

التفكير (الإيجابي والسلبي) لدى طلبة الجامعة

- قراءة نفسية انثروبولوجية دينية-

**The thinking (Positive and Negative) among University Students
- The psychological reading and reeligious anthropology -**

بن يحيى بومدين^{1*}

¹ جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان-الجزائر-

didenjavelot@gmail.com

بشلاغم يحي²

²جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان-الجزائر-

bech_yah@yahoo.fr

تاريخ القبول: 2021/04/03

تاريخ الاستلام: 2021/02/27

ملخص :

هدفت الدراسة من خلال عرض اطار نظري لمفهوم التفكير (الإيجابي والسلبي) لدى طلبة الجامعة في قراءة نفسية انثروبولوجية دينية، حيث قمنا بتقديم التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة، كما تطرقنا إلى مفهوم التفكير (الإيجابي والسلبي) من المنظور النفسي والانثروبولوجي الديني. وفي الاخير أوصى الباحث ببعض التوصيات والاقتراحات.

الكلمات المفتاحية : التفكير - التفكير الإيجابي - التفكير السلبي - انثروبولوجية دينية .

Abstract :

The study was conducted through a field study to determine the concept of thinking (positive and negative) among university students in the psychological reading and reeligious anthropology, we have provided procedural definitions, and

* المؤلف المرسل: بن يحيى بومدين، الايميل: didenjavelot@gmail.com

also touched upon a concept of thinking (positive and negative) from a psychological perspective and religious anthropology.

In the latter the researcher recommended some recommendations and suggestions.

Keywords: Thinking - The positive thinking - The negative thinking- the religious anthropology.

مقدمة:

إنَّ السبب وراء الاهتمام بموضوع التفكير هو ارتباطه بوجود الإنسان أي أنَّ التفكير واقع لا يمكن إنكار وجوده في الانثروبولوجية التي تهتم بدراسة الإنسان، فهو مهم مثل أهمية التنفس لكونه نشاطا طبيعيا لا يمكن للفرد أن يستغني عنه في حياته والتفكير مهارة وفن، والتفكير يعكس الفلسفة التي يتبناها الإنسان لتحقيق أهدافه في هذه الحياة، والتفكير هو استكشاف الخبرة من أجل الوصول إلى الهدف وهذا الهدف قد يكون الفهم أو اتخاذ القرار أو حل مشكلة والفرد عندما يواجه أي موقف أو أي شخص فإنه ينظر إليه ويتعامل معه من خلال نمطين من التفكير: فإما أن يتبنى نمطا سلبيا من التفكير كالفئة المتشائمة والمصابين بالاضطرابات العقلية والشخصية، وإما أن يتبنى نمطا إيجابيا من التفكير والذي عادة ما يسهم في تطوير مشاعر وتصرفات تتسم بالطمأنينة والثقة والصحة النفسية والسعادة والتفاؤل وحب الحياة، ويعود الاهتمام بالمفاهيم والظواهر النفسية الايجابية إلى الثمانينات من القرن العشرين نتيجة ما أفرزته الحرب العالمية الثانية من إفرازات سلبية ومشكلات على سلوك الأفراد. إنَّ هذا التحول والتركيز فيه معنى وجود الحياة وهذا ما يعرف بعلم النفس الايجابي الذي يركز على جوانب القوة لدى الإنسان مثل الذكاء الانفعالي والتفكير الايجابي والنتائج الايجابية والسعادة والرضا عن الحياة في ضوء الانثروبولوجية الدينية التي تهتم بدراسة الدين في إطار صلته مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى، ومقارنة المعتقدات والممارسات الدينية عبر الحضارات والمجتمعات.

ومن هنا يأتي موضوع هذه الدراسة وأهدافها المهمة بتقديم إطار نظري حول نمط التفكير (الإيجابي والسلبي) في قراءة نفسية وانثروبولوجية دينية ومعرفة طبيعة العلاقة بين هذين المفهومين لدى طلبة الجامعة.

