

التفكير الإيجابي لدى الأطفال

إعداد

الباحث / محمد حمود صالح مويهان العازمي

تحت إشراف

أ.د/ حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

المجلد الثالث - العدد الثالث

يناير ٢٠١٧

التفكير الإيجابي لدى الأطفال

أ/ محمد حمود صالح مويهان العازمي**

التفكير الإيجابي

يعتبر التفكير الإيجابي من الموضوعات الحديثة على دراسات علم النفس وخصص لها مجال هام من مجالات علم النفس يسمى علم النفس الإيجابي والذي بدأ مع بداية الثمانيات وبرز بشكل كبير في التسعينيات من القرن الماضي ، على يد (مارتن سليجمان) وآخرون ، كون الإيجابية هي بداية الطريق للنجاح ، فحين نفكر بإيجابية فإننا بالواقع نبرمج عقولنا لنفكر إيجابياً ، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأفعال أو السلوكيات الإيجابية في معظم شؤون حياتنا ، ومن هذا المنطلق لابد أن تكون بدايتنا مع عرض لتعريفات التفكير الإيجابي .

تعريف التفكير الإيجابي:

التفكير : من حيث اللغة : " فَكَّرَ في الأمر ، يفكر ، فكَرّاً : أعمل عقله فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول ، وفكّر مبالغته في فَكَّرَ ، والتفكير : إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها" ، وهذا قصرٌ للتفكير على نوع من أنواعه، وهو حل المشكلات.

وفي الاصطلاح يقول إدوارد ديونو 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"

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، ٠٠٨ : ٥) .

وأما باعتبار التركيب فتذكر فيرا بيفر تعريفاً للتفكير الإيجابي هو : " الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي لأن المعلومات تنتقل من العقل الواعي إلى اللاواعي " (فيرابيفر، 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 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 أوردته ناديا محمد العريفي في كتابها (الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي) الذي أكدت فيه على أن التفكير الإيجابي هو (الواعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضي 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 ، ٢٠٠٥ : ١٤٥)

وعرف بايلس وسليجمان التفكير الإيجابي في كتابهم قوة التفكير الإيجابي بأنه هو التفاؤل بكل ما تحلمه هذه الكلمة من معنى ، والنظر إلى الجميل في كل شئ. و له أثر فعال وقوى في نفسياتنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية . ويمنح من يمارسه القوة والإصرار على تحويل الأحلام إلى واقع . كما يساعد على التغلب على الإكتئاب وحالات الإحباط . (بايلس وسليجمان ، ٢٠٠٩ : ١٠ ، ٢٣) .

ويعرف ويرلي ١٩٩٠ التفكير الإيجابي بأنه : استراتيجيات إيجابية في الشخصية، وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً (عبدالمريد قاسم ، ٢٠٠٩ : ٧١) .

ويعرف عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٨) الأفراد الإيجابيين بأنهم يتصفون بالسعادة ، وما يخلقوه من تفاؤل حولهم ، ويرجع ذلك إلى أنهم يتبنون مجموعة من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية تماماً ، ولهذا نتوقع فهم تبني بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية (عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ : ١٨٩) .

وعرفه إيهاب كمال بكتابه كن فعالاً وإيجابياً بأنه هو التفكير الذي يجعل الإنسان يرى الجوانب الحسنة في الأشياء ، ويتوقع الأفضل دائماً ، وينتظر النتائج الطيبة باستمرار ، كما أنه يعلم الصبر ويثري التجربة الإنسانية ويرتقي بالفكر ويرفع الروح المعنوية ، فصاحبه يرى الأشياء غير المرئية ويشعر بالأشياء غير الملموسة و يحقق المستحيل . (إيهاب كمال، ٢٠١٣ : ١٥).

يُعرفُ (نيك ومانز Neck, Manz 1992) التفكيرَ الإيجابي بأنه امتلاك الفرد لعددٍ من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، واقتناعه بقدرته على تحقيق النجاح، ومن أهم هذه التوقعات: (أنا أعتقد أنه في استطاعتي فعل كذا) (Neck, Manz, 1992, P: 683).

كما يُعرفُ (ستارلد بول Stallard, Pull 2002) التفكيرَ الإيجابي بأنه نمطٌ من أنماطِ التفكير المنطقي الذي يبتعدُ فيه الفردُ عن أخطاء التفكير الهدّامة، التي يحملها في بعضِ المعتقدات التي توجّه أفكاره ومشاعره وجهةً سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار على توجيه مشاعر الفرد، وضعف القدرة على التخلص منها (Stallard, Paull 2002, P.69).

والتفكيرُ الإيجابيُّ هو عملية خلق أفكار ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالاستبصار والابتكار، فهو نتاجٌ منطقيُّ لجهودٍ نشيطٍ وعمليات تركيزٍ شديدةٍ تفوق الجهد العادي في التفكير، فبتأثير نشاط العمليات العقلية والرغبة في تنمية التفكير الإيجابي يتم إنتاج الأفكار في مظاهر من السلوك تبدو غريبة للآخرين (محمد حمد الطيبي، ٢٠٠٣ : ٤٣١-٤٣٢).

وترى (أماني إبراهيم) أنَّ التفكيرَ الإيجابيَّ يُمثِّلُ الأنشطةَ والاساليبَ التي يستخدمها الفردُ لمعالجةِ المشكلات، باستخدامِ قناعاتٍ عقليةٍ بناءةٍ، وإستراتيجياتِ القيادة الذاتية للتفكير، وتدعيمِ ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمةٍ وأنساقٍ عقليةٍ منطقيةٍ ذات طابعٍ تفاؤليٍّ؛ تسعى للوصول لحلِّ المشكلة (أماني سعيدة سيد إبراهيم، ٢٠٠٥: ٩).

