



التفكير الإيجابي أهدافه ونظرياته وأبعاده

إعداد الباحثة / إيمان عادل علي نور
بحث تكميلي من متطلبات الحصول على درجة
الماجستير في التربية

تحت إشراف : أ.د. / أحمد علي بديوي

٢٠٢٢-٢٠٢١

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على التفكير الإيجابي وأهدافه ونظرياته وأبعاده وتتضمنت الدراسة ملامح علم النفس الإيجابي وتطبيقاته وكيف يمكننا كأفراد التفكير بإيجابية وماهي ثمرات التفكير الإيجابي وأهم النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي بالتفسير والعوامل التي أثرت عليه وماهي استراتيجياته وتوصلت الدراسة إلى أهمية التفكير الإيجابي في حياة الأفراد وكيف له أن يغير من نمط وسلوك الأفراد ودوره في تحقيق السعادة لهم وتأثيره على بناء المستقبل وإعداد الكوادر العلمية الجيدة وماهي خصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي.

الكلمات الرئيسية المفتاحية: التفكير الإيجابي، نظريات التفكير الإيجابي، السعادة.

The study aimed to identify positive thinking and its goals, theories and dimensions. The study included the features of positive psychology and its applications, how we as individuals can think positively, what are the benefits of positive thinking, the most important theories that dealt with positive thinking with interpretation, the factors that affected it and what are its strategies. The study found the importance of positive thinking in the lives of individuals and how it can change the pattern and behavior of individuals and its role in achieving happiness for them and its impact on building the future and preparing good cadres in the field of education and what are the characteristics of individuals with positive thinking.

Key words: positive thinking, positive thinking theories, happiness.

مقدمة

إذا أردنا بناء الإنسان البناء الحقيقي لبناء المستقبل علينا عد العدة للتعامل مع المشكلات بأسلوب علمي وحضاري حيث إعداد الكادر التعليمي المؤمن برسالة التربية في الحياة وهذا الإعداد يتم من خلال الرغبة والدافعية الخلاقة الموجودة لدى الكادر بطريقة تتم عن معالجة كل هذه الإشكاليات بطريقة إيجابية والسماح للطلبة في المشاركة في العملية التعليمية وتقديم الاقتراحات اللازمة لنموهم في الاتجاه الإيجابي الذي يؤول في نهاية الأمر إلى صحة الطلبة النفسية (اسماعيل محمود عبد الرحمن ٢٠١٩: ١٦٢).

أصدر العالمان مارتن سيلجمان وزميله ميهالي طبعة خاصة من جريدة النفسيين الأمريكية وكان موضوعها الأساسي علم النفس الإيجابي (حركة علم النفس الإيجابي في عام ٢٠٠٠) فقد قدموا في هذا العدد تحليلاً لعلم النفس في القرن الماضي وخلصوا إلى أنه سلبي يركز على الأخطاء وكانا يتطلعان إلى الأشياء الإيجابية التي يمكن لعلم النفس أن يحققها للبشرية كالأمل والتفاؤل والسعادة وبعض سمات الفرد الإيجابية كالحب والعمل والإبداع والموهبة (عبد الرضا عبد الجليل ٢٠١٦: ١٣٨).

وأنة على مدار ٦٠ سنة الماضية وعلان حقوق الإنسان فقد تقرر بأن الصحة ليست مجرد عدم وجود مرض ولكنها حالة من طيب وصلاح الأحوال البدنية ، النفسية ، الإجتماعية، الروحية حيث تبنت منظمة الصحة العالمية هذا التعريف متعدد الأبعاد للصحة فيما بعد واليوم يعترف به كل الباحثين والمحترفين والمؤسسات حول العالم (مرعي سلامة يونس ٢٠١١: ٢٦٧).

يهتم الطب النفسي وعلم النفس العلاجي والمرضي فقط بأن يخلو الإنسان من الحشائش أي الإضطرابات والأمراض والمشكلات فإن برأ من الإضطراب فهو صحيح وممتاز ولكن الواقع يخبرنا بأن هناك حالات كثيرة تخلو من الإضطراب وفي ذات الوقت هي غير منتجة وغير مثمرة ولاتشعر في حياتها بالرضا والسعادة لذلك لايد من تفعيل جوانب

الصحة فيها وليس التخلص من جوانب الاختلال والاضطراب فقط (ابراهيم يونس ٢٠٢١ :٩).

ويعرف سيلجمان علم النفس الإيجابي بأنه أحد فروع علم النفس الذي يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية ليس للفرد فقط وإنما للأفراد والمنظمات والأسر والمجتمعات بما يوفر لهم فرص السعادة والتفاؤل والأمل والمرح وكذلك يهتم بجوانب التفكير الإيجابي (عبد الرضا عبد الجليل ٢٠١٦ :١٤٠).

في الوقت الذي يعيش فيه العالم صورة من التشاؤم بسبب مايفرض عليه من حروب ودمار والتي أثرت سلبا على حياته التي يعيشها فهو في صراع دائم بسبب مايعاني من هذه الضغوط سواء كانت في مجال عمله أو في حياته الأسرية أو غيرها فهو في أمس الحاجة إلى علم النفس الإيجابي الذي يبحث في إيجاد السعادة والتفاؤل والأمل وزرعها في نفوسهم (عبد الرضا عبد الجليل ٢٠١٦ : ١٣).

وهناك بعض الأمثلة على تطبيق علم النفس الإيجابي في مجال التعليم مثل التفاؤل حيث يعد برنامج المرونة هو وقاية من وباء الإكتئاب ومكافحته بين الشباب ويشير إلى المفهوم النفسي حيث أن قناعاتنا بشأن الأحداث وتفسيرها ليس لها تأثير على مشاعرنا فحسب وإنما أيضا على أنماطنا السلوكية وهذا هو الأساس النظري لبرنامج المرونة الذي يقوم على التفاؤل (اسماعيل محمود عبد الرحمن ٢٠١٩ : ١٥٧).

ويمكن القول أن القرن الحادي والعشرين هو قرن التفاؤل والسعادة والأمل وكل مايجعل الفرد سعيدا بحياته هو حقا علم النفس الإيجابي بسبب ماينترب عليه من اثار إيجابية بحياة الفرد بعد أن كان القرن العشرين عصر القلق وتزايد الضغوط النفسية للفرد فعلم النفس الإيجابي يؤكد على القوى الإنسانية الإيجابية فكثيرا مايتبادر في الذهن هل يمكن لعلم النفس أن يجعل من الفرد سعيدا في حياته ؟ (عبد الرضا عبد الجليل ٢٠١٦ : ١٣٣)

ملاحح علم النفس الإيجابي: (عبد الرضا عبد الجليل ٢٠١٦ : ١٤٤-١٤٥).

- يهتم كمتخصص دقيق بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الإزدهار.
- فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي والتخلص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو حياة الفرد ألا وهو التفكير السلبي.
- تميزه باللذة البدنية وعملية الإشباع النفسي والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان عندما يعيش حالة التدفق أثناء التعامل مع الذات والآخر والوقت.
- تحسين وزيادة رضا الفرد عن جنبات حياته وإطالة عمر الإنسان وتحسين وتجويد نوعية الحياة التي يحيها وتعظيم وتعزيز أرائه في مختلف مواقف الحياة المختلفة.

تطبيقات علم النفس الايجابي: (عبد الرضا عبد الجليل ٢٠١٦: ١٤٧)

- تحسين معاملة وتنشئة وتربية الأطفال.
- تحسين العلاج النفسي والتركيز على الأمل والمعنى والتفائل ومساندة الذات.
- تحسين الحياة الأسرية.
- تحسين الرضا الوظيفي عن العمل.
- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع .

ونجد أن هناك ارتباط وثيق بين الحالة المزاجية الإيجابية والسعادة حيث يسهم هذا الارتباط في إيجاد أفكار إيجابية لدى الفرد يترتب عليها تحسن واضح في قدرته على تذكر الأحداث السعيدة والتي تهيئ الفرد لأعمال ابداعية أفضل وامكانية أقدر على حل المشكلات الخاصة والميل إلى مساعدة الآخرين ومحبتهم ، ان الزيادة في الحالة المزاجية الإيجابية تزيد من مشاعر الإحساس بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها ، حيث هدف علم النفس الإيجابي إلى تغيير وبلورة علم النفس من العلاج والإصلاح إلى التمكين والتأسيس لأفضل الخصائص الإنسانية وبهذا فإن حركة علم النفس الإيجابي بدأ كحركة تطورت من

التفكير الإيجابي إلى علم النفس الإيجابي على يد مارتن سيلجمان (اسماعيل محمود عبد الرحمن ٢٠١٩ : ٢٣٥).

أبعاد علم النفس الإيجابي يمكن عرضها فيما يلي : (الأسرة والمدرسة والمجتمع)
تعتبر الأسرة من أهم عوامل التنشئة الاجتماعية وهي تمثل رحم الجماعة للعناية بالوليد الجديد لكي تساعده على النمو، وتؤثر العلاقات بين الوالدين على صحة الطفل النفسية وبناء تفكيره نحو الإيجابية ، إن السعادة الزوجية تؤدي إلى تماسك الأسرة وخلق مناخ لنمو الطفل وشخصيته المتكامله المتزنه ، وتحقيق الوفاق الأسري من أهم العوامل التي تعمل على إشباع حاجة الطفل وتوافقه النفسي ، إن الخبرات التي يتعرض لها الطفل في مراحل نموه الأولى لها تأثير كبير على نموه النفسي ، و لاشك أن للمدرسة أهمية كبيرة في تحقيق النمو النفسي وتصحيح بعض الأخطاء التي ترتكبها الأسرة مع أبنائها، ويكتسب الطفل المعارف والمهارات والاتجاهات التي تسهم في تشكيل الجوانب الأساسية المتوازنة التي تخدم عملية التكيف النفسي (رانيا الصاوي عبدة ٢٠١٨ : ١٥٧ - ١٥٥).

