



جامعة المنصورة

كلية الآداب

—

التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى الطلبة

إعداد

أشرف محمود صالح العريان
باحث لدرجة الماجستير بقسم علم النفس
كلية الآداب – جامعة المنصورة

إشراف

الاستاذ الدكتور / حسين محمد سعد الدين الحسينى
أستاذ متفرغ بقسم علم النفس
كلية الآداب – جامعة المنصورة

مجلة كلية الآداب – جامعة المنصورة
العدد الحادى والخمسون – أغسطس ٢٠١٢

التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى الطلبة

أشرف محمود صالح العريان

مقدمة : -

يعد موضوع التفكير الإيجابي لدى المتعلمين موضوعاً ذا علاقة وثيقة بالدافعية للتعلم لإرتباطه إرتباطاً مباشراً بمفهوم الطالب عن نفسه و عن قدراته ومهاراته ومستوى تمكنه و ثقته بنفسه ، وبنظرة السارة لذاته ول مستقبله و لعالمه ، وتوافقه النفسي أو الانفعالي بصفة عامة وبتوافقه المدرسي بصفة خاصة، ومن ثم تأثيره على أداء الطالب في مواقف الإنجاز اللاحقة . الأمر الذي يمكن القول معه بأن تباين مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة من الممكن أن يقف خلف تباين مستوى التوافق النفسي والمدرسي والذكاء العاطفي والتحصيل الدراسي لديهم . فالطالب ذو التأخر الدراسي ينتابه شك في نفسه ، حينما يلحظ أن جهوده المضنية تنتهي إلى الإخفاق التعليمي أو الدراسي فيصبح فريسة للشكوك ويتكون لديه شعور بأنه مقصر ، وبالتدريج يزداد لديه انخفاض مستوى مفهومه عن نفسه بشكل سلبي .

وذلك لأن التفكير الإيجابي لدى الفرد كالحديقة الغناء المليئة بالأشجار والزهور العطرة كلما مشي فيها الفرد كان طريقه سهلاً ليناً عطراً و يصبح أكثر شعوراً بالسعادة وثقة بالنفس وتزداد قدرته على الفعل و الإنجاز لأهدافه وطموحاته.

و تحظى المشكلات التعليمية والدراسية وبخاصة التأخر الدراسي باهتمام مطرد من علماء النفس والمربين والمعلمين . و كان للتطورات التي لحقت بعمليات التعلم و أساليبه و طرقه ووسائله أثر كبير في مزيد من الاهتمام بهذه الظاهرة التي تشيع بنسبة كبيرة في مختلف مراحل التعليم . كما أن مجال التأخر الدراسي و التحصيلي من

المجالات الهامة التي يتضح فيها مدي واسع من الفروق الفردية (أنور الشراوي ، ١٩٨٨) .

فالتالب الذي يعاني من التأخر الدراسي هو من ذوي القدرات العقلية الطبيعية أو قد تكون قدراته العقلية أعلى من المتوسط (الطبيعي) ، ولكن مستوى تحصيله الدراسي أقل من مستوى قدراته العقلية ، أي ان مستويات الإدراك والوعي والفهم لديه طبيعية وهذا الوعي يولد لديه أنواعاً من التوترات النفسية والإحباطات التي تزيد من تأثيراتها الانفعالية على علاقته بكل من أسرته ومدرسته وأقرانه .

وقد يكون هذا التأخر الدراسي راجعاً لأسباب بعضها قد يكون عوامل ذاتية) مرتبطة بالتالب نفسه وبشخصيته (منها على سبيل المثال درجة دافعيته نحو التعلم أو الدراسة ، أو درجة ثقته بنفسه ، مفهومه عن ذاته وعن قدراته ومهاراته ، أو مستوى التفكير الإيجابي أو السلبي الذي يمارسه التالب باستمرار والذي من الممكن أن يؤثر إيجاباً أو سلباً على أدائه و إنجازه وطموحاته التعليمية أوالدراسية وعلى درجة توافقه النفسي بصفة عامة . وقد يكون راجعاً لعوامل أخرى بعضها عوامل أسرية أو مدرسية وغير ذلك من العوامل البيئية والاجتماعية والثقافية . والتي قد تسهم في تفاقم المشكلة و صعوبة تدراكها .

ولقد أوضحت الكثير من الدراسات أنه لايد من الأخذ في الإعتبار دراسة مفاهيم الذات الخاصة بهؤلاء الطلبة من ذوي المشكلات التعليمية او الدراسية . والإعتبار الأشمل هو من أجل صحة وسعادة هؤلاء الطلبة ، و تأثير مفهوم الذات وتفكيرهم الإيجابي يرتبط بإدراكات الطلبة الذاتية عن أنفسهم وإمكاناتهم (Cooley,Ayrees,1988).

ويظهر التأخر الدراسي لدى الطلبة في تعلم المهارات التربوية والأساسية مثل القراءة والكتابة والرياضيات رغم قدرته على استخدام هذه المهارات لأغراض حياته اليومية إلا أن تحصيله الأكاديمي يكون محدوداً (العزام ، إيمان صدقي ، ٢٠٠٨) .

وإذا كانت جميع التعريفات والدراسات تجمع على أن الطلبة ذوي التأخر الدراسي يعتبرون من ذوي القدرات العقلية الطبيعية (المتوسطة) أو أعلى من المتوسط ، ولكنهم يتصفون بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي لأسباب غير عقلية.

وتعد مشكلة التأخر الدراسي من أهم الموضوعات التربوية والنفسية التي تشغل بال المربين ،ولها آثار سلبية على الطلبة فقد تدفعهم إلى المعاناة والفشل والشعور بالخيبة وتعرضهم إلى سوء التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي (إيمان صدقي ، ٢٠٠٨) ويرى الباحث أن هذه الخصائص والسمات لا تنشأ لدى الطالب إلا نتيجة لتصور سالب عن الذات (تفكير سلبي) واعتقاد منخفض عن مستوى قدراته الذاتية و مهاراته وبتفكيره الإيجابي فإلى أي مدى يعد هذا الاعتقاد صحيحاً ؟

ويتضح مما سبق أهمية الدور الذي يمكن أن تلعبه خصائص الشخصية ومستوى التفكير الإيجابي لدى الطالب ذو التأخر الدراسي وفي قدرته على التحصيل الدراسي والإنجاز .

وتتضح الفروق الفردية في الشخصية في مواقف الحياة الاجتماعية . فالأفراد يختلفون في مدى انضباطهم وفي درجة استقلالهم و الاعتماد على النفس و إدراك الذات ، كما يختلفون في درجة التفاعل الاجتماعي وفي درجة العلاقات الاجتماعية . حيث يعتمد هذا اعتماداً رئيسياً على نمو الشخصية من حيث التوافق النفسي والاجتماعي ومدى القدرة على التفاعل والتفكير الإيجابي في غالبية مجالات حياته وعلاقاته (كمال. سالم ، ١٩٨٨ : ٦٠) .

والأفكار الإيجابية يمكنها تغيير حياتنا حيث أن التفكير الإيجابي يولد السعادة والصحة والقناعة ، وكل شئ يولد من فكرة في البداية فكل الأشياء في هذا العالم سواء منها الإيجابية أو السلبية قد بدأت بفكرة وبدون الأفكار لا يمكن تحقيق أبسط الأمور . والعالم الذي نتواجد فيه اليوم هو محصلة أفكار عمرها الكثير من السنين

بعضها إيجابي والبعض الآخر سلبي . ومن هنا تأتي أهمية قوة أفكارنا التي تحدد واقعنا ومستقبلنا و أثبتت ذلك الأبحاث والدراسات في العقود الأخيرة و أصبح مما لا شك فيه أن أفكارنا تؤثر ليس فقط على واقعنا و جودة حياتنا بل إنها تؤثر على سلوكنا ، شعورنا وحتى على صحتنا الجسمية والنفسية . فأفكارنا الإيجابية تساعدنا على تحصيل نتائج ومشاعر إيجابية منها (حب - صحة - رضا - سعادة - ثراء - وفرة - خير - إنجاز - طموح وتحقيق الذات والأهداف ... وغيرها) .

بينما الأفكار السلبية قد تؤدي إلى نتائج ومشاعر سلبية مثل (الكراهية - الحقد - اليأس - التعاسة - الحزن - ضعف التوافق النفسي - الإحباط والإخفاقات ... وغيرها) و تحقيق السعادة الذاتية للطالب يكمن في حب الطريقة التي يشعر بها و أن يكون منفتحاً على المستقبل بدون مخاوف و أن يقبل ذاته كما هي الآن و يحبها بكل خصائصها لأنها تستحق أن يحبها بشكل إيجابي وبكل ثقة بنفسه وبقدرته على التغيير للأفضل . (ديفيد فيسكوت ، مترجم ، ١٩٩٣) . ومن هنا كانت أهمية التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والتحصيل الدراسي لدى الطلبة .

ولقد توصلت العديد من الدراسات التي أجريت على المشكلات التعليمية أو الدراسية لدى الطلبة إلى أن الإحساس بالعجز وعدم الثقة بالنفس كليهما يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية للإنجاز لديهم ، و تدني مفهوم الذات ، الأمر الذي يقود إلى تبني توقعات منخفضة عن مستقبل الأداء الأكاديمي لدى هؤلاء الطلبة (أنور الشرقاوي، ١٩٩٦ - محمد البيلي وآخرون ١٩٩١ - سيف الدين عبدون ، أحمد المهدي، ١٩٩٦) .