كما عرَّف (سيد خير الله، والفرحاتي محمود) التفكيرَ الإيجابيَّ بأنه استعدادُ الشخصِ للتوقعِ الإيجابيِّ للأحداث؛ لأنه نظرة أملٍ نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوهج أكثر، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح (سيد خير الله، الفرحاتي محمود، ٢٠٠٨: ٥٠٨).

وترى (أحلام جبر) أنَّ التفكيرَ الإيجابيَّ «عبارةٌ عن عادةٍ عقليةٍ تتوقع النتائج الجيدة والمفضلة، فهو توقُّعُ السعادة والمتعة والنتائج الناجحة لكل موقف ولكل فعل (فأينما يتوقع العقل يجد)» (أحلام علي جبر، ٢٠١١: ١١).

والتفكيرَ الإيجابي عند (سناء سليمان) هو التفاؤلُ بكل ما تحمل الكلمة من معنى، فهو النظرةُ الإيجابيةُ نحو الذات والآخرين، ورؤية الجميل في كلِّ شيءٍ، وله أثرٌ فعَّالٌ وقويٌّ في أنفسنا وأمر حياتنا اليومية والمستقبلية (سناء سليمان، ٢٠١١: ١٥٦).

هذا النوع من التفكير هو أكثرُ من مجردِ النظرِ إلى الجانبِ المضيء. والايجابيةُ الناجحة تكمن في توجيه الاهتمام إلى النجاحات، وأن يكون عقل الإنسان مقتنعًا بالتفسيرات الإيجابية للأحداث، بالإضافة إلى تذكُّرِ الاوقات الطيبة، فقوة التفكير الإيجابي نراها في كثيرٍ من أساليب العلاج النفسي، حيث يستخدم المعالجون - عادة - تقنيةً يُطلقُ عليها (إعادة الصياغة) لتشجيع العميل

على رؤية مشاكله بصورة جيدة وأكثر إيجابية (إد داينر وروبرت بيزواس، ٢٠١١: ٢٣٧).

ومن خلال ما ورد من تعريفات للتفكير الإيجابي يمكن القول: إن التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل الأحداث السلبية في الحياة، أو التظاهر بأن الحياة أفضل عند مواجهة المشاكل أو المحن؛ بل يعني أن يكون عقل الفرد مُهيئاً بأن يلاحظ الإيجابيات أكثر من ملاحظته وتركيزه على الأشياء السلبية المزعجة.

صور من الإيجابية :

ويعرضها عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٨) بكتابه عين العقل كما يلي :

يعامل هذا المفهوم عموماً كمؤشر على الرغبة والتصرف بسلوكيات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً . بعبارة أخرى ، الفرد الإيجابي شخص سعيد يتصف بالرؤية المشرقة ، والمقدرة على إدارة الأزمات و بمشاعر إيجابية متفائلة ، بمقدوره انتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة . ويتميز بالقوي والموارد الإيجابية التي تدعم السعادة، والرضا عن الحياة. فالتفكير الإيجابي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسية ، وتخطي الفشل ، وتحمل الصعاب ، وتحرر الفرد من قسوة الماضي . وتعريف مماثل ولكن أكثر تفصيلاً للتفكير الإيجابي في الشخصية يقدمه (سليجمان وسسيتشمهالي ٢٠٠٠) بأنه مفهوم من ستة أبعاد يتميز صاحبه بالشجاعة والحكمة والإنسانية ، والإعتدال ، والعدل والسمو . إنها أبعاد ذات متضمنات استراتيجية من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسؤولية وإثارية وتحضراً.

وهناك ست صور من الإيجابية كمدخل لتطوير السلوك الإنساني ذكرها

(عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨) ومنها :

١. الاهتمام بالتفكير الإيجابي يعني ببساطة الإهتمام بتنمية جوانب القوة في تفكير الفرد وسلوكه . ومساعدة الفرد على اكتشاف الجوانب الإيجابية التي تحقق له كثيراً من النجاح والتفوق والسعادة الشخصية والرضا عن النفس

٢. أصحاب هذا النمط من التفكير يحققون مكاسب اجتماعية إضافية ، فالناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية . ونحن نحب أن نكون محاطين وعلى مقربة من ذوي الإيجابية في التفكير والسلوك لأنهم ينشرون التفاؤل حيث يذهبون ، والطاقة الإيجابية على العمل والنشاط ، ويحركون في الآخرين بالمثل دوافع الإنجاز والنشاط ، ويبثون بذور التعاون والتسامح حيثما ذهبوا .

٣. أن تيار التفكير الإيجابي ينتمي إلى ما يسمى بعلم النفس الإيجابي والذي استطاع أن يكتشف أن التفكير الإيجابي أسلوب ومهارة وفن يمكن لنا ان نتعلمه ونتدرب عليه .

٤. لا يوجد اتفاق بين المهتمين بعلم النفس الإيجابي حول قائمة الصفات الإيجابية الجديرة بالتدريب والتطوير ، فإنه من المتفق عليه أنه لا يوجد نمط واحد من التفكير الإيجابي مع استراتيجيات متعددة ذات أبنية ومؤشرات متنوعة . (عبدالستار إبراهيم، ٢٠٠٨ : ١٨٧ - ١٩٣)

٥. أصبح في قدرة الفرد العادي أن يتبني أنواعاً من الإدراك والتفكير والسلوك تساعده على أن يتخلص من الأعراض المرضية ، بل وعلى أن

يمكن من تحقيق ما تتطلبه الحياة الفعالة من سعادة شخصية وكفاءة عملية ، وازدهار وتفاؤل وإبداع .

٦. أن هناك ثمة اتفاق في الحقيقة بين الدارسين لسلوك الفرد وهو أن هذه المفاهيم الإيجابية وما يرتبط بها من استراتيجيات من التفكير ليست قاصرة على ثقافة أو حضارة أو عرق أو دين . (عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ : ١٨٧-١٩٣) .

