

02- التفكير الإيجابي واليقظة الذهنية: نظرة مختصرة

Positive thinking and Mindfulness: A brief review

د. شيحا فؤاد، جامعة حسينية بن بوعلي- الشلف . أ. بن حمادي إبراهيم، جامعة حسينية بن بوعلي- الشلف

بن عزوزي إبراهيم، طالب دكتوراه، جامعة معسكر

الملخص:

يعتبر التفكير بكل أنواعه من أهم العمليات المعرفية عند الإنسان وأرقاها، لا سيما التفكير الإيجابي الذي ينبني الوظيفة المعرفية الإيجابية وعلى العديد من المهارات المعرفية. كما أنه يؤثر ويتأثر بالعديد من المتغيرات المعرفية والانفعالية والسلوكية. تمثل اليقظة الذهنية أهم مواضيع علم النفس الإيجابي وأحدثها بسبب تأثيرها على الصحة النفسية، وكذا نجاعة برامجها العلاجية مع الحالات العادية والمرضية. جاءت هذه الدراسة للبحث عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفكير الإيجابي، بعد ما أثار انتباهنا عدم تناول هذا الموضوع في حدود معرفتنا وبحثنا. أظهرت النتائج أنه يمكن القول بأن اليقظة الذهنية تسمح وتساعد على بناء التفكير الإيجابي.

الكلمات المفتاحية: التفكير، التفكير الإيجابي، علم النفس الإيجابي، اليقظة الذهنية، الصحة النفسية.

Abstract:

Thinking is most importance cognitive process in human being, especially positive thinking who build positive cognitive function and cognitive skills. He is affect and effected by cognition and emotional variables. Mindfulness is a new subject in positive psychology by his influence in mental health, and effect of his interventions. The aim of this study is investigate in the relation between positive thinking and mindfulness. The results show that mind full state can build a positive thinking.

Keywords: thinking; positive thinking; positive psychology; mindfulness; mental health.

مقدمة:

يعتبر ظهور علم النفس الايجابي ثورة علمية مهمة، ومحطة تاريخية مهيمة، بحيث أنه غير الانتباه في البحوث من العجز إلى القوى، ومما هو سلمي إلى ما هو ايجابي، ومن التركيز على المشكل إلى التركيز على القوى والحل والهدف. وبالتالي يطمح إلى الوصول إلى أوج عطاء الشخصية الانسانية.

ومما لا شك فيه تشكل العمليات المعرفية أهم موضوع للدراسة بالنسبة لعلم النفس الايجابي وعلى رأسها التفكير.

التفكير من أرق الوظائف المعرفية عند الانسان، وهو ما يميزه عن غيره من الكائنات الحية بحكم أنه موجه للنشاط المعرفي البشري. فهو المسؤول عن تأويل الأحداث الداخلية والخارجية، فقد يكون التفكير سلبيا مليئا بالتشوهات المعرفية، ما يدفع بالشخص إلى فهم وتفسير الأحداث الخارجية بطريقة سلبية تجعل منه أسير الخوف والقلق والخوف من العالم، مع إدراك سلمي للذات واعتبار العالم مكان خطير للعيش وأن الأشخاص الآخرين شريرون. هذا ما يسمى بالتفكير السلبي.

قد يكون التفكير ايجابيا متوازنا يسمح بالنمو الشخصي، بحيث يجعل الشخص يفهم ويتعامل مع المثيرات بموضوعية وتوازن، من خلال التفكير فيها وتحليلها وفهمها وتصنيفها حسب درجة أهميتها أو خطورتها من خلال العودة إلى التجارب السابقة وتوظيفها. كما أنه يجعل الشخص يعتبر المثيرات المهددة تحد بالنسبة له يجب تجاوزه من خلال مجموعة من المهارات الايجابية والتكيفية.

