

اختبرنا لك

التفكير الإيجابي في العمل



العدد 20 أيلول/ 2015



عجل الله فرجه

تصدر عن مفوضية البرامج في جمعية كشافة المهدي

email: programs@almahdiscouts.net



كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿٣٧﴾

.....سورة البقرة.....



يجسّد التفكير نعمة عظيمة وهبها الله سبحانه وتعالى لنا، ولقد امتاز العنصر البشري عن بقية المخلوقات بهذه الميزة، وتكمن أهميّة تفكيرنا بالنتائج والحلول المحصّلة لهذا التفكير، فنحن نفكر .. ولكن الهدف هو كيف نفكر؟ وفيم نفكر؟ فما وصلنا إليه اليوم هو حصاد أفكارنا بالأمس، وما سنصل إليه غداً تحدّه بذرة أفكارنا اليوم..

وفي حياتنا العمليّة المتشكّكة، والمعقّدة، نحتاج لأن نفكر بعدّة أساليب، كالتفكير الابداعي، والتفكير التقدي، ولكن ليس المهم فقط التفكير، بل أن نفكر بطريقة إيجابية فعّالة تحقّق لنا النتائج وتوصلنا إلى أهدافنا.

عزيزي القائد،

في هذه النشرة سنوضّح لك مفهوم التفكير الإيجابي في العمل وأهميته، وأنواعه، وعناصره الإيجابي في العمل في تعديل بيئة العمل على التفكير لأداء أمثل، وأثر التفكير السلوك، وكيف تؤثّر بإيجابية..



مفهوم التفكير الإيجابي:

هو المهارة الفعّالة في استخدام القدرة العقلية، للتأثير على الحياة العامّة بطريقة إيجابية للوصول إلى نتائج أفضل، وتحقيق الأهداف.



أهمية التفكير الإيجابي في العمل:



عن الإمام الحسن (عليه السلام): "أوصيكم بتقوى الله وإدامة التفكر، فإنّ التفكر أبو كل خير وأمه"1.

من المحتمل ألا نستطيع التحكم في الظروف، ولكن من الطبيعي أن نستطيع التحكم في أفكارنا، فالتفكير الإيجابي يؤديّ إلى الفعل والنتائج الإيجابية.

- إنّ العقل يمتلك عدّة أفكار في أي وقت، فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، وحلت محلّها؛ فالعقل لا يقبل الفراغ، فإذا لم تملؤه بالأفكار الإيجابية فسوف تملؤه الأفكار السلبية !

- إنّ هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في عملنا التفاؤل والطاقة الإيجابية النّافعة، والقدرة على تقديم الأفكار الابداعية .

- عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس صحيح، والمواقف الإيجابية تضمن لنا الوصول إلى الحلول الإيجابية.

- يساعدك التفكير الإيجابي على الشعور بالطمأنينة، والراحة النفسية، بدلاً من التشاؤم، وهو يُبعد القلق والتردد، وهذا ما يساعدك على اتخاذ القرارات الإيجابية في عملك، لتحقيق الأهداف.

أنواع التفكير الإيجابي:

1. التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر: يستخدم هذا التفكير لدعم وجهة نظر شخصية في شيء معين، وهذا الدعم لا يكون فقط بالكلام ومحاولة إقناع الآخرين بوجهة النظر، بل بالتوكل على الله تعالى والعمل حتى تحقيق الأهداف.

2. التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين: هذا النوع من التفكير يكون سببه التأثير بالآخرين إيجابياً (الأقارب، الأصدقاء، برنامج تلفزيوني...)، كأن تتأثر بشكل إيجابي بسلوك شخص معين وتحاول العمل وفق هذا السلوك.

3. التفكير الإيجابي بسبب الوقت: يكون هذا التفكير مرتبطاً بتوقيت معين لتحسين السلوك، ولبناء عادات إيجابية جديدة، وهذا النوع يمكن أن نعيشه دائماً دون إدراك، فنلاحظ مثلاً أن بعض الأشخاص يحسنون من سلوكياتهم أيام شهر رمضان المبارك، وذلك له ارتباط بالبعد الروحاني، وهنا يتوقف السلوك والتفكير الإيجابي على وقت محدد.

