

الفصل الأول

التعلم الإيجابي

obeikandi.com

الفصل الأول

التعلم الإيجابي

إن التعلم الإيجابي نستطيع أن نستدل على آثاره من خلال قياس معدل التقدم في الأداء الأكاديمي للمتعلمين، وهو ذلك التعلم الذي يتحول معه التلاميذ إلى متعلمين نشطين قادرين على الضبط الذاتي وتقييم الذات رغبة في التحسين المستمر لأدائهم، وهم القادرون على حل مشكلاتهم باستخدام التفكير الإيجابي.

وتستطيع مؤسسات التعليم على اختلاف مراحلها أن تكسب المتعلمين تعلماً إيجابياً وفقاً لأسس الممارسة الجيدة في إطار الواقع الذي يعيشونه وليس فقط لتحصيل معلومات يسهل نسيانها بعد انتهاء العام الدراسي. والتعلم الإيجابي هو الذي يحقق الاندماج والاستغراق والتفكير فيما يتم تعلمه وهو التعلم الوظيفي الذي يفيد المتعلمين بالتفاعل الناجح في مجالات الحياة المختلفة.

لذلك تضاف إلى مهمة المؤسسة التعليمية مسؤولية تكوين أفراد قادرين على بذل الجهد للمشاركة بإيجابية في التنمية الاقتصادية والثقافية والاجتماعية والسياسية والفكرية في المجتمع، لذلك لم تعد مهمة مؤسسات التعليم تزويد المتعلمين بالدروس والمعلومات فقط بل تتعداها إلى تنمية القدرة على الإنتاج المعرفي وتطويره وتطبيقه في كافة شئون حياتهم بطرق أكثر فاعلية.

وتستطيع مؤسسات التعليم والتعلم تحقيق أهدافها في ضوء الأعراف والتقاليد التي تسير عليها ووفق قيم المجتمع.

المعلم الإيجابي :

على اعتبار أن المعلم يمثل حجر الزاوية في تحقيق مهام المؤسسة التعليمية فمهمته لا تقتصر على مجرد تدريس المقررات وإنما تتعداها إلى الأدوار التشخيصية والتمثلية في القدرة على الملاحظة الدقيقة للمتعلمين ومدى توافر القدرة اللازمة لديهم للتركيز في مادة التعلم والقدرة على بذل الجهد والحماس اللازمين لاستمرار عملية التعلم.

كما يعتبر المعلم قدوة ونموذجاً يحتذى المتعلمون، فيجب أن يكون قادراً على تقديم نماذجاً مثيرة تؤثر على تحويل الانتباه لإكساب المتعلمين سلوك المتعلم الإيجابي.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن المعلم الذي يجيد فنون التواصل مع المتعلمين كالاهتمام والاحترام والتعامل بحساسية في مواقف التعلم هو الذي يستطيع أن يقرأ ردود فعل التلاميذ ويفسر تعبيراتهم غير اللفظية كما يتمتع بسرعة البديهة التي تدفعه إلى التحرك السريع في مواقف التعلم - وهو القادر على خلق بيئة تعلم صحية في إطار مناهج تعلم فاعلة ومبتكرة وإجراءات تدريس محددة وتقييم مستمر وواضح، إضافة إلى استخدامه لمؤثرات إيجابية تؤثر في انطباع التلاميذ عن المعلم وهي قوة الصوت والتعبيرات الإيجابية التي تدعم فيهم القدرة والثقة.

وهؤلاء المعلمون هم القادرون على مساعدة المتعلمين على السلوك الإيجابي بحيث تتكون لديهم الرغبة في خدمة مجتمعهم مهما كانت أعمارهم.

وهم الذين يستخدمون أمثلة شائعة لتوصيل مادة التعلم ولا يعتمدون إحراج تلاميذهم ولا يقدمون نماذج التعالي ويهتمون بمظهرهم الشخصي لحرصهم على تنمية الذوق السليم لدى المتعلمين والحرص على حسن التصرف. أولئك

المعلمون يبعثون الأمل والثقة والتفاؤل في نفوس التلاميذ ويتيحون الفرصة للتعلم الإيجابي لما يحمله سلوكهم من الصدق والإخلاص وهم في نفس الوقت ينمون في المتعلمين كيفية التعبير عن الذات بطريقة إيجابية وبشكل مرن فهم يجيدون فن إعطاء فكرة جيدة عن أنفسهم للآخرين. كل ذلك يعكس الجو الإيجابي لدى كل المتعاملين معهم فيكونون بذلك مقبولين، والقبول من الآخرين يعتبر بادرة جيدة للإنهماك في مجالات الحياة في المستقبل.

وعلى الجانب الآخر نجد أن أسلوب التحامل واستخدام مفردات غير مناسبة والتقيد بالإجابات المغلقة (المحددة) تخلق جو التعلم السلبي المحرض على المقاومة والتحدي والإخلال بالنظام كما تؤدي إلى عدم الثقة بالنفس وإثارة سلوك الانتقام والعداوة، ويشعر المتعلمون بعدم التعاطف أو الأمان وتسبب لهم سوء التوافق مع محيط التعلم مما يصيبهم بالفشل الأكاديمي والإحباط وربما يواجهون صعوبات في التعلم. ويتميز المتعلمين في جو التعلم السلبي بسوء التصرف والسلوك العشوائي الفوضوي والتمرد والعصيان.

مخرجات التعلم الإيجابي :

تشير الدراسات الحديثة إلى أن التعلم الإيجابي ينتج متعلمين ذوو تفكير إيجابي ولديهم قدرة على تحمل الإحباط وتجاوز النموذج وتأجيل الإشباع الفوري والثقة بالنفس والمبادرة والمثابرة والمخاطرة المحسوبة ويشير روبرت أنتوني إلى أن ذوي التفكير الإيجابي يدركون أن "لا شيء مستحيل"

ويلخص سكوت السمات التي تميز ذوي التفكير الإيجابي فيما يلي: -

التفاؤل - الحماس - الإيمان - التكامل - الشجاعة - الثقة - التصميم -
الصبر - الهدوء - التركيز .

ويؤكد على أن التفكير الإيجابي هو المسئول عن صناعة الخيارات الخلاقة. (ناروز أسعد ٢٠٠٣)

وأضاف مجدى عبيد ١٩٨١، سمات مثل المرونة والحيوية والحرص والقيادة والديمقراطية المبادأة والأصالة والشعور بالمسئولية إلى الثقة بالنفس على متصل الأبعاد التي تميز الأفراد بالإيجابية.

بينما محمد عيد (٢٠٠١) أوضح أن العوامل التي تميز الأفراد بالإيجابية هي : التقدير الإيجابي للذات، الاتزان الانفعالي وقوة الأنأ، التوكيدية، والتوجه الإبداعي.

وأضافت أمل عبد الغني سمة التواصل والتعاطف والتعاون الإبداعي.

خصائص المتعلم الإيجابي : يمكن أن نحدد خصائص المتعلم الإيجابي فيما يلي :

١- التفاؤل : يكون لديه توقع حدوث الأفضل حتى في أصعب المواقف وفي وجود التحديات ولديه أمل في تحقيق الهدف لا محالة.

٢- الحماس : يمتلك مستوى مرتفع من الاهتمام والطاقة مع إحساس بالأداء المستحث ذاتياً.

٣- الإيمان : لديه اعتقاد راسخ بالقوى الروحية والثقة يجعله يخضع لما تمليه قوانين الأداء والعمل.

٤- التكامل : الالتزام بالمعايير في إتمام الأعمال وإكمالها.

٥- الشجاعة : له إرادة قوية وحب مغامرة لقهو المخاوف المرتبطة بإنجاز الأعمال.

٦- الثقة : القناعة بإمكاناته وقدراته وخوض الأعمال دون تردد.

٧- التصميم : الاستمرار في أداء الأعمال بإرادة وعزم حتى الوصول إلى الهدف.

٨- الصبر : الاستعداد والانتظار لكبح الذات تحيناً للفرصة المناسبة لتحقيق الأهداف.

٩- الهدوء : التحلي بضبط النفس والتفكير في كيفية مواجهة المشكلات والتحديات.

١٠- التركيز : الاهتمام الشديد بالموضوع ووضعه في بؤرة الأولويات.

ويعرف هرتزل Hartzel, Cary (٢٠٠٠) الإيجابية بالخصائص التالية :

١- الإيجابيون يبحثون عن الفرص المناسبة للتغيير، كما ينقب الجيولوجيون عن عروق الذهب ضمن الصخور لاستخدامها.

