

د أميرة عبد العزيز

إدارة الفكر خارج الصندوق

التفكير الراجح

المقدمة

لا شك أنّ من أسباب تخلف الامة العربية اليوم أنّها تضع كل شيء في قائمة المسلمات، فالتساؤل عندها معدوم، ولا شك أيضاً ان سبب تقدم الأمم الأخرى (وتقدمنا نحن فيما مضى)، أنه لا وجود للمسلمات عند هذه الأمم، فكل شيء خاضع للنقد والفحص والتجربة العملية ومن بعده الاقتناع التام أو الرفض التام للفكرة المطروحة محل الجدل والفحص والاختبار والتحليل. فكثرة المسلمات في الحياة تلغي دور العقل وتحصره بشخص واحد ملهم فقط وهو من يستخدم عقله الذي منحه إياه الله ليفكر به عن الجميع، وكأن الباقيين هم مجموعة من القطعان التي تتبع هذا الراعي، وهذا على عكس خطة الله تعالى في الكون، فقد اعطى الله كل فرد منا عقلاً ليستخدمه وحده ولا يعتمد على الآخرين في التفكير عنه.

كما أن المسلمات المطلقة تتنافى مع منهج الانبياء أعظم البشر، فالأنبياء ومع كل الفات التي كانوا يتوافقون عليها كانوا يخضعون كل شيء للبحث والتحليل فقصّة الخليل إبراهيم – عليه السلام – عندما طلب من الله تعالى أن يريه كيف يعيد الخلق بعد الموت معروفة، ونبينا عندما اعتزل قومه وقعد وحيداً متأملاً باحثاً عن الحقيقة في غار حراء إلى أن هداه الله تعالى وأنعم عليه بأن أصبح نبي آخر الزمان صاحب الرسالة المحمدية أعظم الرسالات. ما هو التفكير الناقد التساؤل الدائم والسعي وراء الحقيقة، والعمل على التحقق من كل صغيرة وكبيرة هو ما يسمى بالتفكير الناقد، وبصيغة أخرى فإن التفكير

الناقد هو التفكير التحقيقي والتأملي والذي يتم من خلاله التركيز على المعتقدات والآراء كافة. وهو من أفضل طرق التفكير إذ إن هذا التفكير من شأنه أن يزيل أي لبس أو أي تناقض قد ينشأ عن المسلمات، فالمسلمات قاتلة للعقل وقاتلة للملكات وهي التي توقف الإبداع والتطوير في المجتمع، وهذا يتضح بشكل كبير في الحياة، فإذا ما قام مفكر أو باحث - على سبيل المثال - بالتوصل إلى نظرية معينة في الإدارة، وقامت المؤسسات بتطبيق هذه النظرية بشكل أعمى بدون النظر والتحقق في هذه النظرية، وأثبتت هذه النظرية فشلها فإن العواقب ستكون وخيمة، فمن هنا تبرز أهمية النقد، إذ إنه يخضع كل مستجد إلى البحث فإن أثبت نجاعته يتم الاستمرار به والعمل عليه وتطويره وإن اثبت فشله يتم الاستغناء عنه. ويكون نقد المستجدات عن طريق دراسة الموضوع دراسة معمقة واعية واستعراض كافة الآراء التي تتعلق بهذا الموضوع، وتحليلها ودراسة نقاط القوة والضعف في كل رأي، والاستعانة بالأدلة والبراهين على كل رأي، من ثم تحديد الأفضل.

كل هذا يحتاج الى ادارة للتفكير ..والتفوق فيه من خلال :
التفكير الابداعى او التفكير الرابع وهذا مانسعى الى تحفيزه لدى القارئ من خلال هذا الكتاب

د أميرة عبد العزيز

باريس

الفصل الاول

- اسرار التفكير :

مفهوم التفكير

وتوظف كلمة التفكير **Thinking** في حديثنا اليومي وعند قراءة كتاب معين إذن فالتفكير بمعناه العام يشمل كل أنواع النشاط العقلي أو السلوك المعرفي الذي يتميز بتوظيف الرموز في معالجة الأشياء والأحداث بدلاً من معالجتها عن طريق النشاط الظاهري المحسوس أو المادي.

وعملية التفكير عملية مستمرة في الدماغ لا تتوقف أو تنتهي طالما أن الفرد في حالة يقظة أو حتى كان مسترخياً إلا أن دماغه في حالة نشاط و عمل دائم فهذا النشاط الدائم يسمى بالتفكير، ويرجع الاهتمام بالتفكير الى عهد بعيد في التاريخ فقد أهتم به الفلاسفة اليونان الأوائل (الجنابي1992). وبدأ الكائن البشري يفكر بظواهر الوجود والوجود الإنساني منذ بداية مسيرته الحضارية عبر العصور غير أن الكثير من الأمور ضايقته وهددت بقاءه ولم تكن واضحة الأسباب والعلل وعلى الرغم من قوة الإرادة إلا أنه أخفق في بلوغ الكثير من الأهداف وهنا انعطف الفكر الإنساني نحو الأفاق الروحية والطقوسية التي تألفت منها الحكمة العقلية، والفلسفية والعاطفية للإنسان ،وقد حاول الفلاسفة أن يصلوا الى ماهية التفكير من خلال تعريفهم للعقل وعدوا العقل أحد الأسباب الثلاثة الموصلة الى

العلم، وهي : الحواس السليمة، والخبر الصادق، والعقل. أي أن التفكير نتاج لها (الباليساني1989).

ومن الصعب أن يضع المرء حدا فاصلا دقيقا بين الأسطورة والخرافة فالتفكير الأسطوري تفكير العصور التي لم يكن العلم قد ظهر فيها أما الخرافة فهي في الأغلب التفكير المرتبط بالمعتقدات الدينية الخاطئة ، تباينت وجهات النظر العلماء والباحثين حول تعريف التفكير سوف نستعرض عددا منها :

أ. مفهوم التفكير لغويا

- تعريف لسان العرب لابن منظور.

جاء في لسان العرب لابن منظور "التفكير اسم التفكير" و من العرب من يقول "الفكر، الفكرة، و الفكري" و يقول الجوهري (التفكير: التأمل و الاسم)

ب. مفهوم التفكير اصطلاحا

- تعريف موسوعة علم النفس (1977).

يعرف التفكير بمفهومه العام: هو (كل نشاط ذهني أو عقلي يختلف عن الإحساس، و الإدراك الحسي أو يتجاوز الاثنين إلى الأفكار المجردة).

او هو البحث عن المعنى سواء أكان هذا المعنى موجودا بالفعل ونحاول العثور عليه والكشف عنه او استخلاص المعنى من

أمر لا يبدو فيها المعنى ظاهرا ونحن الذين نستخلصه او نعيد تشكيله من متفرقات موجودة

و بمعناه الضيق: (هو كل سيل أو مجرى من الأفكار تبعثه و تثيره مشكلة أو مسألة قيد الحل، مثلما يشير للنظر إلى الأمور، و تقلبيها و تفحصها بقصد التحقق من صحتها أو ضبطها).
فالتفكير سيل أو توارد غير منتظم أحيانا من الأفكار و الصور و الذكريات و الانطباعات العالقة في الذهن (رزوق، 1977).

- جون ديوي 1933 Dewey,

بانه ذلك الإجراء الذي تقدم فيه الحقائق لتمثل حقائق أخرى بطريقة تستقرىء معتقدا ما من طرق معتقدات سابقة عليه

- ديونو : 1985 Debono

يرى ان التفكير هو العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه على الخبرة أي انه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء الموروث وإخراجه الى ارض الواقع .

- اما كوستا Costa

- تعريف معجم علم النفس (1971)

و ورد فيه) ان التفكير هو تغليب النظر في مظاهر الخبرة الماضية داخليا أو سلسلة من الأفكار أو عملية أستشارة فكرة أو افكار ذات طبيعة رمزية و يبدوها عادة و جود مشكلة و تنتهي باستنتاج أو استقراء (عاقل، 1971).

- باريل Barel

يرى التفكير بمعناها البسيط يمثل سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير ما بعد استقباله عن طريق إحدى الحواس الخمس

- اما موسوعة علم النفس التربوي

يرى التفكير مفهوم افتراضي يتضمن سيلا او تواردا غير منظم من الأفكار والصور والذكريات والانطباعات العالقة في الذهن

- فينك 1952 Vinacke

انه ينشا كاستجابة لموقف مشكل في العالم الخارجي

• - كوستا 1985 Costa

بانه المعالجة العقلية للمدخلات الحسية ذلك تشكل الأفكار، و بالتالي قيام الفرد من خلال هذه المعالجة بادراك الأمور و الحكم عليها

• - شانر 1961

•- بقوله: هو ذلك النشاط العقلي الداخلي الذي نقوم به كلما جد لدينا سؤال يتطلب اجابة أو مشكلة تحتاج إلى حل أو قرار يجب ان يتخذ

•- روبرت سولسو Robert Solo1988

بأنه (عمليات عقلية معرفية الاستجابات المعلومات الجديدة بعد معالجات معقدة تشمل التخيل و التعليل و إصدار الأحكام، و حل المشكلات

•- مفهوم الإبداع لغويا

الإبداع لغةً ابتداء الشيء او صنعة على غير مثال سابق ، اذ جاء تعبير (بديع السموات والارض) في القرآن الكريم في كل من سورتي ، البقرة وسورة الأنعام {بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُن فَيَكُونُ} البقرة117 {بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنَّىٰ يَكُونُ لَهُ وَلَدٌ وَلَمْ تَكُن لَّهُ صَاحِبَةً وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} الأنعام101. وفسرت كلمة " البديع " بالمحدث العجيب . والبديع : مبدع ، أي ان الله سبحانه وتعالى خالقها ومبدعها ، فهو الذي أنشأها على غير مثال سابق (ابن منظور ، 1956) . وجاء في القاموس المحيط بدعة ببدعه بدعا بدأه وأنشأه واخترعه على غير مثال سابق . (الفيروز آبادي ، د.ت) .

ويبدو هنالك تقارباً بين مصطلحي (الإبداع) و (الابتكار) ، حيث جاء معنى الابتكار في مختار الصحاح " ابتكر الشيء ... استولى على باكورته " . " كل من بادر إلى الشيء فقد أ بكر إليه " (الرازي ، 1983) . وجاء في المعجم الوسيط ، " ابتكر الشيء : ابتدعه على غير مسبوق اليه .

في اللغة الانجليزية تشتق كلمة إبداع (Creativity or Creativeness) من كلمة الخلق (Creation) ، والفعل يخلق (Create) أصله اللاتيني (Creare) ومعناها يخرج الى الحياة او يصمم او ينشئ او يخترع او يكون سبباً . (عيسى ، 1993) .

ويرى كاتينا (Khatena, 1975) ، ان اصل كلمة إبداع (Creativity) كما ورد في قاموس ويبستر (Webster, 1962) يعود الى المصطلح اللاتيني " Kere " الذي يعني النمو او سبب النمو . والفعل الانجليزي يبدع (Create) يعني يوجد او يصنع او يوصل (Originate) ، ومن يتصف بهذا الوصف يكون مالكا للقدرات الإبداعية . والاسم (Creativity) يشير إلى خاصية الإبداع او القدرة على الخلق . (العمري ، 1998) .

- مفهوم الإبداع اصطلاحا

لا يوجد تعريف جامع لمفهوم الإبداع ، وقد يرجع سبب ذلك الى ان الإبداع ظاهرة متعددة الجوانب ، وكذلك الى اختلاف وجهات نظر الباحثين للإبداع باختلاف مدارسهم الفكرية ومنطقاتهم النظرية . (الطيبي ، 2001) عرفه كل من :-

•- تعريف هرمز وإبراهيم 1988

استعداد ذهني لدى الفرد هيأته بيئته لان ينتج شيئا جديدا غير معروف سلفا كتلبية متطلبات الواقع الاجتماعي .

- كورت 1998

بانه القدرة على إنتاج الأفكار الأصيلة والحلول باستخدام التخيلات والتصورات مثلما يشير إلى القدرة على اكتشاف ما هو جديد إعطاء معاني للأفكار .

- اوزيل (Osebel)

يرى ان الإبداع يتطلب ظهور نتيجة فريدة في ضوء خبرة الشخص السابقة ،

- البرت 1996

•- على انه مجموعة من المهارات المعقدة والتي تتضمن القدرة على العمل باستقلالية والفضولية والتفكير غير التقليدي والانفتاح على الخبرة الجديدة

•- تعاريف التفكير الإبداعي

عرفه كل من :-

- اولسون 1999 Olson

بأنه عملية ذهنية يتم فيها توليد الأفكار وتعديل الأفكار من خبرة معرفية سابقة وموجودة لدى الفرد فلا يمكن تكوين حلول جديدة للمشكلات .

- دينكا 1993 Dinca

التفكير الإبداعي على انه عملية ذهنية تهدف الى تجميع الحقائق ورؤية المواد والخبرات والمعلومات في ابنية وتراكيب جديدة لاضاءة الحل (العتوم والآخرين ،2007)

- جيلفورد 1959 Guilford

" انه تفكير في نسق مفتوح يتميز الإنتاج فيه بتنوع الإجابات المنتجة والتي لا تحددها المعلومات المعطاة " . (الطيبي ، 2001) .

- تورانس 1962 , Torrance

" انه عملية يصبح فيها الشخص حساساً للمشكلات ، مع ادراك الثغرات والمعلومات والبحث عن الدلائل للمعرفة ، ووضع الفروض واختبار صحتها ، ثم اجراء التعديل على النتائج " . (السرور ، 2002) .

- كامل 1996

" انه أسلوب فكري يستخدمه الشخص في إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار حول مشكلة يتعرض لها ، وتتصف هذه الأفكار بالطلاقة والمرونة والأصالة " . (محمد ، 2003) .

- هارز 1998 , Harris

" انه القدرة على التخيل او اختراع أشياء جديدة عن طريق التوليف بين الأفكار وتعديلها او تغييرها . (Harris , 1998) .

- الشيخلي 2001

" انه نوع من التفكير يهدف الى اكتشاف علاقات وطرائق جديدة وغير مألوفة لحل مشكلة قائمة " . (الشيخلي ، 2001) .

- غانم (2004)

" انه نشاط ذهني متعدد الوجوه يتضمن إنتاجاً جديداً وأصيلاً وذا قيمة من قبل الأشخاص والجماعات " . (غانم ، 2004) .

- تيرنر 1994 Turner

بانه محاولة البحث عن طرق غير مألوفة لحل مشكلة جديدة او قديمة ويتطلب ذلك طلاقة الفكر ومرونته .

- ميدر 1998 Meader

هو نمط تفكيري مكون من عنصرين هما التفكير المتقارب الذي يتضمن إنتاج معلومات صحيحة ومحددة تحديد مسبقاً او متفق عليها حيث تتدنى الحرية في هذا النشاط الذهني اما التفكير التباعدي فهو يستخدم لتوليد وإنتاج واستلهام الأفكار المختلفة والمعلومات الجديدة من معلومات او مشاهدات معطاة أي إنتاج أشياء جديدة اعتماداً على خبراتهم المعرفية

- ليبمان 1991 Lipman

على انه من مكونات التفكير عالي الرتبة باعتباره يمثل مهارة تفكير عالية الرتبة ويتطلب مصادر معرفية متعددة في حالة التعامل مع المهمة الصعبة بحيث يكون هناك إمكانية عالية نحو الفشل .

- أنواع التفكير

تشير مراجع التفكير إلى ان هناك أنماط وأنواع وأشكال متعددة من التفكير ومن تصنيفات أشكال التفكير إلى الأشكال الأولية والأشكال المركبة او الأشكال السطحية والعميقة وقد تبين ان العلماء والباحثين يؤكدون على ان للتفكير أنواعا عديدة ، لذا يجب عليهم التمييز بين كل نوع عن الآخر وهذه الخطوة ما هي إلا دليل الاهتمام بدراسته وفك رموزه .

سوف نستعرض بشكل موجز لبعض هذه الأنواع لإعطاء القارئ العزيز فكرة عنها

وهي كما يأتي :

1• التفكير العلمي : Scientific Thinking

هو نشاط عقلي منظم قائم على العمل والبرهان والتجربة ويستخدمه الإنسان في معالجة مواقف مجبرة واستقصاء المشكلات بمنهجية سليمة منظمة في نطاق مسلمات عقلية واقعية .

هو ذلك النوع من التفكير المنظم الممكن استخدامه في حياتنا اليومية من عمل او غيره او في العلاقات مع العالم المحيط وهو مبني على مجموعة من المبادئ التي يطبقها الفرد وهو ينبثق من المعرفة ويتضمن المنطق وحل المشكلات والتفكير بأحداث الحياة اليومية بشكل منظم وتراكمي وهو تراكمي

وهو تفكير هادف يوصل الفرد الى الفهم وتفسير الظواهر المختلفة والتنبؤ بحدوثها .

أي بمعنى آخر هو عملية ذهنية تعتمد على العلم ونتائجه وعلى العقل والبرهان ويهدف الى فهم الظواهر وتفسيرها والتنبؤ بها أيضا ويهدف الى حل المشكلات وتفسيرها ومعرفة أسبابها عن طريق تحليلها ويقوم على الملاحظة والاستقرار والاستنتاج ويستطيع الكشف عن القوانين التي تتحكم في الظواهر المختلفة ويؤدي إلى ولادة معارف جديدة

2-التفكير الناقد Critical Thinking.

يعتبره البعض تفكيراً شاملاً معقولاً يعتمد على ما يعتقد به الفرد او يقوم بأدائه ويتضمن قابليات وقدرات ويعتبره البعض استدلالاً منطقياً وهو يعتمد على الدقة في ملاحظة الوقائع التي لها علاقات بموضوعات معينة من أجل مناقشتها وتقويمها ومن ثم استخلاص النتائج بطريقة منطقية سليمة والاعتماد على الموضوعية العلمية والابتعاد عن العوامل الذاتية كالأفكار السابقة والعاطفية ويعتبره البعض بأنه قرار مدروس بشكل جيد من الفرد لقبول او رفض موقف ما بحيادية تامة .

او هو اتخاذ القرار الجيد المدروس لرفض أو قبول أو تعليق الحكم على شيء ما

3- التفكير الإبداعي أو الأبتكاري Creative Thinking

هو مظهر سلوكي في نشاط الفرد يظهر من خلال تعامله مع أفراد المجتمع ويتسم بالحدأة وعدم النمطية أو جمود الفكر مع انتاج يتصف بالجدة و نتكلم بالتفصيل عنها بعد قليل

هو عملية صب عدة عناصر يتم استدعاؤها في قالب جديد يحقق حاجة محددة أو التوصل الى نواتج أصيلة لم تكن معرفة سابقا.

يعني قدرة الإنسان على إبداع ما هو فريد من نوعه أو خارق للعادة الأمر الذي يدفع الإنسان الى ابتكار الجديد.

4-التفكير الخرافي (Superstitious Thinking).

: وهو ربط أفكار الفرد بروابط غير حقيقية فبعض الأفراد يصطنعون أحداث أسبابا لا تبدو مسببة او تحدث صدفة بطريقة عشوائية حيث يقيمون بينها سببية تفتقر الى علاقة مفهومة وهو تطبيق وهمي لترايط المعني عن المشابهة والاتصال يقوم على أمور غير عقلانية وهو يفسر الحوادث بتفسير ترتبط بحقائق واقعية ملموسة بل يعزوها الى أسباب فوق طبيعية وعلى أساس عقلائي غامض يعتمد الخيال غير القابل للتبرير على أساس عقلي .

ويقوم على نسبة او عزو الظواهر الطبيعية إلى أسباب ميثا
فيزيقية او علل غير صحيحة

هو تفكير غير علمي لا يعتمد على التجربة والأدلة المنطقية بل
يعتمد القصص الخيالية والأساطير وفيه ملجأ الفرد الى أسباب
غير طبيعية لتفسير او حل مشكلات طبيعية يعزونها الى علل
غير صحيحة او غيبية لا يستطيع تحديدها او التحكم فيها .

5- التفكير الاستدلالي :

يقوم صاحبه على استنتاج صحة حكم معين من أحكام أخرى

يعتمد هذا الأسلوب على المنطق من حيث أن تطبيقه لقواعد
عامة صحيحة في البرهنة على صحة القضايا الخاصة ،
فنظريات الهندسة تعتبر قواعد عامة صحيحة لأن صحتها تثبت
بالبرهان ويعتبر كل تمرين قضية خاصة. وعند استخدام التفكير
الاستدلالي يجب ملاحظة أن كل خطوة من خطواته لابد وأن
تستند إلى قاعدة صحيحة ، وأي خطوة ليس لها هذا السند لا
تعتبر صحيحة

6-التفكير المنطقي: Logical Thinking

يتضمن هذا النوع من التفكير عمليات ذهنية راقية
يكون فيها الفرد حيويًا فاعلاً ويتطلب مخزوناً معرفياً منظماً
مدمجاً في بناء الفرد المعرفي كما يتطلب انتباهاً مستمراً

لتحقيق الهدف، ويبدأ التفكير المنطقي بخبرات حسية ثم يتطور الى خبرات متدنية التجريد ثم الى خبرات أكثر تجريداً ويسمى هذا النمط من التفكير بتفكير الصندوق الزجاجي .

