

الشخصية الإيجابية

مفهومها - أهميتها - سماتها - دورها في نشر و تنمية ثقافة الإيجابية.

Positive personality

Its concept - its importance - its characteristics - its role in spreading and developing a culture of positivity.

د. محمود عبده حسن محمد العريزي

ملخص البحث:

وسيرة الرسول صلى الله عليه وسلم، والخلفاء الراشدين والصحابة والتابعين، وغيرهم، واختتم البحث بكيفية التمتع بالشخصية الإيجابية (كيف تصبح إيجابياً).

هدف البحث إلى تعريف الشخصية الإيجابية، وبيان أهميتها، وسماتها، ودورها في غرس و تنمية ثقافة الإيجابية في الأسرة والمؤسسة والمجتمع، وتم تضمين البحث نماذج إيجابية من القرآن الكريم،

Abstract

The research aimed to define the positive personality, its importance, its characteristics, and its role in spreading and developing the culture of positivity in the family, the institution and society. The research included positive examples from the Holy Qur'an, the

biography of the Prophet, may God's prayers and peace be upon him, the rightly-guided caliphs, companions and followers, and others. The research was concluded with how Enjoying a positive personality (How to be positive).

مقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على معلم الناس الإيجابية قولاً وعملاً محمد بن عبد الله الصادق الأمين، وعلى آله وصحبه ومن اقتفى أثره إلى يوم الدين.

، ، ، ، ،

ميّز الله هذه الأمة بالإيجابية وجعل سر خيريتها يكمن في إيجابيتها وحيويتها التي تجعلها تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر، لقوله تعالى: ﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾ (آل عمران: 110)، وقوله سبحانه: ﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (آل عمران: 104).

وقد حبانا الله بمشاعر إيجابية، ينبغي البحث عنها وفيها، ومعرفة تأثيرها على حياتنا، والتعرف على العوامل التي تميمها وتشطها، والتعرف كذلك على الذين يملكون مشاعر إيجابية غزيرة، وكيف يمكن تنمية المزيد منها وجعلها مثمرة ودائمة.

إن البحث عن الإيجابية، يعني البحث في جذور الهوية، وفي الأصول التكوينية لما يمكن أن يكون عليه الإنسان الإيجابي، من حيث هو هوية فريدة من نوعها لا تتكرر، ومن حيث هو نزوع مستقبلي يمضي بنفسه نحو تأكيد الإمكانيات وتحقيق الذات، ومن حيث هو إمكانية إبداعية لها حضورها التعبيري من خلال كل فعل جديد، ومن حيث هو يكمن في معنى وجوده، باحثاً دوماً عما يعطي حياته معنى وهدفاً وقيمة (عيد، 2002، 126) (الفرا، 2006، 8). ويجب تنمية العناصر الإيجابية في الشخصية الإنسانية باستثمار الإمكانيات والقدرات الفريدة التي يتميز بها الكائن الإنساني عن غيره من المخلوقات، وبالقدر الذي يحقق الفرد إمكانياته و ينميها في الاتجاه الإيجابي يكون مدى توافقه وتقديره لذاته " فتقدير الذات مصطلح يشير إلى نظرة الفرد الإيجابية إلى نفسه، بمعنى أن ينظر إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة (علاء الدين، 1989، 110).

ويرى مخيمر (1981، 57) كما في (الفرا، 2006، 6) بأن الإيجابية تمثل الثراء المحدد للوجود الإنساني فالفرد يكون عاقراً بغير إيجابية، فالإيجابية الخلاقة هي وحدها التي تفرض الجديد على أرض المستقبل فتتيح لصاحبها أن يتابع حياته على طريق التقدم و الصيرورة.

وعن الإيجابية كخاصة مميزة للشخصية المسلمة يؤكد عثمان (1986) على أنه إذا كانت الشخصية المسلمة تمثل ذاتاً متميزة، فإن هذا لا يعني أنها منعزلة بوجودها مكتفية بحدودها، بل هي

ذات إيجابية ومفتحة على الحياة كلها، ذات مواقف للحياة مقبلة عليها، ذات تحيا الحياة بلا خشية، وتواجه الواقع بلا انزواء، ذات تُقبل على كل ما تقدم بثقة المطمئن إلى حقه في فرح الحياة، وطيب متاع، وحلال زينة، وجميل زخرف، اطمئنانه إلى واجبه في رقي الحياة، سلامة عمارة، وقوة نماء، وثبات تمكن، بقوة اليقين، وقدرة العلم، واستقامة الخلق.

ولا بد أن تكون الشخصية المسلمة شخصية إيجابية لأنها شخصية حرة مستقلة محسنة، وحريرتها من عبوديتها لله، لأن العبودية لله هي تحرر انفعالي للشخصية: وتحرر معرفي للشخصية، وتفتح علي الآخرين وذلك باكتسابها لمبادئ السلوك الفردي الإنساني القويم الذي منه حُسن الخُلق، والصدق، والوفاء، والحلم، والصفح، والأمانة، والإخلاص، وأدب الحديث، وسلامة الصدر، والقوة، والحياء، والصبر، والعزة وعدم الكبرياء، والرحمة واستثمار الوقت، والتواضع والشكر، والتوكل لا التواكل، والرقابة الذاتية، والاستقامة، وكذلك الاهتمام بمبادئ السلوك الجماعي الممثل في الشورى، والمساواة، والعدالة، والإخاء (يعقوب، وآخرون، 2004، 89) والأخلاق الاجتماعية كحب النظام والتعاون والثقة المتبادلة، ورعاية عواطف الآخرين والشعور معهم، وحب خدمة المجموع والمحافظة على المواعيد (بن مسعود، عبد المجيد، 1999، 52) وذلك يساعد على إيجاد الإنسان الإيجابي المؤمن التقى قولاً وعملاً وفق معطيات العصر الذي يعيشه بلا إفراط أو تفريط (الفرأ، 2006، 6).

ويحاول هذا البحث إلقاء نظرة على الشخصية الإيجابية من خلال المباحث الآتية:

- المبحث الأول: مفهوم الشخصية الإيجابية وأهميتها، وسماتها.
- المبحث الثاني: نماذج إيجابية.
- المبحث الثالث: دور الشخصية الإيجابية في غرس وتتمية ثقافة الإيجابية.
- المبحث الرابع: كيف تصبح شخصاً إيجابياً؟ كيفية التمتع بالشخصية الإيجابية.

المبحث الأول: مفهوم الشخصية الإيجابية وأهميتها.

قبل أن نتطرق لمفهوم الشخصية الإيجابية، يجب ابتداءً تناول مفهوم الشخصية بشكل عام، وهذا ما سيتم توضيحه فيما يلي:

❖ تعريف الشخصية Personality لغة واصطلاحاً:

1. تعريف الشخصية لغة:

شَخَصَ الشيءَ - شَخُوصاً: ارتفع، وبدا من بعيد، وشَخَصَ أمامه: مثل بشخصه، والشَخْصُ: كل جسم له ارتفاع وظهور، وغَلَبَ في الإنسان، والشَخْصُ عند الفلاسفة: الذات الواعية لكيانها، المستقلة في إرادتها، ومنه الشخص الأخلاقي وهو من توافرت فيه صفات تؤهله للمشاركة العقلية والأخلاقية

في مجتمع إنساني، وجمعه أشخاص وشُخُوص، والشخصي: أمر شخصي يخص إنساناً بعينه، والشخصية: صفات تميز الشخص من غيره، ويقال: فلان ذو شخصية قوية: ذو صفات متميزة وإرادة وكيان مستقل (المعجم الوسيط، 1972، 475). وكلمة "Persona" باليونانية تعني القناع الذي اعتاد الممثلون حينها أن يضعوه على وجوههم بحيث يعكس هذا القناع الشخصية التي يُراد من الممثل القيام بدورها (المنيفي، 2006، 158).

ب. تعريف الشخصية اصطلاحاً:

لفظ "الشخصية" مستخدم على ألسنة الناس، فيقولون شخصية قوية، أو ضعيفة، وشخصية إيجابية أو سلبية، وشخصية ثابتة أو متذبذبة، وقد تعددت تعريفات الشخصية في الاصطلاح ومن هذه التعريفات الآتي:

يُعرف العمر (2007، 191) الشخصية في الاصطلاح بأنها مجموعة من السمات (Traits) الخاصة المميزة للفرد، بما تتضمنه تلك السمات من قدرات أكاديمية ومهارات ومشاعر، ونمط سلوك ومظهر يميز الفرد عن غيره، وهذه السمات الخاصة بالفرد هي التي تقرر كيف يستجيب الفرد للمثيرات البيئية، وكيف يتكيف مع متطلبات الحياة.

كما تُعرف بأنها: مجموع الخصال والطباع المتنوعة الموجودة في كيان الشخص باستمرار، والتي تميزه عن غيره وتنعكس على تفاعله مع البيئة من حوله بما فيها من أشخاص ومواقف، سواء في فهمه وإدراكه أم في مشاعره وسلوكه وتصرفاته ومظهره الخارجي، ويضاف إلى ذلك القيم والميول والرغبات والمواهب والأفكار والتصورات الشخصية.

وهناك شبه إجماع على أن الشخصية هي الحصيلة الخاصة والفريدة للصفات والعادات والأفكار والاتجاهات والسلوك التي تفاعلت وتناسقت لتكون وحدة دينامية تميز الشخص عن غيره، وتسهل له التكيف والتعامل مع الظروف (المنيفي، 2006، 159).

وتعرف السويدي (2012، 214) الشخصية بأنها: مجموع الصفات والمزايا التي يمتاز بها الشخص عن غيره.

ويعرف الشافعي (2010، 8) الشخصية بأنها: مجموعة مميزات شاملة تضم سمات الشخص الجسمية والعقلية والنفسية والثقافية، وتميزه عن غيره في القيم والاتجاهات والحديث والمظهر، وتحدد هذه السمات أسلوب تفكيره ومشاعره وميوله وفلسفته وتفاعله مع الآخرين وطبيعة تكيفه مع المواقف التي يتعرض لها في الحياة. ويرى كذلك بأنها: مجموع ميزات الإنسان الروحية والفكرية والجسدية وميوله ورغباته وتجاربه وتدريباته وطريقة حياته، وهي تتأثر بالوراثة والبيئة والتربية.. ولا شك أن من

افتقد جانباً من جوانب قوة الشخصية كالوراثة فإنه يمكن تقويتها وتقويمها من خلال جوانب أخرى كالتربية والتدريب، وهذا يعني أنه يمكننا بالتأكيد أن نجعل شخصياتنا أكثر إيجابية، وأكثر جاذبية.

فالشخصية إذاً لا تقتصر على المظهر الخارجي للفرد ولا على الصفات النفسية الداخلية أو التصرفات والسلوكيات المتنوعة التي يقوم بها، وإنما هي نظام متكامل من هذه الأمور مجتمعة مع بعضها ويؤثر بعضها في بعض مما يعطي طابعاً محدداً للكيان المعنوي للشخص.

❖ مفهوم الشخصية الإيجابية:

الشخصية الإيجابية في الحياة هي شخصية مُحببة، وجذابة، وذلك لما ينشره صاحب هذه الشخصية من طاقة إيجابية، وتفاؤل في الحياة، مما يؤثر على شخصيته، وعلى الآخرين كذلك، ويشحنهم بطريقة بناءة، تدفعهم لتجاوز العقبات، والسير قدماً نحو تحقيق الطموحات، وعدم الالتفات إلى الوراء، إلا للاستفادة مما حصل، حتى وإن كان أمراً سيئاً. إذاً فالإيجابية تساعد الإنسان على بناء نفسه، وعلاقاته مع الآخرين، فيكون بناء النفس من خلال إخلاص العمل لله أولاً ثم تطوير الذات بالتعليم، والعمل، والحفاظ على الصحة، والدين، ويكون بناء العلاقة مع الآخرين من خلال قربه من الناس، والتعامل والتواصل معهم، وكل ذلك يسير بطريقة صحيحة إن كانت شخصية الإنسان إيجابية، فلن يقف عند المصاعب، بل سيمضي إلى الأمام ولن يوقفه شيء.

وفيما يأتي توضيح لمفهوم الشخصية الإيجابية:

أ. مفهوم الشخصية الإيجابية من منظور علم النفس:

يرى إبراهيم (2008، 101) بأن الإيجابيين من الناس يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية، ومن أمثلة تلك المعتقدات الفكرية والسلوكية ما يلي: معظم ما يلعب بنا من خير أو شر نحكمه نحن بآرائنا وتصرفاتنا، وعندما تحدث أشياء لا نشتئها ولا نتوقعها، يمكن أن نغير من أفكارنا عنها بحيث تكون مقبولة إلى حد ما، كما يمكن أن نقلل من الآثار السيئة للخوف والقلق إذا توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة أو مخيفة، وواجهنا المصاعب عندما تثور وليس البعد عنها وتجنبها، والاعتماد على أنفسنا عند مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها، والقدرة على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس، والتمكن والإتقان والعمل على تحقيق الذات، والاستفادة من خبرات وتجارب الماضي، ومعرفة أنه لا توجد طريقة واحدة لتحقيق أهدافنا المهمة في الحياة، حيثُ توجد دائماً طرق ومسارات مختلفة ومتنوعة، كما أن النجاح في حياتنا مرهون بما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة، وعدم الاستعجال لأن الحل السريع هو حل قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة.

وقد وردت تعريفات عدة للشخصية الإيجابية، من هذه التعريفات الآتي:

تعرف الشروقي (2011، 28) الشخصية الإيجابية بأنها: الشخصية القادرة على احترام الذات من خلال الالتزام وتحمل المسؤولية والمثابرة في تأدية الواجبات، وهي شخصية تحترم الآخرين من خلال إقامة علاقات ودية معهم، وإظهار التعاطف وتفهم وجهات نظرهم والسعي الدائم نحو السلام، كما أن هذه الشخصية لديها نظرة إيجابية للحياة من خلال التفاوض وتوقع حدوث الخير دائماً، كما أن لديها القدرة على معالجة المشكلات والمواقف التي تتعرض لها بمرونة وتسعى دائماً نحو المبادأة والتي تتبع من دافع داخلي نبيل.

وتشير إلى أن الشخصية الإيجابية هي: الشخصية المنتجة في كافة مجالات الحياة حسب القدرة والإمكانية، الشخصية المفتحة على الحياة ومع الناس، ويمتلك صاحبها النظرة الثاقبة ويتحرك ببصيرة، الشخصية المتوازنة بين الحقوق والواجبات (أي ما لها وما عليها)، يمتلك صاحبها أساسيات الصحة النفسية مثل: التعامل الجيد مع الذات، والتعامل المتوازن مع الآخرين، والتكيف مع الواقع، والضبط في المواقف الحرجة، والهدوء في حالات الإزعاج، والصبر في حالات الغضب، والسيطرة على النفس عند الصدمات (أي القدرة على التحكم)، والتعامل مع المادة حسب المطلوب، ولا يهمل الجانب المعنوي. يتأثر بالمواقف حسب درجة الإيجابية والسلبية (أي أن يقيس الإيجابية بالمصلحة العامة ولا يضخم السلبية أكثر من الواقع)، ويعمل على تطوير الموجود ويبحث عن المفقود، ويعالج العقبات.

وتعرف المشرفي (2013، 69) الذات الإيجابية بأنها تصورات (الفرد/الطفل) الإيجابية عن نفسه، ومدى وعيه وإدراكه لما لديه من خواص وصفات، وحسن تقديره لهذه الخواص والصفات، ويظهر ذلك من خلال ممارسته للمهارات الحياتية المتعلقة بمجال الذات الجسمية والحركية، والذات الوجدانية والاجتماعية التي قد تؤدي إلى تقدير الذات المرتفع، حيث تترجم هذه المهارات إلى سلوك يمكن ملاحظته وقياسه.

ويرى رياض بأن الشخصية الإيجابية شخصية جيدة يتصف صاحبها بالقدرة على التفكير الجيد، والإصغاء الجيد، ولذلك فهي شخصية منتجة، ومنظمة، ويصلح صاحبها للعمل القيادي والاجتماعي لقدرته على خطاب الآخرين والتأثير فيهم (السويدي، 2012، 212).

ويرى عيد (2001، 263) أن الشخصية الإيجابية تتميز بعدد من الأركان الأساسية يبرز منها قوة الأنا Transcendence، والالتزان الانفعالي Emotional Stability، والتوكيدية Assertiveness، وتقدير الذات Self Esteem، وإضافة معنى للحياة Meaning in life، والإبداع Creativity.

ويمكن استخلاص عدد من السمات التي تتمتع بها الشخصية الإيجابية في ضوء ما تم مراجعته من دراسات وبحوث في هذا المجال منها: الشعور بالراحة النفسية والأمن والطمأنينة، بالإضافة إلى الحياة الهادئة والواقعية (ذات المعنى)، مع التغلب على الصراعات الداخلية وتوجيه السلوك ذاتياً، والاتصال الفعال بالواقع والعلاقات السوية مع المجتمع وأفراده، وكذا الاتزان الانفعالي في المواقف المختلفة، والقدرة على التعلّم من الخبرات السابقة والمواقف التي تمرّ بالفرد، ومقاومة القلق والحد منه.

ب. مفهوم الشخصية الإيجابية من منظور إسلامي:

يرى عثمان بأن الإيجابية الشخصية خاصية مميزة للشخصية المسلمة فهي ذات متفتحة على الحياة كلها، ذات واقعية مقبلة عليها، تواجه الواقع بلا انعزال أو تردد، تقبل على كل تقدم بثقة، فهي شخصية إيجابية لأنها حرة مستقلة، وحريتها من عبوديتها لله، لأن العبودية لله هي تحرر انفعالي ومعرفي للشخصية، وتفتح على الآخرين (مظلوم، 1997، 5).

وتعرف الرفاعي (2014، 107) الشخصية الإيجابية بأنها الشخصية المنتجة في كافة مجالات الحياة حسب القدرة والإمكانية، وهي الشخصية المنفتحة على الحياة والناس، وهي التي تمتلك النظرة الثاقبة وتتحرّك ببصيرة، وهي التي تنظر إلى الإيجابيات في الأمور وتركز عليها، وهي الشخصية الصالحة المصلحة والخيرة، المقبولة عند الله، والمحبوبة عند الإنسان.