إن الصحة النفسية السليمة بالنسبة للوالدين تؤدي إلى تماسك الأسرة والذي يؤدي إلى خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتماسكة وتجعله أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي ، حيث أن من أهم أهداف المجتمع بناء الإنسان الصحيح المتكامل مستخدما في ذلك جميع مؤسساته (رانيا الصاوي عبدة ٢٠١٨ : ١٦٣).

مامعنى أن تفكر بإيجابية : التفكير الإيجابي لا يقتصر على الشعور الذي ينتابك عند حدوث أمور طيبة أي عندما يكون من السهل أن تشعر بالتفاؤل وإنما يعني أيضا القدرة على الحفاظ على ذلك الشعور بالأمل والحافز ايا كان ما يحدث لك ويختلف ذلك عن شعورك بالسعادة وهو ما قد يتغير وفقا للأحداث التي تعيشها ومن ثم فإن التفكير بإيجابية طريقة للعيش (طريقة تقود بها حياتك)، وتكمن متعة التفكير الإيجابي في أنه يتسرب لكل ركن في حياتك فالتفكير بإيجابية سيجعلك سعيدا بحياتك فهو يؤثر على توجهك بشأن كل

شيء حدث لك في الماضي كما يعني أن يكون لك توجه صحي واثق في الحاضر متفائل بالمستقبل أيضا (سوهادفيلد ٢٠١٤-١٣).

ظهرت عبارة النبؤات ذاتية التحقيق على يد عالم الاجتماع روبرت ميرتون في كتابه social theory and social structure سنة ١٩٤٩ وقد عرفها بأنها نبوءة أو توقع خاطئ يصبح صحيحا من خلال تصرفات الشخص نفسه او بمعنى آخر يؤثر مجرد الاستماع لما يقال سواء كان صحيحا ام خاطئا على تصرفاتك التي تفعلها بوعي أو دون وعي منك ومن ثم تتحول العبارة الى حقيقة، وعلى غرار المثال السويدي أن من يريد الغناء يجد دوما الاغنية التي تناسبه حيث انه لكي تساعد نفسك على التغيير عليك ان تؤمن بانه ممكن وانتكون مستعدا للحفاظ على العادة الجديدة التي اكتسبتها وليس فقط لتغيير طريقة تفكيرك وتصرفك ، وفي نفس الوقت لابد أن تكون واعيا لأنك أصبحت أكثر سلبية ولكنك تؤمن بأن الحياة ستتحسن اذا كان بإمكانك تغيير منظورك في الحياة. (٤٤ : سوهادفيلد ٢٠١٤)

التفكير هو عملية أو نشاط يحدث في عقل الإنسان ولأغراض متعددة منها اتخاذ القرار والفهم والاستيعاب والتخطيط وحل المشكلات وتتبع أهمية التفكير الإيجابي من كونه ضرورة إنسانية ، فالتفكير هو عبادة حيث التفكير في نعم الله عز وجل ، ومن هنا نجد ان للتفكير قوة وبرمجة راسخة مكتسبة من عدة مصادر منها الوالدان والمحيط العائلي والمدرسة والأصدقاء والمحيط الإجتماعي وأنفسنا (اسماعيل محمود عبد الرحمن ٢٠١٩ : ١٧-١٨).

ويعتبر التفكير الإيجابي كأحد فروع علم النفس الإيجابي مجموعة من المهارات المكتسبة التي تمكن الفرد من التغلب على مشاكله وهو أيضا التفاوض وبداية الطريق للنجاح فحين يفكر الفرد بإيجابية فإنه يبرمج عقله ليفكر بطريقة إيجابية وأيضا فإن التفكير الإيجابي يؤدي إلى أعمال إيجابية ، وهو كل نمط تفكير يساهم في تحديد نمط معرفة المشاكل التي يواجهها الفرد أو نمط الفكر اللازم لحلها أو أسلوب العمل اللازم لتنفيذ هذه الحلول في

الواقع وهناك أبعاد كثيرة للتفكير الإيجابي منها : التوقعات الإيجابية ، العفو والتقبل الإيجابي للاختلاف (صبري خليل ٢٠١٣ : ١٣).

وتباين أسلوب التعامل لدى كل من التفاؤل والمتشائم إذ يجابه المتفائل ويتأثر بينما يتجنب المتشائم ويتراجع ويحاول المتفائل السيطرة على الوضعية وإيجاد الحلول لها وإعادة تنظيم الوضعية ومعطياتها بحيث إيجاد حلول بديلة فلا يلجا إلى التتكر أو التجنب حيث يتعامل مع اليات التركيز على المشكلة ويميل إلى التقبل الواقعي للمشكلات أما المتشائم فإنه يلجأ إلى اليات تجنب معرفي أو سلوكي ويتقبل المتفائل الواقع الموضوعي من منظور تفكير إيجابي وليس استسلاميا قديرا لأنه يستوعب هذا الواقع فإن تأثير المحنة عليه يكون أقل سلبية ويبحث عن أفضل المتبقي من الحلول وإعادة ترتيب أولوياته ولا يحاول دفن رأسه في الرمل متجاهلا الأخطار بينما المتشائم أكثر انخراطا في وضعيات الانهزام الذاتي ، ويقوم المتفائلون باللجوء إلى آلية التتكر لأوجه الضعف والعجز أما المتشائمون فهم يشغلون الآلية بشكل مبالغ عكسي وهناك أيضا آلية العزل التي يلجأ إليها المتفائل حيث يشعر بأوجه القصور ولكن يحصرها في نطاقات ضيقة هامشية للحفاظ على الأساس والمرجع في تقدير الذات أما المتشائم فهو يسير في الاتجاه المعاكس ويعزل طاقاته ويعمم أوجه العجز لديه (حجازي ٢٠١٢ : ١١٩).

وترى عفراء العبيدي (٢٠١٢ : ١٢٩) أن التفكير الإيجابي هو المعتقدات والأراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة ، وترى (سامية الانصاري ٢٠١٢) أن التفكير الإيجابي هو نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعد على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية وذلك من خلال التحكم والسيطرة على طريقة التفكير والأفكار وجعلها تسير في الاتجاه الإيجابي كما أنه يشمل قدرة الفرد على التعلم في المواقف الضاغطة وهو تفكير بنائي يشمل قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى القوة في المشكلة واستخدام خطوات

إبداعية من أجل الوصول إلى حلول مرضية ، وفي هذا يمكننا القول أن التفاوض يمهّد السبيل لإطلاق الطاقات والقدرات بينما التشاؤم يعطلها ، والمتفائلون يتجاوزون امكاناتهم ويوظفونها إلى حدودها القصوى بينما المتشائمون يعطلون طاقاتهم لذا فإن كل مؤسسة وفريق عمل بحاجة إلى قياديين متفائلين يتولون زمام الأمور فيها وحتى في محطات الإحباط يقومون بتنمية مواطن القوة لديهم والتحفيز الذاتي حيث مواجهة الواقع وتنمية شعورهم بالقوة والقدرة.

وذكر إبراهيم (٢٠٠٥) عن التفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقييم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق مايتوقعة من النتائج وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة. وهو يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة تدعم ثقة الفرد بالنجاح من خلال تكوين أنظمة منطقية ذات طابع تفاؤلي (إبراهيم ٢٠٠٥ : ١٦٩).

ويعرف ستارلد (٢٠٠٢ : ٦٩) التفكير الإيجابي بأنه نمط من أنماط التفكير المنطقي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامه التي يحملها عن بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهه سلبية وهو يشمل السيطرة الالية لبعض الأفكار على توجيه مشاعر الفرد وضعف القدرة على التخلص منها .

ويذكر الطيبي (٢٠٠٣ : ٤٣٢-٤٣١) أن التفكير الإيجابي هو عملية خلق أفكار ترتبط ارتباطا وثيقا بالاستبصار والابتكار وهو نتاج منطقي لجهد نشط وعمليات تركيز شديدة تفوق الجهد العادي في التفكير فيتأثر نشاط العمليات العقلية والرغبة في تنمية التفكير الإيجابي ويتم انتاج الأفكار التي تبدو غريبة للاخرين.

وترى أحلام علي رجب (٢٠١١:١١) أن التفكير الإيجابي هو عبارة عن عادة عقلية وتوقع للنتائج الجيدة والمفضلة فهو توقع السعادة والمتعة والنتائج الناجحة لكل موقف ولكل فعل ، والتفكير الإيجابي عند سناء سليمان هو التفاوض بكل ماتحمله الكلمة من معنى فهو

النظرة الإيجابية نحو الذات والآخرين ورؤية الجميل في كل شئٍ وله أثر فعال في أنفسنا وأمر حياتنا اليومية والمستقبلية (سناء سليمان ٢٠١١ : ٥٠)، وترى سناء سليمان ان هؤلاء الأشخاص يقرون بالمشكلات وجوانبها السلبية ويؤمنون بأن كل مشكلة يمكن التغلب عليها ويعرفون معنى التغيير الإيجابي .