ويحدث التفكير المنطقي عندما يواجه الفرد مشكلة ما لا يجد لها حلاً جاهزاً أو أسلوباً تجريبياً، لأنه يمارسه لمحاولة معرفة الأسباب والعلل التي تكمن وراء الأشياء وهو يقوم على أدلة وبراهين نظرية يوصف بأنه تفكير قصدي موجه ويتضمن بذل مجهود فكري كبير .

ويعد التفكير المنطقي النوع الأكثر تعقيداً من بين أنواع التفكير الأخرى إذ يجمع بين التفكير الذي هو عبارة عن نشاط ذهني يستخدمه الفرد كلما جَدَّ لديه سؤال يتطلب إجابة أو مشكلة تحتاج إلى حل أو قرار يجب ان يتخذ، والمنطق (الذي يقصد به علم النفس الواضح) ومن ثم فالتفكير المنطقي هو الذي يمارس عند محاولة تبين الأسباب والعلل التي تكمن وراء الأشياء ومحاولة معرفة نتائج ما قد نقوم به من أعمال. ولكنه أكثر من ذلك إذ يعني الحصول على أدلة تؤيد أو تثبت صحة وجهة نظر معينة أو تنفيذها

ويؤكد كلوز ماير Klooz mayor على أن استخدام مفهوم التفكير المنطقي The logical Thinking يرتبط بتطور التفكير الإجرائي المجرد أو الشكلي ويصبح الفرد قادراً على تطبيق القواعد المنطقية التي تقوده إلى الإبداع في مجالات مختلفة

أما سولسو Solso 1988 أشار إلى أن التفكير المنطقي يتضمن:

البحث عن الأسباب الكامنة وراء الأشياء والأحداث.

دراسة نتائج الأعمال قبل أداءها من الفرد.

تحليل المقدمات و تفسيرها ثم توحيدها مع تخفيف الانسجام فيما بينها و اختبار الرموز اللفظية لوصفها، ويعد التفكير المنطقي أحد أشكال التفكير العلمي السليم وله منهج واحد في أي مادة من مادة العلم لا فرق في ذلك بين علوم طبيعية وعلوم إنسانية فهو محكوم بقواعد وقوانين ومعايير خاصة. كما أن التفكير المنطقي يتأثر بالثقافة التي يعيش ضمنها الفرد

7- التفكير التأملي أو تفكير حل المشكلة

Reflective Thinking or Problem Solving

يعد التفكير التأملي أحد أنماط التفكير التي يلجأ إليها الفرد عندما يواجه موقف أو مشكلة تحتاج إيجاد حل مناسب، إن هذا النوع من التفكير من العمليات العقلية العليا والتي تطرق إليها جون ديوي في كتابه كيف نفكر منذ عام (1910) إذ أكد على أن نماذج التعليم التي تقدم للطلبة سوف تساعدهم على تطوير طرائقهم الخاصة والتأمل عند النظر إلى العالم والقدرة على مواجهة أي موقف مفترض أو حل أية مشكلة تواجههم، وقد استخدم جارلز هابارد (Charles Hubbard, 1920)

مفهوم التفكير التأملي عندما ركز على حل المشكلات الاجتماعية، وفي عام 1960 أكد كوردول وفيليب أن التفكير التأملي يجب أن يستخدم كأحد طرائق التعليم

8- التفكير الترابطي

وهو ربط صاحب هذا النوع من التفكير بين المثيرات والاستجابات في المواقف المختلفة التي تواجهه ويأتي هذا النوع من التفكير نتيجة التكرار والمحاولة والتعلم .

9- التفكير الشامل

وهو تفكير موجه يتم فيه توجيه العمليات التفكيرية الى أهداف محددة ويعتمد على الاستنباط والاستقراء لكي يصل الفرد لحل مشكلته

10- التفكير الاستبصاري

وهو نوع من التفكير يصل فيه الفرد الى حل فجأة وذلك من خلال قيامه بالتفكير بالمشكلة بشكل جاد وإدراك العناصر فيها والعلاقات حتى تأتي مرحلة الاستبصار

11- التفكير عالي الرتبة: Higher Order Thinking

بأنه التفكير الغني بالمفاهيم والذي يتضمن تنظيماً ذاتياً لعملية التفكير ويسعى إلى الاستكشاف والتساؤل خلال البحث والدراسة أو التعامل مع مواقف الحياة المختلفة

12- التفكير التسلطي

وهو تفكير يحكم على الفورية والتلقائية والنقد والإبداع بالإعدام وقد يرجع سبب تبنيه إلى أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة وهو تفكير مغلق ويتمسك صاحبه بالأفكار المتطرفة التي يتصف بالجمود والثبات والميل إلى القبول المطلق أو الرفض المطلق مع مقارنة التغيير وعدم تحمل الغموض أو الضغوط النفسية ويمتاز صاحبه بنظرة سطحية للحياة وعدم التساؤل إزاء المعتقدات وهو معادي للتفكير العلمي ويسود هذا التفكير بين العسكريين كالقول (نفذ ثم

ناقش) ما انه لا يساعد على التكيف لأنه يخلق الخوف في نفوسهم ويقتل الثقة بالنفس والجرأة والمبادرة.

13- التفكير المسابير او التوفيقى

ويتصف صاحبه بالمرونة وعدم الجمود والقدرة على استيعاب ويظهر صاحبه تقبلاً لأفكار الآخرين ويغير من أفكاره ليجد طريقاً وسيطاً يجمع بين طريقتيه في المعالجة وأسلوب الآخرين فيها وهو يفق الفجوات الذهنية بين الأفراد في القرارات لحل مشكلة ما ويميل إلى ربط أفكار الفرد بأفكار الآخرين الأمر

الذي يساعد الفرد على التخلص من الصعوبات التي يواجهها وتبني سياسة الأخذ والعطاء في كل موقف .

14- التفكير التصوري

يعتمد صاحبه على استخدام وسائط رمزية للتفاعل مع العالم الخارجي من اجل تكوين المفاهيم ويرتبط بقدرة الفرد على التفكير المجرد .

15- التفكير ما وراء المعرفي : Meta Cognitive Thinking

ويعد هذا النمط من التفكير من أعلى مستويات التفكير حيث يتطلب من الفرد ان يمارس عمليات التخطيط والمراقبة والتفويم لتفكيره بصورة مستمرة كما يعد من أنماط التفكير الذاتي المتطور والذي يتعلق بمراقبة الفرد لذاته وكيفية استخدامه لتفكيره أي انه التفكير في التفكير .

- خصائص التفكير :

سبقت الإشارة إلي أن التفكير عملية معقدة ، ومستوي التعقيد فيها يعتمد بصورة أساسية علي مستوي الصعوبة أو التجريد في المثير أو المهمة المطلوبة ، فعندما يسأل المرء عن اسمه مثلاً أو عن رقم هاتفه فإنه يجيب بسرعة دون أن يشعر بالحاجة إلي بذل جهد عقلي ، ولكن إذا طلب من نفس الإنسان أن يقدم تصوراً لمجتمع بدون مدارس ، فإنه بلا شك سيجد نفسه أمام مهمة صعبة تتطلب بذل نشاط عقلي أكثر تعقيداً .

- خصائص التفكير الإبداعي

1•- يعكس التفكير الإبداعي ظاهرة متعددة الأوجه والجوانب حيث انه قدرة على الإنتاج الجديد .

2•- يمكن وصفه بجدة إلا ينتصف بالمرونة والطلاقة الفكرية او الأصالة والحساسية للمشكلات

3•- يفصح عن نفسه في شكل إنتاج جديد يمتاز بالتنوع ويتصف بالفائدة والقبول الاجتماعي بشكل عام

- أشار المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين عام 2002 إلى ان التفكير الإبداعي يقوم على عدد من الافتراضات الأساسية الآتية وهي :

1- الإبداع مهارة يمكن لكل فرد لديه الاستعداد ان يتعلمها من خلال مادة تعليمية او تدريبية مثلا موقف نص او درس

.....

2- الإبداع ليس حكرا على الطلبة المتفوقين او الأشخاص ذوي الذكاء العالي كما أنها تعتمد على أهداف الفرد وعملياته الذهنية وخبراته وخصائصه الشخصية

3- الإبداع يعني التحرر من الخوف والمنع لذلك فان إيجاد الفرد المبدع يعتمد على الوسط البيئي المناسب والمعلم الجيد

4- الفكرة المبدعة فكرة ضعيفة هشة لا تصمد للنقد في بدايتها
وإذا أصدرت عليها حكما سريعا فانك ستقتلها

5- الفرد المبدع يفترض ان الآخرين مبدعون . (العتوم
وأخرون، 2007)

مصادر البرامج الراسخة للفكر



الفكر قد يكون بسيطاً ولا يأخذ من الوقت أكثر من لحظات إلا أن له برمجة راسخة مكتسبة من سبعة مصادر جعلوا منه قوة راسخة ومرجعا للعقل يستخدمه وهذه المصادر السبعة هي:

. سبها في حياتنا هي الأب والأم

: المحيط العائلي -

يربط العقل المعلومات التي يتلقاها من المحيط العائلي بما تبرمج به من قبل وبذلك أصبحت البرمجة اقوي من ذي قبل

: المحيط الاجتماعي -

يستمر العقل في ربط المعلومات التي يتلقاها من أي مصدر خارجي إلى أساس البرمجة في العقل اللاواعي وبذلك تزداد البرمجة قوة

: المدرسة -

أسلوب المدرسين والمسئولين بها من كلمات وتعبيرات وأخلاق وسلوكيات وفعل وبسبب أن المدرسة مؤثر قوي في برمجتنا التعليمية سواء كانت سلبية أو ايجابية ونضيفها على . برمجتنا السابقة فتصبح راسخة بقوة في العقل الباطن

: الأصدقاء -

هذا المصدر يعتبر أول انجاز شخصي في حياتنا لان الاختيار كان بأنفسنا بدون أي تأثير من الوالدين وأيضا للشعور بالاستقلال وللتقبل الاجتماعي

: وسائل الإعلام -

بسبب أن معظم الشباب يشاهد التلفاز لفترات طويلة قد تصل إلى خمسين ساعة في الأسبوع الواحد فهو يتأثر بإحداثه سواء . كان سلبيا أو ايجابيا

: أنفسنا -

الفكرة قد تكون بسيطة وقد تبدو ضعيفة ولكنها في الحقيقة أعمق وأقوى مما تتخيل والفكرة هي بداية الأحلام والأهداف وهي معنى الأشياء وكيفية ربط السعادة والألم في حياتنا والفكرة قد تكون السبب في الأمراض النفسية والعضوية وفكرة سعادة تسبب الإحساس بالسعادة وفكرة ألم تسبب الإحساس بالألم وفكرة شجاعة تسبب الشجاعة "بالفكرة يستطيع الإنسان أن يجعل عالمه من الورد أو من الشوك". فالفكرة ليس لها حدود ولا تتأثر بالوقت ولا المسافات ولا الأماكن. "أجداد كل سلوكياتنا هي" الفكرة وبها نتقدم وبها نتأخر وبها نسعد وبها نشقى

- وجهة النظر الإسلامية في التفكير:

الإسلام روح التفكير لأن نظريته كتاب الله المقروء وهو القرآن وكتاب الله المنظور وهو الكون. وبين الله تعالى بأن التفكير والتذكر يكون لأصحاب العقول فقط

(الباليساني، 1989) .

مرادفات التفكير أو مهاراته الواردة في القرآن

عدد السور	عدد الآيات	تكرار الكلمة وجذورها	الآيات التي تدعو الى
13	17	18	التفكير
30	50	49	التعقل
71	279	292	التذكر
62	142	184	التبصر
48	113	129	النظر
8	9	9	الاعتبار
12	20	20	التفقه
10	16	16	مخاطبة أهل الألباب
	646	678	المجموع

علما بأن عدد آيات القرآن الكريم (6236) آية وتكون نسبة آيات التفكير ومرادفاته 10,3% وهي نسبة عالية بالنسبة لمنهج احتوى منهج زرع عقيدة التوحيد وتأکید رسالة الرسول وتوضيح ما يحدث في الآخرة ووضع عبادات وقسم مواريث وأوضح حدود العلاقات بين الأزواج والاباء والابناء ووضع قانون للعقوبات وحدد المحرمات وكشف عن الحلال. وبهذه النسبة العالية أعطى رب العزة حرية كاملة للتفكير واختيار طريق الحياة والتفكير لا يأتي من فراغ بدون معلومات لدى الفرد، ونبه الباري عن هذه المعلومات واختار أكثرها التصاقا

به، فتكوين النفس البشرية وما حولها من مخلوقات الدالة على " صفات المبدع.

التفكير أرقى سمة يتسم بها الإنسان الذي كرمه سبحانه وتعالى وميزه على غيره من سائر الكائنات الحية ولقد حث الله سبحانه وتعالى البشر على التفكير في الكثير من الآيات القرآنية وكرم العقل والعلم والعلماء وأن الأديان السماوية حثت على التفكير والإسلام أحد هذه الأديان الذي عد التفكير فريضة إسلامية وفريضة التفكير في القرآن تشمل العقل الإنساني بكامل ما احتواه من الوظائف بخصائصها جميعا {قُلْ لَا أَقُولُ لَكُمْ عِنْدِي خَزَائِنُ اللَّهِ وَلَا أَعْلَمُ الْغَيْبُ وَلَا أَقُولُ لَكُمْ إِنِّي مَلَكٌ إِنْ أَتَّبِعْ إِلَّا مَا يُوحَىٰ إِلَيَّ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ} {الأنعام 50}

وقد ورد في القرآن الكريم العديد من الآيات التي تخص التفكير والعقل بصيغ وألفاظ ومعان مختلفة جميعها تدعو العقل إلى النظر والتأمل دعوة صريحة ومباشرة وفيها تضمن لمشتقات العقل ووظائفه، ويخاطب الله سبحانه وتعالى في كتابة العزيز أصحاب العقول بقوله تعالى {أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ} {الزمر 9}

{أَفَمَنْ يَعْلَمُ إِنَّمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ الْحَقُّ كَمَنْ هُوَ أَعْمَىٰ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ} {الرعد 19}

{يُوتِي الْحِكْمَةَ مَن يَشَاءُ وَمَن يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ} {البقرة 269}

{إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ
لِّأُولِي الْأَلْبَابِ} آل عمران 190

{كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا الْأَلْبَابِ
ص 29}

الفصل الثاني

أثر الفكر على حياتنا

تأثيرات الفكر



الفكرة ليست لها حدود ولا تتأثر بالوقت ولا بالمسافات ولا الأماكن الفكرة يمكن أن تظهر في الصباح أو المساء أو الظهر ومهما كانت حالة الطقس أو البلد الفكرة هي سبب سلوكياتنا وتصرفاتنا. وللفكر تأثيرات عديدة وهي كالتالي:

الفكر يصنع ملفات الذاكرة في العقل

عندما يولد الطفل فهو يأتي للدنيا نقيا تماما وكل ملفات عقله روحانية ونقية وعندما يمر الوقت ويكبر الطفل ويتكون عنده إدراك بسيط يبدأ العقل في فتح ملفات ذهنية لهذا المعنى وكلما أدرك الطفل معنى آخر للغة يتكون عنده ملف خاص بهذا المعنى. وكل ملف خاص بإدراك ومعنى محدد فكلما قابل الطفل تجربة من نفس المعنى يخزنها العقل في نفس الملف الخاص بها. وكلما واجه الإنسان في رحلة حياته تجربة من التجارب فإن المخ يتعرف عليها من الملفات الموجودة به فيخزن المعلومة الجديدة في نفس المكان. فإذا أراد الشخص التخلص من أي مشكلة وبدأ فعلا في العلاج واستطاع التخلص منها فهنا تأتي المفاجأة أنه تخلص من الملف بأكمله. ولكي يحدث أي تغيير متكامل يريده الإنسان يجب أن يبدأ من الداخل وذلك بتغيير الملف الخاص به وهنا نجد الله عز وجل يقول في كتابه العزيز: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" فالتغيير لكي يكون متكاملا يجب أن يبدأ الإنسان من الداخل فمهما كانت المساعدات الخارجية قوية وفعالة لن

تساعدك إلا إذا ساعدت أنت نفسك وذلك بالرجوع إلى الله سبحانه وتعالى ثم بتغيير معنى الإدراك الموجود في الملفات الداخلية وهنا يكون التغيير شاملا فعندما تغير إدراكك تغير معنى الأشياء بالنسبة لك وتغير الملفات الداخلية وتغير حياتك بإذن الله كما تريدها أن تكون.

الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية

معنى الاستراتيجية هو متتالية من أفكار محددة وتصورات داخلية وخارجية لتجارب معينه تؤدي إلى نتيجة محددة أي أنها مجموعة من الأفكار المتتالية والمحددة يربطها الإنسان بزمان أو مكان ويدعمها باعتقاد وتوقع حتى تصبح حقيقة وواقعا ينتظره في نفس الزمان والمكان. مثل قولهم: "عندما أركز على أي شيء أشعر بصداع شديد" فمعظم الناس للأسف لا يعرفون أنهم باستخدامهم لهذه الكلمات والأساليب يكونون استراتيجيات عقلية سلبية بدون أن يشعروا وتتخزن بعمق في العقل الباطن وتسبب لهم الشعور والأحاسيس السلبية.

الفكر يؤثر على الذهن

العقل البشري يعمل بالاتجاهات بمعنى أن أية فكرة تفكر فيها يأخذها العقل ويسير في اتجاهها ويبحث في مخازن الذاكرة عن كل الملفات التي تساعدك وتدعمك في هذه الاتجاه ويجعلك تنجح فيه سواء كان ذلك ايجابيا أو سلبيا. فأى شيء تفكر فيه يصبح اتجاها للعقل وسيفعل ما يستطيع لكي يجعلك تنجح فيه. ومن المهم أن تعرف أن أي شيء تدركه وتفكر فيه يجعل الذهن منتبها لهذه المعلومة في الحال فيقوم بفعل الآتي: . -

الانتباه للمعلومة والفكرة والتعرف عليها

- فتح الملف الخاص بهذه الفكرة من ملفات مخازن الذاكرة
- تحليل هذه الفكرة ومقارنتها بأفكار أخرى مشابهة لها وموجودة في مخازن وملفات الذاكرة

- البحث في كل ملفات ذاكرتك عن المعلومات التي تدعمك وتقوي رأيك
- إلغاء أي معلومات أخرى لا تمت للفكرة بصلة لكي يساعدك على التركيز على هذه الفكرة فقط وذلك لأن العقل لا يستطيع التفكير إلا في فكرة واحدة في وقت معين.

الفكر يؤثر على الجسد

إن ما يفكر فيه العقل يؤثر على كافة أعضاء الجسم الخارجية من تعبيرات الوجه وتحركات الجسم وأيضا أعضاء الجسم الداخلية من زيادة ضربات القلب وارتفاع أو هبوط درجة حرارة الجسم ... وطريقة التنفس وضغط الدم مما يؤثر على الكبد والكلى والطحال والمعدة والرئة إن الفكر يسبب الأمراض وانه حتى لو تمارض الإنسان واستمر في تكرار هذا التمارض ستصبح حقيقة وبسبب لنفسه الأمراض العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر فما تفكر فيه وتقول له نفسك يأخذه المخ ويفتح الملف الخاص به بما في ذلك تحركات الجسم وتعبيرات الوجه الخاصة بهذا الملف فيشعر الإنسان بجسده بسبب الفكرة.

الفكر يؤثر على الأحاسيس

أن الأحاسيس هي وقود الإنسان وهي رد الفعل الطبيعي لما يحدث بداخلنا من أفكار وملفات ذهنية ومن نعم الله سبحانه وتعالى أن جعلنا نعرف معنى كل إحساس مهما كان إحساس ايجابيا أو سلبيا مثل الغضب والغيرة والكره والحقد وأعطانا الله سبحانه وتعالى القدرة على التحكم في

أفكارنا وكلما درسنا العلوم الحديثة نجد قوة هذا المعنى لأن التغيير فعلا من الداخل من الأفكار والملفات والصورة الذاتية والتقدير الذاتي من القيم والاعتقادات الراسخة المخزنة في العقل الباطن كل ذلك داخلي وكذلك الأحاسيس والشعور والجنور كل ذلك سببه "الأفكار" لذلك إذا أردت فعلا أن تغير حياتك للأفضل وعندك الرغبة في هذا التغيير وقررت أن تبدأ فابدأ من اليوم ولاحظ أفكارك وتحكم فيها وسترى بنفسك الفرق الكبير والتغير الإيجابي الذي سوف يحدث في حياتك.

