

حقيبة تدريبية بعنوان

الإيـــجـابية



دليل المتدرب

١٤٤٦ هـ – ٢٠٢٥ م


بسم الله الرحمن الرحيم

الفهرس

الموضوعات	الصفحة
مقدمة عن الإيجابية	١١
تعريف الإيجابية ومفاهيم ذات صلة	١٢
الفرق بين الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية	١٦
أهمية السلوك الإيجابي في تحسين علاقاتنا بالآخرين	١٨
ما العقبات التي تقف حائل بيننا وبين الإيجابية؟	٢٤
العوامل التي تُعزز الثقة بالذات	٢٦
كيف أصبح شخص أكثر إيجابية؟	٢٨
أساليب تعزيز السلوك الإيجابي	٢٩
كيفية تطبيق الإيجابية في الحياة الشخصية والمهنية	٣١
المصادر والمراجع	٣٥

الهدف العام من البرنامج

تهدف هذه الحقيبة إلى تعزيز السلوك الإيجابي لدى المشاركين من خلال إكسابهم المعارف والمهارات المرتبطة بهذه القيمة، بالإضافة إلى تعلم كيفية تطبيق الإيجابية في الحياة الشخصية والمهنية.

أهداف البرنامج

بنهاية هذا البرنامج ينبغي أن يكون المتدرب قادرًا على أن:



يتعرف على مفهوم الإيجابية ومفاهيم ذات صلة.



يُدرك أهمية السلوك الإيجابي في تحسين علاقاتنا بالآخرين.



يُفرق بين الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية.



يحدد العقبات التي تقف حائل بيننا وبين الإيجابية.



يتعرف على العوامل التي تُعزز الثقة بالذات.



يعرف كيف يصبح شخص أكثر إيجابية.



يُبين أساليب تعزيز السلوك الإيجابي



يعرف كيفية تطبيق الإيجابية في الحياة الشخصية والمهنية.



يحدد نمط شخصيته الإيجابية من خلال مقياس لقياس الإيجابية

استراتيجيات التدريب المتبعة بالحقيبة



المحاضرات



الحوار والمناقشة



لعب أدوار



ألعاب تدريبية



مقاطع مرئية تدريبية



دراسات حالة

المدة الزمنية للبرنامج

عدد الأيام	يوم واحد
عدد ساعات اليوم	٤ ساعات
إجمالي عدد الساعات	٤ ساعة تدريبية

الفئات المستهدفة



- الطلاب والطالبات مرحلة التعليم المتوسط.
- كل يرغب في تطوير ذاته.

التخطيط التفصيلي للبرنامج

الجلسة الأولي لليوم الأول		
١	التقييم القبلي	١٠ دقائق
٢	نشاط (١) كسر الجليد	٥ دقائق
٣	مقدمة عن الإيجابية	٥ دقائق
٤	تعريف الإيجابية ومفاهيم ذات صلة.	٢٥ دقيقة
٥	مقياس لقياس الإيجابية	٢٥ دقيقة
٦	الفرق بين الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية.	١٥ دقيقة
٧	نشاط (٢) فيديو تدريبي	٥ دقائق
٨	أهمية السلوك الإيجابي في تحسين علاقاتنا بالآخرين.	٢٠ دقيقة
٩	نشاط (٣) لعب أدوار	١٠ دقائق
الجلسة الثانية: لليوم الأول		
١	ما العقبات التي تقف حائل بيننا وبين الإيجابية؟.	١٠ دقائق
٢	نشاط (٤) حوار ومناقشة	١٠ دقائق
٣	العوامل التي تُعزز الثقة بالذات.	١٥ دقيقة
٤	نشاط (٥) دراسة حالة	٢٠ دقيقة
٥	كيف أصبح شخص أكثر إيجابية؟.	١٥ دقيقة
٦	أساليب تعزيز السلوك الإيجابي	١٥ دقيقة
٧	نشاط (٦) لعبة تدريبية	
٨	كيفية تطبيق الإيجابية في الحياة الشخصية والمهنية.	٢٥ دقيقة
٩	التقييم البعدي	١٠ دقائق

الجلسة التدريبية الأولى



الأهـــــداف التفصيلية

بنهاية هذه الجلسة ينبغي أن يكون المتدرب قادراً على أن:

- يتعرف على مفهوم الإيجابية ومفاهيم ذات صلة.
- يُدرك أهمية السلوك الإيجابي في تحسين علاقاتنا بالآخرين.
- يحدد نمط شخصيته الإيجابية من خلال مقياس لقياس الإيجابية
- يُفرق بين الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية.

