

استشراف المستقبل كروية واقعية لعلم النفس الإيجابي عن طريق تطبيق إستراتيجية التفكير الإيجابي

Foreseeing the Realistic Future of Positive Psychology by Applying the Strategy of Positive Thinking

وافي نبيل¹ ، داودي عبد الرزاق² ، مشته عبد اللطيف³

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3، nabilw33@gmail.com

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3، abdou.jim@gmail.com

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3، mehta.abdelatif@gmail.com

تاريخ النشر: ديسمبر/2021

تاريخ القبول: 2020/05/11

تاريخ الإرسال: 2019/05/27

الملخص:

إن اهتمام الإنسان بمستقبله أمر فطري راسخ فيه، وقد لازمه منذ نشأته الأولى، وإن غاية علم النفس الإيجابي هي العمل على إيصال الإنسان إلى كماله البشري، فإذا كَوَّن الإنسان صورة مستقبلية ايجابية لنفسه أو لمجتمعه، أو للبشرية كافة، وتوفرت له الإرادة لتحقيق هذه الغاية، كانت هذه الغاية المستقبلية هي المحركُ لنشاطه وهي الدافع لتطويره. إذن، فالإنسان مطالب بأن يمتلك صورة مستقبلية توضح له معالم هذا المستقبل، لكي يتسنى له النظر إلى المستقبل، وهذا لن يكون إلا من خلال إستراتيجية التفكير الإيجابي.

فالاستشراف للتفكير الإيجابي رؤية نقدية مستقبلية واعية للمتغيرات العالمية والمحلية في جميع مجالات الحياة، ومن خلاله يمكن التعرف على طبيعة التحديات المحتملة وتأثيراتها المباشرة على علم النفس الإيجابي، وتحديد الإمكانيات والخيارات المتاحة لمواجهة التحديات والتغلب على المعوقات، والتمكن من تطوير التفكير الإيجابي بما يتناسب مع مطالب التنمية واستدامتها في المستقبل.

إن بناء الرؤية المستقبلية في ميدان علم النفس الإيجابي لا بد من صياغة سياسات تفصيلية في ضوء هذه الرؤية، وأهم هذه السياسات صياغة رؤية عامة من خلال حشد الالتزام الذاتي، لجميع مؤسسات المجتمع سواء الرسمي منها أو المدني في تحديد فلسفة، وغرض، ووظيفة علم النفس الإيجابي في المستقبل. وهذا ما سوف يتم توضيحه في بحثنا هذا.

الكلمات المفتاحية: استشراف - المستقبل - علم النفس الإيجابي - إستراتيجية - التفكير - الإيجابية.

Abstract:

Man's interest in his future is an innate and well-established matter in him, and it has been with him since his first inception, and the goal of positive psychology is to work on bringing man to his human perfection. This future purpose was the engine of his activity and the impetus for its development. So, a person is required to have a future picture that shows him the features of this future, in order for him to look into the future, and this will only be through a positive thinking strategy.

Foreseeing positive thinking is a critical and conscious future vision of global and local changes in all areas of life, and through it it is possible to identify the nature of potential challenges and their direct effects on positive psychology, identify the possibilities and options available to confront challenges and overcome obstacles, and be able to develop positive thinking in proportion to the demands of development. and its sustainability in the future.

To build a future vision in the field of positive psychology, it is necessary to formulate detailed policies in the light of this vision, and the most important of these policies is to formulate a general vision by mobilizing self-commitment for all institutions of society, whether official or civil, in defining the philosophy, purpose, and function of positive psychology in the future. This is what will be clarified in this research.

KEY WORDS: The Foreseeing – Future – Positive Psychology – Strategy of Positive Thinking.

مقدمة:

لقد تنبه الفلاسفة والمفكرين منذ القدم إلى أن الطريقة التي ندرك بها المواضيع والتي نرى بها الأشياء هي التي تسبب في اضطراب الوقار الوجداني وليست الأشياء نفسها، حيث ذكر أحد ممثلي "المدرسة الرواقية" التي عرفت في العصر اليوناني أن "الناس لا يضطربون من الأشياء، ولكن من الآراء التي يحملونها"¹، والفلسفة الرواقية ترى أنه على الفرد أن يقبل كل ما لا يمكن تغييره (وجود نقص أو اختلاف الناس عنه) وأن يطرح الانشغال به جانبا، حيث يجعل الفرد نفسه عرضة للكثير من الاضطرابات بعد متقبله لهذه الحقائق الحتمية ليصاب بالإجهاد النفسي والشك في إمكانياته وبالتالي التفكير فيما ليس عنده عوض التفكير في تنمية ما لديه، فيرى في البيئة مصدر للمتاعب والتهديد وإثارة المصاعب والتوترات.

وفي هذا الصدد يؤكد (ماركوس أورليوس) الإمبراطور الروماني أن الحياة من صنع الأفكار فكما ساورت الفرد أفكارا سعيدة كانت حياته كذلك وإذا تملكته أفكارا شقية عادت حياته كذلك، فالأفكار عنده

هي التي تحدد مسار الإنسان في الحياة، حيث لديه القدرة على توجيهه إلى تحقيق كلما يسعى إليه إذا كانت أفكاره متفتحة لا تعرف النفي والمستحيل كما أن بمقدورها أن تسيّره إلى طريق مسدود إذا كانت توقعاته وانتظاراته متسمة بالشكوك والسلبية.

وتبنى المفكرون المسلمون فلسفة اهدت بالعقيدة الإسلامية، جعلت المعرفة والتفكير موقعا مهما في العوامل التي تحقق السعادة، ففي القرآن الكريم إشارات واضحة تؤكد أننا عليها لإنسان من شقاء وسعادة ما هو إلا حصاد أفكاره وأنه إذا أراد أن يغير من حاله فما عليه إلا أن يغير ما بنفسه ونستدل على ذلك من قول الله تعالى "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم"².

كما أكد علماء كثيرون من علماء النفس المعاصر أن معظم الاستجابات الوجدانية والسلوكية تعتمد إلى حد ما - على معتقدات فكرية خاطئة يبنينا الفرد على نفسه وعن العالم المحيط به، ولهذا يرى (آلر) أن المدخل المناسب لفهم الإنسان هو التعرف من خلال (فهم الأهداف الخاصة التي يرسمها لنفسه والمعتقدات الخاطئة التي تتملكه عند محاولة الاتصال والتواصل مع غيره من الأفراد (إبراهيم عبد الستار).