لعل العلوم الاجتماعية تستمد قوتها وموضوعها وأفكارها من خلال الانفتاح على الحضارات المختلفة والاستفادة من التجارب البشرية، وعلى رأسها الحضارة الشرقية. ومن بين أهم ما لفت انتباه علم النفس عامة وعلم النفس الإيجابي خاصة وجعله يبني نماذج نظرية علمية انطلاقاً من ممارسات دينية هو "التأمل" والاسترخاء وإفراغ الذهن من كل المثيرات من أجل الوصول إلى حالة من اليقظة الذهنية. بحيث أصبحت هذه الأخيرة تحتل مكانة مرموقة في الدراسات النفسية خاصة في شقها المرضي والعلاجي.

تتأثر الحالة المعرفية للفرد بوعيه وإدراكه لمختلف تفاصيل حياته، فكلما كان متيقظاً لتفاعلاته مع الداخل والخارج كلما كان أكثر توازناً وقدرة على الانفتاح على الخبرات المختلفة. ومن هنا يتبادر إلى الذهن بعض الحيرة في فهم التفكير واليقظة الذهنية، ما جعلنا نغوص في مراجعة أدبيات البحث العلمي محاولين إزالة اللبس والغموض والحيرة. فما هو التفكير الإيجابي؟ وماهي اليقظة الذهنية؟ وهل يمكن القول أن اليقظة الذهنية تسمح ببناء تفكير إيجابي؟

أولاً: مفهوم علم النفس الإيجابي

يعرفه (أبو حلاوة، 2014، ص 21) بأنه فرع من فروع علم النفس يؤكد على دراسة كل من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية. وقد ورد على الصفحة الرئيسية لموقع مركز علم النفس الإيجابي على الشبكة المعلوماتية العالمية أن علم النفس الإيجابي هو دراسة الفضائل ومكامن القوى التي تمكن الأفراد و المجتمع من الازدهار والرفاهية والتطور.

أما (الحجازي، 2012، ص 19) فيرى بأن علم النفس الإيجابي تيار حديث في علم النفس يقدم منظورا جديدا في النظرة إلى قضايا الإنسان النفسية والوجودية. إنه يركز على دراسة أوجه النماء والافتقار والفضائل التي تمكن الأفراد والجماعات أن تنطلق وتحقق مكانتها، وهو بذلك يشكل المنظور المتوازن والمتساوي لعلم النفس العيادي الذي يركز على الأسباب المرضية.

ويرى "جاك لاكونت" (leconte, 2008, p55) بأن علم النفس الإيجابي يدرس الشروط والعمليات التي تبعث الفرحة والسرور، أو الوظائف المثالية للأشخاص، الجماعات والمؤسسات. فعلى المستوى الشخصي نجد حسن الحال والسعادة، الإبداعية، الإحساس بالفعالية الذاتية، تقدير الذات، معنى الحياة، التفاؤل... الخ

وعلى المستوى العلائقي نجد الايثار، الحميمية والحب، التعاون، التعاطف الوجداني، الاعتذار... الخ

وأما على المستوى الاجتماعي و المؤسساتي فنجد الشجاعة، العدالة... الخ

ويصرح (سليجمان، 2006) أن علم النفس الإيجابي له ثلاثة أعمدة، أولا دراسة المشاعر الإيجابية، وثانيا دراسة السمات الإيجابية وبصورة رئيسية دراسة القوى والفضائل، وكذا القدرات مثل الذكاء والنشاط، وثالثا دراسة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والعائلات المترابطة والتحقيقات الحرة التي تعضد الفضيلة وتعزز المشاعر الإيجابية.

هذه التعاريف بمجملها تشير إلى أن علم النفس الإيجابي هو دراسة القوى الإنسانية، والوظائف المثالية المؤدية للسعادة وحسن الحال، والتي يعمل كذلك على تنميتها، سواء على المستوى الفردي، أو المؤسساتي.