1. الاطار النظري:

يسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وإنّ مما يمكن الإنسان من الوصول إلى هدفه أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته، و من خلال الانثروبولوجية الدينية التي تشكل اليوم مؤسسة من مؤسسات المجتمع الحديث تسعى إلى تلبية حاجيات الدينية للفرد ضمن سياقات قانونية ومؤسسات هيكلية قائمة على فعل تنظيم التصورات الدينية لجعل ممارسة الفرد للتفكير أكثر ايجابية نحو مختلف المواقف والقضايا التي تتطلب اشراك المعتقد الديني في محاولة لفهمها وتوظيفها ضمن نسق متوازن.

2. التعاريف الإجرائية:

• التفكير:

التفكير لغة هو فكر في الأمر، يفكر فكراً أي عمل عقله فيه ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول والتفكير: "إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها" (المعجم الوسيط، ص705) واصطلاحاً هو عملية من عمليات العقلية المعقدة والراقية ومهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق. "والتفكير هو أحد العمليات العقلية العليا وهو عبارة عن سلسلة النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمسة والتفكير هو عملية بحث عن معنى في موقف هذا المعنى قد يكون غامضاً يتطلب التوصل إليه بالتأمل والإمعان" (فتحي جروان، 2005، ص26).

• التفكير الإيجابي:

هو النظرة الايجابية نحو المستقبل تجعل منه يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير، مما يزيد من سعادتهم ودافعيتهم للعمل والانجاز ويسمح بقضاء وقت أكبر في إحراز تقدم و وقت أقل في الإحساس بالإحباط.

ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه المعتقدات والآراء والأفكار المتخذة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الطالب الجامعي من مشكلات بصورة متفائلة، إيجابية وناجحة.

• التفكير السلبي:

هو التوقع السلبي للأحداث القادمة يجعل الطالب يتوقع حدوث الأسوء والفشل وخيبة الأمل ونقص الدافعية للعمل و الانجاز و الشعور بالحزن و القنوط.

ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه المعتقدات والآراء والأفكار المتخذة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الطالب الجامعي من مشكلات بصورة تشاؤمية وسلبية.

• الانثروبولوجية الدينية:

كلمة "الانثروبولوجيا" تتكون من قسمين Anthropo وتعني الانسان، و logy تعني العلم وبالتالي مصطلح "الانثروبولوجيا" يعني علم الانسان أو دراسة الانسان (عيسى الشماس، 2004، ص12). والانثروبولوجيا تشترك مع علوم اجتماعية أخرى معنية بدراسة الانسان كعلم النفس وعلم الاجتماع والتاريخ والفلسفة، لكن الانثروبولوجيا تهتم بدراسة سلوك الانسان كعضو في المجتمع. والانثروبولوجية الدينية تهتم بعلاقة الانسان بالله عز وجل وعلاقة المجتمع ككل بالله عز وجل. وتتضمن كل عمل يتكلم عن علاقات الانسان بالدين.

الأنثروبولوجيا الدينية هي دراسة متعمقة للشعوب ومعتقداتها، وكيف تعمل هذه المعتقدات في التشكيل الثقافية لشخصية الإنسان في المجتمع المعني أو المجتمع تحت الدراسة، والأنثروبولوجيا الدينية لا تشكل دراسة لاهوتية، ولا تشكل أيضاً دراسة حول الحقيقة الإلهية للدين، بقدر ما هي دراسة للإنسان، ما يعتقد به وما يشكل بالنسبة له حقيقة مطلقة.

ويعرفها الباحث إجرائيا هي ممارسة الطالب الجامعي نمط التفكير (الإيجابي والسلبي) في حياته الجامعية من منظور فهمه للدين أي مايعتقده من معتقدات وتصورات دينية.

أولاً: التفكير (الإيجابي والسلبي) من المنظور النفسي:

يعرف التفكير الإيجابي بأنه: "استراتيجيات إيجابية في الشخصية والميل إلى الرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنسانا إيجابيا. نسبة إلى الإيجابية وهي المحافظة

على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة". (مجموعة من الباحثين التفكير الإيجابي، 2005، ص06) وأما باعتبار التركيب فتقول فيرا بيفر: "التفكير الإيجابي هو: الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي" (فيرا بيفر، 2003، ص12).