وعليه، فإن موضوع دراستنا يتمحور في التساؤلات التالية:

- ما هو استشراف المستقبل؟
- ما هي اهتمامات علم النفس الإيجابي؟
- ما العلاقة بين استشراف المستقبل واستراتيجيات التفكير الإيجابي؟

1- مفاهيم الدراسة:

1-1 مفهوم الاستشراف (علم المستقبل):

أ- لغة:

* **استشرفَ**: فعل، استشرفَ يستشرف، استشرفاً، فهو مُستشرف، والمفعول مُستشرف، **استشرفَ من أعلى النلّ الحُقُولَ البعيدةَ: رَفَعَ بَصْرَهُ لِيُنْظُرَ إِلَيْهَا، استشرفَ المنارَ: انْتَصَبَ، عَلَا، استشرفَ لِلْخَطَرِ: تَعَرَّضَ لَهُ، استشرفَ: انْتَصَبَ وَعَلَا، استشرفَ للشيءِ: تَعَرَّضَ، استشراف المستقبل: التطلع إليه أو الحدس به"³.**

* **المستقبل**: هو الزمن الذي يلي الحاضر⁴، ويقصد بمصطلح الاستشراف: الاستقصاء والتوقع أو التحري والاستكشاف والتصور والتنبؤ. والتوقع والاستشراف في اللغة من الفعل: استشرف، أي: علا وانتصب، واستشرف الشيء، أي: رفع بصره ينظر إليه.

ب- اصطلاحاً: يعرف استشراف المستقبل بعدة تعريفات:

- مجموعة الدراسات والبحوث التي تكشف عن مشكلات محتملة في المستقبل، وتنبأ بالأولويات التي يمكن أن تحددها بوصفها حلولاً لمواجهة هذه المشكلات⁵.

- اجتهاد علمي منظم يهدف إلى صياغة مجموعة من التوقعات المشروطة، أو السيناريوهات التي تشمل المعالم الرئيسية لمجتمع ما.

- جهد استطلاعي الأساس يتسع لرؤى مستقبلية متباينة ويسعى لاكتشاف وتكشف العلاقات المستقبلية بين الأشياء والنظم الأنساق الكلية والفرعية في عالم ينمو.

- علم جديد يحاول وضع احتمالات محتملة الحدوث، كما يهتم بدراسة المتغيرات التي تؤدي إلى حدوث هذه الاحتمالات وتحقيقها، فعلم المستقبل يهدف إلى رسم صور تقريبية محتملة للمستقبل بقدر المستطاع⁶.

- تحديد صورة متوقعة للمستقبل في مجال واحد أو أكثر في الدراسات الاجتماعية وفي ضوء معلومات علمية دقيقة وباستخدام أساليب علمية مجددة، وخلال فترة زمنية لا تزيد عن عشرين عاما.

ج- التعريف الإجرائي: يعرفه الباحث بأنه: "التفكير الاستراتيجي الإيجابي بما سيكون عليه الحال في الغد، والعمل على اتخاذ الإجراءات والخطوات اللازمة للوصول إلى تحقيق أعلى مراتب النجاح في الأهداف المحددة وتحقيق الرضا الذاتي".

إن علوم المستقبل أو المستقبليات -بصفة عامة- هي التي تعمل على استشراف المستقبل من خلال اجتهاد علمي منظم، وتهدف إلى صياغة مجموعة من التنبؤات المشروطة، والتي تنطلق من بعض الافتراضات الخاصة حول الماضي والحاضر، لاستكشاف أمر دخول عناصر مستقبلية على المجتمع أو على الظاهرة المعنية.

1-2- مرادفات الدراسات المستقبلية:

لدراسات المستقبلية أكثر من عشر مرادفات، فمنها: علم المستقبل، وبحوث المستقبلات، ودراسات البصيرة، وبحث السياسات، والتنبؤ التخطيطي، والتحركات المستقبلية، والمنظور والمأمول المستقبلي، والتنبؤ المشروط المستقبلية، وغيرها.

وأجرت جمعية المستقبل العلمية سنة 1975 استفتاء حول المصطلح المفضل عند أعضائها وكان الرد الإيجابي لمصطلحين فقط وهما: دراسات المستقبل، بحث الأمور المستقبلية، أما مصطلح علم المستقبل فقد رفضته رئاسة الوزراء السويدية عام 1974.

وقد رجّح الدكتور علي الزهراني على هذه المرادفات مصطلح "علم المستقبل" الذي رأى أنه من أقرب المرادفات للدراسات المستقبلية.

1-3- تأصيل مفهوم علم المستقبل - كنظرة ايجابية:

إن اهتمام الإنسان بمستقبله أمر فطري راسخ فيه، وقد لازمه منذ نشأته الأولى، وإن غاية التفكير هي العمل على إيصال الإنسان إلى كماله البشري، فإذا كوّن الإنسان صورة مستقبلية لنفسه أو لمجتمعه، أو للبشرية كافة، وتوفرت له الإرادة لتحقيق هذه الغاية، كانت هذه الغاية المستقبلية هي المحرك لنشاطه وهي الدافع لتطويره.

إذن، فالإنسان مطالب بأن يمتلك صورة مستقبلية توضح له معالم هذا المستقبل، لكي يتسنى له النظر إلى المستقبل -أو الغد بالتعبير القرآني- من خلالها، كما في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾⁷.

وتطالب هذه الآية المؤمنين بتقوى الله، والنظر إلى الغد بالنظر العلمي القائم على المعطيات الملموسة، وهنا يصبح الغد حاضراً في اليوم، بل إن العمل من أجل الغد هو مقياس لتقوى الله في اليوم، وقيمة اليوم هو فيما يقدمه للغد.

إن في القرآن الكريم عددا من الآيات الكريمة تدل على مشروعية علم المستقبل، كالحديث عن الانتصار على الروم، في قوله تعالى: (الم * غُلِبَتِ الرُّومُ * فِي أَدْنَى الْأَرْضِ وَهُمْ مِنْ بَعْدِ غَلَبِهِمْ سَيَغْلِبُونَ)⁸.

وبيانه سبحانه وتعالى انتصار المسلمين في غزوة بدر، وبيان موت أبي لهب على الكفر، في قوله تعالى: (تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ)⁹.

وهناك عدد من الأحاديث تشير في مضامينها إلى شيء من علم المستقبل أو الاستشراف، فمنها: ورد في الحديث كلمة تشير إلى الاستشراف وهو: "... فاستشرف لها وفيهم أبو بكر وعمر"¹⁰.

وقوله عليه السلام: "لو استقبلت من أمري ما استدبرت لما سقت الهدي". والنبى صلى الله عليه وسلم أخبر بفتح كنوز كسرى وقيصر. وقوله عليه السلام: "إنك أن تذر ورثتك أغنياء خير لك من أن تذرهم عالة". وقوله عليه السلام لحسن رضي الله عنه: "إن ابني هذا سيداً وسيصلح الله به بين الفئتين العظمتين من المسلمين".

1-4- ضوابط استشراف المستقبل:

لا يعنى استشراف المستقبل الحديث عن المستقبل مطلقاً، أو فتح باب الحديث عن الغيبات على مصراعيه، بل هناك ضوابط يجب التقيد بها، نذكر منها:

- اليقين بأن الغيب لا يعلمه إلا الله.
- تجنب استخدام المحرمات في الاستشراف كالكهانة والسحر.
- الاعتقاد بأن مشيئة الله نافذة فما شاء يكون وما لم يشأ لم يكن.

