

التفكير الإيجابي ودوره في تحقيق السعادة والنجاح للطلاب

مقال من إعداد- review article

م.د. نجات صادق جعفر

sadiq@uomustansiriya.edu.iq

الجامعة المستنصرية/ كلية الآداب

الملخص

التفكير الإيجابي هو أسلوب حياة الانسان والهدف منه تغيير منهج تفكيره بطريقة إيجابية وتحويل الطاقة السلبية الى هذا النوع من التفكير الذي تعود فوائده على الفرد والمجتمع ولا سيما الطالب حتى يتحقق النجاح الدراسي له ويحصل على السعادة.
الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي.

Researcher name: Ass.Dr. Najat Sadiq Jaafar

al- Mustansiriya University / College of psychology

Abstract

Positive thinking is a way of life Man's goal is to change his way of thinking In a positive way and transform energy Negativity refers to this type of thinking Which benefits the individual and society Especially the student until success is achieved Study for him and he gets happiness.

Key words: Positive Thinking.

(مفهوم التفكير الإيجابي)

تعريف التفكير الإيجابي وأبعاده : التفكير الإيجابي هو أسلوب حياة يهدف إلى تغيير نهج تفكير الشخص بطريقة إيجابية وبناءة، وتحويل الطاقة السلبية إلى إيجابية. ولهذا النوع من التفكير العديد من الفوائد والتأثيرات الإيجابية على الفرد والمجتمع بشكل عام. أولاً، يساعد التفكير الإيجابي على تعزيز الصحة العقلية والنفسية للفرد. فالاهتمام بتوجيه الأفكار نحو الجوانب الإيجابية في الحياة يساعد على تقليل مستويات القلق والتوتر، وزيادة مستويات السعادة والرضا الذاتي. كما يساهم في تقوية العلاقات الاجتماعية وزيادة الانفتاح والتعاون تجاه الآخرين.

ثانياً، يعزز التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التحمل ومواجهة التحديات والصعوبات التي قد تواجهه في الحياة. فعندما يكون الشخص متفائلاً وينظر إلى الجانب المشرق من الأمور، يجد

نفسه أكثر قدرة على التعامل مع المشاكل بشكل بناء وعقلاني، ويجد حلولاً للمشاكل بدلاً من الاستسلام لليأس والتشاؤم.

ثالثاً، يؤثر التفكير الإيجابي على الأداء العملي والإنتاجية للفرد في العمل والدراسة. فالشخص الذي يمتلك نظرة إيجابية تجاه ذاته وقدراته يكون أكثر إصراراً وتحفيزاً لتحقيق أهدافه وتحقيق النجاح في مجال عمله وحياته بشكل عام.

خصائص الشخص ذو التفكير الإيجابي: الشخص ذو التفكير الإيجابي هو الشخص الذي ينظر إلى الحياة بعيون مفتوحة ويتمتع بقدرة على رؤية الجوانب الإيجابية في كل موقف وظروفه. هذا الشخص يتميز بعدة صفات تميزه عن الآخرين، والتي تعكس تفكيره الإيجابي وتأثيره الإيجابي على حياته وعلاقاته الشخصية.

أولاً، الشخص ذو التفكير الإيجابي يكون دائم الابتسامة والنظرة المشرقة نحو الحياة. يعتبر هذا الشخص أن الحياة مليئة بالفرص والإمكانيات، وأن كل تحدٍ يمكن تحويله إلى فرصة للنجاح. بدلاً من التركيز على العقبات والصعوبات، يركز الشخص ذو التفكير الإيجابي على الحلول والطرق الإيجابية للتعامل مع المواقف الصعبة.

ثانياً، الشخص ذو التفكير الإيجابي يتمتع بثقة كبيرة في نفسه وقدراته. يعتقد هذا الشخص أن لديه القدرة على تحقيق النجاح والتغيير الإيجابي في حياته وفي حياة الآخرين. بدلاً من الشك والتردد، يتحلى الشخص ذو التفكير الإيجابي بالقدرة على اتخاذ القرارات بثقة واعتماده على قوته الشخصية لتحقيق أهدافه.

ثالثاً، الشخص ذو التفكير الإيجابي يتعامل بإيجابية مع الآخرين ويعيش علاقاته الشخصية بتفاؤل وحب. يقدر هذا الشخص قيمة التعاون والتواصل الإيجابي مع الآخرين، ويسعى دائماً لدعمهم وتشجيعهم على تحقيق أحلامهم وأهدافهم. بفضل تفكيره الإيجابي، ينجح الشخص ذو التفكير الإيجابي في بناء علاقات جيدة ومثمرة مع من حوله.

