



جامعة الموصل

كلية التربية للبنات

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ ماجستير

التفكير الإيجابي في المجال الرياضي

اعداد الطالبة

نور كنعان محمود

باشراف

ا.د نبراس يونس

علم النفس الايجابي

هو فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان و إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي ,ويهتم هذا العلم ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الأنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته و يوظف قدراته إلى أقصى حد وصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين والعالم بصورة عامة . (حجازي , 2012 , 21)

كما أنه يهتم بدراسة مكامن القوى جميعها لدى الإنسان ودراسة ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في الاضطرابات النفسية, والسلوكية كدراسة العوامل الفردية والاجتماعية والمجتمعية كافة , التي تجعل الحياة الإنسانية بأن تعاش, كما اهتم بدراسته سليجمان الذي يعد من اهم علماء علم النفس الايجابي , إذ اعتبره دراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمتها وأنه طريقة ينبغي أن لا ينحصر في اصلاح ما تم افساده في هذه النفس , بل يجب أن يسبق الاصلاح والعلاج النفسي والوقاية والتنمية والتطوير . (ابو حلاوة , 2014 , 12)

ويعد علم النفس الايجابي اتجاه جديد يقدم نظرة جديدة في قضايا الإنسان النفسية ويركز على أوجه الأنماء، والافتقار، والفضائل التي تمكن الإنسان من استغلال امكانيته وتحقيق التفوق والوصول إلى أفضل النتائج. و جاء هذا العلم رداً على السنوات الكثيرة التي استهلك من خلالها علم النفس الذي يدرس أوجه الاضطرابات النفسية والسلوكية وكذلك المعوقات و أوجه القصور, تم التركيز في علاجها في حال من تجاهل أوجه القوى والفضائل التي يمتلكها الإنسان وعدم العناية بها وتعزيزها , أن ما يجري في اطار علم النفس الايجابي هو تعزيز القوى و توكيد بناء هذه القوى و ليس مجرد رعاية الضعف , فالمرضى النفسي ليس بحاجة لتخفيف الحزن ,والكآبة ,والقلق النفسي فقط وأن ما بحاجة كبيرة إلى اشباع حاجاته النفسية , وتحقيق قدر كبير من الرضا والسعادة ,وتقدير الذات , وفاعلية الذات , وتحقيق الذات ,وبحاجة للمتعة ,والتطور المستمر , أن الوصول للسعادة و التوافق النفسي وتحقيق جودة

الحياة والمثابرة والشعور بالثقة بالنفس، والأمل، والتفاؤل، والصلابة، والمرونة النفسية وتكوين المهارات الايجابية تعد من اهم اساسيات المستخدمة في علم النفس الايجابي . (حجازي , 2012 , 27)

التفكير الايجابي



نبذة تاريخية حول التفكير الايجابي

لم يكن الاهتمام بالتفكير الايجابي وليد اليوم بل اهتم به القدماء وان كان ليس بالمصطلح نفسه وانما بمفهوم عريض يمثل تأثير العمليات المعرفية على السلوك البشري ومن بين المدارس الفلسفية الغربية التي ابدت اهتمامها بتأثير العمليات المعرفية على السلوك البشري وحالاتنا الوجدانية تحتل الآراء الفلسفية للمدرسة الابيقورية مكان الصدارة فقد عبر اصحاب هذه المدرسة مباشرة عن اننا نضطرب لأمن الاشياء ولكن من آرائنا عنها وينظر بعض المعالجين لمبادئ الفلسفة الرواقية على انها فلسفة للصحة النفسية والسعادة الخاصة وقد تبنت رأياً اسهم في تطوير حركة العلاج المعرفي المعاصرة وهو ان ما لا يمكن تعديله يجب ان تقبله او تطرحه جانبا ان كنت تريد السعادة لنفسك او لغيرك .

في القرن الخامس قسم هيبيوقراط الناس الى أربعة:

1- الصفراوي (سريع الانفعال غضوب، عنيد، طموح)

2- المفاوي (البغمي)(خامل، بليد، بارد، متراخ، عديم المبالاة،)

3- الدموي (متقائل، نشط، سهل الاستثارة، سريع الاستجابة، حاد الطبع، متحمس، واثق)

4- السوداوي او الميلانكولي (متشائم، منطو، مكتئب، هابط النشاط، بطيء التفكير، متأمل)

والشخص الصحيح نفسيا هو الذي يكون عنده توازن بين الامزجة الاربعة.

(القريشي، 2013، 253)

تعريفات التفكير الإيجابي

1- يعرفه سيليجمان هو مفهوم من ستة ابعاد يتميز صاحبه بالشجاعة والحكمة والانسانية والاعتدال والعدل

والسمو انها ابعاد ذات متضمنات استراتيجية من شأنها ان تجعل الفرد أكثر مسؤولية وتحضرا.