وإذا كان غالبية علماء النفس يرون ان جوهر أي مشكلة في عملية التعلم تكمن في الدافعية الناتجة عن تصور الطالب لمستوى قدراته و إمكانياته أي تفكيره الإيجابي عن نفسه وعن قدرته على تحقيق ذاته و أهدافه و طموحاته المستقبلية من خلال عملية التعلم الدراسة . ومن ثم وضع البرامج التي تؤسس على تعديل نمط التفكير أو

مفهوم الذات لديهم ، فمن المنطقي أن تكون الخطوة الأولى في وضع الأسس التي تقوم عليها هذه البرامج هي التعرف على واقع التفكير الإيجابي لدى هؤلاء الطلبة أو كيف يرون أنفسهم الآن ومستقبلاً .

وسوف نتناول بشكل نظري المتغيرات الأربعة الرئيسية وهي كالتالي : -

أولاً : التفكير الإيجابي positive thinking

والتفكير الإيجابي مصطلح مركب من كلمتين :

١ - التفكير :

من حيث اللغة : " فَكَرَ في الأمر ، يفكر ، فكَراً : أعمل عقله فيه ، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول ، وفكر مبالغة في فَكَرَ ، والتفكير : إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها" ، وهذا قصرٌ للتفكير على نوعٍ من أنواعه، وهو حل المشكلات.

وفي الاصطلاح يقول إدوارد ديبنو أحد أشهر الخبراء في علم التفكير : " لا يوجد هناك تعريف واحد مرضٍ للتفكير ، لأن معظم التعريفات مُرضية عند أحد مستويات التفكير ، أو عند مستوى آخر ، وتعريف التفكير الذي اعتمده في كتابه : هو التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما " ، ويعرف التفكير بوصفه مهارة بأنه : " المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري إلى العمل"

٢ - الإيجابي :

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 . (سعيد بن صالح الرقيب ، بحث علمي منشور ، ٢٠٠٨ : ٥) .

- وأما باعتبار التركيب فتذكر فيرا بيفر تعريفاً للتفكير الإيجابي هو : " الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي " (فيرا بيفر ، ٢٠٠٣ : ١٢)

• وتؤكد وفاء محمد مصطفى على وجود تعريفاً آخر للتفكير الإيجابي " هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاواعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك ، وتحقيق أحلامك " (وفاء محمد مصطفى ، ٢٠٠٣ : ٢٩)

• وهناك تعريف سكوت دبليو : أن التفكير الإيجابي هو " هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية " و هو (النظر إلى الجانب المشرق من المواقف و النظر إلى الحياة بمنظار ملون بالأزهار و أن تكون سعيداً) (سكوت دبليو ، ٢٠٠٣ : ٤٩ ، ٣١)

• وهناك تعريف آخر أورده ناديا محمد العريفي في كتابها (الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي) الذي أكدت فيه على أن التفكير الإيجابي هو (الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضيف إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية أو الأسرية . وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته و إمكاناته دون وضع أي إعاقة سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف . والذي يتضمن التأكيد الإيجابي والذي هو عبارة عن جمل تتضمن صفات أو أفعال بمفهوم إيجابي يرددها المرء إلى نفسه لكي يعمل بها ، تساعده على إتباع سلوك إيجابي . (ناديا محمد العريفي ، ١٤١٦ هـ : ١٤٥)

أهمية التفكير الإيجابي:

"فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته" و يسعى الإنسان مهما كان عمره ، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة ، والرفاهية ، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية ، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد ، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء 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 تضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

"ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك" (كيت كينان ، ١٤٢٦ هـ : ٥١) "ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة" (براين تريسي ، ٢٠٠٧ : ٢٣٠) " وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها ، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة ، وعندما يفهم الحقيقة ، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءةً وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء ، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب ، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله" (د. جوزيف ميرفي ، ٢٠٠٠ : ٨)

فوائد استخدام التفكير الإيجابي ما يلي : (المشار إليها في ، سعيد بن صالح

الرقيب ، بحث علمي منشور ، ٢٠٠٨) .

- " هو الباعث على استنباط الأفضل ، وهو سر الأداء العالي ، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة" (سكوت دبليو ، ٢٠٠٣ : ٢٨)
- " يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك" (ريتشارد بريلي ، ٢٠٠٣ : ٤٩)
- " تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجريه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك" (عيسى الملا ، ١٤١٨ : ٣٦)
- " أن تكون مفكراً إيجابياً يعني ان تقلق بشكل أقل ، وتستمتع أكثر ، وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء ، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن ، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً" (فييرا بيفر ، ٢٠٠٣ : ١٤)
- " إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها ، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية " (بريان تريسي ١٤١٢ هـ : ٢٧)
- " إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا : الإيجابية ، والتفاؤل والطاقة ، والقدرة على الدفاع عن النفس ، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الأنس والجن ، وأكبر منهما حديث النفس" (أسامة الحريري ، ١٤٢٤ هـ : ١٤٩)
- " عندما نفكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية ، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا الموقف السلبية" (إبراهيم الفقي ، ٢٠٠٤ م / ١٤٢٤ هـ : ٧٤)

• " إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه ، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً ، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف " (نورمان فينيسينت بيل ، ١٢٨)

• " يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة ، وهو تفكير بناء توالدي ، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل ، وهدفه هو الفعالية والبناء " (إدوارد دي بونو ، ١٤٢١ : ١٨٣)

" وينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات ، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها ، والتي يشعر بها ، وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه " .

" فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته " (ريتشارد بريلي ، ٢٠٠٣ : ١٦٨)

أسس التفكير الإيجابي ، وتطبيقاته تجاه الذات. (سعيد بن صالح الرقيب ، بحث علمي منشور ، ٢٠٠٨) .

• بناء الهوية الإيجابية للذات.

• أثر الأسماء والصفات الإيجابية على الذات.

• التوقع الإيجابي للأمور.

• التفاؤل ، والأمل.

• الحديث الإيجابي مع الذات.

• التطوير الإيجابي المتواصل .

أسس التفكير الإيجابي ، وتطبيقاته تجاه المجتمع.

- النظرة الإيجابية للمجتمع.
- محبة الآخرين ، ومحبة الخير لهم.
- الموقف الإيجابي من أخطاء الآخرين.
- احترام الناس ، وتقدير منازلهم.
- التواصل الإيجابي مع المجتمع.

التفكير الإيجابي والسلبى : -

<u>التفكير السلبى</u>	<u>التفكير الإيجابي</u>
- مدخل من - مداخل الشيطان الرجيم	- مصدر - من مصادر ارتفاع مستوى الإيمان وتوثيق الصلة بالله تعالى.
- يولد لديك العجز والكسل ويشكل فاعليتك الشخصية	- يولد لد-يعطيك القوة والحماس والإبداع في دراستك
- علاقات يشوبها الشك والاضطراب والحيرة مع الجميع	- تكون - يجعل علاقتك جيدة مع أسرتك وزملائك وأساتذتك
- يولد الإحساس بالفشل والتعاسة	- يولد الإ-إحساس بالسعادة والنجاح
- يعطي إichاءات سلبية ويعزز مشاعر الشك ويكرهه بالناس	- يعطي إ-إichاءات جيدة وانطباعات حسنة وثقة الناس وحبهم

المفكر الايجابي والسلبى

- المفكر الايجابي يفكر في الحل، والمفكر السلبى يفكر في المشكلة.
- المفكر الايجابي لا تنتضب أفكاره، والمفكر السلبى لا تنتضب أعداره.
- المفكر الايجابي يساعد الآخرين، والمفكر السلبى يتوقع المساعدة من الآخرين.

- المفكر الايجابي يرى حلاً في كل مشكلة، والمفكر السلبي يرى مشكلة في كل حل.
- المفكر الايجابي يرى الجانب المشرق في حياته، والمفكر السلبي يرى الجانب المظلم في حياته.
- المفكر الايجابي لا تنضب أفكاره، والمفكر السلبي لا تنضب أعذاره.
- المفكر الايجابي يكرر المحاولة دون يأس، والمفكر السلبي ييأس من أول إخفاق. (عبدالله أحمد محمد العطاس - ٢٠١٠: ٥)

الفكرة يمكنها تغيير حياتنا:

التفكير الايجابي يولد السعادة..

الصحة والقناعة كل شيء يولد من فكرة..

تمعن من حولك، ما هي الأشياء التي تشاهدها أو تلمسها؟ ما هو مصدر هذه الأشياء؟. إن معظم ما ترى، تسمع أو تلمس قد بدأ بفكره. كل ما تجلس أو تنام عليه، وكل ما تستعمله بدأ بفكرة كل الأعمال الابداعية في حياتنا بدأت بفكره، ومن الفكرة كان برنامج ومن ثم عملية تنفيذ، وبعد التنفيذ حصلنا على الغاية. كل المعارك والحروب في العالم بدأت بفكره. برج إيفل، الموناليزا، الأهرامات، أفلام، روايات، المقال الذي نقرأه، وجميع الاختراعات في حياتنا بدأت بالأساس بفكره. إن كل الأشياء في هذا العالم، الايجابية منها والسلبية قد بدأت بفكره، وبدون الأفكار لا يمكن تحقيق أبسط الأمور. العالم الذي نتواجد فيه اليوم هو محصلة أفكار عمرها الكثير من السنين. بعضها ايجابي والبعض الآخر سلبي.