التفكير الايجابي لا يعني أن الفرد يتجاهل مواقف الحياة الأقل سروراً، التفكير الايجابي يعني تماماً فهم هذه المواقف غير سارة بطريقة مثمرة وأكثر إيجابية. أي أن الفرد يعتقد أن الأفضل سيحدث وليس الأسوأ. ويتضمن التفكير الايجابي التوقعات الايجابية، التفاؤل والتحكم في العمليات العقلية، حب التعلم والتفتح المعرفي، الشعور بالرضا، التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة، الذكاء الوجداني، التقبل الغير مشروط بالذات وتقبل المسؤولية الشخصية.

" ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك" (كيت كينان، 1426، ص51).

"وتمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتدار الإنساني إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فالعقبات والصعوبات والسلبيات على اختلافها لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يمثل المخارج ويستكشف إمكانيات الحلول وبالتالي هو يعبئ الطاقات ويستخرج الكامن منها من أجل إيجاد حل للمشكلات" (مصطفى حجازي، 2012، ص12).

"ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك، وأسلوب حياتك ونظرتك تجاه نفسك، والناس، والأشياء، والموقف الذي يحدث لك، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك" (وفاء محمد مصطفى، 1424، ص23).

"ويجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك، في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة" (إبراهيم الفقي، 1425، ص17).

إنّ التفاؤل يجعلنا نشعر بدنيًا بحال أفضل، فالمتفائلون يعيشون بصحة أفضل من سواهم، لأنّ أجهزة المناعة لديهم تعمل بشكل أفضل لحمايتهم. ويقصد بالتفاؤل: "الإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات" (سكوت ديليو، 1424، ص101). ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته وأنه متحكم في حياته بحكمة وذكاء حتى في مواجهة المشكلات المختلفة.

وهذا ما أكدته دراسة بعنوان العلاقة بين التفكير السلبي والايجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لمونرو MUNRO (2004) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والايجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لعينة تكونت (420) طالبا وطالبة جامعة أمريكية وأسفرت النتائج على وجود فروق في مستوى التفكير السلبي والايجابي تعزى إلى سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة إذ اظهر الطلبة المتفائلون مستوى أكبر في التفكير الإيجابي والطلبة المتشائمون مستوى أكبر في التفكير السلبي وعدم وجود اثر لمتغير الجنس والتخصص.

ويجب على الفرد أن يتوقع الإيجابي في كل الأمور " فحينما تتوقع الأفضل فإن هذا يبرز أحسن ما فيك، وأنه لأمر يدعو للعجب أن توقع الأفضل يثير القوات الكامنة في الجسم لتحقيق هذا الذي نتوقه " (نورمان فينسينت بيل، 2004، ص117).

وعلى العكس من التفكير الايجابي يتميز التفكير السلبي بالتشاؤم في رؤية الأشياء ، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فهو الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها والأفكار السلبية تحتاج الفرد نتيجة مواقف تحدث له في البيت والأسرة والمدرسة والعمل، وتتزايد قوتها عندما لا يكون الفرد على ثقة تامة بنفسه وحين يكون متردد ومهيباً لتفاعل مع كل انفعال عاطفي، وجاهز للانسياق خلف كل موقف. إذن التفكير السلبي هو نظرة الفرد السلبية للأمور من حوله وتوقع الأسوأ دائما وترتبط هذه النظرة السلبية ارتباطا وثيقا بالمستقبل.