٢- الإيجابيون لديهم دافعية إنجاز عالية تساعد على تغيير وتوجيه الأهداف وإنهم يركزون بعملهم ويوجهون مسؤوليتهم المحددة بطريقة فعالة ويقومون بذلك بكل ما يملكون من قوة ويبدلون قصارى جهدهم رغم كل الصعوبات التي تعترضهم لتحقيق الإنجازات البارعة التي تغير البيئة وتفتح طرقاً جديدة قوية في العمل وإقامة علاقات جديدة ليس في العمل فقط وإنما تتعداه لتصل إلى الآخرين وتغيير منظوره للأشياء.

٣- الإيجابيون يستبقون الأحداث ويستتبقونها وبذلك يتفادون المشاكل قبل وقوعها.

٤- الإيجابيون مجددون ومجددون يفعلون الأشياء بطرق مختلفة وليس نسخاً للواقع إنهم يبحثون عن الطرق الجديدة لإنجاز ما هم بصدد إنهم ليسوا مقيدون بالتقاليد بقدر ما هم خالقون لها.

٥- لديهم حب المخاطرة المحسوبة فهم ليسوا سلبيين لا يكتفون بالفكرة بل يقومون بتجريبها ولا يترددون بأخذ الدور القيادي أو تعليقون من ذلك إنهم ذوو إرادة قوية بالمجازفة وفي بعض الحالات فإن الإنسان الإيجابي يلتزم بعدم المبادرة خوفاً مما ينتج عن تجريب الأشياء الجديدة وسلوك الطرق الغامضة وبعد كل هذا إن السفينة قد بنيت من قبل الهواة وليس من قبل المحترفين البارعين.

٦- الإيجابيون مثابرون يجب أن تكون لديهم مثابرة وصبر على العمل رغم صعوبته ولكن شريطة ألا يكونوا متصلبين وجامدين فالإنسان الإيجابي ليس بالضرورة ينجز الأشياء بنفس الاستراتيجيات والتكتيكات فإذا كانوا لا يعملون فإنهم يقبلون التحدي عندما يصل الآخرون إلى طريق محدود ومفتاح المثابرة هي أن المثابرة في التفوق تكون موضوعية وتتعلق هذه الموضوعية بالأهداف وليس بالتطبيق لكل إنسان هدف من سلوكه وليس قيامه بالعمل فقط من أجل التفوق ولذلك يجب أن يكون له طريقة وفلسفة للإنجاز وليس الإنجاز من أجل الإنجاز لأن هناك طرقاً عديدة ومؤثرة يمكن أن يسلكها المتعلم ليصل إلى بعض النتائج.

٧- الإيجابيون يحققون النتائج على المستوى الشخصي وعلى المستويين الإحصائي والبيئي فعمل الشخص الإيجابي إن وجد في مجموعة ما تكون نتائج عمله مؤثرة في العملية بشكل عام وعلى المجموعة والأوضاع الأخذ بعين الاعتبار كل هذه الأشياء ومن ثم يحولون الفكرة إلى واقع ملموس.

أما "فيرابيفر" فتري أنه من خصائص المفكر الإيجابي أن يكون واثق، قوي الإرادة، هادئ، مستجمع لأفكاره، لديه إصرار على تغيير طريقة تفكيره للأفضل وتقول أيضاً :

كونك إيجابياً معناه أنك ودوداً وصريحاً وهذا لا يعني أن تهدر كرامتك بل يعني أنك تقول ما تعتقده وتسعى لتحقيقه وهذا لا يعني أن تكون فظاً ولكن كونك إيجابياً يعني أن تختار بوعي وأن تنظر للجانب المضي من الأمور بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء. وأن تحب نفسك والآخرين وتهتم بمن حولك، وأن تقلق بشكل أقل وتستمتع أكثر وأن يكون شعورك الداخلي طيباً.

ويذكر لنا محمد فتحى صفات شخصية للتميز في الإيجابية فيقول أن الشخصية الإيجابية المتكاملة بناء يتطلب صفات عديدة وتربية علمية قوية لبنائها حتى نضع القاعدة السليمة لتلك الشخصية ولصياغة تلك الشخصية نحتاج إلى صفات تتميز بها ومنها :

(١) عشق العمل :

فالإيجابي لا يحتاج إلى موهبة فطرية فقط وإنما لابد أن يتميز بالقدرة على العمل الشاق إلى الدرجة التي قد تنسيه نفسه أحياناً تنسيه الأكل والشراب وقد تنسيه أموراً كثيرة في حياته بسبب الاستغراق الشديد في العمل.

(٢) الصدق :

الإيجابي يتعامل مع الحقائق والآخرين ولا بد له أن يتميز بالصدق في تعامله مع الغير فالكاذب أو المخادع أو الغشاش ليس له مكاناً بين الإيجابيين فالإيجابي إذا وعد أوفى وإذا تحدث صدق.

(٣) حساب النفس :

الإيجابي شديد النقد لذاته لا لكي يجلدّها بل ليحسن منها فهو يحاسب نفسه قبل أن يحاسب الآخرين، شديد الحذر يخاف الفشل الدائم ويخشى على سمعته بين أقرانه.

٤) المثابرة :

يتميز الإيجابي بالإرادة والعزيمة والمثابرة والصبر وطول البال والدأب فلا ييأس ولا يضجر ولا يكل ولا يعرف الملل.

٥) تواصل التفكير :

عندما ينشغل الإيجابي بموضوع معين فإنه يسيطر عليه ويفكر فيه في كل الأوقات بل يؤرقه أحياناً ويستكمل التفكير فيه حتى بين النوم واليقظة.

٦) التحليل :

يتميز الإيجابي بالقدرة على التحليل وترتيب المنطق والملاحظة والتجريب وصولاً إلى الاستنتاج وهذه القدرة تعطي الإيجابي بعداً خاصاً إذ يستطيع أن ببصيرة ثاقبة بصيرته ما قد لا يراه الآخرون أو يروونه شيئاً عادياً ألفوه، الإيجابي لا يأخذ شيئاً قضية مسلمة بل يناقش في ذهنه الأمور كلها حتى يستفيد منها يأخذ بالأسباب ويرجع الأمور إلى مسبباتها فالمهم هي أن نفكر فيما لم يفكر فيه الآخرون في حين يراه الجميع مهماً.

٧) العمل بروح الفريق :

يدرك الإيجابي أكثر من غيره أنه وحده لا يستطيع أن ينجز شيئاً أو يضيف شيئاً فإن الآخرين تتضافر جهودهم ليكتشف العالم ويخترع أو للوصول إلى شئ ما ولم يحدث أن جلس إيجابي بعيداً عن الآخرين ونجح في عمله بل لابد من التواصل مع الآخرين فالإيجابية مشروع جماعي.

٨) البساطة :

كلما زاد الإيجابي تقدماً زاد تبسطه وتواضعه مع البشر بعيداً عن الاستعلاء والكبر بل يشعر أكثر من غيره بالقرب من القاعدة العريضة من الناس العاديين ولا يترفع عليهم أو يتبعه زهواً وإعجاباً بنفسه بل على العكس يشعر أنه أقرب ما يكون منهم إليهم.

٩) التبسيط :

كلما زادت قدرة الإيجابي في عمله تزداد قدرته على رؤية الموضوع بطريقة مبسطة ومتكاملة نابعة من فهمه العميق لها وإحساسه بالمغزى الوجداني لها في هذا الكون ومن ثم قدرته على نقل الفهم المبسط لغير المتخصصين.

١٠) القدرة على الربط :

يتميز الإيجابي بقدرته العالية على رؤية العلاقات والروابط بين مختلف فروع ما يتعلمه ، فهو يرى طبيعة الأمور المتشابكة، أما الحدود الفاصلة بين الأمور فهي حدود وهمية وفواصل غير حقيقية ففروع الأمور التي تبدو منفصلة ترتبط بروابط حقيقية وقوية.

١١) الرؤية الشمولية :

رؤية الإيجابي كلية في منظومة متكاملة ولا يتوه في التفاصيل فهو يستطيع أن يتعامل مع التفاصيل حين يحتاج إليها ولكنه لا يفقد خطأه في المغزى الكلي والصورة المجمعمة ويتميز الإيجابي بأن المعاني الكلية تكون واضحة في ذهنه وضوحاً شديداً بصرف النظر عن التفاصيل.

١٢) الاعتراف بالخطأ :

الإيجابي الحق هو الذي لا يشعر بالحرج إذا ما وقع في الخطأ فهو يعترف به ويرجع عنه دون تخرج من اعتبارات الكبرياء والكرامة. أما المكابرة والعناد والإصرار على الخطأ فليست منهجاً علمياً فالإيجابي هو الذي يدرك كل الأخطاء في مجال تخصصه ولا ينسى أن كل ابن آدم خطأ.

