعائها ومن ثم تقويمها.

وفىما يلى توضيح ذلك:

١ - أسئلة التطبيق:

وهى تقيس مهارة الفرد فى الاستفادة بما تعلمه نظرياً وتطبيقه فى حياته العملية والعادية. مثل:

- سؤال طالب بقسم الكهرباء عن كيفية إصلاحه للجرس الكهربائى بمنزله.
- أو سؤال أحد المتسبين لدورة إعداد القادة عن كيفية إدارة اجتماع للعاملين بمكتبه.

٢ - أسئلة التحليل:

ترتبط بمهارات الشخص وقدرته على تجزئة الموقف إلى عناصر، ومعرفة العلاقة بين الأجزاء، ومعرفة علاقة الجزء بالكل، ومعرفة الافتراضات الأساسية أو المتضمنة، أو استنتاج قيم شخص ما من خلال موقف معين.

مثال:

س: لماذا تنخفض درجة الحرارة على قمة الجبل؟

٣- أسئلة التركيب:

تقيس القدرة على إعادة التصميم أو البناء أو تنظيم الأجزاء، أو إنشاء كل جديد يختلف عن الكل الأصلي.

مثال:

س: كيف تقنع صديقك بالتبرع للفقراء بعد أن رفض ذلك.

٤- أسئلة التقويم:

ترتبط بقياس القدرة على تقديم أحكام على سلوك، أو حدث، أو نص. أمثلة:

س ١: أى الشخصيات ساهمت أكثر في بناء المجتمع؟

س ٢: ما هى أبرز الأحداث في العام المنصرم؟

س ٣: أذكر أهم الأحداث التى شغلت رأى العام؟

٥- أسئلة لماذا؟:

وهى تثير قضايا هامة ترتبط بالعلاقات بين المتغيرات ومنها:

- آراء وتصورات وما بينها من علاقات وأضداد.
- حقائق واكتشافات وتأثيراتها على مجال كل منها.
- أسباب وعوامل وعلاقة كل منها بالآخر.
- نتائج وأخرى وما بينها من اختلافات.
- أجزاء وكل. وما بينها من علاقات.
- كليات، أو كل وكل، وعلاقة بعضها ببعض.
- ظواهر طبيعية أو اجتماعية وعلاقة كل ظاهرة بالأخرى.

٦- أسئلة كيف؟:

وهى ترتبط بالمهارات العليا للتفكير مثل التطبيق والتحليل والتركيب والتقويم. وتهدف إلى تنمية القدرة على العمل الإبداعي وتحسينه وتطويره.

مثال: كيف تنظم غرفتك لتكون أكثر اتساعاً؟

٧- أسئلة اتخاذ القرار:

وهي المرتبطة بمهارة إصدار الأحكام والاختيار وترتيب الأولويات وحل المشكلة.

مثال:

أى المشروعات أكثر جذباً لك؟

سادساً : تنمية الوعي بالتفكير (التفكير حول التفكير)

يُقصد بالتفكير حول التفكير أو تنمية الوعي بالتفكير إثارة التنظيم المعرفي للفرد لمراقبة عمليات التفكير لديه وضبطها، وتوجيهه وهو يفكر، ووعيه بكيف يفكر، ويُطلق على هذا المضمون؛ (التفكير فوق المعرفي).

ويتضمن التفكير فوق المعرفي مجموعة من المهارات وهي كما يلي:

- ١ - مهارات التخطيط.
- ٢ - مهارات التقييم.
- ٣ - مهارات الضبط والمراقبة.
- ٤ - مهارات تحديد الأهداف والوعي بأهميتها وأولوياتها.
- ٥ - مهارات الاستراتيجيات الملائمة للأهداف.
- ٦ - الوعي بخطوات العمل من أجل حل المشكلة.
- ٧ - تحديد الصعوبات والمشكلات المتوقعة ومواجهتها.
- ٨ - التنبؤ بما سيحدث لاحقاً.
- ٩ - الوعي بنتائج الخيارات أو القرارات مسبقاً.
- ١٠ - التوجيه الدائم نحو الهدف والوعي به.
- ١١ - وضع جدول زمني لتحقيق الأهداف.
- ١٢ - الوعي ببداية كل خطوة ونهايتها قبل الانتقال إلى الخطوة التالية.
- ١٣ - تقويم مدى تحقيق الأهداف.
- ١٤ - تقييم النتائج والحلول للمشكلات.
- ١٥ - تقويم الخطة المستخدمة.