2- الحجازي(2006) هو نواة الاقتدار المعرفي وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها والتغلب على

محنها وشدائدها كما انه ليس مجرد وسيلة او مقاربة منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الامكانيات

الحاضرة منها والكامنة من اجل العمل ويشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي

3- وتعرفه (بكار 2013) حالة مزاجية فردية ينقلها الفرد عن نفسه للأخرين من حوله بتصرفاته تجاه الأشخاص

والاحداث ونظرتة الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد واغفال الجانب السيئ كما

يعرف بانه التناول بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر الى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب

المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء (بكار، 2013، 45)

4- اما فيرابيفر فيعرفه: بانه الانتفاع بقابلية العقل اللاوعي للاقتناع بشكل إيجابي (بيفر، 2011، 12)

ويمكن ايجاز ما تقدم من تعريفات بانه كل من يريد ان يصل الى هدف بعيد عليه ان يخطو خطوات صغيرة كثيرة

احيانا يفكر الانسان شيئا سلبيا عن نفسه مثل الفشل او القلق او التوتر او الوحدة او الخوف فيقول انا فاشل او انا

خائف من المستقبل او ذاكرتي ضعيفة فيسبب لنفسه اعتقادا سلبيا يمنعه من التقدم ويصبح لديه حاجز يعيقه من النجاح اما الانسان الذي يفكر تفكيرا ايجابيا ويفكر تفكيراً منطقياً في رسم الخطوات الصحيحة للنجاح لكي ينجح يجب عليه اولاً ان يؤمن انه بمقدوره تحقيق النجاح ، فالإيجابية هي بداية الطريق للنجاح والتفكير بالنجاح دائماً فحين يفكر الشخص ايجابيا فانه في الواقع يبرمج عقله ليفكر ايجابيا والتفكير الايجابي يؤدي إلى الأعمال الايجابية في معظم شؤون الحياة.

يؤكد (بايلس وسيلجمان ، 2009) ان الانسان مفكر إيجابي بطبيعته فاذا توفرت له بيئة إيجابية سنجده يتصرف بإيجابية اما اذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فإنها ستؤثر على طريقة تفكيره وهذا التفكير الإيجابي سوف لن يجعل للشك او الياس مجالاً في تفكير اللاعب بانه سوف لن ترتفع قدرته على القفز او لن تتطور مهارته في الاجتياز او التهديف او انها وصلت الى حدها النهائي وهذا سوف يفعل فعله في الارتقاء بمستوى اللاعب الى الأفضل الامر الذي يمكنه من الاستعادة من التدريب البدني و المهاري بالشكل الذي يريده له مدربه بان يصل اليه

أنماط التفكير الإيجابي

يمكن اجمال أنماط التفكير الإيجابي بما يلي:

1- التفاوض

2- الضبط الانفعالي

3- التحكم في العمليات العقلية

4- حب التعلم والفتح والخبرة

5- الشعور بالرضا والتسامح

6- تقبل الذات

(قاسم، 2010، 733)

مهارات التفكير الإيجابي



خصائص المفكرين ايجابيا:

- 1- يبحثون عن الافكار قبل حصول الاحداث
- 2- قادرون الحياة ويرفضون الهزيمة

- 3- يبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي الى الاداء الكامل بطريقة التفكير الايجابي ولديهم رغبة جادة في التغيير.
- 4- غالبا ما يركزون على نجاحاتهم ويستخدمون جمل لفظية تدعم هذا النجاح في ابسط صورة كان يذكر الفرد لنفسه انني اتحسن الان او لن اجعل عقلي يخونني او لن اجعل الضغط يغلبني
- 5- لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم
- 6- ينشغلون بحوارات داخلية تساعدهم في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم ودائما ما يكون مضمونها ايجابيا و دافعيًا نحو المحاولة والنجاح (الفاقي، 2007)

فوائد التفكير الايجابي

- 1- زيادة العمر الصحي للإنسان حيث ان على الجانب الاخر يوجد التفكير السلبي الذي في كثير من الاحيان يؤدي الى الاكتئاب وعليه فان التفكير يحسن من الحالة الصحية للإنسان واطالة متوسط عمره الافتراضي.
- 2- انخفاض معدلات الاكتئاب حيث أنك تلاحظ ان في حالات المزاج المنخفض والتي يكون الفرد يفكر فيها بكل سلبي يرجع الى نقص هرمون السيروتونين في الدم وهو المسؤول عن المزاج العام وحركة الامعاء والنوم وغيره. بمعنى اخر يعد نقص هرمون الاكتئاب (السيروتونين) نتيجة مباشرة التفكير السلبي.
- 3- انخفاض شدة المحن التي تواجه الفرد وذلك لا يعني ان الفرد الذي يفكر بشكل ايجابي لا يواجه صعوبات شديدة ولكن الفرق هنا ان الشخص ذو النمط الايجابي في التفكير قادرا على تخطي تلك المحن لأنه يفكر في الحلول عوضا عن الوقوف امام المشكلة عاجزا عن حلها.
- 4- تحسين صحة القلب والاعوية الدموية وتقليل خطر الوفاة بسببهم.
- 5- اكتساب مهارات للتأقلم خلال المصاعب و اوقات التوتر

