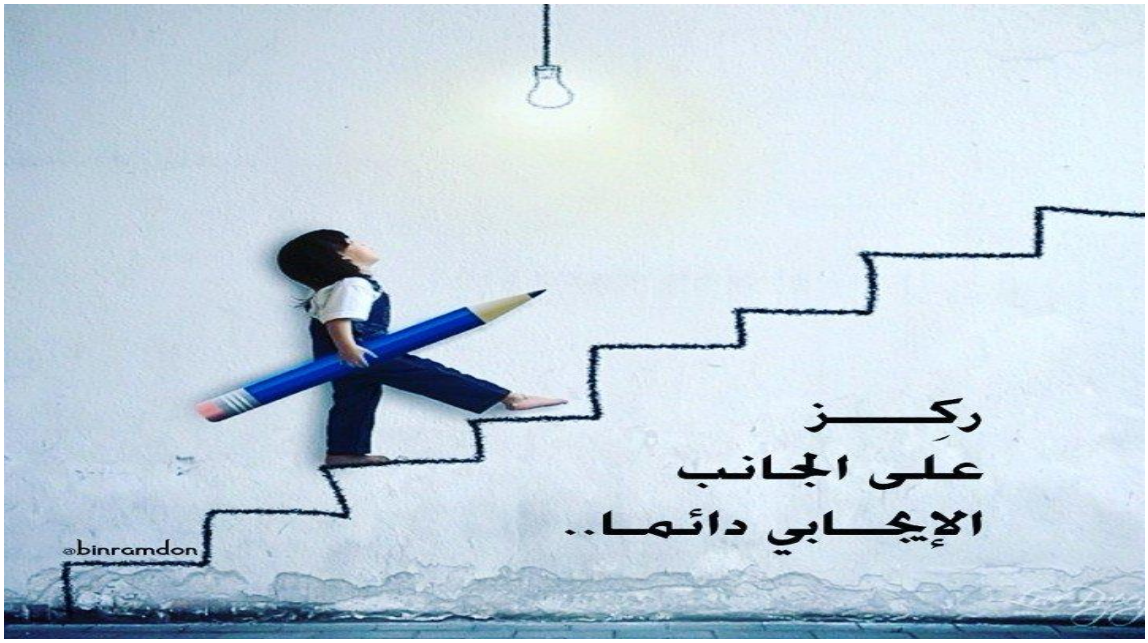
(الوحدة الثانية)
(النظرة الإيجابية للمجتمع)



اليوم الثالث

أهداف اليوم الثالث :

- ان يتعرف المتدرب علي فوائد التفكير الإيجابي
- ان يلم المتدرب بخطوات التفكير الإيجابي
- ان يدرك المتدرب بناء الهوية الإيجابية
- ان يلم المتدرب بالتوقع الإيجابي للأمور

م	الجلسة الأولى	راحة	الجلسة الثانية
الموضوع	(النظرة الإيجابية للمجتمع)	20 دقيقة	تابع (النظرة الإيجابية للمجتمع)
الزمن	150 دقيقة		150 دقيقة

م	الإجراءات التدريبية	الوسائل التدريبية
1	التقديم والتعارف	مناقشة
2	تمرين	أقلام- شفافيات
3	عرض المادة العلمية	جهاز عرض- السبورة
4	عرض ومناقشة النشاط	أقلام- اوراق
5	عرض المادة العلمية	جهاز عرض- السبورة
6	عرض ومناقشة النشاط	أقلام- اوراق
7	عرض المادة العلمية	جهاز عرض- السبورة

الموضوع/ النشاط	أساليب التدريب	الوسائل التدريبية
• فوائد التفكير الإيجابي • خطوات التفكير الإيجابي • فيديو تدريبي • بناء الهوية الإيجابية • التوقع الإيجابي للأمور • النظرة الإيجابية للمجتمع • نشاط-3 • الموقف الإيجابي من أخطاء الأخرين • الحديث الإيجابي مع الذات • أنواع التفكير الإيجابي • الفرق بين التفكير الإيجابي والسلبي • نشاط-4 • فيديو تدريبي	اوراق المحاضرة المناقشة عصف ذهني التطبيق العملى المحاضرة	مناقشة عرض شرائح P.P السبورة اوراق الداتاشو P.P

اولا فوائد التفكير الإيجابي:-

- هو الباعث على استنباط الأفضل ، وهو سر الأداء العالي ، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة .
- أن تكون مفكراً إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل ، وتستمتع أكثر ، وأن تنظر زيادة فترة بقاء الفرد على قيد الحياة .
- معدلات منخفضة من الاكتئاب .
- مستويات متدنية من الحزن والأسى .
- مقاومة أكبر للزكام الشائع .

- صحة نفسية وجسدية أفضل .
- خطر أقل من وفاة بسبب أمراض الأوعية الدموية القلبية .
- مهارات أفضل للتعامل بنجاح خلال الشدائد وأوقات الضغوطات .
- 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 .

ثانيا خطوات التفكير الإيجابي:-

التفكير الإيجابي، هو التفاؤل وهو أوّل خطوات تحقيق النجاح، وهو العادات والسلوكيات الفعالة المكتسبة من المجتمع المحيط بالفرد، والتفكير الإيجابي يساعد الفرد على مواجهة مشاكله بالصبر والتحدّي، ويساعده على إيجاد حلول سليمة وسريعة للمشكلة، وله العديد من الانعكاسات الواضحة على الفرد ولعل أهمها شعور الفرد، بالرضا الذاتي، والسعادة والاطمئنان، ولكل شخص يعاني من مشكلة التفكير السلبي. هناك مجموعة من الطرق التي سوف تساعدك على التخلص من التفكير السلبي وتجعل تفكيرك يرتقي إلى التفكير الإيجابي.

خطوات التفكير الإيجابي:

تحديد أهداف معينة لكل فعل، فكل فعل يجب أن يكون قائم على أهداف محددة، ومن المهم أن تكون هذه الأهداف إيجابية.

عليك اقناع نفسك بأنك مسؤول بشكل كامل عن أي عمل تقوم به.

إذا مررت بتجربة فاشلة، عليك أخذ العبرة منها، والاستفادة قدر الإمكان من خطواتها، فهي ستشكل لديك الخبرة وستجنبك السقوط في فجوة الفشل مرة أخرى، وعليك الحذر من السقوط في هفوة اليأس والندم.