4. التفكير الإيجابي بسبب الأزمات: يكون عبر الاستفادة من المعاناة والصعوبات للتقرب من الله والتوكل عليه، والتركيز على تحويل الأفكار من مشكلة أو تهديد إلى فرصة نحو الإيجابية.

5. التفكير الإيجابي في الزمن: هذا النوع من التفكير هو أفضل وأقوى أنواع التفكير، لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان؛ بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن، فسواء واجه الشخص تحدياً أم لا فهو دائماً يشكر الله سبحانه، ثم يفكر في الحل والبدائل حتى أصبحت عادة يعيش بها حياته.

عناصر التفكير الإيجابي للأداء والانجاز :



- يحفّز على العمل بفعاليّة.
- يحفّز الطّاقة الإنسانيّة.
- الثّقة بالذّات والقدرة على السّيطرة على المخاوف.
- يركّز على الجوانب المشرّقة في حلّ الأزمات.

عناصر التفكير السلبي وآثاره المدمّرة على العمل والذّات :



• الاهتمام بالجزئيات أكثر من الكلّيات.

• تفضيل التأمّل والتخطيط عن الإنجاز.

• العجز في تحقيق الأهداف.

• التأكيد والتمسك بالروح الفرديّة
يدمر قيم العمل الجماعي.

• الاعتماد على الذاكرة، لا الرجوع
إلى المستندات والحقائق.

• التفكير في الأزمة لا الفرصة .



أثر التفكير الإيجابي في العمل على توجيه السلوك:

عن الإمام علي (عليه السلام): "الفكر في الخير يدعو إلى العمل به"².



لكي يحدث إحساس، أو سلوك يجب أن يبدأ بالفكر، فالفكر هو جذور كل سلوكياتنا، وهو السبب في حالتنا النفسية، والجسدية، وصورتنا الذاتية، وتقديرنا الذاتي، وأيضاً الثقة في النفس، أو عدمها. إن التفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية، حيث يشكل مصدر قوة، لأنه يساعد في الحل حتى تجده وبذلك تزداد ثقة ومهارة.

- ففكر عند البدء بتعديل سلوكك أنك قادر وصاحب إرادة واختيار.
- ففكر بالأمور الإيجابية والجيدة التي ستحصل عليها إذا ما تمت عملية التغيير، وأبقى في ذهنك فكرة أنك قادر ولقننها العقل الباطن عندك بتكرارها أنا قادر على التعديل.
- أرسم صورة إيجابية في مخيلتك لما ترغب في أن تصبح عليه وحاول أن تتذكرها كل يوم، وتذكر أن الفكرة التي تفكر فيها تمتلك وقتك، وطاقتك في هذا الوقت، وتؤثر على نتائجك وواقع حياتك.

لذلك يجب أن نكون حريصين كل الحرص ونحن نختار أفكارنا، ونفكر في الأفكار التي تساعدنا على تحقيق أهداف حياتنا.

أثر بيئة العمل على التفكير بإيجابية:



بيئة العمل التي تنشر ثقافة التفكير الإيجابي، لا تستسلم للمعوقات والمشكلات، ويتم التعامل فيها مع الأخطاء كطريق إلى النجاح. وقد يكون النقد غير الموضوعي أحد هذه المعوقات، لكن من يعمل بجديّة، وإخلاص، ورؤية واضحة، لن يتأثر بالنقد غير البناء، وإذا وجد أخطاءً في دائرة العمل الذي يشرف عليه فسوف يتعامل معها بإيجابية، ويجعلها طريقه إلى النجاح.

وحتى تصبح بيئة العمل بيئة إيجابية، فلا بد أن يتوفر فيها ما يشجّع الأفراد والمجموعات على التفكير الإيجابي، ومن أهم العناصر المطلوبة لتعزيز هذا الاتجاه وجود الثقة بين الرئيس والمرؤوس. إنَّ جوّ الثقة يساعد على تشجيع وتحفيز الأفراد على التفكير الإيجابي، وتقديم التوقعات الإيجابية. هذه الثقة إذا توفّرت في بيئة العمل فإنّها تكون مفتاح التفكير الإيجابي، ومن ثم ستكون إحدى العوامل المهمّة في إيجاد الفكر النقدي الإيجابي، الذي نحتاجه في كافّة مجالات عملنا، كالمجال التربوي، الثقافي، الفني..



