

# التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

## المواد المطلوبة:

- ← بطاقات الأفكار الإيجابية والسلبية
- ← اختبار المعتقد الأساسي السلبي
- ← ورق
- ← صورة الدائرتين
- ← صورة الاختلاف في التفكير



## أهداف الدرس

أن يعرف الشباب:

- ← تحديد أنماط التفكير الإيجابي والسلبي ومعرفة تأثير هذه الأفكار على مشاعرهم وسلوكياتهم.
- ← استراتيجيات لتعزيز التفكير الإيجابي.
- ← كيفية تطبيق مهارات التفكير الإيجابي.

## إرشادات عامة:

- ← أكد للشباب أن كل ما يُشارك خلال الجلسة سيبقى سرّيًا تمامًا.
- ← شجّع الشباب على التحدّث والمشاركة دون خوف أو الشعور بالإحراج، مع التوضيح أنّه لن يتمّ الحكم على أحد.
- ← اطلب من الشباب عدم مناقشة تجارب بعضهم البعض دون إذن.
- ← ذكّرهم بأهمية قبول واحترام آراء الآخرين، حتى لو كانت مختلفة عن آرائهم.
- ← أوضح أهمية عدم استخدام لغة سيئة أو خادشة تجرح المشاعر.
- ← إذا لم تكن تعرف الإجابة على أسئلتهم، لا مانع من البحث عن الإجابة لاحقًا أو توجيههم لمتخصّص عند الضرورة.

المقدّمة - لمحة عامّة - (٣ دقائق) ١

لعبة كسر الجليد - الأفكار الإيجابية والسّلبية - (٧ دقائق) ٢-١

شرح الدّرس - التفكير - (٦ دقيقة) ٥-٢

الفكرة الروحيّة - إيمان ابراهيم - (٥ دقائق) ٦

الدّائرة الانعكاسيّة - مواجهة الأفكار - (٧ دقائق) ٦

الخلاصة - (دقيقتان) ٦

كلّ ما هو مكتوب باللّون الأخضر هو المحتوى الذي سيشاركه ميسّر الدّرس مع الشباب عبر أجزاء البرنامج المختلفة. ←

كلّ ما هو مكتوب باللّون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسّر الدّرس، لمساعدته على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة. ←

## مقدّمة (٣ دقائق)

رحب بالشّباب، ثمّ قل لهم عن موضوع اليوم:

سينكتشف اليوم معًا درسًا جديدًا من برنامجنا. درس اليوم يحمل أهميّة كبيرة، ولطالما تمنيت لو أنّهم علّموني إياه في المدرسة. أعتقد أنّ هذا الدّرس سيفتح أمامكم آفاقًا جديدة للتّفكير والإدراك. قبل أن نغوص في التفاصيل، دعونا نبدأ بنشاط بسيط. يساعدكم على تخمين موضوع اليوم، هل أنتم مستعدون؟

## لعبة كسر الجليد (٧ دقائق)

هذه اللعبة تساعد في كسر الجليد والرّسميّة الموجودة في بداية الدّرس، كما تساعدك كميّسّر للدّرس في التّقرّب من الشّباب وتقريبهم من بعضهم البعض.

قم مسبقًا بطبع الورقة الموجودة في الموادّ الإضافية، ثمّ قم بقصّ البطاقات الموجودة عليها لتكن كلّ جملة على ورقة لوحدها.

### الأفكار الإيجابية:

- ← أنا أستطيع تحقيق أحلامي.
- ← أنا لديّ أصدقاء/عائلة يدعمونني.
- ← أنا ممتنّ لأنني أتمتع بصحة جيدة.
- ← أنا أوّمن بنفسني وبقدراتي.
- ← أنا أواجه التّحديات بثقة.
- ← أنا أستحق الاحترام.
- ← أنا أعيش اللحظة وأفرح بالأشياء البسيطة.
- ← أنا أستطيع التغلّب على الصعوبات.

### الأفكار السّلبية:

- ← أنا لست جيّدًا كفاية.
- ← أنا أفضّل دائمًا في كلّ عمل أقوم به.
- ← أنا لا أحد يحبّني.
- ← أنا لا أهتم بالمستقبل.
- ← أنا لست جيّدًا مثل صديقي.
- ← أنا أكره التّغيير.
- ← أنا ليس لديّ طاقة لفعل أي شيء.
- ← لا أريد التحدّث مع أي أحد.