وتعرف (فيرا ٢٠٠٣) التفكير الإيجابي بأنه الانتقاع بقبالية العقل اللاواعي للإقتناع بشكل إيجابي بأن الفرد يستخدم قدرة عقله الباطن (عقله اللاواعي) على تحقيق أهدافه (فيرا ٢٠٠٣ : ١٢) .

وذكرت (كيت ٢٠٠٥) أننا ندرك أهمية التفكير الإيجابي حيث يستطيع الإنسان أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقه عن تحقيق الأفضل له (كيت ٢٠٠٥ : ٥١) .

ويعرف عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٨) الإيجابيين من الناس هم من يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والإجتماعية مثل يمكن أن نقلل من الاثار السيئة للخوف والقلق اذا توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة أو مخيفة .

عرف الضيدان (٢٠١٤) بأنه توجه عقلي يجعل الطالب بالمرحلة الجامعية ينظر للأمور والمواقف نظرة إيجابية ويتوقع نتائج صائبة لكل سلوك يقوم به (الضيدان ٢٠١٤ : ٥٣٠) ، وعرفه فرغلي (٢٠١٤) بأنه قدرة طلاب التدريب الميداني على توجيه أفكارهم ومعتقداتهم نحو تحقيق توقعات إيجابية من خلال استخدام أساليب بناءة للتفكير لتحقيق النجاح (فرغلي ٢٠١٤ : ٢٩-٦٠) .

وعرفه (البحيري ٢٠١٥) بأنه عملية معرفية وجدانية تمكن الفرد من إدارة أفكاره لتكون واقعية مترابطة وعقلانية ويكون مرنا متفائلا راض عن ذاته متقبلا للإختلاف مع الآخرين واثقا في قدراته وإمكاناته على مواجهة العوائق والعقبات والشدائد والتعلم من المواقف الضاغطة وقادر على حل المشكلات بطريقة إيجابية والتوافق الجيد مع متطلبات الحياة (

البحيري ٢٠١٥ : ٣٩٢) ، وعرفه (منصور ٢٠١٦) بأنه مقدره الفرد الإرادية على تقويم أفكاره في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه من مشكلات بصورة متفائلة وإيجابية (منصور ٢٠١٦ : ١٥٩) .

وعرفه (جابر ٢٠١٧) بأنه قدرة الطالب على تبني أفكار ومعتقدات إيجابية تنعكس على تقبله لذاته وللآخرين وتجعله قادر على السيطرة على تصرفاته مع الأشخاص والأحداث بما يرتقى بها ويساعده على استثمار القدرات والامكانيات وتطويرها بما يتناسب مع المواقف والمشكلات المختلفة (جابر ٢٠١٧ : ١٢٢) ، وعرفه (عشاوي ٢٠١٨) بأنه نشاط ذهني يقوم من خلاله الفرد بتنظيم معارفه ومدرسته للتعامل بكفاءة وفعالية مع المواقف والأحداث والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن مع الأخذ في الاعتبار الجوانب السلبية واتخاذ كافة الإجراءات لتجنب الأضرار (عشاوي ٢٠١٨ : ٢٢٤) .

وعرفه (محمود ٢٠١٨) بأنه عملية وجدانية ومعرفية بها مشاعر إيجابية تجعله أكثر مرونة وتفاوضاً ووثوقاً في إمكانياته وقدراته وأكثر تحكما في انفعالاته وتقبلا للمسؤولية الشخصية عند مواجهة مشكلات الحياة مما يساعده على الوصول إلى حلول إيجابية لهذه المشكلات . (محمود ٢٠١٨ : ٢٣٧) ، وعرفه (عبد الحليم ٢٠١٩) بأنه قدرة المعلمة على توظيف سماتها الانفعالية وقدراتها العقلية ومهاراتها الاجتماعية المكتسبة من مجتمعها في معالجة المواقف بتفاعل وحيوية والمبادرة بإيجاد الحلول لها (عبد الحليم ٢٠١٩ : ٨٦٤) .

وعرفه (محمد ٢٠٢٠) بأنه نمط من أنماط التفكير يجعل الفرد يكيف عقله على التعامل مع الأفكار والمواقف والمشكلات بصورة سهلة وبنقة ومهارة مما ينتج عنه نتائج إيجابية (محمد ٢٠٢٠ : ٧٨) .

في ضوء ماتم عرضه يتضح أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح والسعادة في الحياة فمن خلال تحكم الفرد وسيطرته على طريقة تفكيره وجعل أفكاره تسير في الاتجاه الإيجابي يستطيع مواجهة الضغوط والأزمات ومجابهة المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية

ومرنة تساعده للوصول للرضا والسعادة النفسية، إن الشخص الذي يفكر ايجابيا ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ماحوله فعلا ويطلق القدرات التي تحقق الهدف (بيل ٢٠٠١ : ١٢٨).

إن التفكير الإيجابي يعني مواجهة تحديات الحياة بنظرة مستقبلية إيجابية وذلك لايعني بالضرورة تجاهل الأشياء السيئة بل إنه ينطوي على الاستفادة القصوى من الحالات التي يحتمل أن تكون سيئة ويرتبط بالسعادة والفرح والصحة والنجاح فهو وسيلة تحفيزية عامة تستخدم لتعزيز اتجاه الفرد وميله وتعزز النمو وهذة الأفكار تنمو وتتوسع تدريجيا بشكل إيجابي أيضا ، وببساطة يفكر الأشخاص بطريقة إيجابية وبالتأكيد فإنها يمكن أن تؤثر على نتائج أعمالهم (ساسون ٢٠١١ : ٤٨).

فالتفكير الإيجابي هو استخدام العقل والعمليات الذهنية في الحياة اليومية وتفسير الظواهر والعلاقات والتعامل مع الغير بطريقة إيجابية وتفاوضية وهو فعال وضروري في عالمنا اليوم ، والسمة المميزة للتفكير الإيجابي هي مساعدة الناس في حياتهم المختلفة والمحيطين بهم والتفكير بإيجابية عند القيام بأي عمل وفي كل موقف يتعرض له في الحياة (وانج ٢٠١٢ : ٤٦).

التفكير الإيجابي من السمات الإيجابية التي يفضل ان يتصف بها الفرد فهي تمكنه من التعامل مع المواقف الصعبة بفعالية أعلى على سعيد الحياة الشخصية والبيئية والوظيفية فعندما تتصف أفكار الفرد بالإيجابية فإنه يتمكن من اكتساب مهارات جديدة لتحسين فعاليته ومن هذة المهارات مهارات التواصل (الخولي ٢٠١٤ : ٢٠٥).

تعددت الدراسات العربية والأجنبية حول تنمية التفكير الإيجابي لذا نرى أن الاهتمام بهذا الجانب تزايد لما له من أهمية في تشكيل نمط حياة الفرد وتوجيهها وحل الكثير من المشاكل حيث يؤكد (معمرية ٢٠١١) أن علم النفس الإيجابي ليس تخصصا جديد بل هو توجه ظهر حديثا يبحث ويركز على دراسة المشاعر الإيجابية في الإنسان وهناك أيضا جوانب طبية سليمة متوازنة مشرقة في حياة الإنسان أخذت قليلا من اهتمامات علماء

النفس فيما مضى من الزمن وقدم علم النفس الإنساني إسهاماته من خلال تأكيده على أن الإنسان كائن إيجابي بطبعه وأقوى دافع لديه هو دافع تحقيق الذات وهو دافع التفوق والنجاح وأكد على أهمية الإنسانية الإيجابية في الوقاية من الأمراض ، ويمكن قياس السمات الإيجابية للفرد أو الحياة النشطة المثمرة الدؤوبة من خلال توكيد الذات وتقديرها وفعالية الذات وضبطها ويمكن قياس المشاعر الإيجابية أو الحياة السعيدة السارة في هذا المجال (معمريّة ١٠٣:٢٠١١).

ويعتبر التفكير الإيجابي بصفة عامة أداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلا من الجانب السلبي وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التي تبسط كل ما هو معقد بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريده أو يفكر فيه في المستقبل أو الحاضر (عبد الحميد ٢٦٦:٢٠١٢).

إن التفكير الإيجابي هو استخدام أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد من أجل التخلص من الأفكار السلبية أو الهدامة ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية (سيلجمان ٢٠٠٣ : ١٥٩-١٦٣) ، وعرفه (العنزي ٢٠١٣ : ١٥) بأنه القدرة للفرد على تقييم افكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها نحو تحقيق أهدافه ومايصبو إليه وحل مشكلاته التي قد تواجهه وذلك عن طريق تكوين أنظمة ذهنية منطقية ذات طابع تفاؤلي.

ويرى الرقيب (٢٠٠٨ : ٣٦) أن التفكير الإيجابي له أهمية كبيرة حيث يساعد في اختيار أفضل الأهداف من ضمن قائمة أهدافه المستقبلية وينعكس على شخصية الفرد وعلى كافة أنشطته حيث يؤدي التفكير الإيجابي دور كبير في جعل حياة الفرد مليئة بالطاقة والتفاؤل والقدرة للدفاع عن النفس.