قوة أفكارنا تحدد واقعنا ومستقبلنا

كثير من أقوال الحكماء ترينا مدى قوة أفكارنا، ومدى تأثيرها على واقعنا ومستقبلنا: "ممكن اعتراض اجتياح جيش ولكن لا يمكن اعتراض فكره قد آن أو أنها"، "كرامة الإنسان تكمن في فكره"، "أنت اليوم حيث أتتك أفكارك وستكون غدا حيث تأخذك أفكارك". و الأقوال حول قوة الأفكار وقدرتها في السيطرة على حياتنا وتقرير مصيرنا ليست حديثة العهد. فمنذ آلاف السنين أدرك الإنسان أن أفكارنا تقرر واقعنا ومصيرنا. و أثبتت ذلك الأبحاث في العقود الاخيره. وأصبح مما لا شك فيه أن أفكارنا تؤثر ليس فقط على واقعنا وجوده حياتنا، بل إنها تؤثر على سلوكنا، شعورنا، وحتى على صحتنا الجسدية والنفسية. فما نحن عليه الآن هو نتيجة أفكارنا، وما سنكون في المستقبل أيضا نتيجة أفكارنا. أفكارنا قد تكون ايجابيه ومنطقيه وقد تكون خاطئة وسلبيه. أما أفكارنا الايجابية فتساعدنا على تحصيل نتائج ومشاعر ايجابيه- حب، صحة، قناعة، سعادة، ثراء، وفره، خير، وغيرها. بينما الأفكار السلبية قد تؤدي إلى نتائج ومشاعر سلبيه- كراهية، حقد، مرض، فقر، يأس، إدمان، شقاء، تعاسة، حزن وغيرها.

الفكرة الايجابية راحة نفسية وجسدية

للأسف فان عالمنا مليء بالحوادث، الكوارث والأمراض. وكل إنسان حتما سيواجه بعض هذه الصعوبات في حياته. من هنا، فليس من السهل الحصول على الراحة النفسية والجسدية، التي هي غاية كل واحد منا، لن تكون بالأمر اليسير في عالم كعالمنا. وللوصول لهذه الغاية المنشودة، فقد طور بعض علماء النفس في العقود الأخيرة طريقة علاج تدعى بالعلاج المعرفي، هدفها السيطرة على شعورنا وتحقيق السعادة والراحة النفسية، والجسدية رغم الصعوبات والتحديات. وتعتمد طريقة العلاج المعرفي على فرضية تقول إن أفكارنا وكيفية تفسيرنا للأحداث المختلفة تؤدي إلى شعورنا وسلوكنا. من هنا فعلى الرغم من عدم قدرتنا على السيطرة على الأحداث في حياتنا، فان لدينا القدرة في السيطرة على أفكارنا وتفسيراتنا نتيجة أحداث معينة، فإذا

كانت هذه الأفكار سلبية نشعر بضيق ونصرف بطريقة سلبية، أما لو فسرنا وفكرنا بشكل منطقي وإيجابي عندها فسنشعر ونصرف بطريقة ايجابية. لذلك لكي نغير ونسيطر على مشاعرنا وسلوكنا على الرغم من المصاعب والتحديات فلا بد من مراقبة أفكارنا، ومحاولة تغييرها لأفكار ايجابية ومنطقية، لأنها حتما ستؤثر على حاضرنا ومستقبلنا.. نتيجة أحداث معينة قد تكون لدينا أفكار وتفسيرات معينة حول أنفسنا، عالمنا ومستقبلنا. فمثلاً إذا واجهنا حدثاً سلبياً قد يجعلنا نعتقد ونفكر بشكل سلبي تجاه أنفسنا مثل: "أنا لا أساوي شيء" "أنا فاشل". أو تفكير سلبي تجاه عالمنا مثل: "العالم غير آمن وخطر" "قد تحدث كارثة بكل لحظه" أو تفكيراً سلبياً تجاه مستقبلنا مثل: "لن انجح" "المستقبل سيكون اسود" عندها سنكون فريسة سهلة للاكتئاب، الحزن، القلق وغيرها. لذلك عندما نشعر بشكل سلبي علينا أن نسأل أنفسنا أية أفكار مرت في ذهننا نتيجة الحدث الذي واجهناه مما أدى لشعورنا السلبي. لان أحاسيسنا مرتبطة بأفكارنا.

أبرز أساليب التفكير الإيجابي:

١. كن متفائلاً تجاه كل شيء وفي ال ٢٤ ساعة القادمة قل فقط أشياء موحية بالأمل .. أشياء إيجابية حول أسرتك وصحتك وعملك ومستقبلك .. وأصل هذه الأفكار لمدة أسبوع على الأقل وهنا أشيد بأذكار الصباح والمساء التي تدعو الي التفاؤل والانشراح .. وسترى بإذن الله التغيير الذي سيطراً على طريقته تفكيرك وسوف تجد نفسك تتقدم طوال حياتك .

٢. اهتم بغذاء عقلك عن طريق قراءة كتب أو مقالات أو الإستماع إلى برامج ترتقي بالمعنويات .. وتجنب القصص والأخبار التي تتحدث عن المآسي والجرائم .. اقرأ سير الناجحين الذين حققوا نجاحاً باهراً وتغلبوا على عقبات هائلة .

٣. صاحب أناس إيجابيين ..

٤. تجنب المجادلات والصراعات والأوضاع السلبية .. وقضايا التي لاداعي لها ولاجدوى من الإنخراط فيها .
٥. حافظ على صلواتك .. وأعط نفسك وقتاً للتأمل في الأشياء الرائعة والجميلة التي وهبك الله إياها والتي ليس أقلها القدرة على إكتشاف الخير في كل حالة .

* علاقة القبعة الصفراء بالتفكير الإيجابي :

هي تعبير عن التفكير الإيجابي والبناء والمنتج، والمفكر الذي يرتدي هذه القبعة يتميز بالتفاؤل ، ويقدم الاقتراحات والمشاريع، ويثق في الآخرين. وهذه القبعة معاكسة تماماً للتفكير الحذر (السلبى) ، فهي تعتمد على التقييم الإيجابي. والنظرة المتفائلة ومن الأمور التي يركز عليها مرتدون القبعة الصفراء كما ذكرها إدوارد دي بونو في كتابه قبعات التفكير الست :

- التفاؤل والإقدام والإيجابية و الاستعداد للتجريب.
- التركيز على احتمالات النجاح وتقليل احتمالات الفشل.
- إيضاح نقاط القوة في الفكرة والتركيز على نقاطها الإيجابية.
- تهوين المخاطر والمشاكل وتبيين الفروق عن التجارب الفاشلة.
- الاهتمام بالفرص المتاحة والحرص على استغلالها.
- توقع النجاح والتشجع على الإقدام.
- عدم استعمال المشاعر والأحاسيس ولكن استعمال المنطق وإظهار الرأي الإيجابي وتحسينه.
- يسيطر على صاحبها حب الإنتاج والإنجاز وليس الإبداع.

- حاول ارتداء القبعة الصفراء قبل وبعد القبعة السوداء عند مناقشة أي موضوع.
(كوثر جميل سالم بلجون: ٢٠١٠: ٢٤)

*** محفزات التفكير الإيجابي ومثبطاته لدى الطلبة :**

تترك بيئة التعلم بشكل عام أثراً إيجابية أو سلبية على العملية التعليمية التعلمية، فإن كانت هذه البيئة غنية بالمؤثرات الجيدة، وقائمة على التفاعلات الإيجابية التي تتسم بالود واللطف والاحترام المتبادل، فإنها بالتأكيد ستترك أثراً إيجابية على شخصية المتعلم، وأما إن كانت قائمة على أساليب سلبية أخرى كالفوقية والتواصل المقطوع، وربما التهديد فإنها ستترك أثراً سلبياً على نفسه، وبالتالي فإن مردودها سيكون سلبياً على الفرد والمؤسسة التعليمية والمجتمع.

فالحوافز الإيجابية تترك أثراً جيدة على قدرة الدماغ على التفكير، وبالتالي تعمل على زيادة القابلية للتعلم والتطور. ويعد النجاح الذي يحققه المتعلم أقوى الحوافز التي تثير قابليته؛ لأن شعوره بالسرور بعد نجاحه في حل مسألة ما يدفعه للعمل من أجل تحقيق نجاحات أخرى، وهكذا فإن النجاح يقود إلى نجاح آخر. ومن العوامل التي تساعد على إثارة قابلية المتعلم للتعلم ما يأتي:

- وضوح الهدف واقتناع المتعلم بجذواه.
- أسلوب التعليم المرن الملائم للهدف، والقائم على التفاعل المنظم، والتواصل متعدد الاتجاهات.
- العلاقة الطيبة بين المتعلم ومعلمه.
- ثقة المتعلم بنفسه وبمعلمه.
- الوسائل المعينة المثيرة كالحاسوب وما يتطلبه من برامج نافعة وحافزة.
- طبيعة التغذية الراجعة التي يحصل عليها المتعلم.

- مدى حرية المتعلم في اختيار المادة التعليمية والأنشطة المصاحبة لها.
- القدرة على توظيف مهارات التفكير الإيجابي.