والتفكير السلبي طريقة سيئة في التفكير حيث تُسيطر على العقل عدة أفكار وتخيّلات غريبة وبعيدة عن الواقع، بحيث ترى كل شيء بأنه معقّد وسلبيّ وليس فيه أمل، وهو من الأشياء التي تدمّر حياة الإنسان،

وتجعله يتراجع في جميع شؤون حياته. إنّ التفكير السلبي يكون على شكل طاقةٍ سلبية كبيرة، تُدمّر الحياة، وتسيطر على حياة ومشاعر الإنسان، وتجعله مكتئباً ويائساً ومُحبطاً، لا يرى الجانب المشرق من الحياة، ولا يرى إلا السوداوية والظلام، فيفقد شهيته للحياة، وربما يُفكّر بالانتحار، أو يُصاب بالأمراض النفسية الكثيرة. "إن العدو الكبير للتفكير الإيجابي هو داخلك، وليس خارجك، ويتأتى من تغيير المزاج، فلا تدع حماسك يخفت ويذبل بسبب أن مشاعرك اليوم تختلف عما كانت عليه في المرة الأخيرة، لا تربط مزاجك المتأرجح بأهداف حياتك الإيجابية، وإلا فقد تشعر وكأنك أخفقت في حين لم تبدأ بعد" (ريتشارد بريلي، 2003، ص184).

"فالتفكير السلبي هو سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية تجعل حياة الفرد وطريقة تفكيره سلبية تماماً، مما يؤدي إلى عدة نتائج سلبية بطبيعة الحال مثل الأمراض النفسية ومنها القلق والاكتئاب والشعور بالضيق والوحدة والخوف إضافة إلى الأمراض العضوية" (إبراهيم الفقي، 2007، ص167).

وهذا ما أكدته دراسة بعنوان تأثير التفكير السلبي في السلوك الاكتئابي لتيسدال TEASDALE سنة 1993 التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والاكتئاب لعينة تكونت من 522 طالبا وطالبة من جامعة أمريكية وأسفرت النتائج على أن التفكير السلبي يؤدي إلى الاكتئاب. المزاج المكتئب يحدد نوعية التفكير إيجابي أو سلبي، وجود علاقة طردية بين التفكير السلبي والاكتئاب لدى طلبة الجامعة. ويتميز بصفة عامة أصحاب التفكير السلبي بمايلي:

-الاعتقاد والتوقع السلبي للأمر، مقاومة التغيير، غير فعال في حل المشاكل الشعور بالإحباط والضيق والفشل من وقت لآخر، إنجازاته المهنية أو الشخصية ضعيفة ولا يحقق إلا القليل من أهدافه، منعزل وغير اجتماعي وليس لديه أصدقاء.

وتبرز أهمية التفكير الإيجابي في بناء شخصية الفرد وإكسابه بعض السمات الخاصة من أجل بناء الثقة بالنفس واحترام الذات وتقبل الآخرين والقدرة على مواجهة المشكلات ومحاولة حلها والإحساس بالسعادة والنجاح، كل هذا يجعل الفرد يشعر بالرضا عن الحياة وبالتالي جودة الحياة فقد أكد ديفيد (2006) في دراسة ميدانية على ارتباط التفكير الإيجابي بتحقيق النجاح كما أكدت دراسة أخرى لدياز (2006) على أن التفكير

الإيجابي يؤدي إلى بناء الثقة بالنفس واحترام الذات. كما نجد دراسة العريفي (2005) يؤكد فيها على أنّ التفكير الإيجابي للفرد هو منطلق سعادته في حاضره ومستقبله فالشخص المتفائل السعيد في الحياة هو سعيد بتفكيره الإيجابي.

وهذا ما تؤكدته دراسة لزياد بركات (2006) بعنوان " التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية " حيث تكونت العينة من (200) طالب وطالبة من جامعة القدس المفتوحة في فلسطين وأظهرت النتائج أنّ حوالي 40.5% من الطلاب والطالبات يظهرون نمطا من التفكير الإيجابي منهم (16.5%) ذكور و(24%) إناث في حين 59.5% يظهرون تفكيراً سلبياً منهم (33.5%) ذكور و(26%) إناث.