جوهر التفكير الإيجابي :

إن المفكر الإيجابي يرى صعوبات الحياة وتعقيداتها ويعيش مصاعبها وهمومها لكنه لا يدعها تحبطه أبداً ولا يستسلم لليأس أبداً ولا يعيش مع إخفاقه ، شعاره في ذلك (لا فشل وإنما تجارب وخبرات) ، فهو لا يسوغ ضعفه بمفردات النقص والفقْدان والقيود، لأن كل هذه المفردات السلبية لا تدخل في معجم مفردات حياته (بايلس وسليجمان ، ٢٠٠٩ : ٣٥)

• أهمية التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو الطريقة الرائعة التي تمكن معتقها من رؤية العالم من منظور آخر، منظور الأمل والتفاؤل ، منظور التحمل والسعي ، دون إحباط ولا ملل ، بل يشعر بلذة شديدة في كل مشكلة تصادفه ويستمتع بإجتياز معوقاته .

ولو نظرنا للشخص الإيجابي والشخص السلبي فإن الفرق بينهما لا يكمن في الظروف المناسبة أو القدرات والإمكانات بقدر ما يكمن في قوة الإرادة ، وفي الاعتقاد بإمكانية تحقيق النجاح، فعندما نتصرف من منطلق اعتقادنا بإمكانية تحقيق هدف ما، فإن عقلنا سوف يعمل على توجيه تفكيرنا

واهتمامنا وطاقاتنا وإمكانياتنا لتحقيق ذلك الهدف. (وليد عبدالله الرومي ،
٢٠٠٥ : ٣٠)

" فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته " ويسعى الإنسان مهما كان عمره ، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياته 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 ، ٢٠٠٥ - : ٥١)

" ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة " (برايان 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" (جوزيف ميرفي ، ٢٠٠٠ : ٨) .

ومن أهمية التفكير الإيجابي التي نجدها تحدث بحياتنا بكل تلقائية وعفوية :

١- يذهب عن الإنسان الأحاسيس السلبية أو المحبطة ويكون لدى الإنسان وقاية ضد المشاعر السلبية ، وذلك نتيجة أن التفكير الإيجابي ينمو وينتشر في كل كيان الإنسان فلا يوجد بعدها مكان للمشاعر السلبية بداخلنا .

٢- يجعل الإنسان متسامحاً مع أخطاء الآخرين في حقه ويلتمس لهم الأعذار دوماً .

٣- يجعل الإنسان قادراً على تقدير الأمور التي تحدث رغماً عنه في حياته، ويجد نفسه دوماً ينظر للجانب الإيجابي لتلك الأمور ويتعلم من خبراته فيها .

٤- يجعل الإنسان قادراً على حل المشكلات والأزمات التي تصادفه ، ويجعله دون وعي منه يركز بشدة على حلها مع الشعور بالرضا و السعادة نتيجة مواجهة المشكلات وحلها (فيجعله يرى في مشكلة فرصة جديدة للنجاح) .

٥- يجعل الإنسان دوماً متفائلاً وراضياً عن قدراته و مهاراته، وواقفاً بأن المستقبل يأتي دائماً بالأفضل له و للآخرين من حوله .

٦- يجعل الإنسان تتسم شخصيته بالتحدي والإصرار على الوصول الأهداف المنشودة ، والمبادرة على الأفعال وبما يتوجب عليه فعله .

- ٧- يساعد الإنسان على ترتيب أولوياته بالحياة والقيام بالأعمال على الوجه الأمثل، بدون الشعور بأي ضغوط نفسية على الذات.
- ٨- يساعد الإنسان على إدارة وتنظيم وقته بشكل إيجابي ويمارس هواياته بشكل يشعر معه بالرضا والسعادة الذاتية.
- ٩- يجعل الإنسان ناشراً للإيجابية والنجاح في الحياة بين الآخرين المحيطين به ، فيتعلموا منه كيف يفكرون بإيجابية. (احمد سمير عبدالحق ، ٢٠٠٩ : ١٠١ - ١٠٤)

مهارات التفكير الإيجابي:

للتفكير الإيجابي مهارات، نذكر منها:

أ - حديث الذات:

حديث الذات هو حوارات عقلية يُجريها الفردُ بينه وبين نفسه، يتناول فيها بعض الافكار والقناعات التي يُحدِّدُ من خلالها مكانته وقدرته على حل مشكلةٍ تواجهه، وكذلك توجيهه إلى عمله والتركيز عليه.

ويُعرَّف حديثُ الذات بأنه «تصريحٌ تأكديٌّ ذاتيٌّ، يهدفُ إلى تعزيز فكرةٍ معينة عن الذات والتأكيد عليها» (كريمان بدير، ٢٠٠٦ : ٣٧).

وهو ما يقوله الانسانُ أو يؤكدُه لنفسه عندما ينفعل مع نفسه، أو يتفاعل مع تقييمه الذاتي لادائه (عبد الناصر محمود، ٢٠١٣ : ٢٤).

فحديث الذات هو تدفقٌ مستمرٌ من الافكار التي تدور في عقل الفرد يومياً، وهذه الافكار التلقائية قد تكون سلبيةً أو إيجابيةً، وبعض حديث الذات يكون نابغاً من المنطق والعقل، وهناك حديث ذاتٍ آخر نابغ من عدم الادراك الصحيح الناتج عن نقص المعلومات.

وترى (نادية شريف ٢٠٠٣) أن حديث الذات هو أن يقوم الفرد بتوجيه ذاته بنفسه، بطريقة خفية، غير مسموعة، مُستخدمًا لغته وصياغته الخاصة به (يوسف العنزي، ٢٠٠٨: ٢٦).

