

كيف تكونين إيجابية؟

(حقيبة المدربة)



إشراف:

مركز صناعة الأفكار للاستشارات



تنفيذ:



مركز قيم للتدريب التربوي
QIAM Center for Educational Training

فريق الإعداد

إعداد الحقيبة:

د. جمال بن يوسف الهميلي

خبير تنمية بشرية ومشرف تربوي بمركز رعاية الموهوبين

تحكيم الحقيبة:

فريق التحكيم بمركز قيم للتدريب التربوي

أ. سلطان بن أمين السند

أ. يوسف بن محمد البخيت

أ. يونس بن قاسم اليافعي

مراجعة واعتماد:

مركز صناعة الأفكار للاستشارات التربوية

١٤٣٦هـ - ٢٠١٥م

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحياة السعيدة ثمرة مطلوبة ، فالكل يسعى للحصول عليها ، والكل يجتهد في معرفة طريقها ، والكل يناضل للظفر بها ، فهناك من يرغب ولا يسعى (يتمنى) ، وهناك من ينطلق لكنه في الطريق الخاطئ ، وهناك من يرغب لكنه لا يعرف الطريق ، وهناك من يعرف الطريق لكنه لا يصبر على مرارته وطوله ، والقلة هم الفائزون الذين يملكون الإرادة واليقين بالطريق والصبر على شدائده ومصاعبه ، ومن أبرز صفات أولئك الفائزون الروح الإيجابية روح التفاؤل الدافعة نحو العمل ، فلديهم من النفس الفياضة التي استطاعت تجاوز الكم الهائل من الرسائل السلبية والمنشورة على طول الطريق، "ففي دراسة قامت بها كلية الطب بكاليفورنيا سنة ١٩٨٦: أن الإنسان من الميلاد إلى سن ١٨ سنة يتلقى ما بين ٥٠٠٠٠ إلى ١٥٠٠٠٠٠ رسالة سلبية مقابل ٦٠٠ رسالة إيجابية!!"^(١) .

والظفر يمثل هذه النفس ليست عملية معقدة ، وليست قضية سرية ، لكنها مبثوثة لكل من يريد ، فكل ما عليك معرفة مفهوم الإيجابية

ثم تقوية الإرادة باستنتاج أهمية الإيجابية في الحياة .

ثم معرفة الطريق المختصر والمفيد للوصول إلى الإيجابية ، بأقل جهد وأقصر وأقل تكلفة .

ثم القدرة على تجاوز العقبات المعيقة عن الروح الإيجابية .

ثم في النهاية زراعة الإيجابية في النفس بحيث تكون سلوكا في الحياة وليس تكلفاً .

وفي الختام بيان طريقة تصدير الإيجابية ونثر عطرها بين المجتمع عموماً ، ومجتمع الطالبات خصوصاً.

وهذا ما تقدمه هذه الدورة .

أنتِ قادرة - بإذن الله - وإياكِ والشك في إمكاناتك وقدراتك ، فكل من سار على درب وصل فـ"كوني إيجابية"

(١) المنتدى الرسمي للشيخ محمد العريفي <http://www.3refe.com/vb/showthread.php?t=130978>

المحتويات الرئيسية

م	الموضوع	الصفحة
١	دليل البرنامج التدريبي	٤
٢	الارشادات	٦
٣	مفهوم الإيجابية	٩
٤	أهمية الإيجابية	١١
٥	خطوات اكتساب مهارة	١٧
٦	التعامل مع الذات	١٨
٧	التعامل مع الأزمات	٢٢
٨	التعامل مع المثبطات	٢٤
٩	تنمية الإيجابية	٢٦
١٠	عوائق الإيجابية	٢٩
١١	أسئلة ختامية	٣٣
١٢	المراجع	٣٥

دليل البرنامج التدريبي

كيف تكونين إيجابية	اسم البرنامج
أن تمارس المتدربات آليات فعالة في التفكير الإيجابي، وكيفية تحويل التحديات والعقبات إلى فرص ونجاحات.	الهدف العام
<p>يتوقع من المتدربة في نهاية البرنامج أن تكون قادرة على أن :-</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. تحديد مفهوم الإيجابية . ٢. استنتاج أهمية الإيجابية في الحياة اليومية. ٣. حسن النظر في الأحداث عموماً وتلمس الجوانب المشرفة فيها. ٤. ابتكار آليات فعالة في زراعة الإيجابية. ٥. تصميم بطاقة رباعيات صناعة الإيجابية. 	الأهداف التفصيلية
مسؤولات التوعية الإسلامية في مدارس منطقة الرياض	المستهدفون
يوم تدريبي واحد	مدّة البرنامج
٥ ساعات	عدد الساعات
[المحاضرة، ورش العمل، حلق النقاش، المهام الأدائية، دراسة الحالات]	طرائق التدريب
حاسب آلي، جهاز عرض، سبورة، أقلام ملونة، الحقيبة التدريبية	الوسائل التدريبية

المنهاج

ملاحظات	المدة	المادة	الجلسة
	١٥	مقدمة وتعارف	الجلسة الأولى ١٠٠ دقيقة
تمرين ١ + مادة علمية	١٥	تعريف الإيجابية	
تمرين ٢ + مادة علمية	٢٠	أهمية الإيجابية	
تمرين ٣ + مادة علمية	١٥	مدى إيجابيتك	
تمرين ٤ + مادة علمية	١٥	خطوات تكوين الإيجابية	
تمرين ٥ + مادة علمية	٢٠	الخطوة الأولى	
استراحة ١ (٢٠ دقيقة)			
	٢٠	الخطوة الثانية	الجلسة الثانية ٩٠ دقيقة
تمرين ٦ + مادة علمية	٢٥	الخطوة الثالثة	
تمرين ٧ + مادة علمية	٢٥	الخطوة الرابعة	
	٢٠	أسئلة ومناقشة	
استراحة ٢ (٢٠ دقيقة)			
تمرين ٨ + مادة علمية	٢٠	عقبات الإيجابية	الجلسة الثالثة ٧٠ دقيقة
	١٥	تصميم بطاقة الإيجابية	
	١٥	توصيات مهمة	
	٢٠	أسئلة ومناقشة وتقييم الدورة	