ولعل ما يهمنا هنا هو التفكير بنمطه الإيجابي والسلبي فالأنماط التفكير بكل أنواعه أهمية في حياة الفرد وفي تحديد أسلوب حياته وهذا ما أكده مجدي عزيز إبراهيم في كتابه حيث قال: " أن أسلوب الفرد في الحياة يتحدد كثيراً بأسلوب تفكيره، والعكس صحيح " (مجدي عزيز إبراهيم، 2005، ص33)

ثانياً: التفكير (الإيجابي والسلبي) من المنظور الأنثروبولوجي الديني:

تكمّن أهمية الدراسة الحالية في محاولة معرفة طبيعة التفكير الإيجابي والسلبي من المنظور الأنثروبولوجي الديني، والتأكيد على أهمية الأنثروبولوجية الدينية في اعتقاد الطالب للدين وكيفية ممارسته للتفكير في حياته الجامعية، وكذلك التأكيد على أهمية تبني الطالب الجامعي نمط التفكير الإيجابي وارتباطه بالرضا عن الحياة والسعادة في كافة مجالات الحياة.

والأنثروبولوجيا تبرز دور الدين في تفكير الفرد، فهم يؤكدون على العلاقة الكائنة بين الاعتقاد بالدين ونمط التفكير ومختلف الاستجابات التي تصدر من الفرد تجاه مواقف معينة، وهذا بالتركيز على دراسة العادات والتقاليد والمعتقدات الدينية في تفسير هذا النمط من التفكير. حيث نجد أن الطالب الجامعي الذي يتبنى نمط التفكير الإيجابي في حياته الجامعية متفائل ومقتنع بكل ما يعترضه من عقبات وعوائق انطلاقاً لاعتقاده الديني أن كل ما يحدث له هو قضاء وقدر ومكتوب عليه في الدنيا وبحكمة الهية وربما يكون ابتلاء من الله عزوجل لامتحان إيمانه وعقيدته الدينية فنجد عبارات مثل: "كل شيء بالمكتوب"، "عسى خير"، "قدر الله ما شاء فعل"، "ربما كانت أكبر من هذه"، والعكس بالنسبة للطالب الجامعي الذي يتبنى نمط

التفكير السلبي في حياته الجامعية فهو دائم الشكوى والتذمر ومتشائم من كل شيء، ففي هذه الحالة نجد هذا الطالب أن تصوره للدين خاطئ أو ناقص، ويرجع سبب فشله ورسوبه إلى حظه السيء بقوله " ليس لدي حظ في الحياة" أو إلى عين الحسد التي مسته من طرف أناس لا يحبونه ولا يريدون الخير له بقوله "اصابني عين من فلان وفلان"، فهنا يبرر كل خيائه ومآسيه وفشله في حياته الشخصية والدراسية وحتى الاجتماعية، بالإضافة إلى إعتقاده فيما يسمى " بدعوة الشر"، وهي دعاء إلى الله سبحانه وتعالى قصد تسليط العقاب عليه، قد يكون مصدرها الوالدين أو أي شخص آخر، فهي مصدر حسبه لضعفه وفشله وسبب عدم توفيقه في الحياة. وبالتالي فان كل من يتبنى نمط تفكير لممارسة حياته سواء كان إيجابيا او سلبيا هو راجع بالأساس إلى معتقداته وتصوراته الدينية.

اذن الطالب الجامعي الذي يمارس التفكير الإيجابي نجد معتقداته الدينية تحثه على الصبر والنظر إلى الفشل على انه بداية للنجاح فيسعى إلى تغيير موقعه وخطه في الحياة، عكس الطالب الذي يمارس التفكير السلبي نجده اسير أفكاره وتصوراته السلبية ويستمتع إلى الجدل أو الصراع الداخلي في نفسه. حيث تفسر النظريات النفسية ومعها النظريات الاجتماعية لمفهوم الدين على انه مفيد للحياة ويوفر الراحة والطمأنينة والثقة بالنفس ويساهم في تلاحم المجتمع واستمراره.