2- الخلفية الفلسفية النظرية¹¹:

1-2- الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي : يعرف "سيلجمان" علم النفس الإيجابي كما يلي: "علم النفس الإيجابي هو فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي، ويهتم علماء النفس الإيجابي ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن، ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العامل بصفة عامة".

وعرف كل من "هايدت وغازيل" علم النفس الايجابي بأنه: "دراسة الشروط والعملية التي تساعد على رقي وتطوير الأفراد و الجماعات والمؤسسات.

2-2- المرونة النفسية: إن المهتم بتحديد مفهوم المرونة النفسية، يدرك أن أغلبها ذات طابع وصفي أكثر مما هو مفاهيمي، إذ يرى "لوكومبت جاك" انه لا وجود لنظرية المرونة النفسية، بل ومن أجل توضيح هذا المفهوم يتطلب وضعه أمام الخلفيات النظرية المتعددة¹².

بمعنى أننا حين نطلع على الإطار النظري المختلف والثري الذي حلل ووقف على جميع العوامل التي لها علاقة سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بالمفهوم وسنكتفي بتعريف كل من "آدغر نيل" الذي عرف المرونة النفسية على أنها: "القدرة على الاستمرار والتكيف". وعرف "براين وولكر" وزملاءه المرونة النفسية بأنها: "صيرورة المرونة النفسية مع نظم معقدة في تكيف مستمر مع التغيرات المفاجئة والمستمرة"¹³.

2-3- التصورات الاجتماعية: يعود موضوع التصورات الاجتماعية على غرار أغلبية مواضيع العلوم الاجتماعية والإنسانية إلى أحضان الفلسفة اليونانية، وبالضبط إلى صاحب النزعة النقدية والفلسفة المثالية إمانويل كونت (1724-1804) الذي اهتم بدراسة المعرفة والعقل، واعتبر هذا الأخير عضوا هاما في تكوين الأحاسيس وجعلها أفكارا، ويحول جميع الأحداث والوقائع الخارجية إلى وحدة فكرية منظمة. ولقد استعارته فيما بعد وطورته على نحو واسع تخصصات مختلفة، ففي علم الاجتماع طوره صاحب المدرسة الفرنسية اميل دوركايم الذي ميز بين التصورات الفردية والجماعية، هذه الأخيرة التي تمثل جوهر تصوراتنا الاجتماعية، بينما التصورات الفردية فهي هشة وظرفية.

أما في مجال علم النفس وبالتحديد علم النفس المعرفي، فقد اهتم جون بياجيه Piaget بعملية التفكير الذي يتطور عند الطفل بصفة تدريجية، ارتقائية، أين اهتم بياجيه Piaget بدراسة العلاقة بين الفرد كعارف ومنتقي للمعرفة والعامل الخارجي كموضوع ومنتج لتلك المعرفة، حيث ركز على سبل وآليات تكوين المعرفة عند الطفل وطريقة تشكل بعض المفاهيم خلال مساره النهائي كالعدد والفضاء والزمن... إلخ.

3- الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث:

3-1- دراسة شريفي هناء، يبحث تحت عنوان: الصحة النفسية من منظور علم النفس الايجابي، مجلة دراسات نفسية، الجزائر، المجلد: 07، العدد: 13، مارس 2016. حاولت هذه الدراسة الكشف عن مختلف الأبعاد المؤثرة في الصحة النفسية من منظور علم النفس الايجابي، بالتعرف على العلاقة بينها. حيث اتضحت هذه العلاقة في طريقة تعزيز الصحة النفسية، وذلك بتبني أسلوب يرتكز على رؤية إيجابية للصحة النفسية، أكثر من التأكيد على العيوب والنقائص والاعتلالات النفسية. وكذلك بدراسة القوى والقيم وتنمية القدرات التي تمكن الأفراد والمجتمعات من التقدم والازدهار، فهو علم الخبرات الذاتية الايجابية،

والسمات الفردية الايجابية، والمؤسسات الايجابية التي تتعهد بتحسين نوعية الحياة، وتحاول منع المرض من الظهور، عندما تكون الحياة فارغة وبلا معنى.

3-2- دراسة جرادي حفصة وآخرون، يبحث تحت عنوان: المواضيع التي يدرسها علم النفس الايجابي، مجلة تطوير العلوم الإنسانية، الجزائر، المجلد الأول، العدد: 15، ديسمبر 2016. وقد تم بناء هذا البحث بناء على التساؤلات التالية: ما هو علم النفس الايجابي؟ ما هو دور علم النفس الايجابي؟ ما هي أهم المواضيع التي يدرسها علم النفس الايجابي؟. وقد تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي النوعي، بالاستناد أيضا على أهم الدراسات النفسية التي تناولت المواضيع التي يدرسها علم النفس الايجابي، بالإضافة إلى المصادر والمراجع التي تناولت الموضوع المدروس.

3-3- دراسة دودو صونيا وشلبي لينة، يبحث تحت عنوان: التفاؤل من منظور علم النفس الايجابي، مجلة الفتح للدراسات النفسية والتربوية، الجزائر، المجلد الثاني، العدد الأول، جانفي 2018. هدفت هذه الدراسة إلى تناول سمة التفاؤل من منظور علم النفس الايجابي نظرا لما استحوذته الدراسات من اهتمام بالغ من قبل الباحثين، لارتباط التفاؤل بالصحة النفسية والجسمية للفرد وما لها من تأثير فقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والمثابرة والإنجاز والرفع من مستوى فعالية الذات وزرع الأمل، حيث ظهر الاهتمام بدراسته في نهاية السبعينات، ومن خلال العقدين السابقين احتل مفهوم التفاؤل مركز الصدارة في عدد من الدراسات في الشخصية وعلم النفس الإكلينيكي وفي علم نفس الصحة وخاصة علم النفس الإيجابي، الذي اهتم بدراسة الخصال الايجابية من خلال الإشارة للجوانب الإيجابية من السلوك الإنساني كميكانيزمات لمواجهة المواقف الضاغطة وبمرونة تساعد على مقاومة الفشل وتحويل العثرات إلى مهارات على رأسها سمة التفاؤل كمدخل وقائي للأصحاء وعلاجي لغير الأصحاء.