ويرى المدرسي (2008، 121) بأن الشخص (السعيد/الإيجابي) هو الذي يتمتع بالإيمان بالله والرضا بقضائه وقدره، ويقوم بالأعمال النافعة، ويستغل قدراته بشكل كامل، وهو الذي يهيمه أن يسعد مع الآخرين، ويميل إلى الاستقلال والاكتفاء الذاتي، ويتمتع بكل من حالة الإنفراد والانعزال، وحالة الاجتماع ومصاحبة الآخرين، وهو عادة يغفر للناس هفواتهم، ويكره النزوع إلى التدمير، ولا يبالي كثيراً بالرخاء المادي، ويأبى مشاركة الآخرين في انفعالاتهم السلبية، أو أن يظل أسيراً لانفعالاته المماثلة، وهو سليم الصحة، ويشعر عادة بأنه في تقدم وتحسن وبأنه في سبيله إلى تحقيق مبتغاه.

ويؤكد بكار (2004، 22) أن من أهم مقومات الشخصية الإيجابية فضيلتين هما: فضيلة الاستقامة، وفضيلة الفاعلية.

ويذكر الغامدي جملة من الأمور تميز المسلم الإيجابي وهي:

أولاً: أنه يتعامل مع الأحداث والمواقف بحذر، فهو لا يتعجل الأحكام، بل يزن الأمور بميزان الشرع، فما وافقها أخذ وما خالفها ترك.

ثانياً: أنه في زمن الفتن، يمسك زمام نفسه ويلجم لسانه عن الإشاعة ويتحرى الصدق، يتأمل حكمة الله فيما قدره وكتبه على عباده من الفتن المزلزلة، التي قدرها لحكمة وكتبها لعلم يعلمه سبحانه.

ثالثاً: في المصائب التي منها الموت والمرض والهموم والغموم، يَكِلُ المسلم الأمر إلى الله ويحوقل ويسترجع، ولا تقعده المصيبة عن العمل، ولا تقعده الهموم عن بذل الجهد، لعلمه ويقينه أنها قُدرت عليه

قبل خلق السماوات والأرض، ومادام الله تعالى قد كتبها وقدرها فهي حبيبة لنفسه لأن الله هو الذي كتبها عليه.

رابعاً: أهم ما يميز المسلم الإيجابي أنه ذو همة عالية، يرمق أعلى الجنة وهو يعمل، ويتطلع إلى موافقة النبي صلى الله عليه وسلم فيما أمر ونهى، ويطمع فوق ذلك كله إلى ذلك اليوم الذي يرى فيه وجه الخالق جل جلاله، حين يكشف الستر عن عباده.

<https://Khutabaa.com>

❖ الشخصية الإيجابية من وجهة نظر علماء الإدارة:

يرى كوفي أن العادات السبع للناس الأكثر فعالية (الإيجابيين) هي:

1. العادة الأولى: كن مبادراً. كثيرون يتحركون وفقاً لما تمليه عليهم الظروف، أما السباقون المسيطرون فتحركهم القيم المنتقاة التي تتشربها نفوسهم وتصبح جزءاً من تكوينهم، ولكي تكون سباقاً يجب أن تعمل على تغيير الظروف بما يخدم أهدافك، لا أن تغير أهدافك وفقاً لما تمليه الظروف. فالمبادرة هي الاتصاف بالقدرة على التحكم في الأحكام والسلوك، وعلى اختيار الاستجابات أو الردود المناسبة لمختلف المواقف، أو هي الفعل بدلاً من رد الفعل، أي أنها الإيمان بالقدرة على التغيير نحو الأفضل وإيجاد الحلول الصحيحة والإبداع في عملية التغيير. والشخص المبادر هو الذي يسعى للتحكم في المواقف والظروف بدلاً من العكس، ويتميز المبادر بالتحكم في انفعالاته، وإدارتها بذكاء.

2. العادة الثانية: ابدأ والنهية أمام عينيك. أي: ليكن هدفك واضحاً منذ البداية، هذا يعني أن تبدأ ولديك فهم واضح وإدراك جيد لما أنت ماض إليه، أن تعرف أين أنت الآن؟ وتتحقق من أن خطواتك ماضية في الطريق الصحيح.

3. العادة الثالثة: ابدأ بالأهم قبل المهم (رتب أولوياتك). نظم أمورك واتخذ إجراءاتك على أساس الأولويات، الأهم ثم المهم. يجب التركيز على الأمور الهامة وغير العاجلة لمنع الأزمات وليس لمواجهتها، ومفتاح الطريق لتحقيق هذا الهدف هو تفويض السلطة والاختصاصات.

4. العادة الرابعة: تفكير المنفعة للجميع. ليس ضرورياً أن يخسر واحد ليكسب الآخر، هناك ما يكفي الجميع ولا داعي لاختطاف اللقمة من أفواه الآخرين.

5. العادة الخامسة: حاول أن تفهم أولاً ليسهل فهمك.

إذا أردت أن تتفاعل حقاً مع من تعاملهم، يجب أن تفهمهم قبل أن تطلب منهم أن يفهموك.

6. العادة السادسة: التكاثر مع الآخرين (التناغم/ العمل بروح الفريق).

كن منتمياً للمجموع عاملاً من أجله، المجموعة ليست مجرد الجماعة، لأن نتاج العمل من أجل

المجموع سيكون أكبر وأكثر من مجرد حاصل جمع نتاج أعضاء المجموعة.

7. العادة السابعة: اشحن ذاتك باستمرار). لكي تكون فعالاً يجب أن تجد قوتك وقدراتك متمثلة في الأبعاد الأربعة للذات الإنسانية "الجسم، العقل، الروح، العاطفة" وهذا يتطلب تنمية الجسم بالرياضة، وتنمية العقل بالمعرفة والثقافة وتنمية الروح بالإيمان والقيم، وتنمية العواطف بالتواصل مع المجتمع وصولاً إلى المنفعة المتبادلة وشحداً للملكات الانتماء.

فتطوير البعد الجسدي يتمثل في الحفاظ على الصحة والرياضة والاسترخاء وتخصيص الوقت لمثل هذه الأمور، أما البعد الروحي فيشمل العبادات وتذوق الجمال والفن والأدب، والبعد العقلي يتجلى في القراءة والكتابة والتخطيط والتنظيم، وبالنسبة للبعد العاطفي فأساسه العلاقة مع الآخرين وخدمتهم ومساعدتهم والتفاعل الوجداني معهم.

تأسيساً على ما سبق يمكن القول بأن الشخصية الإيجابية هي شخصية مبادرة مُحبة وجذابة وقوية وواثقة بنفسها ومنظمة ومرتنة ومنتجة وفاعلة ومنفتحة على الحياة، وقادرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار الرشيد، تمتلك العزيمة الفعالة لتنفيذ الأعمال والمهام التي أوجبتها على نفسها، مع القدرة على مواجهة المواقف الجديدة في حدود المرونة المتاحة.

❖ أهمية الإيجابية الشخصية.

تُعد الشخصية الإيجابية المحور الرئيس، ونقطة الارتكاز للأسرة الإيجابية والمؤسسة الإيجابية والمجتمع الإيجابي، فالشخص الإيجابي يعتبر داعياً للإيجابية بأقواله وأفعاله وتوجهاته وسلوكياته في أسرته، ومؤسسته، ومجتمعه، وهو بذلك يؤثر فيهم أبلغ الأثر، فيتأثرون بأفكاره الإيجابية ومبادئه وقناعاته، ويتمثلون تلك الأفكار والقناعات والأفعال فتتمو الإيجابية، وتثمر، وتعود بثمارها على الأسرة والمؤسسة والبيئة والمجتمع، والإنسانية جمعاء، بما يحقق الرقي، والرفاء، والحياة الطيبة للإنسان، وبما يجعل البشرية أكثر سعادة ورخاء وفضيلة، وتتجلى أهمية الإيجابية الشخصية كونها:

- تجعل من الفرد شخصية متزنة في الدنيا وصالحة، تتوافق أقواله مع أفعاله.
- تساعد على إعمال العقل، وتقديم الأفكار الجديدة والمقترحات المتجددة.
- تربي الفرد على الإحساس بقيمة الوقت، والحرص على الاستفادة منه.
- تدعيم الثقة بالنفس وتقدير الذات واحترام وتقدير وحب المحيطين.
- تربي الفرد على الأخذ بالأسباب، والتفائل وعدم اليأس.
- تمكن الفرد من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم، وفاعلية وعزم.
- تبعث في نفس الفرد الشجاعة على قول الحق مهما كانت النتائج، وحب العمل وزيادة الإنتاج.
- تساعد الفرد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.
- تغرس في نفس الفرد محاسبة النفس، واستشعار المسؤولية، وإعمال النظر والفكر في آيات الله ومخلوقاته.

- المبادأة، وعدم الوقوف وإعاقة تقدم الآخرين في المجتمع.
- تُشعر الفرد بأنه مكلف وأن عليه أن يبذل قصارى جهده.
- تنمية القدرة على الإنجاز والنجاح والمنافسة، وبلوغ المواقع القيادية.
- تُعلي من شأن المسلم، وترفع من قيمته في نظر نفسه، وفي نظر الآخرين، وترفع من اهتماماته وغاياته وأهدافه.
- تبعث في نفس الفرد الإبداع والابتكار، وتغرس في نفس الفرد الشعور بالأمل والسعادة والرخاء، وتزيل أسباب الخوف والقلق، وتجعل المسلم يتفاعل مع التكاليف الشرعية، وتزيد حيويته في أدائها، وتساعد الفرد على الابتعاد عن مصاحبة السليبين، والحرص على مصاحبة الإيجابيين.
- تساعد على تحقيق نجاحات مستمرة في الحياة الشخصية.

❖ سمات الشخصية الإيجابية.

أولاً: سمات الشخصية الإيجابية من منظور علم النفس:

يرى بيتر لوستر Peter Louster (1974) أن الشخصية الإيجابية تتصف بالخصائص الآتية

(خليل، 1996، 71):

1. أكثر ثقة بالنفس Self-Confidence : فالفرد في هذا الجانب ليس لديه مشكلة في تأكيد ذاته والثقة بنفسه وليس قلقاً عما لدى الآخرين من انطباعات عنه.
2. أكثر تفاؤلاً Optimism: ويتصف الفرد في هذا الجانب بأن لديه ثقة عالية جداً في مواجهة مشكلات الحياة، ومنفتح تماماً على الآخرين.
3. أكثر حرصاً وحذراً Cautiousness: الفرد هنا ليس على استعداد للقيام بمغامرات من أية نوع، وينشد دائماً الأمان وخاصة في التعامل مع الآخرين لأن الفرد ميال للتحفظ والتشكك.
4. أكثر استقلالاً Independence: الفرد المستقل يتصرف وفقاً لرغباته ودوافعه، ولا يهتم بما يتوقعه الآخرون منه كما أنه لا يسايرهم ولا يعتمد عليهم في أي تصرف من تصرفاته.
5. الشعور بالإيثار تجاه الآخرين Unselfishness: الشخص الإيثاري هو الذي يجعل مصالحه الشخصية آخر شيء يفكر فيه أو يعمل له بل لديه شعور بالمسؤولية والواجب والتعاطف والاستعداد للتضحية ونجدة الآخرين.
6. القدرة على الحكم الاجتماعي وفهم الطبيعة الإنسانية Understanding of human nature: أي لديه القدرة على الحكم على شخصية الآخرين من خلال استخلاص طبيعة السلوك من المظهر الخارجي والتعبيرات الواضحة على وجه الفرد وتركيبه الجسماني وصوته ويصعب أن يخدعه الآخرون.

7. القدرة على تحمل الضغوط: يتحمل الفرد ويقاوم الضغوط العاطفية القوية، ويصعب إحراجه، ويتحكم في انفعالاته ويظل هادئاً بأعصاب قوية في مختلف المواقف.
8. القدرة على التحمل Tolerance: في السمة السابقة تحمل الضغوط وهنا الفرد لديه قدرة كبيرة على التحمل وعدم الانزعاج وخاصة في حالة اختلاف الآخرين معه في وجهات النظر، ولديه أيضاً قدرة على تحمل آراء الآخرين مهما كانت متطرفة، بل لديه عقلية متفتحة تتقبل الآراء والأفكار والاتجاهات الجديدة، فهذا الجانب من الشخصية خاص بتحمل الجوانب المعرفية بينما السمة السابقة خاصة بتحمل الجوانب الانفعالية.
9. الاتصاف بالطموح Ambitious: الشخص الطموح يزداد إحساسه بقيمته من خلال إنجازاته ويميل إلى كسب الاعتراف به واحترام الآخرين.
10. الاتصاف بالتعاطف الاجتماعي Social Empathy: الفرد هنا يضع نفسه موضع الآخرين ويتخيل ويتوقع ردود أفعالهم في المواقف الاجتماعية مما يجعله أكثر تعاطفاً وفهماً لتصرفاتهم.

ويرى موسى (2005) كما في الشروقي (2011، 26) أن هناك العديد من الخصال والصفات التي يتصف بها الشخص الإيجابي منها: المبادرة، والالتزام والقدرة على تحمل المسؤولية، وتأدية الواجبات قبل المطالبة بالحقوق، وعدم إلقاء اللوم على الآخرين وإصلاح الذات قبل الغير، والتدريب على المشاركة الجماعية الفعالة، والانتماء للوطن والولاء للأسرة، ومساعدة المحتاجين، والعمل أكثر من القول أو الكلام، وأنه صاحب مبدأ نبيل وله رؤية واضحة لنفسه وللآخرين وله هدف وخطة لحياته.

وقد لخص منصور (1982) عدداً من الخصائص التي تميز الشخصية السوية المتمتعة بالصحة النفسية وهي:

1. تقبل الذات (فهم الذات، التوقعات الخارجية، عدم وجود معوقات خارجية وداخلية).
2. التوافق الشخصي والاجتماعي.
3. الواقعية وتقبل الواقع.
4. التوجه في الحياة وفقاً لفلسفة غنية بالمعنى.
5. الاستقلالية والتوجه الذاتي.
6. الإرادة (الفعالية الذاتية، وتوجيه الأوامر للذات، ومقاومة الغواية والإغواء).
7. المسؤولية.
8. التوجه خارج الذات الانفعالي.
9. تحقيق الذات، والاستمرارية في النمو الشخصي. (شعراوي، 2008، 74)

ويرى إبراهيم (2010، 468) أن السمات الإيجابية للشخصية تتمثل في ثلاثة أبعاد رئيسية هي:
أ. **السعادة**: وهي شعور الفرد بالبهجة والاستمتاع بالحياة بحيث تصبح الحياة من وجهة نظر الفرد مستقرة وخالية من الآلام والضغوط.
ب. **الرعاية**: وتتمثل في كافة الجهود التي يحصل عليها الفرد من عدة جهات مثل (الدولة، الأسرة، المدرسة) لمساعدته على إشباع حاجاته ومتطلباته.
ت. **الانتماء**: وهي النزعة التي تدفع الفرد للدخول في إطار اجتماعي فكري معين بما يقتضيه هذا من التزام بمعايير وقواعد هذا الإطار والدفاع عنه.

ويلخص أبو هاشم (2010، 278) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: Big Five Personality Factors كما في Goldberg (1993) فيما يلي:

- 1. المقبولية Agreeableness**: يعكس هذا العامل كيفية التفاعل مع الآخرين، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد يكونون أهل ثقة ويتميزون بالود والتعاون والإيثار والتعاطف والتواضع والحرص والمحافظة، ويحترمون مشاعر وعادات الآخرين، بينما تدل الدرجة المنخفضة على العدوانية وعدم التعاون * وحدد Costa & McCare (1995) السمات المميزة للمقبولية في الثقة، والاستقامة، والإيثار، والإذعان أو القبول، والتواضع، واعتدال الرأي*.
- 2. الضمير الحي Conscientiousness**: ويشمل المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الفرد منظم ويؤدي واجباته باستمرار وبإخلاص، بينما الدرجة المنخفضة تدل على أن الفرد أقل حذراً وأقل تركيزاً أثناء أدائه للمهام المختلفة. وحدد Costa & McCare (1995) السمات المميزة للأفراد ذوي الضمير الحي في الاقتدار والكفاءة، مناضلين في سبيل الإنجاز، التآني أو الروية، ضبط الذات، كما يتميزون بالأمانة، والإيثار، والتسامح، والتعاطف، والتعاون، والتواضع، والجدية، والدقة، والرحمة، والصدق، والوفاء*.
- 3. الانبساطية Extraversion**: ويشمل التفضيل للمواقف الاجتماعية والتعامل معها، والاستقلالية، والتفتح الذهني، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد مرتفعي الانبساطية يكونون نشطين ويبحثون عن الجماعة، بينما تدل الدرجة المنخفضة على الانطواء، والهدوء، والتحفظ. وحدد (Costa & McCare 1995) السمات المميزة لهؤلاء الأفراد في الدفء والمودة، والاجتماعية، وتوكيد الذات، والنشاط، والبحث عن الإثارة، والانفعالات الإيجابية.
- 4. العصابية Neuroticism** وهذه سمة غير إيجابية: وتعنى الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد يتميزون بالعصابية فهم أكثر عرضة لعدم الأمان، والأحزان، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن الأفراد يتميزون بالاستقرار الانفعالي، وأكثر مرونة،

وأقل عرضه للأحزان وعدم الأمان. وحدد (Costa & McCare 1995) السمات المميزة لهؤلاء الأفراد في: القلق، والغضب والعدائية، والاكتئاب، والشعور بالذات، والاندفاع، والانعصاب، وعدم القدرة على تحمل الضغوط •

5. **الانفتاح على الخبرة** Openness to Experience: ويعنى النضج العقلي والاهتمام بالثقافة، والتفوق، وحب الاستطلاع، وسرعة البديهة، والسيطرة، والطموح، والمنافسة، والدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد خياليون، ابتكاريون، يبحثون عن المعلومات بأنفسهم، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن الأفراد يولون اهتماماً أقل بالفن، وأنهم عمليون في الطبيعة. وحدد (Costa & McCare 1995) السمات المميزة لهؤلاء الأفراد في: الخيال، والاستقلالية في الحكم، والقيم، والمشاعر، والأفكار. وعن الجوانب الإيجابية في الشخصية السوية يرى سليجمان (2005، 2) أن تلك الجوانب تعد مصدراً للسعادة الحقيقية حيث تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكن الفرد من تحديد أهدافه وتعيينه على مواجهة الصعاب فهي وسيلة الإنسان إلى جمع قوته والصمود والمقاومة، ويشير الخنجي (2006، 231) إلى أن سليجمان وزملاؤه حاولوا في كتابهم "القوى الأخلاقية والفضائل" وضع منظومة متكاملة من الفضائل الإنسانية بشكل يتفق مع مختلف الثقافات والديانات هذه الفضائل تعد مجالات عامة للإيجابية وتمثلت في ست فضائل هي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدالة، الاعتدال، والسمو والروحانية وكل فضيلة يندرج تحتها عدد من القوى الأخلاقية والتي تمثل المستوى الثاني من القوى الإيجابية ويندرج تحت المستوى الثاني المواضيع السياقية والتي تتحدد في كل ثقافة بشكل يتناسب مع هذه الخصائص الثقافية والاجتماعية بمعنى أن المواضيع السياقية هي ما تبرز فيها ثقافة المجتمعات مع مراعاة المستوى الأول والثاني وفيما يلي توضيح ذلك (سليجمان، 2006، 159):

أ. **الحكمة والمعرفة**: ومكوناتها الفرعية هي (حب الاستطلاع، الاهتمام، حب التعلم وطلب العلم، الرأي والتقدير، والإبداع، والذكاء الاجتماعي، والمنظور أي القدرة على رؤية الأمور والقضايا في سياقها الصحيح وفقاً لعلاقاتها الصحيحة).

ب. **الشجاعة**: ويتم التعبير عنها بالسمات الآتية (البسالة/ الإقدام، المثابرة / الإصرار، الاستقامة، الحيوية).

ج. **الحب والإنسانية**: ويتم التعبير عنها من خلال السمات الآتية (الطيبة والكرم، منح الحب وتلقيه).

د. **العدالة**: ويتم التعبير عنها من خلال السمات الآتية (المواطنة، الإنصاف، والقيادة).

هـ. **الاعتدال**: ويتم التعبير عنها من خلال السمات الآتية (ضبط النفس، والتعقل والحصافة، والتواضع).

و. **السمو والروحانية**: ويتم التعبير عنها من خلال السمات الآتية (تقدير الجمال، الأمل والتفاؤل،

الامتنان وشكر الآخرين، الروحانية والتيقن والتدين والوعي بالهدف، الصفح/ التسامح، روح الدعابة/ الفكاهة، الحيوية).

وأورد فينكاتا أيار (2010، 91) صفات للشخصية الإيجابية مختصرة في كلمة PERSONALITY والتي تعني الشخصية، وهي كما يلي بالترتيب:

P	Poised	مستعد / متوازن
E	Enthusiastic	متحمس / نشيط
R	Refined	مثقّف/ مهذب / لبق
S	Skilful	ماهر / منجز / متقن
O	Observant	ملاحظ / يقظ / منتهبه
N	Natural	طبيعي
A	Assertive	حازم
L	Lofty	رفيع / سام
I	Immaculate	غير ملوث
T	Tenacious	متماسك / صلب
Y	Youthfull	قوي / شبابي

من خلال ما سبق يمكن القول أن أهم السمات الواجب توافرها في الشخصية الإيجابية من وجهة نظر علماء النفس هي: التفاؤل، والثقة بالنفس، والاستقلالية، والإيثار، والطموح، والتعاطف الاجتماعي، والقدرة على التحمل (تحمل الضغوط، وتحمل المسؤولية، وضبط النفس)، وتقبل الذات والواقع، والمبادرة، والتوافق الشخصي والاجتماعي، والعدالة والاعتدال، والشجاعة، والسمو والروحانية، والحكمة والمعرفة والحب والإنسانية، والحماس، ... فهذه أبرز وأهم الصفات للشخصية الإيجابية كما يرى علماء النفس.

ثانياً: سمات الشخصية الإيجابية من منظور إسلامي:

يصف الحاوري (2008، 40 - 47) الشخص الإيجابي وصفاً بديعاً - من منظور إسلامي - فيقول: الإنسان الإيجابي وجوده ينشر الطمأنينة، والرضا، والثقة والبهجة، والأمن والأمان، إنه الجسر الذي يعبر الناس عليه من القلق إلى الطمأنينة، ومن الخوف إلى الأمان، ومن الضعف إلى القوة، ومن الإحباط إلى الأمل، إنه المرحلة التي تقود الحياة، يقول صلى الله عليه وسلم: "الناس كإبل مائة لا تكاد تجد فيها راحلة" متفق عليه.

الإنسان الإيجابي مفتاح للخير، مغلاق للشر، يفتح النوافذ والأبواب للضوء ولنور الشمس الساطعة، لتقتل جراثيم الضعف، والخمول، والسلبية، والإنزواء، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"إن من الناس ناسا مفاتيح للخير، مغاليق للشر، وإن من الناس ناسا مفاتيح للشر، مغاليق للخير، فطوبى لمن كان مفاتيح الخير على يديه، وويل لمن جعل مفاتيح الشر على يديه" رواه الطيالسي.

الإنسان الإيجابي يحب الخير ويحب أهله، ويتعاون معهم على بناء صرحه، ويتحمل تكاليف هذا البناء من وقته، وجهده، ونفسه، يأمر بالمعروف، وينهي عن المنكر، ويفعل الخير، ويُفعل إيمانه للوصول إلى كمالات اليقين، واستكمال شعب الإيمان، ومنازل الإحسان، ويسعى لعمارة الدنيا بالدين.

الإنسان الإيجابي فاعل مرفوع، مرفوع الرأس، ومرفوع المكانة والقيمة، فالإيجابي يشكل الحياة، والسلبى ينتظر حتى تشكله الحياة، فالإنسان الإيجابي طرف في معادلة الحياة، يعمل ويتحرك، وينجح، ويخفق، ولكنه يتحرك ولا يقف، أما الإنسان السلبى فهو موضوع من موضوعات الحياة، إنه قطعة على رقعة الشطرنج، وليس لاعباً يديرها، فالإيجابي شخص فاعل في الحياة، لأنه يريد أن يعيش ذو قيمة، وقيمة المرء ما يحسنه، كما يقول أمير المؤمنين علي كرم الله وجهه، ولأنه يريد أن يعيش مرفوع الهامة، واثق الخطى، إنه لا يقبل أن يعيش على هامش الحياة، أو أن يقتات على فتات الآخرين، كلا إنه يريد أن يصيد ثمين المنافع، وعظيم المنازل، ويجعل من نفسه عنوان نجاح، ومرآة ثقة ينظر الناس فيها فتشرق الحياة وتزهو.

الإنسان الإيجابي يصنع من الإمكانيات المتاحة شيئاً عظيماً، أما الإنسان السلبى العاجز فإنه يبكي على المفقود، في حين أنه لا يجيد استخدام الموجود، وحتى المشكلات التي تواجه الشخص الإيجابي يحاول جاهداً الاستفادة منها، وتحويلها إلى رصيد جديد يستفيد منه، إنه يصنع من الليمون الحامض شراباً حلواً.

الإنسان الإيجابي يعرف كيف يتعامل مع الصعاب، ويدرك تماماً أن الرفق خير ويمن وبركة، و"أن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه" رواه مسلم. فالإنسان الإيجابي كالنحلة إذا وقعت على شيء لا تكسره، وتأخذ من كل زهرة رحيقها، وتحيله إلى شفاء وحلاوة.

الإنسان الإيجابي يعرف الأولويات، فلا يقدم المهم على الأهم، يجيد استخدام وقته، وسقف طموحه مرتفع، وهمته عالية، ومراده الجنة، وغايته رضوان الله، ووجهته الدار الآخرة.

والإيجابية تحمل كل شخص على أن يقدم أفضل ما لديه، من غير أن ينتظر الجزاء من أحد من الناس، قال تعالى: ﴿ وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ۖ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ﴾ (سورة الإنسان: 8، 9). فمن صفات الإيجابي العطاء ابتغاء وجه الله تعالى.

ويستخلص النغمشي (2017، 574) بعض سمات الشخصية السوية التي يُعنى بها المنهج التربوي الإسلامي، وهي:

- التوازن في تلبية المطالب بين الجسد والروح، ويجري على هذا المنوال التوازن بين العبادات والماديات في حياة الفرد، وبين الآخرة والدنيا، قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ (القصص: 77).
- الفطرية، وتعني انسجام السلوك مع السنن الفطرية التي فطر الله الناس عليها، فالسلوك كلما تطابق مع الفطرة أو اقترب منها كان سوياً وإيجابياً، وكلما ابتعد عنها كان شاذاً، وسلبياً.
- الوسطية والاعتدال، وهي خيرية السلوك وفضيلته، أو هي توازن في أداء السلوك ذاته بين الإفراط والتفريط، فالإنفاق يكون بين الإسراف والتقتير، والعلاقة بالله تكون بين الخوف والرجاء.
- الاجتماعية، وهي وجود الإنسان في وسط اجتماعي، وتجاوبه السلوكي مع هذا الوسط، وقدرته على إقامة العلاقة الإنسانية مع الآخرين.
- المصادقية، وهي الصدق مع الذات ومع الناس، وتطابق ظاهر الإنسان مع باطنه.
- الإنتاجية، وهي اتجاه الإنسان إلى العمل وتحمل المسؤولية بحدود قدرته، فالعمل أو الإنجاز يعد ركناً مهماً في سواء الإنسان وصحته النفسية، بينما تؤدي البطالة والسلبية إلى الانحراف والشذوذ، ولهذا يقرن القرآن دائماً بين الإيمان والعمل الصالح حيث لا شخصية إيجابية إلا بهما، فالإيمان بدون عمل يمثل السلبية، والعمل بدون إيمان يمثل الخواء والحمق والجهل.

ويلخص زيان (2008، 84) أهم السمات المميزة للشخصية الإيجابية في الآتي:

- المبادرة والمبادرة الذاتية: وقد حث ديننا على ذلك في كثير من الآيات والأحاديث ومنها قوله تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَعْفَرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (آل عمران: 133)، وقوله سبحانه وتعالى: ﴿سَابِقُوا إِلَى مَعْفَرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ﴾ (الحديد: 22)، وقوله جل في علاه ﴿وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾ (المطففين: 26). وقد حثنا رسولنا الكريم على المبادرة، فقد روى الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ سَبْعًا هَلْ تُنْظَرُونَ إِلَّا إِلَى فِئْرٍ مُنْسٍ، أَوْ غَنَى مُطْعٍ، أَوْ مَرَضٍ مُفْسِدٍ، أَوْ هَرَمٍ مُفْنِدٍ، أَوْ مَوْتٍ مُجْهِزٍ، أَوْ الدَّجَالِ فَشَرُّ غَائِبٍ يُنْتَظَرُ، أَوْ السَّاعَةِ فَالسَّاعَةُ أَدْهَى وَأَمْرٌ) سنن الترمذي.

ويؤكد هذا المعنى قول الشاعر:

إذا القوم قالوا من فتى خلّت أني
عُنيت فلم أكسل ولم أتبلد

- التفاؤل والنظرة الإيجابية للأمور: نعم فلا يأس في ديننا العظيم، يقول تعالى: ﴿إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (يوسف: 87)، ويقول تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ❖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾

(الشرح: 5-6)، يقول ابن تيمية: "ماذا يفعل أعدائي بي، إن سجنوني فسجني خلوة، وإن نفوني فنفيي سياحة، وإن قتلوني فقتلي شهادة"، ويقول الغزالي معلقاً: "أليست هذه الفواجع أقصى ما يستطيعه الطغاة؟ أنها عند الرجل المتفائل الإيجابي تحولت إلى نعم يستقبلها بابتسام لا باكتئاب، يقول أحد الدعاة رحمه الله: "لا تياسوا فإن اليأس ليس من أخلاق المسلمين، فحقائق اليوم أحلام الأمس، وأحلام اليوم حقائق الغد".

الجدية: فالشخصية الإيجابية شخصية جادة، كجدية المصطفى صلى الله عليه وسلم الذي تروي عنه كتب السيرة انصرافه في شبابه عن اللهو وانشغاله بالعمل والتعب في الغار، فلم يكن يلهو مع اللاهين، وإن كان يمزح ولا يمزح إلا صادقاً، ولم يكن المزاح هو الأصل في سيرته وحياته بل الاستثناء، فكان مزاحه كالمالح في الطعام.

الطموح وعلو الهممة: وتعد من أهم سمات الشخصية الإيجابية

يقول المتنبّي: ولم أر في عيوب الناس عيباً
ويقول أيضاً: وإذا كانت النفوس كباراً
ويقول آخر: فكن رجلاً رجله في الثرى
ويقول الشاعر: وكن رجلاً إن أتوا بعده

كنتقص القادرين على التمام.
تعبت في مرادها الأجسام.
وهامة همته في الثريا.
يقولون مر وهذا الأثر.

الحيوية والنشاط والحركة للخدمة العامة: والتفاعل مع البيئة والمجتمع تفاعلاً إيجابياً نشطاً، يسعى لخدمة الآخرين، ونفعهم.

وتصنف السويدي (2012، 214) مواصفات الشخصية الإيجابية إلى:

أ. صفات تتعلق بالعقيدة: في ترتيب الأولويات يقول تعالى (قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تُرَضُّونَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِّنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ) (التوبة: 54)

ب. صفات تتعلق بالعبادة: وهي التي تتعلق بخشية الله في السر والعلن، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (... أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك..).

ت. صفات تتعلق بالحياة العملية ومنها: الإتيان في العمل: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه)، ويقول تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا) (الكهف: 30).

- الطاعة في العمل: بعدم التعالي على رؤسائه كونهم أقل نسباً مثلاً، أو أقل علماً منه، قال صلى الله عليه وسلم: (اسمعوا وأطيعوا وإن استعمل عليكم عبد حبشي كأن رأسه زبيبه)، ولا يتكل على شرف النسب فيقصر في العمل لأن (من بطأ به عمله لم يسرع به نسبه).

- ث. صفات خلقية: عدم الميل مع الآراء التي تتعارض مع المنفعة العامة: فلا بد أن يتعاون المؤمنون مع بعضهم لأن: (المؤمن للمؤمنين يشد بعضه بعضاً) وشبك رسول الله صلى الله عليه وسلم بين أصابعه. كذلك عدم الميل مع الآراء التي تتفق مع مصلحته الشخصية فقط، كالانحياز إلى بعض الآراء بسبب قربتهم له.
- ج. صفات انفعالية: كالتنافس في الأمور الدنيوية: وهذا الأمر حذر منه رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال (..... فوالله ما الفقر أخشى عليكم، ولكن أخشى أن تبسط عليكم الدنيا كما بسطت على من كان قبلكم، فتنافسوها كما تنافسوها، وتلهيكم كما ألهتكم)، فالمنافسة تعني التباري في الرغبة في الدنيا وأسبابها وحظوظها. وقد حدد رسول الله صلى الله عليه وسلم تنافس المسلمين في أمرين فقال: "لا تنافس إلا في اثنتين: رجل أعطاه الله القرآن فهو يقوم به آناء الليل وأطراف النهار ويتبع ما فيه، فيقول رجل: لو أن الله تعالى أعطاني مثل ما أعطى فلاناً فأقوم به كما يقوم به، ورجل أعطاه الله مالاً فهو ينفق ويتصدق، فيقول رجل: لو أن الله أعطاني مثل ما أعطى فلاناً فأصدق به.."
- ومنه أيضاً قول الحق قدر المستطاع، فعن عبادة بن الصامت قال: بايعنا رسول الله صلى الله عليه وسلم على السمع والطاعة.. وعلى أن نقول بالحق أينما كنا، ولا نخاف في الله لومة لائم". وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لهم: (فيما استطعتم)، ومن أهم مواقف الحق أن يُصَف الناس من نفسه، ففي الحديث ثلاث من جمعن فيه فقد جمع الإيمان، الإنصاف من نفسك... الخ (الحديث.
- ومنه المشاورة: وعدم الإنفراد بالرأي، يقول تعالى: (وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ) (آل عمران: 159)، وقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يشاور أصحابه رضوان الله عليهم.
- ح. صفات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية:
- في محيط الأسرة: يحيطهم برعايته ونصحه لهم قال تعالى: (قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ) (التحريم: 6) قال علي رضي الله عنه: قوا أنفسكم بأفعالكم، وقوا أهليكم بوصيتكم ونصحكم، فعلى الرجل أن يصلح من نفسه بالطاعة، ويصلح أهله إصلاح الراعي للرعية لقوله صلى الله عليه وسلم: "كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته".
- في محيط المجتمع: كعاملته الناس بالحسنى، لقوله صلى الله عليه وسلم: (من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا، نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة)، ومنه الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر لقوله صلى الله عليه وسلم: (مروا بالمعروف وتناهوا عن المنكر)....

خ. صفات معرفية:

وتتمثل في الحرص على طلب العلم والمعرفة والتعلم الذاتي.

ويرى فتحي (2002، 113) بأن أبرز صفات الشخصية الإيجابية هي: عشق العمل، الصدق، حساب النفس (تقييم الذات)، المثابرة والعزيمة والصبر وقوة الاحتمال والإرادة، التفكير الإيجابي، التحليل والاستنتاج، العمل بروح الفريق، التواضع والبساطة، التبسيط، القدرة على الربط، الرؤية الشاملة، الاعتراف بالخطأ، القدرة على تحديد الجزئيات، القدرة على تحليل وحل المشكلات، التعلم والممارسة، الشجاعة، نشر الايجابية للآخرين، التفاني والإصرار، الإحساس بقيمة الوقت، الدقة، الاستفادة من الفرص، التخطيط، التركيز، قبول الاختلاف، التعامل الجيد مع الآخرين، احترام النظام، توقع رد الفعل، التريث، الموضوعية، البعد عن النمطية ومحاولة التجديد والابتكار، التعلم المستمر، احترام الأخلاق والقيم.

وتأسيساً على ما سبق يمكن القول أن أهم صفات الشخصية الإيجابية من منظور إسلامي ما يلي: المبادرة والمبادأة، والتفاؤل، والجدية، والطموح وعلو الهمة، والحيوية والنشاط، وخدمة الآخرين، وحب الخير للنفس وللآخرين، وحسن التصرف والتعامل في المواقف المختلفة، مع حُسن إدارة الوقت، وإدارة الأولويات، وإدارة الذات، والإيثار وتقديم أفضل ما لديه، والإتقان في العمل، والتعاون، والتراحم، والتعاطف، والحرص على طلب العلم، وتقديم النصح والمشورة، ومعاملة الناس بالحسنى، ...

وبمقارنة صفات الشخصية الإيجابية من وجهة نظر علماء النفس، ومن منظور إسلامي، نجد تقريباً أن معظم الصفات، إن لم يكن جميعها - مع مراعاة الألفاظ التخصصية في علم النفس - متفق عليها، وهذا يؤكد على أن الدين الإسلامي دين الفطرة وهو للبشرية جمعاء، يقول تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾ (الأنبياء: 107)، ويقول المصطفى صلى الله عليه وسلم: " إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق"، فالشخصية الإيجابية يُشار إليها بالبنان في أي مجتمع من المجتمعات، وذلك لما تتميز به من صفات وسمات تميزها عن غيرها من بني البشر.

المبحث الثاني: نماذج إيجابية.

أولاً: نماذج إيجابية في القرآن الكريم:

توجد العديد من النماذج الإيجابية والفاعلة في القرآن الكريم نذكر منها الآتي:

1. مؤمن آل ياسين: تبدو إيجابية الرجل بمجيئه من أقصى المدينة، متحملاً أعباء الطريق ومشقته ليبدل النصيحة إلى قومه، لا يريد أن يتخلف عن موقف ينصر الحق فيه، قال تعالى: ﴿وَجَاءَ مِنْ أَقْصَى الْمَدِينَةِ رَجُلٌ يَسْعَى قَالَ يَا قَوْمِ اتَّبِعُوا الْمُرْسَلِينَ * اتَّبِعُوا مَنْ لَا يَسْأَلُكُمْ أَجْرًا وَهُمْ مُهْتَدُونَ * وَمَا لِي لَا أَعْبُدُ الَّذِي

فَطَرَنِي وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ * أَلَتَّخِذُ مِنْ دُونِهِ آلِهَةً إِنْ يُرِدْنِ الرَّحْمَنُ بِضُرٍّ لَّا تُغْنِي عَنِّي شَفَاعَتُهُمْ شَيْئًا وَلَا يُنْقِذُونِ * إِنِّي إِذَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ * إِنِّي آمَنْتُ بِرَبِّكُمْ فَاسْمِعُونِ ﴿ (يس: 20 - 25).

وتتجلى الإيجابية بأروع صورها ومظاهرها لدى مؤمن آل ياسين، فنلاحظ المبادرة واستشعار المسؤولية، وحب الخير للآخرين وذلك بطلبه منهم إتباع المرسلين وتأكيده بأنهم أي المرسلين لا يريدون لهم غير الهداية، ولا يريدون منهم أجراً على ذلك، وهذه من أبرز مظاهر وسمات الشخص الإيجابي.

2. مؤمن آل فرعون: رغم البيئة الفرعونية التي يعيش فيها الرجل إلا أنها لم تثنه عن الجهر بالحق، قال تعالى: ﴿ وَقَالَ رَجُلٌ مُؤْمِنٌ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَكْتُمُ إِيمَانَهُ أَتَقْتُلُونَ رَجُلًا أَنْ يَقُولَ رَبِّيَ اللَّهُ وَقَدْ جَاءَكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ مِنْ رَبِّكُمْ وَإِنْ يَكُ كَاذِبًا فَعَلَيْهِ كَذِبُهُ وَإِنْ يَكُ صَادِقًا يُصِيبُكُمْ بَعْضُ الَّذِي يَعِدُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ ﴾ (غافر: 28). ثم تمثلت إيجابيته في دعوته بالمنطق والعقل ﴿ وَقَدْ جَاءَكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ مِنْ رَبِّكُمْ وَإِنْ يَكُ كَاذِبًا فَعَلَيْهِ كَذِبُهُ وَإِنْ يَكُ صَادِقًا يُصِيبُكُمْ بَعْضُ الَّذِي يَعِدُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ ﴾، واستخدام الحجة لإقناع الآخر، وهذه من السمات الإيجابية حيث يعرفها البعض بفن الحوار، أو مهارات التواصل، أو مهارات التفاوض، والتي ينبغي توفرها في الشخصية الإيجابية.

3. إيجابية الهدهد: تتجلى في قصة الهدهد مع سليمان عليه السلام مظاهر عدة للإيجابية، سواء للقائد أو للاتباع، قال تعالى: ﴿ وَتَفَقَّدَ الطَّيْرَ فَقَالَ مَا لِيَ لَا أَرَى الْهُدُودَ أَمْ كَانَتْ مِنَ الْغَائِبِينَ * لَأُعَذِّبَنَّ عَذَابًا شَدِيدًا أَوْ لَأَذِيعَنَّ أَوْ لِيَأْتِيَنِّي بِسُلْطَانٍ مُبِينٍ * فَمَكَثَ غَيْرَ بَعِيدٍ فَقَالَ أَحَطْتُ بِمَا لَمْ تُحِطْ بِهِ وَجِئْتُكَ مِنْ سَبَإٍ بِنَبَأٍ يَقِينٍ * إِنِّي وَجَدْتُ امْرَأَةً تَمْلِكُهُمْ وَأُوتِيَتْ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَهَا عَرْشٌ عَظِيمٌ * وَجَدْتُهَا وَقَوْمَهَا يَسْجُدُونَ لِلشَّمْسِ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ فَهُمْ لَا يَهْتَدُونَ * أَلَّا يَسْجُدُوا لِلَّهِ الَّذِي يُخْرِجُ الْخَبَاءَ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَيَعْلَمُ مَا تُخْفُونَ وَمَا تُعْلِنُونَ * اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴾ (النمل: 22 - 26).

حيث تظهر عدد من صفات القائد الإيجابية في هذه الآيات ومنها:

- أ. تفقد القائد لأتباعه وسؤاله عنهم رغم كثرتهم (وَتَفَقَّدَ الطَّيْرَ). وعندما لم يجد الهدهد لم يتسرع في اتهامه.. بل سأل عنه فريما كان موجود في مكان ما بين الجيش ولم يره.
- ب. صفة الحزم (لَأُعَذِّبَنَّ عَذَابًا شَدِيدًا أَوْ لَأَذِيعَنَّ).
- ج. عدم التسرع في اتخاذ القرار من قبل القائد واحتمال العذر للاتباع (أَوْ لِيَأْتِيَنِّي بِسُلْطَانٍ مُبِينٍ).
- د. صفة الإنصات حيث منح الفرصة للهدهد حتى يدافع عن نفسه.

كما نستخلص الصفات الإيجابية في الأتياع في هذا النموذج كما يلي:

- التلطف في الرد والحكمة عند استشعار غضب القائد.

- المبادرة، واستشعار المسؤولية من قبل الهدهد وحرصه على هداية قوم بلقيس بعد أن رآهم في ضلال (يَسْجُدُونَ لِلشَّمْسِ).

هـ. استخدام عنصر المفاجأة (فَقَالَ أَحَطُّتُ بِمَا لَمْ تُحِطْ بِهِ) لصرف الانتباه إلى أمر أهم من تأخره، وأنه لم يتأخر إلا لأمر عظيم، وهذا شأن كل إيجابي. كما تدل على الثقة والشجاعة.

و. الصدق في الحديث (وَجِئْتُكَ مِنْ سَبَّأٍ نَبَأٌ بَيِّنٌ)، وهذه من أهم الصفات الإيجابية.

ز. بذل الجهد واستنفار الطاقة في سبيل نشر الخير والفضيلة للبشرية.

4. إيجابية النملة: تتجلى في قصة النملة مع نبي الله سليمان الإيجابية بأروع صورها، حيث كان بإمكان النملة أن تهرب وحدها وتدخل جحرها، لكن إيجابيتها والتي تمثلت في (المبادرة، واستشعار المسؤولية، وحب الخير للغير، والتضحية من أجلهم)، جعلها تحذر النمل، قال تعالى: (حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا عَلَىٰ وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ (18) فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ (19)) (سورة النمل: 18، 19). فهي لا تعيش لنفسها، وإنما خشيت على أمتها، رغم أنه كان من الممكن أن تموت تحت الأقدام وهي تنادي على النمل، لكنها تضحي من أجل الآخرين، وهذه من أروع صور الإيجابية.

5. إيجابية سحرة فرعون: وتتضح إيجابيتهم باستجابتهم للحق بعدما تيقن لهم، وعدم المكابرة بالباطل والإصرار عليه، وكذلك الثبات على الحق بعد معرفته، قال تعالى: (قَالُوا يَا مُوسَىٰ إِمَّا أَنْ تُلْقِيَ وَإِمَّا أَنْ نَكُونَ أَوْلَىٰ مَنْ أَلْقَىٰ (65) قَالَ بَلْ أَلْقُوا فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَىٰ (66) فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةٌ مُوسَىٰ (67) قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ (68) وَأَلْقَ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سَاحِرٌ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ (69) فَأَلْقَى السَّحْرَةَ سُجَّدًا قَالُوا آمَنَّا بِرَبِّ هَارُونَ وَمُوسَىٰ (70) قَالَ آمَنْتُمْ لَهُ قَبْلَ أَنْ آذَنَ لَكُمْ إِنَّهُ لَكَبِيرِكُمْ الَّذِي عَلَّمَكُمُ السَّحْرَ فَلَأَقْطَعَنَّ أَيْدِيَكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ مِنْ خَلْفٍ وَلَأَصْلَبَنَّكُمْ فِي جُدُوعِ النَّخْلِ وَلَتَعْلَمَنَّ أَيُّنَا أَشَدُّ عَذَابًا وَأَبْقَىٰ (71) قَالُوا لَنْ نُؤْثِرَكَ عَلَىٰ مَا جَاءَنَا مِنَ الْبَيْتَاتِ وَالَّذِي فَطَرَنَا فَاقْضِ مَا أَنْتَ قَاضٍ إِنَّمَا تَقْضِي هَذِهِ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (72) إِنَّا آمَنَّا بِرَبِّنَا لِيُغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَمَا أَكْرَهْتَنَا عَلَيْهِ مِنَ السَّحْرِ وَاللَّهُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ (73)) (طه: 65 - 73)

ومضى هذا المشهد في تاريخ البشرية إعلاناً لحرية القلب البشري باستعلائه على قيود الأرض وسلطان الأرض، وعلى الطمع، في المثوبة والخوف من السلطان، وما يملك القلب البشري أن يجهر بهذا الإعلان القوي إلا في ظلال الإيمان.

6. إيجابية امرأة فرعون: تتجلى إيجابيتها في إيمانها وتمسكها بالحق رغم أن البيئة المحيطة عكس ذلك، وكذا تبرؤها من فرعون وعمله، ومن القوم الظالمين، قال تعالى: (وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ) (التحریم: 11)

7. قصة أصحاب السبت: يقول تعالى: (وَأَسْأَلُهُمْ عَنِ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ حَاضِرَةَ الْبَحْرِ إِذْ يَعْدُونَ فِي السَّبْتِ إِذْ تَأْتِيهِمْ حِيتَانُهُمْ يَوْمَ سَبْتِهِمْ شُرْعًا وَيَوْمَ لَا يَسْبِتُونَ لَا تَأْتِيهِمْ كَذَلِكَ نَبْلُوهُمْ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ} {163} وَإِذْ قَالَتْ أُمَّةٌ مِنْهُمْ لِمَ تَعِظُونَ قَوْمًا اللَّهُ مُهْلِكُهُمْ أَوْ مُعَذِّبُهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا قَالُوا مَعذِرَةٌ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ} {164} فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ أَنْجَيْنَا الَّذِينَ يَنْهَوْنَ عَنِ السُّوءِ وَأَخَذْنَا الَّذِينَ ظَلَمُوا بِعُنَابِهِمْ يَوْمَ كَانُوا يَفْسُقُونَ} {165} (الأعراف: 163 - 166)، فبعد تحايل بني إسرائيل على أمر الله بحضر الحفائر، وشق الجداول، فكانت الحيتان تدخلها يوم السبت فيصيدونها يوم الأحد، فقامت طائفة منهم إيجابية تنهاهم عن ذلك المنكر، وهذا التحايل على أمر الله، وطائفة أخرى لم تعص مع العاصين، ولم تتحايل مع المتحايلين، ولكنها اكتفت بموقف سلمي من العاصين، فلم تأمر بمعروف، ولم تنه عن منكر، ليس ذلك فحسب بل خذلوا الطائفة الإيجابية (وَإِذْ قَالَتْ أُمَّةٌ مِنْهُمْ لِمَ تَعِظُونَ قَوْمًا اللَّهُ مُهْلِكُهُمْ أَوْ مُعَذِّبُهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا قَالُوا مَعذِرَةٌ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ) (الأعراف: 164)، وهذه هي قمة السلبية من هذه الطائفة التي لا تكتفي بسلبيتها، بل تحذل من فيه بقية من الإيجابية، وأبرز صفة للإيجابيين في هذه الآيات تتمثل في النهي عن المنكر وعدم السكوت عنه.

8. الشخصية الإيجابية في ضوء قوله تعالى: (وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لَرَجُلَيْنِ أَحَدُهُمَا أَبْكَمُ لَا يَقْدِرُ عَلَىٰ شَيْءٍ وَهُوَ كَلٌّ عَلَىٰ مَوْلَاهُ أَيْنَمَا يُوَجَّهُهُ لَا يَأْتِ بِخَيْرٍ هَلْ يَسْتَوِي هُوَ وَمَنْ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَهُوَ عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) (النحل: 76). المقصود ب (الأبكم) في الآية الكريمة: السليبي العاجز الذي هو حمل زائد على المجتمع فإذا طلبت منه شيئاً لا يفعل، والمقصود ب(مَنْ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ): الذي يصلح في الأرض. لقد سمت هذه الآية السليبي "أبكم" و "كل" والإيجابي "يأمر بالعدل"، والآية تخبرنا وتتساءل هل من المعقول أن يتساوى هذا وذاك؟ فالفرق بين السليبي والإيجابي كالفرق بين الصفر والواحد الصحيح، كالفرق بين الليل والنهار، بين الجماد والكائن الحي، كالفرق بين الوجود والعدم فأنت ستقف أمام الله يوم القيمة فهل ترضى أن يقول لك الله أنك كنت كل، كنت صفر، أم تحب أن تقابله و تقول له، لقد ارتكبت ذنباً يا ربي ولكني كنت أضيف للمجتمع ولم أكن سلبياً وهذا لخدمة ديني ومجتمعي. فالقرآن الكريم غني بالآيات التي تقرب المعاني للأذهان من خلال التمثيل للخفي بالجلي، وذلك للتوضيح والتفسير، والآية تشرح سمات وخصائص الشخصية الإيجابية النافعة لنفسها ولغيرها. ومن ذلك أن الشخصية الإيجابية تحرص على تفعيل دور الحواس وتوظيفها في فهم ما حولها، واكتساب المعارف والمهارات، وتوظيف ما تم اكتسابه في عملية منتجة ومفيدة له وللآخرين من حوله. بينما الشخصية السلبية معطلة للحواس والقدرات فلا تكاد تقوم بشيء ولا تستطيع القيام بشيء مفيد، بل شخصية متكلة ومتواكلة ومعتمدة على الآخرين.

كما أن الشخصية الإيجابية تشعر بالمسؤولية وتبادر في تحقيق المنافع وإنجاز الأعمال المفيدة، فهي شخصية تقود ولا تقاد، وتوجه ولا توجه. هدف واضح ونتائج تتحقق من خلال ما يقوم به، في مقابل ذلك نجد أن الشخصية السلبية متكاسلة وغير مبادرة ولا تشعر بالمسؤولية نحو نفسها أو غيرها.

كما أن الشخصية الإيجابية تتمثل وتعيش بناء على منظومة قيمية وأخلاقية مسترشدة بمبادئ، وطريقتها واضح المعالم لا حيود عنها.

أما الشخصية السلبية لا تلتزم بقيم ولا مبادئ بل ديدنها الذاتية والمصالح الشخصية.

وخلاصة القول أن الشخصية الإيجابية شخصية تقهم وتستوعب الواقع وتسعى لتطويره وتحديثه باستمرار، شخصية توجه وتخدم الآخرين. شخصية مسؤولة ملتزمة بقيم العدل والاستقامة والكرم وحب خدمة الآخرين. شخصية تقدم الخير للآخرين أولاً، ولأنفسهم ثانياً. شخصية توظف جميع حواسها وتُعمل عقلها وقلبها لإسعاد نفسها وإسعاد الآخرين، شخصية قراراتها حكيمة وسلوكها متزن، ومعالمها واضحة، وغاياتها مرسومة في ضوء مبادئ سليمة وأخلاق كريمة.

9. نماذج ومواقف إيجابية في سورة الكهف: يستخلص أبو نعمة (2013، 322) نماذج ومواقف إيجابية في سورة الكهف تتمثل في الآتي:

-ظهرت صور الإيجابية بوضوح من خلال شخصيات قصص سورة الكهف الأربع وهي أصحاب الكهف، وصاحب الجنتين، وموسى والخضر، وذي القرنين.

-الإيجابية في إيمان الفتية ودعوتهم لقومهم فلما اكتُشف أمرهم وطاردتهم الملك الظالم فروا بدينهم واعتزلوا مجتمعهم الكافر فحفظهم الله تعالى، وجعل من نومهم ثلاثمائة وتسع سنين آية للناس.

-الإيجابية في الدعوة إلى عدم الخوض في الأمور التي لا يضر الجهل بها كما أن العلم بها لا ينفع كالخوض في عدد أصحاب الكهف أو مدة لبثهم فيه.

-الإيجابية في تعليق الأمر المستقبلي بمشيئة الله تعالى لأن الغيب لا يعلمه إلا الله.

-تظهر الإيجابية في دعوة المؤمن لصاحبه صاحب الجنتين الكافر الذي استعلى بماله واغتر بنعمة الله عليه واستبعد زوالها فأخذ المؤمن يعظه ويدعوه إلى عدم الغرور والتكبر ونصح بالتواضع والشكر لله على نعمه.

-في قصة موسى عليه السلام مع الخضر تظهر الإيجابية من خلال صبر نبي الله موسى عليه السلام وتواضعه، وتأدبه كطالب العلم لمعلمه الخضر أثناء الصحبة، فلم يغتر موسى عليه السلام بكونه نبي الله تعالى وكليمه، وأنه من أولي العزم من الرسل.

-كما تظهر الإيجابية في تصرف الخضر بعمل الخير، بما علمه الله من خرق السفينة وقتل الغلام وبناء الجدار.

-تظهر الإيجابية في قصة ذي القرنين من خلال تحركه في مشارق الأرض ومغاربها والحكم بالعدل بين الناس والعمل على أمنهم وخدمتهم.

-ختمت سورة الكهف بعمل إيجابي من خلال الدعوة إلى الإيمان بالله تعالى والإخلاص بالعمل الصالح الموافق لشرع الله تعالى والتحذير من الشرك، فقال تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾ (الكهف: 110).

10. الإيجابية في سورة العصر: تقرر السورة أن البشر كلهم يمضون إلى خسران ﴿إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (العصر: 3) هؤلاء هم الإيجابيون، أما الخاسرون فهم السلبيون، وهذه السورة لو وعها المسلمون وتدبروها لكفتهم ووسعتهم، كما أشار إلى ذلك الإمام الشافعي رحمه الله، والنماذج والأمثلة والقصص الإيجابية في القرآن الكريم كثيرة كقصص أولي العزم من الرسل، وغيرها مما لا يتسع المقام لذكرها.

ثانياً: الإيجابية في حياة الرسول محمد صلى الله عليه وسلم:

حياة الرسول صلى الله عليه وسلم كلها إيجابية قولاً وعملاً، سواء منها ما كان قبل بعثته صلى الله عليه وسلم، أو ما كان منها بعد بعثته، وفما يأتي توضيح لبعض من المواقف الإيجابية في حياته صلوات ربي وسلامه عليه: فقبل البعثة كان يُنادى بالصادق الأمين، وهذه من أهم وأبرز صفات الشخصية الإيجابية، كما تتجلى حكمته وحنكته وعدالته وقدرته على حل المشكلات والقدرة على التصرف في المواقف الصعبة، وإيجاد حلول ابتكارية، وذلك في حادثة الحجر الأسود عندما حكّمته قريش، فكان حكمه منصفاً ومقبولاً من الجميع، حيث وضع الحجر الأسود في ثوب وشاركت بحمله جميع قبائل قريش، ووضع الحجر الأسود بيديه في مكانه، كما كان للتأمل والتفكير وإعمال العقل، والانقطاع للعبادة في غار حراء، دور في بناء الشخصية الإيجابية، وكذا عمله بالرعي والتجارة والذي اكتسب من خلاله الصبر، وهناك الكثير من المواقف قبل البعثة، أما بعد البعثة فمن أعظم صور الإيجابية كما وصفه تعالى: ﴿حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ﴾ (التوبة: 128) فقد كان صلوات ربي وسلامه عليه رؤوفاً بالمسلمين رحيماً بهم حريصاً عليهم وهذه من أبرز السمات القيادية للشخصية الإيجابية، ومن المواقف الإيجابية الصبر على الأذى في سبيل تحقيق الهدف (الدعوة إلى الله). فمثلاً إيجابية الرسول صلى الله عليه وسلم أثناء رحلته لدعوة أهل الطائف حيث تجلى فيها الصبر على أذاهم، والعفو والحلم والتفائل عندما عرض عليه جبريل أن يطبق عليهم الأخشبين، فقال صلى الله عليه وسلم لعل الله يخرج من أصلابهم من يقول لا إله إلا الله، وعندما دمت قدماه من رميهم له بالحجارة صبر وتحمل ذلك في سبيل دعوتهم إلى الخير، ودعا لهم رب غفر لقومي فإنهم لا يعلمون...، ومن صفاته الإيجابية وضوح الرؤية والهدف: "والله لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر ما تركته، حتى يظهره الله أو أهلك دونه"، كذلك التواضع: فحياته صلى الله عليه وسلم كلها تواضع، والحرص على التعليم والتعلم، فقد حرص صلى الله عليه وسلم على تعليم الصحابة فضي غزوة بدر جعل فدية من أراد أن يفندي نفسه من أسرى المشركين يعلم عشرة من الصحابة (التعليم مقابل الفداء)، رغم حاجة الرسول والصحابة للمال في تلك الفترة إلا أن اهتمامه بالعلم والمعرفة دليل على أهميتهما وعلى إيجابيته صلى الله عليه وسلم. وعندما نعيش مع سنّة رسول الله - صلى الله عليه وسلم نجد الحثّ على الإيجابية والإرشاد إليها، ومن ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم: (لا تزال طائفة من

أمتي ظاهرين على الحق، لا يضرهم من خالفهم ولا من خذلهم، حتى يأتي أمر الله وهم على ذلك)، وقوله صلى الله عليه وسلم: (خيركم من تعلم القرآن وعلمه)، وقوله صلى الله عليه وسلم: (بلغوا عني ولو آية)، ومن صفاته الإيجابية صلى الله عليه وسلم الأمل والتفاؤل: ففي غزوة الخندق عندما بشر الصحابة بإيوان كسرى، وقيصر، وقصور صنعاء، رغم ما هم فيه من شدة وخوف، كذلك من صفاته الشجاعة والكرم: قال ابن عمر: "ما رأيت أشجع، ولا أنجد ولا أجود، ولا أَرْضَى من رسول الله صلى الله عليه وسلم"، وقال علي رضي الله عنه: "إننا كنا إذا اشتد البأس واحمرت الحدق، اتقينا برسول الله صلى الله عليه وسلم فما يكون أحد أقرب إلى العدو منه، ولقد رأيتني يوم بدر ونحن نلوذ بالنبي صلى الله عليه وسلم وهو أقربنا إلى العدو، وكان من أشد الناس يومئذ بأساً"، وقال أنس رضي الله عنه: "كان عليه الصلاة والسلام أشجع الناس، وأحسن الناس، وأجود الناس، لقد فرغ أهل المدينة ليلة، فانطلق ناسٌ قبيل الصوت، فتلقاهم عليه الصلاة والسلام راجعاً قد سبقهم إلى الصوت، واستبرأ الخبر على فرس لأبي طلحة عُرِي والسيف في عنقه وهو يقول: ((لن تُراعوا))، كذلك من مواقفه الإيجابية مشاركته بالعمل في بناء المسجد النبوي فيحمل الأحجار ويرفع الجدار معهم، فيقول قائلهم: لئن قعدنا والرسول يعمل... لذاك منا العمل المضلل، وقوله الرسول صلى الله عليه وسلم "إذا قامت الساعة و في يد أحدكم فسيلة فليغرسها" رواه أحمد وصححه الألباني. حتى يوم وفاته صلوات ربي وسلامه عليه يقول: "استوصوا بالنساء خيراً" متفق عليه، وهذا دليل على اهتمامه بالأسرة، والإيجابية الأسرية، وغيرها الكثير من المواقف الإيجابية في حياته صلى الله عليه وسلم، فحياته وأقواله وأفعاله كلها إيجابية.

ثالثاً: نماذج إيجابية من سيرة الخلفاء الراشدين والصحابة والتابعين.

- إيجابية أبو بكر الصديق رضي الله عنه. تتجلى إيجابية أبو بكر الصديق في عدة مواقف حيث كان السباق والمبارد في أمور كثيرة، فهو أول من أسلم من الرجال، وأسلم على يديه عدد من مشاهير الصحابة، وأول من صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم في حادثة الإسراء والمعراج، وثبت بعد وفاة الرسول صلى الله عليه وسلم وخطب في الناس: "من كان يعبد محمداً فإن محمداً قد مات، ومن كان يعبد الله فإن الله حي دائم لا يموت"، وكذا قضائه على فتنة المرتدين، وإنفاذ جيش أسامة، وانتصاره على الفرس والروم، ومن إيجابيته إعتاق من أسلم من ضعاف الناس لينجيهم من الفتنة والعذاب على أيدي كبراء قريش، وغيرها من المواقف الإيجابية التي لا يتسع المقام لذكرها.
- إيجابية عمر بن الخطاب رضي الله عنه وخروجه مع حمزة في صفين بعد إسلامهما في بداية الدعوة بمكة، كذلك تتجلى إيجابيته في العدالة، والشورى، واستشعاره للمسئولية بتفقد الرعية والمرؤوسين والحرص على مصالحهم، وأمره بالمعروف ونهيه عن المنكر، وسعيه للتغيير الإيجابي بكل الوسائل الشرعية المتاحة....

- إيجابية عثمان رضي الله عنه في البذل بسخاء في سبيل الله ومن أمثلة ذلك: شراء بئر الماء وإنقاذ المسلمين من تحكم اليهود في المدينة، وإيجابيته في تجهيزه لجيش العسرة، ومبادرته في جمع القرآن.
- إيجابية علي بن أبي طالب كرم الله وجهه، وتتجلى في عدة مواقف منها: الشجاعة (النوم في فراش الرسول ليلة الهجرة، مبادرته لمبارزة عمر بن ود العامري في غزوة الخندق رغم حداثة سنه، فتح حصن خيبر،...)، العلم والفقه في الدين، والعدالة في القضاء، ومن ذلك مثوله مع اليهودي أمام القاضي للمحاكمة، الزهد والورع.
- إيجابية صفية بنت عبد المطلب رضي الله عنها في غزوة الخندق وقتلتها لطليعة الاستطلاع اليهودية ومنعها من الغدر بالمسلمين.
- إيجابية أم سلمة رضي الله عنها، وتتجلى في حُسن تصرفها وحكمتها في صلح الحديبية عندما قدمت مقترحاً لرسول الله صلى الله عليه وسلم بأن يخلق ويقصر، وذلك لإنقاذ المسلمين من مخالفة أمر الرسول في الحلق والتقصير.
- إيجابية أبو بصير وتكوين جماعة تقطع طريق المشركين مما جعلهم يتنازلون عن شرط قبول المهاجرين إلى الرسول.
- إيجابية سلمان الفارسي رضي الله عنه، ففي غزوة الخندق جاءت جيوش الكفر إلى المدينة مقاتلة تحت قيادة أبي سفيان، ورأى المسلمون أنفسهم في موقف عصيب، وجمع الرسول صلى الله عليه وسلم أصحابه ليشاورهم في الأمر. فتقدم سلمان الفارسي وألقى من فوق هضبة عالية، نظرة فاحصة على المدينة، فألفاها محصنة بالجبال والصخور المحيطة بها.. بيد أن هناك فجوة واسعة، ومهيأة، يستطيع الجيش أن يقتحم منها الحمى في يسر. وكان سلمان قد خبر في بلاد فارس الكثير من وسائل الحرب وخذع القتال، فتقدم للرسول صلى الله عليه وسلم بمقترحه الذي لم تعهده العرب من قبل في حروبها.. وكان عبارة عن حفر خندق يغطي جميع المنطقة المكشوفة حول المدينة. فكانت مشورته تلك وإيجابيته ونصحه للمسلمين من أسباب رد كيد الأعداء المهاجمين وإفشال حملتهم على المسلمين.
- إيجابية الحباب بن المنذر رضي الله عنه في غزوة بدر، تحرك رسول الله صلى الله عليه وسلم بجيشه ليسبق المشركين إلى ماء بدر، ويحول بينهم وبين الاستيلاء عليه، فنزل عشاءً أدنى ماء من مياه بدر، وهنا بادر الحباب بن المنذر وقال: يا رسول الله، أرايت هذا المنزل، أمزلاً أنزلك الله، ليس لنا أن نتقدمه ولا نتأخر عنه؟ أم هو الرأي والحرب والمكيدة؟ قال: بل هو الرأي والحرب والمكيدة. قال: يا رسول الله، إن هذا ليس بمنزل، فانهض بالناس حتى تأتي أدنى ماء من القوم (قريش) فتنزله ونغور (نُحْرَبَ) ما وراءه من القُلب (الآبار)، ثم نبني عليه حوضاً، فتملأه ماء، ثم نقاتل القوم، فنشرب ولا يشربون، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " لقد أشرت بالرأي" (المباركفوري،

2009، 195)، وتلك إيجابية عالية من الحباب رضي الله عنه فبالرغم من أنه جندي من الجنود، وفرد من الأفراد إلا أنه لم يبخل على قيادته بالرأي والمشورة والنصح الخالص لله، فكانت إيجابيته تلك سبباً من أسباب النصر في تلك الغزوة المباركة.

➤ **إيجابية البراء بن مالك في حروب الردة**، عندما هرب مسيلمة الكذاب إلى حصن له سُمي فيما بعد بـ "حديقة الموت"، فتبعته فلول المرتدين القهقرة، وأغلقوا على أنفسهم ذلك الحصن، فبادر الصحابي الفدائي (البراء بن مالك) رضي الله عنه وأرضاه، فقال للمسلمين المتحصنين خارج الحديقة "يا معشر المسلمين، أحمولوني وألقوني عليهم في الحديقة"، وفعلاً تسلق هذا الفدائي السور وألقى بنفسه في الحديقة، فانقض عليه عشرات المرتدين يطعنونه بسيوفهم وهو يزحف والدما تسيل منه نحو البوابة حتى فتحها، فاندفع المسلمون في حديقة الموت كالسيل الجارف يقتلون أعداء الله قتلاً، وكانت إيجابية الصحابي الجليل البراء بن مالك بمبادرته بإلقاء نفسه لفتح البوابة سبباً في انتصار المسلمين والقضاء على رأس المرتدين مسيلمة الكذاب (الترباني، 2010، 146).

➤ **إيجابية معاوية رضي الله عنه**، وتتجلى في عدة صور منها: (الحلم والتسامح) ففي عز مجد الانتصارات الإسلامية التي جعلت من معاوية بن أبي سفيان - رضي الله عنهما - خليفة يملكها من الصين شرقاً إلى المحيط الأطلسي غرباً، ومن جبال القوقاز شمالاً، إلى أدغال أفريقيا جنوباً، وصلته رسالة شديدة اللهجة من (عبد الله بن الزبير)، يهدد فيها الخليفة من أجل اختلاف بسيط حول قطعة أرض صغيرة، فيقول في رسالته: "أما بعد فيا معاوية (معاوية باسمه فقط، من دون لقب، لا أمير المؤمنين، ولا خليفة المسلمين، ولا شيء من هذا القبيل) أما بعد فيا معاوية، إن رجالك قد دخلوا أرضي فانههم عن ذلك، وإلا كان لي معك شأن، والسلام"، فدفع معاوية بكتابه إلى ابنه يزيد، فقال له: "يا يزيد ماذا نصنع؟" فلما قرأ يزيد الكتاب غلا الدم في عروقه القرشية الأصيلة وقال: "أرى أن ترسل له جيشاً أوله عنده، وآخره عندك، يأتونك برأسه" فابتسم معاوية في وجه ابنه، فقال له: "يا بني غير ذلك أفضل؟ أملى على الكاتب، اكتب: أما بعد؟ فقد وقفت على كتاب ولد حواري رسول الله، ولقد ساءني ما ساءه، والدنيا كلها هينة جنب رضاه، وهذه أرضي كلها ومن عليها هدية لك" فلما وصل الجواب إلى ابن الزبير خجل من أدب خليفة المسلمين وحلمه، فرد عليه بكتاب رقيق جاء فيه: "أما بعد؟ فيا أمير المؤمنين، أطال الله بقاءك ولا أعدمك الرأي الذي أحلك من قومك هذا المحل" فاستدعى معاوية ابنه يزيد، وقال له وعيناه تبتسمان من السعادة: "يا بني من عفا ساد، ومن حلم عظم، ومن تجاوز استمال إليه القلوب" ثم قال له قولة هي أساس التعامل الإسلامي بين الإخوة في أوقات الاختلاف، هذه المقولة نحتاج جميعنا أن نكتبها على ورقة ونعلقها في بيوتنا لكي تصبح منهاجاً لحياتنا، فقد قال معاوية لابنه يزيد: "يا بني.. تطأ لها تمر" (الترباني، 2010، 193). وتتجلى حكمة وحكمة معاوية أيضاً

في قوله " لو أن بيني وبين الناس شعرة ما انقطعت ، إذا هم شدوا أرخيت ، وإذا هم أرخوا شددت" ،
وفي هذا دلالة على حسن التصرف في المواقف المختلفة ، وكذا القدرة على حل المشكلات.
➤ إيجابية خديجة بنت خويلد رضي الله عنها: قال محمد بن مسلم سمعت عروة بن الزبير يقول قالت
عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم: فرجع بعد لقائه بجبريل عليه السلام إلى خديجة رضي الله
عنها ترجف بوادره حتى دخل على خديجة ، فقال: (زملوني.. زملوني) ، فزملوه حتى ذهب عنه الروع ،
فقال: (يا خديجة ، ما لي) وأخبرها الخبر ، وقال: (قد خشيت على نفسي) فقالت له: كلا ، أبشر ،
فو الله لا يخزيك الله أبداً ، إنك لتصل الرحم ، وتصدق الحديث ، وتحمل الكل ، وتقري الضيف ،
وتعين على نوائب الحق ، ثم انطلقت به خديجة حتى أتت به ورقة بن نوفل بن أسد بن عبد العزى بن
قصي وهو ابن عم خديجة أخو أبيها ، وكان قد تنصر في الجاهلية ، وكان يكتب الكتاب
العربي ، فيكتب العربية من الإنجيل ما شاء الله أن يكتب ، وكان شيخاً كبيراً قد عمي ، فقالت
له خديجة: أي ابن عم ، اسمع من ابن أخيك ، فقال ورقة: ابن أخي ماذا ترى؟ فأخبره النبي صلى
الله عليه وسلم ما رأى ، فقال ورقة: هذا الناموس الذي أنزل على موسى ، يا ليتني فيها جذعاً ،
أكون حياً حين يخرجك قومك. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أومخرجي هم) فقال ورقة:
نعم ، لم يأت رجل قط بمثل ما جئت به إلا عودي ، وإن يدركني يومك أنصرك نصرًا مؤزرًا).

فيلاحظ في هذا المشهد ، الموقف الشريف المساندة ، والتزميل الجميل ، والتدبير الراقى من الزوجة
المخلصة المؤمنة العاقلة والذي ظهر في أربع صور رائعة:

- التزميل الجسدي ، وحصل بتدفئته وحفظه.
- التزميل النفسي ، وحصل بالعون والمساندة.
- التحفيز وذكر أجمل ما فيه من صفات ، وكله جميل صلى الله عليه وسلم.
- الاستشارة والاستئناس برأي العالم الكريم الأريب الصادق.

فهذا المشهد الذي حصل فيه الخوف للنبي الكريم صلى الله عليه وسلم لم يقف فيه بوضوح
وحضور مثل الزوجة ، والتي مباشرة هيأت له الأمن الجسدي ثم أردفته بالأمن النفسي وكملت ذلك
بذكر إيجابياته وما أكثرها ! وكل إنسان زوج ، صديق ، شريك ، ابن ، بنت ، طالب ، وطالبة بحاجة
لذلك ليطمئن وينطلق ، فبعد ذلك اطمأن وهدأت نفسه وانطلق في (مشوار الدعوة النبوية) والتي عن
طريقه انتشر الإسلام من ذلك العهد ، وإلى الآن.. بل إلى قيام الساعة ، فكان النبي صلى الله عليه وسلم
بعد وفاتها لا تغيب تلك الزوجة الصالحة عن عينيه وذاكرته.. (الأحمد ، 2016 ، 35).

لفضلت النساء على الرجال
ولا التذكير فخر للهلال

ولو كن النساء كمن ذكرنا
فما التأنيث لاسم الشمس عيب

➤ **إيجابية خالد بن الوليد رضي الله عنه** ، وتتجلى في شجاعته وحنكته وقدراته القيادية وحسن تصرفه في المواقف المختلفة، ففي معركة مؤتة مثلاً انتصر خالد بثلاثة آلاف مجاهد أمام مائتي ألف مقاتل نصراني من الروم وحلفائهم من نصارى الشام! ولكي تدرك مدى براعة تلك الخطة وسبب اختيارها لتدرس في المعاهد العسكرية، ينبغي عليك أن تذهب معي بخيالك إلى جنوب الأردن، وبالتحديد إلى مؤتة على بعد (130) كم إلى الجنوب من العاصمة الأردنية عمان، هناك يتواجد مائتا ألف مقاتل من الروم ونصارى الشام المتحالفين معهم، وفي وسط هذه الممعة توجد مجموعة محاصرة من العرب لا تكاد ترى من كثرة الروم من حولهم والذين يقدرون ب (66) ضعفاً، ليقاتل المسلمون الروم حتى جاءت عتمة الليل، عندها جاءت ساعة الصفر للتنفيذ.. وفيما يأتي توضيح موجز لخطة خالد الإيجابية التي غيرت سير المعركة:

أولاً: جعل خالد بن الوليد الخيل تجري في أرض المعركة طوال الليل لتثير الغبار الكثيف، لكي يتسنى له خداع الرومان بأن هناك مدداً قد جاء للمسلمين من المدينة!
ثانياً: غير خالد من ترتيب الجيش، فجعل الميمنة مسيرة والميسرة ميمنة، وجعل المقدمة مؤخرة والمؤخرة مقدمة، وحين رأى الرومان هذه الأمور في الصباح، ورأوا الرايات والوجوه والهيئة قد تغيرت، أيقنوا أن هناك مدداً قد جاء للمسلمين، فهبطت معنوياتهم تماماً!
ثالثاً: جعل خالد في خلف الجيش وعلى مسافة بعيدة منه مجموعة من الجنود المسلمين فوق أحد التلال، منتشرين على مساحة عريضة، ليس لهم من شغل إلا إثارة الغبار والتكبير بصوت عال لإيهام الرومان بالمدد المستمر الذي يأتي للمسلمين من المدينة!
رابعاً: بدأ خالد بن الوليد في اليوم التالي للمعركة بالتراجع التدريجي بجيشه إلى عمق الصحراء، الأمر الذي شعر معه الرومان بأن خالداً يستدرجهم إلى كمين في الصحراء، فترددوا في متابعته، وقد وقفوا على أرض مؤتة يشاهدون انسحاب خالد، دون أن يجرعوا على مهاجمته أو متابعته!

وبهذه الخطة الايجابية تمكن خالد من النجاة بمن معه بروح المنتصر، وبأقل الخسائر.

رابعاً: نماذج إيجابية في حياة العظماء والقادة.

➤ **سيف الدين قطز (محمود بن ممدود الخوارزمي):** إن سر اختيار قطز ليكون ضمن قائمة الإيجابيين لا ينبع لمجرد انتصاره في معركة "عين جالوت" الخالدة التي أنهت الزحف المغولي إلى الأبد، بل إن السر الحقيقي لعظمة وإيجابية هذا العملاق الإسلامي يتمثل في إمكانية هذا الرجل بمفرده من تغيير حال أمة بأسرها من قمة الهزيمة إلى قمة النصر، كل هذا في أحد عشر شهراً وثلاثة عشر يوماً هي كل مدة حكم سيف الدين قطز (الترباني، 2010، 264).

- **إيجابية الخليفة العثماني عبد الحميد الثاني / الذي ضحى بملكه من أجل فلسطين، حيث جاء وفد من اليهود ليغروه بالمال، لكي يبيع لهم قطعة من فلسطين، فكان رده عليهم أنصح السيد "هرتزل" أن لا يفكر مرة أخرى في هذا الموضوع، ففلسطين ليست ملكاً لي لكي أستطيع أن أبيع شبراً واحداً من أرضها، فلسطين ملك للمسلمين كلهم، ولقد جاهد أجدادي العثمانيون لمئات السنين من أجل هذه الأرض، وروت أمتي ترابها بدماء المسلمين، ونصيحتي لليهود أن يحتفظوا بملايينهم، فإذا تجزأت دولة الخلافة يوماً ما فإنكم قد تأخذونها بلا ثمن، أما وأنا حي، فوالله أن عمل السكين في بدني لأهون علي من أن أرى فلسطين وقد بترت من ديار الإسلام (الترباني، 2010، 435).**
- **إيجابية السيدة هاجر/ سر إيجابية هذه المرأة يتمثل بتطبيقها لشرطي النصر: الإيمان والعمل ! (الله أمرك بهذا يا إبراهيم ؟ فلن يضيعنا الله إذاً)، فهاجر وثقت أولاً بالله عز وجل، ثم قامت بعد ذلك بكل ما في استطاعتها من سعي بين الصفا والمروة لإنقاذ ابنها الرضيع الذي كان يتن من ألم الجوع والعطش، حينها علم الله أن هذه المرأة قامت بتنفيذ الشرطين اللازمين للنصر: الإيمان والعمل، وعندها - وعندها فقط - أتى الأمر الإلهي اليسير: كن ! حينها خرجت من بين أقدام الطفل الذي أوشك على الهلاك عين ماء، تحمل في كل قطرة من قطراتها حكاية النصر والبقاء، لتجري هذه العين بشكل إعجازي من بين الصخور الصماء في مكة إلى يومنا هذا، وكان الله يقول لنا إن ينبوع النصر لا ينضب أبداً! (الترباني، 2010، 24).**
- **إيجابية الشيخ المجاهد أحمد ياسين ومقاومته للاحتلال الصهيوني حتى استشهاده رغم أنه مُقعد (مشلول)، وكبير في العمر، ومن أبرز الخصال الإيجابية للشيخ أحمد ياسين: اعتزازه بالله تعالى، التخطيط المستقبلي، التحليل والمقارنة، اختيار الوقت المناسب لتنفيذ عمل ما، الهدوء والالتزان والحلم وسعة الصدر، التأثير في الغير، اختيار الرجل المناسب للعمل في المكان المناسب، تحديد الهدف، القدرة النفسية والذهنية، اتخاذ القرار الحاسم، قوة الذاكرة الإيتار، القدرة على المتابعة، الشورى، الحكمة السياسية، والرؤية السليمة للمستقبل (الرقب، 2005، 2).**
- **إيجابية شيخ الشهداء عمر المختار / وتتمثل في العزة والكرامة والإباء والجهاد في سبيل الله، ومحاربة الغزاة رغم الفرق الشاسع وتفوقهم بالعدد والعدة، وعدم الاستسلام أو اليأس، ومقاومته للاحتلال الإيطالي وهو في السبعينات من عمره حتى نال الشهادة.**
- **نموذج معاصر للإيجابية: في وقت من الأوقات خجل الناس من تأدية عباداتهم لاسيما الصلاة أمام بعضهم البعض. فدخل شاب الجامعة فسأل: هل أجد مكان أصلي فيه؟ فقالوا: أتصلي وأنت شاب؟ الصلاة للكبار في السن، فأصر على أن يصلي، فأشاروا إليه بمكان صغير تحت أرض الجامعة يسمى بالعامية (حُرْبَة). فنزل ووجد رجلاً عجوزاً يصلي فيها فسأله: لماذا تُصلي هنا يا والدي؟ فرد العجوز: لكي لا يراني أحد، فأخذته الإيجابية وأمسك بيد العجوز وقال: سوف نصلي في ساحة**

الجامعة، ولما انتهى توجهه إلى ساحة الجامعة التي يدرس فيها فصلى ركعتين، فأشار إليه شبان وهزؤوا منه في اليوم الأول، وفي اليوم التالي صلى معه العجوز،.. وفي اليوم الثالث أصبحوا صفاً كاملاً.. بعدها صفوف.. فقالوا: لم لا نبني مسجداً يصلي فيه المصلون هنا؟ وبالفعل حصل هذا، وليس فقط.. بل انتهجت سائر الجامعات المحيطة بهم نهج هذه الجامعة واعتبرته شكلاً حضارياً لبناء مسجد تقام فيه شعائر الله (خالد، 2004، 45).

➤ د. عبدالرحمن السميطة.. إيجابي أفريقيًا .. لعل سر بلوغه الإيجابية المتميزة عدة أمور: من أهمها:

1. وضوح معنى حياته.. حيث إنه يؤمن بالله وهذا الإيمان ملأ قلبه وحياته .. وجعل كل تصرفاته تنطلق من هذا الإيمان .. وتصب فيه، إن نعمة الوصول لمعنى الحياة يعطي القلب سكينه وطمأنينة .. وتمنحه الإقبال والتوثب حيث وجد المعنى الحقيقي للوجود الصغير فيجتهد ويكدح للوصول للفوز في الوجود الكبير 'الآخرة'، وكم هناك من أساتذة ورجال أعمال وساسة فقدوا هذا المعنى.. ففقدوا الطمأنينة واعتراهم القلق، وفقدوا اللذة الحقيقية للحياة، وهذا ما جعل 'فرانكل' الشهير بعلاجه النفسي : (البحث عن المعنى)، يسعى لنشره بين بني قومه وفي العالم .. لأنهم فقدوا غاية وجودهم، و د. عبدالرحمن السميطة، كان هذا واضحاً جلياً في ذهنه .. حياً متحركاً في فؤاده.. فسقى إيجابية ذاته .. ونماها .. وطورها..

2. ومن معالم شخصيته الإيجابية .. وضوح الرؤية لديه .. ومعرفة بوصلة اتجاهه.. يظهر ذلك من الطفولة .. قبل العاشرة أو بعدها، تولد ذلك بسبب مهاراته وقدراته .. وتربية من حوله وتحفيزهم .. يقول لما كنت في الابتدائي .. سألتني معلم مرب أنا وزملائي : ماذا تتمنون أن تكونوا في المستقبل؟ فكل أجاب بإجابة .. وكانت عادية !وأما أنا فأجبت أريد أن أكون طبيباً !.. ألقيتها بثقة وبلغة قوية واضحة، فناداني .. ثم سألتني سؤالاً آخر، ولماذا تريد أن تكون طبيباً؟ فقلت: لكي أخدم بالطب ديني !فأعجب بإجابتي وأكبرها، وقال اجتهد وستحقق ذلك وأكثر، فتشجعت لتتحقق.. فتحقق ما ترون!

3. يضاف لذلك لدى الشخص الإيجابي ..حسن التخطيط.. والقدرة على اتخاذ القرار .. واستحضار البدائل حين فشل الخطط المفضلة، وكان ذلك بارزاً في شخصية السميطة الإيجابية .. فلقد تحول من العمل الفردي حين بدأه مع زوجته أم صهيب التي شجعت ودعمته .. إلى عمل مؤسسي منظم .. فأصبح مؤسسة كبيرة من أكبر المؤسسات التعليمية الإغاثية على مستوى العالم، وخاصة في القارة الأفريقية.

4. ومن المعالم البارزة في شخصيته الطموح الكبير مع التحدي العظيم وهذا ظهر في كثير من مظاهر حياته ..منها ما اعترضه من العقبات الكبيرة في تلك البيئات البدائية .. يظل الأيام لا طعام له إلا الورق .. ويبيت الليالي الممطرة والباردة في بيت من القش .. إذا تعددت طرق الوصول لهدفه .. لا يحرص على اختيار الأسهل .. بل 'الأفضل'، ومنها دراسته للطب، حيث ذكروا له

- أن الطب في بغداد في أصعب الكليات في العالم العربي فوق مصر والشام، فتوجه لبغداد وفضل في المرة الأولى، فأصر.. وواصل الليل بالنهار حتى نال ما تمنى..
5. ومن المعالم البارزة في شخصيته الإيجابية قدرته على التواصل الفعال مع مرضاه لما كان في عياداته.. ومع الدعاة.. والمدعوين في دعوته وتنقلاته..، يجيد فن الكلام، وحسن الصمت.. وفهم لغة الجسد.. واختيار الأوقات والحالات المناسبة.. يعمل بأسلوب الفريق المتعاون.. قائداً أو مقوداً.. مارس الأخلاق العالية حتى مع أهل الأديان الأخرى فتأثروا به، وكم ذكر من القصص في موافقه التي أسلم بسببها الآلاف جراء حسن الخلق واللطافة مع الحوار والإقناع وسعة البال، يحمل بين جناباته قلباً حياً شاعراً حساساً.. يشعر بالأجواء النفسية والاجتماعية من حوله.. يتعامل مع الجميع مثلما يتعامل قلب الوالدين.. حبا وتوجيها، ورحمة وحزما.. ولذا.. لما سجن في العراق إبان دخول العراق للكويت.. يقول ذرفت عيني الدموع.. لأنني تذكرت 'أولادي' الأيتام في أفريقيا.. فلقد انقطعت عنهم!
6. تحمل هذه الشخصية الإيجابية.. مخزوناً من التفاؤل والأمل الفاعل.. يتوقع الخير.. وبيتسم رغم الألم.. تملوه الطمأنينة والأنس.. مصدره اليقين بعظم الأجر الذي يناله المؤمن العامل.. يدل الناس على الله.. ويقربهم إليه.. وهو يرعى مشروعه المبارك.. لا يستعجل جني الثمرات.. وفي الوقت نفسه.. واثق الخطوات.. فوصل لتحقيق بعض الهدف الذي سعى إليه.. إرجاع ملايين الأفارقة للإسلام!
- السميط انطلق بمشروعه لما كان في بداية العقد الرابع.. فمما مر (31) عاماً حتى ظهرت ثمار المشروع.. ورأى الأمل حقيقة.. والهدف واقعا.. وحسب تحليل الشخصيات الإيجابية فإن مشاريعهم لا تظهر نتائجها إلا بعد عقدين من الزمن.. ومشروع السميط أثمر إسلام أكثر من (20) مليوناً.. وتخرج آلاف المعلمين والدعاة.. وحضر وبناء الآلاف من الآبار والمساجد.. ولا زالت مؤسسته المباركة العون المباشر تكمل المسيرة بعد رحيله.. شخصيته الإيجابية؛ شارك في تربيتها مع ما من الله به عليه من فضل والداه ومعلموه.. لكن الفضل الكبير في دعمه وفتح آفاق الإيجابية في حياته بعد التخرج هو لزوجته أم صهييب. وقد ذكر أنها هي التي شددت على عضده لما رجع إلى الكويت لكي يسخر تخصصه لخدمة الفقراء والمحتاجين ويسافر لأفريقيا للتطبيب والدعوة وكانت أعظم سند له بعد الله، وهنا يظهر عظم دور الزوجة في صناعة الإيجابية في الأولاد وكذلك الزوج. (الأحمد، 1436، 30).

المبحث الثالث: دور الشخصية الإيجابية في غرس وتنمية ثقافة الإيجابية.

كان الفرد وسيظل من يعطي للحياة نكهتها وبريقها الذي يجذب من فيها إليها، ويتجلى دور الفرد في غرس وتنمية ثقافة الإيجابية من خلال تنمية مهاراته وقدراته التي تزيد من إنتاجيته في الحياة، والاهتمام بالجانب الروحي، والتفكير الإيجابي لإيجاد حلول لمختلف المشكلات التي تواجهه، وللغرد دور مهم في أسرته يتمثل في العمل على بقاء كيان الأسرة متماسك، وحل المشكلات الأسرية بالتضام والتعاون والعمل المشترك، والاهتمام بالاحتياجات المعنوية والمادية للأسرة، ويلعب الفرد دور مهم في الحفاظ على نظام المجتمع، والإسهام في الأعمال التطوعية التي تعود بالنفع على المجتمع وأفراده، وفيما يلي توضيح لدور الفرد في غرس وتنمية ثقافة الإيجابية تجاه نفسه وأسرته وبيئته وعمله ومجتمعه:

أ. دور الإيجابي تجاه نفسه:

- الالتزام بالإسلام بمنهج حياة، والمبادرة والمشاركة في عمل الخيرات، فتقوية الإيمان وحسن الصلة بالله تعالى يمنح صاحبه القوة فلا يتقهقر ولا يتراجع عن حركة إيجابية نحو الخير والإصلاح.
- الاستقلالية ورفض التبعية، وعدم تقليد الأفكار المخالفة للإسلام.
- إن كنت طالباً أفهم واجباتك، استوعب دروسك، تقدم على أقرانك، تعرف على مدرسيك، أحسن الصلة بزملائك، كن شامة يشار إليها بالبنان علماً وأديباً وخلقاً، كن قدوة حسنة لزملائك بسلوكك وتصرفاتك.
- كن نموذجاً للإيجابية في حيّك، في منطقتك، في وظيفتك، في مظهرك، في حديثك، في معاملتك للآخرين.
- الإيجابي لا يشعر أن وقته مشكلة، فهو لا يبحث كيف يقتل هذا الوقت، فالإيجابي لا فراغ لديه. قال سيدنا عمر رضي الله عنه " أني لأكره أن أرى الرجل فارغاً سهلاً لا في عمل آخرته ولا عمل دنياه"، احرص على وقتك، ولا يضيع جزء منه في غير فائدة، قراءة كتاب، صلة رحم، زيارة أقارب، ذكر الله، تفكير، تدبير،... الخ.
- قم بواجباتك نحو نفسك، نحو جسدك، فلنفسك عليك حق، إذا مرضت اعرض نفسك على الطبيب، واحرص أن تكون وجباتك الغذائية صحية ومتوازنة تشمل كل عناصر الغذاء الضروري.
- مصاحبة ذوي الهمم العالية والإيجابيين والقراءة في سيرهم، والاستفادة من خبرات من سبقك، وتفاعل مع حاضرک، وخطط لمستقبلک. واحذر من صفات السلبية: فضحة الإيجابيين تورث الإيجابية، وصحة السلبين تورث السلبية.

فكل قرين بالمقارن يقتدي

يقول الشاعر: عن المرء لا تسأل وسل عن قرينه

- كن دمث الخلق، حسن المعشر مع الصغار والكبار، وأنزل الناس منازلهم ففي الحديث: "ليس منا من لم يجل كبيرنا، ويرحم صغيرنا، ويعرف لعاملنا حقه"، فكل إنسان له قيمة وقدر مهما كانت مهنته، فلا تهون من شأن الآخرين، فكل فرد يرى أنه يقوم بعمل مهم يخدم فيه المجتمع.
- ترك التسويف: فإذا أردت مواصلة الطريق نحو التحقق بالإيجابية فعليك بترك التسويف والتأجيل، فكثير من الناس يحرمون الخير، ويضيعون الفرصة تلو الأخرى بسبب التسويف. ففي الحديث الشريف: " اغتتم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك".

والشاعر يقول: إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة فإن فساد الرأي أن تترددا

- استحضر الأجر والثوبة من الله: لأن ذلك من المحفزات على التحرك بإيجابية، يقول تعالى: (وَمَا تَقْدُمُواْ لَأَنفُسِكُمْ مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللّهِ إِنَّ اللّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ) (البقرة: 110)، فإن ذلك يدفع لتقديم يد الخير والعون لمن يحتاج.
- اعتماد النهج الشوروي في البيت والمجتمع: حيث أن الطفل الذي ينشأ ويتربى في جو أسري صحي يسوده مناخ الحرية، حرية الرأي، وحرية الاختيار، وحرية الحوار، يشب واثقاً في نفسه إيجابياً في مشاعره وحرركته.

ويضيف الحاوري (2008، 263) أن دور الفرد تجاه نفسه يتمثل في:

- السعي في فكاكها من النار: بحيث يجعل العبد بينه وبين الحرام وقاية، وأن لا يفترقه الله حيث أمره، ولا يراه حيث نهاه.
- تحبيب النفس للخلق: فالإنسان المحبوب مكرم حيث وجد، ومعظم حيث حل، والأسباب الجالبة للمودة كثيرة، ومنها البشر في وجوه الناس، وحلاوة المنطق معهم، ولين الجانب لهم، والبشاشة عند مقابلتهم. أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم فطالما استعبد الإنسان إحساناً.
- صون النفس من المعاييب والمثالب الدينية والدنيوية: قال أحد الحكماء: لا تفعل ما تستح من الاعتراف به إن سئلت عنه، وقال غيره: لا تفعل في السر ما تخجل منه في العلانية، فالعاقل اللبيب يجهد نفسه أن يكون في أحسن هيئة مظهراً ومخبراً.
- اختيار الصحبة الصالحة: الصاحب صاحب، وقل لي من تصاحب أقل لك من أنت، فإذا صاحبت إيجابيين فستكتسب الإيجابية، وإن صاحبت السلبيين فسيزرعون فيك السلبية، ويتراجعون بقدراتك إلى الوراء، أحط نفسك بالإيجابيين والناجحين تكن إيجابياً وناجحاً.
- ب. دور الإيجابي تجاه أسرته.

- قم بواجباتك نحو أسرتك " كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، فالإمام راع وهو مسئول عن رعيته، والرجل راع في أهله وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها وهي مسئولة عن رعيته".

- من أدوار وواجبات الفرد تجاه والديه طاعتها وبرهما والإحسان إليهما، وصلة من يصلهما، وفعل ما يحبانه، وأن نجاحك وتميزك مما يحبانه فكن إيجابياً ناجحاً، واحرص على ذلك، وأجهد نفسك في ذلك، ولا تتوانى عن تحقيق الأعمال الكبيرة التي تكون مصدر فخرهما واعتزازهما، فذاك من طاعتها، وحسن صحبتها وبرهما، كذلك الدعاء لهما والاستغفار لهما، عن أبي أسيد - بضم الهمزة وفتح السين- مالك بن ربيعة الساعدي رضي الله عنه، قال: بينما نحن جلوس عند رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ جاءه رجل من بني سلمة، فقال: "نعم الصلاة عليهما، والاستغفار لهما، وإنفاذ عهدهما من بعدهما، وصلة الرحم التي لا توصل إلا بهما، وإكرام صديقهما" رواه أبو داود.
- ومن أدوار الفرد تجاه زوجته المعاشرة بالمعروف قال تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (النساء: 19)، قال ابن كثير: أي طيبوا أقوالكم لهن، وحسنوا أفعالكم وهيئاتكم، بحسب قدرتك، قال تعالى: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (البقرة: 228)، والقيام بوصية رسول الله صلى الله عليه وسلم فيهن، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "استوصوا بالنساء خيراً" متفق عليه، وأداء الحقوق التي لهن، والصبر عليهن وذكر محاسنهن وتناسي تقصيرهن، والعدل لمن كان له أكثر من زوجة، والمعاونة في بعض الأعمال أسوة بالرسول صلى الله عليه وسلم، وتقدير دورها وإعلان ذلك.
- ومن أدوار الزوجة وواجباتها تجاه زوجها، طاعته في المعروف، وحسن التبعل من التزين له، والتلطف به، والقيام بما يحتاج إليه، وتشد من أزره لمواجهة الصعاب، ومراضاته إن غضب، وأن تحافظ على البيت فهي راعية ومسئولة عن رعيته، وأن تحفظه بالغيب في نفسها وماله.
- ومن الأدوار تجاه الأولاد ما يلي: حسن اختيار الأم، وحسن تسميتهم، وتربيتهم، والاجتهاد على تعليمهم، والصبر على نفقاتهم في ذلك، والتوسع في النفقة عليهم، والحذر من تضييعهم، والحذر من الصعبة السيئة، وأن يجعلهم زاده إلى الدرجات العلى والإمامة في الدين، قال تعالى عن المؤمنين في دعائهم: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ (الفرقان: 74)، ومن أدوار الفرد تجاه الأهل والأقارب والأرحام، صلتهما بالعتاء، وبرهما بالفعال من الزيارة والبشاشة ونحوها، ومجازاة الإساءة منهم بالصلة والإحسان، والاجتهاد في نفعهم بالخير، فتعطيهم من جاهك ووجهتك، ودفع الضر عنهم ما استطعت إلى ذلك سبيلاً، ومنعهم من الوقوع فيه، والنصيحة لهم، وإرشادهم إلى ما فيه نفعهم.
- ج. دور الإيجابي نحو بيئته ومهنته.
- يجب أن تكون إيجابياً في الموقع والمكان الذي توجد فيه، إن كنت موظفاً أو طالباً أو معلماً أو مديراً، أو رئيساً أو كاتباً أو مسئولاً أو تاجراً أو عاملاً أو صانعاً أو زارعاً، فلا تنس بأنك صاحب

- رسالة، وذلك من خلال التزامك، وأمانتك، وإياك وما يعتذر منه، لا تدع الآخرين يوجهون إليك أصابع الاتهام للتأخير والتباطؤ في إنجازك الأعمال.
- الإخلاص والتفاني في العمل، والحرص على تطبيق النظام المؤسسي، وأن تكون قدوة للآخرين في مكان عملك (مؤسستك) بالقول والفعل.
- أن تتصرف التصرف المناسب للموقع والمكان الذي تكون فيه، وهو ما يسمى بنظرية (الدور) عند علماء الإدارة، فإذا كنت خطيباً ينصت إليك المصلون، وإن كنت مسئولاً في مؤسسة ينفذ الموظفون توجيهاتك، أو مديراً في شركة يلتزم الجميع بأوامرك، فلا تعتقد أن هذا ينطبق على تصرفاتك أينما ذهبت، تذكر أنه مهما كانت منزلتك فعليك أن تعامل الناس بمقتضى الحال الذي أنت فيه، عليك أن تتسنى أنك مدير أو خطيب أو مسئول دائماً، فأنت في البيت أب أو زوج، وأنت في المتجر زبون يتعامل معك البائع مثل غيرك من الزبائن، ... الخ.
- حتى الطريق لا بد أن تكون إيجابياً معها قال صلى الله عليه وسلم: " إياكم والجلوس على الطرقات فإن أبيتم إلا المجالس فأعطوا الطريق حقها: غض البصر، وكف الأذى، ورد السلام، والأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر"، حتى وأنت في الطريق تجلس على كرسي أو على حجر، أو فوق سيارة، هذه الجلسة لا تعفيك من القيام ببعض الواجبات التي لا بد أن تؤديها، فإمالة الأذى عن الطريق صدقة، والأمر بالمعروف صدقة، والنهي عن المنكر صدقة، والتسليم على من لقيت صدقة، وإذا رأيت رجلاً كبيراً أو كفيفاً يريد أن يعبر الطريق قم وساعده حتى يعبر، رأيت رجلاً تعطلت سيارته بادر لمساعدته، وآخر ضل الطريق لا تتردد في إرشاده، كف أذاك عن الناس، غض بصرك عما لا يحل لك، فالإسلام لا يقبل منك أن تكون جماداً بغير مشاعر.
- الحفاظ على نظافة وسلامة البيئة، والعمل على ذلك بالنصح والتوجيه والمشاركة في بعض الأعمال التي تجعل البيئة صحية وآمنة، ومناسبة للعيش عليها.
- د. دور الإيجابي نحو مجتمعه وأمته:
- الإيجابي ليس إمعة يسير مع الناس إن أحسنوا أو أساءوا، بل هو قدوة صاحب مبادرة وفعل، يحمل هم دعوة الناس وإصلاحهم وتوجيههم في كل وقت، لا يستسلم لما يراه من الضعف والإهمال أو العادات السيئة وإن كانت متأصلة بين الناس فلا بد أن يسعى لتغييرها ومحاولة استبدالها بالأفضل أو الأحسن.
- كن إيجابياً في تعاملك مع أفراد المجتمع: من خلال تخفيف المعاناة عن الناس، والمبادرة في خدمتهم، وتقديم العون للآخرين، "والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه"، "المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته"، "انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً"، "خير الناس أنفعهم للناس"، من ذب عن عرض أخيه بالغيب كان حقاً على الله أن يعقبه من النار". كما أن حسن التعامل مع الآخرين يقتضي الحرص على عدم جرح مشاعرهم، وعلى

اختيار الكلمات المناسبة التي يرتاحون إليها، والبعد عن العبارات التي تشعروهم بالازدراء أو الاحترار، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ) (الحجرات: 11).

يمكن أن تكون إيجابياً ومؤثراً، وأنت تقود سيارتك أو تتركب الحافلة العامة أو تشتري من السوق، قد تختلف مع البائع على شيء تافه وتقيم الدنيا ولا تقعدا بينما يمكن أن تكون متسامحاً في تعاملك معه، ففي الحديث الصحيح " رحم الله عبداً سمحاً إذا باع، سمحاً إذا اشترى، سمحاً إذا قضى، سمحاً إذا اقتضى" (صحيح البخاري)، إن سمة التسامح هي التي تحفظ ود القلوب وتفرض الاحترام. إذا كنت تقود السيارة ومررت جوار المارة فلا تعفروهم بالتراب، وإذا كان هناك ماء في الشارع فلا تحركه بسرعة سيارتك حتى لا تتسخ ثيابهم، وإذا أردت أن تدور بسيارتك إلى اليمين أو اليسار أعط إشارة، هذه كلها مظاهر تدل على أنك تحترم نفسك وتقدر الآخرين، وإذا كنت بسيارتك في الطريق العام وأراد صاحب سيارة أخرى أن يدخل في الشارع فيجمل بك أن لا تضيق عليه، بل قف واسمح له بأن يدخل أمامك ويعتبر هذا السلوك الإيجابي رسالة تؤثر بها في الآخرين. وإذا ركبت الحافلة ودخل رجل كبير في العمر لا تحاول أن تتجاهل هذا الشخص إذا لم يجد له مقعداً، أو أن المكان الذي وجده غير مناسب، أفسح له وآثره على نفسك أو أجلسه في المقعد المناسب، ... الخ.

كن إيجابياً في علاقاتك مع الآخرين، فالإيجابي يألف الناس ويألفونه. قم بواجباتك نحو الناس، فإذا استعان بك أخوك المسلم فأعنه، وإذا لقيته فسلم عليه، وإذا عطس فحمد الله فشمته، وإذا مات اتبع جنازته، لا مجال أن تعيش على هامش الحياة، لا بد أن تكون فاعلاً ومؤثراً، عود نفسك على المبادرة في فعل الخير، وأفعال الخير كثيرة، اجعل ففكر دائماً يعمل، كيف يمكن أن تقوم بعمل الخير؟ كيف تحسن إلى الناس؟ كيف تساعد الضعفاء والمحتاجين؟... الخ

كن إيجابياً في فعل الخير والحث عليه، واجتنب الشر والنهي عنه، يقول تعالى: (وَلْتَكُنْ مِّنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) (آل عمران: 104).

كن صاحب حس مرهف، تتأثر وتتفاعل مع ما يدور حولك، فكما أن لك مشاعر فلآخرين مشاعر يجب أن تراعيها. "ما آمن بي من بات شبعان وجاره جائع إلى جواره وهو يعلم به"، "تبسمك في وجه أخيك صدقة"، "ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم، أفشوا السلام بينكم"، "ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش البذيء"، إنه الأدب والتعامل الراقى الإيجابي مع الناس.

استشعار المسؤولية تجاه المجتمع والوطن والأمة، والابتعاد عن كل ما يؤدي للفرقة والتنازع، والعمل على تحقيق معنى الانتماء للمجتمع والوطن والأمة.

- الحرص على مشاركة أفراد مجتمعتك أفرحهم وأتراحهم، أعراسهم ومآتمهم، يقول صلى الله عليه وسلم: " مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالحمى والسهر" متفق عليه.
- استشعار أن مسئولية إنقاذ الأمم من الانهيار هي مسئولية كل أبنائها بلا استثناء، كل في مجاله، وبحسب إمكاناته، عن طريق شعور كل من يشارك في الإنقاذ، بالمسئولية والثقة في قدراته على الإصلاح والتغيير.

المبحث الرابع: كيف تصبح شخصاً إيجابياً؟ كيفية التمتع بالشخصية الإيجابية

هنالك عدة أمور قد تفيد الشخص الراغب بالتمتع بالشخصية الإيجابية، وهي عبارة عن نصائح على الشخص أن يتبعها، ويراعيها في حياته الشخصية وحياته مع الناس، ويطور نفسه دائماً على أساسها، ويسير بشكل تدريجي، حتى يصل إلى النتيجة المرجوة، وهي كما يلي:-

أ. تغيير طريقة التفكير: الشخص الراغب بالتمتع بالشخصية الإيجابية، يجب أولاً أن يُغير طريقة تفكيره في الحياة، ويحاول زرع الأفكار الإيجابية في عقله، وتتميتها يوماً بعد يوم، حتى تصبح جزءاً من عقلية، وبالتالي ينعكس ذلك على جميع تصرفاته في الحياة، ويؤثر أيضاً على طباعه، وتغيير صفات شخصيته للأحسن.

ب. ترك الحزن: جاء في كتاب (لا تحزن) للدكتور عائض القرني قوله: "اصنع من الليمون شراباً حلواً"، وفي هذه العبارة مغزى ومعنى رائع، وذلك في تحويل الخسائر إلى أرباح، فإن أعطاك أحدهم كوباً حامضاً من الليمون، قم بإضافة حفنة من السكر إليه، واجعله شراباً حلواً.

ج. تمثل معاني الإيجابية من سيد البشرية وعظيم الأمة سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام: حيث طرد عليه الصلاة والسلام من بلده ومسقط رأسه مكة المكرمة، فأنشأ في المدينة المنورة دولة عظمى، أصبحت عاصمة كبرى للأمة الإسلامية، نشر الدين الإسلامي من خلالها، وما زال ينتشر، ويزداد عدد الداخلين فيه حتى وقتنا هذا.

د. تعزيز الثقة بالنفس: يجب أن يكون لدى الشخص ثقة بنفسه، وأن يكون مؤمناً بشخصيته، وبأنه إنسان ناجح، وأن آية خسارة تمر عليه في حياته ليست إلا تجارب، وخبرات لا بد من أن تساعدك للنهوض مرة أخرى لتحقيق النجاح الذي يسعى إليه، فلا يتوقف عند الخسارات، بل عليه الوقوف مرة أخرى، حتى وإن اقتضى الأمر أن يبدأ من جديد ومن الصفر؛ فهذه هي الحياة، والإنسان يتعلم من أخطائه، وعثراته، وكبواته، وتلك هي أفضل معاني الإيجابية في الحياة، لأن الوقوف عند الفشل والخسارة هي من صفات الإنسان السلبي، غير الواثق بنفسه، ومن ضمن العبارات التي تعزز لدى الشخص ثقته بنفسه العبارات التالية: (أنا أحب نفسي، أنا معجب بشخصيتي، أنا ذكي، أنا ناجح، أنا محبوب، أنا أستطيع، أنا قادر وغيرها من العبارات).

هـ. التيقن من أن مع العسر يسراً: يجب أن يعلم الشخص بأنه وبإذن الله تعالى بعد جوعه سيشتبع، وبعد سهره سينام، وبعد مرضه سيتعافى، وأن الغائب سيصل لا محالة، وأن الضال سيهتدي، وأن الظلام سينقشع، وأن النهار سيتجلى، فإن رأى الإنسان صحراء تمتد أمامه فليعلم بأن وراءها رياضاً خضراء، وأنه لا بدّ من الأمان بعد الخوف، والسكينة بعد الفزع، وأن أفضل عبادة لله تعالى هي انتظار الفرج، قال تعالى: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾. (الشرح: 6).

و. الإيمان بأنّ الحلم سيتحقق: يجب أن يعلم الشخص بأنه لا شيء مستحيل، وأنّ أحلامه ممكنة، ولا بدّ من أن تتحقق يوماً ما، فعليه بالتفاؤل والابتعاد عن التشاؤم، واليأس، والمحبطات، ويتمثل بذلك حياة الأشخاص العظماء الذين بدأوا من الصفر، وحققوا المستحيلات، وقرأ سيرة كل منهم، وبتفكر فيها، ويتأملها جيداً، ويحاول الإفادة منها، ويحذو حذوهم في الحياة، وسيعلم من خلال ذلك أنّهم لم يصلوا إلى ما هم عليه إلا لأنهم أشخاص إيجابيون، لم توقفهم العوائق مهما كانت في سبيل تحقيق غايتهم، وليس أدلّ على ذلك من سيرة الأنبياء والرسل، وسيرة الصحابة، وسيرة العلماء، وسيرة الأدباء، وسيرة الأبطال، وسيرة القادة، وغيرهم.

ز. حسن الظن بالناس: على الشخص أن يحسن الظن بالناس، ويتلقّى أقوالهم وأفعالهم بطريقة إيجابية، محسناً الظن بهم، ولا يشكّ دائماً بالآخرين، مُعتقداً بأنهم يحابوه، أو يجاملوه، أو يعادوه، فحتى وإن كان ذلك صحيحاً، عليه أن لا يتأثر بذلك، ولا يعطيه أكبر اهتمامه، ويقف في مكانه عند كل قول، وكل موقف.

ح. مجالسة الإيجابيين: كما ذكرنا بأنّ هناك أشخاص ينشرون الطاقة الإيجابية، وآخرون ينشرون الطاقة السلبية، والإنسان بطبعه يتأثر بمن حوله من الناس الذين يعاشروهم ويصاحبهم؛ لذلك على الشخص أن ينتقي من الناس من هو إيجابي لمصاحبتة وملازمتة، حتى يعينه على جبل شخصيته إيجابياً، ويبعث التفاؤل لديه بشكل دائم ومستمر.

ط. وجود الهدف: (أعظم هدف هو رضا الله عنك) ينبغي أن يحدّد الشخص هدفه، أو أهدافه في الحياة، والتي يسعى للوصول إليها، حتى يكون هنالك معنى لحياته، لأنّ التفكير بتلك الأهداف ومحاولة الوصول إليها، والعمل على ذلك، هو المعنى الحقيقي للإيجابية؛ فالشخص الإيجابي في الحياة هو إنسان فعال، ونشيط، وعلى حراك دائم، يسعى للوصول إلى طموحاته رغم العقبات، والمشكلات التي تواجهه.

ي. الاهتمام بالصحة الإيجابية، بل يجب أن تنعكس أيضاً على جسد الإنسان، فالإنسان الذي يتمتع بالصحة الجيدة، سينعكس ذلك على عقله، وطريقة تفكيره، وأقواله وأفعاله، ويتم الاهتمام بصحة الجسد من خلال: تناول الأطعمة المفيدة بشكل منتظم، والمشي، وممارسة الرياضة بشكل عام.

ك. التعبّد إلى الله عزّ وجل والتقرّب إليه بالعبادات: من خلال أداء الفروض، والنوافل، كالصلاة، والصيام، وذكر الله عزّ وجل بشكل دائم، والتوجّه إليه بالدعاء، كل ذلك يؤلّد لدى الشخص

الطمأنينة، والراحة الدائمة، التي ستعكس على شخصيته، ويزداد اليقين لديه بأن الأمور جميعها بيد الله تعالى، وأن الله لا يريد له إلا الخير، والصلاح لنفسه، فإن لم يجد ذلك في الحال، سيتبين له بعد حين. وفي الختام أقول بأن الإيجابية في الحياة لا تقتصر على النفس، أو الذات، بل يجب أن يتعامل الشخص مع الناس من حوله على هذا الأساس، فمن أتاه من الناس متشائماً، يائساً، لا بد له من أن ينصحه، ويوجهه، ويبيث لديه التفاؤل في الحياة، ويكون عوناً له، فالشخص الإيجابي هو إيجابي مع نفسه ومع الآخرين.

❖ نصائح لحياة إيجابية:

هناك عدد من النصائح يمكن الاستفادة منها لنعيش حياة إيجابية منها:

1. عش حاضرك: أكثر القلق سببه الندم على الماضي أو الخوف من المستقبل. هذان بُعدان أنت تفقد السيطرة عليهما. استمد من تجارب الماضي وخطط لتوقعات المستقبل.
2. واجه المخاوف: معظم المخاوف لا حقيقة لها. كن شجاعاً في مواجهة المصاعب. روض نفسك لتقبل الأسوأ ثم اعمل على أن لا يكون ذلك الأسوأ. "أعقلها وتوكل".
3. تقبل الواقع: رؤيتك هي واقعك. اعرف ما يقلقك ثم ادرسه جيداً. قم بعدها بالاستشارة والاستشارة ثم اتخذ قراراً ولا تندم عليه.
4. تذكر أخطار القلق: أمراض جسدية كالقلب والبشرة والمعدة والصدر والرأس والظهر والالتهابات والعجز وأمراض نفسية.. الخ
5. اشغل نفسك بالمفيد: "متى توفر الوقت للتفكير بسعادتك أو بشقائك فإنك في الغالب تشقى"! اطرِد القلق بتناسي نفسك. وجه اهتماماتك إلى الناس والعمل والأهداف الطموحة.
- 6 آمن بمبدأ التسليم: لا تصطدم مع الأمر المحتوم. العاهات والبلاءات تساعدنا إلى حد كبير غير متوقع.. ما من عظيم إلا وهو قمة في التسليم.
7. تعلم فن النسيان: تعلم كيف تنسى لتعيش. لا تقبل أن تكون آلة تنديد. لا تتخذ موقفاً من كل حادثة تمر. دع الأمور تجري في أعنتها.. استصغر الحوادث المؤلمة والمزعجة.
8. اصنع الابتسامة: الابتسامة عنوان ومفتاح السعادة والشيء لا يأتي إلا بالجهد، ودليل الجهد الابتسامة، والابتسامة صدقة مكتوبة.
9. تدرب على الاسترخاء: الاسترخاء يضعف القلق لأنه يريح العقل.. استخدم تمارين الاسترخاء.
10. أصل معاني الحب: الحب هو رأس الأمر، تعلم كيف تحب ربك، ودينك، ووطنك، ونفسك، وأهلك، وأصدقائك (والمسلمين) والحياة والخلق جميعاً.
11. اتبع الوصفة الإيجابية: ابدأ بالذكر في بداية اليوم؛ فبداية اليوم هو كل اليوم، ذكر نفسك بالإيجابيات التي تملكها وبث في نفسك روح التفاؤل والإيجاب. استمر في فعل ذلك أياماً.

12. الإيجابيات العشر: ابتكر طرقاً للتجديد.. التجديد يحافظ على التوازن الشخصي.. الإيجابيات العشر الآتية مدخل لمواقع التجديد:

1- تفاعل: حتى ولو أحاطت بك السلبيات؛ فالتفاؤل من الإيمان والتشاؤم من الشيطان، وبالتفاؤل تبني النفوس.

2- تحمس: أوجد الحماس في الأعمال اليومية والمتكررة، وابتكر أبداع.

3- تحدث عن النجاح: وامدح الناجحين واثن عليهم.. أكثر من ذلك.

4- أوجد البيئة الإيجابية: انتبه لمن تصاحب.. رافق الناجحين.. تجنب السلبيين.. بث الإيجابية في الآخرين.

5- جدد ما حولك: أبداع فيما حولك.. ضع لمسات إيجابية.. اخرج من المألوف.. علق اللافتات الإيجابية.

6- شارك الناس: لا تكن متفجعاً.. تبادل وجهات النظر.. لا تحقر أحداً أبداً.

7- خطط للنجاح: ضع برنامجاً لفاياتك وأولوياتك وطموحاتك.. خطط حتى ولو لم تنفذ.. كن طموحاً وارك لنفسك الفراغات.. تعلم تقول "لا".

8- لا تستجب للمغالطات: انتبه للمغالطات الاجتماعية وجمع من الأمثال العربية والإعلام وبعض أقوال المشاهير.

9- اهتم بنفسك: اسمح لنفسك أن تشعر وتتمتع.. لا تحقرها، ولا تكبتها.

10- اصدق مع نفسك: لا تكذب ولا تخادع نفسك.. تعلم الإخلاص والدعاء واحساب الأجر.

<http://yallafeed.com/11-nsyhh-ky-taysh-hyah-akthr-iyjabyh-6423;c=yallafeed>

ويذكر أبو هاشم عشر خطوات للتقليل من السلبية في حياتك وهي:

1. ركز على الحلول.

2. أحط نفسك بأشخاص إيجابيين.

3. اهتم بصحتك ولياقتك.

4. فكر في الوقت الحاضر.

5. لا تأخذ الأمور على محمل شخصي.

6. ركز على الجانب الإيجابي في كل الأمور.

7. توقف عن انتقاد نفسك والآخرين.

8. قدم المساعدة للآخرين.

9. اقتنع بأن الحياة يوم لك ويوم عليك.

10. تجاهل ما سيفكر فيه الآخرون.

https://www.youtube.com/watch?v=cBYbn_rMdZ8

وفي الختام نؤكد على أن الشخص السلبى يفكر فى المشكلة و يرى مشكلة فى كل حل ، بينما الإيجابى يفكر فى الحل و يرى وجود حل لكل مشكلة ، والسلبى لا تتضب أذاره ، بينما الإيجابى لا تتضب أفكاره ، والسلبى يتوقع المساعدة من الآخرين وتشغله عيوب الناس وسلبياتهم ، بينما الإيجابى يساعد الآخرين ويهتم بإيجابياتهم ومزاياهم ، والسلبى متشائم ينظر إلى الماضى ويتطلع إلى ما هو مستحيل ، والإيجابى متفائل ينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما هو ممكن.

قائمة المراجع

- القرآن الكريم.
- إبراهيم، عطيات محمد يس، ومحمد، محمد أحمد صديق (2010). مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية السمات الإيجابية في الشخصية لدى الطالبات الموهوبات في مقرر العلوم، المؤتمر العلمي (اكتشاف ورعاية الموهوبين بين الواقع والمأمول) المنعقد في بنها 2010- مصر، ص 463 – 515.
- الأحمد، عبدالعزيز بن عبدالله (2016م). الخصائص السيكومترية لمقياس التغيير الإيجابي لدى عينة من السعوديين، حوليات مركز بحوث الموهبة والإبداع، كلية الآداب، جامعة القاهرة، الحولية الخامسة، الرسالة الثانية، فبراير (2016).
- الأحمد، عبدالعزيز بن عبدالله (1436هـ). الإيجابية لحياتك. مؤسسة إيجابيون للإنتاج الإعلامي، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- أيار، فينكاتا (2010). كيف تبني شخصية قوية وإيجابية. مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، الرياض.
- برهان، محمد (ب.ت). نساء حول الرسول. المكتبة الشاملة.
- بكار، عبدالكريم (2004)، مقومات الشخصية الإيجابية، صحيفة البيان، لندن العدد (204)، أكتوبر / شعبان 2004م.
- البهلولي، لمياء أحمد (2014). كن إيجابياً. دار الرضوان للدراسات والبحوث والنشر، اليمن، صنعاء.
- الترباتي، جهاد (2010). مائة من عظماء أمة الإسلام غيروا مجرى التاريخ، دار التقوى للطبع والنشر والتوزيع، شبر الخيمة.
- الحاوري، محمد عبدالله (2008). الإيجابية في حياة المسلم، كلية التربية - أرحب، صنعاء، اليمن.
- الحوراني، توجان سامي محمد (2003). الإيجابية في التربية الإسلامية. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، كلية التربية، الأردن.
- خالد، خالد محمد (1973). رجال حول الرسول، (ط2)، دار الكتاب العربي، بيروت لبنان.
- خليل، منير حسن جمال (1996). سلوك الميل للمخاطرة وخصائص الشخصية الإيجابية دراسة عبر البيئية والجنس، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر، العدد (23)، ص 55 – 105.
- الدش، محمد أحمد (2014). الإيجابية في شخصية المسلم. مجلة الوعي الإسلامي، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، الكويت، العدد 593 ص33.

- الرفاعي، نعيمة جمال شمس (2014). بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالشخصية الإيجابية وأساليب تميمتها. بحوث وأوراق عمل المؤتمر العلمي الرابع: التربية وبناء الإنسان في ظل التحولات الديمقراطية - كلية التربية - جامعة المنوفية، مصر، إبريل (2014)، ص 105 - 121.
- الرقب، صالح (2005). الصفات القيادية للشيخ أحمد ياسين، مقدم لمؤتمر كلية الآداب (مؤتمر الإمام الشهيد أحمد ياسين في الذكرى الأولى لاستشهاده)، كلية أصول الدين- الجامعة الإسلامية.
- زراعي، سينا عبد الغفور (2016). الإيجابية من خلال آيات القرآن الكريم. الجزء الثاني
- زيان، محمود (2008). صناعة الإيجابية، جنا، الإسكندرية، مصر.
- سليجمان، مارتن، إي، بي (2006). السعادة الحقيقية: استخدم علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم، مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- سليجمان، مارتن، إي، بي (2002). علم النفس الإيجابي الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي: من كلاسيكيات علم النفس الإيجابي، ترجمة: محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2006).
- السويدي، حصة بنت عبدالعزيز (2012). مقومات الشخصية الإيجابية في السنة النبوية لدى عينة من طالبات جامعة قطر: دراسة وصفية تحليلية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، مصر، العدد (47)، ديسمبر ص 209 - 242.
- الشافعي، ناصر (2010). الشخصية القوية الساحرة فنون ومهارات. دار البيان للترجمة والتوزيع، القاهرة، مصر.
- الشامي، زيد (2014). كن إيجابياً. (ط4)، مركز عبادي للدراسات والنشر، صنعاء، اليمن.
- الشريف، عبد الخالق حسن (2003). الشباب في مرآة الإسلام. القاهرة: دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- شامين، شيرزاد (د.ت). الذكاء الإيجابي، لماذا يتألق القليلون ويقودون، ويخفق الكثيرون ويتراجعون، كتاب في دقائق، ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، الإمارات العربية المتحدة.
- الشروقي، هناء يوسف قاسم (2011). أثر برنامج بناء الشخصية الإيجابية على تنمية بعض المهارات الاجتماعية والشخصية وتحسين صورة الذات والاتجاهات لدى عينة من الطالبات الموهوبات بالمرحلة الإعدادية بمملكة البحرين، ماجستير في التربية الخاصة، كلية الدراسات العليا، برنامج تربية الموهوبين، جامعة الخليج العربي، البحرين.

- شعراوي، صالح فؤاد (2008). الشخصية السوية. مجلة البحوث والدراسات في الآداب والعلوم والتربية، السعودية، المجلد 5، العدد 10، ص 65 - 84.
- عامر، حسين (2013). المسلم بين الإيجابية والسلبية. موقع طريق الإسلام.
<http://ar.islamway.net/article/18169>
- عبدالعال، تحية محمد، ومظلوم، مصطفى علي (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي"، مجلة كلية التربية ببنها، العدد(93)، يناير، المجلد(2)، مصر.
- عثمان، سيد (1986م). المسئولية الاجتماعية والشخصية المسلمة: دراسة نفسية تربوية، مصر، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- العمر، عبد العزيز بن سعود (2007). لغة التربويين. المملكة العربية السعودية، مكتب التربية العربي لدول الخليج.
- العليان، عبدالرحمن (2016). الإيجابية مطلب للفرد والمجتمع والمؤسسات، صحيفة الشرق العدد (1668) بتاريخ 28 / 8 / 2016م.
- عيد، محمد إبراهيم (2001). دراسة للخصائص الإيجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، العدد (25)، ج(1)، ص 251 - 316.
- عيد، محمد إبراهيم (2002). الهوية والقلق والإبداع. دار القاهرة، القاهرة، مصر.
- الغامدي، سعيد بن سعيد بن سعد () الإيجابية في حياة المسلم. <https://Khutabaa.com>
- فتحي، محمد (2002). دعوة للإيجابية مع النفس والآخرين، دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر، القاهرة.
- الفرا، إسماعيل صالح (2006). دراسة لمستوى الإيجابية لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد (8)، العدد(1)، 2006.
- كوفي، ستيفن (2004). العادات السبع للناس الأكثر فعالية. (ط6). ترجمة ونشر وتوزيع مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- ماضي، جمال (2010). الإيجابية المؤثرة. دار الدعوة للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
- المباركفوري، صفي الرحمن (2009). الرحيق المختوم: بحث في السيرة النبوية على صاحبها أفضل الصلاة والتسليم، (ط20)، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، المنصورة، جمهورية مصر العربية.

- مجمع اللغة العربية (1972)، المعجم الوسيط، (ط2)، المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، استانبول تركيا.
- المدرسي، هادي (2008). كيف تتمتع بحياتك وتميش سعيداً. (ط3) دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر، <https://ia601607.us.archive.org>
- المشرفي، إنشراح إبراهيم محمد (2013). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام أنشطة تجويد الحياة في تنمية مفهوم الذات الإيجابية لدى طفل الروضة. دراسات الطفولة، مصر، المجلد (16)، العدد (58) يناير - مارس ص 67 - 75.
- مظلوم، مصطفى علي رمضان (1997). الإيجابية وعلاقتها بالتقدم في العمر، مجلة كلية التربية علمية محكمة، بنها، مصر، المجلد(8)، العدد (29) ص 2 - 63.
- ابن منظور، محمد بن مكرم. (1996م)، لسان العرب، ج1، بيروت: دار صادر.
- المنيفي، عبد الرحمن (2006). علم النفس المرضي: تفسير الأمراض النفسية من وجهة نظر مختلف المدارس النفسية. (ط3). دار الكتاب الجامعي، صنعاء، اليمن.
- أبو نعمة، زهدي محمد (2013). الشخصيات الدعوية الإيجابية في سورة الكهف: دراسة موضوعية، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، العدد(5)، يوليو، ص300-325.
- النغمشي (2017). علم النفس الدعوي. (ط2)، مكتبة الرشد، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- نوح، محمد أحمد (2016). الإيجابية في حياة المسلم. متاح على شبكة المعلومات العالمية، http://www.dr malo.com/IMG/pdf/mh_eejaabeya-hayaat-muslim.pdf
- أبو هاشم، السيد محمد (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (20)، العدد (81)، ص 268 - 350.
- والي، حمدي فتوح (2015). نماذج من الإيجابية في القرآن الكريم.
- <http://vb.elmstba.com/t15951.html>
- https://www.youtube.com/watch?v=cBYbn_rMdZ8
- <http://yallafeed.com/11-nsyhh-ky-taysh-hyah-akthr-iyjabyh-6423;c=yallafeed>