إرشادات المتدربات

- أنت مهمة ، بل أنت الأهم في هذه الدورة .
- الحضور المبكر يساهم في استفادتك القصوى من الدورة .
- لتتعاون جميعاً على استثمار كل دقيقة بما ينفع الجميع .
- تذكري " رأبي صواب يحتمل الخطأ ورأبي غيري خطأً يحتمل الصواب " .
- من الصعب جداً (إن لم يكن من المستحيل) أن نتفق في كل شيء ، ولكن من المهم جداً أن لا يبقى في قلوبنا على بعضنا شيء .
- الحوار والنقاش هو روح الدورة فدورة بلا حوار ولا نقاش كجسد بلا روح .
- الدورة من أجل الجميع فسؤالك قد يفتح باباً للخير لتتعلم منه ، ويساهم في تصحيح معلومة كانت مغلوطة ويعين على تثبيت مهارة مطلوبة .
- حضورك الدورة هو بداية الطريق وليس نهايته ، فما تتعرفين عليه من معارف وما تكتسبينه من مهارات معرضة للنسيان ما لم تنقلها إلى ميدانك العملي وكما قال علماؤنا : " العلم يهتف بالعمل فإن أجابه وإلا ارتحل " .
- الحصول على أداء أفضل للعمل هو من أهم المقاصد في الدورة ، ولكنه ليس المقصود الوحيد فهناك مقصد مهم ألا وهو تطويرك ومساعدتك في الارتقاء بنفسك من أجلك .
- " الدال على الخير كفاعله " (٢) هكذا أخبرنا حبيبنا ﷺ ، فلديك فرصة لتجمعي بين الأمرين عمل الخير والدلالة عليه فلا تحرمي نفسك من الأجرين .

إرشادات للمدربة :

- ▲ التحلي بروح الإيجابية والعمل بفاعلية.
- ▲ الدورة مشاركة وليست إلقاء ، فمن المهم جداً إشراك المتدربات في كل خطوة .
- ▲ الحرية في التعبير والحرية النقاش والحرية في التعامل هي روح الدورة فاجعلهن يتنفسن هواء الحرية النقي دون تلوث .
- ▲ من الجميل أن نلتزم بقدر المستطاع في تحقيق أهداف الدورة دون الخوض في الحوارات والنقاشات الخارجية ، فالخذر من الانصياع لنداءات حب الفضول أو عدم كسر القلوب فيخرج الوقت عن السيطرة .
- ▲ الحقيقية تتضمن : تمارين وأنشطة وحوار جماعي (في عرض البور بوينت) ، أما التمارين فالهدف الرئيس استدعاء المعلومات من المتدربات لمعرفة الخلفية العلمية لمن عن الموضوع ، أما النشاط فهو لتحريك الذهن وتغيير الجو وإضفاء نوع من الداعبة والمرح ويمكن ربطه بالدورة، أما الحوار الجماعي فالهدف الرئيس هو تنمية الحوار وقبول الرأي مع إثراء الموضوع ، هذا عدا المادة العلمية المختصرة.
- ▲ لكل تمرين هدف مرسوم ومكتوب ووقت محدد ، أمل الاجتهاد في تحقيق الهدف بأعلى كفاءة ممكنة .
- ▲ التغذية الراجعة ليست في آخر الدورة فقط ، بل حتى أثناء الدورة ، فالملاحظة والمناقشة تظهر لك تفاعل المتدربات وتكتشف مدى تجاوزهم مع الطرح .
- ▲ إدارة الدورة بكفاءة مطلب من خلال : حسن استغلال الوقت وضبط الحوارات والعمل بروح الفريق .

الإجراءات التدريبية

المدخل	الإجراء التدريبي	الأسلوب	الوسيلة	الزمن
عرض	مفهوم الإيجابية	محاضرة	جهاز العرض	١٠ د
عرض	لماذا الحديث عن الإيجابية ؟	محاضرة	جهاز العرض	٢٠ د
أداء	مدى إيجابية المشاركات	استبيان	أوراق + جهاز عرض	١٥ د
أداء	خطوات زراعة الإيجابية	ورشة عمل	أوراق وأقلام	١٥ د
استخلاص	مناقشة آليات زراعة الإيجابية	حلقة نقاش	السيبورة الورقية	١٠ د
أداء	الخطوة الأولى	دراسة حالة	أوراق وأقلام	١٥ د
استخلاص	مناقشة الخطوة الأولى وتطبيقها في واقع المصليات	حلقة نقاش	السيبورة الورقية	١٥ د
عرض	الخطوة الثانية	محاضرة	جهاز العرض	١٥ د
أداء	وسائل تطبيق الخطوة الثانية في الواقع	نشاط	أوراق وأقلام	١٥ د
استخلاص	الخطوة الثالثة	حلقة نقاش	السيبورة الورقية	٢٠ د
عرض	الخطوة الرابعة	محاضرة	جهاز العرض	١٥ د
أداء	بناء نموذج للتدريب على الخطوات الأربع	نشاط جماعي	أوراق وأقلام	١٥ د
استخلاص	تصميم بطاقة الإيجابية	نشاط	السيبورة الورقية	١٥ د
عرض	أبرز عقبات الإيجابية	محاضرة	جهاز العرض	١٥ د
أداء	تحديد وسائل تجاوز العقبات	ورشة عمل	أوراق وأقلام	١٠ د
استخلاص	عرض النتائج	حلقة نقاش	السيبورة الورقية	١٥ د
استخلاص	كلمة ختامية	محاضرة	جهاز العرض	٥ د

تمرين ١ (جماعي)

في بعض الأحيان يكون الاختلاف بين المتحاورين شاداً وقويماً ، وحين تتأملين الكلام والنقاش والحوار فإذا بك تكتشفين أن كلا المتحاورين يحملان المعنى نفسه والفكرة نفسها ، وإن سبب الخلاف بينهما هو اختلاف في تعريف المصطلح ،

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اكتبي مفهومماً للإيجابية ؟

الهدف من التمرين

السعي في تقارب وجهات النظر حول مفهوم الإيجابية ثم الاتفاق على مفهوم واحد



مفهوم الإيجابية

✓ مصطلح الإيجابية من المصطلحات المستحدثة ، فهو ليس موجوداً في القاموس العربي القديم .

✓ من أقرب المصطلحات إلى الإيجابية مصطلح التفاؤل .

✓ للتفاؤل عدة تعاريف منها أنه عبارة عن ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال، وتوقع

أفضل النتائج^(٣) ، ويعرفه الدكتور النابلسي بأنه : حسن الظن بالله ، والتفاؤل توقع الخير^(٤) ، وغيرها كثير .

✓ يصعب جداً حصر مفهوم الإيجابية بشكل متفق عليه ، ويكاد يتفق المتحدثون عن الإيجابية على ثلاثة محاور

أساسية في التعريف :

١ . أنها تشمل كل نواحي الحياة .

٢ . أنها تنظر بعين الصدق لا بعين الرضا أو الغضب .

٣ . أنها تشمل النظرة نحو بني الانسان بعضهم لبعض .