وَرَع الأوراق بالتساوي على كلِّ الشَّباب، ويجب أن تكون الأوراق مطوية حتَّى لا يظهر المكتوب عليها. أخبرهم أنّ عليهم تقسيم أنفسهم إلى مجموعتين، لكن دون أن تخبرهم ما هي المجموعات أو الفئات. يمكنهم التواصل مع بعضهم بأي طريقة، لكن بشرط عدم الكشف عن الكلمات المكتوبة على الأوراق أو التحدث عمّا هو مكتوب تحديداً. حدّد وقتاً لإنجاز المهمة لجعلها أكثر تحدياً. قدّم لهم المساعدة إذا احتاجوا ذلك، ثمّ في النهاية أخبرهم بالوقت الذي استغرقوه لتجميع أنفسهم. أسألهم: "هل عرفتم ما هو الدرس؟" وبعد ذلك انتقل إلى الجزء التالي.

## شرح الدّرس (٢٦ دقيقة)

### نشاط تعليمي - التفكير

ابدأ هذا النشاط بسؤالهم: ما هو الأمر الذي يشغل معظم وقت الإنسان خلال اليوم؟ اعطهم ثوانٍ ليفكّروا ويجيبوا ثمّ قل لهم، الإجابة هي "التّفكير". اعرض لهم صورة الاختلاف في التّفكير. ثمّ أسألهم ماذا ترون في الصورة؟ وأعطِ الصف ٣٠ ثانية فقط لتقديم الإجابات.



قل لهم، نحن نفكّر في كلّ شيء، نفكّر في الأمور الإيجابية والأمور السّلبية، هذه الأفكار تؤثر على كلّ شيء في حياتنا، تؤثر على مزاجنا وطموحنا وأحلامنا وإنتاجنا اليوميّ كما أنها تنعكس على تصرفاتنا دون أن نشعر بذلك.

### الجزء الثاني - نتائج نشاط الدّرس

ابدأ بإخبار الشباب بأنك تأمل أن يكونوا قد أكملوا اختبار المعتقدات السلبية الأساسية الذي تم توزيعه في الدرس السابق. الآن، سنناقش النتائج. اسأل الطلاب إذا واجهوا أي صعوبات أثناء تعبئة الاختبار وإذا قاموا بجمع درجاتهم. إذا كان الجميع قد فعل ذلك، سنراجع النتائج معاً. لا تترددوا في تدوين الملاحظات إذا أردتم.

## نتائج التقييم:

### بين ٥٥ و ٦٠:

إجمالي نقاطك يعكس أنك مفكر إيجابي حقيقي. يجب أن تشعر بالفخر بقدرتك على الحفاظ على نظرة متفائلة، حيث أن هذا يعزز رفاهك العام وعلاقاتك. استمر في الحفاظ على هذا التفكير الإيجابي وابق مفتوحاً للتعلم والنمو في كل مرحلة من حياتك.

### أعلى من ٦٠:

إجمالي نقاطك يدل على أن لديك نظرة إيجابية للغاية لنفسك ومعتقداتك. تفاؤلك هو قوة داعمة ليس فقط لك ولكن أيضاً لمن حولك، عقلياً وجسدياً.

### بين ٥٠ و ٥٤:

إجمالي نقاطك يشير إلى أنك بشكل عام مفكر إيجابي، على الرغم من أن هناك مجالاً للتحسين. يمكنك تعزيز نظرتك الإيجابية عن طريق ممارسة الامتتان بشكل يومي، أو بتحديد أهداف صغيرة تسعى لتحقيقها في كل يوم. كما يمكنك تطوير مرونتك في المواقف الصعبة من خلال تحدي الأفكار السلبية والتركيز على الحلول بدلاً من المشاكل.

### بين ٤٥ و ٤٩:

إجمالي نقاطك يشير إلى أن جوانبك الإيجابية والسلبية متوازنة تقريباً. يمكنك التفكير في بعض الطرق لتعزيز الجوانب الإيجابية في حياتك، مثل التركيز على النجاحات الصغيرة وتقدير اللحظات الجيدة. قد تساعدك أيضاً ممارسة الامتتان يوميًا أو تحدي الأفكار السلبية عند حدوثها. هذه التغييرات الصغيرة قد تساهم في زيادة التوازن الداخلي وتحسين شعورك العام.

### أقل من ٤٥:

إجمالي نقاطك يشير إلى ميل نحو التشاؤم. إذا رغبت، يمكنك البدء في التفكير في بعض التغييرات الصغيرة في طريقة تفكيرك، مثل التركيز على النواحي الإيجابية في حياتك أو التحديات التي قد تكون فرصة للتعلم والنمو. تذكر أن التغييرات الصغيرة قد تساهم بشكل كبير في تحسين رفاهيتك وسعادتك العامة.