والحوار الذي يُجريه الفرد مع نفسه في حديث الذات يظهر في أشكال معينة من السلوك، مثل: المحاولة من أجل النجاح، والتواصل الجيد مع الآخرين، والقدرة على مواجهة المشكلات التي تعترضه بكفاءة، وقد لا يكون الفرد على دراية بالطريقة السلبية التي يتحدث بها مع نفسه، متوقعًا الفشل ومقلًا من شأن النجاح، لذا يجب تدريبه على الحديث إلى نفسه بشكل واثق وإيجابي، متوقعًا النجاح في أية مهمة (أحلام علي جبر، ٢٠١١: ٢٧) (محمود عطية، ٢٠٠٢: ١١٠).

وقد أوضحت الدراسات أن معظم ما نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا، فمن الممكن للبرمجة الذاتية، والتحدث مع النفس أن تجعل من الإنسان سعيداً وناجحاً يُحقق أحلامه، أو تعيساً يائساً من الحياة (إبراهيم الفقيه، ٢٠٠٣: ٢٨).

وذكر (مارتن سليجمان ٢٠٠٦) أن هناك شروطاً يجب على الفرد أن يتبعها في التحدث إلى نفسه؛ لترسم صورة إيجابية داخل عقله الباطن، وهي:

- أن تكون الأفكار إيجابية، مثل: (أنا قوي - أنا أستطيع الامتناع عن التدخين).

- أن تدلّ الأفكار على الوقت الخاص، مثل: (لا تقل: أنا سوف أكون قوياً - قل: أنا قوي).

- أن يُصاحبَ الأفكارَ الاحساسَ القويَ بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن.
- أن تُكرَّرَ الأفكارُ عدَّةَ مرَّاتٍ إلى أن تتبرمجَ تمامًا (ولاء خليل، ٢٠١٢: ٦٦، ٦٦)

ويذكر (لورانس، ٢٠٠٤) أنه من خلال دراسة الطريقة التي تؤثر بها أفكارنا على مشاعرنا، توصل الباحثون إلى أن الأفراد لديهم القدرة على إجراء حوار داخليٍّ من خلال أحاديثٍ موجهة للذات، إلا أن بعضهم لا يستخدم أفكاراً داخليةً تساعده على التغلب على المشكلات التي يواجهها، وذلك إما لأنه غالباً ما يكون متهوراً، ولا يفكر قبل التصرف، أو أن تكون أفكاره غامضةً، ومتناقضةً، وذات صبغة سلبية، وعليه فإن تعليم الأفراد كيفية التعامل مع المواقف الصعبة والتغلب عليها عن طريق محادثة أنفسهم يكون له أثره الإيجابي عليهم (لورانس، ٢٠٠٤: ١٦٤).

ويرى (ستالرد 2002, Stallerd) أن الفرد ما دام يستطيع أن يتعلم من خلال النمذجة أو رؤية الآخرين في مواقف التعلم الاجتماعي، فإن ذلك يحتمل إمكانية التعلم من خلال التعلم الذاتي والملاحظة الذاتية لاداء الفرد وأفكاره، والانتباه إلى حالاته المختلفة، وكذلك القدرة على التقويم والتدعيم الذاتي (Stallerd, Paull, 2002: P.3).

وتكونُ بدايةُ التفكير الإيجابي عند (علي مصطفى ومحمد محمد) بالحديث مع الذات من خلال تيارٍ من الأفكار غير المعلنة، التي تعمل من خلال عقل الإنسان كل يوم، ويُمكن لهذه الأفكار التلقائية أن تكون إيجابيةً أو سلبيةً، وينطلق جزءٌ من الحديث مع النفس من المنطق والعقل، وقد ينطلق من المفاهيم الخاطئة بسبب نقص المعلومات، وإذا كانت الأفكار التي يتم تداولها داخل العقل مُعظمها

سلبية، فإن نظرة الانسان للحياة تكون أكثر تشاؤمًا، أما إذا كانت الافكار في معظمها ايجابية، فإن الفرد يمارس التفكير الايجابي، وتكون نظره أكثر تفاؤلاً (علي مصطفى ومحمد محمد، ٢٠١٣: ٧٦).

ويجب على الفرد أن يُركِّزَ على ما يُفكر فيه على مدار اليوم، ويتحقق من نوعية الافكار التي تدور في ذهنه، ويعي العمليات المعرفية التي يستخدمها في تنظيم معلوماته عن البيئة والذات، وأسلوب التنبؤ، وتقويم أحداث المستقبل، ومعرفة مدى واقعيتهما؛ لان التفكير السلبي له ارتباط بالبنى المعرفية غير المنطقية، المتعلقة بما يجب على الفرد أن يفعل أو يعتقد أو يؤمن به.

ويذكر (سميث 1993, Smith) أن الانحرافات المعرفية تشمل عدة

عمليات، أهمها:

- لوم الذات؛ نظراً لوعي الفرد بنقصه التي تعطي له مفهوماً غير ايجابياً عن الذات.
- التفكير المتجمع، وهو الاعتقاد بأنه يجب الحصول على كل شيء أو لا شيء.
- الاستنتاج العشوائي، ويُقصدُ به الوصول إلى النتائج دون أن تدعمها أدلة ثابتة.
- التعميم الزائد، وهو اعتناق معتقدات متطرفة قائمة على بعض الاحداث وتطبيقها على مواقف مختلفة.
- المبالغة، وهي تضخيم الاحداث السلبية (محمود عطية، ٢٠٠٢: ٤٢).

ب - التخيل:

يُعرف (فهيم مصطفى) التخيل بأنه "قدرةً على الرؤية المستقبلية، فهو قوة عقلية يستطيع بها الانسان تذكر واسترجاع الصور العقلية التي يؤلف بينها لتصبح فكرة حقيقية" (فهيم مصطفى: ٢٠٠٥: ٣٩).