الفكر يؤثر على السلوك

الفكر يؤثر على الذهن وتجعلك تركز على الشيء الذي تفكر فيه وهذا التركيز يسبب لك الأحاسيس والأحاسيس ستأخذك إلى السلوك وهنا تظهر على وجهك التعبيرات ويبدأ جسمك في التحرك لكي يدعم الكلام وكل ذلك سببه الأساسي هو الفكر.

أنواع السلوك:

- السلوك العدوانى أو الهجومي:

وهذا السلوك يتسم بالشراسة لذلك يسميه بعض علماء النفس السلوك الشرس. يحدث هذا السلوك عند الشخص إذا أدرك ان هناك خطرا عليه أو إذا وجد أن هناك من يمنع عنه شيئا يريد تحقيقه.

السلوك المطيع أو المستسلم :

السلوك يستخدمه الشخص للأسباب الآتية : .

- لكي يتفادى أي نزاع مع الآخرين
- لكي لا يأخذ المسؤولية في مواجهة التحديات.
- لكي يتفادى الخوف من النتائج السلبية التي قد يحصل عليها.
- لكي لا يجذب إليه الأنظار.

السلوك الحازم والواثق من نفسه

هذا السلوك يختلف بين الرجل والمرأة حسب جامعه ستانفورد بالولايات المتحدة الأمريكية حيث قيل عنه أن الرجل الذي يتسم بهذا السلوك يكون عنده القدرة على التحكم بالأمر والسيدة التامة على نفسه في معاملاته واتصاله بالآخرين. أما عن المرأة التي تتسم بهذا السلوك فقالوا: تكون متحكمة ومنتزعة وديكتاتورية.

الفكر يؤثر على النتائج

الفكرة تؤثر على الذهن وتجعله يركز على المعنى وبذلك يفتح لك المخ كل الملفات من نفس نوع الفكرة وذلك يؤثر على أحاسيسك فتكون مشتتة أو هادئة حسب نوع الفكرة. والأحاسيس هي وقود السلوك الذي يستخدمه الإنسان في تحركات الجسم وتعبيرات الوجه والحديث وذلك يسبب النتائج التي يحصل عليها الإنسان في هذا الوقت ثم يأخذ المخ هذه النتائج ويخزنها في الملف الخاص بها في مخازن الذاكرة. فتصبح الفكرة أقوى واعمق وتبدا الدورة من جديد من الفكرة الى التركيز الى الأحاسيس إلى السلوك إلى النتائج وهكذا إلى الأبد.



وهناك حكمة صينية تقول: "لو فعلت نفس الشيء ستحصل على نفس النتيجة" فالفعل يسبب رد فعل من نفس نوعه وقد سمي ذلك الفيلسوف الإغريقي سقراط بـ: "قانون السببية" فالبذور التي تزرعها تعطيك المحصول من نفس النوع فلو زرعت بذور التفاح ستحصل بإذن الله على تفاح وهكذا مع الأفكار لو زرعت في ذهنك بذور التفكير

السلبى سيكون محصولك ونتائجك سلبية ولو زرعت في ذهنك بذور الحب والتسامح سيكون محصولك من نفس النوع.

الفكر وتأثيره على الصور الذاتية

الصورة الذاتية تعتبر من اسباب التغيير أو عدمه فنجد الشخص السمين الذي يريد إن ينقص وزنه بكل الطرق المتاحة لكنه لا ينجح في تحقيق هدفه لأنه يريد التغيير من الخارج بدون أي يحدث التغيير اولا من داخله حتى يرى نفسه داخليا وباعتقاد تام بالوزن الذي يريده . والصور الذاتية قد تكون من أهم أسباب النجاح أو الفشل وأيضا السعادة أو التعاسة وهناك حكمة أفريقية تقول: "لو العدو الداخلي ليس له وجود فالعدو الخارجي لا يستطيع إبداءك" بمعنى أن أكبر عدو للإنسان هو نفسه كما قال أرسطو: "مشاكلي مع نفسي تتعدى بمراحل مشاكلي مع أي مخلوق آخر"، وكل ذلك سببه الأول والأخير هو الأفكار التي كانت السبب في الصورة الذاتية. :

الفكر وتأثيره على التقدير الذاتى

هو إحساس الشخص عن نفسه ورأيه في نفسه وسماعته مع نفسه وله ثلاثة جذور أساسية:



التقبل الذاتي

أن يتقبل الإنسان نفسه كما هي يتقبل شكله ويتقبل عائلته وأيضاً يتقبل وطنه وقد يقوم بتقليد العالم الخارجي وسلوكياتهم مما يجعله يشعر ببعض الراحة الوقتية ولكن على المدى البعيد لن يعرف من هو

التقدير الذاتي

حقيقة لأنه لن يستطيع أن يكون واحداً من هذه النوعية من الناس وهذا من ضمن الأسباب التي تجعل الإنسان يشعر بالضياع مهما كان ناجحاً. القيمة الذاتية وهنا يشعر الشخص أن له قيمة وأنه عضو مهم في المجتمع وعنده القدرة على

الإنتاج والتقدم والإنجاز وان حياته لها معنى وأن ما يفعله مفيد ومهم وانه يجد تقديرا من الآخرين عن قيمته وقيمه ما يفعله وهنا لو شعر الشخص أنه لا يجد تقديرا من العائلة أو مدرسيه يشعر بعدم الاتزان والشعور بالتمرد والغضب ويجعله حساسا لأي رأي يقال عنه لأنه يشعر أنه أقل من الآخرين وأن مهما عمل لن يجد التقدير.

الحب الذاتي

كل إنسان يحب النعم التي انعم الله سبحانه وتعالى عليه بها فمهما كان طوله أو لون جلده أو شكله فهو يحب كل جزء فيه كما هو. ومن الأسباب الأساسية في الحب الذاتي أو عدمه هو البرمجة الأولى التي ترمج بها الطفل من الوالدين وحملها معه في حياته وفي اتصالاته مع العالم الخارجي وكل هذا سببه الأساسي وجذوره الموجودة في العقل الباطن هو الفكرة التي بدأتها ولكي يحدث تغيير في التقدير الذاتي يجب أن يحدث تغيير في الأفكار.

الفكر وتأثيره على الثقة في النفس

الثقة في النفس هي الفعل مع الاعتقاد انه مها كانت التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية ومهما كانت الحالة النفسية أو المادية أو الشخصية سيصل الشخص بإذن الله إلى تحقيق هدفه . الثقة هي القوة الذاتية التي تدفع الإنسان إلى التقدم والنمو والتحسين المستمر وبدون الثقة يعيش الإنسان في ظلال الآخرين يشعر بالخوف من الفشل ومن امجتهول فلا يجرو على أي تغيير يجعله يخرج من حيز منطقة الراحة والأمان التي تعود عليها. ومن الممكن إن يكون الإنسان واثقا من نفسه في شيء معين ولكنه يصادف تحديا في حياته يجعله يعتقد انه فاشل وبذلك فهو يفتح في ذهنه ملفا للفشل في هذا الشيء.

الفكر يؤثر على الحالة النفسية

أكثر من أي وقت آخر في تاريخ البشرية يعاني معظم الناس من أمراض نفسية فنجد البعض يعاني من القلق والخوف من المستقبل أو من امجتهول ونجد البعض الآخر يعاني من التوتر والإحباط وآخرين يعانون من الوحدة ويرجع ذلك لأسباب عديدة منها:

- التقدم والنمو السريع

نرى العالم اليوم يجري بسرعة لم نرها من قبل فكل شيء يتحرك بسرعة وهذا لا يعني أن السرعة غير مفيدة ولكنها سبب من أسباب القلق والخوف والتوتر التي تؤثر تأثيرا كبيرا على الحالة النفسية.

- التغيير

السبب الثاني الذي يؤثر علينا جميعا نفسيا هو التغيير السريع الذي نراه الآن فالتغيير والسرعة من أسباب خروج الناس عن منطقة راحتهم وأمنهم مما يسبب لهم تهديدا في البقاء والاستمرارية فيؤدي ذلك إلى الشعور بالخوف والقلق وفي أحيان كثيرة الاكتئاب.

- المنافسة

المؤثر الثالث الذي يؤثر على الحالة النفسية للإنسان هو المنافسة القوية التي سببها التغيير والسرعة.

حالة المزاج المنخفض

وهي حالة نفسية تحدث لنا جميعا من وقت لآخر وتكون السبب في فقدان الحماس لفعل أي شيء حتى ولو كان بسيطا وتجعل الشخص يشعر وكأن ما يفعله ليس له معنى وحالة المزاج المنخفض قد تكون سببا أساسيا في ضياع فرص كثيرة من الإنسان بل قد تكون السبب في بعض حالات الطلاق هذه الحالة قد تبدو بسيطة ولكن أثرها قد يؤدي إلى نتائج سلبية كبيرة وزيادة قوة الملفات الذهنية المخزنة في العقل الباطن ولو بحثنا عن أسباب كل هذه الحالات النفسية ستجد أن جذور معظم الأمراض النفسية يحدث أولا في العقل عن طريق الفكر والتفكير الذي . % من الأمراض النفسية 27 قالت عنه الجامعات العالمية إنه يسبب أكثر من : - حالة الطوارئ الداخلية 2 أن الفكرة التي تبدأ بالتفكير في شيء معين تؤثر على الأحاسيس وبما أن الأحاسيس هي وقود الإنسان وبعدها فورا يحدث السلوك رجع الإحساس إلى الأفكار فزاده قوة ومن الأفكار إلى الأحاسيس فزادت هي الأخرى قوة فرجعت مرة أخرى إلى الأفكار وهكذا من الأفكار إلى

الأحاسيس ومن الأحاسيس إلى الأفكار حتى يصل الإنسان إلى قمة الرغبة فيحدث السلوك وتسمى هذه الحالة حالة "الطوارئ الداخلية" لأن العالم الداخلي يصبح في حالة طوارئ عالية حتى يحصل الإنسان على ما يريد وإن لم يستطيع الحصول على ما يريد يصاب بخيبة أمل وإحباط شديد.

الفكر يتخطى الزمن

هل من الممكن أن تجلس في الماضي أو تحرك كرسيًا في الماضي؟ طبعًا لا.. ولكن عندك القدرة أن تسبح بفكرك وذهنك إلى أي وقت مهما كان سواء كان ذلك الوقت في الماضي أو الحاضر أو المستقبل عندك القدرة أن تفكر في شيء أو شخص أو تجربة حدثت في الماضي وأن تسترجع ذكرياتها وتعيشها وكأنها تحدث الآن ويمكنك أن تفكر في شيء لم يحدث بعد ومن الممكن الاستفادة من ذلك إيجابيًا.. الفكرة لها قوة جبارة قد تسبب السعادة إذا استخدمت إيجابيًا وقد تسبب التعاسة لو استخدمت سلبًا لأنها قادرة على تخطي الزمن.

الفكر لا يعرف المسافات

أفكارك عندها القدرة على السفر إلى أي مكان بدون أن تتأثر بالمسافات فيمكنك الآن أن تفكر في شخص في أي مكان على وجه الأرض يخطر على بالك وأنت في منزلك ولكي يحدث ذلك كل ما عليك أن تفعله هو أن تفكر في المكان وأفكارك سوف تصل إلى هذا المكان بسرعة تتعدى سرعة الضوء.

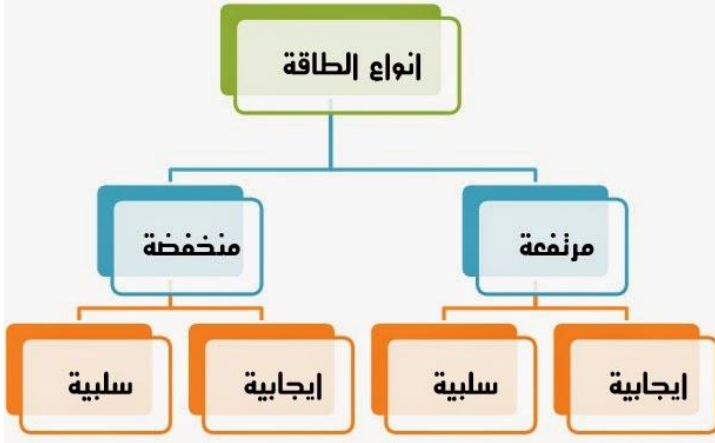
الفكر لا يعرف الوقت

الفكرة عندها القدرة أن تنشط في أي وقت سواء كان ذلك في الليل أو في الصباح أو أي وقت في المساء ويوجد هناك ما يسميه علماء النفس "الوقت النفسي أو الساعة النفسية" وهي الساعة التي بها يستطيع الإنسان أن يكون في وقت مختلف عن الوقت الحاضر وقد تكون السبب في تعاسته أو سعادته وكلا منا استخدم ولازال يستخدم الوقت النفسي أو الساعة النفسية ونسترجع تجارب وأشياء حدثت لنا وسببت لنا أحاسيس من نوع ما ونشعر بها من جديد في الوقت الحاضر مع أن الوقت الحاضر مختلف تماما عن الوقت الذي حدثت فيه التجربة ولكن الأفكار تستطيع أن تكون في أي

ساعة وفي أي يوم. ومن الممكن استخدام الساعة النفسية لصالحنا فمثلا يوميا قبل أن تنام اكتب خمسة أشياء إيجابية قمت بها خلال اليوم وقد يكون ذلك شيئا بسيطا مثل ابتسامتك لزوجتك أو أولادك أو أصدقائك أو استماعك لشخص عنده مشكلة وأراد أن يتكلم مع أحد وساعده على التخلص من الأحاسيس السلبية أو زرت مريضا أو كلمته تسأل عن صحته أو شيء إيجابي عملته في هذا اليوم وبجانب كل تجربة اكتب بالتقريب الوقت الذي حدثت فيه التجربة ثم استخدم الساعة النفسية وعد بأفكارك إلى هذه الساعة وعش التجربة مرة أخرى واسترجع تفاصيلها وكأنها تحدث الآن واشعر بنفس الأحاسيس الإيجابية ثم ضع ابتسامة على وجهك وقل الحمد لله ثم نام وبذلك تستطيع استخدام قوة الفكرة والساعة النفسية في صالحك بدلا من أن تستخدمها ضدك دون أن تدري مدى قوتها.

الفكر يصعد أو ينقص الطاقة

- أنواع الطاقة البشرية للفكر



طاقة مرتفعة إيجابية

عندما يكون عندك هدف محدد وتعرف لماذا تريد تحقيقه ومتى تريده في حياتك وأيضا كيف تستطيع الحصول عليه وتشعر برغبة قوية وتخطط له ثم تبدأ في تنفيذ خطتك ووضعها في الفعل وتشعر بالإنجاز في كل خطوه تخطوها نحو تحقيق هدفك. تستخدم أفكار ايجابية تفتح لك ملفات إمكانياتك ومصادرك وأيضا تفتح لك ملفات طاقه من نفس نوع الافكار.

طاقة مرتفعة سلبية

إذا شعرت بالغضب تجاه شيء أو شخص فانت تجعل عقلك العاطفي يعتقد انك في خطر فيضعك فيما يسميه العلماء في

حالة هجوم أو هروب. وفي هذه الحالة تجعل ضربات قلبك تزداد شدة وتفسك يزداد حده وضغط دمك يرتفع ودرجة حراره جسمك تتغير وتشعر بالتحفز والتأهب والاستعداد التام للهجوم على الشخص الذي اغضبك .

طاقة منخفضة سلبية

لو حدث إن طرد شخص من عملة أو انفصل عن شريك حياته أو فقد شخصا عزيزا عليه فهو يمر بدورة نفسية تأخذه من حاله إلى اخرى. تبدأ هذه الدورة النفسية بالنكران وهنا نجد الشخص لا يصدق ما حدث بل وينكره داخليا ويشعر بعدم الاتزان . وقد يظل الإنسان في هذه الحالة فترة ليس لها توقيت محدد . ثم يمر الإنسان بالمرحلة التالية من الدورة النفسية إلى اللوم ثم ينتقل إلى المرحلة الثالثة وهي الحزن الشديد. وأخيرا يصل إلى مرحلة التقبل وهنا يتقبل الشخص الواقع وحياته .

طاقة منخفضة ايجابية

عندما تكون في حاله روحانية عميقة تحصل على ه النوعية من الطاقة.

الفكر يولد العادات

كل العادات التي يتبرمج بها الإنسان ويبرمج بها نفسه قوية لا يستطيع تغييرها ..وهذا يجعلنا نفكر ماهي العادة؟ كيف تتكون وكيف تصبح قوة يجد بعض الناس صعوبة كبيرة في تغييرها؟ العادة هي فكرة وضعها الإنسان في ذهنه وربط بها أحاسيسه وكررها أكثر من مرة حتى أصبح المخ يعتقد أنها جزء من تصرفاته. ولكي تتكون العادات يمر الإنسان بست مراحل:

- التفكير

في هذه المرحلة يفكر الشخص في الشيء ويعطيه انتباهه ويركز عليه وقد يكون ذلك بسبب فضوله أو أهميته بالنسبة له.

- التسجيل

بمجرد أن يفكر الإنسان في شيء يسجله المخ ويفتح له ملفا من نفس نوع الفكرة ويربطها بجميع الملفات الأخرى التي هي من نفس نوعها أو قد تكون مفيدة لها ,والتسجيل هو المرحلة البسيطة التي يستطيع الإنسان أن يبتعد عنها ويغلق الملف لو أراد ذلك.

- التكرار

في هذه المرحلة يقرر الشخص أن يكرر نفس السلوك وبنفس الأحاسيس.

- التخزين

بسبب تكرار التسجيل تصبح الفكرة أقوى فيخزنه العقل بعمق في ملفاته ويضعها أمامك كلما واجهت موقفا من نفس النوع وإذا أراد الشخص أن يتخلص من السلوك سيجد صعوبة أكبر لأنها مخزنة بعمق في ملفات العقل الباطن.

- التكرار

في هذه المرحلة يكرر الإنسان السلوك المخزن بعمق في العقل الباطن وقد يحدث ذلك شعوريا أو لا شعوريا أي أنه قد يعي أنه يكرر السلوك أو أنه يستخدمه بطريقة تلقائية بدون إدراك واع بذلك وكلما كرر التخزين أصبح أقوى وأعمق.

- العادات

بسبب التكرار المستمر والمروور بالخطوات السابقة يعتقد العقل البشري أن هذه العادة جزء هام من سلوكيات الشخص، وهنا لن يستطيع الشخص تغييرها بمجرد التفكير في التغيير أو بقوة

الإرادة أو بالعالم الخارجي وحده, بل يجب عليه أن يغير معناه الذي كونه في الفكرة الأساسية وبرمجة نفسه على الفكر الجديد وتكرار ذلك أكثر من مرة, وبذلك فهو يمر بنفس الخطوات التي كون بها العادة السلبية لكي يضع مكانها عادة إيجابية.

الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

إن لم يكن هناك قوانين يستخدمها الإنسان ويحترمها لكانت الحياة مثل الغابة تحكمها قوانين البقاء للأقوى ولكن نجد بعض الناس يتحايل على القوانين التي وضعها الإنسان لكي لا يدفع حصته من الضرائب أو.... ولكن هناك قوانين أخرى لا يستطيع الإنسان أن يتحايل عليها أو يتحكم فيها وهذه القوانين هي قوانين روحانية يسميها بعض العلماء "قوانين الحياة" والبعض الآخر يسميها "قوانين الكون" ولأن هذه القوانين تتواجد بعمق في الوجود نفسه وتسير في الاتجاه الذي يقرره الإنسان بأفكاره ومن الممكن أن نسميها "قوانين العقل الباطن" وستجد نفسك تتعرف على هذه القوانين ليس من

اسمها ولكن من وظائفها وكلها تسير مع الإنسان وتؤثر فيه
من نفس نوع أفكاره.

قوانين العقل الباطن



- قانون النشاطات

أي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا ينتشر
ويتسع من نفس النوع ب - قانون التفكير المتساوي : أي شيء
تفكر فيه سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا ينتشر ويتسع من
نفس النوع ويضيف إليه العقل ملفات من مخازن الذاكرة تكون
متشابهة له .

- قانون التفكير المتساوي

أي شيء تفكر فيه سواء كان إيجابيا أو سلبيا ينتشر ويتسع من نفس النوع ويضيف إليه العقل ملفات من مخازن الذاكرة تكون مشابهة له.

- قانون التركيز

أي شيء تركز عليه يؤثر في حكمك عليه وفي أحاسيسك وسلوكك ويسبب ثلاثة أشياء الإلغاء والتعميم والتخيل .

- قانون المراسلات

العالم الداخلي هو إدراك ومعنى ووجهة نظر الإنسان في الأشياء وفي الحياة وهو السبب في وجود العالم الخارجي .

- قانون الانعكاس

العالم الخارجي هو انعكاس لما يوجد في العالم الداخلي .