ثانياً: تعريف التفكير الإيجابي:

هو الطريقة التي يفكر بها الشخص وينعكس ايجابيا على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث، ويرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله، مشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، ويساعد تغيير حياته نحو الأفضل، وبالتالي هو اندماج بالحياة وتوجه دائم نحو استنباط الحلول لأية مشكلة مهما كانت معقدة (النجار والطلاع، 2015، ص 215).

كما عرفته ابراهيم سنة 2015 على أنه قدرة الفرد الارادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة.

وعرفه "العززي" بأنه يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية (العبيدي، 2013، ص 129).

ويمكن القول بأن التفكير الإيجابي عبارة عن مقارنة متكاملة حول الحياة، تركز على الجانب الإيجابي من المواقف أكثر من التركيز على الجانب السلبي، أي التركيز على الجانب التفاؤي في الحياة (Jarrar, 2013, p184).

أهمية التفكير الإيجابي:

تتجلى أهمية التفكير الإيجابي في أنه يساعد على أحداث ذلك التغيير الإيجابي الذي يجريه الفرد في نفسه، ويسمح له باكتساب المهارات اللازمة التي تجعله قادراً على التفكير في حلول إيجابية للمشكلات التي تطرأ على حياته، والنظر لها على أنها تحد إيجابي له (السر، 2014، ص 22). كما أن التفكير الإيجابي يجعل الفرد يسطر قائمة من الأهداف في الحياة ويدفعه إلى تحقيقها بنوع من الأمل والتفاؤل وحب الاكتشاف (علة و بوزاد، 2016، ص 130).

مهارات التفكير الإيجابي:

- حل المشكلات: هي عملية تفكيرية يستخدم فيها الفرد كل ما لديه من معارف مكتسبة سابقة ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً.
- المقارنة: من مهارات التفكير الأساسية، حيث تتم من خلال التعرف على أوجه الشبه والاختلاف بين شيئين أو أكثر عن طريق تفحص العلاقات بينهما.
- مهارة التخطيط: وهي تنظيم الأفكار في تسلسل معقول، وهو وسيلة لغاية وليس غاية في حد ذاته.
- مهارة طرح الأسئلة.
- ترتيب الأولويات: وهي المهارة التي يتم عن طريقها وضع الأشياء أو الأمور في ترتيب حسب أهميتها.
- مهارة الوصف.
- مهارة التفسير: وهو الاستيعاب والتعبير عن دلالة واسعة من المواقف والمعطيات والتجارب والقواعد والمعايير والإجراءات، ويشمل عدة مهارات فرعية كالتصنيف واستخراج المعنى وتوضيحه.
- مهارة التصنيف: وهو جمع الأشياء المتشابهة معاً طبقاً لما بينها من تشابه، وفصل الأشياء غير المتشابهة بحسب ما بينها من اختلاف.
- تقديم البدائل (المرونة): وهي القدرة على توليد الأفكار المتوقعة عادة، وتوجيه أو تحويل مسار التفكير مع تغير المثير أو متطلبات الموقف، والمرونة عكس الجمود الذهني الذي يعني تبني أنماط ذهنية محددة وغي قابلة للتغيير حسب ما تستدعي الحاجة.
- الاستدلال العقلي: هو معرفة شيء أو فعل أو نتيجة اعتماداً على معرفة شيء، أو فعل آخر يرتبط به (السر، 2014، ص 27-35).