✓ ومن هنا فإنه يمكن القول أن مفهوم الإيجابية يعني :

(هي النظرة التكاملية والشمولية لكل ما يدور حولنا من أحداث ومواقف وأشخاص).

فالتكاملية تغطي البعد العمودي (في الإنسان نفسه) .

والشمولية تغطي البعد الأفقي (جانب الآخرين أو الأحداث والمواقف) .

والأحداث كل ما يحدث حولك ولست متصل به مباشر .

والموقف ما يتصل بك شخصياً .

والأشخاص كل ما هو غيرك .

(٣) الموسوعة الحرة ويكيبيديا (العربية) <http://ar.wikipedia.org/wik>

(٤) موسوعة الاخلاق الاسلامية د. محمد راتب النابلسي .

تمرين ٢ (ثنائي)

اسألي زميلتك في المجموعة ثم دوبي إجابتها: هل موضوع ” الإيجابية ” يحتاج إلى تدريب ؟

• نعم . لماذا

توجيهات للمدربة :

- شحذ همم المتدربات نحو التفكير المتشعب في تبرير الاجابة بنعم أو لا .
 - عند " نعم " ينبغي ذكر مبررات مقنعة وليست عاطفية فقط.
 - عند " لا " يجب قبول الرأي مع بيان مبررات هذا الرأي.
 - ليكون النشاط فعالاً يُنصح بأن بتوزيع السؤالين على المتدربات بالتساوي حيث تجيب على نعم نصف المتدربات وتجب على لا نصف المتدربات ثم يطلب من كل مجموعة تلخيص الإجابات والخروج بنتيجة يتفقن عليها.
 - ثم تُبين المدربة أهمية التدريب على الإيجابية.
- تحذير مهم :
- الحوار بحدوء لزرع القناعة بأهمية الإيجابية، وعدم تسفيه الرأي الآخر ، فالهدف الاقناع وليس الانصياع .

لا . لماذا ؟



أهمية الإيجابية

أرسل أحد مصانع الأحذية اثنين من المتخصصين في الاستطلاع السوقي إلى إحدى المناطق الإفريقية لدراسة إمكانية إقامة مشروعات هناك، فتابين أن أهل المنطقة لا يستخدمون الأحذية ولا يعرفونها، فبعث الاثنان رسالتان إلى المصنع

لو كنتِ أنتِ المرسله . ماذا ستقولين ؟

توجيهات للمدربة :

- الهدف من القصة هو بيان أثر الإيجابية في الحياة وحتى في الصناعة :
- الرسالة الأولى تقول : "موقف ميؤوس منه. الجميع هنا لا يرتدون أحذية . "
- الرسالة الثانية من الشخص الآخر يقول فيها : "فرصة عظيمة ليس لديهم أحذية هنا."

أهمية كل أمر تبرز من خلال ثمراته ونتائجه ، ثمار الإيجابية أكثر من أن نحصيها ، لكننا سنشير إلى أهمها:

١. زيادة الأجر ، وذلك من عدة أوجه : تطبيق المنهج الشرعي ،فالتفأؤل مطلب شرعي وسلوك نبوي فقد قال ﷺ : " ويعجبني الفأل^(٥) " ، ووجه آخر أن الإيجابية تساهم بدور كبير في تحقيق الصبر بمختلف أنواعه (على الطاعة ، وعن المعصية ، وعلى المصائب) ، ولا يخفى 'ظم أجر الصابرين كما قال تعالى " إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِعَدْرِ حِسَابٍ (١٠) (٦) ، ودرجة أخرى وهي الرضا بما قسمه الله وقدره .
٢. زيادة الدافعية نحو العمل والتميز ، بل والإبداع في الأفكار مما يعني السبق في الخيرات .
٣. بناء الثقة بالنفس ، ومع الآخرين ، وحتى الأحداث المتنوعة ، كما أنه يحقق جمع الشمل وهو توجيه الذهن والفكر والصفاء نحو تحقيق الهدف المنشود .^(٧)
٤. دفع الآخرين نحو العمل فالطاقة الإيجابية تنتشر إلى الآخرين وتؤثر فيهم بقدر ما تنبعث من صاحبها .
٥. محبة الآخرين ، فكلما كنت إيجابيا مع نفسك ومع الآخرين فمن الطبيعي أن يحبك الناس ويسعون للتعامل معك .
٦. اكتساب القوة مع الحن والعقبات ، فالإيجابية كلما قويت عليها المصائب زادت قوتها للتحمل والعطاء لأنها تنظر على أنها ميدان تربوي لتزكية النفس .

٧. الإيجابية تكسبنا مهارات مهمة في حياتنا لا نستغني عنها يوميا ، وخاصة في عملنا التربوي ، ألا وهي مهارات الاقتناع ، فمن أبرز سمات المقنع الناجح الإيجابية والقدرة على تحويل الرسائل السلبية إلى إيجابية ودافعة نحو العمل يقول أ / جمال الهيميلي : " القدرة على التعامل مع الأحداث وتوظيفها وعدم الاستسلام لها ، من أبرز مميزات

(٥) رواه البخاري برقم ٥٧٧٦

(٦) سورة الزمر آية ١٠

(٧) راجع شرح حديث : " مَنْ كَانَتْ أَعْرُؤُهُ هَمَّةً . جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ ، وَأَثَمَهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ ، وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّةً . جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ ، وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ " صحيح الجامع الصغير للألباني ٦٥١٠

المبدعين والناجحين ليس هذا فقط بل تحويل الأمور السلبية والتي ظاهرها " شر " إلى خير هي أعلى ما يمكن أن يتصف به أصحاب السلوك الإيجابي .

الإيجابية تعني النظر إلى الأمور بصورة متفائلة وعدم الضجر منها والسعي في توظيفها لتحقيق أفضل المكاسب للوصول إلى الأهداف المنشودة .

يمكن تقسيم "حوادث الحياة " إلى قسمين :

١. سرء

٢. ضراء .

و لا تخلو الحياة من هذين الصنفين على تفاوتهما وتنوعهما ، أما السراء فالكل يتفاءل ويفرح بها ويشعر بتوفيق الله له فهم كما قال الله تعالى : " فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ (١٥)"^(٨) أما في الضراء فالناس تتفاوت فيه تفاوتاً كبيراً ، وهو مجال الحديث فالعاقل هو الذي ينظر لذلك الحدث وهذا الموقف بنوع من الإيجابية والتفاؤل ؛ مهما كانت قساوة الموقف وشدته .