- قانون التوقع والانجذاب

أي شيء تفكر فيه وتتوقعه وترتبط به أحاسيسك يجذب إليك من نفس النوع.

- قانون الاعتقاد

أي شيء تعتقد أنه حقيقي بالنسبة لك يحدد تصرفاتك وسلوكك بما يتمشى معه حتى لو كان هذا الشيء غير واقعي أو حقيقي

- قانون السبب والنتيجة

أي شيء تفعله سيعطيك نتيجة من نفس نوعه فلو كررت هذا الفعل سوف تحل على نفس النتيجة.

- قانون التراكم

أي شيء تفكر فيه يسجله العقل ويفتح له ملف خاصا من نفس نوعه ولو كررت هذا التفكير سيتراكم في نفس الملف ويسبب لك أحاسيس من نفس النوع حتى ولو تضعه في الفعل في العالم الخارجي .

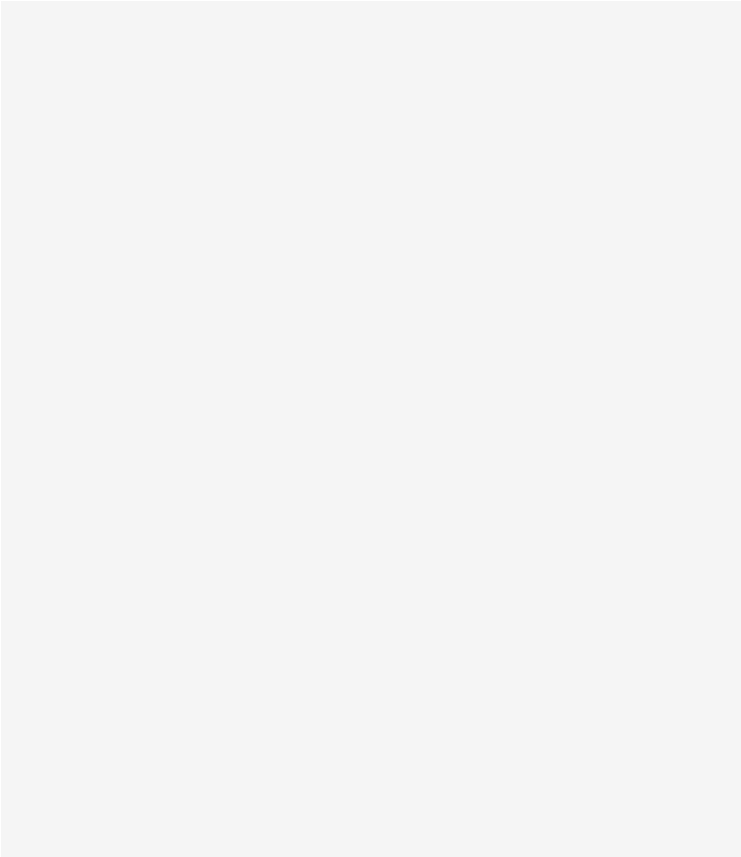
الفكر والتسلسل والذهني

الفكر يسبب الواقع من نفس نوعه في وقت حدوثه وهذا الواقع يتسع وينتشر.



لو فكرت في معنى الواقع ستجد أنه إدراك لمعنى معين مدعم باعتقاد شخصي يستخدمه الشخص في مواجهة الأشياء والأشخاص فمثلاً إدراكك لشيء معين لا يعني أنه إدراك لكل الناس فمن الممكن أن يكون هناك إدراك آخر لمعنى الأشياء بالنسبة للأشخاص الآخرين وذلك توجد تحديات في الاتصال مع الآخرين بتغير الواقع حسب الإدراك في وقت معين على أساس الفكرة التي يضعها الإنسان في ذهنه. وفي الناحية الدراسية من الممكن أن نجد طالباً مجتهداً وحصل على مجموع كبير في الثانوية العامة لأنه أراد أن يدخل كلية الطب فكان

يعمل يجهد كبير فكان هذا وقعاً وعندما بدأ الدراسة في الطب لم
يستطيع التأقلم فرسب في السنة الأولى. والحقيقة أن الواقع
ليس إلا إدراك لما تبرمج عليه الإنسان وهو يختلف من شخص
لآخر ومن جنسية لأخرى.



الفصل الثالث

استراتيجيات التفكير الايجابي

1- استراتيجية تغيير الماضي

لا نستطيع أن نغير الماضي لأنه ماضى ولكن يمكننا أن نغير وجهة نظرنا في تجارب الماضي، فنتعلم منها ثم نحدث فيها التغييرات التي نريدها ونتخيل أنفسنا وكأننا نرجع بالذاكرة للماضي مرة أخرى، وفي نفس التجربة ونحن نتصرف فيها كما كنا نريد تماما وبذلك نكون غيرنا الواقع من تحد إلى مهارات وخبرات.

2- استراتيجية المثل الأعلى

استراتيجية المثل الأعلى تتعلق بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلا أعلى لنا في مجال معين ثم نتصرف كما ل وكان هو شخصا متواجدا في وقت تحدي ما نواجهه في حياتنا، ستجد أن أفكارك اكتسبت مهارة وخبرة من مثلك

الأعلى وستجد أن أسلوبك أصبح مماثلاً له في قوته وإيجابياته. وبذلك تصبح أكثر مهارة وإيجابية في التعامل مع التحديات.

3- استراتيجية الشخص الآخر

"نحن لا نرى الأشياء كما هي ... نراها كما نحن"، (حسب سقراط).

استراتيجية الشخص الآخر تساعدنا رؤية الامور من وجهة نظر الشخص الآخر، فبذلك يصبح عندنا مرونة اكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية الى ايجابية. لكي تحصل على نتائج ايجابية من هذه الاستراتيجية يجب ان تكون صادقاً تماماً وانت تتقمص شخصية الشخص الآخر وكأنك فعلاً هو، فبذلك تعرف لماذا يتصرف معك بهذه الطريقة وذلك يساعدك على تقييم الموقف من وجهة نظره وايضا وجهة نظرك فتصبح عندك مرونة اكبر في التعامل معه.

4- استراتيجية تغيير التركيز

"كل رجل عظيم اصبح عظيماً، كل رجل ناجح اصبح ناجحاً،
عندما وضع كل قدراته وتركيزه على هدف ايجابي محدد"
(مارديل).

ذكرت من قبل في قوة الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن
ان قانون التركيز يعتبر في رأيي من اقوى قوانين العقل،
فعندما تضع تركيزك وانتباهك على شيء ما يقوم العقل بالغاء
اية معلومات اخرى لكي يفسح المجال للشيء الذي تركز عليه،
فتشعل الاحاسيس وتسبب السلوك.

5- استراتيجية التقيص والتصيد

"يوماً اعمل على تقيص ما لا تريد، وعلى تصيد ما تريد،
حتى ينتهي تمام ما لا تريد وينمو ويزدهر ما تريد" (د. ابراهيم
الفاقي).

6- استراتيجية النتائج الايجابية

"نحن نتعلم من الفشل أكثر مما نتعلم من النجاح، ونكتشف
ماذا نفعل عندما نكتشف ما لانفعل" (صامويل سملز)

7- استراتيجية إعادة التعريف

في دورة المدرب المحترف المعتمد التي أقيمت في المملكة الأردنية سأل احد المتدربين الدكتور إبراهيم الفقي هل يستطيع أن يكون مدرباً ناجحاً فأجابه الدكتور قائلاً بالطبع وأفضل أن أردت فقال انه غير قادر على ذلك لأنه يشعر بالخجل أمام الناس ويقال عنه أن شخصيته ضعيفة فقال له الدكتور: هل تحب عندما يكلمك احد أن تسمعه؟ فأجابه بنعم. فسأله الدكتور سؤالاً آخر هل تعرف أحدا يتكلم بدون انقطاع ولو كلمه أحد يقاطعه ولا يترك له المجال أن يتكلم؟ فقال: نعم اعرف الكثير ويبدو أن كل الناس هكذا . فقال له الدكتور: أن الله قد وهبك القدرة على السمع والإنصات وهي من صفات المدرب المحترف لكي يستمع وينصت ويقيم الأمور قبل أن يتكلم فاندعش المتدرب قائلاً: لم أعرف أن ما عندي ليس خجلاً ولكنه قوة. فقال له الدكتور بل قوة يتمناها الناس لأن الكثير من المشاكل تقع بسبب التسرع في الكلام. ففرح وقال قررت أن أكون أفضل منك يا دكتور. ففي هذا الموقف إعادة التعريف،

فالشخص يفكر في نفسه انه غير قادر على النجاح نتيجة تعريفه لنفسه مما سبب له الاعتقاد بأنه ضعيف أما عندما تغير التعريف وأصبح الاستماع قوته شعر بالرضا عن نفسه، فزاد تقديره لذاته وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة.

8- استراتيجية التجزئة

في بعض الأحيان يعمم الإنسان شيئاً سلبياً عن نفسه فيقول: انه فاشل، أو أنه قلق وغير ذلك من الاعتقادات السلبية التي تمنعه من التقدم. ففي استراتيجية التجزئة يستطيع الشخص أن يجزئ هذا الحكم والتعميم السلبي إلى مكونات أصغر، مما يجعله يدرك الحكم بادراك آخر إيجابي وأحاسيس إيجابية تساعد على التعامل مع الأجزاء كل على حدة بثقة وسهولة.

9- استراتيجية القيمة العليا

يقول الدكتور إبراهيم: أن أحد أصدقائه أصيب بجلطة في المخ جعلته مشلولاً بسبب خسارة جميع أمواله في البورصة. فذهب لزيارته في المستشفى فقال له هل ترى ما حصل لي يا إبراهيم فرد عليه الدكتور نعم أرى ما حصل لك

لكني أريد أن أعرف ماذا يعني لك ذلك ؟ فقال أن الدنيا أهتني فأهملت عائلتي ونفسي فطلبت زوجتي الانفصال وأخذت معها أولادي وابتعدت عن الله معتقدا انه لن يحصل لي شيء ولكنني مخطئا فنظر إلى حالتي الآن مريض بدون عائلة اشعر بالضيق التام لكن معنى كل هذا بالنسبة لي الرجوع إلى الله ثم التعلم مما حدث واستخدام هذه المهارات في البداية الجديدة ولكن في هذه المرة ستكون بداية متزنة أن شاء الله .

إذا استراتيجية القيمة العليا تساعد الشخص على توسيع آفاقه فيرى القيمة في تحد مما يجعل أحاسيسه هادئة متزنة.

10- استراتيجية البدائل

كان الدكتور إبراهيم يمثل مصر مع الفريق القومي في بطولة العالم في تنس الطاولة المقامة في ألمانيا ووصل اللاعب الصيني هاسيجاوا إلى الدور النهائي وينافسه اللاعب الألماني شولر، كان شولر على وشك أن يفوز بالبطولة ولكن حدث تغير لم يتوقعه الجميع من هاسيجاوا وهو أن تحول من مهاجم إلى

مدافع بطريقة لم يعرفها احد عنه من قبل وبذلك فاز ببطولة العالم، فقال له الدكتور: لم أتوقع انك قوي في أسلوب الدفاع وبهذه الطريقة المبتكرة .

فضحك وقال: لكي تكون بطلاً يجب أن تفكر في كل الاحتمالات ثم تضع الحل المناسب والبدائل لكل حل وكن مبتكراً في استخدام البدائل، ثم أضف قائلاً تذكر أن أي بطل مما كان رائعا لن يستطيع أن يكسب دائما بنفس الأسلوب .

إذا النجاح يعتمد على المرونة والتحرك السريع ببدائل وأفكار جديدة فتجعل الشخص يستفيد من الفرص المتاحة، لذا وضعت استراتيجية البدائل لكي تساعد على التحكم في الأمور.

11- استراتيجية الأوتوجينيك

تلك الاستراتيجية استخدمها أحد أكبر خبراء الكاراتيه في العالم وهو بروس لي واستخدمتها اليابان في الإدارة خاصة في اتخاذ القرارات .

فمنذ ظهورها اكتسبت استراتيجية الأوتوجينيك شهرة عالية في الأوساط الرياضية فأصبح لاعبو الرياضة يستخدمونها

بانتظام ثم انتشرت في الأوساط الإدارية والآن أصبحت الاستراتيجية شيئاً أساسياً في العلاج بالتنويم بالإيحاء والعلاج بالطاقة البشرية بأنواعها وأصبح علماء النفس وبعض الأطباء يستخدمونها كأسلوب من أساليب العلاج .

الدكتور إبراهيم فقي استخدمها بانتظام لمدة تزيد عن عشرين عاماً فستطاع بفضل الله ثم بفضل هذه الاستراتيجية أن يتخلص من بعض الأمراض المزمنة التي كان يعاني منها وايضاً استفاد منها في مجال عمله وفي اتخاذ قراراته وفي طريقة تدريسه للتنويم بالإيحاء وعلم الطاقة البشرية بعد أن أضاف إليها بعض الأشياء التي تناسبه.

12- استراتيجية الاوتوجينيك (استراتيجية كوب الماء)

التحضير:

- كن في مكان هادئ لمدة عشر دقائق على الأقل.
- ارتد ملابس مريحة، وأغلق الهاتف.
- اجلس وظهرك معتدل .
- احضر كوباً من الماء مملوءاً إلى النصف.

الطريقة:

- فكر في تحد معين موجود في حياتك.
- اكتب أسباب تواجد هذا التحدي في حياتك.
- اكتب المتاعب التي يسببه هذا التحدي لك.
- اكتب ما تريد تحقيقه من هذا التحدي، وكيف تريد تحقيقه.
- اكتب الشخصية التي تريد أن تستخدمها أمام هذا التحدي.
- اشرب كمية قليلة من الماء ثم تنفس من الأنف بعمق وبيبطء وازفر من الفم ببطء أسلوب التنفس بطريقة(824).
- أغلق عينيك وتخيل نفسك في هذا التحدي.
- اجعل أحاسيسك مرتبط بصورتك في التخيل.

- افتح عينيك ثم كرر نفس التدريب مرة أخرى،
ولكن هذه المرة حاول ربط أحاسيسك بشكل أفضل من المرة
الأولى.

- افتح عينيك ثم كرر نفس التدريب للمرة الثالثة
وضيف كل ما تريده على أسلوبك مع ربط أحاسيسك به.
في هذه الاستراتيجية مهم أن تعرف أن العقل اللاوعي لا يعي
الأشياء بل ينفذها كما تقولها له، ولكن مع تكرار التدريب
يحدث تعديلات لكي تكون أفضل. قال الحكيم الصيني
كونفشيوس "يجب أن ترى في ذهنك الشيء الذي تريد تحقيقه
قبل أن تراه في الواقع".



أنواع التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي هو مصدر قوة وأيضا مصدر حرية، مصدر قوة لأنه يساعدك على التفكير بالحل حتى تجده وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوه، ومصدر حرية لأنك ستحرر من معاناة والأم . سجن التفكير السلبي واثارة الجسيمة .



1- التفكير الايجابي لتدعيم وجهات النظر
 هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظر الشخصية في شيء معين.

2- التفكير الايجابي بسبب التأثر بالآخرين:
 هذا النوع من التفكير يكون الشخص ايجابيا لأنه تأثر من شخص اخر سواء كان ذلك من اقارب او الاصدقاء او حتى بسبب برنامج في التلفاز.
 فهذا النوع من التفكير الايجابي قد يكون تأثيره سلبي على بعض الناس الذين يتأثرون بالآخرين، ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط . ومن الممكن ان يكون

تأثيره ايجابيا ويدفع الشخص ان يبدا هو ايضا ولا يضع وقته في السلبيات والشكوى، بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل الى اهدافه.

3- التفكير الايجابي بسبب التوقيت

هذا النوع من التفكير المرتبط بزمن فمثلا تكون سلوكيات الناس في شهر رمضان وفي الاشهر الروحانية افضل من الاشهر الاخرى . لان هذا التوقيت له رابط روحاني عن الناس، فلا يريد الشخص ان يغضب الله سبحانه تعالى، وايضا يريد ان يكسب عدد ممكن من الحسنات فيكون الانسان واعيا ومدركا لتصرفاته.

ومن الممكن استغلال هذا النوع من التفكير الايجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا وايضا لبناء عادات ايجابية جديدة.

4- التفكير الايجابي في المعاناة

عندما يصاب الانسان بمرض خطير او يفقد احد اعضائه او يفقد عزيزا عليه، فانه يمر بعده ما حل نفسية قد تستمر مع الشخص لفترات طويلة او تنتهي بالتقبل والتحول والتفكير الايجابي والتركيز على الحل، وهناك شخص لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيًا، فتجد تفكيره سلبيًا وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات . مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته .

وهناك نوع آخر من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة.

5- التفكير الايجابي المستمر في الزمن

هذا النوع من التفكير الايجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان او الزمان أو المؤثرات بل هو عادة عند

الشخص مستمرة في الزمن . فسواء واجه الشخص تحديا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته.





الوصايا العشر للتفكير الايجابي



1- الرغبة المشتعلة

عندما سأل شاب في العشرينات من عمره العالم الدكتور روبرت شولر: " كيف أستطيع أن أكون كاتباً ناجحاً ومرموقاً مثلك؟" فرد الدكتور قائلاً: " عندما يكون عندك رغبة مشتعلة

لكي تكون ما تريد". فسأل الشاب: " وماهي الرغبة المشتعلة؟". فقال الدكتور: " عندما تفكر في الكتابة قبل النوم، وتفكر في الكتابة أول شيء في الصباح، وتفكر في الكتابة وتتكلم عنها في كل فرصة ممكنة، عندما تصبح الكتابة الشيء المسيطر تماما على أفكارك وتسير في دمك، هذه هي الرغبة المشتعلة".

والآن لو سألت: ما هو الشيء الذي تريد تحقيقه في حياتك أكثر من أي شيء آخر؟ إذا أردت فعلا أن تحققه دعه يمشي في عروقك، فكر فيه باستمرار، وخطط له ثم ضعه في الفعل، ومهما كانت التحديات فلا تتركه على الإطلاق وتذكر أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا.

2- القرار القاطع:

كثير من الناس يقرر أشياء ثم لا يضعها في الفعل، ولو وضعها في الفعل فيكون ذلك لفترة قليلة يعود بعدها كما كان من قبل، والسؤال الذي يطرح نفسه هنا: لماذا؟ وهل لا يريد هذا الشخص أن يحقق أهدافه؟ وما هو نوع القرار الذي اتخذ؟ فالقرار الذي يتخذه الشخص يجب أن يكون قرارا قاطعا أي لا رجعة فيه مهما كانت الظروف أو التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية، أما الشخص الذي يقول أنا قررت أن أقلع عن التدخين ثم يعود للتدخين مرة أخرى فقد قرر ولكن قراره ضعيف ليس له دافع قوي ورغبة مشتعلة تدعمه.

لذلك قرر أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكونه في كل مجالات حياتك، وتذكر أنه لو حقق أي إنسان أي شيء فأنت أيضا تستطيع أن تحققه بل وتتفوق عليه.

3- تحمل المسؤولية كاملة

عدم تحمل المسؤولية يجعلك تركز كل أفكارك وطاقتك فيما لا يفيدك في أي شيء، بل على العكس يبعدك كل البعد عن أن تصبح الشخص الذي تريد أن تكونه، ويجعل حياتك سلسلة من

التحديات والصعوبات، ولكن عندما تأخذ مسؤولية حياتك فإنك بذلك تركز كل أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك، وتصبح الشخص المتزن روحانيا ودينويا الذي تريد أن تكونه.

4- الإدراك الواعي

إدراكك لقدراتك واستخدامها إيجابيا يجعل من حياتك تجربة من السعادة وراحة البال، لذلك كن مدركا لما تفكر فيه وقرر أن تتحكم في التفكير السلبي وتحوله إلى صالحك، لأن التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار ولكي يحدث ذلك يجب أن تدرك ما تفكر فيه.

5- تحديد الأهداف

هناك سبعة أركان أساسية للحياة المتزنة

الركن الروحاني:

يحتوي على حب الله سبحانه وتعالى، والتسامح المتكامل، والعطاء غير المشروط.

الركن الصحي:

يتكون من التفكير الصحي، وشرب المياه، ونظام التغذية الصحي، والتدريبات الرياضية.

الركن الشخصي

يتكون من الثقة في النفس، وتنمية الذات، والتقدير الذاتي، والصورة الذاتية.

الركن العائلي

يتكون من العلاقات العائلية والزوجية، وعلاقة الوالدين بالأبناء.

الركن الاجتماعي

يتكون من علاقاتك الاجتماعية، وقدرتك على الاتصال بالآخرين.

الركن المهني

يتكون من أهدافك المهنية، عملك، تحسين مهاراتك المهنية.