بعد مشاركة نتائج الاختبار معهم، انتقل إلى تكملة الدرس.

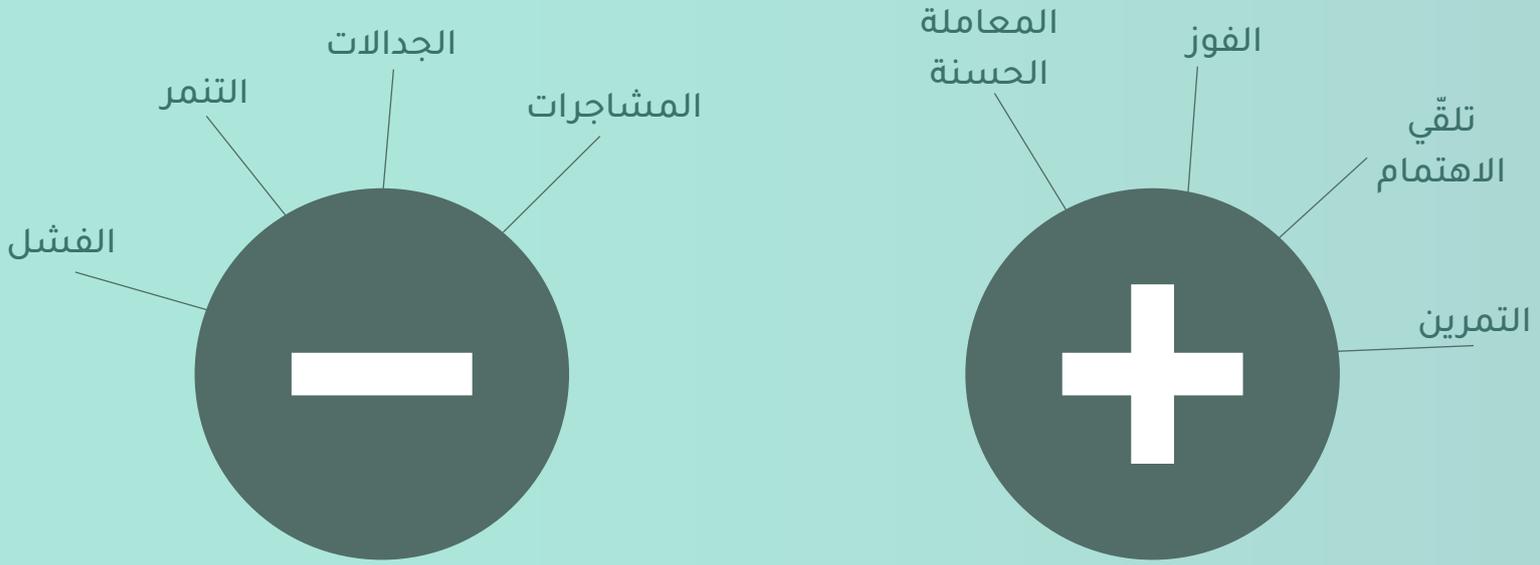
## مناقشة: ما بين الأفكار الإيجابية والسلبية

اسألهم: ما الذي يحفز الأفكار السلبية؟

اعطهم ثوانٍ للتفكير ثم قل لهم، التفكير السلبى يُعتبر من أكبر العقبات التي نواجهها لنصل إلى السعادة ونعيشها. إنه صراع يومي، خاصةً في ظروفنا. أولاً، يجب أن نفهم، ما هو الأمر الذي يحبطنا؟ ما هي الأشياء التي تجعلنا نشعر هكذا؟ أتذكرون الدرس السابق؟ الكثير من الأفكار السلبية تأتي من منظورنا للأمور. كيف نرى أنفسنا والأشياء من حولنا.

ارسم دائرتين على اللوح كما هو موضح في الصورة الوجودية في المواد الإضافية. إحدى الدائرتين مخصصة للأفكار السلبية والأخرى للأفكار الإيجابية. ضع عنواناً: "ما الذي يثير الأفكار السلبية والإيجابية؟"

ابدأ بجانب الأفكار السلبية واطلب من الشباب تقديم اقتراحاتهم، ثم اكتبها حول الدائرة بطريقة مشابهة للصورة.



أمثلة يمكن طرحها: الحكم / النقد / شكل الجسم / الوعود الكاذبة / الفشل / القلب المكسور / الخيبة / الصراع / نقص المعرفة

بعد الانتهاء من جانب الأفكار السلبية، قم بتقديم جانب الأفكار الإيجابية باختصار.