ويذكر بارك وسيلجمان (٢٠٠٤) أن التفكير الإيجابي يسهم في زيادة قدرة الفرد وقيّمته بين الآخرين وفي المجتمع ككل كما يعد عاملا من عوامل شعور الفرد بالإمتنان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والتسامح مع الذات وتقدير الجمال والابداع والابتكار وحب العلم والحكمة (بارك وسيلجمان ٢٠٠٤ : ٦٠٣-٦١٩).

إن التفكير الإيجابي يساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة والتي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية كالراحة النفسية والشعور بالأمن والطمأنينة والإدراك الواقعي للقدرات والمهارات ومستوى الطموح والثقة بالنفس والاستقلالية والتفائل والإدراك الاجتماعي وتقدير الذات والقدرة على تحمل المواقف الضاغطة والقدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية والتنظيم الانفعالي (الأنصاري وكاظم ٢٠٠٨ : ١٣١ - ١٠٧) .

وترى الباحثة أن من يفكر بإيجابية هو إنسان ينظر إلى مواقف الحياة بواقعية ومنطقية وله القدرة على النظر إلى المواقف أو المشكلات من زوايا عدة ويقوم بتقسيم موضوعي للإيجابيات والسلبيات ودائم الترقب للنتائج الإيجابية ويبدل كل الجهد لتحقيقها ، فالفرد الذي يرى العالم مليئاً بالفرص والوعود من المرجح ان تترجم نظريته الإيجابية إلى مزيد من الرضا والسعادة. ومن وجهة نظر الباحثة إن التفكير الإيجابي هو الأسلوب الذي يفكر به الفرد وينعكس إيجاباً على سلوكياته تجاه الأفراد والأحداث ويسهم في الارتقاء بالفرد ومساعدته في استثمار عقله ومشاعره واكتشاف نقاط القوة لديه. ولذلك ترى الباحثة أن التفكير الإيجابي يؤثر بشكل كبير على حياة الفرد في جوانب عدة ولعل من أهمها تقدير الذات وتمتع الفرد بالثقة بالنفس والايامن التام بالقدرة على التكيف والتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة والرضا عنها ويرتبط الرضا عن الحياة بدوره بالتوافق النفسي للفرد كما أن الرضا عن الحياة وتقدير الذات من المتغيرات المؤثرة في حياة الطالب الجامعي حيث تكثر في هذه المرحلة العمرية الشعور بالإحباط وعدم القدرة على تحقيق الذات والميل للسلبية والتي قد تكون بصورة أكبر لدى الطالبات حيث تتزايد عليها الضغوط خاصة اذا كانت متزوجة وأم ، والتفكير الإيجابي من وجهة نظر الباحثة هو نمط من أنماط التفكير يجعل الفرد يكيف عقله على التعامل مع الأفكار والمواقف والمشكلات بصورة سهلة وثقة ومهارة مما ينتج عنه نتائج إيجابية.

والتفكير الإيجابي هو طريقة وأسلوب لتعزيز التفاؤل لدى الفرد، وبالتأكيد لا يعنى التفكير الإيجابي أنّ الفرد يعيش بعالم مثالي كقوس القزح لا تشوبه العراقيل والصعوبات، بل يعنى الاستجابة للحالات والمواقف السلبية التي قد يتعرض لها الفرد بإيجابية وتفاؤل. وهناك طرق عديدة يمكن اتباعها لتعزيز الإيجابية لدى الفرد في جميع نواحي حياته، ومنها: الرضا والامتنان وهو من أهم الطرق التي يجب الالتزام بها للتخليّ بالإيجابية والتخلّص من السلبية وخيبات الأمل، وهي الشعور بالرضا والامتنان حول كل ما نملكه في الحياة، فمثلاً يجب أن نشعر بالامتنان بسبب الحصول على عمل يتيح العيش الكريم، والقدرة على النوم في السرير بأمان كل يوم، واستقبال شروق الشمس في كل صباح، والعديد من الأمور الإيجابية التي تمر في حياة الفرد، ومن المهم تقديم الامتنان للآخرين وشكرهم على ما قدموه لنا من مساعدة أو خدمة، الابتسامة حيث لها أثر ساحر على نواحي عديدة في الحياة رغم بساطتها، فهي تساهم بخداع العقل لجعله أكثر إيجابية، ولذلك فإنّه ينصح بالابتسامة دوماً حتى لو لم يكن هناك ما يدعو للابتسامة، كالابتسامة أثناء قيادة السيارة أو الذهاب للعمل، فالابتسامة تعمل على تغيير ما يشعر به الفرد داخلياً، التفاؤل حيث يعد الصفة الأبرز في الشخص الإيجابي، فالتفاؤل دائماً ما يكون مليئاً بالأمل، لا يستسلم للفشل ويعدّه خطوة في طريق النجاح، ويمكنه تقبل آراء الآخرين برحابة صدر، كما يحب مساعدة الآخرين وتقديم النصيحة لهم بطريقة إيجابية، ولا يتكلم إلاّ بعبارات إيجابية تبعث على التفاؤل، لذلك فإنّ التفاؤل وتوقع كل ما هو إيجابي من أهم الصفات التي يجب التحليّ بها لتنعكس على الحياة وتجعلها حياة تملؤها الإيجابية.

ثمرات التفكير الإيجابي:

يمكن أن تحدد ثمرات التفكير الإيجابي من خلال الفلسفة التي يتبناها الإنسان لتحقيق أهدافه في هذه الحياة، فالمسلم لديه هدف سامي يتمثل في تحقيق دوره في هذه الحياة بالعبودية لله عز وجل وذلك بالالتزام بالتفكير السليم بما تتضمنه معاني الإيمان وأركانه، وبما ينتج عن ذلك الإيمان

بحيث يكون من لوازمه العمل الإيجابي الصالح و حينها تتحقق للإنسان الحياة الطيبة في الدارين وعندما تتحمل مسؤولية حياتك فإنك تركز أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك وتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه، فاحرص على تحمل المسؤولية ، إن إدراكك لقدراتك واستخدامها إيجابياً يجعل من حياتك تجربة من السعادة وراحة البال، لذلك كن مدركاً لما تفكر فيه وقرر أن تتحكم في التفكير السلبي وتحوله لصالحك؛ لأن التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار ولكي يحدث ذلك يجب أن تدرك ما تفكر فيه (حافظ العمري ٢٠١٤ : ١٥).
الغرض من وصية الوقت الإيجابي هو أن تستخدم عقلك على التركيز على وقت تحدده أنت، ومن المهم الاستمرارية في فعل ذلك حتى تصبح عادة من عاداتك المخزنة في مراكز الذاكرة في العقل مما يجعلك تتصرف إيجابياً بطريقة تلقائية، فحدد وقتاً تفكر فيه بشكل إيجابي وبعيداً عن أي ضغوط حيث أن تنشيط التفكير في العمل يبرز في تلك الأنشطة، إذن فالعمل والراحة وجهان لعملة واحدة، ففي العمل تشعر بأنك تتجز وتتمو وتتقدم وأيضاً في الراحة التي تحصل عليها عندما تمارس هواية تحبها ستشعر بالراحة والهدوء النفسي الذي يساعدك في إنجاز أكبر في عملك وفي صحة أفضل في حياتك، فيجب أن تمارس هواية تحبها مهما كانت، لأن الهوايات تشعر الإنسان بالسعادة وتساعد على التفكير الإيجابي (حافظ العمري ٢٠١٤ : ٢٠ - ٢٨).

ويعتبر التفكير الإيجابي هو نمط من أنماط عدة من التفكير وهو يساعد على إيجاد الحلول وزيادة الثقة ويعتبر مصدر للحرية لأنه يحرر من المعاناة والألم الذي ينتج من التفكير السلبي (اسماعيل محمود عبد الرحمن ٢٠١٩ : ٢٨) حيث يوجد:

- التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر حتى لو كانت خاطئة مثل المدخن الذي يبرر تدخينه.
- التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين وهذا جيد مثل ممارسة الرياضة أسوة بالآخرين.

- التفكير الإيجابي في أوقات محددة مثل شهر رمضان ومابه من روحانيات ، أو ما يحدث للبعض عند مواجهة بعض الصعوبات في الحياة فإنه يتقرب إلى الله.
- وهناك التفكير الإيجابي المستمر عبر الزمن حيث يعتبر عادة اكتسبها الفرد طوال حياته ويطبّقها في كل شئ فإن هؤلاء نجد حياتهم هادئة ومنتزعة وسعيدة.

أهداف التفكير الإيجابي (اسماعيل محمود عبد الرحمن ٢٠١٩ : ٢٤١):

- تقديم أداء متميز في الدراسة أو العمل.
- يساعد على الاختيار الناجح للأهداف.
- تحسين الشخصية وأداء الأنشطة.
- الاستمتاع بالحياة وتحقيق السعادة .
- إخراج الأفكار السلبية في العقل.

هناك ثلاثة أبعاد أساسية تحدّد أسلوبك (نمط تفكيرك) في تفسير الأحداث (السارة/ السيئة) التي تحدث لك:

١ - الاستمرارية: من يرى أن الحدث السيئ مؤقت (إيجابي)، ومن يرى أن الحدث السيئ سيديوم (سلبي) ، ومن يرى أن الأحداث السارة دائمة ومستمرة (إيجابي)، ومن يرى أن الأحداث السارة مؤقتة (سلبي).