ويُعرفه آخر بأنه: "القدرة على صور عقلية ثرية ومتنوعة، أو رسم صور، أو رؤى بصرية أو سمعية في عقل المرء عن أشخاص وأماكن وأشياء ومواقف غير موجودة" (Bernadette Duffy, 2006: P.20).

ويرى (هود جسون وراشمان 1979 Hodgson & Rachman) أن استخدام إستراتيجية التخيل تجعل الفرد يمرُّ بخبرة حلّ الموقف على المستوى التصوري أو الذهني مسبقاً؛ الامر الذي يُقلل من القلق المصاحب للموقف الاصيل؛ لانه كلما زاد تكرار ممارسة التخيل، زادت معه سيطرة الفرد على جوانب الموقف؛ باعتباره خبرةً أكثرَ من مرة (يوسف العنزي، ٢٠٠٨: ٢٨).

ويضيف (ثائر حسين ٢٠٠٣) أن تطبيق مهارة التخيل تتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية؛ لتوسيع المدارك، واستخدام الحواس الخمس؛ للمساعدة على التصور، وعدم وضع قيود على التصور، وهنا يضع الفرد نفسه مكان ذلك الشيء، أو ذلك الشخص؛ ليُولد أكبر عدد من الافكار (ثائر غازي حسين، ٢٠٠٣: ٢٥).

وترى (كريمان بدير ٢٠٠٦) أن التخيل «يُمثّل عملية التفكير في فكرة معينة إلى أن تتولد صورة ذهنية لها، وهذه الصورة تتيح معايشة الموقف أو الحالة التي لم يتم تحقيقها في الواقع» (كريمان بدير، ٢٠٠٦: ٤٢).

وتُبيّنُ (سانا 1996 Sanna) أنّ التفكير الذي يتضمن محاكاةً لما يُمكن أن يحدث، يقصد به أسلوب التفكير القائم على تخيل احتمالات وقوع النتائج قبل وقوع الاحداث، فيتم تناول هذه الاحتمالات ذهنياً قبل معرفة النتائج (Sanna 1996: p221).

والالية الخلاقة للتخيل والتصور داخل الفرد تستطيع أن تساعد على الوصول إلى الشخصية التي يريدها، وذلك إذا استطاع أن يجد صورةً في مخيلته لذاته التي يريدها، وهكذا فإن صورته العقلية عن ذاته هي أقوى قوة في داخله (أحمد حجازي، ٢٠١٣: ٨٢).

والتخيل يُعدُّ من القدرات العقلية التي يصعب السيطرة عليها وإخضاعها للملاحظة العلمية، ويوضح "بترو فسكي وياروسنشكي" أن التخيل عملية عقلية تكون في الآتي:

- بناء صورة ذهنية لحدث واقعي، يحدث نتيجة للنشاط الموضوعي للشخص.
- تصور خطط سلوكية عندما يكون الموقف المشكل غير واضح.
- إنتاج صور لا تُبرمج النشاط، وإنما تحلّ محله.
- تكوين صورة موافقة لوصاف الشيء.

أما وظيفته فهي أن يسمح بتصور نتيجة العمل قبل أن يبدأ، وبذلك يوجّه الانسان أثناء النشاط (بترو فسكي وياروسنشكي، ١٩٩٦: ١٣٦).

ج - التوقع الايجابي:

ذكر (ويليام جيمس) أنّ التوقع الايجابي هو اعتقاد الفرد بالنجاح في أي عمل، الامر الذي يجعله يتمكن من إحداث النجاح، وبالرغم من أن هذا الامر

ليس سهلاً، إلا أنه مع التدريب يستطيع أن يصبح مُحترفاً في توقع الأفضل والوصول إليه (أحلام علي جبر، ٢٠١١: ٣٨).

والتوقعات الإيجابية تُعبرُ عن ميول عقلية تُوجد لدى الافراد من أجل هدفين هما:

- إدراك حقيقة أنهم يعيشون؛ ليمنحوا أنفسهم إحساساً بالقدرة على التحكم (إنني أفعل ما هو متوقع مني).
- الاستعداد لحدوث السلوك (هذا ما توقعت أنه سيحدث) (الفرحاتي السيد، ٢٠٠٥: ١٦٩).

ويرى بعضهم أن الافراد الذين يرون الحياة مليئةً بالوعود والفرص غالباً ما تترجم نظراتهم الايجابية إلى مزيد من السعادة (إد داينر وروبرت بيزواس، ٢٠١١: ٢٣٧).

والتفاؤل يُؤثرُ في السلوك الانساني من نواحٍ، منها أنه يُسيطر على سلوك الفرد أحياناً نزعة إلى توقع الخير والسرور؛ الامر الذي يدفعه إلى استخدام كل ما لديه من قدرات وإمكانيات في سبيل النجاح وتحقيق الاهداف، واضعاً في حسبانته اعتبارات النجاح، وتقبل نتيجة جهده، والسعي إلى العمل، والاقبال عليه برضا وارتياح.

ولذا وصلت بعض الدراسات، مثل: دراسة (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠) ودراسة (بدر الانصاري، ٢٠٠٣) ودراسة (سامر رضوان، ٢٠٠١) إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بعددٍ من المتغيرات الايجابية، مثل: الصحة النفسية، والصحة الجسمية، والسعادة والرضا عن الحياة، والموجة الفعالة للضغوط، وحل المشكلات، والاداء الاكاديمي المرتفع، والانبساط، والدافعية للعمل، وضبط النفس (أمينة أحمد سالم، ٢٠١٢: ٢٧).