١٣) القدرة على تحديد الجزئيات :

يمتاز الإيجابي بأنه يستطيع أن يرى الصورة المتكاملة رغم أنه قد يتخصص في جزئية صغيرة للغاية من كل إلا أنه يرى كيف يوظف هذه

الجزئية في المنظومة المتكاملة للبيئة المحيطة به ومجتمعة ولا يغرق في التفاصيل بل دائماً يرى نهاية النفق فهو قادر على تحديد المشكلة ثم تحديد الجزئيات مع تحديد موقع هذه الجزئيات في الكل.

١٤) القدرة على تحليل وحل المشكلات :

لا يوجد عمل دون مشكلات ولكن تختلف وتتباين هذه المشكلات وبالتالي أساليب حلها والإيجابي المتميز يعرف كيف يقوم بتقسيم المشكلات ويحدد طبيعتها ويواجهها بأن يحدد المشكلة ويشخصها ويجمع المعلومات الخاصة بها ويبحث عن حلول لها ويقارن بين هذه الحلول ليختار الحل المناسب ويضعه موضع التطبيق.

١٥) الممارسة :

الإيجابي هو الذي لديه القدرة على الممارسة ولا يكون العلم مجرداً من التطبيق ولذلك فإن الإيجابي الحقيقي هو الذي يكتسب علمه من الخبرة أكثر مما يكتسبه من القراءة وحدها فأفضل طريقة للفهم الممارسة العملية.

١٦) الشجاعة وقوة الاقتناع :

إذا اقتنع الإيجابي برأيه اقتناعاً مبنياً على حقائق فإنه يشهد شهادة الحق ويعبر عن رأيه ويتمسك بهذا الرأي بشجاعة لا بجبن أو يتراجع مهما كانت الضغوط عليه ولا يستند إلى ما هو قائم بل يتمرد عليه إن رأى فيه ما لا يتفق مع المنطق ولولا هذا التمرد ما انطلقت الدعوات والعلم بعيداً عن الباطل والخرافات والأوهام.

١٧) الصبر والاحتمال :

حين يطرح الإيجابي فكرة جديدة أو حلاً جديداً لمشكلة قائمة فإنه عادة ما يقابل بالرفض وعليه أن يدرك أن هذا الرفض رفض مؤقت وما عليه إلا الصبر حتى يقتنع الآخرون بما يقول ولو استغرق ذلك وقتاً طويلاً.

١٨) تسليم الراية للخلف :

على الإيجابي أن يدرك أهمية الحرص على انتقال الراية من جيل إلى جيل هذا الحرص هو الذي يدفع عجلة الإيجابية إلى الأمام ولا يوجد إيجابي يحب أن يرى الآخرين سلبيين بل يحب أن يرى من حوله في حاجة دائمة إلى ما يقوم به.

١٩) التفاني والإصرار :

الإيجابي دائماً صاحب قضية يرى أنه في خلال فترة عمره يريد أن يحقق لهذه القضية أكبر قدر من الانتصار وهو يعلم أن عمره على الأرض محدود فهو يسعى بالإرادة والإصرار والعزيمة والحماس والأمل المتجدد لتحقيق أكبر قدر من الإنجاز ويصل هذا الشعور لديه إلى حد التفاني ونسيان المصلحة الذاتية والإصرار على العمل حتى النهاية. وهو يستدعي دائماً أمام عينيه قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : "إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن يغرسها فليغرسها" هكذا عمل دائم وأمل مستمر حتى تقوم الساعة.

٢٠) الإحساس بقيمة الوقت :

يدرك الإيجابي قيمة الوقت فالوقت بالنسبة له استثمار في جهده وفرصة جديدة للإنجاز ولا يملك الإيجابي إهدار الوقت وتضييع الفرص، لذلك فإن الشخصية الإيجابية تضع احترام المواعيد في مرتبة مقدسة ولا وقت لديه للفوضى والعشوائية وكما يحترم الإيجابي الوقت بالنسبة لنفسه فإنه يحترمه بالنسبة للآخرين.

٢١) الدقة :

يتميز الإيجابي باحترام الدقة في كل شئ في الوصف وفي القياس وفي خطوات العمل وفي الاستنتاج والدقة انعكاس لعقل مرتب إلى جانب المهارة

العالية في الأداء والدقة تتطلب الاستعداد وتنمى بالتدريب ويتميز الإيجابي بدقة الملاحظة ودقة التعبير فالإيجابي يهتم بأدق التفاصيل في رصد الأمور.

(٢٢) إدراك الفرص :

الإيجابي ليس شخصاً عادياً فالفرصة هدية تأتي لمن يستحقها ولذا فإن الإيجابي هو الذي يدرك الفرصة حين تأتي إليه فيسعى فيها فإذا حالفه التوفيق كان أسعد الناس.

(٢٣) التخطيط :

لابد للإيجابي أن يضع لنفسه أسلوباً علمياً للعمل مع مراعاة الوقت وترتيب الأعمال وهذا لن يحدث إلا بالتخطيط فالأخير عملية فكرية لها منطق وترتيب ويبدل فيها جهداً لتوضيح الهدف والبحث عن أفضل الوسائل لتحقيق هذا الهدف والتخطيط يأتي أولاً قبل أي شئ فهو الأساس الإيجابي أخذاً في اعتباره الاستمرار والاهتمام بالمستقبل والشمول والمرونة والزمناً والتدرج والواقعية.

(٢٤) التركيز :

يتميز الإيجابي بقدرة عالية على التركيز بحيث يصب اهتمامه على موضوع معين ولا يتشتت في أمور عديدة هذه القدرة على التركيز تعطي العمل الإطار الجاد اللازم وهو الشرط الحقيقي للنجاح.

(٢٥) قبول الاختلاف :

الإيجابي الحقيقي لا يعرف التعصب فعنده من راحة العقل وسعة الأفق والسماحة ما يجعله يقبل الآخر ويتقبل الاختلاف فهو يحسن الحوار لا الشجار ويناقش بطريقة موضوعية ويكون عنده الاستعداد لتغيير وجهات نظره إذا ما ثبت خطأها فلا يتشبث برأيه ولا يعرف اعتبارات الكبرياء والكرامة في الرأي حتى مع من هم أقل منه شأنًا.

٢٦) السلوك الطيب مع الآخرين :

يتجلى ذلك في الشكر المستمر والاعتذار عن الخطأ ورقى التصرفات والدمائة والمجاملة وعدم قطع حديث لاثنتين دون الاعتذار وعدم كلام اثنتين في وقت واحد وغير ذلك من قواعد الذوق في التعامل . (إتباع الآداب الإسلامية في التعامل مع الآخرين).

٢٧) احترام النظام :

في مجتمع الإيجابية يكون هناك نظام عام يلتزم به الجميع وهو للإيجابي بمثابة ميثاق عمل والتزام مهني ويتجلى ذلك في تنظيم العمل واحترام هذا النظام فبينما يعيش الآخرون في إطار الفردية يعيش الإيجابي في إطار النظام.

٢٨) توقع رد الفعل :

الإيجابي يعيش كل كلمة تصدر منه ويفطن لكل شئ يقدر ردود الأفعال ولا ينطلق إلا بما هو ضروري ومفيد.

٢٩) التريث :

يتمتع الإيجابي بالقدرة على التفكير الهادئ وعدم التسرع فلا توجد مشكلة في أن يفكر ببطء ولكن المشكلة أن نعلن النتيجة بسرعة.

٣٠) الموضوعية :

لا تتفق العواطف الهوجاء أو ردود الفعل غير المدروسة مع الإيجابي فالإيجابي يلتزم بالموضوعية في كل شئ والهوى والعاطفة والاندفاع لا تتفق مع التفكير الإيجابي ولا مجال للتهريج والإثارة والتهويل والمبالغة والاستعراض، وكذلك لا مجال للمجاملة في الحق.

(٣١) البعد عن النمطية :

لا يتفق الإيجابي مع النمطية والروتينية فإن التجديد والابتكار هما سمتان مميزتان للسلوك الإيجابي حتى تتولد الأفكار الجديدة فهذا تتولد القدرة على التجديد والإبداع وعدم التسليم والرضا بما هو قائم أو القناعة بما تم إنجازه أو الركون إلى ما تعارف عليه الناس من منطلق ليس بالإمكان أبدع مما كان.

(٣٢) التعلم المستمر :

يستطيع الإيجابي في أي وقت أن يضع نفسه من جديد في وضع التلميذ الذي يتعلم فعملية التعلم ذات اتجاهين تتطلب أن يستزيد الفرد من العلم مدى الحياة وهو بذلك في وضع استعداد مستمر لينتقل من وضع الأستاذ إلى وضع التلميذ في أي وقت وبصرف النظر عن طبيعة من يعمله فلا حرج في العلم.

(٣٣) احترام الأخلاق والقيم :

لا يمكن فصل الإيجابية عن الأخلاق فهي تبنى على الفضائل والقيم والمثل والإيجابي لا يعرف الخداع والغش والطرق الملتوية والوساطات فلا يأخذ حقاً ليس له ولا يعتدي على حقوق الغير.