الثقة بالقدرات، والحلم البسيط بالقدرة على تحقيق الأهداف.

التواصل مع الأشخاص الذين يمتلكون تجارب كبيرة في الحياة، والتعلم منهم، وكذلك مع الأشخاص الإيجابيين وأصحاب الهمم العالية.

وقد يظن البعضّ أنّ الإيجابية مرتبطةٌ بالسعادة، وأنّه عليك أن تكون سعيداً وخالياً من المشاكل كي تكون إيجابياً، ولكن الصحيح هو أنّ الإيجابية مرتبطةٌ بكل جوانب الحياة وبكافة المشاعرالتي نشعر بها، فبإمكانك أن تكون إيجابياً حتى وإن كنت حزيناً، أو إذا كنت تمرّ بموقفٍ صعبٍ ولا يُشعر بالسعادة، كما ويمكنك أن تكون إيجابياً حتى وإن كنت غاضباً أو حتى واقعاً في مشكلةٍ ما. فما هي الإيجابية؟ وكيف يمكن أن تصبح إنساناً إيجابياً؟

الإيجابية هي مهارة تفكير يمكن اكتسابها بالقليل من المثابرة والتدريب، وهي أن تتقبّل الأمور والوقائع كما هي وترى الجانب الجيّد فيها، وأن تؤمن بداخلك بأنّ الشيء السيء زائلٌ، وبأن بعد العسر يسراً، وبذلك تحمي نفسك من خيبات الأمل ومن

الشعور باليأس، وهو أمرٌ اختياري؛ حيث يمكنك اختيار أن تكون إيجابياً أو سلبياً في أي موقفٍ تمر به، كما ويمكنك أن تتحوّل إلى شخصٍ إيجابيٍ بالقليل من الوقت

طرق جعل التفكير إيجابياً

- التمسك بالدين،
- والتقرّب من الله سبحانه وتعالى، وفهم الدين بشكل صحيح وواضح. البدء بتغيير الاعتقادات السلبية؛ لأنّ الاعتقاد هو حجر الأساس لبناء الأفكار، وتغيير المعتقدات يكون بعد دراسة فيجب البحث عن الاعتقاد من ناحية صحته، وآثاره.
- حدّد أفكارك بعد اختيار اعتقاد سليم وصحيح.
- الفعل هو التطبيق الواقعي للأفكار التي قمت باتخاذها.
- النتائج: وهي الخطوة التي تلي فعل تطبيق الأفكار ومن الممكن أن تكون هذه النتائج إيجابية أو سلبية.
- حاول التفكير بما تملك وبكل صفاتك الجيدة، وبعائلتك وأصدقائك المُحبّين عوضاً عن التفكير بما لا تملك وبكل الأشخاص الذين تركوك في حياتك.
- حاول أن تُحدّد أهدافك وطموحاتك، وتخيّل نفسك دائماً في المكان الذي تحلم به كي يُصبح لديك دافعٌ يساعدك على النهوض كلّما سقطت.

- قف يومياً أمام المرآة وامدح نفسك، وقل كلماتٍ تشجيعيّة مثل "أنا أستطيع فعل ذلك"، أو "أنا استحق فرصةً ثانية".
- تفكّر دائماً بأننا نعيش في حياةٍ فانيةٍ وزائلةٍ، وأننا جميعنا بيد الله الرحيم بعباده والذي يختبرنا عندما يمرّ علينا ظرفٌ صعب، وأنّ علينا أن نصبر وندعو للأفضل كي تزول الصعاب.
- ابحث دائماً عن شيءٍ جيدٍ في كل موقف تمر به، وإن لم تجد اقنع نفسك بأنّك مررت بهذا الموقف كي تتعلّم منه درساً، ولا تمر به مرةً أخرى.
- استبدل أفكارك السلبية بأفكارٍ إيجابية، واجعل الأفكار السلبية دافعاً لك بالتقدم والمساعدة؛ كأن تجعل فكرة عدم نجاحك في أمرٍ ما دافعاً لأن تقوم بتعلمه، أو أن تجعل فكرة وجود الكثير من الأطفال الفقراء في حيك دافعاً لأن تقوم بمساعدتهم.
- شارك الآخرين بالإيجابية وقم بتشجيعهم، وساعدهم كلّما أمكن؛ لأنّ رؤية الابتسامة على وجوه الآخرين تجعلك تؤمن بالفرص الثانية للسعادة.
- تجنّب الكلام السيء والكلام المحبط؛ فالكلام غالباً يتحوّل إلى أفعال.
- تجنب المكوث مع الأشخاص السلبيين؛ لأن الطاقة السلبية معديةٌ لمن حولها. ابتسم كثيراً، حتى ولو لم يكن لديك سبب يدفعك للابتسام فذلك كفيل بتغيير مزاجك السيء.

مفاتيح السلوك الإيجابي:

- التأكيدات الايجابيّة: يجب أن نحدث أنفسنا دائماً بطريقة إيجابية، واستخدام مصطلحات تساعد في تعزيز الثقة بالنفس مثل: (أنا أحب ذاتي)، (أنا أستطيع تحمل المسؤولية)، (أنا قادر على إنجاز أعمالي)، ومعظم مشاعر الإنسان يستطيع أن يتحكّم بها من خلال طريقة حديثه مع نفسه، وإذا لم نتحدث إلى النفس بطريقة إيجابية يستسلم الإنسان للأفكار السلبية التي تسبب الشعور بالتعاسة وتزيد من القلق والتوتّر، والعقل هو مثل الحديقة يجب زراعتها دائماً بالزهور والنباتات المفيدة.
- التصوّرات الإيجابيّة: يجب على الأنسان دائما أن يحدد أهدافة وتكون له قدرة على تخيل صورة واضحة لأهدافه بعد تحقيقها، وتخيل حياته بصورة مثالية وتكرار هذه الصور بشكل دائم في العقل، كل هذه التصورات الإيجابية تساعد الإنسان على التوجه نحو السلوك الإيجابيّ.
- اختيار أصدقاء إيجابيّين: إنّ اختيار الأصدقاء المقربين له تأثير كبير على مشاعر ونجاح الإنسان، فعندما يكون الإنسان محاطاً بالأشخاص الإيجابين فإن ذلك يؤثر فيه

بشكل إيجابي، ويكون محاطاً بالنجاح والتفاؤل على العكس من الأشخاص السلبيّين الذين يشكلون مصدر تعاسة للإنسان، ويشكلون عامل سلبي على نجاحه.

