

الفصل الثاني

مفهوم وأهداف وأنماط التفكير الإنساني

أشتمل هذا الفصل على :

- مفهوم التفكير الإنساني. 
- ما هي أهداف التفكير الإنساني ؟ 
- مظاهر التفكير. 
- وسائل تنمية التفكير. 
- أخطاء في التفكير. 
- أساليب تعديل أخطاء التفكير. 
- العوامل المساعدة والعوامل المثبطة للتفكير. 
- أنماط التفكير . 
- عقليات البشر . 
- استقصاء : هل تفكر بإيجابية ؟ 

صفحة فارغة

مفهوم وأهداف وأنماط التفكير الإنساني

مفهوم التفكير الإنساني:

التفكير Thinking هو الوظيفة الرئيسية للعقل. وهو بدوره نعمة ميز الله بها الإنسان عن باقي الكائنات.

يعرف أحمد عزت راجح التفكير بأنه ذلك النشاط الذي يبذله الفرد ليحل به المشكلة التي تعترضه مهما كانت طبيعة هذا النشاط، سواء تطلب تفكيراً أكثر أم أقل، حسبما يكون الموقف أكثر أو أقل إشكالاً.

ويرى محمد جهاد جمل أن التفكير نشاط يستطيع به الفرد أن يفهم موضوعاً أو موقفاً معنياً أو على الأقل يفهم بعض مظاهر هذا الموقف أو ذلك الموضوع.

في ضوء ما سبق يمكن تعريف التفكير كالتالي:

- 1- التفكير عملية عقلية يقوم بها العقل عندما يواجه بموقف ما.
- 2- التفكير عملية استخدام العقل في محاولة لحل المشكلات التي تواجه الإنسان.
- 3- التفكير هو جمع المعلومات واستخدامها للاستخدام الأمثل في المواقف المختلفة.
- 4- التفكير هو التقصي المدروس للخبرة من أجل تحقيق هدف ما.

ما هي أهداف التفكير الإنساني؟

والإنسان يفكر لتحقيق أهداف عديدة نذكر منها:

- 1- الفهم.
- 2- التخطيط.
- 3- اتخاذ القرارات.
- 4- حل المشكلات.
- 5- الحكم على الأشياء.
- 6- القيام بعمل ما.

مظاهر التفكير؛

يتخذ التفكير مظاهر متعددة منها الحكم Judging، والتجريد Abstractor، والتصور Conceiving، والاستدلال Reasoning، والتخيل Imagining، والتذكر Remembering، والتوقع Anticipating، ويبدو التفكير أيضاً في عملية حل المشكلات التي تعتمد أساساً على الأفكار أكثر من اعتمادها على الإدراك الحسي. ويشير بعضهم «إلى عملية التفكير أحياناً على أنها عملية داخلية أو كلام باطن، ويستخدم فيها الإنسان الرموز اللغوية والعددية» (عيسوي، 1948)، ولكن فريقاً من علماء النفس يقصرون التفكير على (التفكير الاستدلالي) وهو النشاط العقلي الذي يستهدف حل المشكلات Problem Solving أو الوصول إلى اتخاذ قرارات أو إصدار أحكام، ويبدو هذا على وجه الخصوص في التفكير المنطقي.

وسائل تنمية التفكير:

هناك وسائل عديدة لتنمية التفكير لدى الإنسان نذكر منها:

1- القراءة.

2- الملاحظة.

3- الإنصات.

4- الحوار.

5- الألباز.

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 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.

أنماط التفكير:

للتفكير أنماط عديدة سوف نعرض في هذا الكتاب لبعضها كالتالي:

- 1- التفكير التحليلي والتفكير الابتكاري.
- 2- التفكير المنظم والتفكير النسقي والتفكير التنسيقي.
- 3- نمط التفكير المرئي أو السمعي أو الحسي.
- 4- التفكير العلمي والتفكير غير العلمي.
- 5- التفكير الفردي والجماعي.
- 6- التفكير الملموس والتفكير المجرد.
- 7- التفكير الإيجابي والتفكير السلبي.
- 8- التفكير المبني على الحقائق، والمركز على الشكل، والمركز على المشاعر، والمتجه إلى المستقبل.

