



# كيف يفسر علم النفس الشخصية الإيجابية؟

عزيز ملا هذال - 2022-12-01

بأختلاف العقول تختلف طرق تفكير الانسان فمنهم يفكر بطريقة متعقلة وآخر يفكر بطريقة ارتجالية وثالث يفكر بطريقة سلبية ومنهم يفكر بطريقة تبحث عن الاشراقه في الحياة وهذه الشخصية تعرف بالشخصية ذات التفكير الايجابي، التي سنوجز اهميتها في الحياة وفوائدها والتعرف فيما إذا كان التفكير الايجابي مكتسب ام موروث اضافة الى السمات الرئيسة المحددة لها.

## ما هي العقلية الإيجابية في علم النفس؟

تعرف العقلية الإيجابية في علم النفس على انها "تلك العقلية التي تخلق حدث ذهني وعاطفي يسלט الضوء على الجزء السليم والإيجابي من الحياة وتنبؤ نتائج إيجابية، كما انها الطريقة ذات التفكير المنطقي ويعني في الواقع التعامل مع تحديات الحياة بنظرة إيجابية، ولا يعني بالضرورة تجنب الأشياء السيئة أو تجاهلها، بدلاً من ذلك فإنه ينطوي على تحقيق أقصى استفادة من المواقف السيئة المحتملة، ومحاولة رؤية الأفضل لدى الآخرين والنظر إلى نفس الفرد وقدراته من منظور إيجابي".

درس علم النفس الايجابي طرق تفكير الانسان ومنها طريقة التفكير الايجابي وقال ما معناها ان الايجابية عموما ليست الظهور بأبتسامة كدلالة على البهجة بل تتعلق بشكل أكبر بمنظور الفرد العام للحياة وميله إلى التركيز على كل ما هو جيد في الحياة، كما يمكن اعتبار البحث عن وتحديد فوائدها ومحاولة الاقتراب منها والافادة من تجارب الاخرين الايجابية لتنمية عقلية إيجابية هو هذا الايجاب بعينه وليس السلوكيات الظاهرية التي اغلبها خداع وليست دقيقة.

## مثال واقعي

حين ترى نفسك ذو شهادة اكااديمية محترمة بين غالبية جاهلة من البشر فلا تجعل من هذه الغالبية تتمكن من ان تسحبك الى القاع الذي هم فيه بل يمكنك اعتبار ندرة شهادتك واختلافك عنهم افضلية ممنوحة لك تستطيع عبرها التميز وخدمة نفسك ومن معك في محيطك، وبذا انت تفكر في سحبهم الى منطقتك وتحفيزهم على التعلم والتغلب على المساوئ الناتجة عن ضعف مستوى التحصيل.

ويحدد علم النفس عدة خصائص او سمات للعقلية الإيجابية منها: ان تمتلك مرونة في التفكير سيما عند التعرض للشدائد وخيبات الامل فهي تبادر الى الاتيان ببدايل بدلاً من الاستسلام والرضوخ للفشل، وهذه العقلية ايضاً متفائلة تبذل جهوداً عالية وربما تجازف بدلاً من توقع أن جهودها لن تؤتي ثمارها، والاعتراف بأن الأشياء لا



تتحول دائماً بالطريقة التي نريدها بل نتعلم من أخطائنا.

والانسان ذو العقلية الايجابية يقدر الاشياء الجيدة في حياته ويمتن لها ويجعلها دوافع ومحفزات لإطفاء الاشياء السلبية التي تعترضه، ثم ان الانسان ذو العقلية الإيجابية يمتلك قدراً كبيراً من اليقظة والوعي وبالتالي يوظف هاتين الخصيقتين في تعزيز القدرة على التركيز في سبيل انجاز المهام وتحقيق الاهداف الحياتية، يتعامل الفرد ذو العقلية الايجابية بنزاهة في صفة الشرف والصالح والصراحة بدلاً من الخداع وخدمة الذات.

ومن حسنات صاحب الإيجابية العقلية ان يكون مصدر طاقة يمد من حوله بها ويرفع من معنوياتهم ويقف معهم نفسياً عن مواقف الفشل والاحباط لكونه فاهم في العلاقات الاجتماعية والشخصية وفهم أن العلاقات الاجتماعية والشخصية أهم من الأشياء المادية، والانسان الايجابي حتماً انه يمتلك رؤية مستقبلية إيجابية مهما كانت ظروفه الحالية سيئة.

سيدي القارئ الكريم لأجل جميع هذه الفوائد التي ذكرناه للشخصية الانسانية ذات التفكير الايجابي صار تطوير العقلية الإيجابية لازماً وحاجة ملحة لا غنى عنها، فهذه الفوائد ستغير من نمط افكارنا وهو ما يمدنا بطاقة كبيرة تقينا معاول الهدم النفسي التي ستنال منا في حال أخفقنا في التعامل معها بذكاء والعكس هو النجاح الذي نريده في الحياة، ونحن بالتأكيد لا نعتقد أن التفاؤل مبرر في كل موقف وفي كل دقيقة من اليوم.