(٣٤) التفاؤل :

يحمل في طياته قدراً من المخاطرة المحسوبة تلك المخاطرة التي تضيف على السلوك في نهاية المطاف الإيجابية والفعالية فعندما يكون الناس في حالة نفسية جيدة يكون لديهم ميل للتفكير الإيجابي والمتفائل عند رسم الخطط أو اتخاذ القرارات ويحدث هذا جزئياً لأن الذاكرة التي تحددها الحالة المزاجية تجعلنا ونحن في حالة نفسية طيبة نتذكر أكثر الأحداث إيجابية فذاكرتنا في هذه الحالة تتحازز إلى تقييم الحدث في اتجاه إيجابي الأمر الذي يجعلنا أكثر رغبة في القيام بعمل ما يتصف بالمغامرة المحدودة أو المخاطرة المحسوبة.

وترى سحر فاروق أن التفاؤل هو :-

الإصرار على تحقيق الأهداف بالرغم من العقبات والعوائق. ومن يمتلكون هذه المهارة :

١- يصرون على تحقيق أهدافهم بالرغم من العقبات والعوائق.

٢- يعملون على أمل النجاح وليس خوفاً من الفشل.

٣- يرجعون العقبات لظروف يمكن التعامل معها وليس لعيوب في شخصيتهم.

٣٥) الثقة بالنفس :

يعتقد بعض الباحثين أن مفهوم الثقة بالنفس جزء من تقدير الذات وأحياناً يعتبرونه متغيراً مستقلاً عن هذا المفهوم.

فيعرفها فريخ الغدّي (٢٠٠١) بأنها "قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة ويمكن الإشارة إلى أن الثقة بالنفس ذات صلة بالتوافق النفسي والاجتماعي للفرد فكلما حصل على درجة مرتفعة في الثقة بالنفس ارتفعت درجته في التوافق.

مظاهر الثقة بالنفس :

توصل عادل أبو علام (١٩٧٨) بمراجعته بعض اختبارات الشخصية وبصفة خاصة استبيان : وودورث "بيانات الشخصية" واستبيان "ثرتسون للشخصية" إلى أن الثقة بالنفس تتميز بالمظاهر التالية :-

أ- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل والقدرة على البت في الأمور واتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول، مقابل الإحساس بعدم القدرة على مواجهة المشكلات، والاعتماد على الآخرين

في الأمور العادية والإحساس بالحاجة إلى تأييد الآخرين ومساندتهم والميل إلى التردد والتراجع والمغالاة في الحرص.

ب- تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم، مقابل القلق حول التصرفات والصعاب الشخصية والحساسية للنقد الاجتماعي والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم والخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة والترحيب بإطراء الآخرين ومدحهم والمبالغة في الحرص والرغبة في الإتيان والشعور بنقص والمسايرة خوفاً من النقد.

ج- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم مقابل الشعور بالخجل والارتباك والميل إلى الإحجام عند التعامل مع الكبار.

د- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية مقابل الشعور بالقلق والارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران، والإحجام عن المشاركة الإيجابية.

هـ- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة، مقابل الشعور بالخوف والارتباك والخجل في المواقف الجديدة.

ويتجه جليفرود إلى أبعد من ذلك في تحديد الثقة بالنفس فهو يعدها عاملاً يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية ويرى أن الثقة بالنفس ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها وقد حدد مظاهر الثقة بالنفس بما يلي :-

الشعور بالكفاية، والشعور بتقبل الآخرين، والإيمان بالنفس، والاتزان الانفعالي. ومن ناحية أخرى صنف المظاهر الدالة على مشاعر النقص بما يلي : التمرکز حول الذات، والشعور بعدم الرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية.

والثقة بالنفس تؤدي إلى شخصية متزمتة بعيدة عن عوامل الاضطراب

شخصية تفهم كيف تتصرف وكيف تسعى إلى تحقيق أهدافها لأن الاتزان يعبر عن العوامل النفسية الداخلية داخل الفرد بما يمكنه من اتخاذ القرارات السليمة وهذه العوامل قوية العلاقة بالثقة بالنفس، على أن تكون الثقة بالنفس في مكانها الصحيح.

كما يؤكد إليسون Ellison (١٩٧٤) على أن الثقة بالنفس تمثل معبراً جوهرياً في الشخصية المتزنة قوية الإرادة.

وهذا ما يراه سيد صبحي (١٩٩٦) "بأن الأفراد الذين يشعرون بالخواء الفكري يفقدون الثقة في أنفسهم وفي الآخرين ويؤدي ذلك إلى سهولة استلاب شخصياتهم" والثقة بالنفس تجعل الإنسان قادراً على التعامل مع المواقف المختلفة وهي بذلك تعني التحرر من الاضطراب الانفعالي الداخلي والذي يصبغ مسالك الإنسان بالاتزان والاستقلال. وهكذا فإن ثقة الإنسان بنفسه تدل على قدرته على اتخاذ القرارات والخروج بها إلى العالم الواقعي للتنفيذ والإنجاز والشخص الإيجابي الواثق من نفسه وقدراته على تحديد أهدافه هو ذلك الذي يقوم بالأعمال التي يعبر من خلالها عن احترامه لذاته وتقديره لها. وقد حددت سحر فاروق علام (٢٠٠١) المهارات التي يتصف بها الأفراد ذوي الثقة العالية بالنفس كالتالي :

- أ- يقدمون أنفسهم بثقة ولديهم حضور قوي.
- ب- لديهم القدرة على إقناع الآخرين بوجهات نظرهم.
- ج- لديهم القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة بالرغم من الضغوط.
- ونتعرف على الأشخاص الواثقين بأنفسهم من خلال وجود السمات والسلوكيات التالية لديهم :-
- ١- محبوبون لذواتهم، ولا يمانعون أبداً أن نعرف أنهم يهتمون بذواتهم.

٢- متفهمون لذواتهم ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم ماداموا ينمون ويتطورون.

٣- يعرفون ما يريدونه ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة لأنفسهم.

٤- يفكرون بطريقة إيجابية ولا يشعرون بالاستسلام تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.

٥- يتصرفون بمهارة ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

أهمية الثقة لدى المتعلمين :

١- أننا نشعر بالأمان لأننا نعرف موقعنا ونحن معهم فهم متفتحون وصادقون ويسمحون لنا بأن نعرف حقيقة مشاعرهم وما إذا كانوا يشعرون بالاطمئنان أولاً.

٢- أنهم لا يعتمدون على إحباط الآخرين لكي يشعروا بالقوة ولذلك تزداد ثقفتنا بأنهم سيكونون عادلين معنا ولن يستغلوا الموقف ضدنا.

٣- أنهم يشجعوننا على أن نكون واثقين بدورنا وذلك لأنهم يفضلون صحة الأشخاص الواثقين.

٤- أنهم لا يطرحون ذواتهم باعتبارهم نموذجاً للكمال ولديهم دائماً استعداد للاعتراف بنقاط ضعفهم وأخطائهم.

٥- أنهم غالباً ما يتمتعون بالحيوية لأن طاقاتهم غالبية عليهم ويقومون بتوظيفها بشكل انتقائي وبغاية قصوى.

٦- أنهم هادئين وغير متوترين لأنهم لا يشعرون بأنهم مضطرين دائماً لإثبات ذواتهم عن طريق كلماتهم وأفعالهم.

٧- يمنحون شعوراً بالتفاؤل لأنهم يفكرون بإبداعية في حل المشكلات وليس في قضاء ساعات ينتحبون عليها.

وترتبط الإيجابية بدرجة عالية بمدى تأثير الفرد لذاته ويرى (ماسلو ١٩٦٢) أن مدى ثقته في إمكانياته وقدراته على التأثير بها قد يتعدى كل ذلك إلى أن يصنع المواقف التي تجعل في مقدوره أن يظهر كل قدراته ويبدع من خلال إنجازاته " ويعد الإنسان مشروعاً متصلاً لا يكتمل ولن يكتمل فالتوتر الدافع له يجعله يسعى دائماً إلى خفضه بالقدر الذي يحقق له بعض الأهداف بحيث ينطلق إلى أهداف أكبر والتوتر بهذا المعنى هو القوة الدافعة - طالما هو التوتر الذي يسعى إلى تحقيق هدف وتعد الإيجابية من الأبعاد التي تركز على وجود هذا التوتر الموجه لأن "فقدان الإيجابية من شأنه أن يصيب الفرد بالشعور بالدونية والعزلة والتي يمكن أن تكون ذاتية وقد يؤدي إلى الشعور بكل ما سبق إلى العدوانية التي قد تضر بالمتعلمين وبالأفراد داخل المجتمع .