- التفكير الإيجابي في الإسلام:

يظهر التفكير الإيجابي في القرآن الكريم بوضوح بدأ من الاعتقاد الإيجابي بالله والثقة فيه. كما أن القرآن الكريم يخبر عن العديد من مظاهر التفكير الإيجابي في قصص الأولين، بدأ من قصة آدم عليه السلام، يوسف وإخوته، موسى وفرعون، إبراهيم عليه السلام وأبيه، محمد عليه الصلاة والسلام وأسياد مكة، حيث تتضح تلك السلسلة والمرونة في التفكير والحوار. فمثلاً عندما وسوس الشيطان لآدم وحواء عليهما السلام بالأكل من الشجرة التي نهاهما الله عز وجل من الاقتراب منها وأكلا منها، توجهها مباشرة إلى الخالق عز وجل طلباً منه المغفرة والرحمة لأنهما ظلما نفسيهما وإن لم يغفر لهما ليكونن من الخاسرين. يشير الطبراني هنا إلى أن آدم وحواء لم يلوما الشيطان، بل حملا أنفسهما المسؤولية (yucel, 2014).

ثالثاً: تعريف اليقظة الذهنية (Mindfulness):

يعود هذا المصطلح إلى الديانة البوذية، ويحيل إلى الوعي والانتباه والتقبل بدون إصدار أحكام واللطف والصدقة مع مؤسسات الحياة (Siegel, 2014, p 5).

وعرفها (2006) Neale بأنها استمرار حاضِر الذهن بشكل مقصود، وهي تشمل جانبيين، الأول منها الوعي، والثاني هو الانتباه. فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها (الهاشم، 2017، ص 14).

كما يعرفها (1989) Langer بأنها مجال مرِن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة ويسمح برؤية جديدة ومنفتحة على خبرات الشخص العقلية والحسية كلها ومن دون إصدار أحكام (العاسمي، 2014، ص 27).

إذن الدخول في حالة من يقظة الذهن تجعل الأفراد يفهمون ويلتفتون إلى أفكارهم وانفعالاتهم على أنها حوادث عقلية منفصلة عن ذواتهم (Fitzgerald and Lueke, 2017, p 80). هذه الحالة العقلية عبارة عن دعوة لعدم الحكم على كل التجارب الداخلية والخارجية (Ivtzan and al, 2016, n.d).

ويجدر الإشارة إلى تفريق اصطلاح ، حيث أشار كل من Brown and Ryan (2003) إلى أن " الغفلة الذهنية" (Mindlessness) عبارة عن غياب اليقظة الذهنية، وهي حالة من ارتباك الوعي نحو التجارب الحاضرة مع اجترار أحداث الماضي والقلق حول المستقبل (Reichl and Lawlor, 2010, n.d).

مكونات اليقظة الذهنية:

هناك العديد من وجهات النظر التي قدمها الباحثون حول مكونات اليقظة الذهنية وفقا للتوجات النظرية نحوها:

وضع (1990) Kabat-Zinn ثلاث مكونات أساسية لليقظة الذهنية:

- القصد: وهو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن ويذكر الشخص لماذا يمارسها أولاً، وتظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى اكتشاف الذات.

- الانتباه: ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الخارجية والداخلية.

- الاتجاه: ويشير إلى نوعية اليقظة الذهنية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول.

أضاف (2010) Hasker مكونين لليقظة الذهنية هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والثاني يتمثل في الانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

في حين حدد (2011) Miller مكونات اليقظة الذهنية بمكونين اثنين هما: حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور بالهادف، أي التركيز الموجه. أما المكون الثاني فيتمثل في المعالجات المعرفية لليقظة الذهنية، وتفسير هذا المكون المعرفي على أنه الملاحظة المحايدة دون إصدار الأحكام التقييمية على المنبهات كما هي في الوقت الحاضر (الهاشم، 2017، ص 18-19).

اليقظة الذهنية والصحة النفسية:

من خلال الاطلاع على أدبيات البحث العلمي تبني أن اليقظة الذهنية مرتبطة بمستويات عالية مع: الرضا عن الحياة، الوعي، تقدير الذات، الحيوية، التعاطف، الإحساس بالاستقلالية، المهارة، التفاؤل والشعور بالمتعة.