- تغذية العقل: يجب علينا دائماً قراءة الكتب المفيدة، والمقالات العلمية، والمجلات التي تساعد في تغذية الأفكار، وتمنح الشعور بالسعادة، وتزيد من الثقة بالنفس، وتزيد من الشعور بالرضى والتفاؤل.
- اتّباع عادات إيجابية: تعتبر ممارسة الرياضة مثل المشي أو السباحة أو الجري بشكل منتظم من أهم الممارسات التي تعزز السلوك الإيجابي، وتخفف من الضغط والتوتر، وتناول الأكل الصحي الطبيعيّ والخالي من المواد المصنعة، وعدم الإفراط في تناول الطعام يؤثّر بشكل إيجابي على أفكار ومشاعر الإنسان، ويجب أن نأخذ قسط كافي من الراحة؛ لأنّ الأرهاق يؤثر على قدرة الإنسان على العمل والإنجاز.
- توقعات إيجابيّة: يجب دائماً توقع حدوث الأمور الأفضل في الحياة كما تقول المقولة المأثورة:" تفاءلو بالخير تجدوه"، وكلما زاد إيمان الإنسان وتعلّقه بالخالق والتزامه بتعاليم الدين كلما كان أكثر إيجابيّة، ويكون متوكّلاً ولا يخاف من تقلّبات الحياة لأنّه يثق بربّه ولايصيبه إلا ماكتب الله له ويكون متسلحاً بالصبر، وبذلك تكون توقعاته كلّها إيجابيّة.

ولكي تكون شخص إيجابي يجب أن :-

تحملُ الوصايا والرسائل التربوية عادةً الكثير من العبارات الداعية إلى تمثُّل الإيجابية والعمل بها وتوطينها في النفس والجهد والفعل والسلوك، غير أنَّ ما يحتاجه المرءُ هو التعرُّف إلى الطريقة والآلية التي تدلُّه على الإيجابيَّة وتصنع منه بحقٍّ إنساناً إيجابياً، والحثُّ على الإيجابيَّة أو الإرشاد إليها يجب أن يرافقه دليلٌ واقعيّ يُعرِّف الناس بأساليب تحقيقها والوصولِ إليها، وفيما يلي بعض الركائز والوصايا النَّاجعة في بناء الشخصيَّة الإيجابيَّة وتحقيقها:

- أن يفهم الإنسانُ حدوده ومسؤولياته: ومن ذلك أن يستشعر مسؤوليَّته وتكليفاته الشرعيَّة وفرديَّة حسابه ومحدوديَة مسؤوليته في ذلك، فلا يبني لنفسه صلاحياتٍ وهميَّة لمحاسبة الآخرين ومساءلتهم.
- الرِّضا بالعمل وتقدير الإنجاز مهما كان مستواه وحجمه، وإنصاف الذات بأفعالها وأعمالها مهما قلَّت أو صغرت، وصرف النفس عن احتقار الأداء الذاتي والتقدم البسيط، والتفكيرُ الإيجابي بما يملك المرءُ من قدرات وطاقات، فكلُّ ذلك موزونٌ عند الله ومجازى.

- عدم تحميل النَّفس مالا تطيق: ويكون ذلك بالتعرف إلى الذات وقدراتها وما يميزها ويُعينها لإنجاز المهام وفهم الحدود الذاتيَّة لطاقتها وقدراتها، فلا يتكلف المرء بما يعجز عن فعله وما يصعب عليه التأقلم في أدائه.
- بناءُ الأهداف بما يتناسبُ مع دوافع الإنسان وميوله، لا على ما يكره ويحذر، فالأولى بمن أراد الإنجاز أن يسعى لما يحبُّ أن يرى نفسه عليه لا أن يسعى لدفع ما يخاف منه ويحذر، فالأهداف تُبنى على الضروراتِ لا على المُكرهات.
- أن يُركِّز المرء سعيه وجهوده على ما يُحقِّقُ الإشراق والسعادة في حياته وعلى ما كنَزته خبراته من تجارب ناجحة مرَّ بها، وحقَّق الإنجاز والإبداع فيها، وهذا ما يمثِّل الاختصاص في الأمور المجرَّبة.
- تقدير الذات وتعزيزها ومحاربة الشعورِ بالنَّقص والعجزِ والنَّظرة السَّوداوية بصرف النَّظر عن القصور الواقعي في القدرات والمنجزات والطاقات المكتسبة أو غيرها من الجوانب الماديَّة أو المعنويَّة، فتقدير الذات استثمارٌ يرفع قدراتها ويزيد مُكتسباتها ويعزِّز إيجابيَّتها، وتحقيرها يفسد النجاح ويشوِّه الأهداف.
- اليقينُ والإيمانُ بالنَّجاحِ وربطِه بالمفاهيمِ الواقعيَّة للسَّعادةِ والحبِّ والاعتزازِ. تعلُّم التفكير وقيادة الشعور والسلوك والسيطرة، فالأفعالُ تنتج عن الصورة الذهنية التي يرسمها الفردُ عادةً لحياته وانفعالاته وتفكيره ومشاعره، وتتحقَّق الإيجابيَّة بإبداع الصورة الذهنيَّة ورسمها بطريقةٍ تُعالج الأخطاء وتقتنصُ الفرص وتتوقَّعُ الظُّروف وتخطِّط للبدائل.
- المثابرةُ في استشراف الفوائد والعوائد الإيجابيَة من جميعِ المواقف مهما تضمنت من صعوباتٍ وتحدِّيات، ومجاهدة الأفكار السَّلبيَّة ودفعها ومنعها من التعشيش في تفكير المرءِ وعقله.
- مساعدة النَّفسِ على خلق البيئة الإيجابيَّة المناسبةِ لها باختيار الصُّحبة الصَّالحة والأصدقاء الدَّاعمين والموجِّهين.
- تحديد الأهداف: إنَّ أوَّل انطلاقةٍ إيجابيَّةٍ نحو النجاح تتمثَّلُ في تحديدِ الأهداف المنطقيَّة والواقعيَّةِ بما يتناسبُ مع خصائص البيئة والذات والواقع، وينبغي أن يتضمن تحديد الأهدافِ معرفة حدود الإمكاناتِ والتطبيقِ، والقدرة على التأمل والتخيُّل وصنع الواقع من خلالِ استمطار الأفكارِ بمنطقيَّةٍ يحكمها العقلُ والخيالُ معاً، وإحاطة ذلك كلِّه بإيجابيَّةِ العملِ وتوقُّع القادم.