3-4- دراسة وازي الطاوس وآخرون، يبحث تحت عنوان: التصورات الاجتماعية للصحة النفسية لدى المجتمع الجزائري من منظور علم النفس الايجابي - دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين - ، مجلة سلوك، الجزائر، المجلد: 04، العدد: 06، ديسمبر 2018. سعت هذه الدراسة لتقصي التصورات الاجتماعية التي يحملها المجتمع الجزائري ممثلا في طلبة الجامعة للصحة النفسية من منظور علم النفس الايجابي، ومن ثم البحث عن الفروق بين الإناث والذكور في هذه التصورات. ومن أجل جمع المعلومات فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي وطريقة العينة العرضية حيث تم استخدام استبيان التصورات الاجتماعية نحو المرونة النفسية، توصلت الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يعتبرون أن كل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية والتفاؤل والتطوير مؤشرات للصحة النفسية، كما اتضح أنه لا يوجد فروق في هذه التصورات بين الإناث والذكور في كل من المرونة النفسية والتطور وهناك فروق بينهما في التفاؤل والكفاءة الذاتية.

4- علم النفس الايجابي:**4-1- مفهوم علم النفس الإيجابي:**

علم النفس الايجابي (Positive-Psychology) بدأ كحركة تطورت من التفكير الايجابي إلى علم نفس ايجابي على يد مارتن سيلغمان، رئيس جمعية أطباء النفس الأمريكيين. ولا يهتم علم النفس بدراسة المرض والضعف والتلف فقط، بل يفترض أن يهتم أيضا بدراسة مكان القوة والفضائل الإنسانية.

وقد أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكان القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية خاصة وأنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعا كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات.

فالجانب المهم بعلم النفس الايجابي أن تقوية مكان القوة يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش بحالة جيدة من التوافق النفسي، كم أنه يساعد من يعاني من مشكلات توافقية إلى تدعيم ميكانيزمات التوافق لديه.

علم النفس الإيجابي هو تيار حديث جدا في علم النفس، عرف انطلاقته في أواخر التسعينات بدفع من سليجمان رئيس الرابطة الأميركية لعلم النفس في ذلك الحين. ولا زال يعرف نموا متسارعا على مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق. ولقد قام وبدأ ينمو في مجابهة الهيمنة المرضية على علم النفس الذي ركز جل جهده على علاج أسوأ الحالات، بينما عليه في الواقع أن يهتم ببناء أفضل الحالات في الحياة. ويعرف جبر محمد علم النفس الايجابي بأنه العلم الذي يدرس جوانب القوة في شخصية الإنسان لتعينه على مواجهة الضغوط وحل المشكلات وتحقيق الوجود الأفضل.

أما مجدي عبد الله فيرى بأنه السعي العلمي لأكثر الوسائل الواعدة بحياة مفعمة بالصحة والاكتفاء، نشأ (علم النفس الإيجابي) في مقابل (علم النفس السلبي) ويراد بالإيجابي والسلبي هنا طبيعة أو ماهية المتغيرات النفسية المدروسة.

ويعرف الباحث علم النفس الايجابي بأنه: المدخل الصحيح لرسم مسارات حياتنا بطرق وتقنيات ايجابية نستطيع من خلالها أن نجعل حياتنا أفضل ونحقق النمو النفسي الايجابي والتقدير الذاتي السليم.

4-2- غايات وأهداف علم النفس الإيجابي:

إن الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكان القوة الإنسانية وفضائلها المدنية، وصولا إلى إرشادنا في تطوير "الحياة الجيدة، أو الطيبة". ولهذا وعلى العكس من علم النفس المرضي، الذي فرض هيمنة نماذجه حتى على حالات الصحة جاعلا منها مجرد حالات خلو من المرض، ومقدما التفسيرات من ضمن الإطار المرضي لظواهرها وتجلياتها، يركز علم النفس الإيجابي

على أوجه القوة عند الإنسان بدلا من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلا من الأخطار، وعلى تعزيز
الإمكانات بدلا من التوقف عند المعوقات.

إن علم النفس الإيجابي يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان، بدلا
من التركيز على الاضطرابات وعلاجها.

4-3- مستويات علم النفس الإيجابي:

يتمحور علم النفس الإيجابي على:

أ- **المستوى الذاتي:** ينصب اهتمامه حول الخبرة الذاتية الإيجابية: الرفاهية الشخصية والسعادة
(الماضي)، التدفق، السرور، المتع الحسية والسعادة (الحاضر) المعارف البناءة حول المستقبل والتي
تتضمن التفاؤل، الأمل والإيمان.

ب- **المستوى الفردي:** فيدور علم النفس الإيجابي حول السمات الشخصية الإيجابية، القدرة على الحب
والعمل، الشجاعة، الحس والذوق الجماعي، المثابرة، التسامح، الأصالة، التطلع والانفتاح العقلي على
المستقبل، الموهبة العالية والحكمة.

ج- **مستوى الجماعة:** يصب في الفضائل والمؤسسات المدنية التي تدفع الأفراد الآخرين نحو المواطنة،
المسؤولية، التواد مع الآخرين والاهتمام بهم، الإيثار، الأدب والذوق، الاعتدال والتوسط، التحمل وخلق
العمل. وهذا ما يصبوا إليه استشراف المستقبل حيث يعمل على بناء الإنسان للمستقبل من خلال بناء
الأفكار الإيجابية والتي تجعله يستمر بشغف وحب للمواصلة وتحقيق الانجازات على أي صعيد في حياته.

4-4- محاور علم النفس الإيجابي:

لقد شرع علم النفس الإيجابي في فرز وتصنيف للسمات النفسية الإيجابية التي تعتبر التطبيقات
الأساسية لعلم النفس الإيجابي وتصنف إلى (6) فئات أساسية تتضمن العديد من الفضائل الأخلاقية
وهي قابلة للقياس والتي تتمحور في:

أ- **الحكمة والمعرفة:** الإبداع، الفضول، التفتح العقلي وحب التعلم وبعد النظر.

ب- **الشجاعة:** الجرأة والمواظبة والمثابرة والتكامل والحيوية.

ج- **الإنسانية:** الحب والعطف والذكاء الاجتماعي.

د- **العدل:** المواطنة والإنصاف والقيادة.

ر- **الاعتدال وضبط النفس:** التسامح والرحمة والتواضع والاحتشام والتدبر والضبط وتنظيم الذات.

س- **التسامي وضبط النفس:** تقدير الجمال والتميز والامتنان والأمل.

وتتضمن التطبيقات العملية لعلم النفس الإيجابي مساعدة الأفراد والمنظمات على تحديد مكان قوتهم
واستخدام هذه المكان لإثراء وتعزيز مستويات السعادة لديهم، ويمكن أن يستخدمه المعالجون والمرشدون

النفسيون وغيرهم من المستشارين والمدربين للتنمية البشرية كطرق العلاج النفسي الايجابي في رفع مستوى الأداء العملي الإنساني والسعادة الحياتية.

5- إستراتيجية التفكير الإيجابي:

5-1- تعريف الإستراتيجية:

مصطلح الإستراتيجية يعد من المصطلحات القديمة المأخوذ من الكلمة الإغريقية Strato وتعني الجيش أو الحشود العسكرية، ومن تلك الكلمة اشتقت اليونانية القديمة مصطلح Strategos وتعني فن إدارة وقيادة الحروب. فالإستراتيجية تعني أصول القيادة التي لا اعوجاج فيها، فهي تخطيط عالي المستوى. وتضمن للإنسان تحقيق الأهداف من خلال استخدامه لوسائل معينة، فهي فن التخطيط والتكتيك والعمليات.