وهكذا نجد أن الثقة بالنفس تبدو من خلال شعور المتعلم بقدرته على اتخاذ القرارات الناجحة في الأمور التي تواجهه والاعتماد على نفسه فالثقة بالنفس تدل على شخصية قوية إيجابية تعرف إمكانياتها وتعمل في حدود ما تستطيع أن تفعله بما تملكه من قدرات حقيقية تعرف حدودها وتقف عندها فالثقة يجب أن تكون موجهة ولا تعود على صاحبها بعكس ما يترجى منها والثقة بالنفس تدل على شخصية متزنة إيجابية كما أنها تمثل طاقة دافعة لتحقيق الأهداف وهي بهذا تعين الفرد على التعامل وبنفس الكفاءة مع المشكلات الصعبة بعيداً عن الاضطرابات مع الشعور بالأمن والقدرة على المشاركة الإيجابية في الحياة وأما ضعف الثقة بالنفس فإنه يؤدي إلى الإتكالية وإنعدام القيمة الذاتية وبالتالي تؤدي إلى اضطرابات الشخصية.

أ- المبادأة : (الشجاعة)

تعتبر المبادأة من الأبعاد المميزة للشخصية الإيجابية وهي تميز الفرد المتعلم بروح الإقدام والشجاعة والمخاطر المحسوبة فهو صاحب الإرادة

القوية المنتجة الذي يستطيع أن يضع قرارات توجه ذاته واعتماداً على هذا التوجيه فهو يتجه نحو كل ما من شأنه أن يجعله في صورة المبادأة فهو شخص له نظرة معينة ومحدودة للأمور وله أيضاً ما يمكن تسميته بالفهم الناضج والوعي بالأمور والشخص الفعال صاحب المبادأة كما أثبتتها نتائج دراسات عمر الفاروق (١٩٨٦).

هو الذي لا يقتصر تعامله مع الجديد أو الوصول إليه فقط ولكن يتبدى ذلك في كل جوانب حياته فهو أول من يهرع لمساعدة الآخرين وأول من يتقبل الأساليب الجديدة في أداء الأعمال وأول من يبدأ في إنشاء علاقات مع الآخرين وخاصة مع الغرباء وهذا كله من شأنه أن يقوي العلاقة بين الفرد والبيئة ويعمل على تدعيم الفرد نفسياً واجتماعياً ومن يمتلكون هذه المهارة هم من :

- أ- يغتيمون الفرص.
 - ب- يحققون أهداف أبعد مما هو مطلوب أو متوقع منهم.
 - ج- يخرقون الروتين والقواعد الجامدة إذا وقفت في طريق تحقيق أهدافهم.
 - د- يتنبئون بالأحداث قبل وقوعها.
 - هـ- لديهم حب قوي للمغامرة.
 - و- يبحثون عن كل جديد ويرحبون به.
- ماهية الصبر في التعلم :**

ويمكن التعبير عنه بأنه تأجيل الإشباع الفوري وهو قدرة الفرد على مقاومة أو تأخير اندفاعه نحو القيام بفعل معين عن طريق تحكمه في مشاعره، ومقاومة الاندفاع تعد من أكثر المهارات السيكلوجية (النفسية) أهمية حيث أنها الأصل في كل أنواع التحكم في الذات الانفعالية.

وقد قام والتر ميشيل Waltur Misschel بدراسة طويلة على أطفال ما قبل المدرسة في سن الرابعة لاختبار قدرتهم على الصبر وعرض عليهم الآتي : إذا استطعت أن تنتظر حتى انتهى من عملي فسوف تحصل على قطعتين من الحلوى - إذا لم تستطيع الانتظار حتى ذلك الوقت فسوف تحصل على قطعة واحدة، إن اختيار الطفل لواحد من العرضين يعتبر اختياراً يشعر ليس فقط بشخصية الطفل بل للمسار الذي سيتبعه في حياته المستقبلية وقد تم تتبع الأطفال الذين أجريت عليهم التجربة حتى تخرجوا من المدرسة الثانوية. وأثناء الاختبار انتظر بعض هؤلاء الأطفال حوالي (١٥- ٢٠) دقيقة حتى يعود القائم على التجربة وللتغلب على الصراع القائم داخلهم قاموا بتغطية عيونهم وغنوا ولعبوا وهؤلاء حصلوا على قطعتين من الحلوى ولكن الآخرين الأكثر اندفاعاً اختطفوا قطعة الحلوى بمجرد خروج القائم على التجربة من الحجرة.

وما فعله هؤلاء الأطفال من مقاومة الاندفاع في هذه اللحظة يتضح تفسيره العلمي بعد مرور اثني عشر أو أربعة عشر عاماً عندما أصبحوا ناضجين، لقد أصبح الفارق الوجداني والاجتماعي كبير جداً بين هؤلاء الذين اندفعوا لأخذ قطعة الحلوى والآخرين الذي كبحوا اندفاعهم للحصول على قطعتين فقد كان الذين قاوموا الإغراء في سن الرابعة وهم مرافقين أكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية وأكثر فعالية من الناحية الشخصية ومؤكدين لذواتهم بدرجة أكبر وأكثر قدرة على مواجهة إجابات الحياة كما أنهم كانوا أقل تعرضاً للإضطرابات حين يتعرضون للضغط كما أنهم كانوا يحاولون تطويق التحديات ويلاحقونها بدلاً من أن يستسلموا لها حتى في مواجهة الصعاب لقد كانوا معتمدين على أنفسهم وواثقين في ذواتهم ويعتقدون أنهم ذوو جدارة واستحقاق ويمكن الاعتماد عليهم.

أما الذين اندفعوا نحو الحلوى فقد كان نصيبهم أقل في تلك الصفات السابقة وكانوا أكثر تورطاً في المصاعب والمشكلات السيكلوجية وكانوا يبدون أكثر عنفاً وأكثر تورطاً في المصاعب والمشكلات السيكلوجية وكانوا في المراهقة أكثر خجلاً والأكثر انسحاباً في المواقف الاجتماعية وكانوا يبدون أكثر عنداً وأقل حماساً وكانوا أكثر عرضة للاضطرابات أمام الإحباطات وأكثر تفكيراً في ذواتهم كما كانوا يتسمون بالجمود وعدم القدرة على الحركة في مواجهة الضغوط وهم أيضاً أقل ثقة في ذواتهم وأكثر عرضة للغيرة والحسد .

إن ما قدمه والتر ميشيل الذي قام بهذه الدراسة تأخير المتعة بدافع ذاتي لتحقيق هدف معين يعد أساس القدرة على ضبط النفس والقدرة على مقاومة الإغراء لتحقيق هدف معين سواء أكان ذلك في مجال العمل أم حل مسألة رياضية فهذه النتائج تشير إلى أن القدرة على تأجيل الإشباع خاصة تمثل سمة أساسية للمتعلم الإيجابي إن كان ذلك على مستوى العلاقات الاجتماعية حيث تظهر القدرة على ضبط النفس والتحكم فيها وعدم التسرع في الحكم على الأشخاص وكظم الغيظ فعلى مستوى الإبداع تكون العلاقة أوضح خاصة وأن الإبداع يحتاج قدراً من الصبر على مشكلاته وصعوباته والعقبات التي تحول دون بلوغه والتأمل بها وكل ذلك لا يحدث من خلال الإندفاع والركون لأول النتائج التي يصل إليها المتعلم.

ماهية المثابرة في التعلم :

يرى رشدي فام وآخرون أن المثابرة والجدية سمتان من سمات الذكاء الإيجابي ويعرفونها بأنها الاستمرار في إنجاز المهمة مهما كانت صعبة ومهما استغرقت من وقت وجهد فإذا لم يتحلى الشخص بالمثابرة فلن يكتمل العمل وبالتالي لا يكون متقناً وأما الجدية فتعني الانهماك في المهمة أو العمل

بكامل طاقات الفرد حتى يتم الإنجاز وهناك تداخل بين الجدية والمثابرة من حيث أنهما يتضافران معاً حتى يتم تحقيق الأهداف الموضوعية كما أنه في الغالب ما يتسم المثابر بالجدية والجاد بالمثابرة.

وتساعد المثابرة لكونها بعداً من أبعاد الشخصية الإيجابية المتعلم إلى أن يخرج كل ما يصبو إليه ويتطلع إلى تحقيقه ويرى (سيد صبحي ١٩٧٩) أن كل فرد في أعماقه كائن جديد يبذل جهداً شاقاً في سبيل الخروج إلى عالم النور وهنا لابد من وجود الإحساس الخصب لدى الفرد لكي يصبح جديداً والتجديد هنا لن يتم إلا من خلال المثابرة الواعية المتبصرة التي تسير وفق خطط مقننة.