٢ - الانتشارية: من يرى أن أسباب الأحداث السيئة تكون في مواقف محدّدة (إيجابي)، ومن يرى أن أسباب الأحداث السيئة منتشرة في جميع المواقف (سلبي)، ومن يعطي تفسيراً انتشارياً للحدث السعيد (إيجابي)، ومن يرى أن أسباب الأحداث السعيدة تكون في مواقف محدّدة (سلبي).

٣ - الطابع الشخصي: الاعتقاد بأن أسباب الأحداث السيئة شخصية (لوم الذات) أو رد الأسباب إلى ظروف خارجية ، والاعتقاد بأن أسباب الأحداث السارة شخصية (تقدير الذات) أو رد الأسباب إلى ظروف خارجية.

النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي بالتفسير:

١ - نظرية ألبرت أليس (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي):

ما تتميز به هذه النظرية أن حاولت الجمع بين أفكار النظرية السلوكية وأفكار المدرسة المعرفية وأضافت أيضا البعد الإنفعالي حيث كان اسمها في القديم العلاج العقلاني السلوكي ولكن أليس طور نظريته وطور الأفكار وطور اسمها إلى العقلاني الانفعالي السلوكي وقسم البشر إلى نوعين : مخلوقات عقلانية (نمط تفكير عقلائي) ، مخلوقات غير عقلانية (نمط تفكير غير عقلائي) (فايد ٢٠٠١: ٣٥٤).

وكانت نظريته الشخصية حيث يهتم بالجانب المعرفي من الشخصية أي يتبع الاتجاه المعرفي لأنه يركز على التفكير ويقول إن نمط التفكير الذي تتعلمه من والديك والبيئة هو المسؤول عن تعاستك أو سعادتك حيث روح لفكرة رائعة وهي أن الإنسان هو الذي يسبب التعاسة لنفسه والمسؤولية كاملة عليه والتفكير اللاعقلاني سيقود للتعاسة وإلى انفعالات غير صحية (حجازي ٢٠١٢ : ٨٦).

نظرية أليس تسمى نظرية ABC حيث ترمز A إلى الأحداث والمواقف والظروف السلبية الغير سارة، ويرمز B إلى المعتقدات وهي الأفكار التي يؤمن بها الفرد وتمثل قناعاته، ويرمز C إلى النتائج والاثار وركز على النتائج الانفعالية إما مشاعر أو سلوكيات (أبوزيد ٢٠٠٣ : ٢٣٧) ، وتوجد علاقة قوية بين الثلاثة عناصر حيث التفكير في الحدث أو الموقف هو الذي يسبب المشاعر السلبية والسلوك الانهزامي حيث الأحداث ليست السبب وإنما كيف فسرت هذه الأحداث (السمذوني ٢٠٠٧ : ٥٦) . وتهدف طريقة أليس إلى تعليم التفكير العقلاني حيث تعديل الأفكار والجمل والعبارات والحديث الإيجابي مع النفس حيث إعادة البناء المعرفي للفرد (عبدالله ٢٠١٢ : ١٦٥-١٦٦).

٢ - نظرية أرون بيك :

اعتبر بيك أن الفرد المضطرب نفسيا لديه أخطاء في طريقة التفكير تؤدي به إلى نتائج غير منطقية وتظهر أخطاء التفكير على شكل تشوهات معرفية أساسية تتمثل في تفكير الفرد بطريقة جامدة تعتمد على :

- الكل أو اللاشئ ، التعميم الزائد ، التصفية العقلية أي قيام الشخص بانتقاء جانب سلبي من الموقف وجعله الموضوع الوحيد لاهتمامه وبذلك يدرك الموقف بأكمله بطريقة سلبية (حمدي شاهين ٢٠٠٩ : ٩).
- التقليل من شأن الأحداث الإيجابية وميل الشخص إلى خفض الأحداث الإيجابية التي يمر بها وتحويلها إلى أحداث سلبية (حجازي ٢٠١٢ : ٨٧).
- الإستنتاج العشوائي ويعني القفز إلى النتائج دون وجود بيانات أو أدلة واقعية في الموقف (الغرير وأبو أسعد ٢٠٠٩ : ٧٠).
- التضخيم والتقليل أي المبالغة في إعطاء الأهمية للأحداث الصغيرة والمبالغة في التقليل من أهمية الأحداث الهامة (عبدالله ٢٠١٢ : ١٦٦-١٦٧).
- الاستدلال المعرفي وهو أخذ الفرد للحالة الإنفعالية كدليل على الواقع (حسين ، حسين ٢٠٠٦ : ٢٦٨).
- عبارات الوجوب أي عدم المرونة في المعايير المفروضة من قبل الفرد على نفسه والآخرين (الزیود ٢٠٠٨ : ٢٤٩).
- الشخصية ويرى الفرد بأنة السبب في الأحداث الخارجية السلبية دون وجود مبرر لذلك وللشخصانية وجه اخر وهو الاعتقاد بأن جميع الناس ينظرون إليك (ابو أسعد:٢٠١١).

٣ - نظرية سيلجمان (سيلجمان واخرون ١٩٩٨):

يرى أن كلا من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير وفي تفسير الوقائع والأحداث ، وفي طريقنا لتفسير الوقائع والأحداث لانتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو

فشل بل تتوقف على الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا في الحياة ويمكن أن نتعلم التفاوض أو التشاؤم بناء على خبراتنا ونمط تنشئتنا (البرزنجي ٢٠١٠ : ٤٥) .

وقد أشار سيلجمان (٢٠٠٣ : ١٥٩) إلى أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل وتلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الإجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالإنفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والإجتماعية مع الآخرين ومفهوم الذات الإيجابي ، ونظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة والرضا عن الحياة أي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لأفكاره ومعتقداته والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد.

طور سيلجمان عدة أدوات لقياس التفاؤل والتشاؤم وتشخيصه لكل من الناشئة والراشدين كما طور برامج تدريب مهمة لتعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي وقام بتطبيقها عمليا في عدد كبير من المؤسسات التجارية والإدارية بغية إشاعة أجواء التفاؤل بين قياداتها والعاملين فيها بهدف زيادة الفاعلية والإنتاجية التي ثبت بالتجربة ارتباطها بارتفاع مستوى التفاؤل ، وبهذا المعنى فإن التفاؤل المتعلم الذي يحل محله العجز المتعلم يدخل في صميم تعزيز التفكير الإيجابي وممارسته (حجازي ٢٠١٢ : ١٢٨) .

٣ - نظرية نانسي كانتور (بدائلية بناءة) :

ترى نانسي كانتور أن البدائلية البناءة تعني تلك القدرة الذهنية أو المقارنة المعرفية التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث والأخرين والواقع الذاتي في إضاءة جديدة تتيح له رؤية الأمور بشكل مختلف يفتح على التحرك والتصرف ، اي أن النظرية تدعو إلى ضرورة إحلال النظرة الداعية إلى المبادرة والتجديد والبحث عن الإمكانيات وابتداع البدائل مكان

النظرة التبسيطية /التعميمية / القطعية / الثابتة والمغلقة في التعامل مع الواقع حيث أننا بصدد الدعوة إلى مايسمى مرونة تقدير الواقع (حجازي ٢٠٠٥ : ٣٣٤).

وقد يكون هذا التقدير متفائلا أو متشائما في التعامل النابع من وضعية معينة اذ ليس التفاوض هو الواقعي دوما حيث يكون في بعض الأحيان التشاؤم هو الموقف المطلوب للتعامل مع وضعية خطيرة ، لذا يكمن سر التفكير الإيجابي في معرفة متى يتعين أن نكون متفائلين أو متشائمين بحيث نتعامل بالفاعلية المطلوبة مع حالة معينة والمهم هو أن التفكير الإيجابي يتيح لنا البقاء في وضعية المبادرة والقدرة على الفعل وابتداع مقاربات مغايرة أو حتى استبدال الأهداف ذاتها اذا تعذر تحققها (حجازي ٢٠١٢ : ٩٨).

وتفتح البدائلية البناءة السبيل أمام تشغيل ثلاثية الاقتدار المعرفي المتمثلة في الإنتقاء والتعظيم والتعويض وتتنطبق هذه الثلاثية على كل الأفراد والجماعات والمجتمعات على حد سواء حيث تمثل ثلاث استراتيجيات أساسية في توجيه النمو غير مسار الحياة (حجازي ٢٠٠٥ : ٣٣٥).

٤ - نظرية التوقع الإيجابي:

إن نظام التوقع يتضمن كلا من المشاعر تجاه الوضعية والإنفعال المتخذ بصددها حيث أن الطبع المتفائل ذي التوقعات الإيجابية يميل إلى إظهار مشاعر إيجابية (حماس ، إثارة) وينطلق من الجانب المشرق إذ يوجد في المجتمع الكثير من الإشرافات التي يمكن الإنطلاق منها للنهوض القائم على رؤية ممكنة للتحقيق ووضع خطة ثم تنفيذها، وخطوات النجاح مهما كانت صغيرة تؤدي إلى مزيد من النجاح وفتح مزيد من السبل وحلول مشكلات كانت تبدو مستحيلة (حجازي ٢٠١٢ : ١١٦).