وَيُمْكِن إثارة الوعي بالتفكير حول التفكير من خلال بعض الأسئلة ومناقشتها كما يلي:

س ١: ما هي طريقتك في مواجهة المشكلات؟

س ٢: ما هي حساباتك التي أجريتها عند البحث عن الحلول؟

س ٣: ما هي النتائج التي توصلت إليها من تحليلاتك للمعلومات التي تجمعت لديك عن المشكلة؟

س ٤: لماذا أصدرت هذا الحكم أو هذا القرار؟

س ٥: هل الوقت ملائم لإصدار مثل هذا الحكم أو القرار؟

س ٦: كيف سجلت ملاحظاتك؟

س ٧: هل كنت واثقاً من صدق ملاحظاتك؟

س ٨: ما الذي لفت انتباهك أولاً؟

س ٩: كيف اتخذت هذا القرار؟

س ١٠: ما المعلومات التي استندت إليها؟

س ١١: ما الذي دار في ذهنك قبل أن تقول هذا؟

س ١٢: كيف توصلت إلى هذا الحكم؟

س ١٣: ما هي الصعوبات التي واجهتك وأنت تراجع أفكارك؟

سابعاً : كيف نحطم الأفكار السلبية ونحث على التفكير الإيجابي

من الأهمية بمكان ونحن نتحدث عن تنمية التفكير وتطويره؛ أن نبحث بداخلنا عن الأفكار السلبية والتي تؤثر على الكثير من مناحى حياتنا. وبعد اكتشافها يجب أن نتخلص منها وذلك بتحويلها إلى أفكار إيجابية. وفيما يلي توضيح ذلك:

١- كيف تتعرف على أفكارك السلبية؟

إليك نماذج من هذه الأفكار ولك أن تجتهد لإخراج ما يشابهها لديك:

- الاعتقاد بأنك فاشل.
- أن ترى نفسك ضعيف الشخصية.
- أن تعتقد أن الناس يكرهونك.
- أن تعتقد أنك لا تحب شيء في هذه الدنيا.
- أن تعتقد أنك تكره كل شيء.
- أن ترى نفسك بلا إرادة أو ضعيف الإرادة.
- أن تعتقد أن الناس يضطهدونك.
- أن تتصور نفسك عجوزاً وأنت لا زلت في ريعان الشباب.
- أن ترى نفسك طفلاً وأنت يافعاً.
- أن تكون حزيناً طول الوقت.
- أن تعيش دائماً في الذكريات الأليمة التي مرت بك.
- ألا تفرح ولا تشعر بالرضا مهما أتتك أسباب ذلك.
- أن تكون متشائماً لا تتوقع إلا الشر.