وبهذا، فالأفراد عندما يتوقعون الأفضل، فإنَّ الأفضل سوف يتحقق، بمعنى أن الفرد إذا توقَّع الأفضل، فإنه سوف يبذل أقصى ما لديه من جهود، حيث سيركز عقله على المهمة التي هو بصدد إنجازها.

مميزات استخدام التفكير الإيجابي :

والذي أشار إليها (سعيد بن صالح الرقيب ، ٢٠٠٨)

١- "هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي ، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة" (سكوت دبليو ، ٢٠٠٣ : ٢٨).

٢- "يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك" (ريتشارد بريلي ، ٢٠٠٣ : ٤٩)

٣- " تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجريه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك". (عيسى الملا ، ١٤١٨ : ٣٦)

٤- " أن تكون مفكراً إيجابياً يعني ان تقلق بشكل أقل ، وتستمتع أكثر ، وأن تنتظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء ، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً " (فيرا بيفر ، ٢٠٠٣ : ١٤)

٥- "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، ٢٠٠١ : ٢٧)

٦- "إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا : الإيجابية ، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الأوس والجن ، وأكبر منهما حديث النفس" (أسامة الحريري ، ٢٠٠٣ : ١٤٩)

٧- " عندما ن فكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية ، والعكس يحدث عندما ن فكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا الموقف السلبية" (إبراهيم الفقي ، ٢٠٠٤ : ٧٤)

٨- " 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 ، ٢٠٠٧ : ١٢٨)

٩- " 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 ، ٢٠٠١ : 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)

عوامل تساعد على التفكير الإيجابي :

عوامل التفكير الإيجابي لا حصر لها لكن يكفي أن نذكر بعضها .

١- تأكيد الثقة بالنفس ، فالثقة هي أساس النجاح

- ٢- الابتعاد عن المحبطين ومثبطي الهمم وتجاهل مردي الكلمات والجمل السلبية .
- ٣- الرؤية الإيجابية للذات (تقدير الذات) سبب من أسباب النجاح .
- ٤- استحضار جميع الأفكار الإيجابية التي تسعد وتشخذ الهمة والدوافع .
- ٥- الابتعاد عن مقارنة النفس بأي شخص آخر ، خصوصاً الفاشلين .
- ٦- عدم الاستماع إلى أصحاب الشكاوى من سوء الحظ والظروف ، لأنهم من الممكن أن يقللوا من الطموحات .
- ٧- التعرف على نقاط القوة والتركيز عليها ومعرفة نقاط الضعف والتغلب عليها .
- ٨- عدم التقليل من قدرات الآخرين أو من شأنهم أو قيمتهم ، لأن النظرة السلبية للآخرين تنعكس على الشخص نفسه .
- ٩- معرفة الهدف بالحياة لان الإنسان بدونه سيشعر أنه لا قيمة له في الحياة .
- ١٠- التعود على النظر للأمور بنظرة موضوعية عقلانية دون تحيز (بايلس وسليجمان ، ٢٠٠٩ : ٢٨)

اتجاهات التفكير الإيجابي :

الإيجابيون من الناس لا يتذرعون بقلّة الوقت ولا يلقون بالأعدار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد ، وبالتالي فمثل هؤلاء هم النماذج الجميلة التي تتجح وتساعد الآخرين على النجاح ، وتحقق الفوز لها ولمن حولها . وذلك يرجع إلى أنهم يتبنون مجموعة من

- تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية تماماً ، ولهذا نتوقع فهم تبني بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية التالية التي تبين أن الإيجابيين من الناس يجيبون عنها بالإيجاب في مقاييس الإتجاهات :
- ١- عندما تحدث أشياء لا نشتئها ولا نتوقعها يمكن أن نغير من أفكارنا عنها بحيث تكون مقبولة إلى حد ما .
 - ٢- لا يوجد شر ولكن توجد تصرفات ضارة ندركها كذلك ، ويمكننا ضبط نتائجها السلبية إذا توقفنا عن إدراكها بأنها شريرة ولا يمكن إيقافها .
 - ٣- يمكن أن نقلل من الآثار السلبية لأي مشكلة اذا توقفنا عن المبالغة في تصورنا بأنها خطيرة أو مخيفة أو غير قابلة لحل أفضل .
 - ٤- لا تحل الأمور بتجنبها والسكوت عليها ، ولكن بمواجهتها ومعالجتها عندما تحدث.
 - ٥- من الأفضل دائماً الاعتماد على النفس عند مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها .
 - ٦- من الممتع للنفس أن يتقن الشخص شيئاً يستمد منه الإشباع وتحقيق الذات.
 - ٧- لا يوجد ماضٍ سيء ولكن يكفي أن ندركه كذلك .
 - ٨- سعادة الإنسان الحقيقية لا تمنح ولكن تتحقق .
 - ٩- يوجد أكثر من طريقة وأكثر من مسار لتحقيق الأهداف المهمة في الحياة.
 - ١٠- النجاح في الحياة مرهون بما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة لتحقيق ذلك .

- ١١- يمكن أن نقلل من الآثار السيئة للخوف والقلق إذا توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة أو مخيفة.
- ١٢- الحل السهل السريع هو حل قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة.
- ١٣- من الأحسن كثيراً أن نعتمد على أنفسنا و أن نقف على قدمنا وأن نستمد إيماننا من أنفسنا ومن قدراتنا ومن قيمنا الخاصة عند مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها.
- ١٤- سعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس لإكتشاف مصادره الخاصة للسعادة
- ١٥- لا توجد طريقة واحدة لتحقيق أهدافنا المهمة في الحياة ، توجد دائماً طرق ومسارات مختلفة ومتنوعة. (عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ : ١٨٨ - ١٩٠)

*أسس التفكير الإيجابي ، وتطبيقاته تجاه الذات.