خصائص التفكير الإيجابي:

- التفاوض : يعرف قاموس اللغة الإنجليزية التفاوض بأنه تلك النزعة للنظر إلى الجانب المشرق من الأوضاع وإلى توقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث، أما فلسفيا

فيمثل التفاؤل ذلك الاعتقاد بأن العالم يتقدم إلى الأمام وأن الخير سينتصر في النهاية (حجازي ٢٠١٢:١١٤).

• الذكاء الوجداني : القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والإنفعالي والمهني وتعليم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة (الخولي ٢٠١١ : ٢٩).

• الرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على المودة والحب والانفتاح على الخبرة والحكم الأخلاقي ومهارات التفاعل الإجتماعي والإحساس بالجمال والتسامح والمثابرة والإبداع والحكمة والتطلع نحو المستقبل والتلقائية (سيلجمان وآخرون ٢٠٠٠ : ٥٥).

خصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي:

يتميز الأفراد المفكرون إيجابيا بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والإجتماعي منهم أناس يقدرون قيمة الحياة ويرفضون الفشل ولديهم الرغبة في التغيير والنجاح وهذا الفرد يقوم بعملية قيادة الأنشطة العقلية والأفكار الداخلية ويحدد زمن وسرعة ونتيجة العمليات الفكرية التي تقوده إلى النجاح ويكون فردا سعيدا ويتمتع بتقدير عال لنفسه ويميل إلى الاستقلالية في التفكير وثبات الشخصية (حجازي ٢٠١٢ : ٣٣) . ويشير كونييل (٢٠٠٤) أن هؤلاء الأشخاص يمتلكون الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم ، وهم أفراد لديهم القدرة على التفكير بواقعية ومنطق دون تدهور واندفاع ويكون لديه خطوات منطقية تبدأ من الإدراك وتحديد الهدف ثم تفسيره ووضع اختيارات بهدف استقرار الذات المنطقية (محمد فتحي ٢٠٠٢ : ٤٩ - ٤٨).

يتسم صاحب التفكير الإيجابي بالمرونة الفكرية لأنه يتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات ، لغته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء ، وقادر على الحوار والمناقشة المثمرة والمفيدة ، مدخلاته تتسم بالسمو والرقى حيث مفاهيمة تكون قابلة للتعديل والتغيير ، يتسم بقدرته على اختيار كلامه ولايجرح مشاعر الآخرين ويقدم نفسه بشفاافية وتواضع لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من سمات البشر ، يبتكر أساليب تتناسب التطور الحاصل وهو من الأفراد المبدعين ، ويكون أكثر قدرة على الإنجاز والعمل ، من سماتهم تقدير الحياة ورفض الهزيمة، وهم أشخاص يركزون على نجاحاتهم وتحسين صورتهم و ينشغلون بحوارات داخلية تساعد في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم ، ويميلون إلى استخدام استراتيجيات التحدث الذاتي بصورة فعالة وإيجابية في الغالب ، ولديهم قدر عال من الرؤية الواضحة للأهداف ، والقيم العليا فهم يمتلكون الصفات المثلى التي تجعلهم بعيدا عن السلبية ، ويمتلكون القدرة على تغيير حالة تفكيرهم من السلبي إلى الإيجابي ، ويبحثون عن الأفكار الإيجابية قبل حدوث الوقائع، ولديهم قدرة عالية على الإدارة الذاتية للتفكير نحو الإيجابية وأيضاً القدرة على تحقيق ذواتهم وتحسين صورهم (الانصاري وكاظم ٢٠٠٨ : ١٢٠) .

العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي :

- التنشئة الإجتماعية : لقد كانت التنشئة الإجتماعية في المجتمعات التقليدية محصورة في عدد قليل ومحدود من المؤسسات التربوية والإجتماعية كالأُسرة والمدرسة والجماعة والمسجد وهذه المؤسسات تساند بعضها البعض لتحقيق تنشئة متوازنة سليمة بعيدة عن التناقض والتصارع والمنافسة فيما بين أهدافها وسرعان ماختلف ذلك مع تطور المجتمعات وهجرة الأسر أو بعض أفرادها من الريف إلى المدن الكبيرة (غانم ٢٠٠٥ : ١٢) .

وتتضمن التنشئة الإجتماعية المناخ الأسري حيث التشجيع على الاستقلال في التفكير واتباع أسلوب الحوار والنقاش والتفاهم وليس أسلوب إلقاء الأوامر ، وأيضا تنمية حب الاستطلاع عند الأبناء من أجل تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية .

• وأيضا المدرسة حيث تعتبر مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية وهي تقوم بنقل التراث والمحافظة عليه وفي نفس الوقت مواكبة التطور لأن النظام التعليمي السليم هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين (غانم ٢٠٠٥ : ١٥) .

- النظرة الشاملة والمحيط الشامل .
- الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل والضبط الداخلي .
- البنية الداخلية وطبيعة الجينات الوراثية .
- الانتباه والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف .
- التنشئة الاجتماعية والأسرية ومستوى البيئة الثقافية في محيط الفرد .
- استخدام المهارة الذاتية في اعادة التنظيم الاستراتيجي للتفكير .

أهمية التفكير الإيجابي:

تتجسد من خلال استجابة الفرد لتغيير طريقة تفكيره فإذا اختار الفرد أن يفكر بإيجابية فإنه يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوبة والتي ربما تعيقه من تحقيق الفضل لنفسه ولذلك فإن للتفكير العقلي الإيجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة حيث يعتبر هو :

- الباعث على استنباط الأفضل وهو سر الأداء العالي ويعزز بيئة العمل بالإنفتاح والصدق والثقة ويجعل الفرد يختار قائمة أهدافه للحياة بما يحقق له المستقبل الأفضل.
- أن تكون مفكرا إيجابيا معناها أن تقلق بشكل أقل وتستمتع بشكل أكثر وأن تنتظر للجانب المضيء بدلا من الأفكار المحبطة (العمري ٢٠١٤ : ٢٣) .

- عندما نفكر بإيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية والعكس عندما نفكر بسلبية تنجذب إلينا المواقف السلبية.
- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة وهو تفكير بناء توالدي وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل وهدفه هو الفعالية والبناء حيث أن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فعندما ندخل أفكارا إيجابية تخرج الأفكار السلبية في مقابلها.
- إن الشخص الذي يفكر بإيجابية ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ماحوله ويتمكن من إطلاق القدرات التي تحقق الهدف (الرقيب ٢٠٠٨ :٩).
- إن الأفكار هي العماد التي تأسست عليها معظم البلدان ولقد ساعدت الأفكار على إنشاء شركات ضخمة لدفع عجلة الإقتصاد الأمريكي وهو الأضخم في العالم فالأفكار هي أساس كل شئ تقوم ببنائه وكل خطوة نخطوها للأمام والشخص المفكر هو الذي تأتي مخيلته بأفكار رائعة تزيد من قيمته.
- إن الأفكار التي تشغل العقل تكون ذات أهمية أكثر من أي شئ في الحياة فكوننا لانستطيع شراء السعادة لذا يجب أن نختارها بأفكارنا الإيجابية حتى نحيا سعادة (بارك وبيترسون ٦١٩:٢٠٠٤).
- يجعل الشخص واثق من نفسه ويحب التعبير وخوض المخاطر في سبيل النجاح ، إن الشخصية الناجحة تعرف جيدا أن التغيير شئ واقعي لا يستطيع اي إنسان أن يتجنبه لذلك فهو يعرف مايريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الإحتمالات لها ويضعها في الفعل (حنان عبدالعزيز ٧٢:٢٠١١ - ٧٧).

أنماط التفكير الإيجابي:

فهي التفاؤل ، الضبط الانفعالي ، التحكم في العمليات العقلية ، حب التعلم ، الشعور بالرضا ، التسامح مع الاختلاف عن الآخرين وتقبل المسؤولية الشخصية وتقبل الذات غير المشروط والمسامحة والذكاء الاجتماعي. (عبد المرید ٧٠٠:٢٠٠٩).

استراتيجيات التفكير الإيجابي: (اسماعيل محمود عبد الرحمن ٢٠١٩: ٥٥)

- استراتيجية تغيير الماضي.
- استراتيجية المثل الأعلى.
- استراتيجية الشخص الأخر.
- استراتيجية تغيير التركيز.
- استراتيجية التقمص والتصعيد.
- استراتيجية النتائج الإيجابية .
- استراتيجية إعادة التعريف.
- استراتيجية التجزئة.
- استراتيجية القيمة العليا.
- استراتيجية البدائل.
- استراتيجيات النمذجة وتساهم هذه الاستراتيجيات في إكساب سلوكيات جديدة أو حذف سلوكيات موجودة (الفقي ٢٠٠٩) ، ولقد حدد سيلجمان ٢٤ عنصرا موزعة على ٦ فئات تمثل استراتيجيات التفكير الإيجابي وتشمل المعرفة والحكمة الإنسانية والعدل والحكمة والاعتدال النفسي والروحانية والتدين (سيلجمان ٢٠٠٤:٦١٠).

هناك بعض المزايا لطريقة التفكير الإيجابية :

- التمتع بحياة إجتماعية ثرية فالأشخاص الإيجابيون لديهم المزيد من الأصدقاء .

- التمتع بصحة أفضل فالأشخاص الإيجابيون يعتقدون بصحتهم أكثر.
- عيش حياة أطول فالتفكير السلبي من عوامل الخطر التي تتسبب في كثير من الأمراض.
- مساعدة الآخرين ، فالأشخاص الإيجابيون أكثر ميلا للقيام بدور فعال في مجتمعاتهم لأنهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم (سوهادفيلد ٢٠١٤ : ٥٦).