أهمية التفكير الإيجابي:

- 1- إزالة المشاعر السلبية التي ربما تعيقه عن تحقيق أهدافه
- 2- يمنح الفرد نظرة إيجابية متوازنة للحياة
- 3- يرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباط وثيق بالنجاح
- 4- يحسن مستويات الفرد الفكرية

- 5- يساعد الفرد على اختيار الأفضل للوصول لأهدافه
6- يتبنى الفرد من خلاله منهج فكري سليم عن نفسه والمجتمع والحياة



انفعالات التفكير الإيجابي

- انفعالات إيجابية حول المستقبل / تفاؤل . امل . ثقة . ايمان
- انفعالات إيجابية حول الحاضر / بهجة . سكينة . حيوية . حماس زائد . التدفق وهو انفعال يتحدث عن السعادة
- الانفعالات الايجابية حول الماضي / الرضا . الإنجاز . الفخر . الصفاء . الإخلاص

وجهات النظر حول التفكير الإيجابي:

1-نظرية فرويد: حيث يرى ان التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وان التشاؤم لا يقع في حياة الفرد الا اذا تكونت لديه عقدة نفسية والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقيد والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية او الداخلية فالفرد متفائل اذ لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية امرا ممكنا أي الذي يشبع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الاخرين اما اذا أحبطت الشخصية ستتسم بالسلوك الذي يميل الى اثاره الجدل والتناقض الوجداني.

2-المنظور المعرفي: وتقوم المدرسة المعرفية على فكرة القائلة بان ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم انما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض

3-المنظور الإنساني: من منظور التيار الإنساني يؤكدون على ان الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خالقة تسعى للنمو فالإنسان يولد مزود بالحب والارتقاء ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق الامل والسعادة. (بوزاد وعلة، 2016، 124)

الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي:

- **استراتيجية التحدث الذاتي:** ان للحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار وتشير (brachia mike) انه قد ظهر في الآونة الأخيرة العديد من البرامج التي تساهم في رفع الكفاءة الافراد كاستخدام هذه الاستراتيجيات وقد درجت تحت عناوين مختلفة منها القوة الداخلية والتي من خلالها يشعر الفرد بالفعالية والسعادة وتشير الى ان التحدث الذاتي يعبر عن الحوارات العقلية.

- **حل المشكلات:** ان حل المشكلات نوع من التفكير الذي يتطلب مهارة ويمكن تعلمه ويستطيع الناس ان يحسنوه عن طريق الممارسة وهذا يمكن تدريسه في المدارس ولكي يعمل المدرسون ذلك فانهم يعرضون المشكلات على الطلبة ويوجهون انتباههم الى طريقة التفكير في المشكلة بدلا من تركيزهم على مادته انهم يستخدمون رغبة الطلبة الطبيعية في الاكتشاف كدافع وهم يساعدون الطلبة على تفسير المشكلة بطريقة تجعل لهم معنى عندهم وتنمية التخمينات او الفروض التي تتعلق بالحلول واختبارها وتقييم النتائج.

- **استراتيجية التخيل**: كلما زاد تكرار ممارسة هذا التخيل زادت معه سيطرة الفرد على جوانب الموقف الضاغط لان يكون قد اختبره اكثر من مرة وان تطبيق مهارة التخيل تتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية لتوسيع المدارك واساس التخيل الناجح هو ان تضيف اكبر قدر ممكن من العاطفة الى الصورة ثم قم بأثارة رغبة داخلية عميقة وكن متحمسا واستمر في تخيل الصورة مرارا وتكرارا لان افكارك ومعتقداتك الحالية تشكلت من خلال التفكير والعاطفة فالأفكار الجديدة المبرمجة من خلال التكرار والتخيل تصبح أفكار مسيطرة والأفكار والمعتقدات المسيطرة تتحكم في سلوكياتنا

- **استراتيجية النمذجة** : تفيد هذه الاستراتيجية في اكساب سلوكيات جديدة وايضاً في زيادة او تقليل السلوكيات الموجودة عند الفرد ومن الأنواع الشائعة للنمذجة ما يلي :

- النمذجة الحية حيث يكون النموذج موجود اثناء وجود المتدرب وهذه النمذجة تستخدم كثيراً في المجال الرياضي لوجود اللاعب والمدرب دائماً في الوحدات التدريبية