وتعتبر حالة اللامبالاة التي تعترى بعض الطلبة ظاهرة مرضية تستدعي العلاج قبل أن تستفحل وتتنامى آثارها السلبية. ولعل الأساليب التقليدية في التعليم التي يوظفها بعض الأساتذة تعد من أبرز عوامل انصراف الطلبة عن التفاعل، وشعورهم بعدم الرغبة في التعلم، يليها مباشرة فقر البيئة التعليمية من حيث قلة الوسائل المعينة الحديثة، وعدم صلاحية المبنى التعليمي، وتوتر العلاقات بين أطراف العملية التعليمية التعليمية في المجتمع. ومن العوامل السلبية التي تترك آثارها على قدرة المتعلمين على التعلم والتفكير:

- الضغوط النفسية الزائدة حيث يؤدي ازدحام الفصل الدراسي بالمتطلبات الدراسية وكثرة الاختبارات والواجبات المتنوعة.
- القلق والخوف.
- الإجهاد .
- النقد والسخرية والتجريح . (كوثر جميل سالم بلجون: ٢٠١٠: ٢٥- ٢٧)

كيف نبني التفكير الايجابي بأنفسنا كطلبة :

ومما يساعد على تعلم التفكير الصحيح أو التفكير الإيجابي أو فن التفكير طرح بعض الطرق، والقواعد المهمة والتي تؤثر على وتزيد من تفكيرك، ومن هذه الطرق:

١- التمسك بحبل الله المتين والاستعانة به والتوكل عليه.

- ٢- التفاؤل بالخير في كل أمرك.
- ٣- إتقان مهارة المقارنة بين الأشياء.
- ٤- إتقان مهارة تلخيص الكتب أو المعلومات.
- ٥- إتقان مهارة الملاحظة أو ملكة الملاحظة.
- ٦- حسن الخلق واستعمال اللغة الملائمة.
- ٧- التركيز على العناصر الإيجابية في الحياة.
- ٨- صياغة أو بحث فرضيات معينة.
- ٩- إتقان مهارة التخيل والتصوير الذهني.
- ١٠- إتقان مهارة الابتكار والخروج عن المألوف.
- ١١- الاستفادة من نقل الخبرة من موقف إلى آخر.
- ١٢- إتقان مهارة الحوار وآدابه.
- ١٣- تنمية المعرفة عن طريق القراءة والكتابة.
- ١٤- اجتناب الأخطاء السلوكية مع غيرك.
- ١٥- لا تجعل المشاكل تسيطر عليك.
- ١٦- استعمال الدعابة وروح النكتة.
- ١٧- ممارسة التمارين الرياضية.

هل التفكير الإيجابي هو طريق النجاح ؟

نعم فالتفكير الإيجابي هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة و كثيرون يعتقدون أن طريقة التفكير سواء كانت سلبية أو إيجابية هي أمور

فطرية توجد مع الإنسان منذ طفولته، ولكن التفكير الإيجابي هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة في حياة كل رجل مهما كان مركزه أو تحصيله العلمي. فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق والخلاق، وللتفكير استراتيجية وقواعد يجب أن نتنبه إليها ومنها:

-اكتشاف المواهب :

يحتاج كل رجل في مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنه وإخراجه والاستفادة منه، ولكل رجل كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطاً أن يكون كنزك مماثلاً لغيرك ممن حولك. هكذا فعل العباقرة والنايغون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلي واستغلوه دون ملل أو يأس.

-تحسين التفكير:

يمكن للإنسان أن يتعلم شيئاً جديداً، وأن يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن اليوم الذي سبقه، وهذا ليس له علاقة بالعمر والظروف.

-توسيع نطاق تفكيرك والخروج من الدوائر الضيقة:

فإذا كنت طالبا على سبيل المثال لا تنحصر بالمناهج الدراسية استعداداً للامتحان فقط، وإذا كنت موظفاً أو عاملاً تحرر من قيود الكسب المادي فقط، وابحث عن مجال لتطوير نفسك وهواياتك وأنشطتك فهذا طريق رطب للدخول في عالم أوسع وأشمل.

-تعلم استراتيجية رمي الأحمال والهموم أولاً بأول، وعدم حملها لتتراكم وتدخل تفكيرك في حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائماً حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر.

- العمل على بناء الثقة بالنفس وذلك من خلال تقدير ذاتك في النجاحات الصغيرة، لأن الثقة والإيمان بالنفس تزيد من عزيمتك للتقدم نحو أعمال أكثر نجاحاً
- عدم السماح لمشاكل وهموم الحياة اليومية تنسيك مهمتك المتعلقة بالارتقاء بتفكيرك، والاستفادة من النقد الذاتي لنفسك عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبل تطويرها.

- ابتعد عن أحلام اليقظة البعيدة جداً عن الواقع لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل في حالة من اليأس، التزم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال.

كل هذه الأمور تجنّبك التفكير السلبي وتنقلك إلى عالم من التفكير الإيجابي الذي بدوره سيفتح لك آفاقاً جديدة تؤدي بك إلى النجاح والتطور. (عبدالله أحمد محمد العطاس - ٢٠١٠: ٧)

ثانياً: التوافق النفسي psychological Adjustment

التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية وبتعدد النظريات والأطر الثقافية المتباينة، وربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح وتعني تكيف Adaptation وهو الخلط بين المفاهيم، ففي الإنجليزية نجد مصطلحات مثل Adjustment والترجمة العربية لهذا المصطلح هي "توافق" وهو المفهوم النفسي أو الاجتماعي الذي يرتبط بدراستنا والذي سنوليه قدراً من

الأهمية .وهناك اختلافاً بين هذه التعريفات راجعة إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة، وإلى الإطار النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون، وهناك ثلاثة اتجاهات للباحثين عند تعريف التوافق وهي:

أ. أن عملية التوافق ذاتية الصبغة وأن الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية، ويتحلى بقدر من المرونة، ويستجيب للمؤثرات الجديدة باستجابات ملائمة، وأنه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة، وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة، وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها .ومن الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليين حيث يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية النفسية والاجتماعية على خير وجه (دسوقي، ١٩٩٧) .

ب. الميل إلى أن عملية التوافق تكمن في مساندة المجتمع بما فيه من معايير وأعراف وتقاليد وعدم الخروج عليها أو الاصطدام معها .ومن أنصار هذا الاتجاه السلوكيون فهم يرون بأن العمليات التوافقية متعلمة وأن الأفراد متى ابتعدوا عن المجتمع وأصبحوا أقل اهتماماً بالتلميحات الاجتماعية فإن سلوكياتهم تأخذ شكلاً شاذاً غير متوافق (عبد اللطيف، ١٩٩٣)

ج. الميل إلى التوازن وأن عملية التوافق هي عملية مواءمة بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى، وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها والمساندة للمجتمع الذي يعيش فيه .وهناك من يرى بأن هناك أمور تلازم التوافق الجيد مثل السعادة النفسية .

- يعرف (زهران، ١٩٨٠) التوافق النفسي بأنه "تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والسيولوجية والثانوية والمكتسبة، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتابعة."
- ويعرف التوافق النفسي إجرائياً في هذه الدراسة بأنه درجة الانسجام والمواءمة الكلية مع النفس والتي يظهرها المفحوص كما يقيسها اختبار التوافق النفسي (زينب محمود شقير - الأنجلو المصرية - القاهرة) أو اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية (إعداد وتقنين عطية محمود هنا - دار النهضة العربية - القاهرة).

تعريف التوافق النفسي / هو كل سلوك يقوم به الإنسان خاصة والكائن الحي عامة هو نشاط يهدف منه إلى تحقيق التوافق . ويعني التوافق أن يحقق الفرد نجاحاً في مواقف حياته المختلفة ، فيستفيد منها أو يتحاشى قدر الإمكان أضرارها . وعندما يفشل السلوك في تحقيق التوافق الذي يبتغيه الفرد نصفه بالانحراف أو الاضطراب أو المرض النفسي . فالفرد في مثل هذه الحالات يكون هدفه الأساسي تحقيق التوافق إلا انه قد أخطأ السبيل إلى ذلك . والتوافق النفسي يتضمن إشباع حاجات الفرد ودوافعه بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه ولا تورط الفرد في محظورات تعود عليه بالعقاب ولا تضر بالآخرين أو المجتمع . فالفرد المتوافق توافقاً حسناً هو الذي ينجح في تحقيق التوازن بين كل هذه الأمور فيظفر بالنجاح . (فرج عبدالقادر طه ، ١٩٩٣ : ٢٥٩) .

أبعاد التوافق:

عند الحديث عن التوافق، يتبادر إلى ذهن الفرد التوافق بمعناه العام والواسع والذي يشمل جميع مجالات حياة الفرد الشخصية والاجتماعية . وبالرغم من أن هناك محصلة عامة للتوافق يمكن أن يشار إليها على هذا الأساس فإنه لا يمكن تجاهل الجوانب

المختلفة له. وفي هذا المجال إلى أن للتوافق أبعاد تشمل: (زهرا، ١٩٩٧ : ٢٧ ،
(٤١)

أ. التوافق الشخصي) النفسي: (ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة.

ب. التوافق الاجتماعي: ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق " الصحة الاجتماعية".

ج. التوافق المهني: ويضم الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.

العوامل المؤثرة على التوافق:

من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته. ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية، وفيما يلي أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة .

أ. نمو استغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن، وتحقيق الصحة الجسمية، وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنوم وتعلم المهارات الجسمية الضرورية للنمو السليم، وحسن المظهر الجسيمي العام.

ب. النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانيات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح، ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس، وتنمية الابتكار.

ج. النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع، وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة، والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجاً، الاتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي، وتحقيق النمو الأخلاقي والديني القويم.

د. النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل، وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع، وتحقيق الدافع للتحصيل والنبوغ والتفوق، وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية.

وبالرغم من ضرورة تحقي مطالب النمو فإن هناك العديد من عوامل تؤدي إلى إعاقتها وإحداث سوء التوافق فالفرد يسوء تواقفه ويسلك سلوكاً غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة، إذ أنه عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فإنه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية. إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تكفي لتفسير عدم القدرة على التوافق، بل لا بد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يتعرض له من إحباطات وصدمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته. مما يعني أن عوامل سوء التوافق متعددة. ويوجز (جلال ، ١٩٨٥)

عوامل سوء التوافق في العوامل الآتية:

أ. عوامل وراثية وجسمية: للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سببا لسوء التوافق، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجة عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثياً أو بيئياً فإن النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي إلي سوء التوافق. وتختلف العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءً على نظرة المجتمع فكما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار وكذلك العطف الزائد إلي شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه.

ب. عوامل بيئية واجتماعية: للفرد حاجات لا بد من إشباعها ليكون متوافقاً إلا أن إشباعها لا بد أن يكون بصورة اجتماعية. ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق.

ج. عوامل نفسية: بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق. فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق، كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه. ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للموقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيئ من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سببا لسوء التوافق، كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف، وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات.
- صراع الأدوار: يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذ لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينها.
- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهراً من مظاهرها .

ثالثاً - التأخر الدراسي Scholastic Retardation or Educational retardation

ويشير إلى حالة تأخر أو نقص في التحصيل عند الفرد لأسباب ذاتية نفسية ، جسمية ، أو اجتماعية وأسرية أو مدرسية بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادي المتوسط بأكثر من إنحرافين سالبين . ويُعرف المتأخر دراسياً عادة بأنه الطالب الذي ينخفض أدائه بشكل واضح عن قدراته ، وبينما يمكن لهذه المشكلة أن تبدأ في أي وقت، إلا أنها غالباً ما تكون بداياتها في مرحلة التعليم الابتدائي ، وتوضح مؤشرات الحدوث لهذه الظاهرة وقوعها بشكل أكثر لدى الذكور مقارنة بالإناث، وأحياناً ما تظهر لدى الأطفال الأذكىاء ، ومن الأسباب المألوفة لها : مشاكل الدافعية وانخفاض الميل للأعمال المدرسية ، والضغط المبالغ فيها على الطفل للإنجاز، والمشاكل الشخصية والوجدانية، والمشاكل في العلاقات الأسرية ، والعدوانية العامة تجاه المدرسة . وعليه فالمتأخرون دراسياً هم أولئك الذين يكون مستوى تحصيلهم الدراسي أدنى من المستوى المتوسط، بحيث يكون هذا المستوى عند الطالب أقل من قدرته التحصيلية، وقد يكون ذلك في مجال دراسي واحد أو في عدة

مجالات دراسية، ويعود لأسباب اجتماعية أو صحية أو انفعالية أو تربوية أو اجتماعية، رغم خلوه من المعوقات الخلقية أو العقلية .

* ويعرف التأخر الدراسي إجرائياً بطريقتين ، الأولى : بقاء التلميذ عام أو أكثر في الصف الدراسي ، والأخرى : وقوع التلميذ في الإرباعي الأدنى في التوزيع التكراري لدرجات التحصيل لمجموعة المفحوصين التي ينتمي إليها بالبحث الحالي (الهلالي الشريبي الهلالي ، دليل المصطلحات ، 2010) .

* وهناك تعريف عام للتأخر الدراسي : هي ظاهرة تعبر عن وجود فجوة ، أو عدم اتساق في الأداء المدرسي بين ما هو متوقع من الفرد ، وبين ما ينجزه فعلاً من تحصيل دراسي ، فالطالب الذي يتأخر تحصيله الدراسي المدرسي بشكل واضح على الرغم من أن إمكاناته العقلية واستعدادته تؤهله لأن يكون أفضل من ذلك يقال إنه متأخر دراسياً ، أي أن التأخر الدراسي هنا لا يرجع لنقص في قدرات الطالب أو قصور في استعدادته وإنما يرجع لأسباب أخرى مثل الظروف الأسرية أو الثقافية والبيئية والمدرسية . ويقاس التأخر الدراسي عن طريق الاختبارات التحصيلية المقننة ومقارنة مستوى التحصيل في ضوء العمر العقلي والزمني ومتوسطات أداء أقرانه في الفصل الدراسي والظاهرة المقابلة للتأخر الدراسي أو التحصيلي هو ما يطلق عليها الإفراط التحصيلي

over – Achievement (فرج عبدالقادر طه وآخرون ، ١٩٩٣ : ١٥٢)

٢ - أنواع التأخر الدراسي :

هناك ثلاثة أنواع من التأخر الدراسي:

- تأخر دراسي عام ويكون الطالب فيه متأخراً في جميع المواد الدراسية.
- تأخر دراسي في مجموعة من المواد المرتبطة بعضها ببعض كالمواد العلمية.
- تأخر دراسي في إحدى المواد كإحدى اللغات أو العلوم أو غيرها من المواد.

٣ - أسباب التأخر الدراسي :

يمكن تقسيم أسباب التأخر الدراسي إلى ثلاثة عوامل:

عوامل ترتبط بالطالب نفسه :

- العوامل النفسية والانفعالية: ضعف الثقة بالنفس، الخجل، الخوف، القلق، الانطواء على النفس.

- العوامل الجسمية: ضعف الحواس مثل السمع أو البصر.

عوامل ترتبط بالمدرسة :

- ضعف إعداد الطلاب: الغياب المستمر لبعض المعلمين في صف من الصفوف أو تساهلهم مع التلاميذ وعدم اهتمامهم بتحصيلهم.

- اتجاهات المعلمين نحو الطلاب وطرق التدريس: المعاملة القاسية والضرب والإهانة تدفع بالطالب إلى كراهية المعلم وبالتالي إلى كراهية المادة التي يدرسها والانصراف عنها.

- تنقلات المعلمين وتعيينهم بعد بدء الدراسة: يؤدي ذلك إلى ارتباك المقررات الدراسية وتعريض الطالب إلى أكثر من أسلوب وطريقة في التدريس والمعاملة. فإذا كان الاختلاف بين الطريقتين كبيراً ترتب على ذلك اختلال في مستوى التحصيل.

- تعديل الجداول المتكررة.

- النظام المدرسي.

عوامل ترتبط بالأسرة:

- انخفاض المستوى الثقافي.

- الظروف المادية السيئة.

- الخلافات الأسرية.

- انعدام وسائل التسلية وضيق المسكن وحجراته.

٤ - التحصيل الأكاديمي (الدراسي) Academic Achievement

طالما نتحدث عن التأخر الدراسي فكان جلياً علينا أن نتناول ماهية تعريف التحصيل الدراسي : الذي يستخدم بمعنى خاص للإشارة إلى التحصيل الأكاديمي ، وهو في هذه الحالة الخاصة يستخدم ليشير إلى القدرة على أداء متطلبات النجاح المدرسي ' سواء في التحصيل بمعناه العام أو النوعي لمادة دراسية معينة . أو هو المعرفة التي حصلها الفرد في جوانب نشاطه التعليمي . وتهدف اختبارات التحصيل إلى تقدير مستوى الكفاية من خلال القياس للأداء الفعلي في مجال معين ، فهو إذن قياس للقدرة متمثلة في صورة أداء لتحديد جوانب الامتياز والتفوق. (فرج عبدالقادر طه وآخرون ، ١٩٩٣ : ١٧٢) .

ما هو المقصود بالتحصيل الدراسي العادي أو الطبيعي Academic Achievement

هو حالة خاصة من التعلم، تشير إلى ما بقي وثبت عند الفرد من عملية التعلم، وذهب ما سواه. ويعرّف بأنه: "المعلومات والمهارات المكتسبة من قبل المتعلمين كنتيجة لدراسة موضوع، أو وحدة دراسية محددة" (بهلول ، ٢٠٠٣) ، كما يعرف أيضاً بأنه "الحصول على معلومات وصفية تبين مدى ما حصله الطلبة بطريقة مباشرة من محتوى المادة الدراسية، وذلك من خلال الاختبارات التي يطبقها المعلم على طلبته على مدار العام الدراسي لقياس مدى استيعابهم للمعارف والمفاهيم والمهارات التي لها علاقة بالمادة الدراسية في وقت معين أو في نهاية مدة تعليمية معينة .

وهناك تعريف آخر للتحصيل الدراسي بأنه هو : متوسط ما يحصل عليه الطالب من درجات في مجموع المواد الدراسية، والتي تقاس في هذه الحالة بالمعدل التراكمي الفصلي. (الهلالي الشربيني الهلالي ، دليل المصطلحات ، ٢٠١٠) .