وفيما يتعلق بالقوة الثلاثية للتفكير الإيجابي (اسماعيل محمود عبد الرحمن ٢٠١٩ : ٣٠-٣٥) فنجد أنها القرار - والاختيار - والمسؤولية ، فالقوة الثلاثية لا يمكن لها أن تستغني عن أي جزء من أجزائها ولوحدث ذلك تكون النتيجة هي الخروج عن الإتيان والشعور بالضيق والوقوع في مطب القنلة الثلاث وهم اللوم والنقد والمقارنة ، إن الاختيار لا يمكن تحقيقه بدون القرار فكل اختيار هو بقرار معين ولكن التحدي الأساسي هو في تحمل المسؤولية.

وللقرار أنواع متعددة قرار التفكير حيث الأفكار التي يستقبلها الإنسان يوميا ويستطيع أن يوجهها ويمكن لها أن تكون ايجابية او سلبية ، وقرار التركيز حيث أن أي شئ يركز عليه عقل الإنسان يقوم بتعميمه وإلغاء أي معلومات أخرى لكي تستطيع التركيز على هذه المعلومة.

وهناك قرار الأحاسيس وهو وقود الإنسان فإذا كانت سلبية أحرقت صاحبها أما قرار السلوك حيث الدورة الذهنية التي تبدأ بالإدراك حيث يسبب الإدراك التفكير في المعنى والمعنى يسبب التركيز والتركيز يسبب الأحاسيس والأحاسيس تسبب السلوك لذلك عندما تتحكم في جذور السلوك وهو الإدراك تجعل الدورة الذهنية بأكملها تعمل لصالحك لأن التفكير والتركيز والأحاسيس ستكون إيجابية وبالتالي يكون السلوك إيجابيا ، وتسبب الدورة الذهنية النتائج ولابد من تقييم هذه النتائج وهل تحتاج إلى تعديل أو تغيير وإن كل ما يحدث في حياة الإنسان يكون من اختياره ، إن سلوكياتنا هي نتاج لبرمجتنا واختياراتنا ويقول كونفوشيوس أن أعظم قوة في الحياة هي الإختيار وأن من مبادئ البرمجة اللغوية

العصبية هي أن كل فرد مسؤول عن عقله إذن فهو مسؤول عن نتاج أفعاله ، و الغرض الأساسي من تحمل المسؤولية ليس الشعور بالإحباط أو تحملنا أخطاء الآخرين ولكن الهدف هو البعد عن اللوم والنقد وإدراك التحديات والاستفادة منها.

المبادئ السبعة للتفكير الإيجابي: (اسماعيل محمود عبد الرحمن ٢٠١٩ : ٥٠٠):

- إن المشاكل والمعاناة تتواجد فقط في الإدراك فحتى نغير الواقع نغير الإدراك من سلبي إلى إيجابي.
- لا تصبح أنت المشكلة ، افصل بينك وبين المشكلة .
- مهما فكرت في نفسك فأنت أقوى مما تتخيل.
- تعامل مع المشاكل بهدوء وفي وضعها الطبيعي لإيجاد حل مناسب ولا تجعل المشكلة هي التي تمتلكك.
- تعلم من الماضي وعش الوقت الحاضر وخطط للمستقبل وتعلم من المشكلات لكي تتقدم .
- لا بد من الارتباط بالله عز وجل ففي ذلك يجد المرء حولا لجميع مشاكله.
- المفكر هو الشخص الذي يقوم بعملية التفكير، والفكر هي الفكرة ذاتها، أما التفكير هو امتداد الفكرة والتحليل وإعطاء المعنى.

الوصايا العشر للتفكير الإيجابي: (اسماعيل محمود عبد الرحمن ٢٠١٩ : ٧٠):

- الرغبة المشتعلة : التفكير باستمرار فيما نرغب بقوة وتحقيقه مهما كانت التحديات .
- القرار القاطع : القرار الذي يتخذه الشخص يجب أن يكون قرارا قاطعا لا رجعة فيه مهما كانت الظروف والمؤثرات الداخلية والخارجية .
- تحمل المسؤولية كاملة : لاتلم أحدا أو الظروف أو الأشياء بل ركز على هدفك وكيفية الوصول إليه ولا بد من تحمل كل النتائج لأنك المسؤول عن نوع أحاسيسك.
- الإدراك الواعي لقيمة أنفسنا وقدراتنا وكيف نستخدمها إيجابيا.

- تحديد الأهداف : هناك سبعة أركان أساسية للحياة المتزنة يجب علينا تحقيقها وهي: (الركن الروحاني ويتحقق بحب الله والتسامح والعطاء غير المشروط وغيره ، الركن الصحي ويتحقق بالعوادات الصحية والتفكير الصحي، الركن الشخصي ويتحقق بتنمية الذات والثقة بالنفس والتقدير الذاتي، الركن العائلي ويتحقق بالعلاقات العائلية الدافئة، الركن الإجتماعي ويتحقق بالعلاقات الإجتماعية والاتصال الناجح بالآخرين، الركن المهني ويتحقق بالتميز في المهنة وتحسن مهاراتها والركن المادي ويتحقق بزيادة الدخل والنجاح في الأهداف المادية.
- التأكيدات المتضامنة : تساعدك على التركيز على قدراتك عبر كتابة الأشياء الإيجابية في النفس ثم الإحساس بها .
- الوقت الإيجابي: استخدام العقل على التركيز وعلى التفكير الإيجابي ولكي يصبح ذلك عادة نبدأ بوقت لا يقل عن عشر دقائق يوميا فمع الأيام يجعلك تتصرف إيجابيا بشكل تلقائي.
- التنمية الذاتية: أقل شئ يستطيع الإنسان أن يهديه لنفسه هو أن يكون أفضل ما يستطيع أن يكون وهناك وسائل عديدة يمكن استخدامها لتنمية مهارتنا الذاتية وهي : القراءة والبرامج التدريبية والدورات المكثفة .
- السكون والتأمل اليومي : تعاسة الإنسان تكمن في عدم قدرته على السكون ، فهناك ضوضاء خارجية نسمعها وهناك ضوضاء داخلية حيث تترامح الأفكار داخل أنفسنا وأكثرها سلبي لذا اجعل السكون والتأمل جزء من برنامجك اليومي ولو لبضع دقائق فهو يقلل من التعب ويقوي من القدرات ويجعل المرء يصل إلى الهدوء النفسي والسلام الداخلي.
- الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية : الهوايات لها قوة علاجية رائعة فهي تبعثك عن الضغوط الحياتية اليومية وتأخذك إلى الراحة والسعادة حيث أن

الانشغال بالهوايات التي يحبها الإنسان تقلل من الضغوطات النفسية مثل القلق والتوتر والأمراض الجسمية.

المراجع العربية:

- ابتسام صاحب موسى، رائدة حسين حميد ، عبد الرضا عبد الجليل التميمي ، ٢٠١٦ : علم النفس الايجابي نشأته واهدافه وتطبيقاته - دار الصفاء للنشر والتوزيع- عمان.
- ابراهيم يونس ، ٢٠٢١ : قوة علم النفس الايجابي - الريادة للنشر والتوزيع.
- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) علم النفس الارشادي ، ط١، دار المسيرة عمان ، الاردن .
- أبو زيد ، مدحت عبد الحميد (٢٠٠٣) : العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية ، العلاج بضبط الذات ، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ، دراسات تدخلية وبروتوكولات علاجية ، ط٥، دار المعارف الجامعية ٢٣٧-٢٤٧.
- اسماعيل محمود عبد الرحمن، ٢٠١٩ : علم النفس الايجابي - طيبة للنشر والتوزيع .
- أماني أبراهيم (٢٠٠٥) فاعلية برنامج لتتية التفكير الايجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية ، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس (٦) : ١٦٩-١٠٥.
- الانصاري ، بدر وكاظم (٢٠٠٨) قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتين والعمانيين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين (٩) ١٠٧،٤-١٣١.
- البحيري، محمد رزق (٢٠١٥): التفكير الايجابي وعلاقته بالاغتراب لدى عينة من المراهقين المكفوفين المضطربين سلوكيا . المجلة المصرية للدراسات النفسية ٢٥(٨٧)، ٣٨٣-٤٣٨.

- البرزنجي ، ذكريات (٢٠١٠): التفاوض والتشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط ، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن، (٤٥).
- بيل ، نورمان فنسنت (٢٠٠١) : قوة التفكير الايجابي ، ترجمة يوسف اسكندر ، ط٧، دار الثقافة المسيحية ، القاهرة ، مصر (١٢٨).
- التفكير الايجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الشباب الليبيين ، مجلة كلية التربية ، العدد ١٥. محمد حمد عقل الطيطي ، المؤتمر العربي العلمي الثالث لرعاية الموهوبين والمتفوقين - مهارات التفكير الايجابي في المدرسة الأساسية ، الجزء الأول الأردن (٢٠٠٣).
- جابر، غادة فرغل(٢٠١٧):التفكير الايجابي وعلاقته بالتسويق الاكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة . مجلة دراسات في الطفولة والتربية ، كلية رياض الاطفال ، جامعة اسيوط ٣(٣)، (١١٦ - ١٧٥).
- جمال الليل ، محمد (٢٠٠٢): المساعدة الارشادية النفسية ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع .
- حجازي ،مصطفى (٢٠١٢)اطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الايجابي ، التنوير للطباعة والنشر ، بيروت - لبنان.
- حنان عبد العزيز(٢٠١١): نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ابي بكر بالقائد تلمسان.
- الخولي، محمد سعيد (٢٠١١) الذكاء الوجداني مابين النشأة والتطبيق ، سلسلة اصدارات علم النفس الايجابي ، مكتبة الانجلو المصرية.
- الخولي، منال علي محمد (٢٠١٤): اثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الايجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الاكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا. دراسة عربية في التربية وعلم النفس ٤٨(٢).