وأخيراً، يمكن القول إن الشخص ذو التفكير الإيجابي هو الشخص الذي يتمتع بمواهب فريدة وصفات مميزة تمكنه من التغلب على التحديات والصعوبات بكل ثقة وإيجابية. يعكس تفكيره الإيجابي على جودة حياته وعلاقاته الشخصية، مما يجعله قدوة للآخرين ومصدر إلهام لمن حوله.

فوائد التفكير الإيجابي على الفرد والمجتمع:

على صعيد الفرد:

الصحة النفسية:

• تقليل التوتر والقلق والاكتئاب: أثبتت الدراسات أن التركيز على الأفكار الإيجابية يُقلل من إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، مما يُحسن الحالة المزاجية ويُقلل من أعراض القلق والاكتئاب.

• تعزيز الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة: يساعد التفكير الإيجابي على التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة، مما يُحسن من الشعور بالسعادة والرضا عن النفس والحياة.

• تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على تحقيق الأهداف: يُساعد التركيز على الإمكانيات والقدرة على تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على تحقيق الأهداف، مما يُحفز على السعي والمثابرة.

الصحة الجسدية:

• تعزيز جهاز المناعة: أظهرت الدراسات أن التفكير الإيجابي له تأثير مباشر على الجهاز المناعي، حيث يُحسن من قدرة الجسم على محاربة الأمراض.

• خفض ضغط الدم: يساعد التفكير الإيجابي على خفض ضغط الدم، مما يُقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

• تحسين جودة النوم: يُساعد التركيز على الأفكار الإيجابية على الاسترخاء والنوم بشكل أفضل.

الإنجاز والتحفيز:

• زيادة الإنتاجية والإبداع: يُحفز التفكير الإيجابي على العمل بجد وتحقيق أفضل النتائج، كما يُعزز الإبداع وابتكار حلول جديدة للمشكلات.

• تحسين المهارات الاجتماعية والعلاقات مع الآخرين: يُساعد التفكير الإيجابي على بناء علاقات قوية مع الآخرين، حيث يُشجع على التواصل والتفاعل بشكل إيجابي.

• تعزيز المثابرة والقدرة على تخطي التحديات: يُساعد التركيز على الإيجابيات على الصبر والمثابرة في مواجهة التحديات، مما يُعزز القدرة على تخطيها وتحقيق النجاح.

على صعيد المجتمع:

التعاون والتسامح:

• نشر روح التعاون والتسامح بين أفراد المجتمع: يُساعد التفكير الإيجابي على نشر روح التعاون والتسامح بين أفراد المجتمع، حيث يُشجع على مساعدة الآخرين واحترام الاختلافات.

• تعزيز التعاطف والتفاهم بين مختلف الثقافات: يُساعد التركيز على الإيجابيات على فهم الآخرين واحترام ثقافتهم، مما يُعزز التعاطف والتفاهم بين مختلف الثقافات.

التطوير والتقدم:

• تحفيز الابتكار والإبداع في مختلف المجالات: يُساعد التفكير الإيجابي على تحفيز الابتكار والإبداع في مختلف المجالات، مما يُساهم في تطوير المجتمع وتحسينه.

• تعزيز روح المبادرة والمسؤولية الاجتماعية: يُشجع التركيز على الإيجابيات على المشاركة في العمل المجتمعي وتحمل المسؤولية تجاه المجتمع.
السعادة والرفاهية:

• خلق بيئة مجتمعية أكثر سعادة وإيجابية: يُساعد انتشار التفكير الإيجابي على خلق بيئة مجتمعية أكثر سعادة وإيجابية.

• تعزيز الشعور بالانتماء والمشاركة في المجتمع: يُساعد التركيز على الإيجابيات على الشعور بالانتماء والمشاركة في المجتمع، مما يُعزز الترابط بين أفرادهِ

(دور التفكير الإيجابي في تحقيق السعادة للطلاب)

في خضمّ رحلة الطالب نحو المعرفة والتميز، تُعدّ الأفكار التي تُشغل عقله بوصلة تُرشده نحو النجاح وتُعينه على تخطّي التحديات. فكأنّها بذرة تُزهر في داخله، تُثمر مشاعر إيجابية وتُعزّز قدراته على التعلم وتحقيق الأهداف.

أهمية الأفكار الإيجابية:

تُعدّ الأفكار الإيجابية أكثر أهمية من أيّ شيء آخر في الحياة. فالسعادة لا يمكن شراؤها أو الفوز بها، بل يجب أن نختارها بأنفسنا من خلال أفكارنا الإيجابية.

التفكير الإيجابي: بداية الطريق للنجاح:

أكد عالم النفس "سليجمان" (١٩٨٠) أنّ التفكير الإيجابي للطلاب هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة. فعندما نفكر بإيجابية، نُبرمج عقولنا الباطن ليفكر بنفس الطريقة، مما يُؤدّي إلى القيام بأعمال إيجابية في مختلف شؤون حياتنا.

تولد نظرة إيجابية للذات:

بإمكان الإنسان أن يُولد داخله نظرة إيجابية للذات إذا رغب في الشعور بالسعادة.

العلاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة:

من المعروف أنّ الشكل الخارجي للفرد يُترجم ما يحمله من أفكار. وبالتالي، فإنّ حالة التفاؤل التي يعيشها نتيجة النظر إلى الأمور بإيجابية تُعدّ سبباً في تحقيق السعادة له.
السعادة تُحقّق الرضا:

على الرغم من أنّ شعور الطالب بالنجاح في تحقيق هدف ما يُشعره بالسعادة، إلا أنّ الشخص السعيد هو شخص ناجح. فالسعادة تُحقّق الرضا لدى الطالب، ويستطيع من خلال هذا الشعور أن يبذل كل ما بوسعه ليحقق النجاح.

التفكير الإيجابي يُعزّز المعرفة والثقة بالنفس:

لا حدود للمعرفة لدى الأشخاص الإيجابيين، فهم يسعون دائماً لاكتساب المعرفة الجديدة لتنمية الجانب المعرفي لديهم. وهذا كله يُزيد من ثقتهم في أنفسهم وبالتالي يُعزّز من شعورهم بالسعادة.

تأثير التفكير الايجابي على الصحة النفسية للطلاب
في رحلة الطالب نحو المعرفة والتميز، يُشكّل التفكير الإيجابي بوصلة تُرشده نحو النجاح وتُعينه على تخطّي التحديات. فهو يُشبه بذرة تُزهر في داخله، تُثمر مشاعر إيجابية وتُعزّز قدراته على التعلم وتحقيق الأهداف.

التفكير الإيجابي: مُكوّن أساسي لشخصية الطالب:
يؤثر التفكير الإيجابي على تكوين شخصية الطالب من النواحي النفسية والجسدية. فهو يُعزّز ثقته بنفسه ويُحسّن من مزاجه العام، مما يُساعده على التركيز والتعلم بشكل أفضل. كما يُساهم في تحسين صحته الجسدية، حيث أثبتت الدراسات وجود صلة قوية بين الصحة النفسية والجسدية.

الافتداء بنهج الرسول صلى الله عليه وسلم:
كان نهج الرسول صلى الله عليه وسلم خير مثال على أهمية التفكير الإيجابي. فقد كان يُحث أصحابه على التفاؤل والأمل، ويُشجّعهم على التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة. تأثير التفكير الإيجابي على قدرات الطالب:

- يساعد التفكير الإيجابي الطالب على:
- قراءة الأحداث من حوله بشكل أكثر دقة وواقعية.
- تحقيق أحلامه وطموحاته بشكل أسرع.
- امتلاك صلابة نفسية تُعينه على مواجهة التحديات.
- الشعور بالأمان والسكينة، مما يُحسّن من تركيزه وتحصيله الدراسي.
- التخلص من مشاعر القلق والتوتر، مما يُعزّز ثقته بنفسه.

المصادر:

- ١- أبراهيم ، عبد الستار (٢٠٠٨) عين العقل " دليل المعالج" النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي (١) القاهرة - مصر
- ٢- الفقي ، إبراهيم (٢٠٠٧) ، قوة التفكير ، القاهرة ، الراية للنشر والتوزيع
- ٣- القرشي . محمد ، (٢٠١١) التفكير الإيجابي ، وعلاقته بالقلق للمستقبل لمدى طلبة جامعة ام القرى ، كلية التربية ، ام القرى
- ٤- جبر ، محمد جبر (٢٠١١) علم النفس الايجابي ، الحنفي للطباعة والنشر والتوزيع
- ٥- قاسم ، عبد المديد (٢٠٠٩) أبعاد التفكير الإيجابي في مصر (دراسة عاملية) مجلة دراسات نفسية ، مجلد (١٩) (العدد ٤)