- النمذجة المصورة حيث يقوم المتدرب بمشاهدة النموذج بواسطة فلم مصور

- النمذجة من خلال المشاركة حيث يقوم النموذج بالأداء امام المتدرب ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج ويقوم بالأداء بعد ذلك. (الخولي، 2014، 205)

تأثير التفكير الإيجابي على الرياضيين

ولكي يكون اللاعب قادراً على الاستفادة من التدريب بالشكل الصحيح والمطلوب لابد وان يكون لديه الامكانية للتصور للحركات والمهارات المطلوبة وهذا يعتمد على عملية التفكير الناجحة لان التصور هو انعكاس الأشياء او المظاهر التي سبق للفرد ادراكها كما انه يتضمن استدعاء او استحضار او استرجاع الذاكرة للأشياء او الاحداث المخترنة من واقع الاخبار الماضية الى جانب انشاء احداث وأفكار وخبرات جديدة، لذا فان عملية التصور تعتمد على التفكير الصحيح والايجابي الذي يجعل اللاعب قادراً على ابعاد الأفكار السلبية من ذهنه والثقة بما يمتلكه من إمكانيات في مواجهة الخصم ومن ثم التصور للأوضاع الدفاعية والهجومية التي سبق له وان اكتسبها وتعلمها ومن ثم القدرة على ابتكار او تغير او تعديل الأفكار التي يمتلكها لتحقيق المستوى المطلوب ومن هنا تكمن أهمية التفكير الإيجابي في المساعدة على بناء الثقة بالنفس مما يؤدي الى الفعل الإيجابي الذي يساعد اللاعب على التقدم تحت أي

ظرف مهما كان صعبا لان الأفكار السلبية تشل قدرة الفرد على التفكير وبالتالي يصبح غير قادر على الاستفادة مما تعلمه من قدرات ومهارات وعدم القدرة على التصور الصحيح لتلك الإمكانيات التي يمتلكها.

ويشير كل من (باهي وعبد القادر، 2004) انه لكي يكون الرياضي ايجابيا وقادرا على الاداء المتسق ومتغلبا على الضغوط الحتمية نتيجة الرياضة التنافسية يجب ان يثق في قدراته ومواجهة التحدي وبانه قد تدرب بما يكفي للتنافس وان ثقته بنفسه قوية طوال المباراة (باهي وعبدالقادر، 2004، 30)

لذا فان من أكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه فاذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدرجات فهو بالتاكيد يتمتع بالثقة والاداء الجيد وان اثبات الذات هو عملية توجيه لحدوث الذات لتوكيد قدرات الرياضي ومهاراته الايجابية اضافة الى ما حصل عليه من تدريب مناسب.

وتتميز الشخصية الايجابية بعدد من الصفات منها:

- القيم العليا.
- الرؤية الواضحة.
- الاعتقاد والتوقع الايجابي.
- التركيز على الحل عند مواجهة المشكلات.
- الاستفادة من التحديات والصعوبات.
- لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على حياته.
- واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر.
- يعيش بالكفاح والصبر والالم.
- اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين. (باهي وعبدالقادر، 2004، 129)

المصادر

- 1- بايلس وجيلمان (2009): قوة التفكير الإيجابي ترجمة هند رشدي، كنوز للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 2- الفقي، ابراهيم (2009): قوة التفكير-وتأثيره على احساسك وسلوكك ونتائج وواقع حياتك، ط1، دمشق دار التوفيق
- 3- باهي، مصطفى حسين، وعبد القادر، سمير (2004): المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- 4- ابو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2014): علم النفس الايجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وافاقه المستقبلية، الكتاب العربي للعلوم النفسية، اصدار مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد 34.
- 5- بكار، سارة (2013): أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ابي بكر، بلقايد، تلمسان.
- 6- بوزاد، نعيمة وعلة، عيشة (2016): التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة في الاغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجزائر.
- 7- بيفر، فيرا (2011) : التفكير الإيجابي ، ط8 ، مكتب الجريز، الرياض .
- 8- حجازي، مصطفى (2006): الانسان المهدور، ط1، المركز الثقافي للنشر، الدار البيضاء، المغرب.
- 9- حجازي، مصطفى (2012): اطلاقات طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الايجابي، التنور للطباعة والنشر، مؤسسة يمو برس للطباعة والتجارة، بيروت، لبنان.
- 10- الخولي، منال محمد علي (2014): أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً، دراسة عربية في التربية وعلم النفس.
- 11- الفقي (2007): قوة التفكير، دار التوفيق، سوريا.
- 12- قاسم، عبد المرید (2010): دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي لمجموعتين مصرية وإيطالية، دراسات عربية في علم النفس.
- 13- القرشي، علي تركي ناقل (2012): التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد الخامس عشر