اليقظة الذهنية تنمي الوظائف المعرفية والانفعالية والسلوكية، كما أنها تنمي القدرة على التركيز وتسمح بالتكيف مع المشاعر والأفكار وتدعم ذاكرة العمل وتوليد الحلول البديلة لحل المشكلات (Lebuda , Zabelina & Karwoski, 2015).

كما أن الدراسات أثبتت أن اليقظة الذهنية ترتبط سلبيا مع : الاكتئاب، الغفلة الذهنية، العصاب، التفكك، الاجترار، القلق الاجتماعي، صعوبات الضبط الانفعالي، تجنب تجارب الحياة، شدة التجارب الهذيانية في السياق الذهاني، الأعراض النفسية العامة.

العديد من البرامج العلاجية المرتكزة على اليقظة الذهنية أثبتت نجاعتها في ميدان الصحة النفسية:

- برنامج اليقظة الذهنية لإنقاص القلق (MBCT).
- برنامج العلاج المعرفي المرتكز على اليقظة الذهنية (MBCT)، والعلاج الجدلي السلوكي (DBT)
- العلاج بالتقبل (ACT) (Kim, Smoski, Robins, 2011).

بعض تقنيات اليقظة الذهنية:

هناك العديد من التقنيات المستخدمة في تنمية اليقظة الذهنية، تنطلق من الجسد لتبلغ المعارف، وهنا بعض من هذه التقنيات:

اليقظة وتفتح الذهن بفحص الجسد خطوة بخطوة: ركز على تنفسك، لاحظ الهواء يدخل ويخرج من جسمك، أرخي جسدك، ركز على أصابع رجلك اليمنى... لاحظ أحاسيسك في تلك اللحظة.. تخيل كل نفس يتدفق إلى أصابعك.. لا حظ بفضول واطرح على نفسك: ما الذي أشعر به في هذا الجزء من جسدي؟... ركز على قدمك اليمنى للعديد من الدقائق... الآن حرك انتباهك إلى كعب رجلك اليمنى لبضع دقائق ثم أعد الانتباه إلى تنفسك... لاحظ الأحاسيس على جلدك من برودة وسخونة... تخيل أن الهواء يتدفق إلى كعب رجلك اليمنى... ارحط على نفسك: ما الذي أشعر به في هذا الجزء من جسدي؟... بنفس الطريقة لكاحلك، والركبة والفخذ... فيما بعد انتقل للحوض والظهر والبطن... لاحظ انفعالك... وتنفسك عندما يدخل لجسمك ويخرج... اذهب الآن إلى اليد اليسرى، ذراعك، كتفك... ثم اليد اليمنى، ذراعك، كتفك... ثم الرقبة، الذقن، الفم، الوجه... لاحظ الهواء يدخل ويخرج من أنفك... أخيرا ركز على أعلى شعرك... بعدها ركز على جسمك ككل.

لا تقلق إن لاحظت أن الأفكار والأصوات والأحاسيس الأخرى تنتابك في وعيك، فقط لاحظها ثم أعد الانتباه من جديد.

تسجيل 03 دقائق من الأفكار: حاول أن تتذكر وترکز وتعين الأفكار التي مرت في ذهنك في الثلاث دقائق الفارطة، وحاول كتابة الكلمات المفتاحية منها وليس الجمل كلمة بكلمة. ثم انظر كم من فكرة تمكنت من التقاطها في هذه الثلاث دقائق الفارطة، حتى وإن كانت أفكار متعلقة بالتمرين أو الورق. ثم في الأخير عدد كم من فكرة وهكذا دواليك حتى تتمكن من معرفة كم من فكرة تذكرها في الساعة (Linehan, 2015, pp.59-61).

رابعاً: التفكير الإيجابي وتفتح الذهن:

اليقظة الذهنية مرتبطة بالنزعة إلى التفكير في الحلول، والبداية في البحث عن معلومات جديدة وعدم الحكم على الأفكار. حيث أنها توصف على أنها تفكير مرن يساعد على توليد مختلف المفاهيم والاستجابات للمواقف المتناقضة.