وقد استعملت هذه الكلمة (أي الإستراتيجية) في مجالات متعددة في شتى مناح الحياة العامة، ولكنها الآن تستخدم بكثرة في سياقات مختلفة مثل استراتيجيات العمل، استراتيجيات التسويق.... الخ. لكن الإستراتيجية في عرضنا هي الخطة التي يشتغل بها الذهن أي الخطاطة المتبعة للوصول إلى نتيجة مرجوة من خلال تطبيق التفكير الإيجابي.

5-2- التفكير الإيجابي:

أ- تعريف التفكير الإيجابي: هو مصطلح مركب من كلمتين:

التفكير:

لغة: فكر في الأمر، يفكر فكراً، أعمل عقله فيه ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول، وفكر مبالغة فيفكر، والتفكير: إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها وهذا قصر للتفكير على نوع من أنواع هو حل المشكلات¹⁴.

اصطلاحاً: يقول "إدوارد ديبونو" أحد أشهر الخبراء في علم التفكير: "يوجد هناك تعريف واحد مرضٍ للتفكير، لأن معظم التعريفات مرضية عند أحد مستويات التفكير، أو عند مستوى آخر¹⁵. وتعريف التفكير الذي اعتمده في كتابه هو "النقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما" ويعرف التفكير بوصفه مهارة بأنه: "المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري إلى العمل"¹⁶.

الإيجاب:

نسبة إلى الإيجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على السلبيات، إن هي عني أن تحسن الظن بذاتك وأن تظن خيرا في الآخرين، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة¹⁷.

وأما باعتبار التركيب فنقول "فيرا بيفرر": "التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقابلية العقل اللاوعي للاقتناع بشكل إيجابي"، وتقول وفاء محمد مصطفى: "هو أنت ستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاوعي) للتأثير

على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك، وتحقيق أحلامك"، ويقول سكوتد بليو: "هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية.

ب- استراتيجيات التفكير الإيجابي:

أولاً: إستراتيجية التجزئة: "كل من يريد أن يصل إلى هدف بعيد، عليه أن يخطو خطوات صغيرة كثيرة". فالهدف من إستراتيجية التجزئة هو تجزئة هذا الحكم والتعميم السلبي إلى مكونات اصغر مما يجعل الشخص يدرك الحكم بإدراك آخر إيجابي يساعده على التعامل مع الأجزاء كل على حدى بثقة وسهولة تامة.

ثانياً: إستراتيجية التعريف: "ولكي ننجح يجب علينا أولاً أن نؤمن أن بمقدورنا تحقيق النجاح". هذا مثال من إعادة التعريف، فالشخص الذي يفكر في نفسه أنه خجول، كان النتيجة تعريفه لنفسه، هو شعوره بأنه أقل من الآخرين مما يسبب له الاعتقاد بأنه ضعيف، أما عندما تغير التعريف وأصبح الاستماع قوة جعلته يشعر بالرضا عن نفسه فزاد تقديره الذاتي وثقته في نفسه، وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة.

ثالثاً: إستراتيجية القيمة العليا: "إن الأمور تتطور للأفضل بالنسبة للأشخاص الذين يستغلون الطريقة التي تتطور بها الأمور".

إستراتيجية القيمة العليا تهدف إلى توسيع آفاق الشخص، فيرى القيمة في أي تحدّ مما يجعل أحاسيسه هادئة ومترنة، فمن الممكن أن يفشل طالب في الامتحان فتكون قيمته العليا، وأن ما حدث ليس إلا تجربة تعلم منها لكي يصبح أفضل في المرة القادمة.

رابعاً: إستراتيجية البدائل: "الشخص الذي عنده أكثر من بديل ليحل مشكلة واحدة، عرف الطريق إلى القمة". ذكرت جامعة هارفارد الأمريكية أن النجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدائل وأفكار جديدة، تجعل الشخص أو الشركة يستفيد من الفرص المتاحة.

خامساً: إستراتيجية تغيير التركيز: "كل رجل عظيم أصبح عظيماً، كل رجل ناجح أصبح ناجحاً، عندما وضعك لقدراته وتركيزه على هدف إيجابي محدد"¹⁸.

فعندما تضع تركيزك وانتباهك على شيء ما، يقوم العقل بإلغاء أية معلومة أخرى لكي يفسح المجال للشيء الذي تركز عليه، بالإضافة إلى تعميم الشيء الذي تركز عليه فتشتغل الأحاسيس وتسبب السلوك.

ج- أدوات التفكير الإيجابي:

تتكمّل عملية التفكير بواسطة أدوات يستعملها الفرد من أجل الوصول إلى تكوين تمثيلات وصور مختلفة، وتتمثل هذه الوسائل في:

أولاً: الصور الذهنية الماضية: هو كل ما تبقى في ذهن الفرد من مدركات حركية أو حسية أو لفظية، فالإدراك هو للأمور الواقعة في الحاضر مباشرة، أما الصور الذهنية فهي عملية استحضار الصور عند

غياب المنبهات الحسية، وتختلف الصور الذهنية في قوتها ووضوحها من حيث شدة تعاقبها في الذهن ودقة تفاصيلها.

ثانيًا: المفاهيم: يتجلى ذلك مثلًا في عملية التعليم التي يقوم به الفرد وذلك بمقارنته لأسباب ونتائج خبرة ماضية بظرف حديثًا وخبرة جديدة يكون فيها مفاهيمه العامة التي جمع فيها الخصائص المشتركة في كلا الخبرتين ما يجعله يتخذ قرارًا من أجل مواصلة أو إيقاف مسار تتالي الأحداث.

ثالثًا: اللغة: لا يصبح التفكير ظاهرة اجتماعية مفهومة إلا عن طريق اللغة باعتبارها الرابطة التي تصل بين الأفراد والجماعات، إذ تقوم بالتأثير في نفس المستمع لحنه على القيام بعمل ما حركيا كان أو ذهنيًا، فوجود هذه العلاقة الوطيدة بين التفكير واللغة دفع بعض علماء النفس إلى القول أن التفكير "كلام باطن" أو أن "الكلام هو التفكير بصوت مرتفع"، حيث أن الإنسان أثناء عملية التفكير يستخدم لغة صامتة على شكل حوار بين المرء ونفسه بإصدار أمر لنفسه أو نقدها، تقييما أو تقديم نصح لها¹⁹.