الركن المادي

يتكون من دخلك الحالي، وأهدافك المادية.
لو فكرت ستجد أنك تستخدم الأركان السبعة يوميا سواء كنت واعيا بذلك أم لا!
وللأسف نجد أن معظم الناس يضع كل انتباهه وتركيزه على الركن المهني والمادي! لذلك نجدهم لا يهتمون بصحتهم ولا بعائلتهم، ولا حتى بروحانياتهم وعلاقتهم بالله سبحانه وتعالى. لكي تكون سعيدا ومتزنا يجب أن تكون أهدافك في الأركان السبعة واضحة تماما بالنسبة لك.
الأهداف من أهم عوامل التفكير الإيجابي، لأنها تجعلك تركز على ما تريد وليس على ما لا تريد، الأهداف تجعل لحياتك معنى وبدونها يشعر الناس بالضياع.

6- التأكيدات المتضامنة

التأكيدات المتضامنة تساعدك على التركيز على قدراتك، وعلى تحسين الأشياء التي تريد أن تحسنها في نفسك وهي تعمل كالاتي:

- اكتب على الأقل عشرة أشياء جيدة عنك ولكي يكون ذلك سهلا استخدم الأركان السبعة و اكتب في كل ركن الأشياء التي تعرف جيدا أنك رائع فيها.
- اقرأ هذه القائمة يوميا بأحاسيس متصلة وأعط لنفسك مرجعا لهذه الصفات.
- الآن فكر في شيء سلبي اعتقدته عن نفسك، انفصل عنها بأحاسيسك أي اقرأها فقط وكأنك تراها من الخارج، ثم اقرأ الأشياء الإيجابية التي كتبتها عن نفسك بأحاسيس مرتبطة وتنفس تنفسا عميقا وقل: الحمد لله.
- ارجع للشيء السلبي الذي تقوله عن نفسك ستجد أن مخك لن يصدقه وأن التأكيدات المتضامنة قضت عليه تماما..

حقائق هامة عن التأكيدات المتضامنة:

- التأكيدات المتضامنة لا تعني أنك لا تفعل أي شيء طالما أنك بهذه الروعة.
 - التأكيدات المتضامنة لا تعني احتقار آراء الآخرين.
 - التأكيدات المتضامنة لا تعني أنك تتكبر على الآخرين.
- ولكن:

- التأكيدات المتضامنة تساعدك على معرفة من هو أنت حقيقة.
- التأكيدات المتضامنة تساعدك على تحطيم الرسائل السلبية التي تقولها لنفسك.
- التأكيدات المتضامنة تساعدك على تحطيم الرسائل السلبية التي يقولها لك الآخرون.

7- الوقت الإيجابي

الغرض من وصية الوقت الإيجابي هو أن تستخدم قدرة عقلك على التركيز على وقت تحدده أنت، وقد يكون ذلك الوقت لا يزيد عن عشرة دقائق كبداية تدريب فيها عقلك على التركيز على التفكير الإيجابي، ثم تصعيد هذه المدة إلى خمسة عشر دقيقة ثم إلى عشرين دقيقة وهكذا، المهم هو الاستمرارية في فعل ذلك حتى تصبح عادة من عاداتك المخزنة في مراكز الذاكرة في العقل مما يجعلك تتصرف إيجابيا بطريقة تلقائية.

8- التنمية الذاتية

التنمية البشرية أصبحت من أهم المتطلبات الأساسية التي تطلبها الشركات والمؤسسات في موظفيها اليوم، فمن الممكن أن يكون موظف حاصل على شهادات عليا من جامعات عالمية ولكنه لا يستطيع التعامل مع الآخرين مما أدى إلى طرده من

العمل. كلمة تنمية تعني النمو في الأركان السبعة، وبشرية تعني الجنس البشري، لذلك فالتنمية البشرية ليست علما ولكنها أسلوب في الحياة يستخدمها الإنسان لكي يعيش حياة أفضل.

وهناك وسائل عدة يمكنك أن تستخدمها لكي تستفيد من التنمية البشرية منها:

- القراءة
- الأشرطة السمعية.
- الأشرطة البصرية.
- الأمسيات الجماهيرية.
- البرامج التدريبية.
- الدورات المكثفة.

9- السكون والتأمل اليومي

لو نظرت حولك ستجد ضوضاء في كل مكان، فهناك الضوضاء الخارجية وهي التي نسمعها حولنا من العالم الخارجي، والضوضاء الداخلية أي أن الإنسان يستقبل أكثر من ستين ألف فكرة يوميا. تصور! ضوضاء شديدة تحدث داخلنا، بالإضافة إلى التحدث مع الذات وأنواعه، والنقد الداخلي الذي يجعلنا نشعر أننا أقل من الآخرين، أي أننا نعيش في عالم كله ضوضاء من الخارج ومن الداخل، فلو نظرت إلى الطبيعة التي حولنا ستجد أن كل شيء يحدث أو ينمو في هدوء وسكون تام. هل رأيت غروب الشمس؟ هل تمعنت فيه؟ ستجد نفسك في هدوء تام، لذلك قرر أن تضع لك وصية السكون والتأمل اليومي، والتي عندما تجعلها جزءا من جدولك اليومي ولو لبضعة دقائق فقط، ستعود عليك بفائدة لم تكن تخطر لك على بال.

- السكون يقوي قدراتك ويجعلك أكثر ابتكارا وإبداعا.

- السكون يقلل من التعب ويساعدك على التخلص من كثير من الأمراض.
- السكون يجعلك تصل إلى السلام الداخلي والهدوء النفسي والذهني والجسدي والعاطفي.
- السكون يساعدك على إيجاد الحلول لأكثر المشاكل صعوبة.
- السكون يجعلك تصل إلى أفضل حالاتك النفسية والذهنية والجسمانية.
- السكون يجعلك تفكر أكثر في روعة الخالق عز وجل.
- ابدأ من اليوم ولو بخمس دقائق ثم أضف عندما تشعر أنك فعلا تتمتع بذلك.

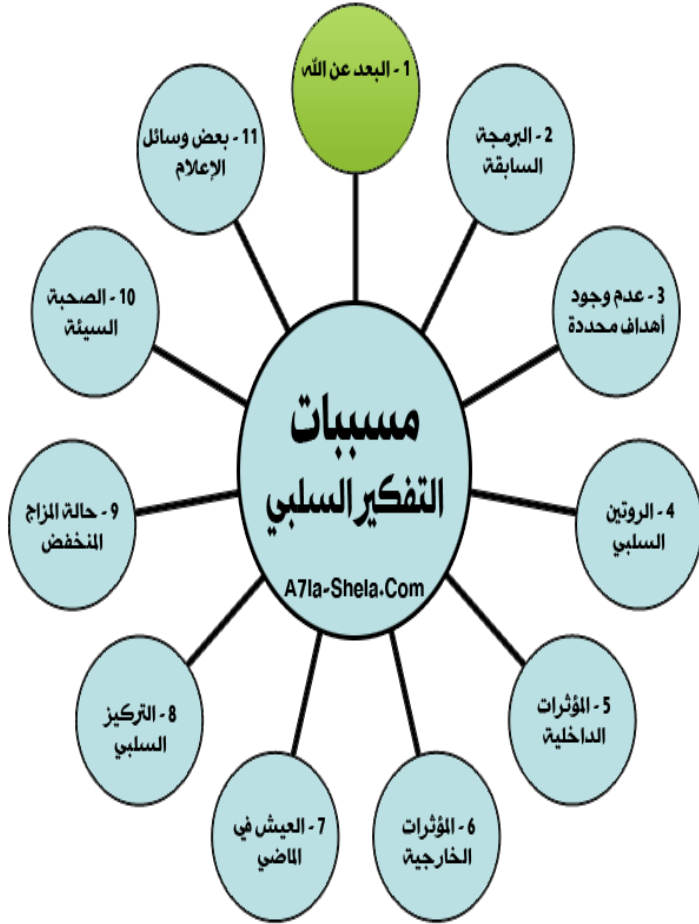
10- الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية

الهوايات تجعل الشخص يشعر بالسعادة والتحكم في حياته لذلك فهي تساعد على النجاح، والحقيقة أن الشخص الذي يقول إنه مشغول ولا يجد وقتا لكي يمارس هواياته يكون عرضة لأمراض القلب وضغط الدم والقرحة العصبية والسكر..... من الأمراض الجسمانية والنفسية، فتجده سريع الغضب سواء كان يظهر غضبه على الآخرين أو يكتمه في داخله، وأيضا تجده متوترا وقلقا ولا يفكر إلا في العمل سواء كان في العمل أو في خارجه.

العمل والراحة وجهان لعملة واحدة، ففي العمل تشعر بأنك تنجز وتنمو وتتقدم، وأيضا في الراحة التي تحصل عليها عندما تمارس هواية تحبها ستشعر بالراحة والهدوء النفسي الذي يساعدك في إنجاز أكبر غي عملك وفي صحة أفضل في حياتك.

مسببات التفكير السلبي





مسببات التفكير السلبي



1- البعد عن الله سبحانه وتعالى

الحياة المادية التي نعيش فيها والمنافسة القوية التي نراها حولنا والتغيير السريع جعل معظم الناس يضيع مع التحديات ويبعد عن الله تعالى سواء كان يدرك ذلك أم لا. هناك من حياته عبارة عن سلسلة من المشاكل والمتاعب والصعوبات، وكلما خرج من مشكلة دخل في مشكلة أخرى، والسبب الأساسي في ذلك هو بعده عن الله سبحانه وتعالى، وقد قال الله سبحانه وتعالى: "ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى".

2- البرمجة السابقة

تعتبر مثل فرامل اليد فكلما حاولت أن تتحرك إلى الإمام تشدك بقوة إلى الخلف أو تجعلك تقف في نفس مكانك لا تستطيع الحركة. ولكن من المهم أن نعرف أن ناول سبع سنوات من حياتنا تكونت لدينا خلالها أكثر من 90% من قيمنا الراسخة التي اكتسبناها.

3- عدم وجود أهداف محددة

هناك خمسة أنواع من الناس:

النوع الأول: أشخاص لا يعرفون ما يريدون.

النوع الثاني: أشخاص يعرفون ما يريدون ولكنهم لا يفعلون أي شيء للحصول عليه.

النوع الثالث: أشخاص يعرفون ما يريدون وعندهم أهداف محدده ولكنهم لا يعتقدون في قدراتهم.

النوع الرابع: أشخاص يعرفون بالتحديد ما يريدون ولكنهم يتأثرون سلبيا من العالم الخارجي.

النوع الخامس: أشخاص يعرفون ما يريدون ويذهبون وراء أهدافهم بقوة حتى يحققوها.

4- الروتين السلبي

أن يفعل الشخص نفس الشيء بنفس الطريقة في كل لحظة من حياته بدون أن يكون هناك أي تغيير على الإطلاق ويستمر في هذه الدوامة الروتينية التي تجعله يشعر انه لا يوجد أي معنى لحياته.

5- المؤثرات الداخلية

هي التحديات التي يواجهها الإنسان في حياته التي لا تحدث من العالم الخارجي ومن أخطر المؤثرات هي تقبل الذاتي من أهم أسباب التعاسة التي يشعر بها الإنسان.

6- المؤثرات الخارجية

تؤثر فينا بقوة وتحرك أحاسيسنا وتسرق أعلامنا وتجعلها عرضة للضياع والتفكير السلبي.

7- العيش في الماضي

لا يستطيع الإنسان أن يعيش بجسده في أي وقت مضى ولكنه يستطيع أن يعيش بأفكاره وذهنه.

8- التركيز السلبي

أن يوجه الإنسان كل انتباهه إلى التحدي الذي يواجهه ويلغي كل الايجابيات الموجودة في حياته.

9- حالة المزاج المنخفض

قد يبحث عن أي شيء يجعله يهرب من هذه الحالة وقد تكون من أهم أسباب ضياع الفرص من الناس وأهم أسباب مشاكل لديهم.

10- الصحبة السلبية

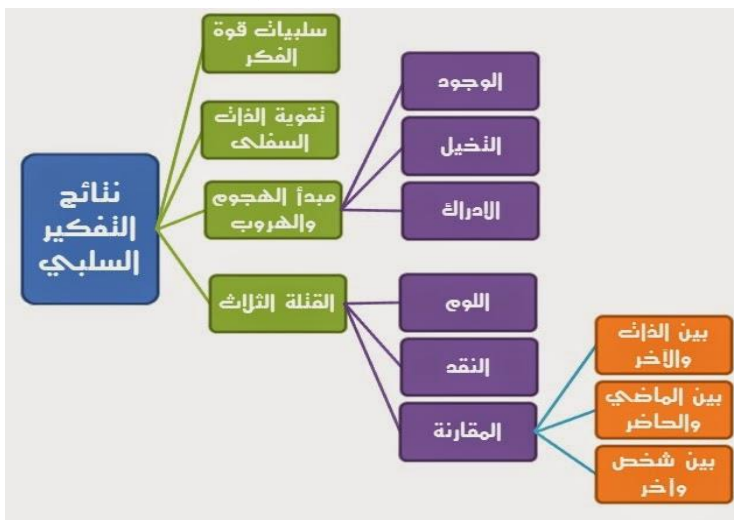
تسبب التركيز على السلبيات وتجعل العقل يفتح كل الملفات من نفس النوع مما يسبب نتائج أيضا من نفس النوع.

11- بعض وسائل الإعلام

وسائل الإعلام لديها القدرة على التأثير على المشاهدين، ومعظم البرامج التي تعرض الآن تركز على الإثارة وتضع الشخص في حالة البقاء فيستمر في مشاهدتها ووسائل الإعلام من أهم أسباب التأثير على الناس بطريقة سلبية مما يجعل التفكير والتركيز يتكون من نفس النوع.



نتائج التفكير السلبي



1- القنلة الثلاثة

عندما يستخدم الشخص أي نوع من هذه الأنواع فهو ينعكس عليه هو بسلبيات أسوأ من التي تحدث للشخص الآخر.

- اللوم: عندما تلوم أي إنسان فأنت تضعه في موقف الدفاع عن نفسه وقد تكون النتيجة رد فعل سلبي ولكن من الناحية الأخرى اللوم يجعل الإنسان يشعر أنه ضحية وهذا هو السم الداخلي الذي يحدث للإنسان ويجري في عروقه ويخزن بعمق في عقله الباطن، أما النتائج السلبية التي تحدث بسبب اللوم فهي عدم استخدام القدرات.

- النقد: النقد في حد ذاته إن لم يكن مستخدماً بأسلوب قد نسميه "الساندويتش" أي أنك تبدأ بشيء إيجابي عن الشخص، وتنتهي الحديث أيضاً بشيء إيجابي وفي المنتصف تعطي رأيك في الفكرة وليس الشخص نفسه لأن

الشخص ليس أفكاره ولا سلوكياته فأنت تفصل بينه وبين سلوكه, إن لم يستخدم بهذه الطريقة البناءة فهو يسبب رد فعل عنيف لأنه يتعامل مباشرة مع المفهوم الذاتي للشخص الآخر الذي يحتوي على قيمه واعتقاداته ومبادئه وإدراكه ويسبب الشعور بالعزلة والضياع وبأن الشخص ليس عنده قيمة وأنه أقل من الشخص الآخر الذي ينقده ولذلك يكون رد الفعل قويا وعنيفا ويترك آثارا سلبية تؤدي إلى الغضب والحزن.

- المقارنة: المقارنة لها ثلاث أنواع أساسية:

0 المقارنة بين الشخص ذاته وبين الآخرين

هنا يقارن الشخص بينه وبين شخص آخر في النتائج والسلوكيات والشكل والوظائف ومشكلة هذا النوع من المقارنة هو أن الشخص يركز على شيء ضعيف في نفسه ويقارن به شيئا قويا عند الشخص الآخر فمثلا من الممكن أن يكون الشخص قصيرا فيقارن بينه وبين شخص آخر طويل فيشعر بإحباط، وهذا النوع من المقارنة يسبب للشخص الشعور بأنه أقل من الآخرين ويجعله يقع في حفرة الحسد والحقد والشعور بالغضب والحزن..

0 المقارنة بين الشخص ذاته في وقته الحاضر

وبين نفسه في الماضي

هنا يكون الشخص في حالة نفسية أو مادية أو معنوية أو عائلية أو اجتماعية أو حتى صحية ضعيفة فيفكر كيف كانت حالته في الماضي وأنه كان أفضل من اليوم وتفكيره بهذه الطريقة يجعله يشعر بالتعاسة والإحباط لأنه فقد ما كان عليه بالأمس، والحقيقة أن هذا النوع منتشر جدا بين الناس فقد تجد شخصا يتكلم عن الماضي وكيف كان رائعا وكيف أن الحياة لم تصبح كما كانت بل أصبحت صعبة جدا، وهذه المقارنة تجعله يشعر بالحسرة والحزن.

0 المقارنة بين شخص وآخر:

هنا يأخذ الشخص مكان القاضي فيحكم على إنسان بأنه أقل من شخص آخر، فمثلا قد نجد أما تقارن بين أخ وأخيه وتقول

له: " انظر إلى أخيك كيف أنه رائع في عمل واجباته أما أنت فتضيع وقتك في أشياء لا تفيد".

وهذه المقارنة لها رسالة خفية ترسلها الأم بدون إدراك واع لخطورة هذه المقارنة وهي أن الشخص الذي تقارن بينه وبين الآخرين هو أقل منهم وأنهم أفضل منه، وذلك يجعله يشعر بعدم التقدير وبأنه أقل من الآخرين وذلك يسبب له الشعور بالحقد عليهم وكرههم وأيضاً بالغضب تجاه الشخص الذي يقارن بينه وبين الآخرين بهذه الطريقة...

أطلقت على اسم القتلة الثلاثة على هذه الصفات لما تحتويه من سموم تؤثر تأثيراً مباشراً على نفسية الآخرين وتنعكس على الشخص ذاته.

2- سلبيات قوة الفكر

التفكير السلبي يسبب أحاسيس وسلوكيات ونتائج من نفس نوعه، والتفكير السلبي يؤثر على الأعضاء فوجدوا أنه يجعل المعدة تفرز أحماضاً شديدة القوة ووجدوا أنه يسبب أكثر من 75% من الأمراض العضوية.

3- تقوية الذات السفلى

الذات السفلى هي التي تجعل الإنسان يخاصم ويقاطع أقرب الناس إليه ويجد التسامح ليس إلا ضعفاً. الذات السفلى تعتبر من أقوى تحديات الإنسان في حياته فهي ذات سلبية إلى أبعد الحدود، دنيوية وتركيزها على المتعة والرغبات، من أهم عملها هو أن تكون على صواب مهما كانت الظروف حتى ولو كان الشخص خاطئاً، الذات السفلى ذات أنانية، متكبرة، ظالمة لا ترى إلا المصلحة الشخصية والاستغلال والمكسب المادي الخاص دون المبالاة بمصلحة الآخرين، هي الذات التي تخاصم وتكره وتحقد وتحسد، هي التي تغضب وتصرخ وتصبح هي التي تنافس وتسبب الخوف والقلق والضياع، هي التي تسبب كافة الضغوط والأمراض النفسية هي التي تجعل الناس

يعيشون في الماضي أو يضيعون في المستقبل، هي الذات التي تجعل الإنسان يتصرف بطريقة شريرة، هي الذات التي تجعل الإنسان يعيش في عدم الأمان، والذات السفلى هي التي تجعل الإنسان يقاطع أقرب الناس إليه حتى ولو كانت والدته أو والده أو أبناءه، ويجد التسامح ليس إلا ضعفا وحتى لو سماح فتجده يفعل ذلك مضطرا لكي يرضي أحدا.

4- التفكير السلبي قد يؤدي إلى الإدمان

التفكير السلبي مرض خطير جدا بل هو إدمان مثل إدمان المخدرات وشرب الخمر. والواقع أن الإدمان في حد ذاته نتيجة عدم اتزان، وحالة نفسية سلبية جعلت الشخص يحاول الهروب والخروج منها فاتجه إلى شيء يعتقد في وقتها أنه الحل لمشاكله.

الفصل الرابع

اكتساب مهارات التفكير الابداعي

أنواع التفكير الایجابي

1- التفكير الایجابي لتدعيم وجهات النظر
 هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظر الشخصية في شيء معين.

2- التفكير الایجابي بسبب التأثير بالآخرين:
 هذا النوع من التفكير يكون الشخص ايجابيا لانه تأثر من شخص اخر سواء كان ذلك من اقارب او الاصدقاء او حتى بسبب برنامج في التلفاز.
 فهذا النوع من التفكير الایجابي قد يكون تأثيره سلبي على بعض الناس الذين يتأثرون بالآخرين، ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط . ومن الممكن ان يكون تأثيره ايجابيا ويدفع الشخص ان يبدا هو ايضا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى، بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل الى اهدافه.

3- التفكير الایجابي بسبب التوقيت
 هذا النوع من التفكير المرتبط بزمن فمثلا تكون سلوكيات الناس في شهر رمضان وفي الاشهر الروحانية افضل من الاشهر الاخرى . لان هذا التوقيت له رابط روحاني عن الناس، فلا يريد الشخص ان يغضب الله سبحانه تعالى، وايضا يريد ان يكسب عدد ممكن من الحسنات فيكون الانسان واعيا ومدركا لتصرفاته.