كما أنها تساهم في بناء تفكير جدلي (Dialectical Thinking) الذي يحيل إلى تقبل المتناقضات وبأن كل شيء في الحياة يمكن أن يكون له شق إيجابي وشق سلبي. فهذا النوع من التفكير يسمح للفرد أن يكون أكثر تسامحاً مع ذاته عند تقييمها، وتصبح مستعدة لاختبار الانفعالات الإيجابية والسلبية بدون قيد.

من جهة أخرى هي تسمح باكتساب معلومات وطرق جديدة والانفتاح على التجارب ما يسمح للتفكير بأن ينمي طرق جديدة في الاستدلال (Le and Nagnoumen and Langer, 2014, p 262). كما أنها تنمي حسن الحال النفسية والسعادة، وتسمح بتنمية القدرة على حل المشكلات وإيجاد الحلول الصحيحة. بالإضافة إلى أنها تدعم الوظائف المعرفية والتفكير في الأفكار والمشاكل أكثر بدل من اجترارها والعمل بها بدون الوعي بها (Fitzgerald and Lueke, 2017, p 81).

التحكم في التفكير الآلي من بين أهم أهداف اليقظة الذهنية، فالفكرة الجوهرية التي يقوم عليها هي عدم التفاعل بشدة مع الأفكار من خلال عدم محاولة استخلاص المعنى منها أو محاولة البحث عن ما إذا كانت حقيقية أو لا، وهذا ما يسمح بالانقاص من الأفكار السلبية (Frewen et al, 2008, p760).

العديد من الدراسات أثبتت أن تمارين الوعي الجسدي تجعل الأفراد يفكرون أفضل وأكثر إيجابية، وتجعلهم أكثر وعياً وشفقة، هذا ما يمثل الشروط المناسبة لترقية وتنمية الإبداعية والابتكار وتعلم المهارات الجديدة (Holland et al, 2017, p 171).

الدراسات النظرية والميدانية أثبتت أن اليقظة الذهنية لا ترتبط فقط بسياق الأفكار، بل حتى بمحتواها كأساليب معرفية. Sagal et al (2002) وجدوا أن الأفراد ذوي المعارف السلبية يميلون إلى تصنيف المثيرات كتجارب غير مرغوبة ويؤولونها سلبياً. في المقابل، الأفراد ذوي الذهن اليقظ يميلون إلى الانتباه أكثر إلى الأحداث الحاضرة ولكن بطريقة موضوعية نحو الموقف. وفي دراسة أخرى سنة 2011 حاولت المقارنة بين الانتباه السلبي عند الأشخاص الذين تلقوا تدريباً حول اليقظة الذهنية والذين لم يتلقوا ذلك. أظهرت النتائج بأن الحالات التي مارست اليقظة الذهنية لديهم انتباه أقل سلبية للأحداث ويمتلكون وينمون معتقدات تفاؤلية (Yeung, 2013, p 53).

ومما سبق ذكره يتضح لنا جلياً أهمية اليقظة الذهنية في بلورة التفكير الإيجابي والبناء. فلا يمكننا الحديث عن تفكير إيجابي في خضم التأويل سلبي للأحداث المبني على تشوهات الانتباه، وعدم القدرة على الوعي بالأفكار وتحليلها وفهمها بموضوعية بغية حل مشكلات واتخاذ قرارات. بل كلما كان هناك تراث ووعي معرفي كلما زادت الإيجابية المعرفية.

خاتمة: تظهر بوضوح العلاقة القائمة بين اليقظة الذهنية والصحة النفسية، وبحكم أن التفكير الإيجابي من مظاهر الصحة النفسية فإن اليقظة الذهنية تسمح ببناء تفكير إيجابي. هناك ضرورة ملحة لبناء برامج علاجية إيجابية تركز على اليقظة الذهنية من أجل الانتقال بالتفكير من السلبية إلى الإيجابية البناءة.

