

كيف تكونين إيجابية؟

(حقيبة المتدريّة)



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 .

أنت قادرة - بإذن الله - وإياك 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	المنهاج	٥
٣	إرشادات المتدربات	٦
٤	مفهوم الإيجابية	٧
٥	أهمية الإيجابية	٩
٦	خطوات اكتساب مهارة	١٥
٧	التعامل مع الذات	١٧
٨	التعامل مع الأزمات	١٩
٩	التعامل مع المشبطات	٢١
١٠	تنمية الإيجابية	٢٤
١١	عوائق الإيجابية	٢٧
١٢	أسئلة ختامية	٣٠
١٣	المراجع	٣٢

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	

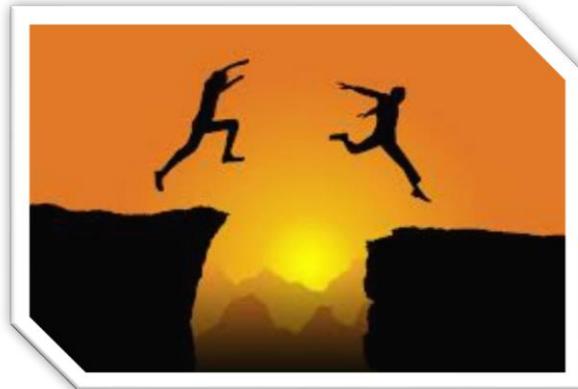
إرشادات المتدربات

- 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 ورأيي 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 .

تمرين ١ (جماعي)

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

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اكتبي مفهومًا للإيجابية ؟



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 :

(_____) .



- 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)

• نعم . لماذا

لا . لماذا ؟



أهمية الإيجابية 🤔

أرسل أحد مصانع الأحذية اثنين من المتخصصين في الاستطلاع السوقي إلى إحدى المناطق الإفريقية لدراسة إمكانية إقامة مشروعات هناك، فتبين أن أهل المنطقة لا يستخدمون الأحذية ولا يعرفونها، فبعث الاثنان رسالتان إلى المصنع لو كنتِ أنتِ المرسلة . ماذا ستقولين ؟

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 يُؤْتَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ 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 بالطاقة 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 الخن 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 الحميلي : " القدرة على التعامل مع الأحداث وتوظيفها وعدم الاستسلام لها ، من أبرز مميزات المبدعين والناجحين ليس هذا فقط بل تحويل الأمور السلبية والتي ظاهرها " شر " إلى خير هي أعلى ما يمكن أن يتصف به أصحاب السلوك الإيجابي .

(٥) رواه البخاري برقم ٥٧٧٦

(٦) سورة الزمر آية ١٠

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

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

..... ٢

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 .

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 نفسيتك ،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.هـ"^(٩).

(٨) سورة الفجر

(٩) من كتاب " مهارات الاقناع في الكتاب والسنة " تأليف : جمال الهليلي



تمرين ٣ (فردي) (مدى إيجابيتك^(١٠))

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 تفقدين 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			

مرآة الاختبار

(تابعي مع المدربة مرآة الاختبار لتتعرفي على نتيجتك)

المعالجة	النتيجة	الدرجة		ت
		إلى	من	
مراجعة أخصائي نفسي	لديك خصائص نفسية سلبية عليك معالجتها			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			٢
	لديك بعض المؤشرات المتعلقة بالخصائص النفسية السلبية يمكنك السيطرة عليها .			٣
	أنت تتمتعين بخصائص نفسية إيجابية أهنئك عليها حاولي أن تحافظي عليها .			٤

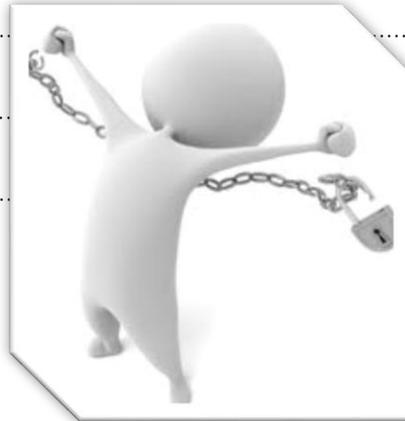
تمرين ٤ (جماعي)

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

شكرت أستاذة المصلى ، وعند الباب التفت الطالبة إلى المعلمة ثم قالت : أستاذة ، جيدٌ 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. : ويشمل العلم بأهمية هذه المهارة ، وكيفية اكتسابها ، فالأهمية تزرع الدافعية والكيفية ترسم الطريق ، وعلى مقدار تجذر الأهمية والقناعة بما تكون الرغبة في تلمس الطريق والسير عليه .