د- خصائص التفكير الإيجابي:

- يتميز التفكير الإيجابي بمجموعة من الخصائص التي تتمثل فيما يلي:
- التفكير سلوك هادف، حيث أنه لا يحدث في فراغ أو بلا هدف.
 - التفكير سلوك تطوري يزداد تعقيد أو حدقا مع نمو الفرد وتراكم خبراته.
 - التفكير الفعال يستند إلى أفضل المعلومات الممكن توافرها ويسترشد بالأساليب والاستراتيجيات الصحيحة.
 - الكمال في التفكير أمر غير ممكن في الواقع والتفكير الفعال غاية يمكن بلوغها بالتدريب والميدان.
 - يحدث التفكير بأشكال وأنماط مختلفة (لفظية، رمزية، كمية، مكانية، شكلية) لكل منها خصوصية²⁰.
 - يتشكل التفكير من تداخل عناصر المحيط التي تضم الزمان (فترة التفكير) الموقف أو المناسبة والموضوع الذي يجري حوله التفكير.
 - التفكير يتطور بالتدريب والنمو العقلي وتراكم الخبرة.
 - التفكير عملية تفاعل بين المعلومات والمعارف المقدمة للمتعلم.
 - التفكير يمكن أن يعلم، فقد قامت "هدلات ابا" بتصميم نشاطات عقلية قدمتها للمتعلمين وذلك بهدف تطوير مهاراتهم التفكيرية كالتمييز والمقارنة والربط والتحليل والتصميم وإدراك العلاقات²¹.

5-3- استشراف المستقبل:

أ- أهمية التفكير الإيجابي من منظور استشراف المستقبل:

إنّ مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ في بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدر بنفسه عن التخلي عن

الأفكار السلبية التي تحد من قدراته والتي تضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

"ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي، فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره، فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك".

"ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة".

وصدق الله العظيم حيث يقول: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم"²².

وفي هذا الصدد قال سيد قطب رحمه الله: "فإنه لا يغير نعمة ولا يؤسا ولا يغير عزا أو ذلة، ولا يغير مكانة أو مهانة...إلا أن يغير الناس من مشاعرهم وأعمالهم وواقع حياتهم".

وفي هذا الصدد تقول وفاء محمد مصطفى: ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيدا وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك، وأسلوب حياتك ونظرتك تجاه نفسك والناس والأشياء والمواقف التي تحدث لك، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك.

ويقول الدكتور إبراهيم الفقي: يجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولا في داخلك، في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستتسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة. وهنا نبني للحياة ونؤسس للمستقبل بأفكار ايجابية تساهم معنا في تحقيق اتزان وفعالية ايجابية، وهذا طبعاً لن يكون إلا من خلال علم النفس الإيجابي وتطبيقاته.

ب- ثمرات استشراف المستقبل بالتفكير الإيجابي:

- "هو الباعث على استنباط الأفضل وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة".

- يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.

- تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجربته داخل نفسك سوف يكون له أثره النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك.

- "عندما نفكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية، فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية".

- "إن الشخص الذي يفكر إيجابيا ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف"²³.

- "يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر هذه المقترحات الملموسة والعملية حين يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء"²⁴.

ومن خلال نظرة تحليلية لعلم النفس الايجابي نجد أن استشراف المستقبل يساعدنا إن لم نقل بل هو الطريق الأمثل لتطبيق إستراتيجية التفكير الايجابي وهذا مع ممارسة نمط حياة يكون فيه:

- السعي وراء الأشياء الباعثة على المرح والبهجة في العمل.
- التنقل من نشاط واهتمام لآخر والتوقف عن ممارسة نشاط واحد خلا فترة طويلة حتى لا تشعر بالملل.
- تجريب الجديد دائما والتشوق له والفضولية فيه.
- تعويد النفس على الابتسامة.
- ممارس النشاطات الرياضية.
- الاستراحة عندما يحتاج الجسم لذلك.
- الإيمان بالمستحيل، هل كان يعقل أن رجلا هو الرسول صلى الله عليه وسلم يكون من أتباعه أكثر من مليار مسلم؟.
- المخاطرة في القيام بالأشياء وعدم خشية الفشل.
- اكتساب الطاقة العالية حيث التنفس بعمق طول الوقت والاستمتاع بكل شيء نفعله.
- التخطيط للقيام بإجازة دورية كل أسبوع، شهر، وغير في أماكن الإجازات وتعلم اللغات الجديدة.
- تذكر الأوقات الناجحة والتميزة في الحياة، فهي تساعدك على أن نتوقع حدوث الأشياء الناجحة وستشعرنا وقتها لذة النجاح مرة أخرى.
- في طريقك إلى هدفك انظر إليه بإيجابية مشوقة وتخيل النجاح الذي تحققه.
- الابتعاد عن الأوقات المزدهمة والأماكن الضيقة.
- وجوب تحطيم روتين الحياة اليومية.

6- استشراف المستقبل والتفكير الايجابي:

6-1- مهارات استشراف المستقبل من خلال التفكير الايجابي:

أ- عشق العمل: يخطئ من يظن أن الإيجابي يحتاج إلى موهبة فطرية فحسب، بل الشخص الإيجابي لا بد أن يتميز بالقدرة على العمل الشاق إلى الدرجة التي تنسيه نفسه، يقول العالم إديسون: "صاحب أكثر من 1000 براءة اختراع، العبقرية هي 1%، و99% عملا شاقا".

ب- الصدق: الإيجابي يتعامل مع الحقائق والبشر ولا بد له أن يتميز بالصدق في تعامله مع الغير، فالإيجابي يعيش على سمعته، فإذا اقتربت سمعة الإيجابي بالشبهات لفظه المجتمع للأبد ولا يمكن أن تقوم له قائمة بعد. ويقول الجاحظ: "جنبك الله الشبهة وعصمك من الحيرة وجعل بينك وبين المعرفة نسبا وبين الصدق سببا وحبب إليك التثبت وزين في عينيك الإنصاف وأذاقك حلاوة التقوى وأشعر قلبك عز الحق".

ت- **محاسبة النفس:** الإيجابي شديد النقد لذاته لا لكي يجلدّها، بل ليحسن منها فهو يحاسب نفسه قبل أن يحاسبه الآخرون، شديد الحذر يخاف الفشل الدائم ويخشى على سمعته بين أقرانه.

ث- **المثابرة:** يتميز الإيجابي بالإرادة والعزيمة والمثابرة والصبر وطول البال والدأب فلا يبأس ولا يضجر ولا يكل ولا يعرف الملل، فقد ظلت "هودكين" Hodgkin تبحث في تركيب جزء الأنسولين ثلاثين عاما متصلة، هذا التفوق تجده في المثابرة.

ج- **تواصل التفكير:** عندما ينشغل الشخص الإيجابي بموضوع معين فإنه يسيطر عليه ويفكر فيه في كل الأوقات، بل يؤرقه أحيانا ويستكمل التفكير فيه حتى بين النوم واليقظة حتى يهتدي إلى الحل.