قائمة المراجع:

- 1- أماني عبد الله عقله (الهاشم). (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. مذكرة ماجستير في التربية منشورة. جامعة الشرق الأوسط: الأردن.
- 2- يعي (النجار) وعبد الرؤوف (الطلاع). (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). 29(2)، 209-246.
- 3- حنان عمر أحمد (السر). (2014). دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية مناهج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله. مذكرة ماجستير في أصول التربية منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.
- 4- رياض نايل (العاسي). (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق. 30(1)، 17-56.
- 5- عيشة (علة) ونعيمة (بوزاد). (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 3(2)، 124-149.
- 6- عفراء إبراهيم خليل (العبيدي). (2013). التفكير (الإيجابي-السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق. 4(7)، 123-152.
- 7- مارتن سليغمان. (2006). السعادة الحقيقية. 1. (ترجمة: مكتبة جرير). المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير. (نشر العمل الأصلي عام 2002).
- 8- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة. (2014). علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية. (34).

9- مصطفى حجازي. (2012). اطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الايجابي. لبنان، دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.

- 10- Jacque leconte. (2008).psychologie : courants, débats, applications. Dunod.
- 11- Alicia Holland, G Wendolyn Dooley, Barbara Fedock, Susan Ferebee& Liston Bailey. (2017). Meditation, mindfulness, and critical thinking: individual characteristics in online higher education. J Psychol Cognition, 2(3), 170-176.
- 12- Amanda le, Christelle T Nagnoumen & Ellen J Langer. (2014). The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness. Chichester, UK: Wiley Blackwell.
- 13- Amani Ghazi Jarrar. (2013). Positive thinking& Good Citizenship culture: From the Jordanian universities student's points of view. International Education student. 6(4), 183-193. Doi:10.5539/ies.v6i4p183.
- 14- Carey Eitzgerald & Adam K Lueke. (2017). Mindfulness increases analytical thought and decreases just world beliefs. Current research in social psychology. 80-85.
- 15- <http://www.uiowa.edu/grpproc/crisp/crisp.html>.
- 16- Itai Ivztan , Tarli Young, Janis Martman , Allison Jeffrey , Tim Lonas , Rona Hart & Francisco Jose Eiroa-Orosa. (2016). Integrating Mindfulness into positive psychology: A Randomised controlled trial of an online positive mindfulness program. Mindfulness. Springer. Doi:10.1007/s12671-016-0581-1.
- 17- Izabela Lebuda, Darya L. Zabelina& Maciej Karwowski. (2015). Mind full of ideas: A meta-analysis of the mindfulness-creativity link. Personality and individual differences.
- 18- <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.040>.
- 19- Kimberly Aschonert Reichl & Molly Stewart Lawlor. (2010). The effects of a mindfulness-Based Education program on Pre-and Early adolescent's well-being and social emotional competence. Mindfulness. Springer. Doi:10.1007/s12671-010-0011-8.
- 20- Marsha M Linehan. (2015). DBT skills training handouts and worksheet (2ed). The Guildford Press.
- 21- Paul A Frewen , Elspeth M Evans , Nicholas Maraj , David J.A Dazois & Kate Partidge.(2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. Cogn Ther Res. 32, 378-774. Doi:10.1007/s10608-007-9142-1.
- 22- Ronald D Siegel. (2014). The science of mindfulness: A research-Based path to well-being. The great courses: Virginia, USA.
- 23- Shian-Ling King , Moris Smoski & Cline J Robins. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical psychology review. Doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006.
- 24- Salih Yucel. (2014). The notion of "Husnu 'l Zann" or positive thinking in islam: Medieval perspective. International Journal of Humanities and social science. 4(6), 101-112.
- 25- Samson W Yeung. (2013). Mindfulness, negative cognition and mental health. Discovery-ss student E-Journal. 2, 49-67.