

الفصل الرابع

العوامل المساعدة والعوامل المثبطة للتفكير الإنساني

أشتمل هذا الفصل على:

- وسائل تنمية التفكير. 
- أخطاء في التفكير. 
- أساليب تعديل أخطاء التفكير. 
- العوامل المساعدة والعوامل المثبطة للتفكير. 
- استقصاء: هل تفكر بإيجابية؟ 

العوامل المساعدة والعوامل المثبطة للتفكير الإنساني

وسائل تنمية التفكير:

هناك وسائل عديدة لتنمية التفكير لدى الإنسان نذكر منها:

1- القراءة.

2- الملاحظة.

3- الإنصات.

4- الحوار.

5- الألغاز.

يقول غور فيدال مقولة مأثورة في هذا الشأن: «إن العقل الذي لا يغذي نفسه يتآكل».

أخطاء في التفكير:

يقع الإنسان في بعض الأخطاء الشائعة عندما يفكر في موضوع ما. من هذه الأخطاء الشائعة نذكر منها:

- التحيز وعدم الموضوعية.

- القفز إلى الحلول.

- الاستعجال في الحكم.
- النظرة الضيقة.
- النظرة الجزئية.
- الغرور.
- التطرف.
- اتخاذ القرارات بناء على معلومات ناقصة أو قديمة أو ثانوية.
- التعميم المتسرع.
- التبسيط المخل.
- الحجية الزائفة.

أساليب تعديل أخطاء التفكير:

- هناك أساليب عديدة لتعديل أخطاء التفكير، نذكر منها على سبيل المثال:
- الوعي بالذات ومراقبتها.
 - أسلوب الحوار مع النفس.
 - إيجاد البدائل والحلول المناسبة التي تساعد على حل المشكلات.
 - محاولة تجنب الوقوع في أخطاء التفكير.
 - الإرشاد النفسي والاجتماعي والتربوي.
 - التوجيه المباشر.
 - إعطاء المعلومات اللازمة.
 - تنمية البصيرة (التبصر).
 - الحوافز الإيجابية عند عدم الوقوع في الأخطاء.
 - الحوافز السلبية عند الوقوع في الأخطاء.

جدول رقم (2)
العوامل المساعدة والعوامل المثبطة للتفكير

العوامل المثبطة	العوامل المساعدة
• البحث عن الجواب الصحيح.	• البحث عن عدة إجابات صحيحة محتملة.
• اعتبار عملية حل المشكلة عملاً خطيراً. • تجنب الوقوع في الأخطاء.	• التعامل مع المشكلة بثقة وتحدي. • تقبل الأخطاء على أساس كونها نتيجة ثانوية لعملية الابتكار.
• طلب الأفكار من الخبراء فقط.	• الحصول على المعلومات من مصادر مختلفة.
• صرف النظر عن الأفكار السخيفة أو غير التقليدية.	• احترام كل الأفكار بما فيها السخيفة والترحيب بالأفكار غير التقليدية.
• شعارك هنا لا يوجد مشكلة، إذاً ليس هناك حاجة لعمل شيء.	• شعارك هنا لا يوجد مشكلة، إذاً هناك وقت لتحسين المنتجات أو الخدمات أو النظام باستمرار.
• عدم الاهتمام بحفظ وتسجيل الأفكار.	• الاحتفاظ بـ «دفتر الملاحظات» لتسجيل الأفكار.
• عدم التشاور مع الآخرين.	• التشاور مع الآخرين.

استقصاء : هل تفكر بإيجابية؟

- 1- هل تفكر بإيجابية تجاه الحياة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 2- هل تفكر بإيجابية تجاه المستقبل؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 3- هل تعمل جاهداً للتخطيط للمستقبل؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 4- هل تفكر بإيجابية تجاه عملك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 5- هل تفكر في كيفية تحسين أدائك في العمل؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 6- هل تمتدح المؤسسة التي تعمل فيها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 7- هل تمتدح العاملين في المؤسسة التي تعمل فيها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 8- هل تبدو مثلاً ممتازاً للعاملين في المؤسسة التي تعمل فيها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 9- هل تحصل على تقديم أفكار ومقترحات لتطوير المؤسسة التي تعمل فيها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

- 10- هل تشجع الآخرين أكثر من الاعتراض أو النقد أو التذمر؟
نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 11- هل تفكر بإيجابية تجاه أسرتك؟
نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 12- هل تحاول باستمرار تحسين مستوى معيشة أسرتك؟
نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 13- هل تعتبر مثلاً يحتذى به لأسرتك، وبخاصة الأطفال؟
نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 14- هل تفكر بإيجابية تجاه نفسك؟
نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 15- هل تحاول بشكل جاد تطوير نفسك؟
نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 16- هل تفكر بإيجابية تجاه مجتمعك؟
نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 17- هل شاركت كمتطوع في أي عمل عام أو خدمة للمجتمع؟
نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 18- هل أخذت المبادرة مرة بعمل شيء لمصلحة الحي أو المنطقة التي تعيش فيها؟
نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 19- هل تتحدث بشكل جيد عن جيرانك وأقاربك؟
نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفراً في حالة الإجابة بـ «لا» عن كل الأسئلة.
- 2- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 29 درجة فأكثر فأنت تفكر بإيجابية بشكل كبير. لك نظرة تقدمية وسليمة نحو نفسك وأسرتك وعملك ومجتمعك. ننصحك بأن تستمر على ما أنت فيه.
- ب - إذا حصلت على 28 - 15 درجة، فأنت تفكر بإيجابية ولكن بدرجة متوسطة. لا بد من أن تعمم تفكيرك الإيجابي على كل مجالات الحياة. راجع الاستقصاء للتعرف إلى المجالات التي تنظر إليها بسلبية، حتى تحدث فيها التطوير المطلوب.
- ج - إذا حصلت على 14 درجة فأقل، فأنت تفكر بسلبية، ونظرتك غير تقدمية وغير سليمة نحو نفسك وأسرتك وعملك ومجتمعك، أنت لا تثق في نفسك ولا تحب الآخرين.
- ننصحك بأن تغير نظرتك وتفكيرك 180 درجة، فأنت تستحق الثقة، والآخرين يستحقون الحب، وتفكيرك أنت الذي تصنعه، فضعه في الاتجاه السليم، واجعله إيجابياً وإنسانياً.
- خصص وقتاً لمناقشة نفسك؛ لماذا أنت كذلك؟ كيف تصبح أفضل؟ تكلم مع أقرب الناس إليك ليساعدك على أن يكون تفكيرك إيجابياً.