ومن الممكن استغلال هذا النوع من التفكير الايجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا وايضا لبناء عادات ايجابية جديدة.

4- التفكير الايجابي في المعاناة

عندما يصاب الانسان بمرض خطير او يفقد احد اعضائه او يفقد عزيزا عليه، فانه يمر بعده ما حل نفسية قد تستمر مع الشخص لفترات طويلة او تنتهي بالتقبل والتحول والتفكير الايجابي والتركيز على الحل، وهناك شخص لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا، فتجد تفكيره سلبيا وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات . مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته .

وهناك نوع آخر من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة.

5- التفكير الايجابي المستمر في الزمن

هذا النوع من التفكير الايجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان او الزمان أو المؤثرات بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن . فسواء واجه الشخص تحديا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته.



صفات الشخصية الايجابية



مهارات التفكير الايجابي



أورد خبراء فن تنمية الذات العديد من تعريف التفكير الايجابي تعريفات التفكير الايجابي ، فعرفه بعضهم بأنه مجموعه من المهارات المكتسبة ، التي تمكن الإنسان من التغلب على مشاكله، وعرفه آخرون بأنه التفاؤل ، وقال آخرون أن التفكير الايجابي هو بداية الطريق للنجاح، فحين يفكر الإنسان بإيجابية،

فإنه يبرمج عقله ليفكر إيجابياً، والتفكير الايجابي يؤدي إلى الأعمال الايجابية. أما التعريف الذي نأخذ به فهو تعريفه التفكير بأنه كل نمط تفكير يساهم في تحديد نمط معرفه المشاكل التي يواجهها الإنسان، أو نمط الفكر اللازم لحلها، أو .. أسلوب العمل اللازم لتنفيذ هذه الحلول في الواقع .

مهارات التفكير الايجابي :وقد أشار خبراء فن تنمية الذات إلى العديد من مهارات التفكير الايجابي ومنها:

- اختيار العبارات الايجابية التي تساعد على النجاح، وتكرارها .
وكتابتها.
- مراقبة الأفكار، واستبعاد السلبية منها ، لان الاستمرار في التفكير فيها سيحولها إلى عادة ، وبالتالي تؤثر سلبا على التفكير والسلوك .
- تحديد الأهداف، وترتيبها حسب أولويتها، وتحديد وسائل ..تحقيقها، والتميز بين الأهداف الممكنة والمستحيلة.
- اكتساب معارف ومهارات في مجالي فن النجاح وفن التفكير .
الايجابي.
- تجنب الانطواء على الذات .

- عدم الاسترسال مع الانفعالات السالبة .
- التخلص من الأفكار السلبية و الخواطر التشاؤمية بالهدوء . والاسترخاء ، والتأمل الموضوعي الذى يلغى المبالغة .
- التفاؤل .
- برمجه العقل الباطن على التفكير الايجابي ، عن طريق تكرار الجمل الايجابيه، وعدم تكرار الجمل السلبية، لان العقل الباطن يتبرمج عن طريق التكرار .
- البحث عن الجوانب الايجابية لكل أمر من أمور الحياة حتى لو كان أمر سلبي
- تفادى التأثير التراكمي، لان التفكير السلبي يبدأ بالتفكير بجملة بسيطة تذكر بأخرى وهكذا حتى تشكل انفعال سلبي مستمر ، لذا فان التغلب على التفكير السلبي يتم بالتغلب على هذا التأثير التراكمي .
- إيجاد جذر المشكلة لان التفكير السلبي قد يكون مصدره عدم حل مشكله معينه ، وهو ما يؤثر سلبا على تفكير و سلوك الإنسان .
- البحث عن الأدلة بدلا من الاستناد إلى افتراضات لا أساس لها من الصحة .
- عدم استخدام المطلقات مثل "دائما" و "أبدا"، لأنها تجعل

.الموقف يبدو أسوأ مما هو عليه.

- الانفصال عن الأفكار السلبية وعدم تتبعها .
- استخدم أسلوب القطع لمكافحة الاجترار، فالاجترار هو التركيز المبالغ فيه على أحداث سلبية، وهو نمط من أنماط التفكير السلبي، لأنه ليس منطقيا أو موجه لحل ولكنه مجرد قلق زائد، لذا يجب مقاطعته بإجبار النفس على فعل شئ مختلف تماما و تغيير البيئة .
- كتابه المشكلات لأنها تساعد على الحد منها و تنظيمها .والسيطرة عليها.
- التحدث إلى الآخرين، بمناقشة المخاوف ودواعي القلق مع صديق او شخص تثق به.
- توسيع نطاق التفكير والخروج من الدوائر الضيقة .
- الابتعاد عن الفراغ وشغل النفس بالهوايات و تطوير المهارات .
- التخلص من الهموم أولا بأول.
- الانتقال من التقييم السلبي الى التقييم الايجابي .
- اجتناب الحديث السلبي مع الذات وتحفيز الذات وبرمجتها بتأكيدات ايجابية

مهارات التفكير الإيجابي



يقسم الإبداع إلى نوعين مختلفين هما الإبداع الفني الذي يشتمل على المهارات والمواهب والقدرة على التعبير عن الذات، ويعتبر هذا النوع من الإبداع فطرياً وغير مكتسب. أما النوع الثاني فهو الإبداع التقني والذي يتمثل بوضع النظريات الجديدة، وطرح الأفكار الخلاقة، وابتكار التقنيات الحديثة.

وفي هذا السياق، يستطيع الإنسان تطوير النوع الثاني من الإبداع "التفكير الإبداعي" عبر اكتساب المهارات اللازمة

وتطويرها، واكتساب الخبرات الضرورية التي تساعده في الوصول إلى مرحلة التفكير الإبداعي التقني.

مهارات الإبداع التقني

يعتمد الإنسان المبدع على مهارتين أساسيتين في تطبيق الإبداع التقني وهما التفكير المبرمج والتفكير الجانبي، حيث يركز مفهوم التفكير المبرمج على طرق منطقية أو منظمة لابتكار منتج أو خدمة جديدة عبر استخدام نهج التحليل الصرفي ومصفوفة إعادة الصياغة.

ومن جهة أخرى، يعتمد مفهوم التفكير الجانبي على مهارة العصف الذهني والمدخلات العشوائية، والتحفيز.

التفكير المبرمج والتفكير الجانبي

يدرك الأشخاص من خلال التفكير الجانبي أن دماغ الإنسان عبارة عن أنظمة للتعرف على الأنماط مثل الوجوه واللغة وخط كتابة اليد، وتكمن الفائدة من معرفة وتمييز الأنماط في التعرف على الأشياء وإدراك المواقف بسرعة كبيرة.

وفي هذا السياق، يميل معظم الأشخاص إلى التفكير داخل هذه الأنماط للبحث عن حلول سابقة لمشاكل متشابهة، ولا يفكرون باستخدام حلول سابقة لمشاكل مختلفة، وينصح الاختصاصيون باستخدام تقنيات التفكير الجانبي للخروج عن طريقة التفكير النمطية ولكونها تشكل عامل رئيسي في الوصول إلى حلول غير تقليدية ومبتكرة للمشاكل والظروف المحيطة، كما يولد التفكير الجانبي أيضاً مفاهيم وأفكار جديدة وخالقة.

ومن جانب آخر، قد يكون التفكير الجانبي مدمراً وعتيماً في حال تم استخدامه بالطريقة والمكان الختاً.

ومن الضروري الإشارة إلى أهمية جميع أنواع التفكير التي تشتمل كل منها على العديد من نقاط القوة، فاستخدام تقنيات التفكير المبرمج تسهم بشكل فعال وكبير في صنع منتجات جديدة وتحسين مستوى الخدمات المبتكرة وتقديمها بطرق جميلة وجذابة.





ومن هنا جاء الاهتمام بالإبداع والتفكير الإبداعي وإدراك أهميته في تنمية الإبداع الذي هو الطريق إلى التقدم ، فبدأ الكثير من العلماء في الدول الأوروبية والولايات المتحدة بعمل دراسات حول الإبداع والتفكير الإبداعي مثل تايلور Taylor وماكينون Mackinnon وتورانس Torrance ، وعقدت الكثير من المؤتمرات التي بدأت عام (1955) في جامعة Utah في الولايات المتحدة الأمريكية وتبعتها عدة مؤتمرات أخرى حول موضوع الإبداع ولم يقتصر الأمر على الدول الأوروبية والولايات المتحدة فحسب ، ولكن أيضاً نجد في

عالمنا العربي من الباحثين الذين كرسوا حياتهم لدراسة الإبداع بمعاونة طلابهم ، مثل عبد السلام عبد الغفار في جامعة عين شمس ، وسيد خير الله في جامعة المنصورة ، وغيرهم من الباحثين العرب الذين أظهروا أهمية التفكير الإبداعي من خلال أبحاثهم (ممدوح الكنانى، 2005، ص15-16) .

مهارات التفكير الإبداعي Skills of Creative Thinking

يتفق غالبية الباحثين والدارسين في مجال الإبداع والتفكير الإبداعي على أن هذا النوع من التفكير يشتمل ثلاث مهارات رئيسية هي (طلاقة، مرونة، أصالة) ، كما أن مراجعة لأكثر اختبارات التفكير الإبداعي شيوعاً ، وهي اختبارات تورانس Torrance ، واختبارات جيلفورد Guilford تؤكد على هذه المهارات التكفيرية الثلاثة (طلاقة ، مرونة ، أصالة) علماً بأن هناك مهارات أخرى للتفكير الإبداعي ، مثل التفاصيل والحساسية للمشكلات ويمكن توضيح مهارات التفكير الإبداعي (عدنان العتوم وآخرون، 2007؛ خير شواهين وآخرون، 2009 ؛ سعد الدين خليل، 2007) كما يأتي :

الطلاقة Fluency: وتعني القدرة على توليد أكبر عدد من الأفكار أو المرادفات عند الاستجابة لمثير معين ، في فترة زمنية محددة ، وهي تمثل الجانب الكمي للإبداع ، وقد تم التوصل إلى عدة أنواع للطلاقة (خير شواهين وآخرون، 2009، ص16) وهي على النحو الآتي :

الطلاقة اللفظية أو طلاقة الكلمات : وتعني القدرة على توليد أكبر عدد من الكلمات أو الألفاظ وفق محددات معينة ، في زمن محدد .

الطلاقة الفكرية أو طلاقة المعاني : وتعني القدرة على تقديم أكبر عدد ممكن من الأفكار اعتماداً على شروط معينة وفي زمن محدد.

طلاقة الأشكال : وتعني تقديم بعض الإضافات إلى أشكال معينة لتكوين رسوم حقيقية في زمن محدد.

طلاقة التداعي : هي إنتاج أكبر عدد ممكن من الكلمات ذات المعنى الواحد في زمن محدد .

الطلاقة التعبيرية: هي القدرة على التفكير السريع في الكلمات المتصلة والملائمة والمرتبطة بموقف معين وصياغة الأفكار في عبارات مفيدة.

المرونة **Flexibility** : هي القدرة على توليد أفكار متنوعة والتحول من نوع معين من الفكر إلى نوع آخر عند الاستجابة لموقف معين، أي القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف، حيث تمثل المرونة الجانب النوعي للإبداع، وتأخذ المرونة صورتين هما:

المرونة التلقائية : هي القدرة على سرعة إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار المختلفة والمتنوعة المرتبط بموقف معين , في زمن محدد .

المرونة التكيفية : هي القدرة على تغيير الوجهة الذهنية التي ينظر من خلالها إلى حل مشكلة محددة.

الأصالة : **Originality** وتعني التميز في التفكير والندرة والقدرة على النفاذ إلى ما وراء المباشر والمألوف من الأفكار , وهي تمثل جانب التميز للإبداع.

التفكير الإبداعي والموهوبين Creative & The Gifted : Thinking

أثبتت البحوث العلمية أن هناك نسبة ما بين 2-5% من الأفراد يمثلون المتفوقين والموهوبين (الوعي، 2006)، حيث يبرز من بينهم صفوة العلماء والمفكرين والمصلحين والمبتكرين والمخترعين الذي اعتمدت الإنسانية منذ أقدم عصورها في تقدمها الحضاري على ما تنتجه أفكارهم وعقولهم من إبداعات واختراعات وإصلاحات، ولذلك فقد عنيت المجتمعات المتقدمة بالاهتمام والتعرف على الموهوبين منذ طفولتهم وتقديم الرعاية المناسبة لهم فاستحدثت المقاييس والاختبارات والوسائل العلمية التي تكشف عن الاستعدادات والإمكانات للمواهب لدى الأطفال منذ وقت مبكر وصممت البرامج التعليمية الخاصة لهؤلاء الموهوبين لتستجيب لمواهبهم وقدراتهم في التفوق العقلي والابتكار والإبداع والقدرات الخاصة في العلوم والرياضيات والفنون والآداب والقيادة والمهارات المتخصصة لتفكير أرقى سمة يتسم بها الإنسان الذي كرمه سبحانه وتعالى وميزه على غيره من سائر الكائنات الحية ولقد حث الله سبحانه وتعالى البشر على التفكير في الكثير من الآيات القرآنية وكرم العقل والعلم والعلماء وأن الأديان السماوية حثت على التفكير والإسلام أحد هذه الأديان الذي عد التفكير فريضة إسلامية وفريضة التفكير في القرآن تشمل العقل الإنساني بكامل ما احتواه من الوظائف بخصائصها جميعا **قُلْ لَا أَقُولُ لَكُمْ عِنْدِي خَزَائِنُ اللَّهِ وَلَا أَعْلَمُ الْغَيْبِ وَلَا أَقُولُ لَكُمْ إِنِّي مَلَكٌ إِنْ أَتَيْتُمْ إِلَّا مَا يُوحَىٰ إِلَيَّ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ {الأنعام 50}**

والتفكير والفكر نعمة إلهية وهبها الله لبني البشر دون غيرهم من مخلوقاته وهو يمثل اعقد نوع من أشكال السلوك الإنساني، جعل الله تعالى الإنسان خليفته في الأرض وميزه بالعقل عن بقية المخلوقات وجعل عقله مدار التوافق وتحمل أعباء المسؤولية. وحثه على النظر في ملكوته بالتفكير وأعمال العقل والتدبير قال تعالى في سورة الرعد: {وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَاراً وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا رُجُومًا اثْنَيْنِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} {الرعد} 3

ويعد التفكير من الظواهر النمائية التي تتطور عبر مراحل العمر المختلفة كما يعد التفكير من أكثر الموضوعات التي تختلف الرؤى وتعدد أبعادها وتشابكها والتي تعكس تعقد العقل البشري وتعدد عملياته، إن ما يميز الإنسان عن غيره من المخلوقات قدرته على التفكير، فمن خلال رحلته الطويلة الشاقة من العصور البدائية إلى عصور الحضارة قد استطاع أن يواجه مشكلات لا حدود لها. هذه المشكلات تزداد صعوبة وتعقيداً بتطور المجتمع وتغيراته السريعة.

إن التقدم الحضاري الذي نلمسه في مختلف جوانب حياتنا المعاصرة إنما يعود إلى تطور ونتاج تفكير أجيال متعاقبة من الجنس البشري (داود، 1988).

ويرى الوقفي أن عملية التفكير تمر بمراحل تشبه الدائرة لذا أطلق عليها (الدائرة الفكرية) حيث أن التفكير الإنساني ينجز خمس مهام أو وظائف رئيسية هي: وصف، تفسير، تقرير، تخطيط، تنفيذ. وتظهر هذه الوظائف كما لو أنها متصلة ببعضها البعض، فالفكر يبدأ فعالياته الفكرية بوصف للمعلومة

أو المنبه الذي يستقبله الدماغ ويبدأ الإنسان بالتوسع بهذه المعلومة وتفسيرها بأن يضيف لها مما في ذاكرته من خبرات ومعارف لإلقاء المزيد من الأضواء عليها وتبين أسبابها أو التنبؤ بنتائجها، وينتقل الفكر بعد ذلك إلى تقرير ما يجب فعله تجاه هذه المعلومة، فيضع خطة لتنفيذ العمل وتوجيهه، وقد يتخذ قراراً بشأن منبه جديد كما في الشكل، (الوقفي، 1998).

ولقد أشار العديد من علماء النفس مثل شيرر Sheerer وجولدشتاين Goldstien إلى أن تفكير الإنسان متنوع وعريض الحدود ويمكن عن طريقة التفكير أن يحدد الفرد نوع التعليم الذي اكتسبه بخبرته من العالم، (فائق، 1966).

ويمثل التفكير نوعاً معقداً من أنواع السلوك البشري، والذي يأتي ترتيبه في أعلى مستويات النشاط العقلي، وأنه عملية معرفية تتميز باستخدام الرموز لتنوب عن الأشياء والأشخاص والحوادث (عدس وتوفيق، 1998)

ويعد التفكير من حاجات الإنسان الأساسية وله علاقة بالمجتمع حيث يتعين علي الإنسان أن يفكر ويتخذ قرارات سليمة تمكنه من التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه ومن هنا يعتقد أن قرار تعليم التفكير يعد قراراً سياسياً فالمجتمعات المتقدمة تفرس في أبنائها صفة الثقة بالنفس والاعتماد عليها ، وتؤهلهم لاتخاذ قرارات سليمة وتمنحهم الفرصة الكافية للنظر فيها لذلك فإن حسن إدارة شؤون المجتمع تتطلب إعداد جيل من المفكرين الذين يحسنون تصريف أمور الأفراد علي أسس قوية من الوعي والفهم

ويتطور التفكير عند الأفراد بتأثير عوامل البيئة والوراثة ، وقد استخدم الباحثون أوصافا عديدة للتمييز بين نوع وآخر من أنواع التفكير وربما كان تعدد أوصاف التفكير وتسمياته احد احد الشواهد على مدى اهتمام الباحثين بدراسة التفكير وفك رموزه منذ بدأت المحاولات الجادة لقياس الذكاء بعد منتصف القرن التاسع عشر .

ومما لاشك فيه فان للبيئة أثرا كبيرا على أفراد المجتمع فهي تملئ عليهم أنماطا سلوكية معينة ولذا يرى ستيرتبيرغ (Sternberg 1`997) ان بعض الثقافات تؤدي إلى أساليب تفكير معينة دون غيرها وهذا ما أكدته نتائج الدراسات التي قارنت بين أساليب التفكير في أقطار مختلفة إذا أكدت دراسة هونج وسيسكو (Haung and Sisco 1994) تفوق الطلبة الصينيين في أسلوب التفكير العملي على طلبة الأمريكيين كما أكدت دراسة حبيب عام 1995 إلى وجود فروق في أساليب التفكير ترجع لاختلاف البيئة إذا ارتفع مستوى التفكير التحليلي والواقعي لدى الطلاب المصريين بينما ارتفع مستوى التفكير العملي لدى الطلبة الليبيين

كما أوضحت احد الدراسات منها دراسة هاريسون وبرامسون إلى وجود الفروق بين السيطرة النصفية للدماغ وبين أساليب التفكير كما أشارت إلى سيطرة النصف الأيسر من الدماغ إلى استخدام التفكير التحليلي والواقعي اما سيطر النصف الأيمن من الدماغ فقد تؤدي إلى استخدام أساليب التفكير التركيبي والمثالي (حبيب ، 1996)

- خصائص التفكير الإبداعي

1• - يعكس التفكير الإبداعي ظاهرة متعددة الأوجه والجوانب حيث انه قدرة على الإنتاج الجديد .

2• - يمكن وصفه بجدة إلا ينتصف بالمرونة والطلاقة الفكرية او الأصالة والحساسية للمشكلات

3• - يفصح عن نفسه في شكل إنتاج جديد يمتاز بالتنوع ويتصف بالفائدة والقبول الاجتماعي بشكل عام

- أشار المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين عام 2002 إلى ان التفكير الإبداعي يقوم على عدد من الافتراضات الأساسية الآتية وهي :

1- الإبداع مهارة يمكن لكل فرد لديه الاستعداد ان يتعلمها من خلال مادة تعليمية او تدريبية مثلا موقف نص او درس

2- الإبداع ليس حكرا على الطلبة المتفوقين او الأشخاص ذوي الذكاء العالي كما أنها تعتمد على أهداف الفرد وعملياته الذهنية وخبراته وخصائصه الشخصية

3- الإبداع يعني التحرر من الخوف والمنع لذلك فان إيجاد الفرد المبدع يعتمد على الوسط البيئي المناسب والمعلم الجيد

4- الفكرة المبدعة فكرة ضعيفة هشة لا تصمد للنقد في بدايتها واذا أصدرت عليها حكما سريعا فانك ستقتلها

5- الفرد المبدع يفترض ان الآخرين مبدعون . (العتوم وآخرون، 2007)

- مكونات الإبداع

ويرى ماكينون (Mackinnon) ان الإبداع يعد ظاهرة متعددة الوجوه أكثر من عده مفهوما نظريا محدد التعريف . (روشكا ، 1989) . ويميز ماكينون بين أربع جوانب او مظاهر أساسية للإبداع ، ويضيف ماكينون انه لا يمكن توضيح مفهوم الإبداع الا من خلال الإحاطة الشاملة بالجوانب الأربع الآتية :-

1-الشخص المبدع (Creative Person) : بخصائصه المعرفية والتطورية

2-الإنتاجية الإبداعية (Creative product) : أي ان الإبداع هو ظهور الإنتاج الجديد من خلال التفاعل بين الفرد وما يواجهه من خبرات وه1ا يوصله إلى صورة جديدة

3-العملية الإبداعية (Creative Process) : ومراحلها وأنماط التفكير ومعالجة المعلومات

4-الموقف الإبداعي (Creative Press) : يقصد به مجموعة الظروف والمواقف المختلفة التي توفرها البيئة للفرد المتعلم والتي تسهل الأداء الإبداعي لديه .