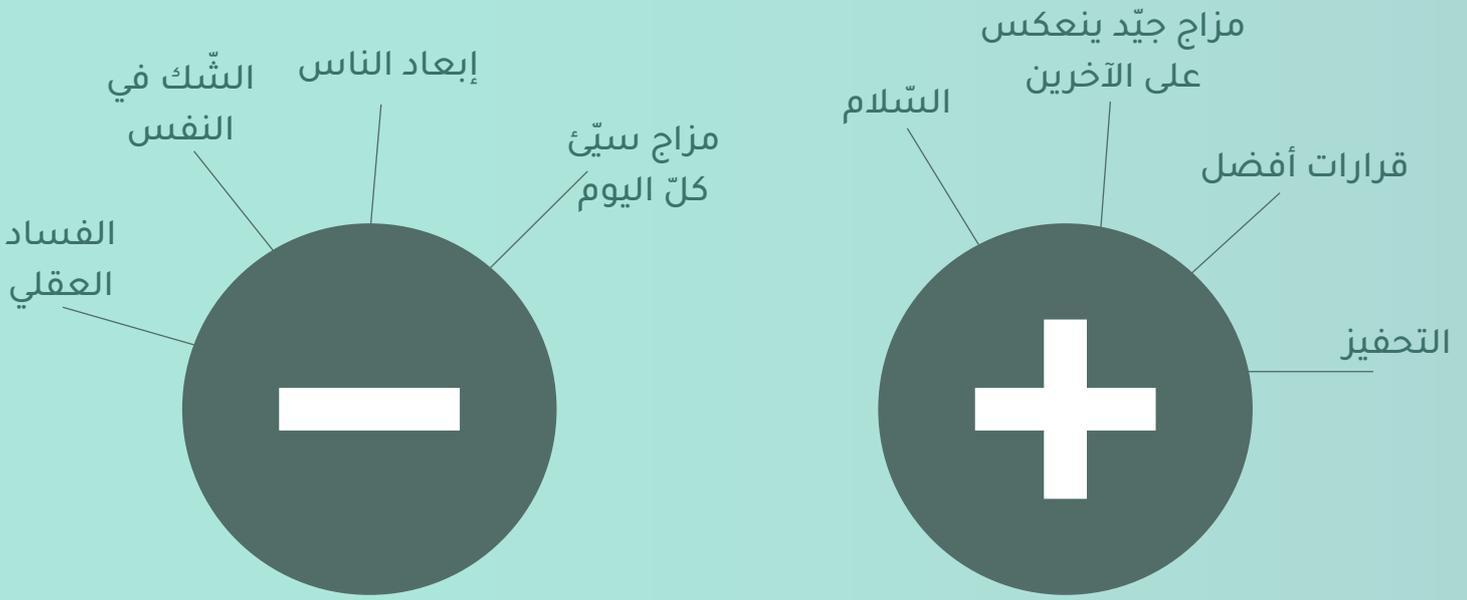
قل: "الأفكار الإيجابية تشبه الدواء؛ فهي تبعد الأفكار السلبية، تساعدك على الاستمتاع باللحظة الحالية، وتجلب السلام إلى ذهنك. خذ لحظة للتفكير: ما هي الأشياء في حياتك التي تحفز الأفكار الإيجابية؟ فكر في الأشياء التي تجعلك سعيداً، تشعرك بالقيمة، وتعطيك هدفاً. قد تكون إنجازاتك، أحلامك وأهدافك، أو حتى الأشياء البسيطة التي تضيف معنى على حياتك."

استمع إلى اقتراحات الشباب وكتبها حول دائرة الأفكار الإيجابية على اللوح.

عندما تمتلئ الدائرتان، اشرح للشباب أن لديهم الآن فكرة أوضح عما يجب تجنبه وما يجب التركيز عليه في حياتهم.

بعد ذلك، امسح الكلمات المكتوبة حول الدائرتين واستبدل العنوان بـ "ما هي تأثيرات كل منهما؟" كما هو موضح في المثال.

شجع الطلاب على التفكير ومشاركة آرائهم حول التأثيرات، وكتب مداخلاتهم على اللوح. يمكنك أيضاً الرجوع إلى الأمثلة المقدمة أدناه لتوجيه النقاش.



الآن ترون التأثيرات العظيمة والإيجابية وكذلك التأثيرات السلبية لكل منهما. لا أحد منا يرغب في البقاء عاليًا في السلبية، لكن أحيانًا نشعر وكأن الأمر خارج عن سيطرتنا. وهنا يصبح تغيير المنظور مهمًا للغاية: الطريقة التي نختار بها النظر إلى المشكلة يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا. لنأخذ لحظة لننظر معًا إلى هذه الصورة.