التفكير التحليلي والتفكير الابتكاري:

التفكير التحليلي هو عمليات منطقية من الفكر، يعتمد على التحليل والترتيب وحساب الرياضيات. والتفكير التحليلي يبحث عن حل واحد صحيح للموقف أو المشكلة. والفص الأيسر من المخ هو المسئول عن هذا النوع من التفكير، بينما التفكير الابتكاري هو عمليات تحتاج إلى تصور وخيال وانطلاق فكري بلا قيود أو حدود. والتفكير الابتكاري يبحث عن حلول عديدة مبتكرة ليست مألوفة أو شائعة أو قديمة أو تقليدية. والفص الأيمن من المخ هو المسئول عن هذا النوع من التفكير.

التفكير المنظم والتفكير النسقي والتفكير التنسيقي:

يشرح أيمن عامر هذه الأنماط كالتالي:

يشير المفهوم الأول التفكير المنظم Systematic Thinking إلى أي نمط من أنماط التفكير نتعمد من خلاله تنظيم أفكارنا، بحيث لا نجعل تناولنا للمشكلات عشوائياً أو مشتتاً. وبالتالي فإن أي نمط من أنماط التفكير السابق ذكرها (سواء التفكير التحليلي أو الإبداعي أو الناقد أو أنواع التفكير المتصلة بعمليات حل المشكلات... إلخ) تمثل صوراً للتفكير المنظم.

أما الفروق بين النوعين الآخرين للتفكير (النسقي والتنسيقي)؛

فإن أولهما التفكير النسقي System Thinking يهتم بالتفاعل القائم بين أجزاء نسق واحد محدد (كالتفكير في العلاقات التي تربط بين أجزاء أحد أجهزة الجسم كالجهاز الهضمي مثلاً ببعضها بعضاً، أو مكونات النسق الذي ينظم العلاقات التي تربط بين العاملين داخل مصنع معين، أو العلاقات التي تربط بين أفراد طائفة معينة أو مواطني دولة معينة)، في حين يهتم الثاني التفكير التنسيقي Systemic بعلاقة النسق الواحد بباقي الأنساق المرتبطة به (كعلاقة الجهاز الهضمي بباقي أجهزة الجسم (الجهاز الدوري، والتنفسي... إلخ)، أو علاقة مصنع معين بباقي المصانع أو العلاقات التي تربط بين الطوائف المختلفة أو الدول المختلفة وبعضها بعضاً... إلخ) كما هو واضح أن تركيز التفكير على العلاقات المكونة لنسق بعينه، يعبر عنه بأنه نمط من أنماط التفكير النسقي، في حين أن التفكير فيما يربط أثر من نسق بباقي الأنساق، يمثل مثلاً للتفكير التنسيقي.

ويتضح أهمية التفكير التنسيقي عند مناقشة كثير من قضايانا الاجتماعية، فتفكير المراهق في احتياجاته الخاصة دون أن يفكر في احتياجات الأسرة يعكس صورة من صور العجز عن التفكير التنسيقي، والتفكير في مصالحنا الوطنية دون الالتفات إلى مصالح الدول الأخرى التي تشاركنا قراراتنا الاستراتيجية يمثل خلافاً في التفكير

التنسيقي، إلى آخره من مشكلات قد يقع فيها صاحب القرار نتيجة عجزه عن التفكير على نحو تنسيقي.

وتبين الأمثلة السابقة أن أهم ما يميز التفكير التنسيقي هو اعتماده على كل من التفكير التحليلي والتفكير التركيبي، والجمع بينهما معاً.

نمط التفكير المرئي والسمعي والحسي:

النمط المرئي للتفكير Visual :

يهتم بالصور والأشكال سواء في الماضي أو في الحاضر أو يتخيل الصور والأشكال في المستقبل...

النمط السمعي للتفكير Auditory:

يهتم بدراسة هل المشكلة لها صوت أو ضوضاء؟ وما هي أصوات أطراف المشكلة والمتأثرين بها؟ ودراسة خصائص هذه الأصوات من حيث النمط والدرجة والمستوى والنغمة. وتفسير هذه الخصائص.

النمط الحسي للتفكير Feeling:

يهتم بدراسة هل المشكلة لها رائحة أو طعم أو ملمس؟ ومستويات ذلك. وهل هي مقبولة أم لا؟. ويتمثل التفكير هنا في شكل أحاسيس والتي قد تكون مشاعر داخلية...