- الرقيب ،سعيدبن صالح (٢٠٠٨): أسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية . بحث علمي محكم ومنشور في احدى المجلات العلمية قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع : تحديات وافاق في الجامعة الاسلامية بماليزيا،كلية التربية ٩-١١ .
- الرقيب، سعيد (٢٠٠٨) أسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الباحة.
- الزبيد،نادر فهمي (٢٠٠٨): نظريات الارشاد والعلاج النفسي ط٢ ، دار الفكر ، عمان ، الاردن،(٢٤٩).
- سامية لطفي الأنصاري (٢٠١٢) : التفكير الإيجابي استراتيجياته وتطبيقاته ، المجله المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (٢٢) العدد ٧٤، ٥-٢٢.
- السمدوني ، السيد ابراهيم (٢٠٠٧): الذكاء الوجداني وتطبيقاته ، تتميته ط١ ، دار الفكر ، عمان ، (٥٦).
- سناء محمد سليمان ، التفكير أساسياته وأنواعه، تعليمه ومهاراته ، القاهرة ، عالم الكتب (٢٠١١).
- سوهادفيدي ، ٢٠١٤ : التفكير الايجابي الرائع - الطبعة الاولى - مكتبة جدير .
- شاهين ، محمد أحمد ، وحمدى ، محمد نزيه (٢٠٠٩): علاقة تقدير الذات بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين ، مؤتمر مؤسسة التعلم ، كلية العلوم التربوية ، الجامعة الاردنية ، عمان ، (٩).
- صالح ، نجلاء محمد (٢٠٢٠): استخدام اساليب المناقشة الجماعية وتنمية التفكير الايجابي لدى الشباب الجامعي ، بحث منشور في مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية العدد٤٩ ، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية.

- صبري محمد خليل (٢٠١٣) التفكير الايجابي تعريفه ومهاراته وأنماطه ، مقال منشور عبر WWW.Sudares.com .
- الضيدان، الحميدي محمد (٢٠١٤): التفكير الايجابي وعلاقته بمهارات الاتصال لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض . مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ٣(١٦١) ، (٥٢١ - ٥٨٢).
- عبد الباسط متولي خضر، رانيا الصاوي عبدة ، ٢٠١٨ : موسوعة علم النفس الايجابي — دار الكتاب الحديث -٢٠١٨ .
- عبد الحلیم ، نجلاء فتحي أحمد (٢٠١٩) : التفكير الايجابي لمعلمة الروضة وعلاقته بالسعادة النفسية لأطفالها الموهوبين ، مجلة الطفولة ٣١ ، ٨٥٦ - ٩٢٩ .
- عبد الحميد ، ايمان سعيد (٢٠١٢) : برنامج ارشادي قائم على استراتيجيات التفكير الايجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الايوائية . مجلة الطفولة والتربية ١(١٢)، ٢٦٧-٢٦٨ .
- عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٨) عين العقل . دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الايجابي ، القاهرة : دار الكتب .
- عبد المرید، قاسم (٢٠٠٩). أبعاد التفكير الايجابي في مصر دراسة عاملية ،دراسات نفسية ١٩(٤) ، ٦٩١-٧٢٣ .
- عبدالله، محمد قاسم (٢٠١٢): نظريات الارشاد والعلاج النفسي ط١ ، دار الفكر ، عمان ، الاردن ١٦٥-١٦٦ .
- العبيدي، عفراء ابراهيم (٢٠١٣): التفكير الايجابي والسلبى وعلاقتهما بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق ، جامعة بغداد العراق ،٤(٧)، ١٥٢-١٢٣ .

- عشاوي ، فيفيان أحمد فؤاد علي (٢٠١٨) : التفكير الايجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات . مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ٥٤،(٢١٩-٢٥٤).
- العمري،حافظ(٢٠١٤): التفكير الايجابي ومصادر التأثير .مجلة مسارات معرفية (٢٠-٢٤).مجلة صادرة عن الجمعية التونسية للباحثين الشبان في علم الاجتماع ، مجلة علمية دولية محكمة.
- العنزي ، يوسف (٢٠١٣) أثر التدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت ، مركز النظم العالمية لخدمات البحث العلمي .
- غانم ، زياد بركات (٢٠٠٥) التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة ، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ٣(٨٥)،٤-١٣٨.
- الغرير، أحمد نايل ، أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية ط ١ ، دار الشروق للنشر ، عمان ، الاردن (٧٠).
- فايد ، حسين علي (٢٠٠١) : دراسات في الصحة النفسية ، ط١المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية (٣٥٤).
- فرغلي ، صفاء احمد (٢٠١٤): فعالية برنامج تدريبي في خدمة الجماعة في تنمية التفكير الايجابي للطلاب ، بحث منشور في مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، العدد٣٧، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية
- الفقي،ابراهيم محمد السيد (٢٠٠٩) . التفكير السلبى والتفكير الايجابي .الرياض دار الربية.
- فيرا، بيفر (٢٠٠٣): التفكير الايجابي ط ١ ، مكتبة جرير ، الرياض (١٢).
- كيت ، كينان (٢٠٠٥) : تنظيم وتفعيل الذات ط ١ ، الدار العربية للعلوم ، بيروت

- محمد ، منيرة محمد حمد (٢٠٢٠) : التفكير الايجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية . دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب ١١٩ ، (٩٤-٧١).
- محمد فتحي دعوة للايجابية ، دار النشر الاسلامية ، القاهرة (٢٠٠٢) .
- محمود، حنان حسين(٢٠١٨):فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض ابعاد التفكير الايجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة ، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية . جامعة عين شمس ٤٢(١)، ٢٣٠-٢٩٨ .
- مرعي سلامة يونس ، ٢٠١١ : علم النفس الايجابي للجميع - مكتبة الانجلو المصرية.
- معمريّة، بشير (٢٠١١): علم النفس الايجابي اتجاة جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية زدراسات نفسية ، علم النفس الايجابي ، (١٠٣-١٥٥).
- منصور، محمد عبد العزيز(٢٠١٦): اثر استخدام استراتيجيات الميتا معرفية في تنمية بعض المهارات الحياتية والتفكير الايجابي لدى الطالبات المعلمات لرياض الاطفال بالوادي الجديد المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية (١٥٣ - ١٩٤).

المراجع الأجنبية

- Beiranvand, M., Moghadam, M. K., Sabounchi, R., Delphan, M., Ghafuori, A., & Moghadam, R. K. (2019) the effectiveness of positive thinking training on self – efficacy and emotion regulation in men with hemophilia, trends in medicine, 19, 1–5.
- Bekhet A., & Garmier, V. (2017): the positive thinking skills scale: Ascreening measure for early identification of depressive thoughts. Applied nursing research, 38, 5–8.
- Ghusoon M.(2018): Developing higher order thinking skills in teaching and Assessing English as a foreign language at the university level, journal of university of Babylon, V.26K 351–363.
- Ginevera, M., pallini, S., Vecchio, G., nota, L. & Soresi, S. (2016): future orientation and attitudes mediate career adaptability and decisions. Journal of Vocational behavior, 95, 102–110.
- Park, N, Peterson, C., & Seligman, M. (2004). strengths of character and wellbeing. Journal of social and clinical psychology, 23(5), (603–619).
- Sasson Remez (2011): positive thinking [http://www.positive-thinking.com.in /tag/positive –thinking](http://www.positive-thinking.com.in/tag/positive-thinking).
- Seligman & Csikszentmihalyi, M. (2000), positive psychology. Aintroduction American psychologist (55, 5–14).
- Seligman, M. & Pawelski, J. (2003) positive psychology FAQs. psychological inquiry, 14, 159–163.
- Stallard Paul (2002) think good –Feel good, John Wiley & Sons, England.
- Taghizadeh, L., & Afkifard, H., (2017): the effectiveness of positive thinking training on stress and self-efficacy of elementary school girls students of Gahrom, Indian journal of positive psychology, 8(3), 379–381.

- Tazegul,unsal,Esmer,Ozan(2018): the determination of the relationship between sportspersonship orientation and positive thinking levels of the Athletes Engaged in different sports brandies , universal journal of educational research ,6(3),392.
- Wong,T.,parent,A.& Konishi,C.(2019).feeling connected: the roles of student–teacher relationship and sense of school belonging on future orientation .international journal of educational research,94,150–157.
- Wong.S.(2012): Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample : relationships with psychological well–being and psychological maladjustment, learning and individual differences ,22(1),76–82.
- Xiao,Y.,Bowen,N.&lindesey,M.(2018) : Racial lenthnic measurement invariance of the school success profile (ssp)’s future orientation scale journal of school psychology ,71,85–107.