ثالثا بناء الهوية الإيجابية للذات :-

" هوية الذات هي : الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه ، وإحساسه بذاته" .

" وللهوية الأثر الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه ، ونظراً لقوة تصورك الشخصي لذاتك فإنك دائماً ما تؤدي سلوكاً خارجياً يتفق مع صورتك لذاتك داخلياً "

لذلك جاءت الأحاديث الشريفة لترسيخ الهوية الإيجابية وربطت كثيراً من أعمال الإنسان بها فمن ذلك قوله المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده

ويرسخ النبي الهوية الإيجابية عند النفس المؤمنة من خلال ما يصدر عنها من أفعال ينبغي أن تطابق ما دلت عليه الهوية التي يحملها المؤمن فعن أبي شريح الخزاعيτ أن النبي قال : من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليحسن إلى جاره ، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه "، فانظر كيف ربط النبي ρ بين الأفعال إيجابية والهوية الإيجابية .

وعندما طلب منه أحد الصحابة أن يختصر له الأمر أرشده إلى تحديد هوية إيجابية يتبعها فعل مستمر على المنهج الذي تحدده تلك الهوية فعن سفيان بن عبد الله الثقفي قال قلت يا رسول الله : قل لي في الإسلام قولاً لا أسأل عنه أحداً بعدك ، قال : قل : آمنت بالله فاستقم " ، قال المناوي في شرح الحديث :" قل آمنت بالله أي جدد إيمانك بالله ذكراً بقلبك ونطقاً بلسانك بأن تستحضر جميع معاني الإيمان الشرعي ثم استقم أي إلزم عمل الطاعات والانتهاء عن المخالفات إذ لا تتأتى مع شيء من الاعوجاج فإنها ضده "

ويذهب النبي إلى ترسيخ الهوية الإيجابية في أدنى درجاتها وذلك بحثه لأتباعه من المسلمين بأن يكف الواحد منهم شره عن الناس (السلوك السلبي) إذا لم يكن قادراً على عمل الخير لنفسه أو لغيره (السلوك الإيجابي) فعن أبي ذر قال : قلت يا رسول الله: أي الأعمال أفضل؟.

قال :" الإيمان بالله ، والجهاد في سبيله ، قال : قلت : أي الرقاب أفضل ؟ ، قال: أنفسها عند أهلها وأكثرها ثمناً ، قال : قلت : فإن لم أفعل ؟ ، قال : تعين صانعاً أو تصنع لأخرق ، قال : قلت : يا رسول الله أرأيت إن ضعفت عن بعض العمل ؟ ، قال : تكف شرك عن الناس فإنها صدقة منك على نفسك "

فجعل النبي الكف عن السلوك السلبي في حال عدم القدرة على السلوك الإيجابي من أفض الأعمال.

وفي سبيل ترسيخ أدنى هذه المراتب يقول من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت ".

قال النووي في شرح الحديث :" أنه إذا أراد أن يتكلم فإن كان ما يتكلم به خيراً محققاً يثاب عليه واجباً أو مندوباً فليتكلم وإن لم يظهر له أنه خير يثاب عليه فليمسك عن الكلام سواء ظهر له أنه حرام أو مكروه أو مباح مستوي الطرفين فعلى هذا يكون الكلام المباح مأموراً بتركه مندوباً إلى الإمساك عنه مخافة من انجراره إلى المحرم أو المكروه وهذا يقع في العادة كثيراً أو غالباً"

ونجد النبي ينبه أتباعه إلى أن السلوكيات السلبية التي قد يقعون فيها هي في حقيقتها مما ينافي كمال استحقاقهم للهوية الإيجابية التي ينسبون أنفسهم إليها كقوله والله لا يؤمن ، والله لا يؤمن ، والله لا يؤمن ، قيل : ومن يا رسول الله ؟ قال : الذي لا يأمن جاره بوائقه.

فجعل السلوك السلبي مناقضاً للهوية الإيجابية للمؤمن الصادق في إيمانه .

رابعا التوقع الإيجابي للأمور:-

يذهب أهل المعرفة بالتفكير الإيجابي إلا أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسة في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً .
" إن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبرتنا
و أياً كان ما تعتقده فسيتحول إلى حقيقة عندما تمنحه مشاعرك ، وكلما اشتدت قوة اعتقادك ، وارتفعت العاطفة التي تضيفها إليه تعاظم بذلك تأثير اعتقادك على سلوكك وعلى كل شيء يحدث لك ..... يظل الأشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي "
ولكن عندنا نحن المسلمين أعظم من هذه التجارب فعن أبي هريرة τ قال : قال النبي :" يقول الله تعالى : أنا عند ظن عبدي بي"، وفي رواية أخرى للحديث :" إن الله عز وجل قال : أنا عند ظن عبدي بي أن ظن بي خيراً فله ، وإن ظن شراً فله "، قال ابن حجر :" أي قادر على أن أعمل به ما ظن أني عامل به "
فمن هنا ينبغي على المسلم أن يطور في ذاته قانون التوقع الإيجابي للأمور وأن يحسن ظنه بربه حتى ولو كانت الظروف المحيطة به في غاية الصعوبة والسوء ولا تحمل في طياتها من النظرة الأولى أية بشائر خير أو انفراج في أزمة يمر بها الإنسان ولنا في نبي الرحمة أسوة

حسنة فعندما ضاقت به الأرض من تكذيب الناس له وردهم لدعوته لم تؤثر عليه تلك الظروف الصعبة أو تلجئه لأن يسلك سبيل الظن السيئ بهم أو السير في متاهات التوقع السلبي للأمور في مستقبل الأيام بل كان حسن الظن بربه ، واستخدم التوقع الإيجابي لمستقبل من كذبه وطرده وآذاه ، وقد تحقق توقعه الإيجابي بعد مدة من الزمان فعن عائشة رضي الله عنها زوج النبي حدثته أنها قالت للنبي هل أتى عليك يوم كان أشد من يوم أحد؟.