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

٤. : عندها يحسن الانسان التطبيق الصحيح بطريقة تلقائية أي أنها خُزنت في العقل الباطن وأصبح العبد يمارسها دون تفكير أو مراجعة^(١١).

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 المتبطين .
٤. تنمية الإيجابية .

(١١) راجعي كتاب " مهارات المناشط التربوية والدعوية " لمؤلفه جمال الهيملي

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 عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ " (١٢) ، وقوله تعالى : " إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ " (١١) " (١٣) لذا كانت هذه أهم خطوة ،

وهذه تكون بأربعة قواعد :

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 بأني لا أستطيع ، فأنا أعلم بنفسى 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 : حاولي ،

لا اعرف : تعلمي ،

لا يمكن : جرّبي

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 % .

٤ . تذكري منجزاتك ولو كانت بسيطة في نظرك.



(١٢) سورة الانفال آية ٥٣

(١٣) سورة الرعد آية ١١

اقرئي 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 كنت تعملين وتنتجين وتستطيعين تدير مصروفات معيشتك ، فأنت أفضل من ٢٨٠ مليون لا يجدون عملاً .
- إذا كنتِ تصلين في المسجد دون خوف من التنكيل أو التعذيب أو الاعتقال أو الموت، فأنت 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^(١٤)
- فيا أيتها الملكة : هل ممكن أن تبسمي وتشكري المولى عز وجل فأنت في نعمة، فكثيرون يستطيعون الشكر، لكنهم لا يفعلون.

(١٤) الأرقام من كتاب لهذا كن متفائلاً 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 . تعرفي على أسماء الله وصفاته :

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

٢ . طبّقي 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 " (١٥) ، فالخير حاصل للمؤمن (وللمؤمن فقط) في كلا الحالتين .

٣ . ثلاثية عمر بن الخطاب :

وهو صفة 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 ننظر 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 .

(١٥) 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 ؟



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".^(٦)، فالخطوة الأولى " ابتعدي " تعني: الابتعاد عن صاحبات الرسائل السلبية وعدم الحديث معهن ما استطعت إلى ذلك سبيلاً .
كيف إذا لم تستطع ؟ إلى الخطوة الثانية

٢ / كوني كالضفدع الصغير :

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

٣/ أسلوب " كلا " .

تأملي معي هذا الموقف في هذه الآية :

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

قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ (٦٢)^(١٧) " فموسى ~~الطائر~~ رفض قوله قومه

" إنا لمدركون " 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 سرّاً في نفسك.

٤/ بل هو خير لكم .

وهي المرحلة الأعلى والأسمى وهي تحويل الرسائل السلبية إلى إيجابية كما في حادثة الإفك^(١٨) التي ذكرناها عند الحديث عن أهمية الإيجابية .

^(١٧) سورة الشعراء آية ٦١ - ٦٢

^(١٨) للاستزادة راجعي تفسير ابن كثير وتفسير السعدي والقرطبي عند هذه الآيات

تنمية الإيجابية

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

١. :

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

٢. كوني طموحة :

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

٣. :

" أنا عند ظن عبدي بي " (١٩) هكذا جاء عن الله في الحديث القدسي ، فأسألي نفسك ، ماذا تظنين بالله ؟ وبمعنى آخر أحسني الظن بالله ، وبقدرته ، ثم أحسني الظن بالناس لتحصل لك الراحة النفسية فإن إساءة الظن بالناس أول ما تؤذي صاحبها وتأكل بنفسها وتجعلها تنظر للأحداث والوقائع بنظرة سوداء لفقدان الظن الحسن ، فكل تصرف من الآخرين يفسر على أنه بنية سيئة وأهداف خبيثة ، مما يجعل المتلقية تعيش في خوف وقلق وذلك يفقدها الإيجابية في حياتها .