إن الانثروبولوجية الدينية لها دور كبير في ممارسة الطالب للتفكير الإيجابي والتعامل مع من حوله في جميع الجوانب التي تمس شخصيته من خلال تبنيه تصورات دينية، فالانفعالات والمشاعر ضرورية للتفكير، كما أن التفكير ضروري لإدارة الانفعالات، فالتفكير الإيجابي يساعد الطالب على معرفة انفعالاته وفهمها ومعرفة انفعالات الآخرين ومشاعرهم والعمل على تطويرها، حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بالتفكير الإيجابي يفكرون بوسائل وأساليب تزيد من قدرتهم على تحفيز أنفسهم واستعدادهم النفسي والعقلي للاستمرار في الحياة. وبالتالي الإحساس بمعنى الحياة، فالتفكير الإيجابي يمثل عاملاً فعالاً في نجاح الطالب في حياته الشخصية والمهنية، وترجع هذه النتيجة إلى أن عملية التفكير هي عملية إنسانية، وبالتالي نستطيع القول أن الانثروبولوجية الدينية التي تهتم بدراسة سلوك الانسان ومعتقداته تساهم في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالب الجامعي.

حيث أن من اهداف الانثروبولوجيا تحديد أصول التطور الذي يحدث للإنسان، وأسباب هذا التطور بدقة علمية، وذلك بالعودة إلى التراث الإنساني وربطه بالحاضر من حيث المقارنة، وإيجاد أسباب التغيير المختلفة، وهذا ما نراه في نمط التفكير لدى الطالب الجامعي حيث من خلال التاريخ الإنساني نستطيع تحديد أسباب تطور الفرد فكريا وربطه بمتطلبات وحاجات الفرد في الحاضر وبالتالي فنمط التفكير سواء كان إيجابيا أو سلبي والذي يستخدمه الطالب نابع من معتقداته وراثته الانساني.

كما أن من أهدافها أيضا استنتاج المعطيات والتوقعات لأنماط التغيير المتوقعة، في الظواهر الإنسانية والاجتماعية والثقافية والحضارية التي تتم دراستها، لإمكانية معرفة مستقبل الجماعات البشرية التي قامت عليها الدراسة، حيث أن التغيير أو التعديل في نمط التفكير السلبي إلى الإيجابي مرتبط بإيجاد المعطيات المتوفرة في المجتمع عامة وفي الانسان خاصة من خلال ابراز أهمية التفكير الإيجابي للحياة الإنسانية للطالب، وبالتالي نستطيع التوقع ومعرفة نتيجة هذا التغيير.

ويمكن أن تحدد ثمرات التفكير الإيجابي من خلال الفلسفة التي يتبناها الإنسان لتحقيق أهدافه في هذه الحياة، فالمسلم لديه هدف اول ورئيسي يتمثل في تحقيق دوره في هذه الحياة بالعبودية لله عز وجل وذلك بالتزام التفكير السليم بما تتضمنه معاني الإيمان وأركانه، وبما ينتج عن ذلك الإيمان بحيث يكون من لوازمه العمل الإيجابي والتوقع الخير والتفاؤل من خلال حسن الظن والعمل الصالح والمثمر، حينها يتحقق للإنسان الحياة الطيبة في الدنيا والاخرة، حيث أن صاحب التفكير الإيجابي يبحث عن كل ما يصلح حياته وحياة الآخرين بما يتفق مع مبادئ دينه وقيمه الاجتماعية، ولا ينغلق على نفسه فيبقى أسيراً ومعزولاً لخبراته وتجاربه المحدودة بحدود زمانه ومكانه.

وإن من الحاجات الضرورية للإنسان عامة والطالب خاصة حاجته للانتماء والاندماج، وهذه الحاجة تفرض عليه أن تكون له علاقة وتفاعل مع الآخرين، وهذه العلاقة يجب أن تكون إيجابية تحقق للإنسان مصالح دينية ودينيوية، وتدفع عنه الضرر المادي والمعنوي، ولا سبيل لعلاقة إيجابية ما لم تكن مؤسسة على فكر إيجابي يحفز الإنسان ليتواصل مع غيره بإيجابية.