قال : لقد لقيت من قومك ما لقيت ، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة إذ عرضت نفسي على بن عبد يا ليل بن عبد كلال فلم يجبني إلى ما أردت ، فانطلقت وأنا مهموم على وجهي فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب ، فرفعت رأسي فإذا أنا بسحابة قد أظلتني فنظرت فإذا فيها جبريل فناداني فقال : إن الله قد سمع قول قومك لك وما ردوا عليك ، وقد بعث الله إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم فناداني ملك الجبال فسلم علي ، ثم قال : يا محمد فقال ذلك فيما شئت إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين ، فقال النبي بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً"

فانظر إلى قمة حسن الظن بالله و التوقع الإيجابي لما سيحصل في المستقبل في قوله :" بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم " رغم شدة الهم والوحدة ، والغربة الإيمانية ، ومطارداً من أهل الشر ، ومن شدة هذا الهم فقد مشى النبي أكثر من ستين كيلو متر ولم يشعر بنفسه فلم يكن همه وكربته من أجل ما وقع له شخصياً ، ولكن لما رفضه الجهال من خير وفلاح لهم في الدارين ، ومع كل تلك المعاناة استخدم النبي التوقع الإيجابي ليعلم أمته كيف يفكرون وكيف يفعلون إذا حدث لهم شيء مما قد يكدر صفو حياتهم في أمور دينهم أو دنياهم.

" فحينما تتوقع الأفضل فإن هذا يبرز أحسن ما فيك ، وأنه لأمر يدعو للعجب أن توقع الأفضل يثير القوات الكامنة في الجسم لتحقيق هذا الذي نتوقعه "

خامسا النظرة الإيجابية للمجتمع :

مبدأ الكلام في هذا الموضوع من خير الكلام فعن أبي هريرة τ أن رسول ρ قال :" إذا قال الرجل هلك الناس فهو أهلكهم "

قال الخطابي في شرح الحديث :" معناه لا يزال الرجل يعيب الناس ويذكر مساوؤهم ويقول فسد الناس وهلكوا ونحو ذلك فإذا فعل ذلك فهو أهلكهم أي أسوأ حالاً منهم بما يلحقه من الإثم في عيبهم والوقيعة فيهم وربما أداه ذلك إلى العجب بنفسه ورؤيته أنه خير منهم"

" ثمة طريقتان أساسيتان للنظر إلى العالم ، بوسعك التحلي بنظرة للعالم تتميز بالإيجابية فتصير شخصاً إيجابياً ، وترى العالم في إطار الخير والإحسان ، وتصير أكثر تفاؤلاً حيال ذاتك ، وتصير شخصاً أكثر سعادة ، وأكثر فاعلية ، أو التحلي بنظرة تتسم بالسلبية والخبث تجاه

العالم فلن ترى سوى المشكلات والظلم في كل مكان ، وترى القيود وعدم الإنصاف بدلاً من رؤية الفرص والأمل"

فحين تترسخ هذه النظرة لدى المفكر الإيجابي فإنه بلا شك سيقبل على مجتمعه يخالطه ، ويناصحه ، و يصبر على ما قد يترتب على ذلك من أذى.

ويرسخ النبي هذا المعنى الإيجابي بذكره لقصة نبي من الأنبياء ليعلم أمته كيف تكون علاقتهم الإيجابية مع المجتمع حتى ولو حصلت لهم الأذية في سبيل الخير والفلاح الذي يحملونه لمجتمعهم.

فعن عبدالله بن مسعود قال :" كأني أنظر إلى النبي ρ يحكي نبياً من الأنبياء ضربه قومه فأدموه فهو يمسح الدم عن وجهه ويقول : رب اغفر لقومي فإنهم لا يعلمون"

قال النووي في شرح الحديث :" فيه ما كانوا عليه صلوات الله وسلامه عليهم من الحلم والتصبر والعفو والشفقة على قومهم ودعائهم لهم بالهداية والغفران وعذرهم في جنايتهم على أنفسهم بأنهم لا يعلمون "

" لذا يجب علينا أن نسأل أنفسنا عن حقيقة مشاعرنا تجاه الآخرين ، هل هي مشاعر إيجابية ؟ أم مشاعر سلبية ؟ حتى ننجح في إدارتها ، وتصويب سهامنا للوصول إلى قلوب الناس بأقل مجهود وأقصر الطرق نجاحاً لفتح مغاليق القلوب "

نشاط -3

مناقشة-جماعي

عزيزي المتدرب اذكر بإيجاز ما تعرفه عن فوائد التفكير الإيجابي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أولا الموقف الإيجابي من اخطاء الأخرين :-

لما كان الوقوع في الخطأ من الصفات اللازمة للإنسان ولما قد يترتب على الخطأ حين وقوعه من تنافر القلوب وحدوث القطيعة بين الناس وهذا كله مما يضاد مقصداً من مقاصد الشريعة وهو التآلف بين البشر عموماً ، وبين أبناء ملة الإسلام خصوصاً فقد ورد في سنة النبي عدداً من القواعد التي تضبط النفس البشرية وترتقي بها إلى مستوى اتخاذ مواقف إيجابية عند وقوع اختلاف مع الآخرين بسبب وقوعهم في خطأ غير مقبول عند الطرف الآخر.

ومن المواقف الإيجابية في التعامل مع أخطاء الآخرين :

☑ **التثبت من المخطئ قبل الحكم على فعله.**

فإن طبيعة النفس البشرية ترغب في الاستعلاء وإظهار النصر عند وقوع الخطأ من طرف آخر لما جبلت عليه النفوس من حب الاستعلاء ، ولما تبحث عنه النفس من تحقيق للذات فإننا نجد النبي ρ يعلم أمته الارتقاء بتفكيرهم ومواقفهم الإيجابية من أخطأ الآخرين وأول خطوات النظر

في أخطاء الآخرين هي التثبت فعن جابر قال : دخل رجل يوم الجمعة والنبي ρ يخطب فقال أصليت قال لا قال قم فصل ركعتين " فبادر النبي الرجل بالاستفسار قبل الإنكار ، وتثبت منه قبل أن يأمره بتأدية الركعتين.

☑ الحرص على المصلحة العظمى في مقابل المصلحة الصغرى.