(يمكن أن تطلب المدربة من المشاركات استخراج موقف من السيرة النبوية ظنه الناس شراً وجاء التوجيه القرآني بأنه خير)

أعظم ما يمكن أن يبتلى به الإنسان - بعد دينه - عرضه، وهو ما حصل مع الرسول الكريم ﷺ - حين اتهمت زوجته وكثر الكلام وانتشر الخبر في المدينة ثم ينقطع الوحي وتطول الفترة (شهر) ولا مؤشرات على البراءة فيأتي القرآن الكريم يعلم الرسول ﷺ - وصحابته معه وأمته من بعده في أول حديثه عن الواقعة بقوله : " لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَكُمْ بَلْ هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ"^(٩) ، هكذا لا تحسبوه " شراً " ، فما هو يا رب ؟ إنه " خير " هكذا تتحول الرسالة السلبية " الاتهام بالعرض " إلى رسالة إيجابية .

إن الإيجابي ؛هو الذي يعود نفسه على حسن التعامل مع الأحداث ، والمواقف والكلمات، بل و يوجهها لصالحه ، فتكون دافعاً له نحو العمل ؛والبذل والارتقاء ، فمن المتوقع أن يسعى المقابل لك إرسال رسائل سلبية مباشرة بهدف إضعاف جانبك والتأثير على نفسييتك ،ومن ثم هز قناعاتك وأدلتك أو التشكيك فيها من أجل تحقيق أهدافه ، فعليك حينئذ قلب الطاولة عليه بحسن أدب وبإيجابية عالية وتحويل ذلك لمصلحتك " أ.ه"^(١٠) .

(٨) سورة الفجر

(٩) النور ١١

(١٠) من كتاب " مهارات الافئاع في الكتاب والسنة " تأليف : جمال الهيملي



تمرين ٣ (فردي) (مدى إيجابيتك^(١١))

ت	البند	دائماً (٣)	أحياناً (٢)	أبداً (١)
١.	هل تميلين للسلوك العدواني ؟			
٢.	هل تتلذذين برؤية التعذيب ؟			
٣.	هل تميلين لمشاهدة أفلام العنف ؟			
٤.	هل تميلين لمشاهدة الملاكمة أو ما يتعلق بها ؟			
٥.	هل تعتمدين على الآخرين ؟			
٦.	هل تطلبين المساعدة من الآخرين في أبسط الأمور ؟			
٧.	هل تشعرين بأنك دون الآخرين ؟			
٨.	هل ينقصك تقدير الذات ؟			
٩.	هل تعجزين عن إدارة أمورك بنفسك ؟			
١٠.	هل تسيطر عليك الانهزامية تجاه أبسط الأمور ؟			
١١.	هل لديك برود انفعالي ؟			
١٢.	هل تكرهين الآخرين مهما كانت قرابتهم لك ؟			
١٣.	هل تفقدن السيطرة على انفعالاتك ؟			
١٤.	هل يصفك الآخرون بأنك غير متزنة انفعاليا ؟			
١٥.	هل تسيطر عليك النظرة السلبية للحياة ؟			
١٦.	هل تحاولين اجترار الذكريات المؤلمة ؟			
١٧.	هل تسيطر عليك المخاوف من المستقبل الغامض ؟			
١٨.	هل تعجزين عن اتخاذ القرارات بنفسك ؟			
١٩.	هل تثقتك بنفسك ضعيفة ؟			
٢٠.	هل تعالجين مشاكلك بالبكاء أو الانزواء ؟			
	المجموع			
	الإجمالي			

(١١) الاستبانة من إعداد أ.د. أمل المخزومي و (من باب الأمانة العلمية حافظت على الاختبار كما ذكرت معدته دون أي تغيير)

مرآة الاختبار

المعالجة	النتيجة	الدرجة		ت
		إلى	من	
مراجعة أخصائي نفسي	لديك خصائص نفسية سلبية عليك معالجتها	٦٠	٥١	١
<p>إتباع الأساليب التالية :</p> <p>✓ تقوية ذاتك وذلك بقراءة كل ما يتعلق بتقوية الشخصية وإتباع الأساليب السليمة للسيطرة على ذلك.</p> <p>✓ إعطاء قيمة لذاتك واحترامها .</p> <p>✓ ممارسة السلوك الذي يساعدك على ذلك.</p> <p>ان لم تنفع تلك عليك مراجعة الأخصائي النفسي .</p>	لديك خصائص نفسية يمكنك السيطرة عليها	٥٠	٤١	٢
	لديك بعض المؤشرات المتعلقة بالخصائص النفسية السلبية يمكنك السيطرة عليها .	٤٠	٣١	٣
	أنت تتمتعين بخصائص نفسية إيجابية أهنتك عليها حاولي أن تحافظي عليها .	٣٠	٢٠	٤

تمرين ٤ (جماعي)

توجيهات للمدربة :

- الحرص على رواية الحالة بطريقة جذابة وحسن تصويرها .
- يمكن تحويل هذا التمرين إلى مشهد تمثيلي بالاتفاق مع بعض المشاركات ثم يُطلب منهن أداء التمرين.
- الهدف هو مشاركة المتدربات في رسم طريق (خطوات واضحة) لتكون الإيجابية سلوكاً .
- تشجيع المبادرات الإيجابية وتوظيفها .

دخلت إحدى الطالبات إلى المصلى ، وهي منفعلة ومستاءة لما حدث لها مع إحدى المعلمات وكذلك بعض زميلاتها في المدرسة، وبعد فترة من الحوار والنقاش هدأت الطالبة . وبفضل من الله رجعت إلى طبيعتها وندمت على بعض سلوكياتها.

شكرت استاذة المصلى ، وعند الباب التفت الطالبة إلى المعلمة ثم قالت : أستاذة ،

جيداً أني أشعر بالتفاؤل والإيجابية بعد حديثك ،

لكن كيف أكون إيجابية دائماً ؟

تقصد أن تصبح الإيجابية سلوك وليس تصرف .

بالتعاون الجماعي حاولن مساعدة المعلمة على إجابة سؤال الطالبة



خطوات اكتساب مهارة

كثيراً ما نسمع عن المهارات ونستشعر حاجتنا إليها بين الحين والآخر ، كثيراً ما نحلم [ان تكون تلك المهارات سلوكاً لنا في حياتنا، ولتحقيق ذلك المستوى (اكتساب مهارة) بحيث تكون سلوكاً، نمارسه دون تكلف أو عناء ،لابد من معرفة طريق اكتساب مهارة ، وهذا الطريق يتكون من أربع خطوات هي :

١. العلم : ويشمل العلم بأهمية هذه المهارة ، وكيفية اكتسابها ، فالأهمية تزرع الدافعية والكيفية ترسم الطريق ، وعلى مقدار تجذر الأهمية والقناعة بها تكون الرغبة في تلمس الطريق والسير عليه .