- أن تتوهم المرض وتعتقد أن بك أمراضاً كثيرة وأنت لست كذلك.
- ولكى نُخرج مثل هذه الأفكار السلبية من داخلك عليك باتباع ما يلي:
- راقب تصرفاتك مع الآخرين.
- راقب أفعالك وردود أفعالك من الآخرين.
- راقب عاداتك وسجلها بالورقة والقلم حتى لا تُنسى (لأن العادات تصنع سلوكيات لا إرادية).
- راقب طباعك. (جسدها أمامك وعبر عنها كتابة).
- راقب أفكارك وعبر عنها وسجلها كتابة لأنها تظهر ثم تغيب في العقل الباطن ثم تصبح أفعالاً وسلوكيات.
- راجع قراراتك وفندها.
- راجع كل ما يرد على خاطرك وسجل السلبي منها لأنها ستتحوّل إلى سلوك سلبي.
- أعلم هذه الحقائق:
- أن انشغالك لبعض الوقت ببعض الأمور يحرك من إنشغالك بها طول الوقت.
- أن بعض الأفكار السلبية التي سيطرت عليك وقتاً طويلاً قد تحولت إلى سلوكيات وأفعال بل وعادات وطباع كلها سلبية وحولت حياتك إلى سلسلة معقدة من المشكلات.
- أن نفسك تستحق منك أن تنشغل من أجلها لتحررها من سجن الأفكار السلبية.
- الفكرة السلبية = سلوكاً سيئاً.
- التصور السلبي = عملاً سيئاً.
- الشيء الذي تفكر فيه ستحصل عليه.
- أن أفكار الأمس هي حقائق اليوم.
- وأن أفكار اليوم هي حقائق الغد.

٢- كيف تحول أفكارك السلبية إلى إيجابية :

أو كيف تتخلص من الأفكار السلبية:

أ - أن تعتقد أن التغيير ممكن وليس مستحيلًا حتى وإن كان صعبًا في بعض الحالات مثل تغيير العادات التي تأصلت في السلوك والطباع.

ب - أن التغيير ممكن في أى عمر من الأعمار. وأن الدليل على إمكانية التغيير لأى شىء وفى أى عمر هو ما جاء فى القرآن الكريم فى قوله تعالى: ﴿إِنَّكَ أَنتَ اللَّهُ لَا تُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

ج - إن لم تُشغل نفسك بأمور إيجابية فستُثقل كاهلك بالخواطر السلبية.

وفى هذا المعنى يقول الإمام الشافعى: «إن لم تشغل نفسك بالطاعة، شغلتك بالمعصية».

د - حول كل فكرة سلبية إلى عكسها إيجابيًا، وانشغل بها بعض الوقت فستتحول تلقائيًا إلى سلوك. وبذلك تكون قد طردت الفكرة السلبية يعنى أن الإيجابيات ستحل محل السلبيات وتطردها لا محالة. مثال:

إذا سيطرت عليك فكرة الفشل فستقاعس عن العمل ويضعف انجازك وستفشل.
الآن فكر فى النجاح واعتقد أنك ستنجح، واشغل تفكيرك بالنجاح فستجتهد وتعمل وتنجح. لأنك قررت أن تكون ناجحًا وعشت بتفكيرك فى النجاح.
يقول بعض الفلاسفة: «إن ما تضعه فى ذهنك سواء كان سلبى أو إيجابى ستجنيه لا محالة».

هـ - غير نظرتك للأشياء وللناس واكتشف أوجه الجمال والخير حتى تعدل أحكامك عليهم فإذا كنت ترى شيئًا أنه قبيح فأبحث عن الجمال فيه فستجده. ولطالما لم تره قبل ذلك وكان أمامك.. وفى هذا يقول الشاعر:

«كن جميلًا ترى الوجود جميلًا

و - أعد تفكيرك فيمن حولك، وأبحث عن أوجه الخير فيهم فستجده، وستتغير فكرتك عنهم من السلب إلى الإيجاب.

ز - «ابحث وستجد ما تبحث عنه أكيد». سل نفسك؛ وفكر عن ماذا سأبحث؟ أو عن أى شىء سأبحث؟ ثم أجب؛ سأبحث عن الإيجابيات فى نفسى، وفى الناس، وفى الأشياء. وستتغير أفكارك السلبية إلى الإيجابية، ومن ثم تغير سلوكياتك وأفعالك وتصرفاتك وسترض عن نفسك لأنك أنت الذى غيرت أفكارك وطورت تفكيرك من سلبى إلى إيجابى، وحطمت أفكارك السلبية بنفسك وبتفكيرك أنت.