فقد تأخذ الإنسان الغيرة على دينه لما قد يراه من أخطأ الآخرين ، ويجعله ذلك يعمى عن رؤية جانب آخر أكثر أهمية مما يحدث فيتعجل في الإنكار في أمر صغير مما قد يسبب في وقوع منكر أكبر ، ويرشد النبي ρ أمته إلى التفكير الإيجابي المتزن وذلك بالتروي عند إنكار المنكر فعن أنس بن مالك τ قال : بينما نحن في المسجد مع رسول الله إذ جاء أعرابي فقام يبول في المسجد ، فقال أصحاب رسول الله : مه مه! ، قال : قال رسول الله ρ لا تزرموه دعوه فتركوه حتى بال ، ثم إن رسول الله دعاه فقال له : إن هذه المساجد لا تصلح لشيء من هذا البول ولا القذر إنما هي لذكر الله عز وجل والصلاة وقراءة القرآن ، قال فأمر رجلا من القوم فجاء بدلو من ماء فشنه عليه"

قال النووي :" وفيه الرفق بالجاهل وتعليمه ما يلزمه من غير تعنيف ولا إيذاء إذا لم يأت بالمخالفة استخفافا أو عنادا وفيه دفع أعظم الضررين باحتمال أخفهما لقوله (دعوه) و كان قوله (دعوه) لمصلحتين إحداهما : أنه لو قطع عليه بوله تضرر وأصل التنجيس قد حصل فكان احتمال زيادته أولى من ايقاع الضرر به ، والثانية : أن التنجيس قد حصل في جزء يسير من المسجد فلو أقاموه في أثناء بوله لتنجست ثيابه وبدنه ومواضع كثيرة من المسجد"

☑ البراءة من الفعل لا من الفاعل.

" إن أسلوب التركيز على سلوك الفرد عن الخطأ بعيداً عن مس كرامته لهو أسلوب يدفع الشخص الآخر إلى الثقة في نفسه ويدفعه إلى تعديل مساره ، ويترك له الباب مفتوحاً حتى يتصرف بشكل أفضل "

" إن توجيه النقد إلى هوية الفاعل كمن يقصف عاصمة بلد ما ، ومن يوجه النقد إلى السلوك فكأنما هي مناوشة على الحدود

فحين وقع من خالد بن الوليد ما وقع في شأن الأسرى ، وكان في ذلك مجانباً للصواب نجد النبي يتبرأ من سلوك خالد ولم يتبرأ من شخصه أيوجه اللوم إلى ذاته ، قال عبد الله بن عمر :" حتى قدمنا على النبي فذكرناه – أي ما وقع من خالد - فرفع النبي يديه فقال : اللهم إني أبرأ إليك مما صنع خالد مرتين "

قال ابن حجر :" والذي يظهر أن التبرؤ من الفعل لا يستلزم إثم فاعله ولا إلزامه الغرامة فان إثم المخطئ مرفوع وإن كان فعله ليس بمحمود "

" إن النقد الذي يحط من قدر الشخص ويزدري قيمته ينظر إليه باعتباره أمراً مثبطاً ، وتقل احتمالية الاستفادة من القوة الإيجابية لهذا النقد"

☑ الموازنة بين حسنات المخطئ وسيئته.

" فعندما تكون على معرفة بمزايا الشخص – الذي تنتقده- فإن هذا يعطيك الفرصة للنظر إلى الشخص بصورة أكثر إيجابية ، وهذا بدوره يساعدك على التحكم في الغضب والإحباط ، وعندما تذكر الإيجابيات بوضوح فإن هذا يبعث للشخص الآخر برسالة مفادها أنك تستشعر مجهودته وتقدرها ، وبهذا تحافظ على احترام الشخص الآخر دون مساس به ، فضلاً عن أنه قد يؤدي إلى تعزيز هذا الاحترام "

ونجد هذا المستوى من النقد الذي ينبع من تفكير إيجابي أصيل واقعاً عملياً في حياة النبي واقعاً فعندما قام حاطب بن أبي بلتعة بإخبار قريش بأمر تحرك جيش المسلمين تعامل معه النبي بأرقى أسلوب قال حاطب مبيناً لسبب ما قام به من عمل :" فأحببت إذ فاتني ذلك من النسب فيهم أن أتخذ عندهم يداً يحمون قرابتي ، ولم أفعله ارتداداً عن ديني ولا رضا بالكفر بعد الإسلام".

فقال رسول الله: أما إنه قد صدقكم ، فقال عمر: يا رسول الله دعني أضرب عنق هذا المنافق ، فقال : إنه قد شهد بدراً وما يدريك لعل الله اطلع على من شهد بدراً فقال : اعملوا ما شئتم فقد غفرت لكم ".

ومرة أخرى في قصة المرأة التي زنت يتجلى هذا التفكير الإيجابي واقعاً عملياً فعن عمران بن حصين قال :" أمر بها فرجمت ثم صلى عليها فقال له عمر : تصلي عليها يا نبي الله وقد زنت؟ فقال : لقد تابت توبة لو قسمت بين سبعين من أهل المدينة لوسعتهم ، وهل وجدت توبة أفضل من أن جادت بنفسها لله تعالى".

الله أكبر ما أعظمك يا رسول الله حين تأمر بها فترجم لارتكابها كبيرة من الكبائر ثم تحفظ لها الفضل بتوبتها ورغبتها في أن تطهر نفسها من تبعات ذلك الذنب الفظيع بأن تتحمل كل تلك الآلام في سبيل أن تخلص نفسها من غضب الله عليها ، ثم تدافع عنها يا رسول الله وتعلم أمتك كيف ينظرون إلى أخطاء الآخرين بأن لا ينسوا أن ينظروا إلى حسنات من قد وقع في الإثم.

إشراك المخطئ في عملية التصحيح.