- ١- بناء الهوية الإيجابية للذات.
- ٢- أثر الأسماء والصفات الإيجابية على الذات.
- ٣- التوقع الإيجابي للأمور.
- ٤- التفاؤل ، والأمل.
- ٥- الحديث الإيجابي مع الذات.
- ٦- التطوير الإيجابي المتواصل .

* أسس التفكير الإيجابي ، وتطبيقاته تجاه المجتمع.

- ١- النظرة الإيجابية للمجتمع.
- ٢- محبة الآخرين ، ومحبة الخير لهم.
- ٣- الموقف الإيجابي من أخطاء الآخرين.
- ٤- احترام الناس ، وتقدير منازلهم.
- ٥- التواصل الإيجابي مع المجتمع. (سعيد بن صالح الرقيب ، ٢٠٠٨).

أبعاد التفكير الإيجابي :

في محاولة لتحديد أبعاد التفكير الإيجابي ، قام عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٨) بحصر ما يتصف به الإيجابيون من أفكار ومعتقدات وممارسات سلوكية وصاغها في شكل عبارات تضمنها المقياس العربي للتفكير الإيجابي الذي قام بإعداده ووزعها على ١٠ محاور تمثل الخصائص المميزة لمن يتسمون بالإيجابية في السلوك وأنماط التفكير ويمكن إجمالها على النحو التالي :

- ١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في الجوانب الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية .
- ٢- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: وهي مهارات الشخص في توجيه انتباهه، وذكرياته، وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة، ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية، وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

- ٣- حب التعلم ، والتفتح المعرفي الصحي: وهو ما يتميز به الفرد من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير، بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة، وحب التعلم، والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية. ويتسم أصحاب هذا النمط بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي، والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات، فضلاً عما يمتلكه الفرد من رصيد معرفي، ومعلومات عن الصحة والسعادة، وآلية التعامل مع مواقف الخوف، والقلق، والاكتئاب، والاضطراب النفسي أكثر من العاديين.
- ٤- الشعور بالرضا: وهو الشعور العام بالرضا عن النفس، والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة، والإنجاز، والتعليم.
- ٥- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: وهو تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس كحقيقة، والدعوة إلى تشجيع الاختلاف، والنظر إليه بمنظور إيجابي متفتح.
- ٦- السماحة والأريحية : وتعني تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عاشه الفرد بتسامح، بصفته أمر ماضي وانقضى، ومن المؤسف أن تظل مقيدا به. وأن تتقبل الواقع ، وما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها، والقبول بما لا يمكن تغييره يعني أيضا قلة الشكوى، أو كثرة التذمر؛ فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.
- ٧- الذكاء الوجداني: وهو مجموعة من الصفات الشخصية، والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الفرد من تفهم مشاعر الآخرين،

وانفعالاتهم، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية ، والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات .

٨- **التقبل غير المشروط للذات:** ويعني تقبل الفرد لذاته ومعرفة قيمتها. والرضا بما يملكه من إمكانيات، وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين؛ بهدف الحصول على انتباههم، أو عطفهم، أو حتى مجرد لفت الأنظار. وتقبل الذات يتضمن جانباً كبيراً من العقلانية؛ لأنك لا تتضايق وتتذمر من الأمور الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات المحسوبة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين.

٩- **تقبل المسؤولية الشخصية:** الإيجابيون من الناس لا يتذرعون بقلة الوقت ، ولا يلقون الأعذار على غيرهم، ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسئوليتهم بلا تردد، وبالتالي فمثل هؤلاء، هم النماذج التي تنجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها .

١٠- **المجازفات الإيجابية:** الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع، والرغبة في اكتشاف المجهول، وتقبل الغموض، ومن ثم يكونون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة. ولهذا نجدهم مثلاً: يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير، واتخاذ القرارات أكثر من الأعمال الروتينية المعتادة، وأصدقاؤهم ومعارفهم متنوعون في ميولهم وطرقهم في التفكير والتفاعل، ويفضلون النشاطات الإبداعية التي تتطلب قدراً مرتفعاً من الأصالة والابتكار، ويطورون مناخاً أسرياً يسمح لمن حولهم بالنمو، والتنوع، وحب الاستطلاع، ويقدرّون على اتخاذ قرارات مهمة ، وهي التي تصفهم بالإيجابية والفاعلية . (عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ : ١٩٦ - ٢٠١)

قائمة المراجع

- ١- إبراهيم الفقي (٢٠٠٤) : المفاتيح العشرة للنجاح ، الطبعة الأولى ، المملكة العربية السعودية ، مؤسسة الخطوة الذكية.
- ٢- أحلام علي عبد الستار جبر (٢٠١١) : فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الايجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- ٣- أحمد توفيق حجازي (٢٠١٣) : فلسفة التغيير مفاهيم وقيم جديدة لعصر حديث، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- ٤- أحمد سمير عبد الحق (٢٠٠٩) : دراسة استراتيجية المواجهة وعلاقتها بكل من الذكاء الوجداني وبعض سمات الشخصية ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، قسم علم النفس التربوي ، مصر.
- ٥- إد داينر وروبرت بيزواس - داينر (٢٠١١) : السعادة كشف أسرار الثروة النفسية، ترجمة مها بكير، المركز القومي للترجمة، القاهرة.
- ٦- أسامة الحريري (٢٠٠٣) : التطوير الذاتي ، المملكة العربية السعودية : دار المجتمع للنشر والتوزيع.
- ٧- أماني سعيدة سيد إبراهيم (٢٠٠٥) : فاعلية برنامج لتنمية التفكير الايجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، مجلة كلية التربية بالاسماعيلية، جامعة قناة السويس.
- ٨- أمينة أحمد محمد سالم (٢٠١٢) : أثر استخدام نموذج التفاؤل المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الاجتماعي من منظور علم النفس الايجابي، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