ح- **التحليل:** يتميز الإيجابي بالقدرة على التحليل وترتيب المنطق والملاحظة والتجريب وصولا إلى الاستنتاج وهذه القدرة تعطي الإيجابي بعدا خاصا إذ يستطيع أن يرى بثاقب بصيرته ما قد لا يراه الآخرون أو يروونه شيئا عاديا ألفوه.

خ- **العمل بروح الفريق:** يدرك الإيجابي أكثر من غيره أنه وحده لا يستطيع أن ينجز شيئا أو يضيف شيئا، فإن أعدادا كبيرة من البشر تتضافر جهودهم ليكتشف العالم أو يخترع، ولم يحدث أن جلس إيجابي بعيدا عن الآخرين ونجح في عمله، بل لا بد من التواصل مع الآخرين، فالإيجابية مشروع جماعي.

د- **البساطة:** كلما زاد الإيجابي علوا زاد تواضعه مع البشر، بل يشعر أكثر من غيره بالقرب من القاعدة العريضة من الناس العاديين، ولا يرتفع عليهم أو يأتيه إعجابا بنفسه.

ذ- **التبسيط:** كلما زادت قدرة الإيجابي في عمله تزداد قدرته على رؤية الموضوع بطريقة مبسطة ومتكاملة نابعة من فهمه العميق لها ومن ثم قدرته على نقل الفهم المبسط لغير المتخصصين.

ر- **القدرة على الربط:** يتميز الإيجابي بقدرته العالية على رؤية العلاقات والروابط بين مختلف فروع المعرفة.

ز- **الرؤية الشمولية:** يرى الإيجابي العالم كله منظومة متكاملة ولا يتوه في التفاصيل فهو يستطيع أن يتعامل مع التفاصيل حين يحتاج إليها، ولكنه لا يفقد خطاه في المغزى الكلي والصورة المجمعة، ويتميز الإيجابي بأن المعاني الكلية تكون واضحة في ذهنه وضوحا شديدا بصرف النظر عن التفاصيل.

س- **القدرة على تحليل وحل المشكلات:** الإيجابي المتميز يعرف كيف يقوم بتقسيم المشكلات ويحدد طبيعتها ويواجهها ويبحث عن حلول لها.

ش- **الممارسة:** الإيجابي هو ممارس عام للعلم، ولا يكون العلم مجردا عن التطبيق، ولذلك فإن الإيجابي الحقيقي هو الذي يكتسب علمه من الخبرة أكثر مما يكتسبه من الكتب، لأن أفضل طريقة للفهم هي الممارسة العملية. يقول أرسطو: "ما يجب أن نتعلمه إنما نتعلمه بالممارسة".

ص- **تسليم الراية للخلف:** على الإيجابي أن يدرك أنما لديه هو كنز لا بد أن يورثه لمن يأتي بعده، هذا الميراث هو إيجابيته، لذا فعليه الحرص على نقل هذه الأمانة وراية الإيجابية من جيل إلى جيل. ويقول

الجاحظ: "وينبغي أن يكون سبيلنا لمن بعدنا كسبيل من كان قبلنا على أنا وجدنا من العبرة أكثر مما وجدوا، كما أن من بعدنا يجدوا من العبرة أكثر مما وجدنا".

ض- الثفاني والإصرار: الإيجابي دائماً صاحب قضية يرى أنه في خلال فترة عمره يريد أن يحقق أكبر قدر من الانتصار وهو يعلم أن عمره على الأرض محدود، فهو يسعى بالإرادة والإصرار لتحقيق أكبر قدر من الإنجاز، ويستدعي دائماً أمام عينيه قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن يغرسها فليغرسها».

ط- الإحساس بقيمة الوقت: الوقت في حياة الإيجابي استثمار في جهده وفرصة جديدة للإنجاز والإيجابي هو الذي يخصص ما يقرب من: 65% من وقته للأولويات الهامة جداً، و20% من وقته للأولويات الهامة، و15% من وقته للأولويات والعمليات الروتينية.

ظ- الدقة: يتميز الإيجابي باحترام الدقة في كل شيء والدقة انعكاس لعقل مرتب إلى جانب مهارة عالية في الأداء.

ع- إدراك الفرص: الإيجابي شخص ليس عادياً فالفرصة هدية تأتي لمن يستحقها، ولذا فإن الإيجابي هو الذي يدرك الفرصة حين تأتي إليه فيسعى فيها فإذا حالفه التوفيق كان أسعد الناس.

غ- التخطيط: لا بد للإيجابي أن يضع لنفسه أسلوباً علمياً للعمل مع مراعاة الوقت وترتيب الأعمال، وهذا لن يحدث إلا بالتخطيط.

ف- التركيز: يتميز الإيجابي بقدرة عالية على التركيز، وهذه القدرة تعطي العمل الإطار الجاد اللازم وهو الشرط الحقيقي للنجاح.

ق- قبول الاختلاف: الإيجابي الحقيقي لا يعرف التعصب، فعنده من راحة العقل وسعة الأفق والسماحة ما يجعله يقبل الآخر ويتقبل الاختلاف.

ك- السلوك الطيب مع الآخرين: ويتجلى ذلك في الابتسامة والشكر المستمر والاعتذار عن الخطأ ورفي التصرفات.

ل- 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.

م- التريث: يتمتع الإيجابي بالقدرة على التفكير الهادئ والمرونة وعدم التسرع.

ن- الموضوعية: الإيجابي يلتزم بالموضوعية في كل شيء والهوى والعاطفة لا تنطبق مع التفكير الإيجابي.

هـ- البعد عن النمطية: لا يتفق الإيجابي مع النمطية والروتينية، فإن التجديد والابتكار هما سمتان مميزتان للسلوك الإيجابي حتى تتولد الأفكار الجديدة.

و- **التعلم المستمر:** عملية 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.

ي- **احترام الأخلاق والقيم:** لا يمكن فصل الإيجابية عن الأخلاق فهي تبنى على الفضائل والقيم والمثل.

6-2- النقاط العملية المساعدة علي بناء التفكير الإيجابي:

أ- **الرغبة المشتعلة:** هي الوقود الذي يحرك الأحاسيس ويعطي قوة للسلوك. والرغبة المشتعلة هي التي جعلت رونسكاليون يصبح من أبطال العالم في الكاراتيه رغم انه معاقا وهي التي جعلت والت ديزني يقاوم السخرية والاستهزاء والضياح لكي يحقق هدفه وحلم حياته وهو مدينة ديزني.

ب- **القرار القاطع:** فالقرار الذي يتخذه الشخص يجب أن يكون قاطعا لا رجعة فيه مهما كانت الظروف أو التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية.

ت- **تحمل المسؤولية كاملة:** إن عدم تحمل المسؤولية يجعل تركيزك لأفكارك وطاقتك فيما لا يفيدك، بل بالعكس يبعدك كل البعد عن أن تصبح الشخص الذي تريده أن تكونه. لكن عندما تأخذ مسؤولية حياتك فإنك بذلك تركك لأفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك.