ومتى أدركت الفروق بين هذه الأنماط واستكشفت تلك الأنماط المفضلة لديك.. فسوف تستطيع أن تديرها بشكل أفضل.. وبالتالي:

- يزداد فهمك لنفسك..

- يزداد فهمك للآخرين..
 - يزداد قدرتك في التأثير على الآخرين..
- هذا ويمكن الاستفادة من هذه الأنماط الثلاثة في تحليل المشكلات الخاصة لديك أو مشكلات العمل التي تواجهك.

تقييم ذاتي

- 1- ما هو نمط التفكير الغالب لديك؟
أ - المرئي ()
ب - السمعي ()
ج - الحسي ()
د - أ+ب+ج ()
- 2- ما هي طبيعة الوظائف التي تناسب الأشخاص الذين يفضلون نمط التفكير المرئي؟
- 3- ما هي طبيعة الوظائف التي تناسب الأشخاص الذين يفضلون نمط التفكير السمعي؟
- 4- ما هي طبيعة الوظائف التي تناسب الأشخاص الذين يفضلون نمط التفكير الحسي؟
- 5- استرجاع النتائج الناجحة لأحد الاجتماعات التي حضرتها / أدرتها.
ما هو نمط تفكيرك لما استرجعته؟. هل هو صورة؟. هل تسمع صوتاً أو حديثاً؟

التفكير العلمي والتفكير غير العلمي؛

التفكير العلمي يدور حول حقائق لها وجود حقيقي في حياة الفرد.. وهو يستخدم المنهج العلمي في الوصول إلى النتائج. وببساطة تتمثل خطوات المنهج العلمي في الآتي: الملاحظة/ تحديد مشكلة البحث/ وضع التساؤلات أو الفروض/ جمع البيانات/ الإجابة عن التساؤلات أو اختبار الفروض/ تحليل البيانات وتفسيرها/ الوصول إلى النتائج.

ويتصف التفكير العلمي بأنه تفكير منطقي Logical وتنبؤي (إثباتي) Predicate وانتقادي Critical. أما التفكير غير العلمي فهو عكس ذلك، بل أحياناً يكون خرافياً Magical.

التفكير الفردي والتفكير الجماعي؛

التفكير الفردي Individual Thinking: هو التفكير الذي يقوم به الفرد بمفرده، دون استشارة أحد.

وهذا النمط من التفكير يعتمد عليه الإنسان بشكل رئيسي في حياته وعمله لاتخاذ معظم القرارات المطلوبة منه. إلا أن هناك مواقف تواجه الإنسان سواء في حياته أو في عمله تتطلب منه استشارة الآخرين والتعاون معهم لاتخاذ القرارات المطلوبة منه. والقاعدة هنا «لا خاب من استشار».

أما التفكير الجماعي Group Thinking: فهو تفكير الجماعة والقاعدة هنا: «يد الله مع الجماعة» والتفكير الجماعي أفضل من التفكير الفردي في كثير من المواقف، من منطلق أن هناك أكثر من فرد يفكر، وأن كل فرد يرى جزءاً من الموضوع أو المشكلة، فتكون الرؤية أفضل والتفكير أرشد.

والإنجليز في الأمثال الشعبية يقولون: رؤوس كثيرة أفضل من واحدة Many heads are more better than one، وهناك مثل لاتيني يقول: العيون الكثيرة ترى ما لاتراه العين الواحدة. وهو يذكرنا بقول العرب المعاصرين: رأيان خير من رأي واحد.

ومع أن للتفكير الجماعي مميزات عديدة إلا أنه لا بد من التحذير من الانقياد الأعمى للجماعة وراء وجهة نظر القائد أو المدير أو الرئيس.

ويوضح دونالد ويز Donald Weiss ذلك بقوله: «إن المنظمات الفعالة عادة ما يحاول القائد فيها إيجاد سلوك عام من التفكير الجماعي، والذي يجمع مختلف أفراد الجماعة حول فكر واحد، وعادة ما يكون فكر قائد الجماعة. وقد يستخدم بعض القادة المتنورين الحكم بالأغلبية. والذي يبدو صالحاً في بعض الأوقات، ولكن عادة ما ينتهي الأمر بتحول العديد من هؤلاء الأشخاص إلى طغاة».