**اشرح لهم كيف ينظر الشخص الإيجابي إلى المشكلة على أنها تحدٍّ بينما يراها الشخص السلبي أنها مصيبة.**

الشخص الإيجابي يقبل الفشل بينما الشخص السلبي يخاف من الفشل: فمع الفشل تأتي الحكمة والقوة.

الشخص الإيجابي يبحث ويتعلم دائمًا، بينما الشخص السلبي لا يترك منطقة الراحة الخاصة به. الشخص الإيجابي لا يضيع الوقت، بينما الشخص السلبي ينتظر أن تأتي كل الأشياء في طريقه. الشخص الإيجابي يرى المزيد من الفرص ويسعى نحوها، بينما الشخص السلبي يرى فرصًا أقل ويستسلم.

## خلاصة الموضوع

اشرح للشباب: من المهم أن ندرك كيف يمكن لأفكارنا أن تؤثر على حياتنا اليومية، وأن نتعلم كيف نميز بين الأفكار الإيجابية والسلبية. تطوير عقلية إيجابية ليس بالأمر السهل دائمًا، لكنه يمكن أن يغيّر ليس فقط حياتك بل حياة من حولك أيضًا بشكل كبير. كشباب، يجب علينا تبني هذه العقلية لنتمكن من التغلب على تحديات الحياة.

## الفكرة الروحية (٥ دقائق)

**شارك معهم التالي:** لناخذ مثالاً من الكتاب المقدس يوضح أهميّة التفكير الإيجابي: قصة إبراهيم. **اشرح لهم،** عندما طلب الله من إبراهيم أن يترك أرضه وعشيرته ويتوجّه إلى أرض كنعان، واجه إبراهيم تحديًا كبيرًا. كان بإمكانه أن يشعر بالخوف من المجهول أو أن يغرق في الأفكار السلبية، لكنه اختار أن يثق بالله ويتبنّى التفكير الإيجابي. هذه الثقة قادته إلى تحقيق وعد الله له، وتأمين ميراث مبارك لأبنائه. هذه القصة تعلّمنا أنّ التفكير الإيجابي المصحوب بالإيمان يمكن أن يغيّر نظرتنا إلى التحديات ويقودنا إلى نتائج مباركة وغير متوقعة.

### الإيمان هبة من الله

إبراهيم، رغم خوفه وقلقه الطبيعيين، تمسّك بالإيمان الذي منحه الله. كان الإيمان هو القوة التي دفعته للاستمرار في طريقه، رغم كلّ التحدّيات. علينا أن نتعلّم من إبراهيم كيف نضبط أفكارنا بالإيمان. اطلبوا من الله أن يمنحكم هذا الإيمان القوي، لأنّه هو الذي يستطيع أن يغيّر طريقة تفكيرنا في أيّ موقف نمّرّ به.

## الدائرة الانعكاسية (٧ دقائق)

اطلب من الشباب التّفكير في المواقف أو الأفكار السّلبية التي تؤثر عليهم بشكل يومي، ثمّ حاولوا معًا تحويل هذه الأفكار إلى حلول أو مواقف إيجابية. اشرح لهم أنّ مواجهة الأفكار السلبية تبدأ بالتعرّف عليها ومن ثمّ استبدالها بأفكار إيجابية تدعمهم. اطلب منهم أن يكتبوا قائمة صغيرة بالأفكار السلبية التي قد تواجههم، ومعها جملة إيجابية مقابلة تشجعهم على تغيير مسار تفكيرهم. شجّعهم أيضًا على اتخاذ خطوة عمليّة من خلال وضع تذكيرات يومية (مثل ملاحظة على الهاتف، ورقة على المكتب...) تُذكّرهم بمواجهة الأفكار السلبية بحزم، ومنعها من التأثير على حياتهم.

## الخلاصة (دقيقتان)

اشكر الشباب لإصغائهم ومشاركتهم، واشرح أنّنا سنلتقي في الأسابيع القادمة لنتشارك دروس مفيدة في كلّ مرّة ونتحدّث عن أمور مختلفة تواجهونها في الحياة. وهذا بهدف تمكينكم على التّعامل معها والتغلّب عليها. اشكر اهتمامهم وشجّعهم على الدّروس القادمة. كن متفرغًا لهم في نهاية الحصة إن أرادوا مشاركتك بأمرٍ ما.