ث- **الإدراك الواعي:** في بحث قامت به جامعة جورج تاون عن الإدراك كانت نتيجته إن أكثر من تسعين بالمائة من سلوكياتنا تلقائية نفعها بدون تفكير، لذلك يجب أن نكون مدركين لما نفكر فيه ونقرر أن نتحكم في التفكير السلبي ونحوه إلى صالحنا لأن التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار.

ج- **تحديد الأهداف:** لأنها تجعل التركيز على ما نريد، والأهداف تجعل للحياة معنى.

ح- **الوقت الإيجابي:** والمقصود به هو أن يتم استخدام قدرة العقل على التركيز على وقت يحدده الشخص، وقد يكون هذا الوقت عشرة دقائق كبدائية يدرّب فيها عقله على التركيز على التفكير الإيجابي، ثم تصعيد هذه المدة. والمهم هو الاستمرارية في فعل ذلك حتى تصبح من عاداته المخزنة في مراكز الذاكرة في العقل، مما يجعله يتصرف ايجابيا بطريقة تلقائية.

خ- **التنمية الذاتية:** التنمية البشرية أصبحت من أهم المتطلبات الأساسية التي تطلبها الشركات والمؤسسات في موظفيها اليوم. فمن الممكن أن يكون موظفا حاصلا على شهادات عليا من جامعات عالمية ولكنه لا يستطيع التعامل مع الآخرين، وتعني كلمة تنمية: "النمو في الأركان السبعة وهي الجانب الروحاني، الصحي، الشخصي، العائلي، المهني والجانب المادي"، أما كلمة البشرية فتعني: "الجنس البشري".

د- **السكون والتأمل اليومي:** وهو النظر إلى الطبيعة التي حولنا بحيث سنجد أن كل شيء يحدث وينمو في هدوء وسكون تامين. وعليه فإذا وضعنا لجدولنا اليومي وقتا للتأمل اليومي ولو لبضع دقائق فقط فذلك الهدوء وذلك السكون سينعكسان على نفسيّتنا بطريقة لا تخطر على بالنا.

ذ- الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية: الهوايات لها قوة علاجية رائعة، فهي تبعثك عن ضغوط الحياة اليومية وتأخذك على الراحة والسعادة. العمل والراحة وجهان من نفس العملة النقدية، ففي العمل تشعر بأنك تنجز وتنمو وتتقدم، وأيضاً في الراحة التي تحصل عليها عندما تمارس هواية تحبها ستشعر بالراحة والهدوء النفسي الذي يساعدك على إنجاز أكبر في عملك، وتوفير صحة أفضل في حياتك.

خاتمة:

لقد حاولنا في هذا البحث تسليط الضوء على أهمية استشراف المستقبل وتوضيح مفهومه وكيف يمكن أن يساعدنا لبناء أسس علمية منهجية فكرية وإيجابية لعلم النفس الإيجابي، كون هذا الأخير يساهم بشكل كبير في جعل حياتنا إيجابية بعيدة عن الاضطرابات والمشاكل النفسية، ويساعدنا على تخطي العقبات في حياتنا اليومية وذلك من خلال رسم أهداف مستقبلية مدروسة ومعدة بخطوات إستراتيجية للتفكير الإيجابي، يتم فيها توظيف مهارات استشراف المستقبل، بما يخدم مجال علم النفس الإيجابي.

فالحياة التي نعيشها الآن ما هي إلا انعكاس لأفكارنا وقراراتنا واختيارنا سواء كنا مدركين لذلك أم لا، ولو تحملنا مسؤوليتنا نكون قد بدأنا في الطريق إلى التغيير والنمو. قد لا نستطيع التحكم في الظروف، ولكن نستطيع التحكم في الأفكار. فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية تجعل التفكير الإيجابي هو مصدر القوة، وأيضاً مصدر الحرية.

الهوامش:

- 1) عبد الستار ابراهيم (1998)، الاكتئاب، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، ص 10.
- 2) القرآن الكريم، سورة الرعد، الآية 11.
- 3) معجم المعاني الجامع، الموقع الرسمي، تاريخ الاقتباس: 2019/04/17، الرابط: <http://www.almaany.com>.
- 4) أحمد مختار وآخرون (2008)، معجم اللغة العربية المعاصر، ط 1، دار عالم الكتب، (1773/3).
- 5) محمد نصحي إبراهيم، الدراسات المستقبلية (نشأتها - مفهوماها - أهميتها)، تاريخ الاقتباس: 2019/04/18، تاريخ النشر 2016/05/31، الرابط: <https://kenanaonline.com/users/dmoshy/posts/269417>
- 6) المرجع نفسه.
- 7) القرآن الكريم، سورة الحشر، الآية 18.
- 8) القرآن الكريم، سورة الروم، الآيات 1-2-3.
- 9) القرآن الكريم، سورة المسد، الآية 1.
- 10) المستدرك على الصحيحين، للإمام الحاكم، المجلد الثالث.
- 11) وازي الطاوس وآخرون، التصورات الاجتماعية للصحة النفسية لدى المجتمع الجزائري من منظور علم النفس الإيجابي - دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين -، مجلة سلوك، الجزائر، المجلد: 04، العدد: 06، ديسمبر 2018، ص ص 82-83.
- 12) Lacomte Jacques (2004), Guérir de son Enfance, Odile Jacob, Paris, p350.
- 13) Juster P, Marin (2013), Stress et résilience, Mammouth Magazine, Institut Universitaire en Santé Mentale de Montréal, pp 2-3 .
- 14) المعجم الوسيط، 705.
- 15) إدوار دي بونو (2001)، قبعات التفكير الستة، ترجمة خليل الجبوسي، دار المجمع الثقافي، أبو ظبي، الإمارات العربية المتحدة، ص 41.
- 16) المرجع نفسه، ص 56.
- 17) فيرا بيغر (2011)، التفكير الإيجابي، ط 8، مكتبة جرير، الإمارات العربية المتحدة، ص 12.
- 18) إبراهيم الفقي، التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ص 30-34.
- 19) عبد الحميد محمد الهاشمي (1984)، علم النفس الاجتماعي، ط 1، دار الشروق، جدة، السعودية، ص 231.
- 20) فتحي عبد الرحمان جروان (1999)، تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر، دمشق، سوريا، ص 36.
- 21) قاسم محمد المصري (2003)، تعليم التفكير في الدراسات الاجتماعية، دار الروزنا للطباعة والنشر، إربد، الأردن، ص 09.
- 22) القرآن الكريم، سورة الرعد، الآية 12.
- 23) نورمان فينيسيت بيل (2001)، قوة التفكير الإيجابي، ط 7، ترجمة يوسف اسكندر، دار الثقافة، الاسكندرية، مصر، ص 203.
- 24) إدوار دي بونو، مرجع سابق، ص 183.