ويرى (سيجال ١٩٧٧) أن المثابرة من أهم الصفات المعبرة عن تقدير الفرد لذاته وهي القوة المحركة لهذا الإنسان حيث لا يقنع الإنسان الإيجابي إلا بكل ما من شأنه أن يجعله دائماً في صورة مرموقة رائعة والتي تعمل على إظهار الشخص في الوضع العقلي والنفسي والانفعالي والاجتماعي والاقتصادي اللائق به لأن المثابرة بهذا الوعي تدفع صاحبها إلى أن يكون على بينه وحرص في كل تصرفاته مجتهداً في كل أعماله مستمراً في حياته بطريقة تضي عليه الاحترام والتقدير من الآخرين.

وترى سحر فاروق أن من يمتلكون مهارة إظهار المثابرة والإصرار :

- مستعدون لانتهاز الفرص.
 - يحققون أهدافاً أبعد مما هو مطلوب أو متوقع منهم.
 - يخترقون الروتين والقواعد الجامدة إذا عاقت طريق تحقيق أهدافهم.
- يرى رشدي فام (٢٠٠٠) أن الأحداث ليس لها استجابة محددة سلفاً ولكن بإمكان المرء أن يستتق من الحدث الواحد عدة استجابات مما يجعله إيجابياً فالإيجابية في جوهرها تعني الإيمان بقدرة الفرد على اختيار واحد أو أكثر

من عدة استجابات محتملة في موقف ما وتعني أيضاً أن للمرء رؤية مستقبلية يخطط لحياته وفقاً لها بدلاً عن الإذعان لمعطيات الواقع أو ما تأتي به الرياح فالشخص الإيجابي تكون لديه مبادأة في استباق الأحداث واستتطاقها بدلاً من انتظار وقوعها.

والإيمان ليس شيئاً خيالياً أو مبهماً. إنه حقيقة نفسية وفسولوجية سليمة فعندما تفهم الكيفية التي يعمل بها العقل والمخ معاً تعرف أن الإيمان والذي يعني التصديق قبل الرؤية أمر طبيعي فينا كبشر.

فعندما تفهم أن إيمانك أو ثقتك بقدرتك على الإبداع تحدد نتائجك ستكون قادراً حينئذ على إنجاز المهام التي يعتقد غيرك من الناس أنها مستحيلة.

فببساطة أنت تجعل ما تريد هدفاً لك، ثم تسمح بتدفق المعلومات التي ستمكنك من تحقيق هذا الهدف دون توتر ودون مشقة. الحقيقة هي أن أي شيء تبحث عنه يبحث عنك في ذات الوقت والأمر كله يبدأ بالإيمان قبل الرؤية (روبرت أنتوني ، ٢٠٠٥ ، ٥٤-٥٥).

أهمية التفكير الإيجابي :

يرى سكوت دبليو أن للتفكير الإيجابي فوائد كثيرة في العمل فهو الباعث على استنباط الأفضل لدى العاملين، أي أنه سر الأداء العالي، وهو أحد أهم العوامل لتقديم الخدمات المتميزة لأنه.

- يحفز الإبداع والابتكار.
- يعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- يدعم روابط العلاقات الشخصية الداخلية التي تعتبر الأساس في إتمام الأعمال.
- يوفر الكثير من الأموال

وتذكر "فيرابيز" أنه عندما تضع نفسك في إطار عقلي إيجابي فلن تشعر بإحساس أفضل بداخلك فحسب ولكنك وهو الأهم ستؤثر تأثيراً إيجابياً على البيئة المحيطة فالناس يفضلون صحبة الشخص السعيد الهادئ الأعصاب وسوف ينعكس سلوكك الإيجابي على الطريقة التي يتعامل بها الناس معك.

أما "روبرت أنتوني" فيرى أن أنفسنا مليئة بأفكار ومعتقدات جمعناها على مر السنين، مواقف عقلية وأفكار، وآراء وتكيف مع أمور معينة ونكون مؤمنين للغاية بما نعرفه لدرجة أنه عندما يتحدانا أحد ننشبت بآرائنا وغالباً ما يسير تفكيرنا على نحو :

"لا تخبرني بأي شئ جديد. إن معتقداتي وأفكاري قوية وسليمة، فكيف تجرؤ على محاولة تغييرها. لقد أقمت حياتي كاملة بناءً عليها. والآن تخبرني بأنها قد تكون خاطئة.

لا أريد أن أسمع هذا وهكذا نعيش بمجموعة من المعتقدات والأفكار عن أنفسنا ومجموعة من المعتقدات والأفكار تسمى فلسفة ومجموعة من الأفكار والمعتقدات تسمى سياسة ومجموعة من المعتقدات والأفكار عن نوعية الناس الذين نحبههم أو لا نحبههم ومجموعة من المعتقدات والأفكار عن كل شئ آخر. وكثير من الأشياء التي نعتقد بها والتي تراكمت لدينا من خبرات الماضي وجماعات الناس والأفراد ليست صحيحة أو حقيقية لكنها أشياء توهمنا أنها صحيحة أو حقيقية بسبب رغبتنا في النجاة. وفي الواقع يمكننا أن نحقق نجاحاً تعتمد درجته على مدى استعدادنا للتخلص من معتقداتنا الخاطئة. والشئ المحزن هو أنه بالرغم من أننا نعرف أن حياتنا لا تجدي في جوانب معينة منها نظل خائفين من التغيير ونصبح أسرى "لنطاق الأمان" بغض النظر عن مدى تدميره لذاتنا ومع ذلك فإن الطريقة الوحيدة للخروج من هذا الأسر والتحرر من مشكلاتنا وقيودنا هو أننا نشعر بعدم الارتياح أو الرضا

يمكننا أن نعيش قدراً من الحرية يتناسب بشكل مباشر مع قدر الحقيقة الذي نحن على استعداد لقبوله دون الهروب.

فينبغي أن نكف عن خداع أنفسنا وإلقاء اللوم على الآخرين كما ينبغي أن نكف عن تجنب القرارات التي لا نحبها ونبدأ في مواجهة حقيقة أنه ربما نكون قد قبلنا معتقدات عقيمة وغير بناءة والتي هي السبب المباشر للأحداث التي تقع لنا في حياتنا.

ليست المسألة مسألة التحول من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي إنها مسألة التحول إلى التفكير الصحيح والذي يعني التحول نحو معرفة الحقيقة الكاملة عن أنفسنا وعلاقتنا بالحياة. والتفكير الصحيح الذي يقوم على الحقيقة لا على الوهم هو الأساس الذي يحدد مدى قوة وصلابة جميع صور التفكير الأخرى.

والتفكير الإيجابي والتفكير السلبي يتم ترشيحهما عبر معتقداتنا وأفكارنا. والتفكير الصحيح ينبع من الوعي بالحقيقة أو واقع أي موقف.

فإذا اعتقدنا أن شخصاً أو شيئاً ما خارج ذاتنا هو سبب مشكلاتنا الصحيحة ينبغي أن نبدأ بالنظر إلى أنفسنا حتى نجد الحلول المناسبة والإجابات الصحيحة ينبغي أن نبدأ بالنظر إلى أنفسنا بطريقة جديدة تجعلنا نرى الناس والأحداث بطريقة جديدة. فالعالم الخارجي هو نتاج عالمنا الداخلي بطرق شتى ينبغي أن تدرك هذا كم عدد الأشخاص المكروبين الذين تعرفهم والذين لم يلتفتوا قط إلى هذه الحقيقة؟ لن يجدى أي قدر من العزيمة والتصميم أو قوة الإرادة أو الإلهام أو التحفيز في حل مشكلاتنا طالما أننا نبحث عن الحلول والإصابات خارج أنفسنا.

فكل ما نحلم به ونتصوره ونؤمن به يمكن أن يتحقق فقط إذا توافر لدينا

الفكر الإيجابي لتحقيقه.

ولأن أفكارنا تؤثر على عواطفنا ومشاكلنا الشخصية وتصرفاتنا فالأفكار الإيجابية تساعدنا على الشعور بالتحسن والارتياح ورؤية الأشياء في شكل أفضل والتصرف بعقلانية وبصورة عملية أكثر كما أن الأفكار المتفائلة تحسن من فرص النجاح في العمل والحياة الاجتماعية.

بينما نجد أن التفكير السلبي والتشاؤم يعمل النقيض فالأفكار الغاضبة تجعل الأمر أكثر صعوبة للتهدة ولرؤية وجهة نظر الشخص الآخر والتصرف بطريقة محترمة وبالتالي يسيطر على الفرد مزاج سيئ وكآبة ومشاعر حزينة تجعل من الصعب حدوث مفاوضات أو إيجاد حلول للمشاكل المختلفة مما يتسبب كثيراً في حالات الفشل في مختلف جوانب الحياة.