فبالاستقراء نجد نصوص السنة النبوية زاخرة بما يوجه ببناء الرقابة الذاتية لدى أتباع الدين الإسلامي لأن هذه الرقابة هي الأقوى من الرقابة الخارجية في تحفيز الإنسان للعمل الصالح ، وأكثر صلابة في حجزه و منعه من الوقوع في الآثام ، فباستطاعة الإنسان أن يتخلص من الرقابة الخارجية فيفعل ما يحلو له ، ونجد النبي ρ يعزز الرقابة الداخلية من خلال إشراك الشخص الذي وقع منه الخطأ أو كاد أن يقع فيه حتى أصبح هذا الأسلوب أجدى نفعاً ، وأقوى تأثيراً ، فعن أبي أمامة τ قال : إن فتى شاباً أتى النبي فقال : يا رسول الله ائذن لي بالزنا ، فأقبل القوم عليه فزجروه ، وقالوا : مه مه ، فقال : أدنه فدنا منه قريباً ، قال : فجلس ، قال : أتحبه لأمك ؟ ، قال : لا والله جعلني الله فداءك ، قال : ولا الناس يحبونه لأمهاتهم ، قال : أفتحبه لابنتك ؟ قال : لا والله يا رسول الله جعلني الله فداءك ، قال: ولا الناس يحبونه لبناتهم ، قال : أفتحبه لأختك ؟ ، قال : لا والله جعلني الله فداءك ، قال : ولا الناس يحبونه لأخواتهم ، قال : أفتحبه لعمتك ؟ قال : لا والله جعلني الله فداءك ، قال : ولا الناس يحبونه لعماتهم ، قال : أفتحبه لخالتك ؟ قال: لا والله جعلني الله فداءك ، قال : ولا الناس يحبونه لخالاتهم ، قال : فوضع يده عليه ، وقال : اللهم اغفر ذنبه وطهر قلبه ، وحصن فرجه ، فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء"، فانظر إلى الخاتمة التي وصل إليها النبي مع هذا الشاب حتى أصبح بعد ذلك لا يلتفت إلى شيء مما كان يريد فعله ، كل هذا جاء من خلال مشاركته في الحوار.

" إن دفعك للشخص الذي تنتقده لمشاركتك في عملية النقد أمر مهم لأسباب عديدة منها:

- أن دفع هذا الشخص للتفاعل الإيجابي يعزز كثيراً من فرص إيجاد حل مثمر.
- يمكنك أن تستشعر من خلال هذا مدى اتفاق هذا الشخص معك فيما تقول.
- هذا الأسلوب يقلل إلى أقصى قدر ممكن من احتمال تبني هذا الشخص لموقف دفاعي ".

ثانيا الحديث الإيجابى مع الذات :-

الحديث الذاتي :" هو ما يقوله الإنسان أو يؤكده لنفسه عندما ينفعل مع نفسه ، أو يتفاعل مع تقييمه الذاتي لأدائه ".

إن ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وعمن حوله وعن الحياة عموماً ، وتتشكل تلك القناعات والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي ، فالتشكيل الخارجي مصادره متعددة الأهل والأصدقاء والمدرسة ووسائل الإعلام ، ولكن أشد تلك المصادر أهمية هو

المصدر الداخلي لأنه يحدث ذاتياً وربما من غير أن يشعر به الإنسان ، وتكمن خطورته في كونه ملازماً للإنسان طوال الوقت ، ولا يستطيع الإنسان الهروب منه كما قد يفعل مع المصادر الخارجية ، ولأنه قد يصل بالإنسان إلى مرحلة التعود فيقوم بترديد تلك الأفكار حتى تصبح جزءً من أفكاره وقناعاته ، وتكرار الإنسان للفكرة وتقبلها دون تمحيص دقيق ينتج لديه تصديق مطلق وغير قابل للشك فيما رآه واقتنع به سواء عن نفسه أو عن غيره أو عن الحياة .

ولذلك أرشد النبي أتباعه إلى تعويد أنفسهم للحديث الإيجابي عن الذات ، وتنفيرهم من الحديث السلبي الذي يبرمج حياة الإنسان دون أن يشعر فعن عائشة رضي الله عنها عن النبي :" قال لا يقولن أحدكم خبثت نفسي ولكن ليقل لقست نفسي "

قال ابن أبي جمرة :" ويؤخذ من الحديث استحباب مجانبة الألفاظ القبيحة والأسماء والعدول إلى ما لا قبح فيه ..... وفيه أن المرء يطلب الخير حتى بالفأل الحسن ويضيف الخير إلى نفسه ولو بنسبة ما ويدفع الشر عن نفسه مهما أمكن ويقطع الوصلة بينه وبين أهل الشر حتى في الألفاظ المشتركة"

وأما نتيجة الحديث السلبي مع الذات فيمكن النظر إليها من خلال حديث ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ρ دخل على أعرابي يعوده قال وكان النبي إذا دخل على مريض يعوده قال لا بأس طهور إن شاء الله فقال له لا بأس طهور إن شاء الله قال قلت طهور كلا بل هي حمى تفور أو تثور على شيخ كبير تزيره القبور فقال النبي فنعم إذاً"

فيتبن من الحديث كيف كانت الرسائل الإيجابية من النبي لعموم الناس فقد قال لهذا المريض :" طهور " وهي رسالة إيجابية بمعنى أن الحمى طهر لك ، لكن الأعرابي أبى أن يتقبل هذه الرسالة الإيجابية فألف لذاته رسالة سلبية تتمثل في الهلاك والموت من هذا المرض ،قال العيني في معنى كلام الأعرابي - فنعم إذاً - ، " وهذه اللفظة كناية عن الموت " ، فماذا كانت نتيجة رفض الأعرابي للرسالة الإيجابية وتبنيه للرسالة السلبية جاء في رواية أخرى للحديث من حديث شرحبيل الجعفي:" قال النبي أما إذا أبيت فهي كما تقول ، وما قضى الله فهو كائن ، قال : فما أمسى من الغد إلا ميتاً ".

ومن أقوى الأساليب التي يرشدنا إليها النبي الكريم هي تخلية النفس وتعويدها النفور من الألفاظ والمعاني القبيحة .