٢. التطبيق : أو التنفيذ وتعني تنفيذ خطوات اكتساب تلك المهارة والسير عليها مع مراعاة أن يكون السير بالطريقة الصحيحة ، فالوقوف خير من الرجوع إلى الوراء ، وهذا غالباً يحتاج إلى المدرب أو المتخصص بهذه المهارة .

٣. التدريب : وهو كثرة التطبيق الصحيح ، فالتطبيق الأول سيعتريه أخطاء وملاحظات وتوجيه ، ومع كثرة التطبيق يصبح تدريباً متدرجاً .

٤. التمهير : عندها يحسن الانسان التطبيق الصحيح بطريقة تلقائية أي أنها حُزنت في العقل الباطن وأصبح العبد يمارسها دون تفكير أو مراجعة^(١٢).

ونحن في دورتنا سنسعى في الخطوة الأولى وربما يسعفنا الوقت فننتقل إلى الثانية ، ويبقى الأهم هو الاستمرار في الطريق وهذا يعتمد عليك أنت بعد انتهاء الدورة .

والامر نفسه سنعمل به في موضوع " الإيجابية " ، وقد سبق الحديث عن مفهوم الإيجابية وأهميتها وبقي أن نعرف طريقة تحقيقها لنكون إيجابيين ، نحن بحاجة إلى صناعة الإيجابية في حياتنا ، وتلك الصناعة ستكون وفق " رباعيات صناعة الإيجابية " :

١. مع الذات.

٢. مع الأزمات.

٣. مع المثبتين.

٤. تنمية الإيجابية.

(١٢) راجعي كتاب " مهارات المناشط التربوية والدعوية " لمؤلفه جمال الهيميلي

تمرين ٥ (جماعي)

ارسمي لوحتك

نحن من يحدد كيف نعيش ومتى نحصل على السعادة ، طريقة تعاملنا و ردود أفعالنا تجاه ما يحدث ويحصل هي اللوحة التي نرسمها والتي تظهر في سلوكياتنا .
وهذا ينبع مما نؤمن به من قيم وما نسعى إليه ونطمح إلى تحقيقه من أهداف ، وكل ذلك يرجع إلى نظرنا إلى انفسنا ومدى ما نملكه من إيجابية تجاه ذاتنا ، فعلى مقدار تلك الإيجابية تكون لوحتك جميلة والعكس صحيح .

فما أهم قواعد التعامل مع الذات بإيجابية ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

١ / التعامل مع الذات

أول خطوات التغيير من داخلك ، وأول خطوات صناعة الإيجابية " ما بنفسك " ، اقري هذه الآيات : "ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُعَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ" ^{١٣} ، وقوله تعالى : "إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ" (١١) ^{١٤} لذا كانت هذه أهم خطوة ، وهذه تكون بأربعة قواعد :

توجيهات للمدرية :

- من المناسب هنا ذكر غزوة أحد والبيان القرآني لها .
- الحوار حول الذات مهم ، ومن الجميل أن تُعطى المتدربات مساحة كافية للتعبير وذكر المنجزات .
- اجتهدي في تحويل الرسائل السلبية من المتدربات إلى رسائل إيجابية .

١. أنا قادرة (مَنْ قال إني لا أستطيع ؟) :

أي أنا قادرة على هذا العمل ، وما الدليل على أني لا أستطيع ؟
وفي المقابل مَنْ الذي يقول بأنني لا أستطيع ، فأنا أعلم بنفسني منه ، كما أن غيري عمله مثله وربما أفضل منه ، فلماذا لا أستطيع .
أي تكثيف الرسائل الإيجابية بإمكانية التنفيذ

٢. ثلاثة مقابل ثلاثة :

وهي العقبات النفسية التي تلجأ إليها الطبيعة البشرية كطريقة للتهرب من المسؤولية :

لا أستطيع : حاوي ،

لا اعرف : تعلمي ،

لا يمكن : جربي

٣. أنا لا أملك كل شيء ، لكنني أملك أشياء كثيرة :

انا لست مخلوقاً عادياً بل مخلوقاً مكرماً ، امتلك من القدرات والمواهب ما الله به عليم ، والكثير من الدراسات الحديثة تثبت أن كل إنسان لديه نوع أو نمط من أنماط الذكاء أو موهبة معينة في أمر ما ، ولا يوجد من ليس لديه موهبة أو نمط ، ومن تلك النظريات نظرية الذكاءات المتعددة "نظرية جاردنر" والذي أثبت مصداقيتها في كثير من الدول ، ولنا تجربة في المدينة المنورة حول هذه النظرية أثبتنا من خلالها صحة هذه النظرية على شريحة من طلاب المرحلة الثانوية بنسبة تفوق ٧٠ % .

توجيهات للمدرية :

اختيار أكثر من متدربة لعرض بعض منجزاتها والتعليق على ذلك ، والتركيز على أن المنجزات ليست بالضرورة ان تكون كبيرة ، فالتفوق الدراسي والمشاركة في الأنشطة والتميز في المنزل وثناء الوالدين أو أحدهما في وقت ما وغيرها كثير .

٤. تذكري منجزاتك ولو كانت بسيطة في نظرك.



^{١٣} سورة الانفال آية ٥٣

^{١٤} سورة الرعد آية ١١

اقرأ هذه البطاقة

بطاقة ملكة

- إذا كان لديك بيت يؤويك، ومكان تنامين فيه، وطعام في بيتك، ولباس على جسمك، فأنت أغنى من ٧٥% من سكان العالم.
- إذا كان لديك مال في جيبك، واستطعت أن توفرى شيء منه لوقت الشدة فأنت واحدة ممن يشكلون ٨% من أغنياء العالم.
- إذا كنت قد أصبحت في عافية هذا اليوم فأنت في نعمة عظيمة، فهناك ٩٠ مليون يعانون من الأمراض.
- إذا لم تتجرعي خطر الحروب، ولم تذوقى طعم وحدة السجن، ولم تتعرضي لروعة التعذيب فأنت أفضل من ٥٠٠ مليون إنسان على سطح الأرض.
- إذا كنتِ تعملين وتنتجين وتستطيعين تدير مصروفات معيشتك ، فأنتِ افضل من ٢٨٠ مليون لا يجدون عملاً .
- إذا كنتِ تصلين في المسجد دون خوف من التنكيل أو التعذيب أو الاعتقال أو الموت، فأنتِ في نعمة لا يعرفها ثلاثة مليارات من البشر.
- إذا كان أبواك على قيد الحياة ويعيشان معاً غير مطلقين فأنت نادرة في هذا الوجود.
- إذا وصلتك هذه الرسالة وقرأتها فأنت أفضل من مليارين من البشر الذين لا يحسنون القراءة في هذه الدنيا^(١٥)
- فيا أيتها الملكة : هل ممكن أن تبتسمي وتشكري المولى عز وجل فأنتِ في نعمة، فكثيرون يستطيعون الشكر، لكنهم لا يفعلون.