إن حديث الذات الإيجابي هو أحد الأساليب والطرق الفعالة في برمجة عقلنا الباطن على النجاح وحديث الذات الإيجابي يعرف أيضاً بأنه تصريح تأكيدي ذاتي والتصريح التأكدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات والتأثير عليها لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مراراً وتكراراً فإننا نعززها ونؤكد عليها حتى تصبح حقيقة في نظرنا ما نفعله هو أننا نرسخ معتقداً أو فكرة معينة لدينا عن طريق تسجيلها في البناء العصبي للمخ، والذي يتم معالجته من خلال عقلنا الباطن أو اللاشعور وبمجرد أن يصدق عقلنا الباطن فكرة معينة وتصبح بمثابة فكرة حان وقتها.

والكلمات المنطوقة أو الشفهية لها تأثير كبير على حياة أطفالنا وذلك لأن كل جملة أو عبارة تقال للطفل تحمل في طياتها رسالة ضمنية موجهة له بخصوص علاقته بهذا العالم فعندما يدمج الطفل هذه الرسالة مع ذاته فسرعان ما تصبح اعتقاداً يحكم تجربته المستقبلية حتى إذا لم يكن واعياً لهذا الاعتقاد فإنه - أي الاعتقاد - سيؤثر على شتى أوجه حياته وللأسف فإن

الأطفال ليست لديهم القدرة على تنقية ما يدخل جهازهم العقلي فإنهم لا يستطيعون قول : "أنا أقبل هذا الإطار ولكنني أرفض ذلك النقد " فالطفل يرى والديه على أنهما كائنات عالمية بكل الأمور وتعتبر كلماتهما أحكاماً نافذة وفيما بعد يستطيع الطفل النظر إلى الوراء وتعديل اعتقاداته السابقة إلا أنه يظل بصفة مبدئية مأسوراً بما سمعه ممن تولوا تربيته.

الحديث النفسي الإيجابي :

إن كلاً منا يحمل بداخل ذاته محادثة صامتة تعرف بالحديث النفسي، وهذا الحديث النفسي يتكون من صوتين كافيين يدخلان في محادثة مستمرة، الصوت الأول والذي يعرف بالصوت "نعم" يقدم حديثاً نفسياً إيجابياً ومسانداً والصوت "نعم" هو مصدر السلام والقوة، إنه يشمل حب الاستطلاع الغريزي والتعجب والنشاط والخصوبة والإبداع والمرح وكل ما يتمتع به.

أما الصوت الثاني وهو الصوت المضاد الذي يسمع الصوت "لا" فإنه يعبر عن الآراء السلبية والمخيفة وغير المنتجة وهو صوت الشك والقلق والضيق والخجل وكراهية النفس.

وإن عاجلاً أو آجلاً فإن الحديث النفسي لدى الطفل سيصبح نبوءة فيما بعد للإنجاز الذاتي، إن ما يعتقد الطفل بنفسه هو ما سيحققه فإذا ما حدثه الصوت "نعم" سواء بالكلمات أو من خلال الصور بأنه ناجح فإن الأمر سيكون مسألة وقت فقط قبل أن يظهر ذلك النجاح في العالم الخارجي، وعلى النقيض من ذلك إذا ما سيطر الصوت "لا" وأخذ يتذمر مثل "ما الفائدة من وراء ذلك ! لا أستطيع أن أفعلها "

فإن الطفل سينجز المهمة أو يفشل في إنجازها طبقاً لذلك الاعتقاد ويعاني الأطفال الذين نشأوا على النقد من هذا الإحباط على وجه الدقة.

ويعتبر أسلوب عبارات التعزيز أداة بسيطة لدعم وتقوية الصوت أنه فكرة

إيجابية يركز عليها المتعلم لكي يصل إلى النتيجة المرجوة، وقد تكون هذه النتيجة هدفاً أو حصيلة معينة (مثل التحسن في الدراسة، أو تكوين صداقات جديدة، أو تحسين الصحة) أو تحسين الاتجاه الفكري أو حالة العقل (محاولة حب النفس، والتغلب على الخوف) ويستطيع المتعلم إيجاد أسلوب التعزيز فعلياً لأية حاجة أو هدف، أو تحد في حياته.

وفيما يلي توضيح لأثر الحديث النفسي الإيجابي في حياة المتعلم:

١- إن الحديث النفسي الإيجابي يعزز الاستقلال والمسؤولية الذاتية لدى المتعلمين وذلك عن طريق تشجيعهم على الغوص داخل أنفسهم حتى يصبحوا القوة الخلاقة المسيطرة على حياتهم، وهذا التأكيد على ضرورة التحرك من تأييد البيئة إلى تأييد الذات يتوافق مع عمل رواد تنمية الطفل مثل "ماريا منشوري" و"رادولف دريتارز" و"إريك إريكسون".

٢- من خلال استخدام الحديث النفسي الإيجابي يستطيع المتعلم أن يغير مفهومه عن نفسه من بنائها الخارجي إلى بنائها الداخلي فبدلاً من الاعتماد على الرسائل الإيجابية الموجهة من الخارج فإن الطفل يستطيع أن ينجز عمله فمثلاً بدلاً من شعوره بالوحدة والغربة فإنه ينظر في المرأة ويردد قائلاً "أنا شخص محبوب وألقى قبولاً من الآخرين".

٣- يقوى الحديث النفسي الإيجابي ثقة المتعلم بنفسه وتقديره لذاته.

٤- يوفر الحديث النفسي الإيجابي علاجاً للخلل المرضي فيتعلم التلاميذ كيفية التأكيد على استحقاقاتهم الذاتية الأساسية يمكن إيقاف الأثر السيئ للخلل ويستطيع الطفل أن يعطي نفسه تقديرها ويمدحها بدلاً من نقدها وإدانتها.

٥- بإمكان الحديث النفسي الإيجابي أن يساعد على تحديد وتحقيق أهداف شخصية مثل التحسن أكاديمياً أو تكوين فريق رياضي أو أن يصبح

صديقاً أفضل.

٦- بإمكان الحديث النفسي الإيجابي أن يؤثر على صحة المتعلم وبنائه الجسدي.

٧- يشجع الحديث النفس الإيجابي المتعلم على أن يقوي نفسه ويقاوم الضغوط الخارجية وتأتي غالباً الضغوط من المحيطين من الكبار والأصدقاء والمجتمع.

٨- بإمكان الحديث النفسي الإيجابي أن يساعد المتعلم على التحول بأسلوب إيجابي فعال.

٩- الحديث النفسي الإيجابي يساعد المتعلم على النظر إلى المستقبل نظرية أكثر تفاؤلاً ويقلل أيضاً من شعوره باليأس والإحباط. لقد أصبح "تيجروودز" أحد أعظم لاعبي الجولف على مر العصور ويرجع ذلك إلى تعوده على الحديث النفسي الإيجابي فلم يكن يسمح أبداً للأخطاء والإخفاقات أن تصرفه عن وجهته مما ساهم بصورة كبيرة في نجاحه وقال : "إن طريق الفشل ممهد بالسلبية وإذا ما اعتقدت أنك لن تستطيع أن تفعل شيئاً ما فإن الخيارات التي ستتاح أمامك هي أنك لن تستطيع أن تفعله. كما أوضح أيضاً أثر الوالدان عندما قال : "إن أي واحدة من هؤلاء الأشخاص الذين يجدون شعاعاً من الضوء في أكثر السحب ظلاماً وأعتقد أنني قد أكتسبت تطرق الإيجابية منها، تماماً كما أكتسبت من أبي مبدأ عدم الاستسلام بلا هوادة وكلاهما يتطلب الإيمان الكامل بالنفس والقدرة على معايشة النتائج سواء كانت خيراً أو شراً.

ويبدأ تعليم الحديث النفسي الإيجابي للمتعلم بمراقبة حديثك النفسي الخاص بك فعندما تتعلم أن تتحدث إلى نفسك بصورة أكثر احتراماً وبطريقة أكثر وداً فإنك ستبدأ التحدث إلى ابنك بنفس الطريقة وبالإضافة إلى ذلك ستصبح مثلاً

أعلى لشخص يتبع مع نفسه عبارات التعزيز.

إن الحديث النفسي للأبناء ليس وليد المصادفة ولا يأتي من تلقاء نفسه وإنما هو وليد ما سمعه ممن حوله وقبل فترة طويلة من تعلم الطفل أسلوب تعزيز ذاته فإن الكلمات هي ما تعززه إيجابياً أو تنتقده سلبياً وليس الكلمات فقط وإنما كذلك أقوال وأفعال من تربي على أيديهم في المهد فعند سماع الطفل لكلمات الإطراء والتشجيع فسوف يتعلم أن يحب ذاته ويمدحها وعلى النقيض من ذلك فعندما يسمع الطفل كلمات النقد واللوم فسوف يتعلم أن يشعر بالخجل وبأنه عديم القيمة.