ولتجنب حكم الأغلبية أو التفكير الجماعي، يحاول القادة المؤثرون تشجيع الخلافات والنزاعات أو الاختلاف في الآراء، ثم بعد ذلك يسهلون الحصول على الإجماع. والقائد هنا يستخدم الإجماع في الرأي ليسمح للجماعة بالوصول إلى اتفاق حول الحلول البديلة للمشكلة.

التفكير الملموس والتفكير المجرد:

التفكير الملموس يدور حول موضوعات يراها الفرد ويسمعها ويلمسها. بينما التفكير المجرد يدور حول موضوعات غير محسوسة. وهذا النوع من التفكير يتميز به البالغون لأنه يدور حول المفاهيم المجردة مثل: التعاون والديمقراطية والحرية والمساواة..

التفكير الإيجابي والتفكير السلبي؛

الإنسان قادر على أن يوجه تفكيره وجهة إيجابية أو سلبية، فعندما ينظر إلى الأمور والأشياء والناس المحيطين به نظرة عادلة ومتفائلة، مع محاولة التطوير والتحسين لنفسه ولأسرته ولعمله، بل ولمجتمعه، فإنه يفكر بإيجابية وله نظرة تقدمية، وفي هذا الشأن ننصحك بالآتي:

- اجعل عقلك يفكر بإيجابية ولا يعمل ضدك.
 - استخدم كلمات إيجابية للتعبير عن مشاعرك وأفكارك.
 - انظر للأشياء بإيجابية.
 - اقنع نفسك بأنك قوي في كذا وضعيف في كذا، ولكنك سوف تتحسن في هذا الجانب إذا أردت ذلك.
 - التفكير الإيجابي يركز على النجاح.
 - التفكير الإيجابي لا يفكر بالفشل ولكنه يصر على الفوز.
 - التفكير الإيجابي يتسم باليقظة.
 - التفكير الإيجابي يهتم بالناس وبالأشياء.
 - التفكير الإيجابي تفكير تفاؤلي.
 - التفكير الإيجابي يساعد على تحقيق الأهداف.
 - ابدأ بالممكن ولا تفكر في المستحيل.
 - تخيل النجاح وتصور نفسك وأنت تجني ثماره.
 - التفكير الإيجابي يؤدي إلى النجاح، بينما التفكير السلبي يؤدي إلى الفشل.
- ويمكن عقد مقارنة بين الشخص الناجح والشخص الفاشل كما يلي:

جدول رقم (3)

مقارنة بين الشخص الناجح والشخص الفاشل

الشخص الناجح	الشخص الفاشل
- يفكر في الحل.	- يفكر في المشكلة.
- لا تنضب أفكاره.	- لا تنضب أعذاره.
- يساعد الآخرين.	- يتوقع المساعدة من الآخرين.
- يرى حلاً في كل مشكلة.	- يرى مشكلة في كل حل.
- يقول: الحل صعب لكنه ممكن.	- يقول: الحل ممكن لكنه صعب.
- يرى في العمل أملاً.	- يرى في العمل ألماً.
- لديه أحلام يحققها.	- لديه أوهام يبددها.

التفكير المبني على الحقائق، والمرتكز على الشكل، والمرتكز على المشاعر، والمتجه إلى المستقبل؛

قسّم نيد هيرمان Ned Herman أنواع التفكير إلى أربعة أنواع هي كالتالي:

النوع «أ»: التفكير المبني على الحقائق؛

الفرد الذي يفكر كثيراً بهذا الأسلوب سوف يبحث عن الحقائق. وعن المنطق الذي يربط هذه الحقائق معاً. وكما يقول نيد «هؤلاء الأشخاص يفضلون تبسيط الأشياء المعقدة، وتوضيح الأشياء الغامضة، وتحويل الأشياء المعوقة إلى أشياء فعالة ودافعة».

النوع «ب» : التفكير المرتكز على الشكل :

وهذا النوع من التفكير يشبه النوع «أ»، ولكنه أكثر تنظيماً، وتوجهاً نحو العمل واهتماماً بمضاعفة نجاحات الماضي. والأشخاص الذين ينجذبون بشكل طبيعي إلى هذا النوع من التفكير غالباً ما يحبون القواعد والقوانين، والأشياء الموثوق فيها والتي يمكن التنبؤ بنتائجها. والأشخاص الذين يستخدمون هذا الأسلوب في التفكير، مثلهم مثل الأشخاص الذين يستخدمون النوع السابق في التفكير، لا يستمتعون كثيراً بالعواطف أو البديهة.