" إن علاقتنا مع غيرنا هي تعبير عن تركيبتنا النفسية والعقلية، فهي جزء من صفاتنا وجزء من حياتنا وتبين مقدار تقديرنا لذاتنا وصورتنا الذاتية" (بريان تريسي، 1412هـ، ص 69).

إن مهمة التواصل مع الغير ليست بالامر السهل، وليست بالصعبة المستحيلة لهد يجب على الإنسان أن يعيد النظر في الخلل في طرق اتصاله مع الغير، حيث نجد تصرفات الإنسان منبعها ما ينتج في نفسه من معتقدات دينية، فصاحب التفكير الإيجابي ينظر إلى تصرفات الآخرين نظرة إيجابية تبعده عن الأوهام وسوء الظن بهم، ويبادر إلى إظهار ما لديه من تفسيرات لأفعال الآخرين حتى يبقى مرتاح الضمير وحتى لا تتراكم التفسيرات السلبية فتودي به إلى اتخاذ مواقف سلبية من الآخرين إما بالهجوم عليهم أو بالانسحاب السلبي من حياتهم .

" فإذا كنت تجد نفسك لا تتفق جيداً مع الآخرين ، ربما يكون ذلك بسبب موقفك تجاههم أو موقفهم تجاهك هو أقل من إيجابي " (كيت كينان، 1426هـ، ص 58).

اذن يحتاج الطالب الجامعي إلى الانثروبولوجية الدينية من اجل ممارسة حياته الجامعية لكي يجدد ويعدل نمط تفكيره ونظراته لنفسه ومجتمعه عن طريق الاعتقادات والتصورات الدينية الصحيحة وادراكه للمبادئ والقيم الموجودة في المجتمع، وهذا ما يجعله يرتقي وينمي تفكيره وسلوكه.

خاتمة:

يعتبر التفكير الايجابي أحد أهم الركائز والأسس التي يجب على الفرد أن يتصف بها في حياته الشخصية أو المهنية وعلى الطالب بصفة خاصة أن يتمتع بمهارات التفكير التي تساهم في استمراره بالجامعة وبالتالي ضمان مستقبله.

وكشفت الدراسة على أهمية التفكير الايجابي في حياة الفرد بصفة عامة والطالب بصفة خاصة ويمكن تفسير ذلك بالنظر إلى شعور الطلبة بالرضا عن الحياة والتوقعات الإيجابية لديهم تجاه المواقف والمستجدات اليومية ويمكن القول أيضا أنّ للتفكير الإيجابي أثر كبير وفعال في تحقيق المشروع الشخصي والمهني للطالب من خلال التعامل بأساليب صحيحة في كل المواقف التي تواجهه في الحياة سواء كانت شخصية أو أسرية أو مهنية.

والتفكير الايجابي هو من بين محاور علم النفس الايجابي الذي يعتبر السبيل العلمي الأمثل لفهم ودراسة السلوك الإنساني، وقد حاولنا من خلال الدراسة عرض اطار نظري لمفهومي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة جامعة تلمسان في قراءة نفسية وانثروبولوجية دينية، حيث اتضح لنا أنّ نمط التفكير الايجابي يساهم

بشكل فعال في تنمية الطلبة وممارستهم لحياتهم الجامعية حيث ان تعتبر هذه الفئة الفاعلة والنشطة المعنية بتطوير مجتمعا وبالتالي تحقيق التقدم والازدهار للبلاد في جميع المجالات (الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية)، والتفكير الايجابي يحمل ضمن أبعاده تقبل الذات والثقة بالنفس، المرونة في التفكير وتقبل نقد الآخرين، تحمل المسؤولية الشخصية في اتخاذ القرارات، ونجد أيضا أن المعتقدات الدينية تساهم في التأثير على ممارسة الطالب الجامعي لنمط التفكير الإيجابي أو السلبي لمواجهة ما يعترضه من مواقف في مساره الجامعي وفي حياته اليومية.