" فقد دلت الدراسات أن (80%) مما نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا ، فمن الممكن للبرمجة الذاتية ، والتحدث مع النفس أن تجعل منك إنساناً سعيداً ناجحاً يحقق أحلامه ، أو تعيساً وحيداً يائساً من الحياة "

وانظر معي إلى هذا الحديث النبوي الذي يعود المسلم على التنفير من ثمانية ألفاظ سلبية اللفظ والمعنى ، وكل واحد منها مهلك للإنسان لوحده فكيف لو اجتمعت عليه كلها

قال أنس بن مالك" فكنت أخدم رسول الله ρ إذا نزل فكنت أسمعه كثيرا يقول : اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين وغلبة الرجال"

قال الكرماني :" هذا الدعاء من جوامع الكلم لان أنواع الرذائل ثلاثة نفسانية وبدنية وخارجية فالأولى بحسب القوى التي للإنسان وهي ثلاثة العقلية والغضبية والشهوانية فالهم والحزن يتعلق بالعقلية والجبن بالغضبية والبخل بالشهوانية والعجز والكسل بالبدنية "

" إن اللغة التي تتحدث بها لا تعكس سلوكك فقط ، ولكنها أيضاً تؤثر عليه ؛ لذا عليك اختيار كلمات وعبارات مفعمة بالحيوية والإيجابية ، لكي تنجح في حياتك الإيجابية ، وعليك بفحص الكلمات التي تستخدمها وتغيرها إن لزم الأمر بحيث تعكس الإيجابية والتوجه البناء الذي تنشده"

ففي حديث أن رجلاً رفض الأمر النبوي الإيجابي وافترض بلغته واقعاً سلبياً فحارت تلك الكلمة عليه فعن سلمة بن الأكوع أن رجلا أكل عند رسول الله بشماله فقال :كل بيمينك ، قال : لا أستطيع ، قال : لا استطعت ما منعه إلا الكبر ، قال : فما رفعها إلى فيه".

فالحديث الذات السلبي يقودك إلى الفشل ، ويبدد احترامك لذاتك ، وثقتك بنفسك ، فيستنزف طاقاتك الجسدية والذهنية.

ثالثا أنواع التفكير الأيجابي:-

1-التفكير الايجابي لتدعيم وجهات النظر يستخدمه بعض الناس ليدعم وجهة نظره الشخصيه وذلك يقنع نفسه بانه ع صواب حتى لو كانت النتيجه سلبيه.
2-التفكير الايجابي بسبب تأثير الاخرين
3-التفكير الايجابي بسبب التوقيت
4-التفكير الايجابي المستمر في الزمن افضل واقوى انواع التفكير لايتاثر بالمكان والزمان او المؤثرات الخارجيه بل هو عاده في الزمن فسواء واجه الشخص تحدياً اولا يشكر الله سبحانه وتعالى

- **ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى اصبحت عاده يعيش بها حياته هذا الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنه وسعيده وهادئه.**

صفات الشخصيه الايجابيه

- **الايمان بالله والاستعانه والتوكل عليه**
- **القيم العليا**
- **الرؤيه الواضحه**
- **الاعتقاد والتوقع الايجابي**
- **التركيز ع الحل عند مواجهة التحديات**
- **الاستفاده من التحديات والصعوبات**
- **لايدع التحديات والصعوبات تؤثر ع اركان حياته**
- **واثق من نفسه يحب التغير**
- **يعيش بالامل والكفاح والصبر**
- **إجتماعي يحب مساعدة الاخري**

التفكير الإيجابي	التفكير السلبي
1- يفكر في الحل.	1- يفكر في المشكلة.
2- لاتنضب أفكاره.	2- لاتنضب أعذاره.
3- يساعد الآخرين.	3- يتوقع المساعده من الآخرين.
4- يرى حلا لكل مشكلة.	4- يرى مشكلة في كل حل.
5- الحل صعب لكنه ممكن.	5- الحل ممكن لكنه صعب.
6- يرى في العمل أملا.	6- يرى في العمل ألماً.
7- لديه أحلام يحققها.	7- لديه أوهام وأحلام يبررها.
8- عامل الناس كما تحب.	8- إخدع الناس قبل أن يخدعوك.

9- يناقش بقوه ولغة لطيفة.	9- يناقش بضعف وبلغة فضة.
10- يولد الإحساس بالسعادة والنجاح.	10- يولد الإحساس بالفشل والتعاسة.
11- يتمسك بالقيم ويتنازل عن الصغائر.	11- يثبت بالصغائر ويتنازل عن القيم.
12– يستفيد من الأحداث.	12- تضعفه الأحداث.
13- تكون علاقاته جيده مع الآخرين.	13- تكون علاقاته يشوبها الشك والإضطراب والحيره مع الجميع.
14يولد الإحساس بالسعادة والنجاح.	14- يولد الإحساس بالفشل والتعاسه.
15- يرفع مستوى الإيمان ويوثق الصله بالله.	15- مصدر من مصادر الهم ومدخل من مداخل الشيطان.

رابعا الفرق بين التفكير الإيجابي والسلبي:

نشاط-4
مناقشة-فردي
عزيزي المتدرب تكلم عن أنواع التفكير الإيجابي؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

نهاية الوحدة

سجل ارائك حول الوحدة بالجدول بأسفل الصفحة

قيم نفسك :

معيار التقييم	جيد	متوسط	أحتاج الى التحسين لان :
ما مدى استفادتك من المعلومات في هذه الوحدة			
ما مدى استفادتك من المهارات في هذه الوحدة			
هل قمت بالمشاركة الفعالة مع المجموعة			
ما مدى التزامك بالوقت			
استطيع الرد على اى اسئلة توجه الى من المدرب			
حرصي على مناقشة المدرب في النقاط الغير واضحة			

الملاحظـــات :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

كلمة ختام

الحمد لله الذي وفقني لجمع هذه المادة العلمية وكل تقدير واحترام لكل المراجع والأبحاث التي تم الاسترشاد بها التي هي تعتبر محورا أساسيا للمعارف والمعلومات التي ينبغي على المتدربين أن يكتسبوها في هذا البرنامج وأيضا كل تقدير واحترام لمن ساهم في نجاح هذا البرنامج وفقنا الله دائما لما فيه الخير .....

وشكرًا لحسن اهتمامك

المراجع

1. ^أ ب فؤاد الحمد، "الإيجابية في حياتنا"، صيد الفوائد، اطّلع عليه بتاريخ 30-9-2017. ↑ "معنى إيجابية"، معجم المعاني الشامل. ^
2. أ ب حسام إبراهيم (17-10-2012)، "الإيجابية"، شبكة الألوكة، اطّلع عليه بتاريخ 30-9-2017.
3. ↑ رياض قاسم (1-7-2014)، "الداعية الايجابي في ضوء القرآن الكريم"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الإسلامية، العدد 2، المجلد 22، صفحة 375. ↑
4. وليد الحداد (16-10-2011)، "التفكير الإيجابي ودوره في تطوير الأفراد والمجتمعات"، جريدة الأنباء، اطّلع عليه بتاريخ 7-10-2017.

الخاتمة

ننتظركم بدوراتنا القادمة

شكرا لحضوركم

مع تحيات المدربة : أستاذه /مريم البوق