صدر حديثاً!



أصدرت مفوضية البرامج العامة حقيبة تدريبية بعنوان " التفكير الإيجابي والتفكير السلبي"، تأتي هذه الحقيبة ضمن سلسلة من عشرات الحقائب التدريبية، تتناول مفهوم التفكير الإيجابي ومبادئه ونتائجه، ومفهوم التفكير السلبي ومسبباته وصفات الشخصية السلبية..

عزيزي القائد، تعزيزاً لشكل التدريب عن بعد، وتحقيقاً



لاحتياجاتك التدريبية، نقدّم إليك هذا النموذج من نماذج

التقييم، وعند معالجته يرجى إرساله إلى مفوضية التدريب في مدة لا تتراوح الأسبوع من تاريخ وصول النشرة إليك.

حيث سيصار إلى تقييم المقدم من قبلكم وتسجيله في سجله التدريبي في ملفكم.





من الطبيعي أن التفكير والتّركيز عمليتان مترابطتان، فلكي نفكّر، علينا أن نركّز أولاً، وهنا يكمن جوهر التّركيز ليوصل بأفكارنا نحو الأفكار الإيجابية، وإليكم هذا النموذج من نماذج التّركيز، لنرى مدى قدرتنا وتركيزنا على التفكير بصورة إيجابية، ولنبدأ بالتّركيز السلبي:

فكّر في تجربة سلبية تمرّ بها الآن في عملك، اسأل نفسك الأسئلة التالية، واكتب الإجابة على كل سؤال قبل أن تنتقل إلى السؤال الذي يليه:

- ما هي المشكلة بالتّحديد؟

- منذ متى تمرّ بها؟

- لماذا لديك هذه المشكلة؟

- ماهي الأسباب في وجود هذه المشكلة في عملك؟

- كيف تحول هذه المشكلة بينك وبين ما تريد أن تحقّقه من أهداف في عملك؟

بعد ما أجبت على هذه الأسئلة، أين يكمن تفكيرك؟

ستجد أنّ شعورك سلبي؛ لأنّ هذه المجموعة من الأسئلة التي تجعل تركيزك على المشكلة وسلبياتها .

الآن فلنركز على التفكير الإيجابي:

فكّر في نفس المشكلة وأجب على الأسئلة التالية:

- ماذا تريد؟

- لماذا تريد؟

- متى تريده؟

- كيف تستطيع تحقيقه؟

- عندما تحقق ما تريده، ما الذي سيتحسّن في عملك وإنتاجيتك؟

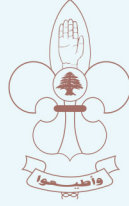
- ما هي التّحديات التي من الممكن أن تواجهك؟

- ما هي أفضل طريقة لحل هذه التّحديات؟

- ما الذي يجب عليك أن تبدأ القيام به الآن لكي تحقّق ما تريد؟

بعد أن أجبت على هذه الأسئلة، أين يكمن تفكيرك؟

ستجد أنّ هناك فرقاً؛ لأنّ التركيز الأوّل كان على التفكير السلبي، ولكن التركيز الثاني كان على التفكير الإيجابي، والذي يقودك إلى الحلّ، لذا من اليوم استخدم استراتيجيّة التركيز على التفكير الإيجابي، مع أي تحدٍ في العمل تريد أن تحوّل من سلبي إلى إيجابي.



عن القارة
جمعية كشافه المهدي
www.mahdifamily.net

الاسم الثلاثي:

القطاع أو المفوضية:

المنطقة:

للحصول على هذه النشرة بصيغة إلكترونية تجدونها في "منتدى مهدي الكشفي"
على الرابط التالي: <http://www.mahdifamily.net/forum/showthread.php?t=36550>