- توصيات واقتراحات:

- 1- ضرورة الاهتمام بالطلبة من خلال تلبية احتياجاتهم ورغباتهم بالقدر المتوازن، وتقديم الدعم والعون لهم في الجوانب الدراسية المختلفة بما ينمي من كفاءتهم الدراسية ومهاراتهم النفسية والاجتماعية.
- 2- توعية الآباء على توفير المناخ الديني والنفسي والاجتماعي والدراسي لأبنائهم الطلبة.
- 3- ضرورة الاهتمام بتشجيع الطلبة بالتمسك بالقيم الدينية والخلقية والتي تساعدهم على تحقيق ذواتهم وتفوقهم الدراسي في الجامعة، مما ينعكس إيجاباً على شعورهم بالحياة.
- 4- الاهتمام بجعل مفهوم التفكير الإيجابي أساسى في بعض المقررات الدراسية، لكي يدرك جميع الطلاب معنى التفكير وانعكاسه على كفاءتهم الدراسية وتحقيق ذواتهم، مما يجعلهم يشعرون بالرضا عن حياتهم.
- 5- ضرورة تعيين مرشد نفسي في الجامعة، وتزويده ببرامج إرشادية، وتعزيز دور الإرشاد النفسي لمساعدة الطلاب على اكتشاف ذواتهم، وتطوير أساليب جديدة تمكنهم من تحقيق التفكير الايجابي.
- 6- أن يعتمد الطلبة على التفكير المنظم والمنهج في التعامل مع المشكلات المحيطة.
- 7- على الطلاب تجنب التفكير الجامد والمتصلب واعتماد التفكير التأملى الذي يؤدي إلى الانفتاح في التفكير والتعاطي مع المشكلات بمرونة بعيداً عن التطرف والتعصب التي توصل بصاحبها إلى الانغلاق.
- 8- الاهتمام بالتصورات والمعتقدات الدينية التي يمارسها الطالب الجامعي في حياته اليومية.

قائمة المراجع:

- 1) إبراهيم، الفقي (1425هـ)، قوة التحكم في الذات، ط2، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة، السعودية.
- 2) إبراهيم، الفقي (2007)، قوة التفكير، ط1، شركات إبراهيم الفقي العالمية للتنمية البشرية، مصر.

- 3) مجمع اللغة العربية (1998)، المعجم الوسيط، الطبعة الثالثة، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة، مصر.
- 4) برايان، تريسي (1412هـ)، علم نفس النجاح، ط1، مكتبة جرير، الرياض، السعودية.
- 5) ريتشارد بريلي (2003)، كيف تكون إيجابياً، ط1، دار الكتاب العربي، دمشق.
- 6) سكوت، ديليو (1424هـ)، قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، ط1، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
- 7) عيسى، الشماس (2004)، مدخل إلى علم الانسان (الانثروبولوجيا)، ط1، منشورات اتحاد كتاب العرب، دمشق، سوريا.
- 8) فتحي، جروان (2005)، تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات، ط2، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 9) فيرا، بيغر (2003)، التفكير الإيجابي، ط1، مكتبة جرير، الرياض، السعودية.
- 10) كيت، كينان (1426هـ)، تنظيم وتفعيل الذات، ط1، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
- 11) مجموعة من الباحثين التفكير الإيجابي (2005)، ضمن سلسلة مهارات الحياة المثلى، ط1، مكتبة لبنان، بيروت، لبنان.
- 12) مجدي، عزيز إبراهيم (2005)، التفكير من منظور تربوي (تعريفه، طبيعته، أنماطه)، ط1، عالم الكتب، عمان، الأردن.
- 13) مصطفى، حجازي (2012)، إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي، ط1، التنوير للطباعة والتوزيع، بيروت، لبنان.
- 14) نورمان، فينسينت بيل (2004)، قوة التفكير الإيجابي، ط1، دار الثقافة المسيحية، القاهرة، مصر.
- 15) وفاء، محمد مصطفى (1424هـ)، حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، ط1، دار ابن حزم، بيروت، لبنان.