عبارات حديث الذات الإيجابي هي بمثابة تصريحات ذاتية مستحثة "إميل كو" استخدم لأول مرة طريقة الإحياءات أو التصريحات الآلية بنجاح كبير في عيادته بفرنسا- لقد علم مرضاه أن يكرروا عبارة : "كل يوم، أحسن أكثر وأكثر" وأنت هذه الطريقة ثمارها بسبب التكرار المستمر لها.

حديث الذات الإيجابي يعمل على أساس نظرية الإحلال فإذا كان لديك كوب من الماء العكر ووضعت تحت صنوبر الماء النظيف فسيحل الماء النظيف في النهاية محل الماء العكر عندما تستبدل الأفكار غير البناءة بأفكار بناءة ومثمرة، تحدث نفس الظاهرة ليس من الضروري أن نتخلص من الأفكار المقيدة التي نحملها في عقلنا الباطن. الأهم أن نتأكد من أن الأفكار المهيمنة أو المسيطرة التي نحملها بأذهاننا تدعمنا في الوصول إلى ما نريد بدلاً من الوصول إلى ما لا نريد.

والأفكار المتناقضة لا يمكن أن تجتمع سوياً. هذا يعني أنه لا يمكنك أن تحمل فكرتين متناقضتين في وقت واحد فلا يمكنك أن تقول في نفسك بخصوص شيء ما: "أستطيع" و"لا أستطيع" في ذات الوقت. لذلك من المهم أن نتأمل وتبرمج أفكارك المسيطرة. يقول إميرسون "نحن نصبح فانفكر في

دائماً" وهو محق جداً في هذا فتصرفاتنا وسلوكياتنا تعد إنعكاساً لأفكارنا ومعتقداتنا.

فاستخدام التصريحات التأكيدية بشكل يومي هو أحد أسهل الأشياء التي يمكن أن نفعلها من أجل تغيير حياتنا.

وكي نحقق أفضل النتائج الممكنة من الضروري أن تجمع بين حديث الذات والتصريحات التأكيدية والتخيل يمكننا أن نقول إن كل فكرة نفكر فيها بمثابة صورة في عقلنا فإذا نطقنا بكلمة كلب فستظهر صورة كلب في عقلك وإذا ذكرت كلمة مجردة كالشجاعة فسوف تتأمل الكلمة وتديرها بعقلك حتى تصبح قادراً على تقليل مدى تجريد الكلمة إلى أن تصل إلى صورة ذهنية لما تعنيه الشجاعة بالنسبة لك.

والتخيل يمثل عملية التفكير في فكرة معينة بعقلك إلى أن تتولد صورة ذهنية لها والصورة العقلية أو الذهنية تتيح لك معايشة الموقف أو الحالة التي لم تتحقق في الواقع بعد وهذا ما يعرف بالتخيل التطبيقي والفرق بين التصريحات التأكيدية والتخيل يتمثل في أن التصريحات التأكيدية هي أفكار واعية وشعورية تختار التفكير فيها أما التخيل فيزيد على ذلك في أنه يأخذ تلك الأفكار ويعكف على التفكير فيها إلى أن تولد عاطفة وإيماناً بها.

وأساس التخيل الناجح هو أن تضيف أكبر قدر ممكن من العاطفة إلى الصورة قم بإثارة رغبة داخلية عميقة وكن متحمساً واستمر في تخيل الصورة مراراً وتكراراً إن أفكارك ومعتقداتك الحالية تشكلت من خلال التفكير والعاطفة. لذلك إذا أضفت قدراً من المشاعر والعواطف إلى أفكارك الجديدة فإنها ستزِيل بشكل تلقائي الأفكار القديمة من خلال الهيمنة عليها والأفكار والمعتقدات المسيطرة تتحكم في سلوكياتنا. كل واحد منا أثبت أن هذا يجدي فعندما تقلق بخصوص شيء ما تتخيل النتيجة السليمة بقوة في

خيالك وتتأملها مراراً وتكراراً. أنت لا تستخدم أي جهد أو قوة إرادة، كل ما هنالك أنك تستمر في التحدث إلى نفسك عن النتيجة النهائية وتتخيلها. وأي شيء تتخيله لا يكون قد حدث بعد، ولكنك تستمر في تشكيل صورة لحدوثه من نسج خيالك وحقيقة أن سلمت بأن النتيجة السلبية ممكنة وقمت بتأمل الصورة والتفكير فيها مراراً وتكراراً كما لو أنها حقيقة واقعة بالفعل تجعل الصورة تبدو أكثر واقعية وبعد فترة من الوقت تولد تلقائياً العواطف التي تتسجم وتتطابق مع هذه الصورة فأنت تبدأ في الشعور بالخوف والقلق والإحباط والتوتر والإكتئاب وكل هذا الاضطراب كان بسبب تجربة تخيلية وبالطبع القلق لا يحقق أي منفعة ولا يمكن أن يغير ما سوف يحدث في الغد لكنه يمكن أن يضعف إيماننا ويشل أفعالنا ويقضي على إطمئناننا الداخلي ويجعلنا نشعر بالعجز.

فبدلاً من أن نعمل على تحسين أفعالنا وتغييرها نحن في حاجة لأن نعمل على تغيير صورتنا الذاتية ولكن كيف يمكننا القيام بذلك؟ يمكن ذلك بإتباع نفس الطريقة التي تشكلت بها صورتنا الذاتية في الأساس، وذلك من خلال حديث الذات والعمل على تغيير حديثك لذاتك يبدأ في أي جانب ترغب في تغييره فنحن نبدأ في السيطرة على حديث الذات بحيث إنه عندما يكون سلوكنا على خلاف ما نريد ونرغب سوف نقول لأنفسنا بطريقة ما ليست هذه طبيعتي. أنا لست على هذا النحو، ثم نبدأ في التأكيد على ذاتنا بأن نقول "أنا شخص سعيد الحظ" أو "أنا شخص عطوف" أو "أنا شخص ناجح" أو "أنا شخص فائق".

وعندما أنجح في القيام بشيء اعتدت أن أفشل في القيام به في الماضي أقول لنفسني من خلال حديث الذات "هذه طبيعتي" أو "هذه ذاتي الحقيقية" أو "أنا يا إنسان ناجح، أنا شخص يسهل التعامل معه، أنا شخص فائق، الخ"

وبينما أقوم بهذا يسجل عقلي الباطن حديث الذات إنه لا يسجل ما يحدث إنه يسجل رأيي فيما يحدث فما أرى أنه صحيح وحقيقي هو ما يتم تسجيله.

إن تغيير أفكارنا من الحالة السلبية إلى الإيجابية يتطلب الوقوف قليلاً أمام مناجاتنا الداخلية فالمناجاة الداخلية تشبه وإلى حد كبير مرونة الأقراص المضغوطة المتموضعة داخل العقل والتي تعمل آلياً لدى تعرض المرء للمواقف الخارجية. فحين يرفض مديرك الاستماع إليك يقوم عقلك باختيار الاسطوانة الثابتة "المدير أحق" أو حينما تعيد الإدارة إعادة هيكليّة العمل ينطلق العقل نحو الاسطوانة الثالثة "لا توجد لدى هؤلاء المتحجرين أي فكرة عما يفعلون" وبالاستماع إلى المناجاة الداخلية نستطيع معرفة فيما إذا كانت ردود أفعالنا وخصوصاً تجاه المواقف الصعبة والقاسية بناءة ومنطقية أو هدامة وغير عقلانية فالطريقة التي نتحدث فيها لنفسك طوال اليوم يكون لها الأثر الأكبر على طريقة أدائك وشعور بالراحة. فمثلاً فكر أنك تمر الآن بأحد المواقف التي تعتبرها عصبية وأنت في عملك ماذا سيقول لك عقلك؟ وما سيقوله عقلك هو أحد الأمثلة الحية على المناجاة الداخلية نفس الواقع نحن نتحدث إلى أنفسنا طوال النهار فإذا كنت تفكر فإنك تتحدث إلى نفسك وتترك للصور أن تتداعى إلى ذهنك أيضاً.

إن التطبيقات العملية لهذه الحقيقة البسيطة عميقة جداً (إذا تأملت في أن هذه الحقيقة قد دفعت أفكارك الحالية التي تأخذ شكل المناجاة الداخلية إلى تحديد ماهية تصرفاتك فإذا أردت أن تشعر بالرضا وأقصى الحدود الممكنة من الفعالية والتأثير تحدث إلى نفسك بطريقة إيجابية هذا يتطلب منك رؤية الجوانب الإيجابية من الناس ومن المواقف وأن لا تكتفي بالجوانب السلبية.