توجيهات للمدربة :

التركيز على النعم والنظر لما وهبني الله دون
الاجهاد فيما لدى غيري .
يمكن الاستعانة بعرض مقطع فيديو يحكي قصة
نجاح أحد الذين واجهوا مشاكل في حياتهم
وكيف لم تؤثر فيهم تلك العقبات ولم تنهم عن
تحقيق طموحهم

(١٥) الأرقام من كتاب لهذا كن متفاناً لمصطفى كمال .

٢ / التعامل مع الأزمات

قد يكون من السهل الحديث عن الإيجابية في أوقات السعة والراحة ، ولكن حقيقة الأمر تظهر عند الأزمات والعقبات ، فهي التي تكشف حقيقة النفس وما يدور فيها ولعل هذا أحد الأسرار الربانية من الابتلاء والتمحيص للتعرف على حقيقة النفس ومدى التزامها بالثواب الشرعية ، ومن ذلك اكتشاف حقيقة النفس اتجاه الإيجابية ، ومن هنا فلا بد من التدريب على أربعة أمور :

١ . تعرف على أسماء الله وصفاته :

فالرحمة والحكمة والعدل والرحمن والحكم والعدل و فتّاح القلوب وغيرها كلها تبعث في النفس الأمل في تحقيق المطلوب .

٢ . طبّق معادلة الخير :

وهو ما ذكره الرسول الكريم - ﷺ - في قوله : " عجباً لأمر المؤمن . إن أمره كله خير . وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن . إن أصابته سراء شكر . فكان خيراً له . وإن أصابته ضراء صبر . فكان خيراً له " (١٦) ، فالخير حاصل للمؤمن (وللمؤمن فقط) في كلا الحالتين .

٣ . ثلاثية عمر بن الخطاب :

وهو وصفة عمرية جميلة تجعل العبد ينظر إلى الجوانب المشرقة (الإيجابية) في أزمته فيقول الفاروق - ﷺ - : إذا أصابني مصيبة حمدت الله على ثلاث : أنها لم تكن في ديني و أنها لم تكن أشدّ مما هي عليه وأن الله أعانني فأصبر عليها .

٤ . قصور العلم :

كم من الأمور نتوقع أن تكون بشكل معين وبصورة مرسومة في ذهننا تسبب لنا (أحياناً) النظرة السوداء والسلبية الممقوتة، ونظراً لنظرتنا القاصرة وعلمنا المحدود فنحن بحاجة إلى النظرة البعيدة وغير المحدودة والتي تحيط بكل شيء وهذه لا تكون إلا لله وحده ، لذا نجد الآية الكريمة تشير إلى تلك القضية وتعلمنا أن الأمور ليس كما نُنظر إليها فقط بل هناك جوانب خفية لدى " العليم " ، والمقصود هنا هو التسليم " للعليم " ، و " الرحيم " ، وهو " الحكيم " ، فمن أيقن بعلمه ورحمته وحكمته سلم له ورضي بقضائه .

(١٦) رواه مسلم برقم ٧٥٠٠

تمرين ٦ (جماعي)

من أكثر الأمراض الاجتماعية تأثيراً على معنويات الأفراد عموماً هو كثرة المثبتين وانتشارهم وتنوع أساليبهم ، ومن هنا كانت القدرة على حسن التعامل معهم من أكثر الوصايا التي يحرص عليها الإيجابيون .

فكيف يمكن التعامل مع المثبتين ؟

(يُمكن الاستعانة بلعبة تدريبية يُطلب فيها من المتدربات تحدي كتركيب أجزاء قطعة، أو تحدي خرق ثمرة البطاطس بالمصاص^(١٧) أو تمارين مماثلة ثم يُطلب منهن حل التمرين)



(١٧) لمشاهدة التجربة يرجى مراجعة الرابط التالي: <https://www.youtube.com/watch?v=St-IGctHakw>

٣ / التعامل مع المثبطات

وتلك من أخطر القضايا على مجتمعاتنا الإسلامية عموماً والعربية خصوصاً لعدة أسباب منها واقع الأمة العربية الاقتصادي والسياسي والاجتماعي والثقافي .
لذا فمن المهم تطبيق المراحل الأربعة المعينة - بعد الله - على حسن التعامل مع المثبطات:

١ / منهج نافخ الكير :

وهو تطبيق لحديث الرسول الكريم - ﷺ - : مثل الجليس الصالح والسوء، كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك: إما أن يُحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكير: إما أن يُحرق ثيابك، وإما أن تجد ريحاً خبيثة".^(١٨)، فالخطوة الأولى " ابتعدي " تعني: الابتعاد عن صاحبات الرسائل السلبية وعدم الحديث معهن ما استطعت إلى ذلك سبيلاً .
كيف إذا لم تستطع ؟ إلى الخطوة الثانية

توجيهات للمدرية :

في سباق للضفادع للوصول إلى أعلى ، ينطلق المتسابقون ومعهم ضفدع صغير ، الكل يسخر منه ، وبعد مسافة بدأ التعب يظهر على المتسابقين ويسقطون واحداً تلو الآخر وحين بدأ الصعود سقط أغلب المتسابقين وقبل النهاية سقط الجميع ولم يصل إلى أعلى البرج إلا الضفدع الصغير والذي فاز بالسباق .
وحين سألوه عن سر قوته لم يجب ، فقد اتضح أنه أصم !!!! (القصة موجودة في شرائح مستقلة)

٢ / كوني كالضفدع الصغير :

راجع القصة مع العرض .
فالمرحلة الثانية هي عدم الاستماع ، والإصغاء للرسائل السلبية التي ترسلها لك المثبطات واستخدمي نظرية الأصم مع تلك الرسائل .

توجيهات للمدربة :

من الجميل هنا ذكر شيء من قصة موسى عليه السلام وكيف وصل إلى هذا الموقف (باختصار) ثم تصوير الموقف وتخيل كلنا في هذا الموقف كيف سنتصرف وماذا سنقول؟ من الاقتراحات إضافة مقطع صوتي لأحد القراء لهذه الآيات .

٣/ أسلوب " كلا " .

تأملي معي هذا الموقف في هذه الآية :

"فَلَمَّا تَرَأَى الْجُمُعَانَ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرِكُونَ (٦١)

قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ (٦٢)^(١٩) " فموسى ~~الطائر~~ رفض قوله قومه " إنا ملدركون " بالنفي والتوبيخ " كلا " فلم يقبل تلك الرسالة

مع أنها واقع أمام ناظره ، لكن حسن ظنه بره وثقته بوعده جعله ينطلق بتلك الكلمة .