و يقصد بالتحصيل الدراسي (الأكاديمي) العادي أو الطبيعي من وجهة نظر الباحث على انه (المعدل التراكمي الكلي لمجموع درجات الطالب بالمواد الدراسية ككل بالعام الدراسي السابق أودرجاته بالفصل الدراسي الأول وتتراوح النسبة المئوية للطالب العادي أو الطبيعي بالتحصيل الدراسي من (60% إلى 79 %) كنسبة كلية.

رابعاً - الذكاء العاطفي Emotional Intelligence

نشأة الذكاء العاطفي : ولد مصطلح الذكاء العاطفي أو الوجداني في الولايات المتحدة في التسعينيات إذ لاحظ الباحثون هناك من خلال أبحاث ودراسات شملت عشرات الألوف من الأشخاص أن نجاح الإنسان وسعادته في الحياة لا يتوقفان فقط على شهاداته وتحصيله العلمي والتي تعبر عن ذكائه العقلي IQ وإنما يحتاجان إلى نوع آخر من الذكاء سموه الذكاء العاطفي EQ .

تعريفات الذكاء العاطفي : -

* مصطلح الذكاء العاطفي Emotional Intelligence.

الذكاء العاطفي أو الوجداني (الانفعالي) حسب تعريف مؤسسة Workmind الأمريكية هو : القدرة علي التعرف السريع علي الاستجابات وردود الأفعال بشكل سريع تجاه المواقف والناس , واستخدام تجاه المواقف والناس ، واستخدام المعرفة بطرق فعالة.

*وقد تضمن التعريف السابق الإشارة إلي أن الذكاء العاطفي يتضمن مهارة دراسة الشعور الجمعي لأعضاء الجماعة وضبط النفس ، والدافعية الداخلية ، والاحترام العالي للذات. كذلك تضمن التعريف الإشارة إلي أن الذكاء الوجداني يمكن أن يزداد في سن الرشد ، ولكنه مثل القدرات الأخرى يجب تنميته ، وتطويره حتى يمكن النجاح من خلاله. (محمد عبدالهادي حسين ، ٢٠٠١)

* وهناك تعريف آخر للذكاء العاطفي صاغه ماير وسالوفي و آخرون يعني مجموعة من المهارات والكفاءات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية وتختص بصفة عامة بإدراك الانفعالات واستخدام الانفعالات في تسيير عملية التفكير والفهم الانفعالي وتنظيم وإدارة الانفعالات .

Beltz, ; (Mayer & Salovey, 1997, 10; Mayer et al, 2000, 396; Mayer & 1998 : Palmer et al., 2002; Engelberg & Sjoberg, 2004)

* ويتبنى الباحث في بحثه الحالي مفهوم الذكاء العاطفي من وجهة نظر دانييل جولمان وهو:

١- القدرة علي حث النفس علي الاستمرار في مواجهة الإحباطات والتحكم في النزوات وتأجيل الإحساس بإشباع النفس وارضائها.

٢- القدرة علي تنظيم الحالة النفسية ، ومنع الأسي أو الألم من شل القدرة علي التفكير .

٣- القدرة علي التعاطف ، والشعور بالأمل (دانييل جولمان , 2000 : ٥٥)

الذكاء بصفة عامة هو مجموعة من القدرات العقلية التي تمكن من اكتساب المعرفة و التعلم و حل المشكلات. أما الانفعال Emotion، فيعرفها معجم السمات الوجدانية بأنه "حالة وجدانية حادة و فجائية، مضطربة و غير منظمة، تختلف عن الحالة الاعتيادية للفرد، تتسم بالاستثارة و التنبيه و التوتر و الرغبة في القيام بعمل ما، و للانفعال مكونات داخلية (فيزيولوجية و شعورية و معرفية)، و خارجية (سلوكية مثل تعبيرات الوجه)، و تعتمد هذه الحالة على مواقف معينة، و تستثير ردود أفعال الفرد المتطرفة و التي توجه عادة نحو مصدر الانفعال، و يشمل الانفعال بوجه عام مشاعر قوية أو حالات وجدانية إيجابية أو سلبية". و الانفعالات تساعد الفرد على التكيف أمام مواقف الحياة ذات الصلة بالبقاء.

أما الذكاء العاطفي أو الوجداني أو الانفعالي فهو يجمع بين الجانب العقلي و الجانب الانفعالي للفرد، ويعتبر مفهوم الذكاء العاطفي أو الوجداني مفهوما حديثا على التراث السيكولوجي ، وما زال يكتنفه بعض الغموض ، حيث انه في منطقة تفاعل بين النظام المعرفي والنظام الانفعالي ، والتعريفات التي تعرف الذكاء العاطفي انقسمت إلى قسمين:

القسم الأول :

أكثر تحفظا ويعرف الذكاء العاطفي بأنه القدرة على فهم الانفعالات الذاتية والتحكم فيها وتنظيمها وفق فهم انفعالات الآخرين والتعامل في المواقف الحياتية وفق ذلك ، يقدم "ماير و سالوفي " (١٩٩٧) تعريفاً للذكاء العاطفي ، يجمع بين فكرة أن الانفعال يجعل تفكيرنا أكثر نكاءً، و فكرة التفكير بشكل ذكي نحو حالاتنا الانفعالية، و يركز على القدرة على إدراك و تنظيم الانفعالات، و التفكير فيها، و هو أن "الذكاء العاطفي يشمل القدرة على إدراك الانفعالات بدقة، و تقييمها، و التعبير عنها، و القدرة على توليد الانفعالات، أو الوصول إليها عندما تيسر عملية التفكير، و القدرة على فهم الانفعال و المعرفة الوجدانية، و القدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الوجداني و العقلي".

والقسم الثاني : -

يعرف الذكاء العاطفي بأنه مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح المهني وفي الحياة • ويعطي Golman 1995 مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية تتميز مرتفعي الذكاء الانفعالي وتشمل ،الوعي الذاتي ،والتحكم في الاندفاعات، والمثابرة ،والحماس والدافعية الذاتية ،والمشاركة العاطفية ، والمهارات الاجتماعية، وأن انخفاض تلك المهارات ليس في صالح الفرد أوفي نجاحه المهني •

ومما سبق توصل الباحث إلى أن الذكاء العاطفي (الوجداني)

هو عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر و انفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة علي ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات . و هو قدرة الإنسان على التعامل الإيجابي مع نفسه ومع الآخرين بحيث يحقق أكبر قدر من السعادة لنفسه ولمن حوله

أهمية الذكاء العاطفي : -

يعتبر مهم للنجاح في الحياة ، والمهنة، والصحة النفسية . وكما تحدث (جولمان) بأن الصحة الوجداني تنبئ بالنجاح في الدراسة، والعمل ، والزواج ، والصحة الجسمية ، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الذكاء الوجداني يتنبأ بـ ٨٠ % من نجاح الإنسان في الحياة . فالشخص الذي يتسم بدرجة عالية من الذكاء العاطفي (الوجداني) ، يتصف بقدرات ومهارات تمكنه من أن:

- يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم.
- يسهل عليه تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم
- يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.
- يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.
- يتفهم المشكلات بين الأشخاص و يحل الخلافات بينهم بيسر.
- يحترم الآخرين ويقدرهم.

- يظهر درجة عالية من الود والمودة في تعاملاته مع الناس.
- يحقق الحب والتقدير من الذين يعرفونه .
- يتفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم ويستطيع أن ينظر للأمور من وجهات نظرهم.
- يميل للاستقلال في الرأي والحكم وفهم الأمور.
- يتكيف للمواقف الاجتماعية الجديدة بسهولة.
- يواجه المواقف الصعبة بثقة.
- يشعر بالراحة في المواقف الحميمة التي تتطلب تبادل المشاعر والمودة.
- يستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتحان الخارجي(مصطفى أبو سعد، ٢٠٠٥)

المكونات أو الأبعاد الرئيسية للذكاء العاطفي : -

- ١- التعاطف
- ٢- ضبط العواطف
- ٣- وإدارة العلاقات
- ٤- إدارة الذات،
- ٥- التكيفية (موسى النبهان وآخرون ، ٢٠٠٣)

قائمة المراجع والمصادر

أولاً: قائمة المراجع والمصادر العربية والمترجمة : -

- ١- مارتن سيلجمان (٢٠٠٦) ، السعادة الحقيقية / استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم ، مترجم - مكتبة جرير : الرياض - المملكة العربية السعودية .
- ٢- عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٨) ، عين العقل (دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية) ، الطبعة الأولى ، مكتبة الأنجلو المصرية : القاهرة
- ٣- ناديا محمد العريفي (١٩٩٦ / ١٤١٦ هـ) ، الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل ، مكتبة الملك فهد الوطنية (الظهران) : المملكة العربية السعودية .
- ٤- السيد محمود الفرحاتي (٢٠٠٩) ، قراءات في علم النفس الإيجابي ، الطبعة الأولى ، مكتبة الأنجلو المصرية : القاهرة .
- ٥- السيد محمود الفرحاتي (٢٠٠٥) ، سيكولوجية تحصين الأطفال ضد العجز المتعلم (رؤية معرفية) ، مكتبة دار السحاب : القاهرة .
- ٦- كريمان محمد عبدالسلام بدير (٢٠٠٦) ، التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم (رؤية تربوية ونفسية معاصرة) ، عالم الكتب : القاهرة .
- ٧- لويد - سام (٢٠٠٠) ترجمة عمر فايز ، اكتشف نفسك و آليات اكتشاف السلوك الايجابي - دار المعرفة للتنمية البشرية ، الرياض : المملكة العربية السعودية .