٤. حامل المسك :

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

**(أنتِ مَنْ يستطيع أن يلبس النظارة السوداء أو الحمراء أو الخضراء لتتظري للحياة
والمواقف بعدها بالنظارة التي لبستها، فعلى اختيارك يعتمد تفسيرك للحياة)**

عوائق الإيجابية

من أبرز عوائق الإيجابية :

- ١
- ٢
- ٣
- ٤

سواء كانت الشخصية أو تجارب الآخرين 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 " (٢٠) (١٠٥) ، ويكفي للإجابة على ذلك قول أبي بكر الصديق رضي الله عنه : " بعد أن حمد الله وأثنى عليه : يا أيها الناس ، إنكم تقرأون هذه الآية ، وتضعونها على غير موضعها عليكم أنفسكم لا يضرُّكم من ضلَّ إذا اهتديتم وإنا سمعنا النبي صلى الله عليه وسلم يقول : إنَّ النَّاسَ إِذَا رَأَوْا الظَّالِمَ فَلَمْ يَأْخُذُوا عَلَى يَدَيْهِ أَوْشَكَ أَنْ يُعَمَّهُمُ اللَّهُ بِعِقَابٍ وَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يقول : ما من قوم يُعْمَلُ فيهم بالمعاصي ، ثمَّ يقدرُونَ على أن يُعَيَّرُوا ، ثمَّ لَا يُعَيَّرُوا إِلَّا يَوْشِكُ أَنْ يُعَمَّهُمُ اللَّهُ مِنْهُ بِعِقَابٍ . (٢١)

وكذلك حديث " يُوشِكُ أَنْ تَدَاعَى عَلَيْكُمْ الْأُمَمُ مِنْ كُلِّ أَفْقٍ ، كَمَا تَدَاعَى الْأَكْلَةُ إِلَى قَصْعَتِهَا ، قِيلَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ! فَمِنْ قَلِيلٍ يَوْمئِذٍ ؟ قَالَ لَا ، وَلَكِنَّكُمْ عُثَاءٌ كَعُثَاءِ السَّيْلِ ، يُجْعَلُ الْوَهْنُ فِي قُلُوبِكُمْ ، وَيُنزَعُ الرَّغْبُ مِنْ قُلُوبِ عَدُوِّكُمْ ؛ لِحُبِّكُمْ الدُّنْيَا وَكَرَاهِيَّتِكُمُ الْمَوْتِ " (٢٢) ، فهذا وصف لما يحدث لا دعوة لقبوله .

٦

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 .

(٢٠) سورة المائدة آية ١٠٥

(٢١) صحيح سنن أبي داود للألباني ٤٣٣٨

(٢٢) صحيح الجامع الصغير للألباني ٨٣ ٨١

تمرين ٩ (جماعي)

هل هذا ممكن

تم استضافتك في مصلى إحدى 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 إجابتك؟



إحدى الأفكار :

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

رباعيات الإيجابية

١ / التعامل مع الذات:

- ✓ أنا قادرة (من قال أنني لا أستطيع ؟)
- ✓ ما فعله غيري يمكن أن أفعله وأفضل منه .
- ✓ أنا لا أملك كل شيء ، لكني أملك أشياء كثيرة .
- ✓ تذكرني منجزاتك ولو كانت بسيطة في نظرك.

٢ / التعامل مع الأزمات

- ✓ تعرفي على أسماء الله وصفاته .
- ✓ طبّقي معادلة الخير .
- ✓ ثلاثية عمر بن الخطاب .
- ✓ العلم المطلق .

٣ / التعامل مع المشبطين

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

٤ / تنمية الإيجابية

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

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 مساعدتك 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

الرسالة:

صناعة مشروعات تربوية نسائية نوعية وتقديم خدمات استشارية لذوي الإخصاص من المنظمات والقيادات من خلال خبراء ومختصين.

الرؤية:

بيت خبرة يقدم مشروعات نسائية تربوية رائدة.

الأهداف الاستراتيجية:

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