فالخطوة الثالثة تعني رفض الرسائل السلبية وعدم قبولها ، وليس بالضرورة أن تقول كلا علنا بل تدرب على قولها ولو سراً في نفسك.

٤/ بل هو خير لكم .

وهي المرحلة الأعلى والأسمى وهي تحويل الرسائل السلبية إلى إيجابية كما في حادثة الإفك^(٢٠) التي ذكرناها عند الحديث عن أهمية الإيجابية .

^(١٩) سورة الشعراء آية ٦١ - ٦٢

^(٢٠) للاستزادة راجعي تفسير ابن كثير وتفسير السعدي والقرطبي عند هذه الآيات

تمرين ٧ (ثنائي)

من المهم جداً أن نتعلم الإيجابية و أهم منه أن نطبق ما نتعلمه والأهم من ذلك كله تنمية الإيجابية في حياتنا اليومية
(سلوك)

بالتعاون مع زميلتك اكتبي خطوات عملية لتنمية الإيجابية لديك؟



تنمية الإيجابية

بعد زرع الإيجابية في نفسك ينبغي السعي في تنمية هذه الإيجابية والرقى بها ، وهذا يتم عن طريق:

توجيهات للمدربة :

قصة الحاجب المنصور (محمد بن ابي حامد العامري) :
ولد عام ٣٢٧ هـ بالأندلس ، عمل في عدة مهن منها أنه كان حمالاً ، وكان يطمح إلى الخلافة ، فالتحق بالجند (وكان قويا) وارتقى حتى أصبح قائدا للجند وقاتل النصارى وانتصر عليهم في كل معاركه ، وفي عام ٣٦٦ أصبح أحد الأوصياء على الخليفة الصغير هشام ، فأزاح الآخرين حتى أصبح هو الخليفة إلى ان توفي عام ٣٩٢ هـ . اشتهر بالعدل وسميت الدولة بعهدة بالدولة العامرية ، له تمثال معروف حتى الآن في اسبانيا .

١. التدريب على الصورة الكاملة :

في كل حياتك وفي جميع ظروفك عوّد نفسك على النظر للموضوع (أياً كان) من جميع جوانبه ، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي ، وستجد أن ثمة جوانب مشرقة تستطيع من خلالها النظر للموضوع من هذه الزاوية ، وتعميقها لتنمية روح الإيجابية لديك .

٢. كوني طموحة :

اقرئي قصة الحاكم الحاجب المنصور الذي حكم الأندلس لفترة من الزمن ، وكيف انتقل من حمال إلى حاكم .

٣. أحسن الظن بالله وبالآخرين :

" أنا عند ظن عبدي بي " (٢١) هكذا جاء عن الله في الحديث القدسي ، فأسألي نفسك ، ماذا تظنين بالله ؟ وبمعنى آخر أحسن الظن بالله ، وبقدرته ، ثم أحسن الظن بالناس لتحصلي لك الراحة النفسية فإن إساءة الظن بالناس أول ما تؤذي صاحبها ويأكل بنفسه وتجعله ينظر للأحداث والوقائع بنظرة سوداء لفقدان الظن الحسن ، فكل تصرف من الآخرين يفسر على أنه بنية سيئة وأهداف خبيثة ، مما يجعل المتلقي يعيش في خوف وقلق وذلك يفقده الإيجابية في حياته .

٤. حامل المسك :

كما أن الاقتراب من نافخ الكير يولد السلبية فإن معاشرته وملازمة حامل المسك تولد الإيجابية ، ونقصد هنا بحامل المسك الإيجابي الذي يتعامل بإيجابية مع مختلف الظروف والأحوال والأجناس ، فمن لمؤكد أن الاقتراب من أمثال هؤلاء يكسب الإيجابية بصورة مباشرة أو غير مباشرة مع كثرة الاحتكاك .

تذكر ي :

أنتِ مَنْ يستطيع أن يلبس النظارة السوداء أو الحمراء أو الخضراء لتنظر للحياة والمواقف بعدها بالنظارة التي لبستها ، فعلى اختيارك يعتمد تفسيرك للحياة .

توجيهات للمدربة :

من الاقتراحات
احضار مجموعة من النظارات ذات الألوان المختلفة ، ثم الطلب من بعض المتدربات للخروج ، وكل واحدة تلبس نظارة بلون مختلف ثم عرض لوحة امامهن جميعا والاستماع لواحدة منهن وماذا تقول عن هذه اللوحة ؟
السبب اختلاف النظارة لا اختلاف اللوحة

تمرين ٨ (فردي)

ما أبرز العقبات في طريق إيجابيتك ؟

توجيهات للمدربة :

تطلب المدربة من كل متدربة كتابة العقبات التي تواجهها في طريق الإيجابية، ثم تطلب من كل مجموعة تلخيص جميع الإجابات والخروج بنتيجة متقاربة. ثم تعرض المادة العلمية.



عوائق الإيجابية

من أبرز عوائق الإيجابية :

- ١ . البيئة المحيطة .
- ٢ . ضعف الإيمان .
- ٣ . قصر النظر .
- ٤ . التجارب .

سواء كانت الشخصية أو تجارب الآخر ين فردياً أو جماعياً وتعميمها بصورتها السلبية .

٥ . الفهم الخاطئ لبعض النصوص الشرعية:

مثل قوله تعالى : " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ " (٢٢) (١٠٥) ، ويكفي للإجابة على ذلك قول أبي بكر الصديق رضي الله عنه : " بعد أن حمد الله وأثنى عليه : يا أيها الناس ، إنكم تقرؤون هذه الآية ، وتضعونها على غير موضعها عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ وَإِنَّا سَمِعْنَا النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم يقول : إِنَّ النَّاسَ إِذَا رَأَوْا الظَّالِمَ فَلَمْ يَأْخُذُوا عَلَى يَدَيْهِ أَوْشَكَ أَنْ يَعْمَهُمُ اللَّهُ بِعِقَابٍ وَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يقول : ما من قوم يُعْمَلُ فِيهِمُ بِالْمَعَاصِي ، ثُمَّ يَقْدِرُونَ عَلَى أَنْ يُعَيَّرُوا ، ثُمَّ لَا يُعَيَّرُوا إِلَّا يَوْشَكَ أَنْ يَعْمَهُمُ اللَّهُ مِنْهُ بِعِقَابٍ . (٢٣)

وكذلك حديث " يُوشِكُ أَنْ تَدَاعَى عَلَيْكُمْ الْأُمَمُ مِنْ كُلِّ أَقْفٍ ، كَمَا تَدَاعَى الْأَكَلَةُ إِلَى قَصْعَتِهَا ، قيل : يا رسول الله ! فَمِنْ قِلَّةٍ يَوْمَئِذٍ ؟ قال لا ، ولكنكم غَنَاءٌ كَغَنَاءِ السَّيْلِ ، يُجْعَلُ الْوَهْنُ فِي قُلُوبِكُمْ ، وَيُنزَعُ الرَّعْبُ مِنْ قُلُوبِ عَدُوِّكُمْ ؛ حُبُّكُمْ الدُّنْيَا وَكَرَاهِيَّتِكُمُ الْمَوْتَ " (٢٤) ، فهذا وصف لما يحدث لا دعوة لقبوله .