- ٨- بيفر فيرا (٢٠٠٤) ، الحياة الإيجابية (الدليل الكامل للتفكير الإيجابي والنجاح الشخصي) ، مترجم - مكتبة جرير : الرياض - المملكة العربية السعودية .
- ٩- سليمان عبدالواحد إبراهيم (٢٠١٠) ، سيكولوجية الإعاقة العقلية (رؤية في إطار علم النفس الإيجابي) ، المكتبة العصرية بالمنصورة : جمهورية مصر العربية .
- ١٠- محمد نجيب الصبوة (١٩٩٩) ، مناهج البحث في علم النفس الإكلينيكي والإرشادي ، مكتبة الأنجلو المصرية : القاهرة .
- ١١- ديفيد فيسكوت (١٩٩٣) ، فجر طاقتك الكامنة في الأوقات الصعبة (كتاب في التأملات) ، مترجم - مكتبة جرير : الرياض - المملكة العربية السعودية .
- ١٢- الهلالي الشربيني الهلالي (٢٠١٠) ، دليل المصطلحات المستخدمة في الجودة والإعتماد الأكاديمي (العدد الخامس) ، جامعة المنصورة - كلية التربية النوعية : جمهورية مصر العربية .
- ١٣- سعيد بن صالح الرقيب (٢٠٠٨) ، (أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع) ، بحث منشور بالمؤتمر الدولي لتنمية المجتمع تحديات وآفاق - الجامعة الإسلامية : ماليزيا .
- ١٤- وفاء محمد مصطفى (٢٠٠٣ / ١٤٢٤) ، حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي ، الطبعة الأولى ، دار ابن حزم : بيروت - لبنان .
- ١٥- إيمان صدقي على العزام (٢٠٠٨) ، ظاهرة التأخر الدراسي في الرياضيات لدى الطلبة ، رسالة ماجستير ، الجامعة العربية المفتوحة : الأردن .
- ١٦- سكوت دبليو (٢٠٠٣ / ١٤٢٤ هـ) ، قوة التفكير الإيجابي في الأعمال ، الطبعة الأولى ، مكتبة العبيكان ، الرياض : المملكة العربية السعودية .

التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والدراسية **أشرف محمود صالح العريان**

- ١٧- بيفر فيرا (٢٠٠٣) ، التفكير الإيجابي ، مترجم - مكتبة جرير : الرياض - المملكة العربية السعودية .
- ١٨- حامد عبدالسلام زهران (١٩٨٠) ، التوجيه والإرشاد النفسي ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب : القاهرة
- ١٩- عطية محمد هنا / د. ت ، اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية ، دار النهضة العربية : القاهرة .
- ٢٠- مدحت عبدالحميد عبداللطيف (١٩٩٣) ، الصحة النفسية والتفوق الدراسي ، دار المعرفة الجامعية : الإسكندرية .
- ٢١- نظيمة عبدالفتاح السكافي (١٤٠٧ هـ) ، التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقة و علاقته بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى : مكة المكرمة - المملكة العربية السعودية .
- ٢٢- راوية محمود حسين دسوقي (١٩٩٧) ، الحرمان الأبوي وعلاقته بكل من التوافق النفسي ومفهوم الذات والاكنتاب لدى طلبة الجامعة ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب : القاهرة .
- ٢٣- كيت كينان (٢٠٠٥ / ١٤٢٦ هـ) ، تنظيم وتفعيل الذات ، الطبعة الأولى ، مترجم ، الدار العربية للعلوم : بيروت - لبنان .
- ٢٤- برايان تريسي (٢٠٠٧) ، غير تفكيرك غير حياتك ، الطبعة الأولى ، مترجم - مكتبة جرير : الرياض - المملكة العربية السعودية .
- ٢٥- جوزيف ميرفي (٢٠٠٠) ، قوة عقلك الباطن ، الطبعة الأولى ، مترجم - مكتبة جرير : الرياض - المملكة العربية السعودية .

- ٢٦- ريتشارد بريلي (٢٠٠٣) ، كيف تكون إيجابياً ، الطبعة الأولى ، دار الكتاب العربي : دمشق - سوريا .
- ٢٧- عيسى الملا (١٤١٨ هـ) ، الانسان والتفكير الإيجابي .
- ٢٨- برايان تريسي (١٤١٢ هـ) ، علم نفس النجاح ، الطبعة الأولى ، مترجم - مكتبة جرير : الرياض - المملكة العربية السعودية .
- ٢٩- نورمان فينسيت بيل (٢٠٠٠) ، قوة التفكير الإيجابي ، مترجم ، مكتبة دار الثقافة المسيحية : القاهرة .
- ٣٠- إبراهيم الفقي (١٤٢٥ هـ / ٢٠٠٤ م) ، المفاتيح العشرة للنجاح ، الطبعة الأولى ، مؤسسة الخطوة الذكية : جدة - المملكة العربية السعودية .
- ٣١- إدوارد دي بونو (١٤٢١ هـ / ٢٠٠٠ م) ، قبعات التفكير الست ، المجمع الثقافي : أبوظبي - الإمارات العربية المتحدة .
- ٣٢- أسامة حريري (١٤٢٤ هـ / ٢٠٠٣ م) ، التطوير الذاتي ، دار المجتمع : جدة - المملكة العربية السعودية .
- ٣٣- فرج عبدالقادر طه و آخرون (١٩٩٣) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار سعاد الصباح للنشر والطباعة : القاهرة
- ٣٤- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧) ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب : القاهرة
- ٣٥- سعد جلال (١٩٨٥) ، الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي : القاهرة .
- ٣٦- على مهدي كاظم (٢٠١٠) ، تقنين المقياس العربي للتفكير الإيجابي في البيئة العمانية ، جامعة السلطان قابوس : سلطنة عمان - بحث منشور بالمجلة

- الدولية للأبحاث التربوية بجامعة الإمارات العربية المتحدة (العدد ٢٨ / ٢٠١٠ م) .
- ٣٧- بدر محمد الأنصاري وآخرون (٢٠٠٨) ، قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة (دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتين والعمانيين) ، مجلة العلوم التربوية والنفسية . جامعة البحرين .
- ٣٨- زياد بركات غانم (٢٠٠٥) ، التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة (دراسة مقارنة) ، مجلة دراسات عربية في علم النفس .
- ٣٩- عبدالمريد قاسم (٢٠٠٩) ، أبعاد التفكير الإيجابي في مصر : (دراسة عاملية) ، مجلة دراسات نفسية العدد ١٩ : القاهرة .
- ٤٠- عبدالحמיד محمد شانلي (٢٠٠١) ، الواجبات المدرسية والتوافق النفسي ، المكتبة الجامعية : الأسكندرية - مصر .
- ٤١- هاريس ، توماس (١٩٩٢) ، التوافق النفسي : تحليل المعاملات الإنسانية ، مترجم ، الهيئة المصرية العامة للكتاب : القاهرة .
- ٤٢- أميرة عبدالعزيز الديب (١٩٩٠) ، سيكولوجية التوافق النفسي ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع : الكويت .
- ٤٣- سهام أحمد الحطاب (١٩٧٦) ، بعض المتغيرات التي ترتبط بالرضا عن المدرسة عند الطلبة - رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة الأزهر : القاهرة
- ٤٤- فادية محمود داوود (١٩٧٩) ، دراسة العلاقة بين الاتجاهات الوالدية وتقبل الذات وتقبل الآخرين والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ المدارس الإعدادية - رسالة ماجستير (غير منشورة) - كلية البنات الإسلامية - جامعة الأزهر : القاهرة .

- ٤٥- أنور محمد الشرقاوي (١٩٨٨) ، التعلم نظريات وتطبيقات ، ط ٣ ، مكتبة الأنجلو المصرية : القاهرة .
- ٤٦- أنور محمد الشرقاوي (١٩٩٦) ، التعلم و أساليب التعليم ، ج ١ ، مكتبة الأنجلو المصرية : القاهرة .
- ٤٧- كمال سالم (١٩٨٨) ، الفروق الفردية لدى العاديين وغير العاديين ، مكتبة الصفحات الذهبية : الرياض - المملكة العربية السعودية .
- ٤٨- محمد البيلي وآخرون (١٩٩١) ، صعوبات التعلم في مدارس المرحلة الابتدائية بدولة الإمارات العربية المتحدة ، دراسة مسحية ، مجلة التربية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، ٧ ، ٢٧ - ١٢٥ .
- ٤٩- سيف الدين عبدون ، أحمد المهدي (١٩٩٦) . وضع وتقنين قائمة لتحديد المشكلات الشخصية والاجتماعية واستبيان عزو أسباب صعوبات التعلم في البيئة السعودية ، المجلة المصرية للتقويم التربوي ، ٤ (١) ديسمبر : القاهرة
- ٥٠- (عبد الرحمن ، محمد السيد) (١٩٩٨) . سمات الشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة أزمة الهوية لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية . دراسات في الصحة النفسية ، دار قباء للطباعة والنشر : القاهرة .
- ٥١- (المنيزل ، عبد الله فلاح) (١٩٩٤) . أزمة الهوية : دراسات مقارنة بين الأحداث الجانحين وغير الجانحين ، مجلة دراسات نفسية (١ ، ٢١) (١٧١ - ١٣٧) : القاهرة .
- ٥٢- لبنى سيد نظمي (١٩٩٥) . أثر التعزيز على التحصيل والتوافق الشخصي والاجتماعي للأطفال ، رسالة ماجستير منشورة ، مجلة علم النفس العدد ٣٤ (الهيئة المصرية العامة للكتاب) ، معهد دراسات الطفولة - جامعة عين شمس : القاهرة .