وللتفكير الإبداعي محورين يدور عليهما

- الأول فهو الأصالة :

أصالة الفكرة وتميزها وتفردتها بسمات خاصة بها عن باقي الأفكار المتاحة
 - والثاني فهو الطلاقة :

القدرة على توليد الأفكار والسرعة في التفكير والمرونة في اتخاذ القرارات والوصول للهدف المرجو في هذا الوقت يعتبر التفكير الإبداعي مطلباً ضرورياً لمواجهة متطلبات الحياة وتقلباتها المستمرة

يرى جيلفورد ان المكونات الأساسية للإبداع هي كما يأتي :-

1-الطلاقة (Fluency) :

يقصد بها القدرة على إنتاج اكبر عدد من الأفكار الإبداعية ، فالشخص المبدع يكون متفوقاً من حيث كمية الأفكار التي يقترحها حول موضوع معين في وحدة زمنية ثابتة مقارنة بغيره ، أي انه على درجة عالية من سيولة الأفكار وسهولة توليدها . وهناك ثلاثة أساليب لقياس الطلاقة هي : -

أ.سرعة التفكير بإعطاء كلمات في نسق واحد .

ب.التصنيف السريع لكلمات في منبهات خاصة .

ج.القدرة على وضع كلمات في اكبر عدد ممكن من الجمل والعبارات ذات معنى .

2-المرونة (Flexibility) :

وهي قدرة الشخص على تغيير حالته الذهنية بتغيير الموقف ، أي أن المرونة هي عكس التصلب العقلي ، فالشخص المبدع مطالباً لكي يكون على درجة عالية من المرونة حتى يكون قادراً على تغيير حالته العقلية لكي تناسب الموقف الإبداعي ، وهناك مظهرين للمرونة هما :

أ- المرونة التلقائية : وهي قدرة الشخص على ان يعطي عدداً من الاستجابات المنوعة ، والتي لا تنتمي لفئة واحدة او مظهر واحد .

ب- المرونة التكيفية : وهي السلوك الناجح لمواجهة موقف او مشكلة معينة .

3-الأصالة (Originality) :

وتعني ان الشخص المبدع ذو تفكير أصيل أي لا يكرر أفكار الآخرين ، حيث تكون أفكاره جديدة وغير متضمنة للأفكار الشائعة . (السامرائي وآخرون ، 2000)

- مراحل العملية الإبداعية : -

اختلف الباحثون في تحديد مراحل العملية الإبداعية ، نتيجة لاختلاف الفلسفة التي ينطلقون منها ، والأهداف التي يسعون لتحقيقها ، ففي هذا الصدد ذكر ستاين (Stein) ان العملية الإبداعية تمر بثلاث مراحل هي : -

1-مرحلة تكوين الفرضية (Hypothesis Formation)

تبدأ هذه المرحلة بعد الاستعداد وتنتهي بفكرة (فرضية) او خطة جديدة .

2-مرحلة اختبار الفرضية (Testing Hypothesis)

وتتضمن هذه المرحلة فحص الفكرة او الفرضية واختبارها بدقة .

3-مرحلة التوصل الى النتائج (Communication of Results)

وفي هذه المرحلة تتم الاستفادة من المعلومات والخبرات في التوصل الى النتائج

(الطليطي ، 2001)

وفي هذا السياق يرى (ولاس وماركسبري) (Wallas and Marksbery) ان عملية الإبداع عبارة عن مراحل متباينة ، تتولد إثنائها الأفكار الجديدة ، وهذه المراحل هي : -

1-مرحلة الإعداد او التحضير (Preparation)

ويتم فيها تحديد المشكلة ، حيث يتم فحصها من جميع الجوانب ، ويشمل ذلك على تجميع المعلومات والمهارات والخبرات ، عن طريق الذاكرة والقراءات ذات العلاقة . ثم يتم تصنيفها عن

طريق ربط عناصر المشكلة مع بعضها ، وهذا يطلق عليه مرحلة التحضير .

2-مرحلة الكمون (Incubation)

وهي مرحلة تريث وانتظار ، وفيها يتحرر العقل من الشوائب والأفكار التي لا صلة لها بالمشكلة ، ويحدث فيها التفكير العميق والمستمر بالمشكلة .

3-مرحلة الإشراق (Illumination)

وفيها تنبثق شرارة الإبداع ، ويتم فيها ولادة الفكرة الجديدة التي تؤدي إلى حل المشكلة .

4-مرحلة التحقيق (Verification)

وهي آخر مرحلة من مراحل تطور العملية الإبداعية ، وفيها يختبر المبدع الفكرة ويعيد النظر فيها ، ثم يجرب الحل ، ويتحقق من نجاحه .

(قطامي وقطامي ، 2001)

- مستويات الإبداع :-

قسم تايلور (Taylor , 1959) الإبداع الى خمس مستويات هي :-

1-الإبداع التعبيري (Expressive)

وهو يتمثل في الرسوم التلقائية للأطفال ، ويعد ضروريا لظهور المستويات الأخرى ، ويظهر من خلال التعبير المستقل دون الحاجة الى المهارة او الأصالة او نوعية الإنتاج .

2-الإبداع المنتج (Productive)

في هذا المستوى يميل الشخص لتقبل النشاط الحر وتحسين أسلوب الأداء في ضوء ضوابط معينة ، مما يؤدي الى ظهور منتجات متكاملة .

3-الإبداع الابتكاري (Inventive)

ويتضمن اعمال المكتشفين والمخترعين الذين تظهر عبقريتهم باستخدام المواد والأساليب المبتكرة ، وإدراك العلاقات الجديدة بين الأجزاء التي كانت منفصلة من قبل .

4-الإبداع التجديدي (Innovative)

ويعتني بتطوير وتحسين أشياء وأساليب كانت موجودة سابقا ، من خلال استخدام المهارات المناسبة لذلك .

5-الإبداع التخيلي او الانبثاقي (Imaginative or Emergentive)

ويعد أعلى مستويات الإبداع ، ويتحقق عنده ظهور مبدأ او
 نظرية او مسلمة جديدة
 (غانم ، 2004)

- استراتيجيات تنمية التفكير الإبداعي :-

يرى غالبية التربويين والمختصين بالتربية العلمية الحديثة
 والأدبيات النفسية الى انه اذا ما أردنا إظهار المخرجات او
 النواتج الإبداعية لدى الطلبة فلا بد من اقتراح مجموعة من
 الطرق والاستراتيجيات التي تعمل على تنمية التفكير الإبداعي

وفيما يأتي عرض موجز لبعض منها :-

1- أسلوب الحل المبدع للمشكلات :

يعد أسلوبا إجرائيا مماثلا لخطوات حل المشكلة ، مع التأكيد
 على الجانب الإبداعي في الحل . ويقوم على مجموعة من
 الأفكار الرئيسية أهمها ما يأتي :-

أ-تتضمن عملية الحل المبدع لأي مشكلة على ثلاثة عمليات
 متعاقبة هي :

1-ملاحظة المشكلة والإحاطة بها .

2-معالجة المشكلة ، والتوصل الى الحل .

3-تقييم الأفكار التي تم التوصل اليها .

ب-يعطي السلوك المبدع ناتجا يتصف بالأصالة ، والقيمة العملية او الوظيفية .

ج-توافر درجة عالية من القدرة على استشفاف المشكلات المحيطة بالفرد .

د-تحديد مختلف جوانب المشكلة في مراحل متعاقبة تشمل : -

1-جمع الحقائق المتصلة بالمشكلة .

2-تحديد المشكلة .

3-التفكير في الحلول المحتملة للمشكلة .

4-اختيار الحل الملائم .

5-اختبار فاعلية الحل .

2- طريقة العصف الذهني (Brain Storming)

تستخدم هذه الطريقة عندما تفشل الطرق الأخرى في حل مسألة او عندما لا يستطيع الطالب التفكير بمشكلة أخرى مماثلة قام بحلها فيما مضى ، او عندما يعجز عن التفكير باستراتيجية معينة ليستخدامها في حل المشكلة ، وطريقة العصف الذهني تعني النظر الى المشكلة بطريقة جديدة وخالقة

، فعندما يواجه الطلبة مشكلات لا يستطيعون حلها ، لابد من تشجيعهم على الانفتاح للإلهام والإبداع والمرونة في التفكير ان تأخذ مجراها في الحل .
- يعرّف كينث هوفر

العصف الذهني بأنه مجموعة من الإجراءات تعني استخدام العقل في دراسة مشكلة وتقديم كل الحلول الممكنة حولها، بجمع كل الأفكار حول هذه المشكلة. ويعرفه حسين محمد حسنين في كتاب أساليب العصف الذهني، بأنه استجابات وردود أفعال لفظية (من كلمة أو عدة كلمات)، أو غير لفظية (كالرسم، أو الكتابة، أو الحركة) من شخص واحد أو عدة أشخاص (طلاب، أو متدربين) لمثيرات مقدمة من مصدر مثير (معلم، أو مدرب) لتحقيق هدف أو أكثر (حل مشكلة، أو تقديم اقتراحات، أو إعداد جدول أعمال).

ويرى جراشا 1993Grasha

ان أسلوب العصف الذهني يقوم على الافتراض القائل انه اذا أتيح للذهن بان يطلق العنان للتفكير في مسألة او قضية ما فان الأفكار تتدفق دونما كابح .

تقوم طريقة العصف الذهني على مجموعة من المبادئ منها

1- تأجيل النقد لأية فكرة او رأي الى مرحلة ما بعد توليد الأفكار .

2- التأكيد على مبدأ كم من الأفكار يرفع ويزيد كيفها ويستند هذا المبدأ على افتراض مفاده ان الأفكار والحلول الإبداعية للقضايا تأتي بعد عدد من الحلول او الأفكار غير الجيدة

3- تشجيع الدوران الحر بين الأفراد بخصوص طرح الأفكار

4- محاولة الربط والتطوير للأفكار المعطاة

3- طريقة تالف الأشتات (Synectics)

ويعد هذا الأسلوب من النماذج التعليمية المتبعة في تحسين التفكير الإبداعي لدى الطلبة

قام بصياغتها العالم جوردن (Gordon) ، وتستخدم بشكل فردي او جماعي . وتتضمن نوعين من النشاط هما : -

أ- إستراتيجية جعل الغريب مألوفاً .

يحاول الطلبة الربط بين فكرتين معينتين وتحديد اوجه الشبه بينهما

ب- إستراتيجية جعل المألوف غريباً .

ويسير الطالب وفق سلسلة من المتشابهات او المجاز دون محددات منطقية كما ان هناك حرية للخيال والتصور دون تحديد اتجاه معين ويستخدم هذا الأسلوب اذا كان المدرس يستهدف عملية الإيجاد والإبداع الفكرتين .

وتعتمد هذه الطريقة على ربط العناصر المختلفة وغير المناسبة بعضها مع بعض . لذا يكثر فيها استخدام اشكال الاستعارة والمجاز والمثابفة للوصول الى الحل المبدع للمشكلات المختلفة . (الشيخلي ، 2001) .

4- طريقة التحليل المورفولوجي (الشكلي) Morphological Analysis

وهي طريقة تقوم على أساس تحليل المشكلة الى أبعادها الأساسية ، ومن ثم تحديد الفئات المختلفة التي تنتمي اليها هذه الابعاد ، ثم يقوم الطالب بربط هذه الفئات بالطرق المحتملة للحل . ومن خلال ذلك يحصل على طرق أخرى جديدة .
(الهادي ، 2000) .

5-طريقة تغيير الخواص (Attribute Listing)

هي طريقة لتوليد الافكار تهدف الى تحسين او تطوير منتج ما ، وكذلك التعرف على الخصائص الاساسية المميزة لهذا المنتج ، وتقوم هذه الطريقة على حساب وحصر الخصائص الاساسية

لشيء او موضوع او فكرة ، ثم يتم تغيير كل خاصية على حدة ، لانتاج مجموعة من الافكار والتي يتم تقويمها كل على حدة .

6- إستراتيجية الافتراضات والبحث عن التناقضات من الأفكار:

حيث يتم استخدام جمل من نوع ماذا اذا ماذا لو ونقوم هنا بمحاولة بناء ما يمكن تسميته الاستيعاب لما هو موجود او الفهم المجرد للعالم الطبيعي والنظام الاجتماعي ويحدث اكتساب الفهم بمجرد طرح السؤال ماذا ن اذا

7- نموذج سكامبير

يستعمل هذا النموذج في تفعيل التفكير باستخدام اسئلة تطرح حول موضوع معين او ظاهرة معينة ، وهذه الأسئلة تمثل مدخلات النموذج التي يعتمد عليها في إجراء عمليات الاستدلال والاستقراء والاستنباط والتصنيف والتنظيم ، اما المخرجات فتتمثل بإجابات الطلبة ، والتي تستخلص منها الأفكار التي تستخدم في بناء منظومة معرفية متكاملة عن الموضوع المطروح وهي تمثل التفكير الإبداعي . (غانم ، 2004) .

- البرامج العالمية لتعليم التفكير

ومن باب الاهتمام بتنمية وتطوير التفكير الإبداعي فقد عقدت العديد من الندوات والمؤتمرات واستحدثت العديد من البرامج على الصعيد العالمي والعربي والمحلي .

فعلى المستوى العالمي صمم برنامج بوردو (The purdue creative Thinking program) في أمريكا على يد مجموعة من الباحثين في جامعة بوردو ، ويهدف هذا البرنامج الى تنمية قدرات التفكير الإبداعي المتمثلة في (الطلاقة ، المرونة ، والأصالة) في المرحلة الابتدائية . كما صممت برامج اخرى في أمريكا منها برنامج بارنز (Parnes creative Thinking program) ، وكذلك برنامج الكورت (Cort program) وتصلح هذه البرامج للتدريب على التفكير الإبداعي في كافة المراحل الدراسية . (السرور ، 1988) .

وعلى المستوى العربي ففي العاصمة الأردنية عمان عقد (المؤتمر الثاني للموهبة والإبداع) عام (2002) ، ومن ابرز توصياته إعادة النظر في المناهج الدراسية وأساليب التدريس بحيث يكون الإبداع والمبدعين من احد أهدافها . (عبد نور ، 2002) .

اما على المستوى العراق فقد عقد (المؤتمر الثاني للعلوم النفسية) في رحاب كلية التربية ابن رشد جامعة بغداد للفترة من (13-14) نيسان عام (2002) ، حيث أقيمت في المؤتمر العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت التفكير الإبداعي ، وخرجت بعدد من التوصيات منها :

- 1- إعادة النظر بالمناهج الدراسية واغنائها بمهارات التفكير الإبداعي .
- 2- تبني طرائق تدريس حديثة تساعد في تنمية التفكير الإبداعي .

3•- إجراء المزيد من البحوث على الإبداع ، من قبل أساتذة الجامعة وطلبة (الماجستير والدكتوراه) . (المؤتمر القطري الثاني للعلوم النفسية) .

إن الغاية الأساسية من وراء برامج تعليم التفكير ليس فقط اكتساب الطلبة المعرفة العلمية إنما لتساعدهم على خلق إطار مرجعي وطريقة منفردة خاصة بهم لمعرفة الواقع الذي يعيشون فيه.(Brace, 1983 & Goyc)

لذا فقد تعددت برامج تعليم التفكير وانتشرت في جميع أنحاء العالم لتدريس مهارات مختلفة، وقد أجرت (السرور، 1998) حصرا لهذه البرامج فكان قسم منها يستخدم مع محتوى المنهج وقسم منها مستقلا عنه ومن هذه البرامج: برنامج المواهب غير المحددة، وبرنامج بيرل لتنمية التفكير الإبداعي، وبرنامج ماثيو ليمان، ونظام تكتيكات التفكير، وبرنامج التأكيد على تطوير عمليات التفكير المجرد، ومشروع التأكيد على التفكير التحليلي، ونموذج التطور أثناء المسير، ومشروع إمباكت لتعلم التفكير في المدارس الابتدائية، وبرنامج بارتز وبرنامج ارفين للتفكير، وبرنامج التفكير المنتج، وبرنامج الـ Think Tinks ، لدي بونو وبرنامج القبعات الست للتفكير. (السرور، 1998)

فيما يأتي نستعرض بعض من البرامج العالمية لتعليم التفكير

1•- برنامج الكورت لتعليم التفكير الإبداعي

The Cort
Thinking Program

يعد هذا البرنامج من البرامج الحديثة لتعليم التفكير وقام الدكتور ديونو، Debono بتصميمه في بداية السبعينات، (برنامج الكورت للتفكير) الذي يستخدم على نطاق واسع في العالم في التعليم، ولقد صمم هذا البرنامج الذي يتيح للطلبة الخروج التام عن أنماط التفكير التقليدية لرؤية الأشياء بشكل أوسع وأوضح ولتطوير أكثر في حل المشكلات التي تواجههم، فقد عد هذا البرنامج أحد البرامج الحديثة التي غطت كل وجهات النظر وبخاصة المعرفية لكثير من الخبراء والعاملين في الميادين التربوية، (Debono, 1976, p.33).

ومن المعتقد أن ديونو اعتمد في تصنيف برنامجه على نظرية جلفورد للتكوين العقلي إذ أنها التي فسرت كل أنواع التفكير المتعارف عليها وحددت قدراته ومهاراته كالتفكير الإبداعي والتباعدي والتقاربي والتقويمي أو الناقد، (العباي، 2002).

يتكون هذا البرنامج من ستة أجزاء كل جزء يحتوي على عشرة دروس يسمى بطاقة عمل للطالب إذ يتطلب كل درس من دروس الكورت أسبوعاً لتدريسه والحصّة الواحدة تستغرق (35) دقيقة تكمن قوة برنامج الكورت في أهمية تدريب الطلبة على:

1. توسيع الإدراك Expanding Perception.
2. عملية تنظيم المعلومات Organizing Information.
3. حل المشكلات Solving Problems.

4. تقديم الأسئلة Asking Question.

5. تحسين مهارة الكتابة Improving Writing Skills.

6. الثقة بالنفس Becoming Self Confident.

7. توظيف التفكير في اتخاذ القرارات Applying Thinking to Decision

2- برنامج هاميلتون Program Hamition

طور هاميلتون منهاجا مستقلا لتعليم مهارات التفكير العليا وبخاصة مهارات التفكير الابداعي للطلبة البالغين والمعلمين ويهدف الى تطوير عمليات عقلية ذات مستوى عال عندهم واكسابهم عمليات ذهنية مرنة وتخلية في عالم أكثر تقنية ومبني على المعلومات

(العتوم وآخرون ، 2007)

3- برنامج بيردو لتنمية التفكير الإبداعي

The Purdue Creathve
Thinking Program

صمم هذا البرنامج مجموعة من الباحثين في جامعة بيردو بولاية افيديانا في الولايات المتحدة الأمريكية ويهدف إلى تنمية

القدرات الإبداعية كالطلاقة والمرونة والأصالة والتفاصيل بنوعها اللفظية والشكلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

ودعم الاتجاهات الايجابية لديهم نحو الإبداع والتفكير الإبداعي ويضم هذا البرنامج (28) درسا مسجلة على أشرطة كاسيت حيث يتعرض التلاميذ خلال هذه الأشرطة إلى معلومات تخص التفكير الإبداعي .

4• برنامج تورانس للمهارات الأربع

Torrance Program

قام تورانس عام 1988 بصياغة هذا البرنامج التدريبي الذي يحتوي على المهارات الأربع في التفكير الإبداعي الطلاقة والمرونة والأصالة والتفاصيل بحيث يتم تدريب الطلبة عليها باستخدام الأساليب الإبداعية مثل الأسئلة التشعبية والمفتوحة والعصف الذهني كما يقدم هذا البرنامج فرصا واسعة للتصورات الخيالية حيث يوجه الطالب خياله في البحث عن إيجاد حلول للأسئلة والمواقف المطروحة. (السرور، 2002)

5• برنامج المواهب غير المحدودة

Talents Unlimited Program

قامت كارول شلختر Carol Schlicter مع جماعتها بصياغة هذا البرنامج عام 1971 ويهدف الى تعليم التفكير الخلاق ويرى واضعو هذا البرنامج انه يجب تنمية مهارات

الطفل في مجالات التفكير المنتج والتواصل والتنبؤ واتخاذ القرار.