٦ . الاتكالية

والاعتماد على الآخرين وتبرير ذلك للنفس ، بعدة مبررات غير منطقية ، ولنتذكر " أن التملص من المسؤولية فن يحسنه الكثيرات ولكن فن المبادرة وتحمل المسؤولية فن لا تسطيعه إلا الأقوياء .

٧ . الإصغاء للرسائل السلبية الذاتية والخارجية .

وكل هذه علاجها بما ذكرناه سابقاً من رباعيات صناعة الإيجابية .

(٢٢) سورة المائدة آية ١٠٥

(٢٣) صحيح سنن أبي داود للألباني ٤٣٣٨

(٢٤) صحيح الجامع الصغير للألباني ٨٣ ٨١

تمرين ٩ (جماعي)

هل هذا ممكن

تم استضافتك في مصلى احدى المدارس للحديث عن الإيجابية ، وبعد حديثك الرائع ، قالت إحدى طالبات المصلى :
كلامك جميل ورائع ، و يا ليت تذكري لنا طريقة نستطيع بها زرع هذه المعلومات والارشادات في أذهاننا ليسهل
استرجاعها عند المواقف؟

فما اجابتك



تصميم بطاقة صغيرة " بطاقة رباعيات الإيجابية " يمكن وضعها في الجيب للتذكر والمراجعة والتطبيق عند الحدث

٢ / التعامل مع الأزمات

- ✓ تعرف على أسماء الله وصفاته .
- ✓ طبق معادلة الخير .
- ✓ ثلاثية عمر بن الخطاب .
- ✓ العلم المطلق .

رباعيات الإيجابية

١ / التعامل مع الذات:

- ✓ أنا قادر (مَنْ قال أنني لا أستطيع ؟)
- ✓ ما فعله غيري يمكن أن أفعله وأفضل منه .
- ✓ أنا لا أملك كل شيء ، لكنني أملك أشياء كثيرة .
- ✓ تذكر منجزاتك ولو كانت بسيطة في نظرك .

٤ / تنمية الإيجابية

- ✓ التدريب على الصورة الكاملة .
- ✓ العمال الحاكم .
- ✓ حسن الظن بالله وبالآخرين .
- ✓ حامل المسك .

٣ / التعامل مع المثبتين

- ✓ منهج نافخ الكير .
- ✓ الضفادع والبئر .
- ✓ نظرية " كلا " .
- ✓ بل هو خير لكم .

أسئلة ختامية :

بعد الرحلة الممتعة ، دعونا نسترجع ولتكوني إيجابية بالنظر لذلك :

🌍 ما مفهوم الإيجابية ؟

.....

.....

🌍 من وجهة نظرك ما أبرز ثلاثة اسباب لزراعة الإيجابية في حياتك ؟

.....

.....

.....

🌍 كيف تواجهين أكثر العقبات لصناعة إيجابيتك:

م	العقبة	طريقة تجاوزها
١		
٢		
٣		

🌍 ما خطوات اكتساب مهارة معينة ؟

.....

.....

.....

🌍 كيف تتصرفين بإيجابية في الحالات التالية:

شعورك بعدم القدرة على العمل.

.....

.....

.....

قالت لك أحدهن : أنت لا تصلحين لإلقاء كلمة على طالبات المصلى .

وصلك قرار إغلاق المصلى في المدرسة .

اكتشفت أن إحدى مساعداتك في المصلى سلبية تماماً ، وتلبس النظارة السوداء غالباً :

وصلك خبر ترقيتك لتكوني مشرفة على مصليات المنطقة لمدة سنة واحدة :

أخيراً

ها نحن ننطلق لنبدأ حياة جديدة وثوب جميل وحلة رائعة ونظرة متفائلة للحياة ولأنفسنا وللآخرين
أنا على يقين أنك ستتغيرين إلى الأفضل وستكونين أبهى وستعيشين بصورة أجمل
فلا تحرمي نفسك هذه الفرصة

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته



مركز صناعة الأفكار للإستشارات
ALAFKAR CENTER FOR CONSULTING

الرسالة:

صناعة مشروعات نربوية نسائية نوعية ونقديم خدمات استشارية لذوي الإختصاص من المنظمات والقيادات من خلال خبراء ومختصين.

الرؤية:

بيت خبرة يقدم مشروعات نسائية نربوية رائدة.

الأهداف الاستراتيجية:

- ١ [بناء شراكات مع المنظمات والقيادات التربوية.
- ٢ [نشر ثقافة العمل التربوي.
- ٣ [صناعة ورعاية مشاريع نربوية مميزة .
- ٤ [نمذجة وإبراز النجارب والمشاريع التربوية المميزة.
- ٥ [دعم النواصل بين القيادات التربوية.
- ٦ [وضع رؤية استراتيجية للعمل التربوي النسائي.
- ٧ [بناء قيادات نربوية نسائية.



للتواصل:

هاتف وفاكس / ١٤٥٥٢٤٥١ - ٠١

جوال / ٠٥٥٥٣٣٠٠٦

البريد الإلكتروني / alafkarc@gmail.com

الموقع الإلكتروني www.alafkarc.com



المراجع

- ١ . القرآن الكريم .
- ٢ . تفسير ابن كثير .
- ٣ . تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان للشيخ عبد الرحمن بن سعدي.
- ٤ . صحيح البخاري.
- ٥ . صحيح مسلم .
- ٦ . صحيح الجامع الصغير للألباني.
- ٧ . متفائلون : الشيخ عبد الكريم القصير.
- ٨ . كن متفائلا : ماجد بن سعود آل عوشن.
- ٩ . لهذا كن متفائلا : مصطفى كمال.
- ١٠ . ما وراء التفكير الإيجابي : د. روبرت انتوني.
- ١١ . التفكير السلبي والتفكير الإيجابي : د. ابراهيم الفقي.
- ١٢ . الشجاعة الإيجابية : فيرا بيفر.
- ١٣ . ابتسم للحياة عبد الكريم القصير .
- ١٤ . العادات السبع للناس الأكثر فاعلية ستيفن كوفي.