نموذج التوقعات

صف لنا ما هي توقعاتك عن هذه الجلسة التدريبية؟

م	اتوقع أن اتعلم في هذه الجلسة
١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	
٧	
٨	
٩	
١٠	
١١	
١٢	
١٣	
١٤	
١٥	
١٦	
١٧	
١٨	
١٩	
٢٠	

نشاط (١)



كسر الجليد



٥ دقائق

مجموعات 

اختبار السرعة والاستيعاب

هذا الاختبار ليس اختبارًا في الذكاء ولكنه مصمم لقياس مدى قدرتك على قراءة وفهم واستيعاب التكليفات المطلوبة، استخرج ورقة بيضاء للإجابة عليها حيث يتضمن الاختبار (١٠) سؤالا والوقت المخصص للانتهاء من الإجابة (٣) دقائق فقط واقرأ كل شيء قبل عمل أي شيء.

1 .اكتب تاريخ الأمس على يسار ورقة الإجابة ؟

2 .ارسم دائرة في داخلها مربع ؟

3 .اكتب عنوان زميلك الذي يجلس على يسارك ؟ ..

4 .ما هو حاصل ضرب 524× 432 =

5 .ما هو حاصل قسمة 250 ÷ 25=

6 .اكتب تاريخ ميلاد زميلك الذي يجلس على يمينك ؟

7 .المطلوب وضع علامة (٧) داخل القوس الذي يعبر عن إجابتك. ؟ نعم ( ) لا ( )

8 .هل حاصل طرح ٩٢٩ - ٧٣٦ = ١٢.

9 .هل حاصل جمع ٢٧+١٧+ ٤٧ +٥٧ = ١٣.

10 . هل أنت متفائل ؟ نعم ( ) لا ( ) أكتب اسمك على ورقة الإجابة وأهمل الإجابة على الأسئلة

اكتب تعليقك وصف لنا شعورك ؟

.....

.....

.....

مقدمة عن الإيجابية

في رحلة الحياة، تُعد الإيجابية بوصلة توجهنا نحو السعادة والنجاح؛ إنها النظرة المُفعمة بالأمل والتفاؤل التي تُمكّننا من رؤية الفرص الكامنة في كل تحدٍ، والجمال الكامن في كل عقبة. فالإيجابية ليست مجرد شعور عابر، بل هي حالة ذهنية عميقة الجذور، تنبع من إيمان راسخ بأن المستقبل يحمل في طياته الخير؛ إنها المحرك الذي يدفعنا إلى الأمام، ويمنحنا القوة لمواجهة الصعوبات والتغلب عليها، فعندما نتصف بالإيجابية، نصبح أكثر مرونة وقدرة على التكيف مع التغييرات، ونتعامل مع الضغوط بشكل أكثر فعالية؛ كما أنها تُعزز ثقتنا بأنفسنا وقدراتنا، مما يسمح لنا بالمخاطرة واتخاذ خطوات جريئة نحو تحقيق أهدافنا.

إن غرس الإيجابية في حياتنا يتطلب جهدًا واعٍ ومستمرًا. يمكننا ممارسة الامتنان من خلال تدوين الأشياء التي نشعر بالشكر تجاهها يوميًا، ومحاولة التركيز على الجوانب الإيجابية في المواقف الصعبة. كما يمكننا أيضًا أن نحيط أنفسنا بأشخاص إيجابيين وداعمين، الذين سيرفعون معنوياتنا ويشجعوننا على رؤية العالم من منظور أكثر تفاؤلاً، وتذكر أن الإيجابية هي خيار، يمكن أن يُغير حياتنا للأفضل، فدعونا نختار أن نكون إيجابيين، وأن نجعل نور التفاؤل يضيء دروبنا، ويقودنا نحو مستقبل أكثر إشراقًا وسعادة.