النوع «ج» : التفكير المرتكز على المشاعر :

وهذا النوع من التفكير يختلف تماماً عن النوعين «أ» أو «ب». وهذا هو الأسلوب الذي يحتفي كثيراً بالعواطف، وبالأشخاص في أي موقف. والأشخاص الذين يميلون كثيراً إلى هذا النوع من التفكير يتحدثون عن المزاج، والجو، والموقف ومستويات الطاقة.

النوع «د» : التفكير المتجه إلى المستقبل :

الأسلوب «د» هو أسلوب الأشخاص الملهمين ذوي الرؤية المستقبلية. والأشخاص الذين يفكرون بهذا الأسلوب لا يجعلون الافتراضات والتوقعات تقيد تفكيرهم، ولا يضعون حدوداً تحد من إمكانياتهم. وقد لا تفهم الكثير مما يقوله الأشخاص الذين يتحدثون بهذا الأسلوب، ولكن عندما تدرك لمحة مما يرونها فإنها تكون في الغالب شيئاً مبتكراً، وبعيداً عن المألوف أيضاً.

فكر أولاً في نفسك. ما هو الأسلوب الذي تحبه أكثر من غيره من هذه الأساليب؟ فأسلوبك سوف يؤثر بشدة في كيفية أدائك لمهمة توثيق الخطة وكتابتها. لذا يجب عليك أن تتأكد من أنك لا تكتب شيئاً قد تعتقد أنه رائع وشديد الذكاء ولكنه قد

يكون غير مفهوم بالنسبة للآخرين لأن أسلوب تفكيرك يختلف عن أسلوب جمهورك. وإذا خيرت بين الكتابة بأسلوب ممتع بالنسبة لك، أو أسلوب يفهمه الآخرون، فعليك أن تختار الأسلوب الأخير دائماً.

فكر في فريق الإدارة. هل هناك أسلوب تفكير سائد لديهم؟ ما هو الأسلوب المناسب لأغلبية الأشخاص المسؤولين عن إنجاز الأجزاء الكبرى من الخطوة؟ وبعد أن قمت باختيار الأسلوب. إليك فيما يلي بعض الأفكار حول كيفية صياغة تقريرك.

أنماط عقليات البشر:

قسمت أفا بتلر Ava S. Butler في كتابها «تفكير الفريق» عقليات البشر تبعاً لصفاتهم إلى الأنماط التالية:

1- العقلية الرقمية:

الأشخاص الذين لديهم عقلية رقمية هم من يفكرون أفضل باستخدام الأرقام والحسابات، وينفرون من التفكير المجرد البحت. والمطلوب من يحسن التعامل مع هؤلاء أن يوفر لهم ما يحتاجونه من أرقام وإحصائيات ومقارنات ونسب.

2- العقلية البحتة أو النظرية:

الأشخاص الذين لديهم عقلية بحتة أو نظرية هم من يتوصلون إلى حلول أفضل إذا لم تثقلهم بالأرقام. ومن الأنسب على من يحسن التعامل معهم أن يستخدم الشرح النظري في النقاش أو الحوار معهم..

3- العقلية السمعية:

الأشخاص الذين لديهم عقلية سمعية هم من يحبون أن يسمعوا منك، ويهملون

ما يرسل إليهم من أوراق وتقارير. والمطلوب من يحسن التعامل معهم أن يتناقش ويتحاور معهم مباشرة.

4- العقلية البصرية:

الأشخاص الذين لديهم عقلية بصرية هم من يفضلون التعامل مع التقارير والأوراق المرسلة لهم أكثر من السماع، وهم يفكرون في الصور والأشكال والمجسمات وألوان الصور. وحتى يمكن الاستفادة من هؤلاء الأشخاص عليك أن توزع عليهم المستندات والبيانات الخاصة بالموضوع محل البحث، وأن يرفق أيضاً بعض الرسومات التوضيحية.

5- العقلية الحركية:

الأشخاص الذين لديهم عقلية حركية تهبط قدراتهم العقلية والبدنية نتيجة للجلوس دون حراك لفترات طويلة، فيشعرون بالملل والنعاس. لذلك عليك إذا اتصلت بهؤلاء الأشخاص أن تملأ المكان بالحركة والمشي.

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 تركز 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 ☐

التعليات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفرًا 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.

صفحة فارغة