- ٩- إيهاب كمال (٢٠١٣) : كن فعالاً وإيجابياً ، القاهرة : ، دار الحرم للتراث.
- ١٠- بايلس وسليجمان (٢٠٠٩) : قوة التفكير الإيجابي ، مترجم ، كنوز للنشر والتوزيع : القاهرة.
- ١١- بترو فسكي وياروسنشكي (١٩٩٦) : معجم النفس المعاصر، ترجمة: حمدي عبد السلام، دار العالم الجديد، القاهرة.
- ١٢- برايان تريسي (٢٠٠٧) : غير تفكيرك غير حياتك ، الطبعة الأولى ، (ترجمة) ، المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير.
- ١٣- نائر غازي حسين (٢٠٠٣) : تنمية مهارات التفكير، دار ديونو للطباعة والنشر الأخرى من التربية والتعليم من مكتبة جرير ، الرياض.
- ١٤- جوزيف ميرفي (٢٠٠٠) : قوة عقلك الباطن ، الطبعة الأولى، (ترجمة)، المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير.
- ١٥- ريتشارد بريلي (٢٠٠٣) : كيف تكون إيجابياً ، الطبعة الأولى ، (ترجمة)، سوريا : دار الكتاب العربي .
- ١٦- سعيد بن صالح الرقيب (٢٠٠٨) : أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع ، بحث منشور بالمؤتمر الدولي لتنمية المجتمع تحديات وآفاق - الجامعة الإسلامية : ماليزيا.
- ١٧- سكوت دبلو (٢٠٠٣) : قوة التفكير الإيجابي في الأعمال ، الطبعة الأولى ، المملكة العربية السعودية : مكتبة العبيكان.
- ١٨- سناء محمد سليمان (٢٠١١) : التفكير أساسياته وأنواعه، تعليمه وتنميته مهارات، القاهرة، عالم الكتب.

- ١٩- عبد المرید قاسم (٢٠٠٩) : أبعاد التفكير الإيجابي في مصر ، دراسة
عاملية ، مجلة دراسات نفسية العدد ١٩ ، القاهرة.
- ٢٠- عبد الناصر عبد الفتاح محمد محمود (٢٠١٣) : أثر استخدام إستراتيجية
تعلم الاقران في تنمية التفكير الايجابي وتقدير الذات لذوي التحصيل
المنخفض والمرتفع من تلاميذ مرحلة التعليم الاساسي، رسالة دكتوراه،
معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- ٢١- عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٨) : عين العقل ، دليل المعالج المعرفي لتنمية
التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية،
الطبعة الأولى.
- ٢٢- على أحمد مصطفى ومحمد محمود محمد (٢٠١٣) : علم النفس
الاجيبي، دار زهراء الرياض.
- ٢٣- عيسى الملا (١٤١٨ هـ) . الانسان والتفكير الإيجابي، ط٢، مكتبة جرير ،
الرياض .
- ٢٤- الفرحاتي السيد (٢٠٠٥) : سيكولوجية تحسين الاطفال ضد العجز المتعلم
"رؤى معرفية"، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٥- فيرا بيفر (٢٠٠٣) . التفكير الإيجابي (ترجمة) ، المملكة العربية
السعودية : مكتبة جرير.
- ٢٦- كريمان بدير (٢٠٠٦) : التعلم الايجابي وصعوبات التعلم (رؤى نفسية
تربوية معاصرة) ، عالم الكتب، القاهرة.
- ٢٧- كيت كينان (٢٠٠٥) : تنظيم وتفعيل الذات ، الطبعة الأولى ، (ترجمة) ،
لبنان : الدار العربية للعلوم.

- ٢٨- لورانس (٢٠٠٤) : كيف تنشئ طفلا يتمتع بذكاء عاطفي (دليل الاباء للذكاء العاطفي) ، مكتبة جرير، القاهرة.
- ٢٩- محمد حمد عقل الطيبي (٢٠٠٣) : مهارات التفكير الايجابي في المدرسة الاساسية، المؤتمر العربي العلمي الثالث لرعاية الموهوبين والمتفوقين "رعاية الموهوبين والمبدعين أولوية عربية في عصر العولمة"، الجزء الاول، الاردن.
- ٣٠- محمود محمد إبراهيم عطية (٢٠٠٣) : مدى فاعلية تنمية مهارات مواجهة الايجابية للضغوط في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، القاهرة.
- ٣١- ناديا محمد العريفي (١٩٩٦) : الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل ، المملكة العربية السعودية : مكتبة الملك فهد الوطنية .
- ٣٢- نورمان فينسيت بيل (٢٠٠٠) : قوة التفكير الإيجابي ، (ترجمة) ، القاهرة : مكتبة دار الثقافة المسيحية .
- ٣٣- وفاء محمد مصطفى (٢٠٠٣) : حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي ، الطبعة الأولى ، بيروت - لبنان : دار ابن حزم .
- ٣٤- ولاء حسين حسن خليل (٢٠١٢) : الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الايجابي والتفكير السلبي، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- ٣٥- وليد عبدالله الرومي (٢٠٠٥) : برمج عقلك للنجاح ، منشورات التنمية الذاتية : الكويت.

٣٦- يوسف المحيلان العنزي (٢٠٠٨) : دراسة أثر التدريب على التفكير الايجابي وإستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

- 1- Stallard, Paul (2002) : think good – feel good, John Wiley & sons, England.
- 2- Bernadette, Duffy (2006). "Supporting Creativity and imagination in the Earl Years" New York: McGraw-Hill Education
- 3- Sanna, L. J. (1996) . Defensive pessimism, and simulating alternatives: Some ups and downs of prefectual and counterfactual thinking. Journal of personality and Social psychology, Vol. 71, PP. 1020-1036.