تعريف الإيجابية ومفاهيم ذات صلة

تعريف الإيجابية:



- الإيجابية هي موقف أو حالة ذهنية تتميز بالتفاؤل والأمل والثقة بالنفس. وهي عكس السلبية، والتي تتميز بالتشاؤم واليأس وانعدام الثقة.
- تتضمن الإيجابية الاعتقاد بأن الأشياء ستكون على ما يرام وأنك قادر على التغلب على التحديات وتحقيق أهدافك.
- يمكن أن تؤثر الإيجابية بشكل كبير على صحتك العقلية والجسدية وعلاقاتك مع الأخرين بشكل عام.
- الأشخاص الإيجابيون أكثر عرضة للشعور بالسعادة والرضا، وهم أكثر صمودًا في مواجهة الشدائد، كما أنهم يتمتعون بعلاقات أقوى ومتواصلة مع الآخرين.

مفهوم التفكير الإيجابي

- هو التفكير الذي يجعل الإنسان يرى الجوانب الحسنة في الأشياء، ويتوقع الأفضل دائماً، وينتظر النتائج الطيبة باستمرار.
- عادة عقلية تتوقع النتائج الجيدة والمفضلة، فهو توقُّع السعادة والمتعة والنتائج الناجحة لكل موقف ولكل فعل.

مفهوم السلوك الإيجابي:

السلوك الإيجابي هو أي سلوك مرغوب فيه أو مفيد للفرد أو للآخرين أو للمجتمع ككل. ويتميز بأنه بناء ومتعاون ومتعاطف.

أمثلة على السلوكيات الإيجابية:



مفهوم الثقة بالذات:

- الثقة بالذات هي شعور بالإيمان بقدراتك وقيمتك الذاتية. إنها الاعتقاد بأنك قادر على تحقيق أهدافك والتغلب على التحديات.
- الثقة بالذات ليست غرورًا أو تكبرًا، إنها ببساطة ثقة في ذاتك وقدراتك، فالأشخاص الواثقون بذواتهم هم أكثر عرضة للشعور بالسعادة والرضا، وهم أكثر صمودًا في مواجهة الشدائد؛ كما أنهم يتمتعون بعلاقات أقوى ومتواصلة مع الآخرين.

تعريف السلبية:

- السلبية هي موقف أو حالة ذهنية تتميز بالشعور بالخيبة واليأس وانعدام الثقة، وهي عكس الإيجابية، والتي تتميز بالتفاؤل والأمل والثقة بالنفس.
- تتضمن السلبية الاعتقاد بأن الأمور لن تكون على ما يرام وأنك غير قادر على التغلب على التحديات وتحقيق أهدافك. كما ترتبط أيضًا بالشك الذاتي ونقد الذات.
- يمكن أن تؤثر السلبية بشكل كبير على صحتك العقلية والجسدية والعلاقات والسعادة بشكل عام، فالأشخاص السلبيون أكثر عرضة للشعور بالحزن والقلق، وهم أقل صمودًا في مواجهة الشدائد، كما أنهم يميلون إلى أن يكون لديهم علاقات أقل إيجابية مع الآخرين.

مفهوم التفكير السلبي:

التفكير السلبي هو نمط من التفكير يتسم بالأفكار التي تأخذ صورة تشاؤمية فيركز صاحب التفكير السلبي على الجوانب السلبية للأشياء، فالأشخاص الذين يعانون من التفكير السلبي غالبًا ما يرون أنفسهم والعالم من حولهم بطريقة سلبية، مما يؤدي إلى مشاعر الحزن والقلق وانخفاض الثقة بالذات.



المصادر والمراجع

- رمضان، هاني(٢٠٢١) الإيجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة التربية، جامعة الأزهر العدد (١٠٩).
- حمود، محمد (٢٠١٧) التفكير الإيجابي لدى الأطفال، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال جامعة المنصورة، العدد الثالث.
- برنامج تعزيز السلوك الإيجابي(١٤٤٥) ، الدليل الإجرائي الإدارة العاملة للتوجيه الطلابي، وزارة التعليم، المملكة العربية السعودية.
- محمد حسام(٢٠١٣) التفكير الإيجابي وعلاقته مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء.
- تقنية الذكاء الاصطناعي (AI).