6- برنامج حل المشكلات الابداعية (CPS)

Creative Problems Solving Program

قام بتطوير هذا البرنامج دونالد تريفنغر Triffinger ويهدف هذا البرنامج الى تعريف المدربين والتربويين بالعديد من الوسائل والأفكار المفيدة التي تسهل عملية حل المشكلات الإبداعية بحيث تصبح هذه العملية أكثر فعالية وممتعة ويتألف هذا البرنامج من ثلاثة عناصر رئيسة وهي :

- فهم المشكلة
- خلق توليد الأفكار
- التخطيط للعمل ويستخدم هذا البرنامج مع الأفراد ومن مستويات عمرية مختلفة تمتد من الطفولة الى شباب

7- برنامج التفكير الإبداعي والتكنولوجيا

Creative Thinking and Technical The

يتكون هذا البرنامج من جزأين ويحتاج الجزء الأول إلى 15 أسبوعاً وهذه الفترة مكرسة لتدريب الطلبة على مهارات التفكير الإبداعي من أول برنامج من برامج الكورت الستة والتكيف مع بيئة التعلم ويشتمل برنامج على أدوات بث متصلة بالحاسوب إما الجزء الثاني فعمل الطلبة على مشاريعهم الأصلية وتطبق هذا البرنامج منذ عام 1994 في مدرسة ثانوية بإسرائيل بهدف تعزيز التعليم التكنولوجي وتحسين مستوى الطلبة متدني التحصيل .

8- طريقة قبعات التفكير الستة

Thinking Hats Six

هذه الطريقة مفيدة للتفوق والنجاح في المواقف العملية والشخصية وفي نطاق العمل أو المنزل وتقوم هذه الطريقة بتوجيه الشخص إلى أن يفكر بطريقة معينة ثم يطلب منه التحول إلى طريقة أخرى أي أن الشخص يمكن أن يلبس أياً من القبعات الست الملونة التي تمثل كل قبعة منها لوناً من ألوان التفكير

وتعزى هذه الطريقة إلى الدكتور إدوارد دو بونو Edward de Bono

الذي يعد من الرواد في علم التفكير والتفكير الإبداعي واليكم
ملخصاً لهذه الطريقة كما وردت في كتاب ادوارد **Thinking**
Hats Six

• - القبعة البيضاء (التفكير المحايد)

وهي تفكير المعلومات والحقائق والأرقام والإحصاء دون
إعطاء ذلك كله صبغة معينة او محاولة استغلالها للانتصار
لفكرة او دفع أخرى ويجب ان تكون هذه المعلومات متصلة
تماماً بالموضوع .

يرمز اللون الأبيض إلى النقاء والسلام , ولذلك فإن هذه القبعة
هي قبعة التفكير المحايد , أو قبعة الحقائق المجردة.

• - القبعة الحمراء (التفكير العاطفي)

يرمز اللون الأحمر إلى الحرارة والخطر, ولذلك فإن هذه القبعة
هي قبعة التفكير العاطفي, أو قبعة المشاعر والعواطف وهي
تعني التعبير عن الانفعالات والمشاعر التي تصب في قالب
مشروع العمل المتأول بالدراسة ولا تتضمن مشاعر فردية
شخصية

- القبعة السوداء : (التفكير السلبي)

يرمز اللون الأسود إلى الليل والحزن والكآبة , ولذلك فإن هذه
القبعة هي قبة التفكير السلبي أو التشاومي و المنطق الرفض

، تدل على الحكمة والحذر في التفكير والمضي قدماً لما وراء أفكاره او المشروع ؛ تطرح الحقائق العكسية للموضوع .. وجلب جميع الأفكار السلبية وطرحها على طاولة المناقشة و رؤية مدى تأثيرها على العمل ؛ والتفكير بهذه القبعة يمنعنا من ارتكاب الأخطاء . وتعد من أكثر القبعة آمان

- القبعة الصفراء التفكير الإيجابي

يرمز اللون الأصفر إلى الشمس والنور , ولذلك فإن هذه القبعة هي قبعة التفاؤل والتفكير الإيجابي وهي رمز التفكير المشرق بالنظر الى ايجابيات الموضوع ؛ و أطلق العنان للفكرة لتسبح في خيال الآمال والرجوع بمرودود جيد ، والتفكير بهذه القبعة يتسم بالنظرة الطموحة المستقبلية .

- القبعة الخضراء : التفكير الإبداعي
يرمز اللون الأخضر إلى النبات والحياة الجديدة , ولذلك فإن هذه القبعة هي قبعة الإبداعي ,

وهي تعني بدورها الانبساط والخضر ؛ وتدلل على نمط التفكير الإبداعي الاستكشافي

وطرح آراء و أفكار جديدة لم تطرح من قبل وهذا النوع من التفكير أبدعي فيه النشاط والحيوية و المقترحات المبتكرة

- القبعة الزرقاء : (التفكير الموجه)

يرمز اللون الأزرق إلى السماء والبحر، ولذلك فهي قبعة القوة والتفكير المنطقي المنظم أو الموجه ،، تدل على النقاء لونها مستوحى من السماء ونقائها وأيضاً في ارتفاعها؛ وهي تعد بمثابة الخاتمة لجميع القبعات في هذه القبعة يتم اختيار جميع القرارات التي نُقِشت في المراحل السابقة .

تشير أستاذة علم نفس الطفل بمعهد الدراسات العليا للطفولة ومدير مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس. جمهورية مصر العربية د. ليلى كرم الدين إلى

أهم وأبرز وأوضح خصائص البيئة الصالحة لتعلم وتعليم التفكير
:

وقد حددت هذه الخصائص والمواصفات على النحو التالي :

- التأكيد على نشاط التفكير هدفاً في حد ذاته.

- الأنشطة التي تقدم تساعد على تنمية ذكاء الطفل مع التأكيد على الحرية في إطار نطاق منظم.

- تقديم أنشطة ملائمة إنمائياً للأطفال بحيث تتحدى تفكيرهم دون أن تشعرهم بالفشل.

- التأكيد الشديد على ضرورة قيام الطفل نفسه بالأنشطة ومشاركته مشاركة فعالة فيها، مع تركيز انتباه الطفل على القيام بالنشاط لا على تقليد المعلم كما لو كان المعلم هو مصدر المعرفة. أي أن هذه البيئة تحرر المعلم من كونه موضوع وسبب وهدف انتباه الأطفال طوال الوقت.

- يقوم كل طفل فرد بممارسة الأنشطة فعليا وبنفسه في داخل نطاق مجموعة من رفاقه الذين يتفاعل معهم اجتماعيا وتعاونيا. أي أنه يركز على مبدأ المجموعات الصغيرة التي أثبتت كفاءة وفعالية كبيرة في تنمية التفكير.

- على الرغم من أهمية المعلومات والحقائق إلا أنها توضع في مكانة أقل أهمية من معرفة كيف يفكر الفرد

ومهارات التفكير لديه.

• - يقدم المعلم للأطفال نموذجا للشخص المفكر.

- تصف البرامج بالتفصيل الطريقة التي يمكن بها إعداد وتنظيم فصل مدرسي لخلق مناخ للتفكير بالمرحلة المبكرة من التعليم.

- ضرورة الحرص على تنمية عادة التفكير المستقل والإبداعي والناقد لدى الأطفال.

- خلق صورة إيجابية عن الذات لدى الطفل.

- خلق اتجاهات إيجابية نحو التفاعل والتعاون الاجتماعي والإحساس بالمسؤولية الأخلاقية.

• - تنمية معرفة وإدراك الأطفال للأشخاص والأشياء والأحداث الموجودة من حولهم.

- ضرورة الحرص على المزاوجة بين ما يقدم للأطفال من مفاهيم وعمليات ومهارات ومستوى نموهم العقلي ومرحلة النمو التي بلغوها ويعملون عندها وبالتالي مع ما يتوفر لديهم من عمليات ومهارات عقلية معرفية.

- مهلكات التفكير الإبداعي

ذكر د علي الحمادي في كتابه أطفالنا والتفكير الإبداعي الى إن هناك ثلاث مهلكات للتفكير الإبداعي وهي

• - التهديد

تعتبر اللوزة Amygdale أكثر أجزاء الدماغ حساسية للتهديد وهي المسؤولة عن تركيز انتباهنا وان الباعثات العصبية الصادرة عن اللوزة الدماغية توقف الجهاز العاطفي مما يزيد من إفراز الكيمياويات مثل (الادرنالين والكورتيسول والفاسوبريسين) في الدم وهذا يؤدي إلى تغير طريقة تفكيرنا وتصرفنا وإحساسنا

وقد أشارت روزانسكي على ان التعليقات الجارحة والسخرية تؤدي الى اضطرابات في القلب عند الأشخاص الذين يتعرضون لها كما بيئة التهديد يمكن ان تسببه في عدم اتزان كيمياويات الدم أيضا

2- الإجهاد

يؤدي الإجهاد ومواجهة الأخطار الى إفراز مادة الكورتيسول وتسبب هذه المادة سلسلة من التفاعلات في الجسم ومن ضمنها ضعف نظام مناعة وتوتر في العضلات الكبيرة وارتفاع في ضغط الدم وتكرار ارتفاع نسبة الكورتيسول يؤدي

الى موت خلايا الدماغ في المنطقة المسماة قرين امون (hippocampus) وهي منطقة ضرورية للذاكرة

3- تعلم العجز

بمعنى عدم الثقة بالنفس والفتور واللامبالاة ،ومن العوامل المسببة للشعور بالعجز هي اللوم المستمر والنقد الهدام او وضع الطفل فيما يفوق إمكانياته وبالطبع التعليقات السلبية صدقت منتسوري عندما قالت ان ما يعاني منه الطفل من سلبيات نابع من خطأ في تنشئتنا لان الطفل بطبيعته قوي الإرادة ولديه عزيمة ولكننا بإحباطنا المستمر لمحاولاته نعلمه العجز وضعف الحيلة ،ومعالجة حالة العجز تحتاج الى عشرات المحاولات الايجابية حتى يعيد الدماغ الارتباطات الداخلية ويوسعها ويعمقها وينسقها لتتحول إلى حالة التفاؤل والثقة بالنفس . (عليوات ، 2007)

- العوامل المؤثرة في التفكير الإبداعي

1• الصفات الشخصية للفرد : مثل المرونة المبادرة والحساسية والدافعية والمزاجية والاستقلالية وتأكيد الذات

.....

2• المحاكاة : وهو عامل سلبي لان تقليد الآخرين تحد من قدرة الفرد على الإبداع بينما الاستقلالية عن الآخرين وعدم الاكتراث بآرائهم يسهم في تطوير السلوك الإبداعي

3• الرقابة : ان طرق التنشئة الاجتماعية القاسية تحد من قدرات الأفراد على التفكير الإبداعي حيث النقد والسخرية والتسلط والقمع يحد من قدرتهم على التعبير عن أفكارهم بعكس غيرهم ممن لديهم الفرص لان يعيشوا في أسرة تشجع الاستقلالية والمرونة وحرية التعبير وتقدم لهم الدفاء والدعم المعنوي والعاطفي .

4• أساليب التربية والتعليم : ان أساليب التعليم التي تعتمد على التلقين وحشو أدمغة الطلبة بالمعلومات لا تفسح أمام الطلبة لان يقدموا زناد فكرهم وتسخيرها للتفكير الإبداعي المنتج بينما الأساليب التربوية غير المقيدة تفسح المجال فرصة التفكير الحر

(عبد العزيز، 2009)

- المصادر العربية و الأجنبية

- المصادر العربية

- القرآن الكريم .

- ابن منظور ، أبي الفضل جمال الدين (1956) . " لسان العرب المحيط " تقديم العلامة الشيخ عبد الله العلايلي ، أعداد وتصنيف يوسف خياط ، دار لسان العرب ، ج3 بيروت ، لبنان .

- الازيرجاوي ، فاضل (1991) : أسس علم النفس التربوي ، وزارة التعليم العالي، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر - الموصل .

- الباليساني ، احمد الشيخ (1989) : التفكير في الإسلام ، دار الحرية للطباعة، بغداد .

- البيلي ، محمد عبد الله وعبد القادر والصمادي (1997) : علم النفس التربوي وتطبيقاته ط1 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الإمارات العربية المتحدة .

- توق ، محيي الدين وعبد الرحمن عدس (1984) : أساسيات علم النفس التربوي، دار جون للطباعة والنشر ، الأردن .

- جروان ، فتحي (1999) : تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقاته ، العين ، ط1 ، دار الكتاب الجامعي الإمارات العربية المتحدة

- جروان ، فتحي (2002) تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقاته دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان الأردن

-الحارثي ، إبراهيم (1999) : تعليم التفكير ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض

- حبيب ، مجدي (1996) : " التفكير " الأسس النظرية والاستراتيجيات ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية

- الحمادي ، علي (1999) . " طريقة لتوليد الأفكار الإبداعية " ، ط1 ، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت - لبنان .

- الحيلة ، محمد محمود (2001) . " أثر الأنشطة الفنية في التفكير الابتكاري لدى طالبات المرحلة التأسيسية " ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، السنة العاشرة ، العدد التاسع عشر ، (ص : 161 - 192) .

- داؤد ، عزيز حنا وانور حسين عبد الرحمن (1990) . " مناهج البحث التربوي " ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .

- دي بونو ادوارد (1989) تعليم التفكير ترجمة عادل عبد الكريم ياسين وإياد احمد ملحم الكويت مؤسسة الكويت للتقدم العلمي .

- ديوي ، جون (1964) : قاموس جون ديوي للتربية ، ترجمة محمد علي العريان ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

- رزوق ، أسعد (1977) : موسوعة علم النفس ، مراجعة عبد الله عبد ، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر .

- روشكا ، الكسندور (1989) . " الإبداع العام والخاص " ، ترجمة غسان عبد الحي ابو فخر ، العدد (114) ، المجلس الوطني للثقافة والفنون ، الكويت .

- زيتون ، عايش محمود (1987) . " تنمية الإبداع والتفكير الإبداعي في تدريس العلوم " ، جمعية عمال المطابع التعاونية ، عمان ، الأردن .

- السامرائي ، هاشم جاسم (1994) . " عصف الدماغ واثره في تحصيل الطلبة " . مجلة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، العدد الثاني ، (ص : 1- 48) .

- السامرائي ، هاشم جاسم وآخرون (2000) . " طرائق التدريس العامة وتنمية التفكير " ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، أربد - الأردن .

السرور ، نادية هائل ، (1996) : فاعلية برنامج الماجستير شنكر لتعليم التفكير في تنمية المهارات الإبداعية لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية ، مجلة مركز البحوث التربوية جامعة قطر العدد 15 ، السنة الخامسة

- السرور ، ناديا هاييل (1998) . " تربية المتميزين والموهوبين " ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

- السرور ، ناديا هاييل (2002) ، " مقدمة في الإبداع " ، ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان - الأردن .

- السلطاني ، عدنان محمد عباس (1984) . " علاقة القدرات الإبداعية ببعض السمات الشخصية لطلبة المرحلة الإعدادية " ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .

- شاطر ، وليم ، (1961) : الطريق إلى التفكير المنطقي ، ترجمة عبد العزيز القوسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة

- الشихلي ، عبد القادر (2001) . " تنمية التفكير الإبداعي " ، وزارة الشباب ، ط1 عمان ، الأردن .

- الصراف ، زياد عبد الغني أحمد (1999) . " أثر استخدام طريقة الوحدات في التفكير الابتكاري والتحصيل في العلوم " ، جامعة الموصل ، كلية التربية ، (رسالة ماجستير غير منشورة) .

- الطالبي ، ندى عبد العزيز صالح (2002) . " أثر استخدام إنموذج جوردن في تنمية القدرات الإبداعية في مادة التصميم

" ، جامعة ديالي ، كلية المعلمين ، (رسالة ماجستير غير منشورة) .

- الطيبي ، محمد حمد (2001) . " تنمية قدرات التفكير الإبداعي " ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .

- عبد العزيز ، سعيد (2009) : تعليم التفكير ومهاراته ، دار الثقافة لنشر والتوزيع ط1 ط2 الأردن عمان

عبدالهادي ، نبيل ويوسف شاهين ، (1990) : تطور التفكير عند الطفل ، عمان ط1 ، الناشر ، مركز غنيم للتصميم والطباعة .

- العتوم ، د. عدنان يوسف و، د. عبد الناصر الجراح و د.موفق بشارة (2007)

تنمية مهارات التفكير نماذج نظرية وتطبيقات عملية ، للنشر والتوزيع والطباعة ط1

عمان الأردن

- عزيز ، عمر إبراهيم (1998) . " اثر العصف الذهني في تنمية التفكير الابتكاري لطلبة المرحلة الأعدادية " ، جامعة بغداد ، كلية التربية (ابن رشد) ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .

- عبد نور ، كاظم (2002) . " الإبداع والمبدعون .. بين الحاجة الماسة لهم والحرب الأهلية عليهم " ، مؤسسة الملك

حسين مركز التمييز التربوي ، من أوراق عمل " المؤتمر الأردني الثاني للموهبة والإبداع " ، المنعقد للفترة من (2-2002/4/4) ، (ص1-27) ، عمان ، الأردن .

- عفيفي ، محمد الصادق (1977): الفكر الاسلامي - مبادئه - مناهجه - قيمه - أخلاقياته ، القاهرة ، مكتبة الخانجي .

- عليوات ، محمد عدنان (2007) : الذكاء وتنميته لدى أطفالنا ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع عمان الأردن ،

- العمري ، احمد علي حسن (1998) . " التفكير الإبداعي عند طلبة المرحلة الثانوية في اليمن وعلاقته بالعمر والجنس والتخصص الدراسي والمستوى التعليمي للوالدين " ، بغداد ، جامعة بغداد ، كلية التربية (ابن رشد) ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .

- عيسى ، حسن احمد (1993) . " سيكلوجية الإبداع بين النظرية والتطبيق " ، ط1 ، المركز الثقافي في الشرق الأوسط ، طنطا - مصر .

- غاتم ، محمود محمد (2004) . " التفكير عند الأطفال " ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن .

- فتوح ، فاتح ابلحد وندى فتاح زيدان (2002) . " قياس التفكير الإبداعي لدى أطفال الرياض " ، خلاصة المؤتمر

القطري الثاني للعلوم النفسية ، جامعة بغداد ، كلية التربية (ابن رشد).

- الفيروز أبادي ، مجد الدين محمد بن يعقوب (دت) . " القاموس المحيط " ، ج3 ، دار العلم للجميع ، بيروت ، لبنان .

- قطامي ، نايفة (2001) : تعليم التفكير للمرحلة الأساسية دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

- قطامي ، يوسف ، وقطامي ، نايفه (2000) : سيكولوجية التعلم الصيفي ، الطبعة العربية الأولى للإصدار الأول ، دار الشرق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن .

- محمد ، حفني إسماعيل (2003 ، أ) . " التعلم باستخدام استراتيجيات العصف الذهني " ،

- هرمز صباح ، و ابراهيم يوسف (1988) علم النفس التكويني الطفولة والمراهقة دار الكتب للطباعة والنشر العراق .

قطامي ، يوسف (1990): تفكير الأطفال تطوره وطرق تعليمه ، ط1، دار الأهلية للنشر والتوزيع .

- وهيب ، محمد ياسين وندى فتاح زيدان (2001) . " برامج تنمية التفكير الإبداعي أنواعها - إستراتيجياتها - أساليبها " ،

كلية التربية ، جامعة الموصل .

- المصادر الأجنبية -

Costa ,A. (1985) A Glossary of thinking -- Skills Developing Minds : A resource Book for Teaching Thinking . New York : Mc - Graw

- Guilford , J.P. and Fruchter B. (1978). "Fundamental statistics in psychology and Education" , McG raw - Hall , Kogakusha , New york .

- George , F (1970) Models of Thinking. 1st ed. George Alien & Unwin , Ltd

-Hill . DeBono , E. (1980) The Cort Thinking Program . 1sted . Chicago

Haung J and Sisco . B. R(1994) - Thinking styles of Chinese and American adult students in higher e ducation a comparative study psychological (Repot (74

Piaget, J. (1957) Logic and Psychology. New York: Basic Books

**Solso, R.L.(1988) Cognitive Psychology . 1st -
ed., University of Nevada**

**Lyle, E.B. (1971) : psychology of Thinking-
.New jersey, prentice-Hall, Inc ,**

**Sternberg.R. J 1997 Thinking -
styles New yock :Cambridge university .
press**

**- Torrance , E.p. (1974) . " Torrance test of
Creative Thinking" ,Norms Technical ,
Manual .**