٥٣- دانييل جولمان (٢٠٠٠) . الذكاء العاطفي ، مترجم ، كتب عالم المعرفة

العدد ٢٦٢ : الكويت

٥٤ - محمد عبدالهادي حسين (٢٠٠١) . تطبيق مقياس دانيال جولمان للذكاء

العاطفي على عينة من التلاميذ بمرحلة التعليم الابتدائي ، دراسة بحثية علمية -

المجلس القومي للطفولة والأمومة : القاهرة .

٥٥- موسى النبهان و آخرون (٢٠٠٣) . إعداد وتقنين مقياس الذكاء العاطفي

على البيئة الإماراتية - جامعة الإمارات العربية المتحدة - كلية العلوم الإنسانية

- قسم علم النفس والإرشاد - بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم بدولة الإمارات

العربية المتحدة .

٥٦- فوقية محمد محمد راضى (٢٠٠١) . الذكاء الوجداني وعلاقته بالتحصيل

الدراسي والقدرة على ، التفكير الابتكاري لدى طلاب الجامعة .مجلة كلية التربية

بالمنصورة، ع ٤٥ ص

٢٠٤- ١٧٣.

٥٧- محمد حبشي حسين (٢٠٠٣) البناء العاملي لمكونات الذكاء الوجداني

لدى عينة من المتفوقين وغير المتفوقين من طلاب التعليم الثانوي العام باستخدام

التحليل العاملي التحقيقي .مجلة البحوث - النفسية والتربوية، العدد ١٩٥، كلية

التربية، جامعة المنوفية .

٥٨- السيد إبراهيم السمدوني (٢٠٠١) .الذكاء الوجداني والتوافق المهني للمعلم،

دراسة ميدانية على عينة من المعلمين والمعلمات بالتعليم الثانوي العام .عالم

التربية، ع ٣، ص ٦٣ - ١٥٢

- ٥٩- سحر فاروق عبد الجيد (٢٠٠١) . تقييم فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الجامعة . رسالة دكتوراه، كلية البنات بجامعة عين شمس .
- ٦٠- جابر محمد عبدالله عيسى وآخرون (٢٠٠٦) . الذكاء الوجداني و تأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال ، كلية التربية بقنا - جامعة جنوب الوادي ، دراسة بحثية منشورة بمجلة دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، مج ١٢ ، ع ٤ ، ٢٠٠٦ ، ص ص ٤٥ - ١٣٠
- ٦١- مصطفى أبوسعد (٢٠٠٥) . الذكاء الوجداني (موعد مع القمة) ، منشورات مركز النخبة للاستشارات والتدريب بدبي : الإمارات العربية المتحدة .
- ٦٢- عبدالله أحمد محمد العطاس (٢٠١٠) - نشرة نفسية (التفكير الايجابي للطلاب الجامعي المتميز (نحو معادلة أكاديمية للتفكير الايجابي) - جامعة أم القرى - مكة : المملكة العربية السعودية
- ٦٣- كوثر جميل سالم بلجون (٢٠١٠) - تدريس مهارات التفكير - قسم التربية وعلم النفس - جامعة أم القرى - مكة : المملكة العربية السعودية

* ثانياً : قائمة المراجع والمصادر الأجنبية :

1. Alansari, B.M., & Kazem, A.M. (2008). Optimism and Pessimism in Kuwaiti and Omani Undergraduates. Social Behavior and Personality, New Zealand, 36 (4), 503-518.
2. Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). Psychological Testing (7th ed.). NJ: Prentice Hall.
3. Davies, F.J. (2009). The power of positive thinking: the effects of self-esteem, explanatory style, and trait hope on emotional wellbeing. Unpublished Ph.D. Dissertation, The University of Wollongong, Australia.
4. DeBono, E. (1976). Teaching thinking. London: European Services.

5. **DeBono, E. (1994).** Teaching course (3rd ed.). New York: Facts on File.
6. **Field, A.P. (2005).** Discovering statistics using SPSS (2nd ed.). London: Sage.
7. **Gregory, R.J. (2004).** Psychological testing: history, principals, and applications (4th ed.). Boston: Pearson Education Group, Inc.
8. **Ibrahim, A., & Kazem, A.M. (March, 2009).** Principles, tools of assessment, and cognitive-positive therapy techniques of managing stress and related emotional difficulties: Data from two Arabian countries. Paper presented at the 67th Annual Scientific Meeting of the American Psychosomatic Society, Marriott Downtown, Chicago, IL USA.
9. **Ingram, R.E., Kendall, P.C., Siegle, G., Guarino, J., & MaLaughlin, S.C. (1995).** Psychometric properties of the positive automatic thoughts questionnaire. *Psychological Assessment*, 7 (4), 495-507.
10. **Jung, J.Y., Oh, Y.H., Oh, K.S., Suh, D.W., Shin, Y.C., & Kim, H.J. (2007).** Positive-Thinking and Life Satisfaction amongst Koreans. *Yonsei Medical Journal*, 48 (3), 371-378.
11. **Kazdin, A.E. (1990).** Evaluation of the Automatic Thoughts Questionnaire: Negative cognitive processes and depression among children. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2 (1), 73-79.
12. **Kim, H.J., Oh, Y.H., Oh, G.S., Suh, D.W., Shin, Y.C., & Jung, J.Y. (2007).** Development and validation study of the positive thinking scale. *The Korean Journal Health*.
13. **Moss, P.A. (2007).** Reconstructing Validity. *Educational Researcher*, 36 (8), 470-476.102
14. **Nitko, A.J., & Brookhart, S. (2007).** Educational assessment of students. New Jersey: Pearson Education, Inc., Upper Saddle River.
15. **Park, N., & Peterson, C. (2009).** Character strengths: research and practice. *Journal of College and Character*, 4, 1-10.
16. **Purdon, C.L. (1997).** The role of thought suppression and meta-cognitive beliefs in the persistence of obsession-like intrusive thoughts. Unpublished Ph.D. Dissertation, The University of New Brunswick, Canada.

17. **Seligman, M.E.P. (2002).** Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
18. **Sireci, S.G. (2007).** On validity theory and test validation. Educational Researcher, 36 (8), 477-481.
19. **Snyder, C.R., Lopez, S.J., Edwards, L.M., Podrotti, J.T., Prosser, E.C., Walton, S.L., Spalitto, S.V., & Ulven, J. (2003).** Measuring and labeling the positive and the negative. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Positive psychological assessment: A handbook of models and measures (pp. 21-39). Washington, DC: American Psychological Association
20. **Hergenhahn, B. R. (1994).** An Introduction to theories of personality. New Jersey: Prentice Hall
21. **Malin, S. E. Z. (1982).** Ego identity status and second life adolescent adulthood: A study of ego identity status, objective representation and self esteem in women. Doctoral dissertation Adelphi University.
22. **Marcia, J. E. (1966).** Development and validation of ego identity status. Journal of Personality and Social Psychology, 3, 5: 551- 558.
23. **Marcia, J. E. (1967).** Ego identity status: relations hip to change in self esteem, general adjustment and authoritarianism. Journal of personality, 35: 118-133.
24. **Marcia, J. E. (1988).** Common processes underlying Ego-Identity cognitive/moral development, and individuation. In D. K. Lapsley and F. C. Power (Eds.). Self, Ego, and Identity. New York: Springer-Verlag.
25. **Bryan, T.H & Bryan, J.H (1986).** Understanding learning disabilities, 3th ed, California, Mayfield Company.
26. **cooley, E.J Ayres, R.R. (1985).** Self concept and success -failure attributions of non handicapped students and students with learning disabilities, Journal of Learning Disabilities, 21, 174-178
27. **Nuttal R.L:** Do the fastors affecting academic achievement Diff er The socio- Economic seconday Sample final Report Bostencoll .of Human science June 1992.

28. **Steinberg ,L &Elmen ,J.D.** : Adolescent responsibility parent –child relations ,and school s , Madison WI. 1986 .
29. **Malin· S. E. Z. (1982)**. Ego identity status and second life adolescent adulthood: A study of ego identity status· objective representation and self esteem in women·Doctoral dissertation Adelphi University
30. **Leible, T. & Snell Jr., W. (2004)**. Borderline Personality Disorder and Multiple Aspects of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 37, 393–404.
31. **Parker, J.; Taylor, G. & Bagby, M. (2001)**. The Relationship between Emotional Intelligence and Alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30, 107-115
32. **Sjoberg, L. (2001)**. Emotional Intelligence and Life Adjustment a Validation Study. Working Paper Series in Business Administration No.8, Center for Economic Psychology Stockholm, School of Economics, Sweden.
33. **Palmer, B.; Donaldson, C. & Stough, C. (2002)**. Emotional Intelligence and Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091–1100.
34. **Mayer, J. & Salovey, P. (1997)**. What is Emotional Intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. (Pp. 3-31), New York, Basic Books.
35. **Mayer, J. (2000)**. Emotion, Intelligence, Emotional Intelligence. In J. P. Forgas (ed.), *The Handbook of Affect and Social Cognition*, (Pp. 410-431). Mahwah, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates