



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

**فاعلية تدريس وحدة مقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران
الكريم لتدريس علم النفس فى تنمية التفكير الايجابى
والصلاية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية**

إعداد

د/ شعبان عبدالعظيم أحمد

استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس (علم نفس)

﴿ المجلد السادس والثلاثون - العدد الثانى - فبراير ٢٠٢٠ م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

مقدمة :

القرآن الكريم كتاب خالد لا تنتهي عجائبه ومعجزاته ، أنزله الله تعالى على نبيه الكريم ليكون كتاب هداية واعجاز ، معجزاته بهرت الجميع وملات الكون رحمة وكلما ازداد الانسان فيها تاملًا ازداد بها اعجابا ، فلكلمات القران السلطان القاهر على النفوس ، والمكان المكين من القلوب ، فلا يسمع أو يقرأ آية من آيات الله حتى تستولى على وجوده كله ، ولقد جعل الله عز وجل هذه الشريعة فى آيات كريمة وجعل من هذه الآيات معجزات تغمر بنورها العقول والقلوب .

ففى القرآن شفاء ، وفى القرآن رحمة لمن خالطت قلوبهم بشاشة الايمان فاشرقت وتفتحت لتلقى ما فى القرآن من روح وطمانينة وأمن وسلام وموعظة وعبرة ، وفى القرآن شفاء من الوسوسة والقلق والحيرة وفرط الحزن وشدته ، فهو يصل القلب بالله فيسكن ويهدأ ويستشعر الحماية والامن ، والقران له تاثير عجيب على النفس الانسانية ، فالقارئ للقران يبكى عندما يقرأ آيات تبكيه ، ويفرح عندما يتلو ايات فيها فرح وذلك دليل عظيم على الاعجاز النفسى للقران الكريم (فضل حسن عباس وسنا فضل عباس ، ١٩٩٣ ، ٨٢) .

وفى القرآن الكريم شفاء من الاتجاهات المختلفة فى الشعور والتفكير فهو يعصم العقل من الشطط ويطلق له الحرية فى مجالاته المثمرة ويكفه عن انفاق طاقته فيما لايجدى ولا ينفع ، وهو غذاء القلب كما الطعام غذاء الجسد ، يقول تعالى " ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين " سورة الاسراء : اية ٨٢ ، وقال سبحانه " ويشف صدور قوم مؤمنين " سورة التوبة : اية ٤١ وقال عز وجل " يا ايها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين " يونس اية ٥٧ ، وقال تعالى " قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء " سورة فصلت : اية ٤٤(بديع الزمان سعيد النورسى ، ١٩٩٩ ، ١٣٢) ، والقران الكريم كما مزق حاجز الزمان والمكان مزق حاجز النفس الانسانية وهو ما يخفيه الانسان داخل نفسه ، حيث يكشفه الله للآخرين ، ومن امثلة ذلك ما اضمره المنافقون فى نفوسهم حيث اخبر القرآن الرسول الكريم ما يخفوه حيث قال تعالى " الم تر الى الذين نهوا عن النجوى ثم يعودون لما نهوا عنه ويتناجون بالاثم والعدوان ومعصية الرسول ، واذ جاءوك حيوك بما لم يحيك الله ، ويقولون فى انفسهم لولا يعذبنا الله بما نقول ، حسبهم جهنم يصلونها فبئس المصير " سورة المجادلة : اية ٨ (عياض القاضى، ١٩٩٥، ٧٤) .

ويتضمن القران كل معانى الجلد والرضا والتفاؤل فمن يتجلد على ما يكره من المصائب ويرضى ويحتسب وفي الحديث الشريف " وما أعطى أحد عطاء خيرا واوسع من الصبر " ، ذلك لان الاعراض النفسية مثل الغضب والغم والخوف والجزع كثيرا ما يتعرض الانسان لها ويوضح القران فى سياق الايات الكثيرة مبلغ حاجة الانسان الى علاجها قال تعالى " ولقد خلقنا الانسان ونعلم ما توسوس به نفسه" (صلاح عبدالفتاح الخالدى ، ٢٠٠٠ ، ٥١) ، وقد اشتمل القران على الترغيب والترهيب والوعد والوعيد للتاثير على النفس الانسانية وتربيتها بالاحداث وعرض الحلول ، وحثها على الجد والاجتهاد وعدم الخوف من شئ فلا يصيبين الانسان الا ما كتب الله له، والقران مصدر السعادة لانه يرسم منهج حياة فاضلة تعنى بتحقيق التوازن النفسى داخل الفرد وتهتم بتعزيزه وتنميته نفسيا وبدنيا وعقليا وروحيا ، فتجعل له مناعة نفسية لمختلف العقد لمختلف العقد والمشكلات من خلال المواقف المتباينة التى عبر عنها القران الكريم فيقول تعالى " الا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير " سورة الملك : اية ١٤ (ضياء الدين الجماس ، ١٩٩٣ ، ٦٣) .

والقران الكريم له تميز خاص بتاثيره على النفس الانسانية ، وهذا التاثير البالغ يشير الى ان القران كلام الله تعالى ، وله سلطان على النفس ، فالقلوب تنتفض تحت وطأة سلطان القران الكريم يقول تعالى " واعلموا ان الله يعلم ما فى انفسكم فاحذروه "سورة البقرة : اية ٢٣٥، والقران الكريم يخاطب الفطرة البشرية ، وهى عامة فى جميع الناس وطبيعتها لا تختلف فى مجموعة عن الاخرين(محمد متولى الشعراوى ، ١٩٨٨ ، ١٠٣)،والكتاب الذى يفى بالحاجات الانسانية هو كتاب الله الكريم الذى يفى بالمفاهيم اللازمة للفطرة، واذا تجردت النفس من الاهواء والنقائص التقت بالقران الكريم، واستجابت لمعانيه السامية فتشعر كل نفس بانها يخاطبها فهو منقذ كل نفس ومالها ، والقران الكريم يملك على الانسان بالوسيلة التى تقهر تفوقه فى الجدل فيتفوق على كل الحجج مهما بلغ مداها(عز الدين اسماعيل، ٢٠٠٤، ٧١) .

وللتفكير الايجابى كاحد أنواع التفكير أهمية كبيرة فى جميع المواقف التى يتعرض لها الفرد ، فهو بمثابة البيئة المهيئة لفاعلية أنواع التفكير الأخرى وممارستها بصفة مستقرة غير مهتزة ، ويرتبط النجاح فى مجالات الحياة جميعها بالتفكير الايجابى ، فالتفكير الايجابى يساعد الفرد فى البحث عن القيمة والفائدة التى بدورها تؤدى الى تحقيق الاهداف وانجاز المهام ، فالتفاؤل والطاقة ومواجهة حديث النفس السلبى يسهم فى زيادة الدافعية وتنمية الارادة وتعزيز الطاقة الايجابية التى تنمى الجانب التاثيرى فى الشخصية (حافظ العمرى محمد ، ٢٠١٤ ، ٢٢) . والشخصية الفعالة تدرك جيدا أن التغيير شئ واقعى لا نستطيع أن نتجنبه وتدرك ما تريده من أهداف وتخطط لتنفيذها ، والافراد الذين لديهم تفكير ايجابى لديهم قدرة على تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات والتعلم بصورة صحيحة (حنان عبدالعزيز ، ٢٠١١ ، ٧٢-٧٣) .

والتفكير الايجابي هو الباعث على استنباط العوامل الأفضل ، وهو العامل الرئيسي Basic Factor للأداء الفائق ويعمل على تعزيز بيئة العمل وتميئتها وتهيئتها لعملية الانجاز والتمكن ، والتفكير الايجابي عملية واجراء Process & Procedure تمكن المتعلم من ممارسة العديد من المهارات خاصة التأثيرية (19, 2006, Seligman, M) ، والتفكير الايجابي تفكير بناء يساعد الفرد على تحقيق الأهداف والميل والقوة الدافعة لتحقيق الذات ، ورد الامور الى ارادة الله تعالى ، ويساعد على تقبل الأمور الصعبة واكتساب فرص التغيير والتطوير والتقييم والتمتع بالوقت والخبرات ، ويساعد على بناء قناعات ومعتقدات راسخة تمكن الفرد من النجاح في حل المشكلات فهو يساعد الفرد في التركيز على جوانب النجاح في معالجة المشكلات بدلا من الاهتمام بجوانب الفشل فيها ، وكذلك الثقة في القدرات (76, 2012, Kendra, C)، ويمكن التفكير الايجابي الفرد من مراقبة Monitoring أفكاره ومعتقداته وتقييمها Assessment بهدف التخلص من الافكار السلبية ويساعد الفرد أن يكون أكثر تفاؤلا وأكثر قدرة على انتاج طاقات ايجابية تمثل قوة دافعة للفرد (صبرى محمد خليل ، ٢٠١١ ، ١) ، ويجب تنمية هذا النوع من التفكير نظرا لاهميته كما اشارت دراسات حنان عبدالعزيز(٢٠١١) ، واحمد محمد(٢٠٠٠) ، واحسان ابراهيم (٢٠١٩) ، واحمد زارع (٢٠١٧) ، وحافظ العمري (٢٠١٤)، سناء فراج (٢٠١٤) ، Anaighazi A(2013) ، Jones G(2012) ، Wong S(2012) .

ويعد مفهوم الصلابة من المفاهيم الحديثة وهو من المتغيرات النفسية الاجتماعية Social & Psychological Variables اللازمة لإحتفاظ الأفراد بصحتهم الجسمية والنفسية وهو يوازي مفهوم الاحساس بالتماسك وتمثل اتجاه وتوجه عام نحو إثبات الذات والتعبير عن النفس، وتعرف الصلابة النفسية Psychological Hardiness بأنها قدرة الفرد على وضع استراتيجيات واليات تساعده وتمكنه من التغلب على الضغوط وحل المشكلات (تتهيد عادل البيرقدار ، ٢٠١١ ، ٣٢) ، كما تعرف بانها قدرة الفرد على مقاومة المرض وإدارة الحياة ، وقدرة الفرد على التحدى لما يجابهه من صعوبات وعراقيل وتنمية الذات من خلال ما يتم مواجهته من مشكلات (Engel , et al ., 2011, 485)

وتسهم الصلابة النفسية فى تنمية الاعتقاد لدى المتعلم بفاعليته وبقدرته الشخصية على الانجاز والتمكن مما يعكس على ثقته بنفسه والارادة العامة الشخصية وتنمية الدافعية الذاتية والتوجه نحو الهدف ، كما ان الصلابة النفسية تقوى ارادة المتعلم وتعمل على استمرارية انتباهه وتحمل العقبات والصعوبات التعليمية وتسهم الصلابة النفسية فى تنمية القدرة على اعادة التشكيل المعرفى Cognitive shaping والتكيف النفسى والمعرفى Cognitive & Psychological Adaption وامداد المتعلم باستراتيجيات تحويلية عالية (نورا محمود حسانين ، ٢٠١٨ ، ٤٠٠-٤٣٠) ، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسات سميرة محمد(٢٠١٨) ، تتهيد عادل(٢٠١١) ، عبدالفتاح خليفات(٢٠٠٩) ، إيمان محمد(٢٠١٧) ، صبرى ابراهيم(٢٠١٣) ، جمال السيد(٢٠٠٨) ، جبر محمد(٢٠٠٥) ، نورا محمود(٢٠١٨) ، هويد حنفى محمود(٢٠١٢) (2010, Shekarey , A, et al) ، Bartone , et al ., (2008, Bossick , Brain A(2008) ، Engel , et al ., (2011) ، وغيرها من الدراسات.

وحث القرآن الكريم على التفكير الايجابي البناء الذي يؤدي الى تنمية الفرد وتنمية المجتمع ، وتعزيز شخصية الفرد وتقويتها ونموها ، وأن يكون قويا وصلبا قادر على تحمل العقبات والابتلاءات ، والتقاؤل جزء من الإيمان، فالمؤمن يفرح برحمة ربه، ولو لم يفعل ذلك ويئس فإن إيمانه سيكون ناقصا، وانظروا معي إلى سيدنا يعقوب الذي ضرب أروع الأمثلة في التقاؤل. فابنه يوسف قد أكله الذئب كما قالوا له، وابنه الثاني سرق وسجن كما أخبروه... وعلى الرغم من مرور السنوات الطويلة إلا أنه لم يفقد الأمل من رحمة الله تعالى (كامل على موسى، ٢٠٠٧، ٦٣).

ولو تأملنا القرآن نجد مئات الآيات التي تمنح الإنسان القوة والصلابة والتقاؤل، مثلا يقول تعالى: (ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين) [آل عمران: ١٣٩] وهناك آيات كثيرة تبشر المؤمن بحسن الخاتمة وبالفرح الأكبر يوم لقاء الله، فتتهون عليه أحزانه وتتضاءل أمامه المشاكل ويكفي أن تتذكر رحمة الله حتى تنسى كل هموم الدنيا: (الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وانا إليه راجعون * أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون) [البقرة: ١٥٦-١٥٧] وغيرها من الأدلة العقلية والعقلية من القرآن والسنة التي تدعو الى الايجابية والصلابة النفسية وشحذ الارادة الشخصية وتحسينها (على محمد الحسينى ، ٢٠٠٧، ١١٠).

والدراسة الحالية تحاول أن تتعرف على فاعلية تدريس وحدة مقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية التفكير الايجابى والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، خاصة وأن الباحث وجد ندرة فى الدراسات التى استخدمت الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية المتغيرات التابعة المختلفة فى مجال علم النفس كمبرر دراسى ، ومن هنا تتلخص مشكلة الدراسة فى السؤال الرئيسى التالى: ما فاعلية تدريس وحدة مقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم لتدريس علم النفس فى تنمية التفكير الايجابى والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

مشكلة الدراسة

يتسم هذا العصر بالتوترات والقلق ، وكثرة المشكلات والصعوبات ، ويواجه الفرد فى حياته العديد من العوائق والمشكلات والمشاق التى تحول دون تحقيق بعض أهدافه ، وتعمل على انفعاله وشعوره بالعجز وعدم القدرة على المواجهة واليأس ، ويختلف الأفراد فى درجة تعاملهم مع هذه الضغوط Press والمشكلات وتحملها ومعالجتها ، فمنهم من لديه قدرة عالية على التحمل والمواجهة Confidence ومنهم من قدرته ضعيفة ويتعرض لمشكلات ناجمة عن عدم القدرة على التحمل نفسية منها وبدنية ، وتحمل المشاق والصعوبات والآثار الناجمة عن الأحداث الضاغطة للحياة يرجع الى نمط شخصى Personal Pattern يعرف بالصلابة النفسية ، وهو متغير مهم مدعم لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة ومقاومة الصعوبات والمشكلات والضغوط التى قد يتعرض لها الفرد ومن خلالها يستطيع التغلب عليها ، وهى من المتغيرات الواقية Protective Variables التى تعمل على توافق Accommodation وتكيف الفرد مع ما يواجهه من ضغوط (سميرة محمد ابراهيم ، ٢٠١٨ ، ١٩٩-٢٣٩) .

ويساعد التفكير الايجابي الفرد على تحقيق الأهداف والميل والقوة الدافعة لتحقيق الذات ، ورد الامور الى ارادة الله تعالى ، ويساعد على تقبل الأمور الصعبة واكتساب فرص التغيير والتطوير والتقييم والتمتع بالوقت والخبرات ، ويساعد على بناء قناعات ومعتقدات راسخة تمكن الفرد من النجاح في حل المشكلات فهو يساعد الفرد في التركيز على جوانب النجاح في معالجة المشكلات بدلا من الاهتمام بجوانب الفشل فيها ، وكذلك الثقة في القدرات (Kendra ,C , 2012 ,76) ، ويمكن التفكير الايجابي الفرد من مراقبة Monitoring أفكاره ومعتقداته وتقييمها Assessment بهدف التخلص من الافكار السلبية ويساعد الفرد أن يكون أكثر تفاؤلا وأكثر قدرة على انتاج طاقات ايجابية تمثل قوة دافعة للفرد (صبرى محمد خليل ، ٢٠١١ ، ١) ، ويجب تنمية هذا النوع من التفكير نظرا لاهميته كما اشارت دراسات حنان عبدالعزيز(٢٠١١) ، واحمد محمد(٢٠٠٠) ، واحسان ابراهيم (٢٠١٩) ، واحمد زارع (٢٠١٧) ، وحافظ العمري (٢٠١٤) ، سناء فراج (٢٠١٤) ، Anaighazi A(2013) ، Jones G(2012) ، Wong S(2012) .

وتقوى الصلابة النفسية ارادة المتعلم وتعمل على استمرارية انتباهه وتحمل العقبات والصعوبات التعليمية وتسهم الصلابة النفسية في تنمية القدرة على اعادة التشكيل المعرفى Cognitive shaping والتكيف النفسى والمعرفى Cognitive & Psychological Adaption وامداد المتعلم باستراتيجيات تحويلية عالية (نورا محمود حسانين ، ٢٠١٨ ، ٤٠٠-٤٣٠) ، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسات سميرة محمد (٢٠١٨) ، تتهيد عادل(٢٠١١) ، عبدالفتاح خليفات(٢٠٠٩) ، إيمان محمد(٢٠١٧) ، صبرى ابراهيم(٢٠١٣) ، جمال السيد (٢٠٠٨) ، جبر محمد (٢٠٠٥) ، نورا محمود(٢٠١٨) ، هويد حنفى محمود(٢٠١٢)(2010) ، Shekarey , A ,et al (2008) ، Bartone , et al (، (2008) ، Bossick , Brain A (2008) ، Engel , et al ، وغيرها من الدراسات .

والتفكير الايجابي والتفاؤل مهم للغاية في الوقت الحالى للتكيف مع الواقع الصعب الملئ بالمشكلات ومنغصات الحياة ، كما يحتاج الفرد لصلابة نفسية كافية وقوة ارادة مستمرة للتعامل مع ذلك ، ومن خلال استطلاع رأى قام به الباحث وجد أن هناك ضعف لدى الطلاب في الصلابة النفسية وقوة التحمل للمشكلات ، ووجد فكره ياخذ المنحى السلبي القائم على الياس والتشاؤم والطاقة السلبية فلا توجد وظائف ولا هناك تعيينات كما قال الطلاب ، ومن هنا فكر الباحث في استخدام الاعجاز النفسى للقران الكريم كاقوى الاتجاهات التى تعزز العوامل الداخلية وتميها وتعزز العوامل الكامنة وراء كل انجاز خاصة التفكير الايجابي والصلابة النفسية .

ويدعو القرآن الكريم الانسان الى أن يكون ايجابيا ومتفائلا وغير قانط ولا متشائم بل يتوقع الخير وذو تفكير ايجابي ، ويكون قويا قادرا على تحمل العقبات والالام والمشاق يقول تعالى " لقد خلقنا الانسان فى كبد " ، ودعا ان يكون لديه ارادة قوية وقوة تحمل ، يقول تعالى (واستعينوا بالصبر والصلاة وانها لكبيرة إلا على الخاشعين) [البقرة: ٤٥] ، وان يكون صلب من الناحية النفسية (فكرى السيد حميد ، ٢٠١٠ ، ١٦٥) ، والمؤمن هو أبعد الناس عن الضغط النفسي، لماذا؟ لأن الله تعالى زوده بعلاج قوي ألا وهو الصبر، يقول تبارك وتعالى: (وان تصبروا وتتقوا فإن ذلك من عزم الأمور) [آل عمران: ١٨٦]. فالملدح ينظر إلى الدنيا على أنها نهاية كل شيء، فلا حياة بعد الموت، وهذا ما يزيد من معاناته ويضعف الضغوط النفسية التي يتعرض لها، لأنه لا يجد حلا لمشاكله وهمومه ، بينما المؤمن نراه يصير ابتغاء وجه الله، فهو يصبر ويعالج الضغوط النفسية بكل هدوء ورضا وسعادة، فتجده وهو فى أشد حالات الضغط النفسي سعيدا راضيا بقضاء الله وقدره، ولذلك قال حبيبتنا صلى الله عليه وسلم: "عجبت لحال المؤمن... إذا أصابته ضراء صبر فكان خيرا له، وان أصابته سراء شكر فكان خيرا له" (كامل على موسى ، ٢٠٠٧ ، ٢١١) ، وبناء عليه تتمثل مشكلة الدراسة فى التعرف على فاعلية تدريس وحدة مقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم لتدريس علم النفس فى تنمية التفكير الايجابى والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

أهداف البحث:

يسعى البحث إلى ما يلي :

- ١- تعرف فاعلية تدريس وحدة مقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية التفكير الايجابى لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- ٢- تعرف فاعلية تدريس وحدة مقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- ٣- تعرف العلاقة بين التفكير الايجابى والصلابة النفسية .

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث فيما يلى :

- ١- تأكيد أهمية استخدام الاعجاز النفسى للقران الكريم لدى الطلاب ودوره فى تعليم واكساب الطلاب مهارات نفسية واجتماعية وخلقية مختلفة .
- ب- تقديم مقياس لقياس التفكير الايجابى .
- ج- تقديم مقياس لقياس الصلابة النفسية .

د- تأكيد أهمية تنمية التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لدى الطلاب للنجاح في الجانبين العملى والاكاديمى .

هـ- توجيه نظر مخططى مناهج علم النفس الى تفعيل الادلة العقلية والنقلية من القرآن الكريم لتنمية مهارات ذاتية لدى الطلاب تكون بمثابة قوة دافعة للمتعلم واسباب لتعزيز قيم واتجاهات لدى المتعلم .

- أسئلة البحث:

١- ما فاعلية تدريس وحدة مقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

٢- ما فاعلية تدريس وحدة مقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

٣- ما العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية ؟

- مصطلحات البحث:

الاعجاز النفسى للقرآن الكريم

يعرف الاعجاز النفسى للقران الكريم بالاثر البالغ الذى يتركه القران الكريم فى نفس الفرد ، وسيطرة القران الكريم على لب كل من يسمعه أو يقرؤه ، ويشير الى ما يتم لمحه فى آيات القران الكريم من حديث عن أصناف الناس ومواقفهم وخفايا نفوسهم ودوافعها ، ويعرف اجرائيا بأنه قدرة الوحدة التدريسية المقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى التأثير على المتعلمين لتحسين التفكير الإيجابي وتنميته وتنمية الصلابة النفسية لديه بما تتضمنه من آيات كريمات لا تعد ولا تحصى تحث على التفكير الإيجابي وتصل وتغوى الارادة الذاتية وقوة التحمل .

التفكير الإيجابي Positive Thinking

يعرف الباحث التفكير الإيجابي بأنه عملية معرفية وجدانية يستطيع المتعلم من خلالها التحكم فى الافكار والمشاعر ، وتبنى أفكار ومشاعر ايجابية تجعله أكثر مرونة وأكثر تفاؤلا ، ورؤية المميزات ومواطن القوة وتضمينها فى أنشطته المختلفة ، وتحدد الدراسة الحالية أبعاد التفكير الإيجابي فى (الشعور العام بالرضا والتفاؤل - تقبل الذات والآخرين - الاتزان الانفعالى والتسامح - المجازفة وتقبل المسئولية - الاتجاه الإيجابي والرغبة فى التعلم) ، ويقاس بالدرجة التى يحصل عليها الطالب فى مقياس التفكير الإيجابي .

الصلابة النفسية

تعرف بانها قدرة الفرد على مقاومة المرض وإدارة الحياة ، وقدرة الفرد على التحدى لما يجابهه من صعوبات وعراقيل وتنمية الذات من خلال ما يتم مواجهته من مشكلات (Engel , et al ., 2011,485) ، ، ولغرض البحث تعرف بانها قدرة المتعلم على الالتزام والتحدى والتحكم ، وتقاس الصلابة النفسية بالدرجة التى يحصل عليها المتعلم على الاجابة عن مقياس الصلابة النفسية .

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهجين التاليين:

١ - المنهج الوصفي:-

حيث تم استخدامه في إعداد الإطار النظري وأدوات الدراسة وتفسير النتائج ومناقشتها.

ب - المنهج شبه التجريبي:

حيث تم استخدامه في التعرف على فاعلية تدريس وحدة مقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم لتدريس علم النفس فى تنمية التفكير الايجابى والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

- حدود البحث:

تتمثل حدود البحث في التالي :

- ١- مجموعة من الطلاب بالمرحلة الثانوية الصف الثانى الثانوى .
- ٢- وحدة تدريسية مقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم .
- ٣- التفكير الايجابى .
- ٤- الصلابة النفسية.

- مواد وأدوات البحث:

- ١- وحدة تدريسية مقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم. "إعداد الباحث"
- ٢- مقياس التفكير الايجابى . "إعداد الباحث"
- ٣- مقياس الصلابة النفسية . "إعداد الباحث"
- ٤- كراسة الانشطة وفقا للمحتوى المقترح بما يحقق اهداف الدراسة . "إعداد الباحث"

خطوات البحث :

تمثلت خطوات البحث الحالي فيما يلي :

- دراسة وتحليل الأدب التربوي والبحوث والدراسات ذات الصلة لتأصيل البحث وبناء أدواته التي يمكن من خلالها الإجابة عن مجموعة الأسئلة الإجرائية للبحث .
- تصميم الوحدة التدريسية المقترحة بموضوعاتها المختلفة .
- إعداد مقياس التفكير الإيجابي .
- إعداد مقياس الصلابة النفسية .
- التحكيم والتجريب الاستطلاعي لأدوات الدراسة .
- تحديد واختيار مجموعة البحث .
- التطبيق القبلي لأدوات القياس في البحث (مقياس التفكير الإيجابي - مقياس الصلابة النفسية) .
- التدريس من خلال الوحدة المقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقران الكريم .
- التطبيق البعدي لأدوات الدراسة .
- رصد النتائج ومعالجتها إحصائياً لمعرفة أثر المتغير المستقل " وحدة تدريسية مقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقران الكريم " في التدريس على متغيرات البحث التابعة (التفكير الإيجابي - الصلابة النفسية) ، وتفسير النتائج للإجابة عن أسئلة البحث التجريبية الإحصائية والتحقق من فروضه .
- تقديم بعض المقترحات والتوصيات في ضوء نتائج البحث .

الإطار النظري للبحث :

يتمثل الإطار النظري في ثلاثة محاور أساسية وهي الاعجاز النفسي للقران الكريم والتفكير الإيجابي والصلابة النفسية ، وفيما يلي المحاور الثلاثة بالتفصيل .

أولاً : الاعجاز النفسي للقران الكريم

القرآن الكريم كتاب خالد لا تنتهي عجائبه ومعجزاته ، أنزله الله تعالى على نبيه الكريم ليكون كتاب هداية واعجاز ، معجزاته بهرت الجميع وملأت الكون رحمة وكلماء اذداد الانسان فيها تاملًا اذداد بها اعجابا ، فلكلمات القران السلطان القاهر على النفوس ، والمكان المكين من القلوب ، فلا يسمع أو يقرأ آية من آيات الله حتى تستولى على وجوده كله ، ولقد جعل الله عز وجل هذه الشريعة في آيات كريمة وجعل من هذه الآيات معجزات تغمر بنورها العقول والقلوب .

ففي القرآن شفاء ، وفي القرآن رحمة لمن خالطت قلوبهم بشاشة الايمان فاشرقت وتفتحت لتلقى ما فى القرآن من روح وطمانينة وأمن وسلام وموعظة وعبرة ، وفي القرآن شفاء من الوسوسة والقلق والحيرة وفرط الحزن وشدته ، فهو يصل القلب بالله فيسكن ويهدأ ويستشعر الحماية والامن ، والقرآن له تاثير عجيب على النفس الانسانية ، فالقارئ للقرآن يبكى عندما يقرأ آيات تبكيه ، ويفرح عندما يتلو آيات فيها فرح وذلك دليل عظيم على الاعجاز النفسى للقرآن الكريم (فضل حسن عباس وسنا فضل عباس ، ١٩٩٣ ، ٨٢) .

وفي القرآن الكريم شفاء من الاتجاهات المختلفة فى الشعور والتفكير فهو يعصم العقل من الشطط ويطلق له الحرية فى مجالاته المثمرة ويكفه عن انفاق طاقته فيما لايجدى ولا ينفع ، وهو غذاء القلب كما الطعام غذاء الجسد ، يقول تعالى " وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين " سورة الاسراء : اية ٨٢ ، وقال سبحانه " ويشف صدور قوم مؤمنين " سورة التوبة : اية ١٤ وقال عز وجل " يا ايها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين " يونس أية ٥٧ ، وقال تعالى " قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء " سورة فصلت : اية ٤٤ (بديع الزمان سعيد النورسى ، ١٩٩٩ ، ١٣٢) ، والقرآن الكريم كما مزق حاجز الزمان والمكان مزق حاجز النفس الانسانية وهو ما يخفيه الانسان داخل نفسه ، حيث يكشفه الله للآخرين ، ومن امثلة ذلك ما اضمره المنافقون فى نفوسهم حيث اخبر القرآن الرسول الكريم ما يخفوه حيث قال تعالى " الم تر الى الذين نهوا عن النجوى ثم يعودون لما نهوا عنه ويتناجون بالاتم والعدوان ومعصية الرسول ، واذ جاءوك حيوك بما لم يحيك الله ، ويقولون فى انفسهم لولا يعذبنا الله بما نقول ، حسبهم جهنم يصلونها فبئس المصير " سورة المجادلة : اية ٨ (عياض القاضى، ١٩٩٥، ٧٤) .

ويتضمن القرآن كل معانى الجلد والرضا والتفاؤل فمن يتجلد على ما يكره من المصائب ويرضى ويحتسب وفى الحديث الشريف " وما أعطى أحد عطاء خيرا واوسع من الصبر " ، ذلك لان الاعراض النفسية مثل الغضب والغم والخوف والجزع كثيرا ما يتعرض الانسان لها ويوضح القرآن فى سياق الايات الكثيرة مبلغ حاجة الانسان الى علاجها قال تعالى " ولقد خلقنا الانسان ونعلم ما توسوس به نفسه " (صلاح عبدالفتاح الخالدى، ٢٠٠٠، ٥١) ، وقد اشتمل القرآن على الترغيب والترهيب والوعد والوعيد للتاثير على النفس الانسانية وتربيتها بالاحداث وعرض الحلول ، وحثها على الجد والاجتهاد وعدم الخوف من شئ فلا يصيبين الانسان الا ما كتب الله له ، والقرآن مصدر السعادة لانه يرسم منهج حياة فاضلة تعنى بتحقيق التوازن النفسى داخل الفرد وتهتم بتعزيزه وتنميته نفسيا وبدنيا وعقليا وروحيا ، فتجعل له مناعة نفسية لمختلف العقْد لمختلف العقْد والمشكلات من خلال المواقف المتباينة التى عبر عنها القرآن الكريم فيقول تعالى " الا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير " سورة الملك : اية ١٤ (ضياء الدين الجماس ، ١٩٩٣ ، ٦٣) .

ومن يقرأ القرآن لا يلاحظ فجوة بين ما يقرأه من الحقائق وما في طبيعته البشرية ومن ثم سرعان ما يتحقق التوافق والاتساق بين ما هو مسطر في القرآن الكريم وبين الفطرة الانسانية قال تعالى " الله نزل الحديث كتابا متشابها مثنى تشعر منه جلود الذين يخشون ربهم ثم تلين جلودهم وقلوبهم الى ذكر الله ، ذلك هدى الله يهدى به من يشاء ، ومن يضل الله فما له من هاد " سورة الزمر : آية ٢٣ (توفيق محمد عز الدين ، ٢٠٠٥ ، ٦١) .

والقران الكريم له تميز خاص بتاثيره على النفس الانسانية ، وهذا التأثير البليغ يشير الى ان القران كلام الله تعالى ، وله سلطان على النفس ، فالقلوب تنتفض تحت وطأة سلطان القران الكريم يقول تعالى " واعلموا ان الله يعلم ما فى انفسكم فاحذروه " سورة البقرة : اية ٢٣٥ ، والقران الكريم يخاطب الفطرة البشرية ، وهى عامة فى جميع الناس وطبيعتها لا تختلف فى مجموعة عن الاخرين (محمد متولى الشعراوى ، ١٩٨٨ ، ١٠٣) ، والكتاب الذى يفى بالحاجات الانسانية هو كتاب الله الكريم الذى يفى بالمفاهيم اللازمة للفطرة ، واذا تجردت النفس من الاهواء والنقائص التقت بالقران الكريم ، واستجابت لمعانيه السامية فتشعر كل نفس بانه يخاطبها فهو منقذ كل نفس ومالها ، والقران الكريم يملك على الانسان بالوسيلة التى تقهر تفوقه فى الجدل فيتفوق على كل الحجج مهما بلغ مداها(عز الدين اسماعيل، ٢٠٠٤، ٧١) .

النفس ومفهومها فى القران الكريم

ورد لفظ النفس فى القران الكريم ٣٦٧ موضع مع اختلاف دلالاتها المعنوية والضمنية ، فقد جاءت دلالة على الانسان فقال تعالى " واتقوا يوما لا تجزى نفس عن نفس شيئا " ، وقال تعالى " لا تكلف نفسا الا وسعها " سورة البقرة : اية ٢٨٦ ، وقال تعالى " انه من قتل نفس بغير نفس أو فساد فى الارض فكانما قتل الناس جميعا " سورة المائدة : اية ٣٢ ، كما أن النفس قد تاتى بمعنى ضمير الانسان حيث يقول الله تعالى " ولقد خلقنا الانسان ونعلم ما توسوس به نفسه " سورة ق : اية ١٦ ، وقال عز وجل " ريكم اعلم بما فى نفوسكم إن تكونوا صالحين " سورة الاسراء : اية ٢٥ ، وقال تعالى " ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم " صدق الله العظيم سورة الرعد : اية ١١ (محمد الحسينى مسعود ، ٢٠٠٣ ، ١١١) .

ولقد وردت النفس على صور متعددة فردية وجماعية ، وهى تدل أكثر على ما تدل على الكائن الحى الذى يتكاثر وينمو وينفعل ويصيب ويخطئ ، وهى كائن غير مرئى ، وتحدث عنها الغزالي حيث استخدمت للدلالة على النفس والروح والقلب والعقل ، وقد خص النفس بمفهوم اكثر شمولا وعمومية (عبد الدائم الكحيل ، ٢٠٠٧) .

خصائص النفس الانسانية

للنفس كثير من الخصائص نوجزها في التالي (زهير شاكر ، ٢٠٠٥)

- النفس هي المكلفة من الناحية الشرعية يقول تعالى " لا يكلف الله نفس الا وسعها " سورة البقرة : آية ٢٨٦ .
- النفس هي التي تحس وتشعر وتتالم " كل نفس زائقة الموت " آل عمران: آية ١٨٥ .
- النفس هي التي يلهمها الله دوافع الخير ونوازع الشر " فإلهما فجورها وتقواها " سورة الشمس : آية ٨ .
- النفس مبصرة " بل الانسان على نفسه بصيرة "سورة القيامة : آية ١٤ .
- النفس التي تتعلم " أو لم يتفكروا في انفسهم " سورة الروم : آية ٨ .
- النفس هي التي تشعر بالحاجة والدوافع " الا حاجة في نفس يعقوب قضاها "سورة يوسف : آية ٦٨ .

ومما سبق يتضح ما يلي :

- تأتي النفس بمعانى مختلفة فقد تاتي بمعنى الروح أو القلب أو الضمير .
- للنفس خصائص مختلفة فهي المكلفة والقابلة للتعلم والنامية والتي تشعر .
- القرآن الكريم له تميز خاص بتاثيره على النفس الانسانية ، وهذا التاثير البليغ يشير الى الاعجاز النفسى .
- القرآن الكريم كما مزق حاجر الزمان والمكان مزق حاجر النفس الانسانية .
- القرآن الكريم شفاء من الاتجاهات المختلفة فى الشعور والتفكير فهو يعصم العقل من الشطط ويطلق له الحرية فى مجالاته المثمرة ويكفه عن انفاق طاقته فيما لايجدى ولا ينفع ، وهو غذاء القلب كما الطعام غذاء الجسد .

وقائع تثبت الاعجاز النفسى للقران الكريم

- هناك العديد من الوقائع التى لا تعد ولا تحصى التى تثبت الاعجاز النفسى للقران الكريم فى الجن وفى الانس ويمكن تناوله كالتالى : (محمد طماشى ٢٠٠٣ ، ١٢٢)
- يتجلى الاثر النفسى للقران الكريم فى قول الجن " انا سمعنا قرانا عجبا يهدى الى الرشدا فامنا به " سورة الجن : آية ٢ .
 - رقة قلب سيدنا عمر بن الخطاب عندما سمع سورة طه بالرغم من انه كان مشحونا بالغضب الشديد وكان يريد الشر فى سريره .
 - تاثر النجاشى وقساوسته واسلامهم عندما قرأ الرسول صلى الله عليه وسلم سورة يس حيث بكوا وامنو حيث يقول تعالى " واذا سمعوا ما انزل الى الرسول ترى اعينهم تقبض من الدمع مما عرفوا من الحق يقولون ربنا آمنا فاكذبنا مع الشاهدين " فما هذا البكاء والايمان الا دليل على الاعجاز النفسى للقران الكريم خاصة وان هؤلاء القوم ليسوا من العرب .

- اسلام الكثير من المشاهير والعلماء الاجانب مثل روجيه جارودى وفيدور ايفان وديبورا بورتر وشارون الامريكية وكات ستينغر ومراد فهمان والكابتن جاك ايف والبحار كاليبسو والمفكر الفونس اتيين دينيه والطبيب الفرنسى موريس بوكاى وغيرها من الشخصيات التى لا تعد ولا تحصى الى الان (موريس بوكاى ، ١٩٩٦ ، ١١٨).

القران الكريم والتفكير الايجابى والصلابة النفسية

حث القران الكريم على التفكير الايجابى البناء الذى يؤدى الى تنمية الفرد وتنمية المجتمع ، وتعزيز شخصية الفرد وتقويتها ونموها ، والتفاؤل جزء من الإيمان، فالمؤمن يفرح برحمة ربه، ولو لم يفعل ذلك ويئس فإن إيمانه سيكون ناقصا، وانظروا معي إلى سيدنا يعقوب الذي ضرب أروع الأمثلة في التفاؤل. فابنه يوسف قد أكله الذئب كما قالوا له، وابنه الثاني سرق وسجن كما أخبروه... وعلى الرغم من مرور السنوات الطويلة إلا أنه لم يفقد الأمل من رحمة الله تعالى.

انظروا ماذا كان رد فعله وماذا أمر أبناءه: (يا بني اذهبوا فتحسسوا من يوسف وأخيه ولا تيئسوا من روح الله إنه لا يئس من روح الله إلا القوم الكافرون) [يوسف: ٨٧]... بالله عليكم! هل نسمي ديننا الحنيف "الإسلام" والذي جاء بمثل هذه التعاليم الراقية، هل نسميه دين إرهاب أم دين محبة وتفاؤل وسلام؟! (أحمد محمد عبد الخالق، ٨٧، ٢٠٠٤).

ولو تأملنا القرآن نجد مئات الآيات التي تمنح الإنسان القوة والتفاؤل، مثلا يقول تعالى: (ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين) [آل عمران: ١٣٩] وهناك آيات كثيرة تبشر المؤمن بحسن الخاتمة وبالفرح الأكبر يوم لقاء الله، فتهون عليه أجزائه وتتضاءل أمامه المشاكل ويكفي أن تتذكر رحمة الله حتى تنسى كل هموم الدنيا: (الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون * أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون) [البقرة: ١٥٦-١٥٧] (على محمد الحسينى ، ٢٠٠٧ ، ١١٠).

وكلنا يعلم أن النبي الكريم عليه الصلاة والسلام كان يعجبه الفأل، وكان يحب أن يستبشر بالخير، بل كان ينهى قومه عن كلمة (لو) لأنها تفتح عمل الشيطان، إنما أمرهم أن يقولوا: (قدر الله وما شاء فعل)، وكان منهجه في التفاؤل يتجلى في تطبيقه لقول الحق تبارك وتعالى: (وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون) [البقرة: ٢١٦] ، وعندما رأى أحد الصحابة وقد أصابه الحزن والهموم وتراكت عليه الديون، قال له: قل: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ومن العجز والكسل ومن البخل والجبن ومن غلبة الدين وقهر الرجال ومن فتنة المحيا والممات ومن فتنة المسيح الدجال)، فإن الله سيذهب عنك همك ويقضي عنك دينك، وبالفعل لم تمض سوى أيام قليلة حتى تحقق ذلك (سالم محمد الكامل ، ٢٠٠٤ ، ٢٣).

والمؤمن القوى أحب الى الله من المؤمن الضعيف ، ويدعو القران الكريم الى أن يكون الانسان قويا قادرا على تحمل العقبات والالام والمشاق يقول تعالى " لقد خلقنا الانسان فى كبد " ، ودعا ان يكون لديه ارادة قوية وقوة تحمل ، يقول تعالى (واستعينوا بالصبر والصلاة وانها لكبيرة إلا على الخاشعين) [البقرة: ٤٥] ، وان يكون صلب من الناحية النفسية (فكرى السيد حميد ، ٢٠١٠ ، ١٦٥) .

والمؤمن هو أبعد الناس عن الضغط النفسي، لماذا؟ لأن الله تعالى زوده بعلاج قوي ألا وهو الصبر، يقول تبارك وتعالى: (وان تصبروا وتتقوا فإن ذلك من عزم الأمور) [آل عمران: ١٨٦]. فالملحد ينظر إلى الدنيا على أنها نهاية كل شيء، فلا حياة بعد الموت، وهذا ما يزيد من معاناته ويضاعف الضغوط النفسية التي يتعرض لها، لأنه لا يجد حلا لمشاكله وهمومه ، بينما المؤمن نراه يصبر ابتغاء وجه الله، فهو يصبر ويعالج الضغوط النفسية بكل هدوء ورضا وسعادة، فتجده وهو فى أشد حالات الضغط النفسي سعيدا راضيا بقضاء الله وقدره، ولذلك قال حبيبنا صلى الله عليه وسلم: "عجبت لحال المؤمن... إذا أصابته ضراء صبر فكان خيرا له، وان أصابته سراء شكر فكان خيرا له" (كامل على موسى ، ٢٠٠٧ ، ٢١١) .

ومن هنا ندرك أهمية الإيمان بالله تعالى، فقد توصل باحثون بريطانيون إلى أن الإيمان بالله يخفف من الشعور بالألم. وذكرت صحيفة دايلي مايل البريطانية أن أكاديميين فى مركز أكسفورد للعلوم الذهنية فى بريطانيا أجروا اختبارات على ١٢ كاثوليكيا و١٢ ملحدا لفحص تعاملهم مع الألم عبر تعريضهم للصددمات الكهربائية. وتبين أن الكاثوليكيين استطاعوا إعاقة الكثير من الألم الذي تسببت به الصدمات الكهربائية وكانوا قادرين على تنشيط جزء من الدماغ متعلق بالتحكم بالألم (محمد سيد عويضة ، ٢٠٠٠ ، ٥٤) .

واكتشف الباحثون عبر مراقبتهم للجزء الأيمن من الدماغ أن الآليات العصبية المتعلقة بالتحكم بالألم كانت ناشطة. أما الملحدون فلم تشهد أدمغتهم أي نشاط يتعلق بالتحكم بمستويات الألم التي بقيت كما هي طوال فترة الاختبار ، حيث أن الإيمان بالله يمنح الإنسان الصبر والقدرة على التحمل، ولكن وللأسف معظم التجارب تجري على أناس غير مسلمين، ولكن لا بأس من التعريف بها، لأن الإسلام دين قوى جدا، وإذا كان المؤمن بالله من ديانات أخرى يستفيد من إيمانه فكيف بالمسلم الذي يتبع الدين الحق؟ لابد أن يكون تأثير الإيمان أقوى بمئة مرة، وكم تمنيت من علمائنا وأطبائنا أن يقوموا بتجارب مشابهة للتجارب التي يقوم بها الغرب، ولكن على أناس مسلمين! (عامر سليم مهدى ، ٢٠٠٣ ، ٩٤) .

وانظروا معي كيف أمرنا الله بالصبر وأكد لنا أنه معنا إذا صبرنا، يقول تعالى: (واصبروا إن الله مع الصابرين) [الأففال: ٤٦]. فهل هناك أجمل من أن يكون الله معك في كل لحظة؟ أليس هذا الشعور كافيا لعلاج أي ضغط نفسي مهما كان نوعه؟

وتأملوا معي هذا النص الرائع الذي يمنح المؤمن القوة والقدرة على علاج أكبر الضغوط النفسية مهما كان نوعها، مادامت النتيجة ستكون الجنة ورضا الله، يقول تعالى: (والذين صبروا ابتغاء وجه ربهم وأقاموا الصلاة وأنفقوا مما رزقناهم سرا وعلانية ويدعون بالحسنة السيئة أولئك لهم عقبى الدار * جنات عدن يدخلونها ومن صلح من آبائهم وأزواجهم وذرياتهم والملائكة يدخلون عليهم من كل باب * سلام عليكم بما صبرتم فنعم عقبى الدار) [الرعد: ٢٢-٢٤].

الأدلة النقلية والعقلية من القرآن والسنة النبوية التي تدعو للايجابية والصلابة النفسية: قال الله تعالى:

- والذين صبروا ابتغاء وجه ربهم وأقاموا الصلاة وأنفقوا مما رزقناهم سرا وعلانية ويدعون بالحسنة السيئة أولئك لهم عقبى الدار * جنات عدن يدخلونها ومن صلح من آبائهم وأزواجهم وذرياتهم والملائكة يدخلون عليهم من كل باب * سلام عليكم بما صبرتم فنعم عقبى الدار) [الرعد: ٢٢-٢٤].

"ولسوف يعطيك ربك فترضى"

"ويرزقكم من حيث لا تعلمون"

"ويرزقكم من حيث لا تحسبون"

"وإذا سالك عبادى عنى فانى قريب اجيب دعوة الداعى اذا دعان فليستجيبوا لى وليؤمنوا بى لعلهم يرشدون"

" ادعونى استجب لكم"

"ويرزق من يشاء بغير حساب"

" ياايها الذين امنوا استعينوا بالصبر والصلاة ان الله مع الصابرين"

"وبشر الصابرين الذين اذا اصابتهم مصيبة قالوا انا لله انا لله وانا الية راجعون"

"واستغفروا انا الله غفور رحيم"

" فلا تخشوهم واخشونى ولاتم عليكم نعمتى و لعلكم تهتدون" (س البقرة - ١٥٠)

" قل يا عبادى الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا انه

هو الغفور الرحيم"(الزمر: ٥٣)

إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم "

(وان مع العسر يسر ان مع العسر يسر)

"والذين لا يدعون مع الله إلهاً آخر ولا يقتلون النفس التي حرم الله إلا بالحق ولا يزنون ومن يفعل ذلك يلق أثاماً * يضاعف له العذاب يوم القيامة ويخلد فيه مهاناً" إلا من تاب وآمن وعمل عملاً صالحاً فأولئك يبدل الله سيئاتهم حسنات وكان الله غفوراً رحيماً { (الفرقان: ٧٠) " إن الله لا يغفر أن يشرك به ويغفر ما دون ذلك لمن يشاء { ومعنى الآية : إن الله لا يغفر لعبد لقيه وهو مشرك به، ويغفر ما دون ذلك من الذنوب. وقد جاء في الحديث، أن الله سبحانه يخاطب عباده، قائلاً: (يا ابن آدم ! إنك لو أتيتني بذنوب كثيرة، ثم لقيتني لا تشرك بي شيئاً، لأبدلتك مكانها مغفرة) رواه الترمذي .

(الذين قال لهم الناس ان الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم ايمانا وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل *فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم سوء واتبعوا رضوان الله والله ذو فضل عظيم) "

واستعينوا بالصبر والصلاة"

(يا بني اذهبوا فتحسسوا من يوسف وأخيه ولا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون) [يوسف: ٨٧]. "

وقولة صلى الله عليه وسلم:

"تفائلوا بالخير تجدوه"

" بشروا ولا تنفروا"

ومما سبق يتضح أن القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ركزت وحثت على التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وأن يكون الفرد متفائلاً دائماً ، فلا يخاف من شيء إلا الله فلا يخاف من حزن أو فقر أو شخص ما ، فالتفاؤل والإيجابية تقوى الانسان وتمكنه من شحذ قواه وامكاناته المختلفة وتجعله قادر على الانجاز ، ، وان يكون قوى الإرادة قادراً على تحمل الصعوبات والاحباطات والمشكلات وان يكون لديه ارادة قوية وهناك الكثير من الايات القرآنية والاحاديث النبوية الشريفة التي دعت الى التفكير الإيجابي .

ثانياً : التفكير الإيجابي Positive Thinking

يعد التفكير من أهم الأنشطة التي يقوم بها الفرد خاصة المتعلم لأنه في تفكير مستمر من خلال تفاعله مع المواد العلمية المختلفة ، وهو نشاط عقلي يتطلب تحريك ما لدى المتعلم من أفكار وخبرات ومعارف ودمجها مع الافكار الجديدة واستغلالها لتنمية البنى المعرفية والاستفادة منها ، ويأخذ التفكير الإيجابي مكانة مميزة بين أنواع التفكير لأنه من خلاله تنمو قدرات الفرد التفكيرية وتستقيم ولا تتحرف أو تتطرف ، كما ان التفكير الإيجابي يهيئ البيئة العقلية المناسبة الميسرة لآعمال العقل وانواع التفكير الاخرى .

مفهوم التفكير الإيجابي

يعد التفكير الإيجابي Positive Thinking أحد أنواع التفكير التي تناولها علم النفس الإيجابي ، ويركز على الإجراءات Procedures التي تمكن الفرد من التحكم في العقل والتفكير ، وتعدد مفاهيم التفكير الإيجابي فيعرف بأنه حالة مزاجية إيجابية Positive Mode ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته تجاه الآخرين ، ونظراته التفاؤلية للأمر والغض عن الجوانب السلبية (سهام يوسف محمد ، ٢٠٠٧ ، ٣٦) ، ويعرفه محمد رزق (٢٠١٥) بأنه عملية معرفية وجدانية Affective & Cognitive تسهم في إدارة الذات وتوجهها نحو التفاعل الإيجابي Positive Interaction والنظرة الإيجابية للمتغيرات Variables المختلفة ويكون مرنا راضيا عن ذاته وأكثر قدرة على تقبل الآخرين والاختلافات فيما بينهم (محمد رزق البحيري ، ٢٠١٥ ، ٣٨٣-٤٣٨) .

وتشير علا عبدالرحمن (٢٠١٣) إلى أن التفكير الإيجابي هو الطريقة التي يفكر بها الفرد حيث قد يكون تفكيراً يركز على الإيجابيات فيسمى التفكير هنا إيجابياً ، وقد يركز على الجوانب السلبية وهنا يكون التفكير سلبياً ، ويتضمن التفاؤل وتقبل وجهات النظر والاختلاف مع الآخرين وتقبل المسؤولية (علا عبدالرحمن محمد ، ٢٠١٣ ، ٤-٥٩) .

ووفقاً لاهداف الدراسة يعرفه الباحث بأنه حالة معرفية وجدانية يتمكن المتعلم من خلالها التحكم في افكاره ومشاعره وتبنى نظرة ايجابية للمتغيرات التي يتعامل معها ، ويتضمن خمسة أبعاد وهي (الشعور العام بالرضا والتفاؤل - تقبل الذات والآخرين - الاتزان الانفعالي والتسامح - المجازفة وتقبل المسؤولية - الاتجاه الإيجابي والرغبة في التعلم) .

أبعاد التفكير الإيجابي

تتمثل الأبعاد الأساسية للتفكير الإيجابي فيما يلي :

١- التفاؤل والتوقعات الإيجابية Optimism & Positive Expectation

يعد التفاؤل والتوقعات الإيجابية أحد أهم متضمنات التفكير الإيجابي ويشير الى شعور الفرد بالامل في المستقبل ، وتوقع أحسن النتائج والتركيز على كل ما هو ايجابي وغير سلبى والاعتقاد بأن ما هو آت هو جيد وليس سلبى (Deptula Cohen , Leslie & sydeny , 2006 , 130-141)

٢- الثقة بالنفس Self Confedence

تشير الثقة بالنفس الى ادراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته وامكانياته المختلفة التي من خلالها يتفاعل مع المواقف المتباينة التي يتعرض لها ، واعتماد الفرد على نفسه تجاه التحديات والمشكلات التي تواجهه واستقلاليته في حل مشكلاته ، وتتضمن بعدين احدهما بعد معرفى Cognitive Dimension ويعد وجدانى تاثيرى وكل منهما يشكلان ادراك الفرد وتصوره العقلى لما يتمتع به من امكانيات وقدرات ومهارات(احسان ابراهيم الله جابو، ٢٠١٩ ، ٤٣-٦١) .

٣- الاتزان الانفعالي والمرونة الفكرية Intellectual Flexibility & Emotional Stability

يعد الاتزان الانفعالي سمة شخصية تميز الفرد الذى يستطيع التحكم فى عوامله التأثيرية الداخلية ، وتعكس المرونة الفكرية مدى قدرة الفرد على تغيير الاتجاه الذهني Mental Attitude والادراك متعدد الزوايا والسير بالمعارف والخبرات بطرق مختلفة والتحكم فى البنية المعرفية من حيث التمثيل والمواءمة ، ويشكل الاتزان الانفعالي المستوى الاول والاساسى للايجابية الفردية (مهاب محمد الوقاد ، ٢٠١٢ ، ٢١٧-٢٤٦) ، وللمرونة الفكرية شكلان هما المرونة التلقائية Spontaneous Flexibility وتشير الى قدرة الفرد على الانتاج الفكرى المتعدد ، بينما تشير المرونة التكيفية الى Adaptive Flexibility قدرة الفرد على التكيف السريع مع المستجدات والمواقف الجديدة وكلا منهما يرتبط ارتباطا وثيقا بالآخر (Wong S ,2012, 76-82).

٤- تقبل المسؤولية والتسامح

تعنى المسؤولية الشخصية قدرة الفرد على تقبل الدور بايجابية Positive Role ويتحمل نتائج أفعاله ، ويشير التسامح Forgiveness الى التغاضى عن الاخطاء التى يرتكبها الاخرون فى حق الفرد واعطاء الاخرين فرص للتفاعل والمعاملة من جديد ، وادراك أنه لا جدوى من التفكير فى الأشياء التى حدثت وانتهت (عبدالستار محمد ابراهيم ، ٢٠٠٧ ، ٧٦).

٥- الاتجاه الايجابى والرغبة فى التعلم

يعد الاتجاه نحو عملية التعلم من أهم العوامل التى تؤثر على امكانية التعلم ، ويتضمن الاتجاه الايجابى والرغبة فى التعلم العوامل الدافعة والامكانات النفسية Psychological Potentials اللازمة لعملية التعلم والتمكن العلمى ، وتتمثل فى اتجاه الفرد وتوجهه نحو انجاز اهدافه التعليمية ووجود قوة دافعة Motivated Power لذلك وعدم التعب السريع من بذل الجهد للوصول لذلك ، والاحساس بمنعة السير نحو الهدف (سناء فراج عثمان، ٢٠١٤، ٥٣٧-٥٤٨).

ومما سبق يتبين أن التفكير الايجابى يتضمن العديد من الابعاد منها التفاؤل والتوقعات الايجابية والثقة بالنفس والاتزان الانفعالي والمرونة الفكرية وتقبل المسؤولية والتسامح و الاتجاه الايجابى والرغبة فى التعلم ، وهى متغيرات تأثيرية مهمة للغاية فى التحصيل الاكاديمى وتعمل على تعزيز امكانات المتعلم العلمية وتمكن من تحمل الانتباه لفترات طويلة وتحمل العقبات والمشكلات فى سبيل الوصول للاهداف .

أهمية التفكير الإيجابي

للتفكير الإيجابي أهمية كبيرة في جميع المواقف التي يتعرض لها الفرد ، فهو بمثابة البيئة المهيئة لفاعلية أنواع التفكير الأخرى وممارستها بصفة مستقرة غير مهتزة ، ويرتبط النجاح في مجالات الحياة جميعها بالتفكير الإيجابي ، فالتفكير الإيجابي يساعد الفرد في البحث عن القيمة والفائدة والتي بدورها تؤدي الى تحقيق الاهداف وانجاز المهام ، فالتفاؤل والطاقة ومواجهة حديث النفس السلبي يسهم في زيادة الدافعية وتنمية الإرادة وتعزيز الطاقة الايجابية التي تنمي الجانب التاثيري في الشخصية (حافظ العمري محمد ، ٢٠١٤ ، ٢٢) . والشخصية الفعالة تدرك جيدا أن التغيير شئ واقعي لا نستطيع أن نتجنبه وتدرك ما تريده من أهداف وتخطط لتنفيذها ، والافراد الذين لديهم تفكير ايجابي لديهم قدرة على تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات والتعلم بصورة صحيحة (حنان عبدالعزيز ، ٢٠١١ ، ٧٢-٧٣) .

والتفكير الإيجابي هو الباعث على استنباط العوامل الأفضل ، وهو العامل الرئيسي Basic Factor للاداء الفائق ويعمل على تعزيز بيئة العمل وتنميتها وتمهيتها لعملية الانجاز والتمكن ، والتفكير الإيجابي عملية واجراء Process & Procedure تمكن المتعلم من ممارسة العديد من المهارات خاصة التاثيرية (19, Seligman, M , 2006) ، والتفكير الإيجابي تفكير بناء يساعد الفرد على تحقيق الأهداف والميل والقوة الدافعة لتحقيق الذات ، ورد الامور الى ارادة الله ، ويساعد على تقبل الأمور الصعبة واكتساب فرص التغيير والتطوير والتقييم والتمتع بالوقت والخبرات ، ويساعد على بناء قناعات ومعتقدات راسخة تمكن الفرد من النجاح في حل المشكلات فهو يساعد الفرد في التركيز على جوانب النجاح في معالجة المشكلات بدلا من الاهتمام بجوانب الفشل فيها ، وكذلك الثقة في القدرات (76, Kendra , C , 2012)، ويمكن التفكير الإيجابي الفرد من مراقبة Monitoring أفكاره ومعتقداته وتقييمها Assessment بهدف التخلص من الافكار السلبية ويساعد الفرد أن يكون أكثر تفاؤلا وأكثر قدرة على انتاج طاقات ايجابية تمثل قوة دافعة للفرد (صبري محمد خليل ، ٢٠١١ ، ١).

ومما تقدم يتضح مدى أهمية التفكير الإيجابي حيث يساعد الفرد في البحث عن القيمة والفائدة والتي بدورها تؤدي الى تحقيق الاهداف وانجاز المهام ، فالتفاؤل والطاقة ومواجهة حديث النفس السلبي يسهم في زيادة الدافعية وتنمية الإرادة وتعزيز الطاقة الايجابية التي تنمي الجانب التاثيري في الشخصية ، كما يساعد الفرد على تحقيق الأهداف والميل والقوة الدافعة لتحقيق الذات ويساعد على تقبل الأمور الصعبة واكتساب فرص التغيير والتطوير والتقييم والتمتع بالوقت والخبرات ، ويساعد على بناء معتقدات راسخة تمكن الفرد من النجاح والتقدم .

تنمية التفكير الايجابي

لتنمية التفكير الايجابي أهمية بالغة فمن خلاله تنمو مهارات التفكير الاخرى ويتم تعزيزها وتقويتها ، فالتفكير الايجابي لازم لكل أنواع التفكير ومن الافضل أن يكون ملازما لها للانتاج الفكرى الخصب ، وتتعدد أساليب تنمية التفكير الايجابي كالتالى :

- استراتيجية تعدد البدائل ، وفيه يقوم المتعلم بالتعامل مع المشكلة من خلال أكثر من بديل لحل الموقف الذى يمثل مشكلة ، ومن خلال هذه الاستراتيجية يتمكن المتعلم من مهارات المقارنة والاستنتاج والتفسير وفرض الفروض والموازنة العقلية وتعميم النتائج (أحمد زارع أحمد ، ٢٠١٧ ، ٦٤٤-٦٩٤) .
- القيادة الذاتية للتفكير Self - Leadership ، وتتمثل فى قيادة المتعلم للانشطة العقلية والافكار المختلفة التى من خلالها يتحدد زمن وسرعة ونتيجة عمليات التفكير ، وتشير قيادة التفكير الى قدرة المتعلم على التحكم والسيطرة على عملياته العقلية ومعالجته الذهنية (يوسف محيلان العزى ، ٢٠٠٧ ، ٤١) ، وترتبط القيادة الذاتية للتفكير بعدة عوامل منها عوامل خاصة بالمتعلم كمستوى الذكاء ، وقدرته على المعالجة المعرفية ، والتوجيه الفكرى والانفعالى ، كما ان المحتوى العلمى وكتلة العبئ المعرفى المرتبط به كحد أدنى ، ومتغيرات المتعلم التاثيرية الوظيفية المختلفة (Anaighazi, A 2013, 55-111)
- استراتيجية اعادة التعريف Re definition ، وتشير الى تعريف الفرد لذاته بطريقة ايجابية قائمة على تعزيز الامكانيات الذاتية الى حد كبير ، مما يسهم فى الدفع بالثقة بالنفس وتحسين الرؤية الشخصية للذات والشعور بالطاقة والانجاز والامكانيات الذاتية (محمد جبر دريب ، ٢٠١٣ ، ٨٦-١٣٤) .
- استراتيجية النمذجة Modeling ، تقوم استراتيجية النموذج على اتاحة نموذج سلوكى مباشر يمكن ملاحظته وتفعيل سلوكياته والاقتراء به ، لتنمية وتعديل السلوكيات المختلفة واكساب سلوكيات جديدة مستهدفة (Jones , G ,2012) .
- استراتيجية النتائج الايجابية والتجزئة ، نتعلم من الفشل أكثر من تعلمنا من النجاح ، فالفشل يمكن المتعلم من التحليل واعادة النظر ويوجهه نحو التأمل والتفكير الهادف ، ، ويكتسب المتعلم من نواحي القصور فيعدل من استجاباته (Fredrickson , B , 2009 , 76) ، والتجزئة تشير الى قدرة المتعلم على التفكير التحليلى وتحديد متغيرات المهمة التعليمية الفرعية وما بينها من علاقات ، وقدرة المتعلم على تحليل الفكرة الى عواملها الاولية (Whyte , R , 2004) .

ومما سبق يتضح أن هناك الكثير من الاستراتيجيات التي تعمل تنمية التفكير الإيجابي ومنها استراتيجية تعدد البدائل ، والقيادة الذاتية للتفكير ، واستراتيجية إعادة التعريف ، واستراتيجية النمذجة ، واستراتيجية النتائج الإيجابية والتجزئة ، وتعمل هذه الاستراتيجيات على دعم التفاؤل والتوقعات الإيجابية والثقة بالنفس ، والاتزان الانفعالي والاتجاه الإيجابي والرغبة في التعلم .

ثالثاً: الصلابة النفسية Psychological Hardiness

يواجه الفرد في حياته العديد من العوائق والمشكلات والمشاق التي تحول دون تحقيق بعض أهدافه ، وتعمل على انفعاله وشعوره بالعجز وعدم القدرة على المواجهة واليأس ، ويختلف الأفراد في درجة تعاملهم مع هذه الضغوط Press والمشكلات وتحملها ومعالجتها ، فمنهم من لديه قدرة عالية على التحمل والواجهة Confidence ومنهم من قدرته ضعيفة ويتعرض لمشكلات ناجمة عن عدم القدرة على التحمل نفسية منها وبدنية ، وتحمل المشاق والصعوبات والآثار الناجمة عن الأحداث الضاغطة للحياة يرجع الى نمط شخصي Personal Pattern يعرف بالصلابة النفسية ، وهو متغير مهم مدعم لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة ومقاومة الصعوبات والمشكلات والضغوط التي قد يتعرض لها الفرد ومن خلالها يستطيع التغلب عليها ، وهى من المتغيرات الواقية Protective Variables والتي تعمل على توافق Accommodation وتكيف Adaption الفرد مع ما يواجهه من ضغوط (سميرة محمد ابراهيم ، ٢٠١٨ ، ١٩٩-٢٣٩) .

مفهوم الصلابة النفسية Psychological Hardiness

يعد مفهوم الصلابة من المفاهيم الحديثة وهو من المتغيرات النفسية الاجتماعية Social & Psychological Variables اللازمة لإحتفاظ الأفراد بصحتهم الجسمية والنفسية وهو يوازى مفهوم الاحساس بالتماسك وتمثل اتجاه وتوجه عام نحو إثبات الذات والتعبير عن النفس، وتعرف الصلابة النفسية Psychological Hardiness بأنها قدرة الفرد على وضع استراتيجيات واليات تساعده وتمكنه من التغلب على الضغوط وحل المشكلات (تنهيد عادل البيرقدار ، ٢٠١١ ، ٣٢) ، كما تعرف بانها قدرة الفرد على مقاومة المرض وإدارة الحياة ، وقدرة الفرد على التحدى لما يجابهه من صعوبات وعراقيل وتنمية الذات من خلال ما يتم مواجهته من مشكلات (Engel , et al , 2011,485) .

ويعرفها تامر إسماعيل (٢٠١٤) بأنها أحد متغيرات الشخصية الإيجابية Positive Personality التي تمكن الفرد من مواجهة الصعوبات والتحديات والمشكلات المختلفة (تامر اسماعيل رزق ، ٢٠١٤ ، ٦٠) ، كما أنها إتجاه نفسى يتفاعل مع المرونة وفاعلية الاداء وقوته فى الظروف الضاغطة التى تحول دون تحقيق الاهداف ، وتتضمن الالتزام والتحكم والتحدى (Bartone , et al , 2008 , 78-81) .

أبعاد الصلابة النفسية

تعد أبعاد الصلابة النفسية خصائص مهمة تعمل على حماية الفرد مما يتعرض له من مشكلات وأحداث ضاغطة ، وتتمثل ابعاد الصلابة النفسية فى ثلاثة متغيرات أساسية وهى الالتزام والتحكم والتحدى ، ويحتاج الفرد الى هذه العوامل لمجابهة وتحمل الصعاب والتوافق والتكيف معها وذلك كالتالى :

١ - الإلتزام Commitment

وهى أحد أبعاد الصلابة النفسية وتشير الى قدرة الفرد على التقيد بالقواعد والأسس المتبعة ، وإدراك أن قيمة الفرد فى مبادئه وقيمه وليس بإمكاناته المادية فقط ، ويتسم الفرد الملتزم بالمشاركة وعدم الانسحاب Withdrawal ، والشعور بالمسئولية تجاه الآخرين (Maddi , et al , 2009 , 293) ، والالتزام يتضمن أنواع مختلفة من حيث طبيعته فهناك الإلتزام نحو الذات والذي يشير الى اتجاه الفرد نحو تحديد أهدافه وقيمه ، وهناك الإلتزام الدينى Religion Commitment والذي يعكس مجموعة القيم والمبادئ والمعتقدات التى يؤمن بها الفرد ، بينما يشير الإلتزام تجاه العمل الى التزام الفرد بالمبادئ والقواعد التى تحدد علاقة الفرد بعمله ، ودرجة الرضا عن العمل Satisfaction وإيمانه ببذل الجهد لانجاز الاعمال المكلف بها ، وهناك الإلتزام الأخلاقى حيث يشير هذا النوع الى التزام الفرد بمواجهة كل ما يتعرض لها من مواقف تمثل مشكلة معينة ، ومواجهة الصعوبات التى تعترض الطريق وتحمل المسئولية Responsibility والالتزام بمتطلبات الأسرة والعائلة وحل مشكلاتهم ومعالجة ضغوطاتهم (عبدالفتاح خليفات ومنى الملاحمة ، ٢٠٠٩ ، ٢٨٩-٣٤٠) .

٢ - التحكم Controlling

يشير التحكم الى اعتقاد الفرد بقدرته الفرد على التحكم فى احداث الحياة المتغيرة الصعبة المليئة بالصعاب والعراقيل ، واقتناع الفرد بقدرته الذاتية على السيطرة على أمور حياته والتحكم فى ما يواجهه من ضغوط ومشكلات والتعامل بفاعلية مع المواقف الضاغطة واتخاذ القرارات الصائبة فى التعامل مع المشكلات (إيمان محمد صبرى ، ٢٠١٧ ، ٣٨-٦٥) .

ومن مظاهر قدرة الفرد على التحكم ما يلى : (صبرى ابراهيم عطية ، ٢٠١٣ ، ٣٩٩-٤١٩)

- القدرة على ادارة الامور والتحكم فيها .
- السعى باستمرار الى تنمية القدرات والمهارات العملية للسيطرة على المشكلات المختلفة .
- تحديد وقت طلب المساعدة من الآخرين عند التعامل مع المواقف الضاغطة .
- احتواء المواقف وقوة الشخصية .
- تكوين علاقات اجتماعية بسهولة مع الآخرين .
- عدم تجنب مواجهة المشكلات الصعبة .

وللتحكم عدة صور تتمثل فيما يلي (Bossick , Brain A , 2008 , 43)

- أ- التمكن من إتخاذ القرارات وفرض الفروض Formulating Hypotheses .
- ب- السيطرة السلوكية Behavioral Control ، وتعكس مدى قدرة الفرد على المواجهة الفعالة وبذل الجهد ممزوجة بالدافعية للإنجاز .
- ج- السيطرة المعرفية Cognitive control ، وتشير الى استخدام المعارف والخبرات المعرفية في التعامل مع الضغوط والاحداث التي تمثل عائق .
- د- التحكم الاسترجاعي Recovery Control ، ويعنى استفادة الفرد من مواقف الحياة الضاغطة السابقة في التعامل وتحدي المواقف الضاغطة الراهنة .

٣- التحدي Challenge

يشير التحدي الى ادراك Perceptual الاحداث Events الحياتية المتباينة الديناميكية وقدرة الفرد على التكيف Adaption لمواجهة الضغوط والمشكلات المختلفة ، ويعكس التحدي Challenges قدرة الفرد على تقبل مواقف الحياة الجديدة ومجاراتها Confirmity بما تتضمنه من متغيرات سارة وغير سارة (جمال السيد تقاحة ، ٢٠٠٨ ، ٢٦٩-٣٢٠) .

وتتعدد مظاهر القدرة على التحدي التي تعكس الصلابة النفسية وتتمثل هذه المظاهر في التالي : (Shekarey , A , et al , 2010 , 1905-1910)

- حب المغامرة واكتشاف ما يحيط من أشياء .
 - عدم التوتر من التغيرات التي تحدث في الحياة .
 - انجاز الأهداف مهما كانت العقبات .
 - الاصرار على اكتشاف الامور الغامضة والرغبة في التعامل معها .
- ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية الاجتماعية اللازمة لإحتفاظ الأفراد بصحتهم الجسمية والنفسية وتشير الى قدرة الفرد على التحدي لما يجابهه من صعوبات وعراقيل وتنمية الذات من خلال ما يتم مواجهته من مشكلات ، وتتضمن أبعاد مختلفة منها الالتزام ويعنى قدرة الفرد على التقيد بالقواعد والأسس المتبعة ، وادراك أن قيمة الفرد في مبادئه وقيمه واخلاقه وليس بإمكانياته المادية ، والتحكم ويعكس اعتقاد الفرد بقدرته الفرد على التحكم في احداث الحياة المتغيرة الصعبة المليئة بالصعاب والعراقيل ، واقتناع الفرد بقدرته الذاتية على السيطرة على أمور حياته والتحكم في ما يواجهه من ضغوط ومشكلات ، كما ان هناك التحدي ويعنى قدرة الفرد على تقبل مواقف الحياة الجديدة ومجاراتها بما تتضمنه من متغيرات سلبية وإيجابية .

أهمية الصلابة النفسية

للصلابة النفسية أهمية كبيرة فى جميع الأنشطة الحياتية فهى التى تمكن الفرد من الاستمرارية وتمنحه القدرة على الاتصال والتفاعل المستمر مع المتغيرات مهما كانت العقبات ، فهى تعمل كمتغير سيكولوجى يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد ، وتمكن الفرد من السيطرة على الاحداث ومجابهة التوترات ومحاولة التكيف مع المواقف التى تحول دون تحقيق الأهداف (جبر محمد جبر ، ٢٠٠٥ ، ٥٦-١١٣) .

وتساعد الصلابة النفسية المتعلم فى ادارة الامور والتحكم فيها ، وتعمل على السعى باستمرار الى تنمية قدراته ومهاراته العملية للسيطرة على المشكلات المختلفة التى تواجهه ، وتمكنه من تحديد وقت طلب المساعدة من الاخرين عند التعامل مع المواقف الضاغطة ، كما أنها تساعد على التمكن من إتخاذ القرارات وفرض الفروض ، والسيطرة السلوكية Behavioral Control ، وتعكس مدى قدرة الفرد على المواجهة الفعالة وبذل الجهد ممزوجة بالدافعية للإنجاز ، وتمكن الصلابة النفسية المتعلم من السيطرة المعرفية Cognitive control ، وتشير الى استخدام المعارف والخبرات المعرفية فى التعامل مع الضغوط والاحداث التى تمثل عائق ، وتساعد فى الاستفادة من مواقف الحياة الضاغطة السابقة فى التعامل وتحدى المواقف الضاغطة الراهنة مما ينعكس على تحصيله الاكاديمى (عويد سلطان المشعان ، ٢٠١٠ ، ٦٦٥-٦٨٩) .

وتسهم الصلابة النفسية فى تنمية الاعتقاد لدى المتعلم بفاعليته وبقدرته الشخصية على الانجاز والتمكن مما ينعكس على ثقته بنفسه والارادة العامة الشخصية وتنمية الدافعية الذاتية والتوجه نحو الهدف ، كما ان الصلابة النفسية تقوى ارادة المتعلم وتعمل على استمرارية انتباهه وتحمل العقبات والصعوبات التعليمية وتسهم الصلابة النفسية فى تنمية القدرة على اعادة التشكيل المعرفى Cognitive shaping والتكيف النفسى والمعرفى Cognitive & Psychological Adaption وامداد المتعلم باستراتيجيات تحويلية عالية (نورا محمود حسانين ، ٢٠١٨ ، ٤٠٠-٤٣٠) ، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسات سميرة محمد (٢٠١٨) ، تنهيد عادل(٢٠١١) ، عبدالفتاح خليفات(٢٠٠٩) ، إيمان محمد(٢٠١٧) ، صبرى ابراهيم(٢٠١٣) ، جمال السيد(٢٠٠٨) ، جبر محمد (٢٠٠٥) ، نورا محمود(٢٠١٨) ، هويد حنفى محمود(٢٠١٢) (2010) Bartone ، Shekarey ، A ,et al (2010) ، (2008) ، et al ، (2008) ، (2011) ، Engel ، et al ، وغيرها من الدراسات .

ومما تقدم يتضح مدى اهمية الصلابة النفسية للمتعلم فهي تمكنه من مواجهة الصعوبات وتحدى العقبات والمشكلات التي تقابله ، كما ان الصلابة النفسية تعمل على تنمية الاعتقاد لدى المتعلم بفاعليته وقدرته الشخصية على الانجاز والتمكن مما يعكس على ثقته بنفسه والارادة العامة الشخصية وتنمية الدافعية الذاتية والتوجه نحو الهدف ، كما ان الصلابة النفسية تقوى ارادة المتعلم وتعمل على استمرارية انتباهه وتحمل العقبات والصعوبات التعليمية ، وزيادة انتباهه واستمرارية هذا الانتباه لتحقيق الاهداف بغض النظر عن ما يتم مقابلته من عقبات .

إجراءات الدراسة :

وتتمثل في اختيار مجموعة الدراسة واعداد أدواتها وتطبيقها والمعالجات الإحصائية المناسبة للنتائج .

١ - مجموعة الدراسة:-

تتمثل مجموعة الدراسة في مجموعة من طلاب الصف الثانى الثانوى بلغت قوامها (٤٠) طالب وطالبة ، واستخدم الباحث التصميم التجريبي ذى المجموعة الواحدة .

٢ - أدوات ومواد الدراسة:

قام الباحث بإعداد الأدوات والمواد التالية :

أولاً- الوحدة التدريسية المقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم :

لإعداد الوحدة التدريسية المقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم قام الباحث بما يلي:

١- تحديد أهداف الوحدة التدريسية المقترحة:-

تهدف الوحدة التدريسية المقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم إلى تنمية التفكير الايجابي والصلابة النفسية لدى طلاب الصف الثانى الثانوى ، وينبثق من موضوعات الوحدة الأهداف التالية :

- تفسير أهمية التفكير الايجابي .
- استنتاج الادلة النقلية التي تدعو للايجابية .
- تحليل مقومات الرضا عن الحياة .
- تقييم كيفية علاج الانفعال المزمن .
- تحليل الادلة النقلية التي تبين اهتمام القران الكريم بالصحة النفسية للانسان .
- تلخيص كيف يحقق الإسلام الصحة النفسية .
- تقييم مظاهر قوة الشخصية .
- تحليل الادلة النقلية تشير الى اهتمام القران بالشخصية القوية .

- ابداء الراى فى اساليب التأثير فى الاخرين .
- استنتاج العلاقة بين قوة الارادة والصلاة .
- تحليل علاقة الالوان بالسلوك .
- تفسير الادلة النقلية التى تبرهن على دور الالوان فى حياتنا .

٢- تحديد محتوى الوحدة التدريسية المقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم :

تم تحديد محتوى الوحدة المقترحة فى صورة موضوعات مقترحة مدعمة بالادلة النقلية بالقران الكريم والادلة العقلية والاحاديث النبوية الشريفة وتتمثل هذه الموضوعات فى التالى :

- السلوك الايجابى فى القران الكريم .
- الرضا عن الحياة .
- التحكم فى الانفعالات .
- الصحة النفسية والقرآن الكريم .
- قوة الشخصية .
- قوة التأثير على الآخرين .
- قوة الارادة .
- الأثر النفسى للالوان .

٣- أساليب تدريس الوحدة التدريسية المقترحة:-

استخدم الباحث استراتيجيات واجراءات تدريسية لتنفيذ الأنشطة المطلوبة فى الوحدة التدريسية المقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم من خلال القرح الدهنى والمناقشة وما وراء المعرفة والتعلم التعاونى ، ثم عرض الاعمال للمجموعات المختلفة من الطلاب لتقويمها ومناقشتها وبيان ماجاء بها من مميزات وعيوب وتقويمها .

٤- أنشطة الوحدة المقترحة

تم تحديد أنشطة للوحدة المقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم ، وهى أنشطة تتناول اثاره حل المشكلات واثارة الدافعية ، واثارة التفكير وتحفيز قوة الارادة والتفكير الايجابى والتركيز على المميزات وعوامل الطاقات الايجابية ومحفزاتها .

٥- تحكيم الوحدة التدريسية المقترحة:-

بعد إعداد الوحدة التدريسية المقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى صورتها الأولية تم عرضها على السادة المحكمين فى مجال المناهج وطرق التدريس (ملحق ٢) للتأكد من الاتى:-

- مدى مناسبة أهداف إعداد الوحدة التدريسية المقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقرآن الكريم لتنمية المتغيرات التابعة للبحث (التفكير الإيجابي - الصلابة النفسية) .
 - مدى مناسبة محتوى الوحدة التدريسية المقترحة لتحقيق أهداف الدراسة وتنمية المتغيرات التابعة .
 - مدى إمكانية تنفيذ الوحدة التدريسية المقترحة.
 - مدى سلامة الصياغة الغوية والعلمية للوحدة التدريسية المقترحة.
 - مدى تحقيق الوحدة التدريسية المقترحة للتفكير الإيجابي والصلابة النفسية.
- وبعد عرض الوحدة التدريسية المقترحة على السادة المحكمين أظهرت نتائج التحكيم بعض الملاحظات وقام الباحث بتنفيذها، حيث قام بحذف بعض الأهداف وتعديل البعض الآخر ، كما قام الباحث بتعديل بعض الأنشطة بما يتناسب مع أهداف البحث التابع له ، وبعد إجراء عملية التعديل أصبحت الوحدة التدريسية المقترحة في صورتها النهائية وقابلة للتطبيق على عينة الدراسة (ملحق ٣) .

ثانيا : دليل المعلم للوحدة التدريسية في ضوء الاعجاز النفسي :

ولإعداد دليل المعلم قام الباحث بما يلي :

- أ- **الإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة** التي استخدمت مجالات اعجاز القرآن الكريم كمدخل تروى تدريسي للاستفادة منها في إعداد دليل المعلم ، بالوحدة المقترحة وفي إعداد الدليل تم مراعاة التالي :
- أن يتضمن الدليل مقدمة يتضح من خلالها أهدافه وكيفية استخدامه.
- أن يتضمن توزيعا زمنيا مقترحا لتدريس موضوعات وحدة الدراسة المقترحة في ضوء الخطة السنوية لوزارة التربية والتعليم .
- أن يتضمن الدليل تخطيطا مقترحا لتدريس كل موضوع من موضوعات الوحدة المقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقرآن الكريم .

ب- **هدف الدليل :**

- يهدف دليل المعلم إلى تبصير المعلم بالطريقة الصحيحة لتدريس الوحدة المقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقرآن الكريم " لطلاب المرحلة الثانوية - الصف الثاني الثانوى - وذلك من خلال:
- تحديد أهداف كل درس من دروس الوحدة بصورة سلوكية .
 - تحديد خطوات السير في الدرس وفقا للأساليب المقترحة لتدريس الوحدة في ضوء الاعجاز النفسي للقرآن الكريم .

- تحديد الأنشطة والوسائل التعليمية اللازمة لتوضيح العناصر المتضمنة بكل درس من دروس الوحدة المقترحة .

- تحديد أسئلة يتم تقويم المتعلم في ضوءها في اتجاه تنمية المتغيرين التابعين التفكير الايجابي والصلابة النفسية .

ج - إعداد عناصر الدليل:

تضمنت عناصر الدليل ما يلي :

- تحديد الأهداف :

حيث قام الباحث بتحديد الأهداف التعليمية التي يمكن تحقيقها بكل درس من دروس الوحدة المقترحة ، وذلك في صورة سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها .

- الأنشطة والوسائل التعليمية:

حدد الباحث الأنشطة والوسائل التعليمية التي تساعد على تعلم ما يتضمنه الدرس . وقد تم مراعاة أن تكون الأدوات والأنشطة في متناول المدرسة والطلاب ، وبما يتناسب مع الاتجاه نحو تحقيق أهداف الدراسة .

- خطة السير في الدرس :

اقترح الباحث أساليب المناقشة والعصف الذهني والتدريس التبادلي والتعلم التعاوني للسير في موضوعات الوحدة المقترحة .

- التقويم :

حيث قام الباحث بصياغة عدد من الأسئلة في نهاية كل درس من دروس الوجدتين بحيث يمكن أن يقيس المعلم من خلالها ما أمكن تحقيقه من أهداف سلوكية تمت صياغتها وهي أسئلة تضمنت قياس المهارات العقلية العليا وتضمنت التركيز على الايجابيات للمتغيرات المختلفة وحفز المتعلم وتدعيم طاقته الايجابية .

- الصورة النهائية لدليل المعلم :

بعد إعداد دليل المعلم في صورته المبدئية تم عرضه على مجموعة من المحكمين (ملحق ٢) ، وذلك لمعرفة آرائهم حول مدى الدقة العلمية واللغوية ومدى مطابقة صياغة دروس الدليل للوحدة التدريسية المقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم ، وقد أوصى المحكمون بتعديل أهداف بعض الدروس وتعديل بعض أساليب التقويم حتي يتم التمكن من قياس وملاحظة جميع الأهداف المراد تحقيقها . وقد تم الأخذ بالتعديلات التي أوصى بها السادة المحكمون ، وبذلك أصبح الدليل في الصورة النهائية وجاهز لتناوله من قبل المعلم والتدريس من خلاله (ملحق ١) .

ثالثاً: إعداد كراسة أنشطة الطالب :

تم اعداد كراسة أنشطة في ضوء المحتوى المقترح لإرشاد وتوجيه المتعلمين إلى التفاعل مع الأنشطة المختلفة التي يتم تكليفهم بها بكل موضوع من الموضوعات المقترحة .

وتتكون كراسة الأنشطة من مجموعة من سجلات النشاط ، حيث إن كل موضوع من موضوعات تخطيط البرنامج يعقبه سجل نشاط خاص بهذا الدرس ويتضمن السجل : اسم الطالب - اسم المدرسة- الفصل - وتاريخ اليوم وعنوان الدرس - كذلك ينطوي السجل على العديد من الأسئلة والأنشطة التي تتناسب مع الوحدة التدريسية المقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم ، والتي تمكن المتعلمين من اكتساب التفكير الايجابي والصلابة النفسية ، كما ان الطالب يتدرب من خلال الأنشطة على المهارات المختلفة والتفكير الايجابي السليم وقوة الارادة والصلابة النفسية ، ولإعداد كراسة النشاط تم الأخذ في الاعتبار ما يلي :

* الأهداف السلوكية الخاصة بكل موضوع من موضوعات الوحدة التدريسية المقترحة.
* الامكانيات المتاحة.

* مراحل السير في الدرس وفقا لاستراتيجيات القرح الذهني وما وراء المعرفة والتعلم التعاوني .

وقد تم عرض كراسة الأنشطة على مجموعة من المحكمين، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وفعاليتها ، وقد قام الباحث بعمل التعديلات التي أشار وأقرر بها المحكمون ، وبذلك أصبحت كراسة الأنشطة في الصورة النهائية لها (ملحق ٣) .

رابعاً : مقياس التفكير الايجابي :

لإعداد مقياس التفكير الايجابي قام الباحث بالاتي :-

١- تحديد الهدف من المقياس

يهدف المقياس إلى قياس مدى توافر التفكير الايجابي لدى طلاب الصف الثاني الثانوى .

د- صياغة المفردات المتضمنة بالمقياس :

تم وضع مجموعة من العبارات تمثل السلوكيات الخاصة بالتفكير الايجابي لدى طلاب الصف الثاني الثانوى ، بحيث يلي كل عبارة ثلاثة أختيارات هي (تنطبق- تنطبق أحيانا- لا تنطبق) ، وقد تضمن المقياس (٥٠) عبارة روعي في إعدادها أن تتسم بالقابلية للقياس والملاحظة ، وذلك من خلال الإجراءات التالية :

- الاطلاع على الأدبيات والأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة التفكير الايجابي .
- تحليل المقاييس الخاصة بالتفكير الايجابي لدى الطلاب في مراحل مختلفة.

- تم التوصل إلى مجموعة من المفردات في صورة سلوكيات يمكن قياسها وتصف السلوك الذي يقوم به الطالب .

٣- محاور وأبعاد المقياس :

تضمن المقياس خمسة محاور رئيسية وهي كالتالي :

المحور الأول: الشعور العام بالرضا والتفاؤل ، ويتضمن (١٠) مفردات .

المحور الثاني: تقبل الذات والآخرين ، ويتضمن (١٠) مفردات .

المحور الثالث: الاتزان الانفعالي والتسامح ، ويتضمن (١٠) مفردات .

المحور الرابع: المجازفة وتقبل المسؤولية ، ويتضمن (١٠) مفردات.

المحور الخامس: الاتجاه الايجابي والرغبة في التعلم ، ويتضمن (١٠) مفردات.

وكل محور يندرج تحته مجموعة من العبارات روعي فيها ما يلي:

- مدى انتماء كل عبارة للمحور الذي تندرج تحته.

- مدى الصياغة الواضحة لكل عبارة.

- مدى وصف كل عبارة للسلوك الخاص بالتفكير الايجابي الذي يقوم به المتعلم ، وتم حساب

الوزن النسبي لمحاور المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١)

أبعاد التفكير الايجابي وأوزانها النسبية

م	المحور	المفردات	العدد	الوزن النسبي
١	الشعور العام بالرضا والتفاؤل	١٠:١	١٠	٢٠%
٢	تقبل الذات والآخرين	٢٠:١١	١٠	٢٠%
٣	الاتزان الانفعالي والتحكم في العمليات الشخصية	٣٠:٢١	١٠	٢٠%
٤	المجازفة وتقبل المسؤولية	٤٠-٣١	١٠	٢٠%
٥	الاتجاه الايجابي والرغبة في التعلم	٥٠-٤١	١٠	٢٠%
	المجموع		٥٠	١٠٠%

ومن الجدول يتضح أن عدد مفردات كل محور بلغ (١٠) مفردات بوزن نسبي بلغ (٢٠%)

، وتضمن المقياس خمسون مفردة اختبارية قابلة للقياس والملاحظة.

د- عرض المقياس على المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس، وذلك لتحديد مدى ارتباط عبارات المقياس بالهدف المراد قياسه ، ومدى ارتباط كل بعد بالعبارات التي تتدرج تحته ومدى صحة صياغة العبارات من الناحيتين اللغوية والعلمية ، وقد تم عمل ما أوصى به المحكمون من توصيات ومقترحات .

هـ - التجربة الاستطلاعية للمقياس:

بعد إعداد المقياس في صورته الأولى تم تطبيقه على العينة الاستطلاعية وتمثلت في طلاب الصف الثاني الثانوى بلغ قوامها (٤٠) طالب وطالبة ، بغرض تحديد صدقه وثباته .

أ- تحديد زمن المقياس :

تم تحديد الزمن اللازم للمقياس عن طريق حساب متوسط الزمن التجريبي للمقياس ، وذلك عن طريق حساب الزمن الذي استغرقه الطلاب (الاول - الاخير) ، ثم حساب المتوسط لكل الطلاب ، وتم تحديد زمن المقياس حيث بلغ (٤٤) دقيقة .

د - صدق المقياس :

تم التأكد من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس ، حيث أبدى المحكمون أرائهم في عبارات المقياس وصياغتها ومناسبتها ومدى دقتها العلمية ، وتم عمل ما أوصوا به من ملاحظات وتعديلات ، حيث تم حذف البعض وتعديل البعض الاخر وكتابة ما تم اضافته من خلال السادة المحكمين .

كما قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للتأكد من البناء الداخلي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية .

- الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ومدى ارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه النتائج .

جدول (٢)

(الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ، ن = ٤٠)

معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والبعد التي تنتمي إليه

الاتجاه الايجابي والرغبة في التعلم	م	المجازفة وتقبل المسئولية	م	الاتزان الانفعالي والتحكم	م	تقبل الذات والاخرين	م	الشعور العام بالرضا والتفاؤل	م
**٠,٥١	٤١	**٠,٧٦	٣١	**٠,٦٣	٢١	*٠,٣٦	١١	**٠,٦٧	١
**٠,٦٧	٤٢	*٠,٣٦	٣٢	**٠,٦١	٢٢	*٠,٣٨	١٢	*٠,٣٦	٢
**٠,٥٠	٤٣	*٠,٣٨	٣٣	**٠,٥٠	٢٣	**٠,٥٧	١٣	**٠,٦٨	٣
*٠,٣٧	٤٤	**٠,٦٣	٣٤	**٠,٥٠	٢٤	*٠,٣٥	١٤	**٠,٥٣	٤
*٠,٣٩	٤٥	**٠,٦٦	٣٥	*٠,٣٦	٢٥	**٠,٧٦	١٥	**٠,٦٦	٥
**٠,٦٦	٤٦	*٠,٣٩	٣٦	**٠,٦٦	٢٦	**٠,٥٥	١٦	*٠,٣٧	٦
*٠,٣٥	٤٧	**٠,٥٥	٣٧	**٠,٧٧	٢٧	*٠,٣٦	١٧	*٠,٣٩	٧
*٠,٣٨	٤٨	*٠,٣٩	٣٨	*٠,٣٦	٢٨	*٠,٣٦	١٨	**٠,٧١	٨
**٠,٦٥	٤٩	*٠,٣٩	٣٩	*٠,٣٦	٢٩	**٠,٦٥	١٩	**٠,٦٢	٩
*٠,٣٩	٥٠	**٠,٦٢	٤٠	**٠,٦٣	٣٠	**٠,٦٦	٢٠	**٠,٥٥	١٠

**دال عند ٠,٠١

*دال عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) ، بين درجات كل عبارة والدرجات الكلية لكل بعد تنتمي إليه ، مع وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) ، وهذا يدل على مدى تناسق وتماسك عبارات المقياس في كل بعد من أبعاده ، الأمر الذي يشير إلى صدق المقياس المستخدم .

- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والمجموع الكلي للدرجات:

لحساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والمجموع الكلي للدرجات تم حساب معاملات الارتباط بطريقة (بيرسون) بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي للدرجات ، حيث قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح هذه النتائج :-

جدول (٣)

الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية

الاتجاه الايجابي ورغبة التعلم	المجازفة وتقبل المسئولية	الاتزان الانفعالي والتحكم	تقبل الذات والاخرين	الشعور العام بالرضا والتفاؤل	البعد
٠,٦٤	٠,٧٠	٠,٦٤	٠,٦٨	٠,٦٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن هناك تماسك بين أبعاد المقياس الداخلية حيث كانت العلاقة دالة موجبة عند مستوى (٠,٠١) ومستوى (٠,٠٥) بين جميع أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس ، مما يدل على أن المقياس متناسق ومتماسك وعلى درجة عالية من الصدق .

ج- ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل ٠,٧١ ، مما يشير إلى تمتعه بقدر مقبول من الثبات ، ويوضح الجدول (٤) معاملات الثبات لأبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباك.

جدول (٤)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباك لأبعاد المقياس

المجموع	الاتجاه الإيجابي ورغبة التعلم	المجازفة وتقبل المسؤولية	الاتزان الانفعالي والتحكم	تقبل الذات والآخرين	الشعور العام بالرضا والتفاؤل	البعد
٠,٧١	٠,٦٦	٠,٧٤	٠,٧٠	٠,٧٤	٠,٦٨	معامل الفا

د- الصورة النهائية للمقياس وطريقة تصحيحه :

بعد إجراء التعديلات في ضوء آراء المحكمين ونتائج التجربة الاستطلاعية ، أصبح المقياس في صورته النهائية حيث بلغت مفرداته (٥٠) مفردة ، وبالنسبة لطريقة التصحيح تم وضع نظام لتقدير الأداء يتكون من مقياس ثلاثي يحدد درجة توافر السلوك ، حيث أعطيت لكل سلوك متوفر قيم رقمية على النحو التالي : درجتان في حالة إذا كانت المفردة تنطبق ، ودرجة واحدة إذا كانت الاستراتيجية تنطبق أحيانا ، ولا شيء (صفر) إذا كانت المفردة لا تنطبق، وبالتالي تكون الدرجة الكلية من (٩٤) درجة (ملحق ٥).

خامسا: مقياس الصلابة النفسية :

بعد الاطلاع على بعض الدراسات السابقة التي تناولت مقاييس الصلابة النفسية والإطار النظري للبحث تم تصميم مقياس الصلابة النفسية.

- الهدف من المقياس :

يهدف المقياس الى الوقوف على مدى توافر سلوك الصلابة النفسية لدى طلاب الصف الثانى الثانوى .

- صياغة عبارات المقياس وتعليماته :

تم وضع مجموعة من العبارات التي تقيس سلوك الصلابة النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي ، بحيث يلي كل عبارة ثلاثة خيارات هي (تتطبق - تتطبق الى حد ما - لا تتطبق) ، وقد تضمن المقياس (٤٤) عبارة روعي في إعدادها أن تتسم بالسهولة والترتيب العشوائي وبها عبارات موجبة وسالبة وألا تكون غامضة .

- محاور وأبعاد المقياس :

تضمن المقياس ثلاثة محاور رئيسية وهي كالتالي :

المحور الأول: الالتزام ، ويتضمن (١٥) مفردة .

المحور الثاني: التحدى ، ويتضمن (١٥) مفردة.

المحور الثالث: السيطرة ، ويتضمن (١٤) مفردة.

وكل محور يندرج تحته مجموعة من العبارات روعي فيها مايلي:

- مدى انتماء كل عبارة للمحور الذي تندرج تحته.

- مدى الصياغة الواضحة لكل عبارة.

- مدى وصف كل عبارة للسلوك الخاص بالصلابة النفسية الذي يقوم

به المتعلم ، وتم حساب الوزن النسبي لمحاور المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١)

أبعاد التفكير الايجابي وأوزانها النسبية

م	المحور	المفردات	العدد	الوزن النسبي
١	الالتزام	١٠:١	١٥	٣٤,٠٩%
٢	التحدى	٢٠:١١	١٥	٣٤,٠٩%
٣	السيطرة	٣٠:٢١	١٤	٣١,٨%
	المجموع		٤٤	١٠٠%

ومن الجدول يتضح أن عدد مفردات كل محور بلغ على الترتيب (١٥-١٥-١٤) في الأبعاد الفرعية (الالتزام - التحدى - السيطرة) بوزن نسبي بلغ على الترتيب (٣٤,٠٩% - ٣٤,٠٩% - ٣١,٨%) ، وتضمن المقياس اربعة واربعون مفردة اختبارية قابلة للقياس والملاحظة.

- عرض المقياس على المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس ، وذلك لتحديد مدى ارتباط عبارات المقياس بالهدف المراد قياسه ومدى صحة صياغة عباراته من الناحيتين اللغوية والمنهجية .

- التجربة الاستطلاعية للمقياس :

بعد إعداد المقياس في صورته الأولية تم تطبيق المقياس على العينة بغرض تحديد زمن المقياس وصدقه وثباته .

- تحديد زمن المقياس :

تم تحديد الزمن اللازم للمقياس عن طريق حساب متوسط الزمن التجريبي للمقياس ، وذلك عن طريق حساب الزمن الذي استغرقه الطلاب ، ثم حساب المتوسط لكل الطلاب ، وتم تحديد زمن المقياس حيث بلغ (٤٣) دقيقة .

- صدق وثبات المقياس :

تم التأكد من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس ، حيث أبدى المحكمون أرائهم في عبارات المقياس وصياغتها ومناسبتها ومدى دقتها العلمية وفي ضوء أرائهم تم تعديل بعض العبارات ، والجدول التالي يبين ذلك :

جدول (٥)

يبين نسب الاتفاق لآراء السادة المحكمين حول عبارات المقياس

مقياس الصلابة النفسية									
النسبة	العبارة	النسبة	العبارة	النسبة	العبارة	النسبة	العبارة	النسبة	العبارة
% ٩٦	٤١	% ٨٨	٣١	% ٩٨	٢١	% ٩٦	١١	% ٩٥	١
% ٩٠	٤٢	% ٩٠	٣٢	% ١٠٠	٢٢	% ٩٨	١٢	% ٦٦	٢
% ٩٠	٤٣	% ٩٤	٣٣	% ٩٦	٢٣	% ٨٨	١٣	% ٨٨	٣
% ٨٨	٤٤	% ١٠٠	٣٤	% ١٠٠	٢٤	% ٩٠	١٤	% ١٠٠	٤
% ٩٦	٤٥	% ١٠٠	٣٥	% ٩٤	٢٥	% ٨٨	١٥	% ٩٢	٥
		% ٨٨	٣٦	% ٨٨	٢٦	% ١٠٠	١٦	% ٩٠	٦
		% ٩٤	٣٧	% ١٠٠	٢٧	% ١٠٠	١٧	% ٧٧	٧
		% ٨٨	٣٨	% ٨٨	٢٨	% ١٠٠	١٨	% ٩٩	٨
		% ٨٠	٣٩	% ٨٨	٢٩	% ٨٨	١٩	% ٩٩	٩
		% ٩٠	٤٠	% ٩٢	٣٠	% ٩٦	٢٠	% ٩٩	١٠

وقد تم اعادة النظر فى بعض العبارات وتعديلها وفق توصيات السادة المحكمين.

وتم حساب الصدق من خلال طريقة المقارنة الطرفية المقارنة ، من خلال حساب الفروق بين الأقوياء والضعفاء ، وتم حساب متوسط درجات أفراد المستوى الميزانى الضعيف ومتوسط درجات أفراد المستوى الميزانى القوى ، والانحراف المعياري لدرجات المستويين والخطأ المعياري للمتوسطين ، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق بين المستويين، حيث زادت النسبة الحرجة عن ٢,٥٨ حيث بلغت النسبة الحرجة (٢,٩٤) مما يشير إلى أن المقياس يميز بين الأقوياء والضعفاء والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)

متوسط الدرجات والانحراف المعياري والخطأ المعياري لمتوسط درجات المستوى الميزانى (القوى - الضعيف) والنسبة الحرجة لمقياس الصلابة النفسية

النسبة الحرجة	طلاب المستوى الميزانى الضعيف			طلاب المستوى الميزانى القوى			البيان المجموعة
	الخطأ المعياري ٢م٤	الانحراف المعياري ٢٤	متوسط الدرجات ٢م	الخطأ المعياري ١م٤	الانحراف المعياري ١٤	متوسط الدرجات ١م	
٢,٩٤	٠,٨٦	٢,١١	٦,٥٤	٠,٩٧	٣,٠٩	١٠,٨٨	الاستطلاعية

ومن الجدول السابق يتضح مدى صدق مقياس مهارات كفاية الذات الاكاديمية وتمييزه بين الطلاب الأقوياء والضعفاء ، وهذا ما يوضحه بيانات الجدول السابق .
ومن حيث الثبات قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الثبات (٠,٧٠)، وهو معامل ثبات مناسب ، والجدول التالي يبين ذلك .

جدول (٧)

الانحراف المعياري والتباين للأسئلة الفردية والزوجية وتباين المقياس ككل ومعامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية

معامل الثبات	تباين المقياس ككل ٤	الانحراف المعياري للاختبار ككل ٤	تباين الأسئلة الزوجية ٢٤	الانحراف المعياري للأسئلة الزوجية ٢٤	تباين الأسئلة الفردية ١٤	الانحراف المعياري للأسئلة الفردية ١٤	البيان المجموعة
٠,٧٠	٣,٣	١,٨١	٣,٥٧	١,٨٩	٣,٠٢	١,٧٤	الاستطلاعية

ويتضح من الجدول السابق أن الانحراف المعياري للمفردات الفردية بلغ (١,٧٤) ، وبلغ (١,٨٩) للأسئلة الزوجية ، بينما بلغ تباين كل من الأسئلة الفردية والزوجية (٣,٠٢)، (٣,٥٧) على الترتيب ، وبلغ الانحراف المعياري للاختبار ككل (١,٨١)، وبلغ التباين (٣,٣) ، وبلغ ثبات اختبار مقياس الصلابة النفسية كما تبينه بيانات الجدول (٠,٧٠) ، وهو معامل ثبات مقبول .

– الصورة النهائية للمقياس وطريقة تصحيحه :

بعد إجراء التعديلات في ضوء آراء المحكمين وبعد تحديد زمن الاختبار وحساب صدقه وثباته ، ونتائج التجربة الاستطلاعية أصبح المقياس في صورته النهائية حيث تكون من (٤٥) مفردة اختبارية ، وبالنسبة لطريقة التصحيح أعطيت لكل إجابة (تنطبق : درجتان ، تنطبق الى حد ما : درجة واحدة ، لا تنطبق : صفر) وبالنسبة للعبارات السلبية تم إعطاء الدرجات السابقة بصورة عكسية ، وبالتالي تكون الدرجة الكلية من (٨٤) درجة .

إجراءات تجريبية الدراسة:

اختيار مجموعة الدراسة :

تم اختيار مجموعة الدراسة من الصف الثاني الثانوي بمدرسة منقباد الثانوية المشتركة، وقد بلغ عددهم (٤٠) طالب وطالبة ، بمتوسط (١٨,١) سنة ، وانحراف معياري (١,٠٢) ، وهم من بيئة ثقافية واجتماعية تكاد تكون واحدة ومتقاربون إلى حد كبير في العمر الزمني ، استخدم الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة .

التطبيق القبلي لأدوات الدراسة

وتتمثل في تطبيق الأدوات المستخدمة في الدراسة وهي مقياس التفكير الإيجابي والصلابة النفسية ، وذلك بهدف تحديد خبرات الطلاب السابقة عن موضوعات محتوى المقياس ، وتكوين دوافع ايجابية لدى الطلاب للإقبال على دراسة الوحدة المقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقران الكريم باهتمام وفاعلية .

تعليم الوحدة المقترحة التدريسية المقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقران الكريم :

بعد إجراء التطبيق القبلي لأدوات القياس في البحث تم البدء في تعليم موضوعات الوحدة وذلك تحت إشراف الباحث لتذليل العقبات التي تواجه سير العملية التعليمية ، واعطاء بعض الملاحظات البسيطة التي قد يحتاجها الطالب المعلم أثناء تعليم الموضوعات المقترحة من خلال الوحدة المقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقران الكريم .

التطبيق البعدي لأدوات الدراسة :

بعد الانتهاء من عملية التعليم تمت عملية التطبيق البعدي لأدوات الدراسة ، وذلك لمعرفة مدى فعالية استخدام المتغير المستقل وهو - الوحدة المقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم - في تنمية التفكير الايجابى والصلابة النفسية لدى طلاب الصف الثانى الثانوى .

نتائج البحث :

أولا : بالنسبة للتفكير الايجابى

- للإجابة عن السؤال البحثى التجريبي الاحصائى الأول ونصه " ما فاعلية تدريس وحدة مقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية التفكير الايجابى لدى طلاب المرحلة الثانوية " ؟

قام الباحث بحساب متوسط أداء مجموعة الدراسة قبل وبعد التدريس للوحدة المقترحة لطلاب الصف الثانى الثانوى ، وحساب قيمة "ت"، وكذلك حجم الأثر ونوعه والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨)

أداء مجموعة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي وقيمة "ت" ومستوى الدلالة

لمقياس التفكير الايجابى

التطبيق	المقياس	القياس القبلى ن=٤٠	القياس البعدي ن=٤٠	م ف	قيمة "ت"	مستوى الدلالة عند ٠,٠١
الشعور بالرضا والتفاؤل	٤,٧٦	٢,٠١	١٦,٢	٤,٥	٢١,٨٦	دال
تقبل الذات والآخرين	٥,١١	٢,٠٩	١٧,٢	٤,٧	٢٢,٣٢	دال
الاتزان الانفعالى والتحكم	٤,٦٥	٢,٠٢	١٦,٤	٤,٦	٢١,٩٨	دال
المجازفة وتقبل المسؤولية	٣,٤٣	١,٩٨	١٤,٣	٣,٨	٢٠,٢٣	دال
الاتجاه الايجابى والتعلم	٤,٣٦	٢,٠١	١٥,٩	٣,٩	٢١,٤	دال
المقياس ككل	٢٢,٣	٥,٩٨	٦٧,٢	١١	٦٢,٣	دال

ويتضح من الجدول وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الايجابى لصالح التطبيق البعدي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٦٢,٣) عند درجة حرية "٣٩" ، وهى دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) ، وذلك بالنسبة للمقياس ككل ، وبالنسبة للابعاد الفرعية فقد قام الباحث بحساب قيمة "ت" بين التطبيقين القبلى والبعدي لبعد الشعور بالرضا والتفاؤل حيث بلغت (٢١,٨٦) ، وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وقام الباحث بحساب قيمة "ت" بين التطبيقين القبلى والبعدي لبعد تقبل

الذات والآخرين حيث بلغت (٢٢,٣٢) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وتم حساب قيمة " ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي لبعده الاتزان الانفعالي والتحكم حيث بلغت (٢١,٩٨) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وتم حساب قيمة " ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي لبعده المجازفة وتقبل المسؤولية حيث بلغت (٢٠,٢٣) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، كما تم حساب قيمة " ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي لبعده الاتجاه الايجابي والرغبة في التعلم حيث بلغت (٢١,٤) ، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وهذا يشير الى مدى تفوق الأداء لدى مجموعة الدراسة بعد الدراسة من خلال الوحدة التدريسية المقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقران الكريم ، مما يعكس مدى قدرة الوحدة التدريسية المقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقران الكريم على تنمية التفكير الايجابي بما يتضمنه من عوامل .

وقام الباحث بحساب حجم التأثير للوحدة التدريسية المقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقران الكريم في تنمية التفكير الايجابي ، حيث قام الباحث بحساب مربع معامل ايتا ومنها حساب قيمة "d" ، وقد بلغ حجم التأثير الكلي للاختبار (٢,٨) ، وهو حجم مرتفع وبلغت قيمة "d" عند أبعاد التفكير الايجابي (الشعور بالرضا والتفائل - تقبل الذات والآخرين - الاتزان الانفعالي والتحكم - المجازفة وتقبل المسؤولية - المجازفة وتقبل المسؤولية - الاتجاه الايجابي والتعلم) على الترتيب (١,١٧) ، (١,١٩) ، (١,١٨) ، (١,١٥) ، (١,١٧) ، وهي أحجام تأثير مرتفعة ، كما تم حساب قوة التأثير من خلال مربع اوميغا الذي بلغ على الترتيب في الابعاد السابقة (٠,٣٠ - ٠,٢٣ - ٠,٢٢ - ٠,٢٨) ، وبلغ في الاختبار ككل (٠,٨٩) ، وهي نسب عالية تشير الى قوة ذات قوة تأثير عالية للمتغير المستقل (الوحدة التدريسية المقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقران الكريم) على المتغير التابع (التفكير الايجابي) ، وتم حساب نسبة الكسب المعدل والتي بلغت ١,٢٧ وهي نسبة جيدة بما يشير الى اثر النموذج التدريسي المقترح وفق البرمجة اللغوية العصبية على تنمية اليقظة العقلية ومتغيريها ، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٩)

قيمة "ت" ومعامل ايتا وحجم الأثر وقوته ونسبة الكسب لنتيجة

مقياس التفكير الايجابي

المقياس ككل	الاتجاه الايجابي والتعلم	المجازفة وتقبل المسؤولية	الاتزان الانفعالي والتحكم	تقبل الذات والآخرين	الشعور بالرضا والتفائل	العملية
						المعالجة
٦٢,٣	٢١,٤	٢٠,٢٣	٢١,٩٨	٢٢,٣٢	٢١,٨٦	قيمة "ت"
٢,٨	١,١٧	١,١٥	١,١٨	١,١٩	١,١٧	قيمة "d"
٠,٨٩	٠,٢٨	٠,٢٢	٠,٢١	٠,٢٣	٠,٣٠	مربع أوميغا
١,٢٧	نسبة الكسب المعدل					

وما سبق من نتائج يعكس مدى الأثر الكبير الذي يحدثه تدريس الوحدة المقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية التفكير الايجابى، وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسات حنان عبدالعزيز(٢٠١١) ، واحمد محمد(٢٠٠٠) ، واحسان ابراهيم (٢٠١٩) ، واحمد زارع (٢٠١٧) ، وحافظ العمرى (٢٠١٤)، سناء فراج (٢٠١٤) ، Anaighazi A(2013)، Jones G(2012)، Wong S(2012)، والتي اكدت على مدى الاثر الكبير يحدثه تدريس الوحدة المقترحة فى تنمية التفكير الايجابى وغيره من انواع التفكير .

وما سبق من نتائج يعكس مدى الأثر الكبير الذي تحدثه الوحدة التدريسية المقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم ، ويرجع الباحث ذلك التوق فى أداء الطلاب فى التطبيق البعدى ، وهذا الأثر المرتفع يرجع إلى أن القران الكريم شفاء من الاتجاهات المختلفة فى الشعور والتفكير فهو يعصم العقل من الشطط ويطلق له الحرية فى مجالاته المثمرة ويكفه عن انفاق طاقته فيما لايجدى ولا ينفع ، وهو غذاء القلب كما الطعام غذاء الجسد ، يقول تعالى " ونزل من القران ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين " سورة الاسراء : اية ٨٢ ، وقال سبحانه " ويشف صدور قوم مؤمنين " سورة التوبة : اية ١٤ وقال عز وجل " يا ايها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين " يونس أية ٥٧ ، وقال تعالى " قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء " سورة فصلت : اية ، ويتضمن القران كل معانى التفاؤل والامل والايجابية وعدم الياس والترحيب بالمجهول والايمان بالقضاء والقدر خيره وشره ، فالقران يدعو للتبشير ليس التنفير والتفاؤل والايجابية وعدم الياس حيث لا يياس من روح الله الا القوم الكافرون ، وحث القران الكريم على التفكير الايجابى البناء الذى يؤدى الى تنمية الفرد وتنمية المجتمع ، وتعزيز شخصية الفرد وتقويتها ونموها ، والتفاؤل جزء من الإيمان، فالمؤمن يفرح برحمة ربه، ولو لم يفعل ذلك ويئس فإن إيمانه سيكون ناقصا، وانظروا معي إلى سيدنا يعقوب الذى ضرب أروع الأمثلة فى التفاؤل. فابنه يوسف قد أكله الذئب كما قالوا له، وابنه الثاني سرق وسجن كما أخبروه... وعلى الرغم من مرور السنوات الطويلة إلا أنه لم يفقد الأمل من رحمة الله تعالى.

انظروا ماذا كان رد فعله وماذا أمر أبناءه: (يا بني اذهبوا فتحسسوا من يوسف وأخيه ولا تيئسوا من روح الله إنه لا يئس من روح الله إلا القوم الكافرون) ليوسف: ٨٧ وهناك مئات الآيات التي تمنح الإنسان القوة والتفاؤل، مثلا يقول تعالى: (ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين) [آل عمران: ١٣٩] وهناك آيات كثيرة تبشر المؤمن بحسن الخاتمة وبالفرح الأكبر يوم لقاء الله، فتهون عليه أحرانه وتتضاءل أمامه المشاكل ويكفي أن تتذكر رحمة الله حتى تنسى كل هموم الدنيا: (الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون * أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون) [البقرة: ١٥٦-١٥٧] ، والنبي الكريم عليه الصلاة والسلام كان يعجبه الفأل، وكان يحب أن يستبشر بالخير، بل كان ينهى قومه عن كلمة (لو) لأنها تفتح عمل الشيطان، إنما أمرهم أن يقولوا: (قدر الله وما شاء فعل)، وكان منهجه فى التفاؤل يتجلى

في تطبيقه لقول الحق تبارك وتعالى: (وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون) [البقرة: ٢١٦] ، وعندما رأى أحد الصحابة وقد أصابه الحزن والهموم وتراكت عليه الديون، قال له: قل: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ومن العجز والكسل ومن البخل والجبن ومن غلبة الدين وقهر الرجال ومن فتنة المحيا والممات ومن فتنة المسيح الدجال)، فإن الله سيذهب عنك همك ويقضي عنك دينك، وبالفعل لم تمض سوى أيام قليلة حتى تحقق ذلك ، وذهب عنه الياس ، فالقران الكريم يعلم التفاؤل والايجابية وعدم الياس والايمان بالقضاء والقدر خيره وشره ، كما حثنا الرسول العظيم محمد صلى الله عليه وسلم بالتفاؤل والايجابية وعدم التشاؤم واليأس فيقول بشروا ولا تنفروا ، وتقاتلوا بالخير تجدوه ، ولتقل خيرا أو لتصمت وغير ذلك من الاحاديث والمآثر والاقوال التي لا تعد ولا تحصى .

ثانيا: بالنسبة للصلابة النفسية

للإجابة عن السؤال البحثي التجريبي الاحصائي الثاني ونصه " ما فاعلية وحدة تدريسية مقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقران الكريم في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوى ؟

قام الباحث بحساب متوسط أداء مجموعة الدراسة قبل وبعد التدريس للوحدة المقترحة لطلاب الصف الثاني الثانوى ، وحساب قيمة "ت" ، وكذلك حجم الأثر ونوعه والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٠)

أداء مجموعة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي وقيمة "ت" ومستوى الدلالة

لمقياس الصلابة النفسية

التطبيق المقياس	القياس القبلي ن=٤٠	القياس البعدي ن=٤٠	م ف	قيمة "ت"	مستوى الدلالة عند ٠,٠١
الالتزام	٢,٨٩	٢٦,٠٢	٤,٤٦	١٧,٩	٢٩,٦٧
التحدى	١,٧٦	٢٥,١١	٥,٨٧	١٧,٢	٢٩,٠١
السيطرة	٣,٠٦	٢٤,٤٢	٥,٠٣	١٥,٢	٢٧,١٢
المقياس ككل	٦,٣٢	٦٢,٦١	١٢,٤	٣٨,٢	٦٠,٧٢

ويتضح من الجدول وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية لصالح التطبيق البعدي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٦٠,٧٢) عند درجة حرية "٣٩" ، وهى دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وذلك بالنسبة للمقياس ككل ، وبالنسبة للابعاد الفرعية فقد قام الباحث بحساب قيمة " ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي لبعده الالتزام حيث بلغت (٢٩,٦٧) ، وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وقام الباحث بحساب قيمة " ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي لبعده التحدى حيث بلغت (٢٩,٠١) ، وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وتم حساب قيمة " ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي لبعده السيطرة حيث بلغت (٢٧,١٢) ، وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وهذا يشير الى مدى تفوق الأداء لدى مجموعة الدراسة بعد الدراسة من خلال الوحدة التدريسية المقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم ، مما يعكس مدى قدرة البرنامج على تنمية الصلابة النفسية بما يتضمنه من متغيرات .

وقام الباحث بحساب حجم التأثير للوحدة التدريسية المقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية الصلابة ، حيث قام الباحث بحساب مربع معامل ايتا ومنها حساب قيمة "d" ، وقد بلغ حجم التأثير الكلى للاختبار (٤,٧) ، وهو حجم مرتفع وبلغت قيمة "d" عند أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام - التحدى- السيطرة) على الترتيب (٣,١٤)، (٣,٠٣) ، (٣,١١) ، وهى أحجام تأثير مرتفعة ، كما تم حساب قوة التأثير من خلال مربع اوميغا الذى بلغ على الترتيب فى الابعاد السابقة (٠,٣٣ - ٠,٣٧ - ٠,٤١) ، وبلغ فى الاختبار ككل (٠,٨٧) ، وهى نسب عالية تشير الى قوة ذات قوة تأثير عالية للمتغير المستقل (الوحدة التدريسية المقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم) على المتغير التابع (الصلابة النفسية) ، وتم حساب نسبة الكسب المعدل والتي بلغت ١,٧٦ وهى نسبة جيدة بما يشير الى فاعلية الوحدة التدريسية المقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم على تنمية الصلابة النفسية ، والجدول التالى يوضح ذلك

جدول (١١)

قيمة "ت" ومعامل ايتا وحجم الأثر وقوته ونسبة الكسب لنتيجة

مقياس الصلابة النفسية

المقياس ككل	السيطرة	التحدى	الالتزام	العملية المعالجة
٦٠,٧٢	٢٧,١٢	٢٩,٠١	٢٩,٦٧	قيمة "ت"
٤,٧	٣,١١	٣,٠٣	٣,١٤	قيمة "d"
٠,٨٧	٠,٤١	٠,٣٧	٠,٣٣	مربع أوميغا
١,٧٦	نسبة الكسب المعدل			

وما سبق من نتائج يعكس مدى الأثر الكبير الذي يحدثه تدريس الوحدة المقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية الصلابة النفسية ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسات إيمان محمد (٢٠١٧) ، صبرى إبراهيم (٢٠١٣) ، جمال السيد (٢٠٠٨) ، جبر محمد (٢٠٠٥) ، نورا محمود (٢٠١٨) ، هويد حنفى محمود (٢٠١٢) Shekarey , A ,et al (2010) ، Bartone , et al . (2008) ، Bossick , Brain A (2008) وما سبق من نتائج يعكس مدى الأثر الكبير الذي تحدثه الوحدة التدريسية المقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تحسين الصلابة النفسية ، ويرجع الباحث ذلك التفوق فى أداء الطلاب فى التطبيق البعدى ، وهذا الأثر المرتفع يرجع إلى أن القران الكريم يدعو الى القوة وتحمل العقبات والمشكلات والجد والاجتهاد فى الحياة ، ويدعو الى أن يكون الانسان قويا قادرا على تحمل العقبات والالام والمشاق يقول تعالى " لقد خلقنا الانسان فى كبد " ، ودعا ان يكون لديه ارادة قوية وقوة تحمل ، يقول تعالى (واستعينوا بالصبر والصلاة وانها لكبيرة إلا على الخاشعين) [البقرة: ٤٥] ، وان يكون صلب من الناحية النفسية ، فالمؤمن هو أبعد الناس عن الضغط النفسى، لماذا؟ لأن الله تعالى زوده بعلاج قوي ألا وهو الصبر، يقول تبارك وتعالى: (وان تصبروا وتتقوا فإن ذلك من عزم الأمور) [آل عمران: ١٨٦]. فالملحد ينظر إلى الدنيا على أنها نهاية كل شيء، فلا حياة بعد الموت، وهذا ما يزيد من معاناته وبضاعف الضغوط النفسية التي يتعرض لها، لأنه لا يجد حلا لمشاكله وهمومه ، بينما المؤمن نراه يصير ابتغاء وجه الله، فهو يصبر ويعالج الضغوط النفسية بكل هدوء ورضا وسعادة، فتجده وهو فى أشد حالات الضغط النفسى سعيدا راضيا بقضاء الله وقدره، ولذلك قال حبيبنا صلى الله عليه وسلم: "عجبت لحال المؤمن... إذا أصابته ضراء صبر فكان خيرا له، وإن أصابته سراء شكر فكان خيرا له" ، فالقران الكريم يعمل على صقل ارادة الافراد وتنميتها والارتقاء بها الى الحد الاقصى وتقوية عوامله الداخلية المسئولة عن قوة التحمل والصبر والمفاضلة والرجاء والامل والايمان بالقضاء والقدر خيره وشره والاحتساب عند الله .

ثالثا : للإجابة عن السؤال السابع الذي ينص على " ما العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية ؟

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات كل من مقياس التفكير الإيجابي ودرجات مقياس الصلابة النفسية ، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط بين درجات كل من نتائج المقياس الخاص بالتفكير الإيجابي والمقياس الخاص بالصلابة النفسية ، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨١) ، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين مهارات التفكير الإيجابي والصلابة النفسي ، والجدول التالي يبين ذلك

جدول (١٢)

ن	مج أب	مج أ مج ب	مج أ	مج ب	رأب
٤٠	١٥١٤	٦٧٧٦	٨٨	٧٧	٠,٨١

ويرجع الباحث هذه العلاقة الى أن التفكير الإيجابي يؤدي الى الصلابة النفسية كما ان الصلابة النفسية تحتاج الى التفكير الإيجابي وتتضمنه، والاتجاه الإيجابي والرغبة في التعلم كاحد أبعاد التفكير الإيجابي تحتاج من المتعلم درجة عالية الصلابة النفسية ، كما ان الصلابة النفسية تحتاج الى شعور عام بالرضا وتقبل الآخرين وهي أبعاد ومتضمنات التفكير الإيجابي ، كما أن المجازفة وتقبل المسؤولية كمتضمن من التفكير الإيجابي يحتاج الى التحدى والمجازفة كعنصر من عناصر الصلابة النفسية والعكس ، كما ان الالتزام كبعد من ابعاد الصلابة النفسية يحتاج الى تقبل الذات والآخرين كمتغير رئيسي من متغيرات التفكير الإيجابي .

توصيات الدراسة ومقترحاتها :

- تدريب طلاب التربية العملية بكليات التربية على استخدام الأدلة العقلية والنقلية من القرآن على تنمية ابعاد فى الشخصية كالصحة النفسية والتفكير غير المتشائم القائم على التفاؤل وعدم القنوط .
 - إتاحة الفرصة للطلاب أثناء التدريس لممارسة مهارات وانشطة تصقل صلابته النفسية وتغذيها الى اقصى حد ممكن .
 - ضرورة التأكيد على معلمى علم النفس بالمرحلة الثانوية للعمل على تنمية مهارات التفكير الايجابى والتركيز على نواحي القوة لدى الطلاب .
 - الاهتمام بمهارات ومتغيرات التفكير الايجابى والصلابة النفسية حيث يلعبوا دورا كبيرا فى اتزان الفرد ونجاحه علميا وعمليا .
 - إعادة تنظيم محتوى مناهج علم النفس بالمرحلة الثانوية بحيث يتم من خلالها إعطاء فرصة كافية للطلاب لممارسة محتوى خاص بالاعجاز النفسى للقران الكريم .
- وفى ضوء البحث يقترح الباحث البحوث التالية :
- فعالية وحدة تدريسية مقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية التفكير المستقبلى والاتزان الانفعالى لدى طلاب المرحلة الثانوية .
 - دراسة أثر استخدام الاعجاز النفسى للقران الكريم على تنمية التفكير الاخلاقى وخفض الاضطرابات النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية .
 - دراسة اثر وحدة تدريسية مقترحة فى ضوء الاعجاز النفسى للقران الكريم فى تنمية تحمل المسئولية وخفض الياس لدى الطلاب ذوى الاعاقة البصرية بالمرحلة الثانوية .

المراجع والهوامش

أولا : المراجع العربية

- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠) ، التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت " دراسة عملية " ، دراسات نفسية ، مجلد ٢٨ ، العدد ٣ ، يوليو - أكتوبر ، ص ص ٣٦١ - ٣٧٤ .
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٤) ، التفاؤل والتشاؤم " عرض لدراسات عربية " ، مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية ، الكويت ، ٥ - ٧ أبريل ، ص ص ٢٥ - ٥٥ .
- بديع الزمان سعيد النورسي (١٩٩٩) . اشارات الاعجاز فى مظان الايجاز . القاهرة . شركة سوزرس للنشر .
- توفيق محمد عز الدين (٢٠٠٥) . دليل الانفس بين القران والعلم الحديث . دار السلام للطباعة والنشر .
- احسان ابراهيم الله جابو (٢٠١٩) . دور التفكير الايجابى فى تطوير قدرات الشباب الادارية والتنمية والخدمة المجتمعية ، مجلة رماح للبحوث والدراسات ، ج٤ ، عدد ٣٠ ، ابريل ، ص ص ٤٣-٦١ .
- أحمد زارع احمد زارع (٢٠١٧) . استراتيجيات التفكير فوق المعرفى فى تدريس الجغرافيا واثرا فى تنمية التحصيل والمهارات الجغرافية والتفكير الايجابى لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ، مجلة كلية التربية جامعة اسيوط ، ج٣٣ ، ع ٢ ، ص ص ٦٤٤-٦٩٤ .
- براء محمد حسن ، ولطيف غازى مكي (٢٠١٠) . صلاحية الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين فى الجامعة ، جامعة بغداد ، مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية ، العدد الحادى والثلاثون ، ٣٣-٩٣ .
- تامر اسماعيل رزيق (٢٠١٤) . فاعلية استراتيجيات التمكين فى تنمية الصلابة النفسية والاقتدار المهنى لدى عينة من طلبة كلية الشرطة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية جامعة عين شمس .
- تهديد عادل البيرقدار (٢٠١١) . الضغط النفسى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية ، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية ، المجلد (١١) ، عدد (١) ، ص ص ٥٦ - ١ .

- جبر محمد جبر (٢٠٠٥) . علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية لدى المعاقين بصريا مقارنة بالمبصرين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، المؤتمر العلمي بكلية الاداب (بنى سويف) ، جامعة المنيا .
- جمال السيد تفاحة (٢٠٠٨) . الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لى عينة من المسنين " دراسة مقارنة " مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، مجلد (١٩) ، عدد (٣) ، ص ص ٢٦٩-٣٢٠.
- زهير شاکر (٢٠٠٥) : روائع الاعجاز النفسى فى القرآن الكريم ، متاح فى <http://alshaaer.n2ta.com/?p=5588>
- حافظ العمري (٢٠١٤) . التفكير الايجابي ومصادر التأثير . مجلة مسارات معرفية . ج ٥، ع ٤ ، ص ص ٢٠-٢٤ .
- سالم محمد الكامل (٢٠٠٤) . الايجابية والدين الاسلامى . عمان . دار سليم .
- سميرة محمد ابراهيم (٢٠١٨) . الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية لدى المعلمات ، مجلة الارشاد النفسى ، كلية التربية جامعة عين شمس ، مجلد ٤ ، عدد ٥٥ ، ص ص ١٩٩-٢٣٩ .
- سهام يوسف محمد (٢٠٠٧) . كيف نعلم أبناءنا التفكير الايجابي الناقد والسليم ، عمان ، دار سليم .
- سناء فراج عثمان (٢٠١٤) . فاعلية برنامج ارشادى لتنمية التفكير الايجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين . مجلة البحث العلمى فى التربية . ج ٢ ، ٢١٥ ، ص ص ٥٣٧-٥٤٨.
- صبرى محمد خليل (٢٠١١) . التفكير الايجابى . السودان . الخرطوم . دار النشر العلمى . ط ١ .
- صلاح عبدالفتاح الخالدى (٢٠٠٠) . اعجاز القران البيانى . عمان . دار عمان للنشر والتوزيع .
- ضياء الدين الجماس (١٩٩٣) . مع الله فى اعماق النفس البشرية . دمشق . مركز نور الشام للكتاب . ط ١ .

- عبدالستار محمد ابراهيم (٢٠٠٧) . السعادة الشخصية فى عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة . القاهرة . دار العلوم للنشر .
- عبدالفتاح خليفات ومنى محمد (٢٠٠٩) . الولاء التنظيمى وعلاقته بالرضا الوظيفى لدى اعضاء هيئة التدريس فى الجامعات الخاصة الاردنية ، مجلة جامعة دمشق ، مجلد (٢٥) ، عدد (٣) ، ص ص ٢٨٩-٣٤٠ .
- عز الدين اسماعيل (٢٠٠٤) . نصوص قرآنية فى النفس البشرية . دار غريب للطباعة والنشر .
- علا عبدالرحمن محمد (٢٠١٣) . فاعلية برنامج تدريبي لاكساب بعض أبعاد التفكير الايجابى لدى معلمات رياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن ، مجلة العلوم التربوية ، ج٧ ، ع١٤ ، ص ص ٤-٥٩ .
- على محمد الحسينى (٢٠٠٧) . التفكير الايجابى فى الاسلام . لبنان . دار البقاء للنشر .
- عياض القاضى (١٩٩٥) . كتاب الشفاء . لبنان . دار الفكر . ط١ .
- فريح عويد العنزى (٢٠١٣) . المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل ، مجلة العلوم التربوية ، ج٨ ، ع٤٤ ، ص ص ٩-٣٤ .
- فضل حسن عباس وسنا فضل عباس (١٩٩٣) . اعجاز القرآن الكريم . عمان . دار الفرقان . ط١ .
- فكرى السيد حميد (٢٠١٠) . الرؤية الايجابية فى الاسلام دراسة تحليلية . دمشق . دار المحبة للنشر والتوزيع . ط١ .
- كامل على موسى (٢٠٠٧) . قوة الارادة من المنظور الاسلامى . ، عمان ، دار الحكمة .
- محمد رزق البحيرى (٢٠١٥) . التفكير الايجابى وعلاقته بالاغتراب لدى عينة من المراهقين المكفوفين المضطربين سلوكيا ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ج٢٥ ، ع ٨٧ ، ص ص ٣٨٣-٤٣٨ .
- محمد الحسينى مسعود (٢٠٠٣) . معالم التنزيل فى التفسير والتاويل . دار الفكر للنشر والتوزيع .
- محمد سيد عويضة (٢٠٠٠) . الصلابة النفسية والشخصية القوية . لبنان . دار عجلة .
- محمد متولى الشعراوى (١٩٨٨) . معجزة القرآن . القاهرة . مكتبة التراث الاسلامى . ط١ .

- محمد جبر دريب (٢٠١٣) . دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الايجابي ومهارات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات ، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية ، مج ٧ ، ع ١٢ ، ص ص ٩٨-١٣٦ .
- محمد طماشى (٢٠٠٣) . عظماء ومفكرون يعتقدون الاسلام . دمشق . دار المحبة للنشر والتوزيع . ط ١ .
- مهاب محمد الوقاد (٢٠١٢) . التنبؤ بالتفكير الايجابي - السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، ص ص ٢١٧-٢٤٦ .
- موريس بوكاي (١٩٩٦) . القران الكريم والتوراة والانجيل . القاهرة . مكتبة مدبولي .
- عامر سليم مهدي (٢٠٠٣) . شخصية المسلم المتكاملة . دمشق . دار النجاح .
- عويد سلطان المشعان (٢٠١٠) . الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوى البدنية والعصابية لدى الطلبة والطالبات في جامعة الكويت ، دراسات نفسية ، مج ٢٠ ، ع ٤٤ ، اكتوبر ، ص ص ٦٦٥-٦٨٩ .
- هويدا حنفي محمود (٢٠١٢) . الصلابة النفسية وادارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الاكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلومة المهنية بكلية التربية ، دراسات عربية في علم النفس ، مج ١١ ، ع ٣٤ ، يوليو ، ص ص ٥٤١-٦١٨ .
- نورا محمود حسانين (٢٠١٨) . أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بور سعيد ، ج ٣ ، ع ٢ ، ٢٣ ، ص ص ٤٠١-٤٣٠ .
- يوسف محيلان سلطان العنزي (٢٠٠٧) . أثر التدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت . رسالة دكتوراة غير منشورة . معهد الدراسات والبحوث التربوية . جامعة القاهرة .

- المراجع الاجنبية :

- Anaighazi A (2013) . Positive Thinking and good citizen ship Culyure. from Jordanian universities Students . Point of view . Published by Canadian Center of Science and Education , **International Education Studies** , 6(4) , 55-111 .
- Barton , et al ,. (2008) . Psychological Hardiness Predicts in high Success in US Army special Forces Candidates, **International Journal of Selection and Assessment**, vol.81 No(1), pp78-81.
- Bossick , Brain A (2008). An Empirical Examination of Relationship between Posttraumatic Growth and the Personality Traits of Hardiness sense of Coherence , Locus of control , self-Efficacy , Resiliens and optimism , Ph.D , Thesis , University of Akron .
- Deptula Cohen , Leslie & sydeny (2006) . Expecting the best . the relation between peer optimism and social competence , **Journal of Positive Psychology**,1 ,3 , 130-141 .
- Engel , et al ,. (2011) . Hardiness, Depression, and Emotional Well Being and Their Association with Appetite with in older Adults , **the American Geriatrics Society** , Vol (59) , No(5) , ,485-487 .
- Maddi et al ,.,(2009) . The Personality Construct of Hardiness , Relationship and Repression innovativeness , Authoritarianism , and 4Performance , **Journal of Personality** , vol (74) , no(2) , pp575 , 598.
- Jones , G (2012) . **The Positive Thinking theory** , www . baheltower Todave . com .

-
- Kendra ,C (2012) . **Benfits of Positive Thinking** , www . Psveh . ologv.about .com
 - Fredrickson , B (2009) . **Positivity . Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the hidden Strength of Positive Emotion** . Overcome Negativity , and Thrive . Newyourk Crowen .
 - Seligman, M (2006) . **Learned Optimism : How to Chang Your mind and your life** . Newyourk . Vintage Books Publish .
 - Shekarey , A ,et al ,(2010) .The Relation of Self Efficacy and Hardiness with Education Progression among The Sophomore girl student s in high school in Aleshtar City , Procedia Social and behavioral Sciences ,5, 1905–1910.
 - whyte R (2004) . **Negative Thinking Prose and Drawing** , [http // www . tame .](http://www.tame.com)
 - Wong S (2012) . Negative Thinking Versus Positive thinking in Singaporean Student Sample Relation with Psychological Well- Bring and Psychological Maladjustment . **Lwarning and Individual Differient Journal** , 22(1) , 76–82 .