

## الفهرس

م	المحتوي	الصفحة
1	مقدمة	
2	(1) الإيجابية تتحدث عن نفسها	
3	(2) توجه التفكير الإيجابي	
4	(3) مهارات التعامل مع الماضي	
5	(4) النجاح الشامل	
6	(5) قاموس المفردات الإيجابية	
7	(6) مهارات التخلص من التكيف السلبي	
8	(7) مهارات التمييز بين الواقع والموقع	
	(8) مهارات تحويل المقارنة الى تعلم	
	(9) قوة الإرادة والصلابة النفسية	
	(10) التوجه الإيجابي من الضحية الى المسؤولية	

### نقابة المهن الرياضية ملخص مهارات التوجه الإيجابي

( التوجه الإيجابي هو مهارات نتعلمها وليس نصائح نقدمها ! )

أجسادنا لا تحتاج إلى تعليمها كيف تعمل

لكن

عقولنا تحتاج إلى تعليمها كيف تفكر

### مقدمة

تعتبر مهارات التوجه الإيجابي هي الركن الأهم على الإطلاق في سلسلة المهارات الشخصية الداعمة في رحلة تحقيق النجاح في شتى مجالات الحياة .

إن التوجه الإيجابي يبدأ من التفكير بطريقة صحيحة للوصول إلى السلوك الأمثل في لحظات الحياة ومواقفها المختلفة ، وكلمة التوجه تعني القدرة على تحديد الإتجاه بدقة كبيرة ، وهي عكس كلمات التششت والتردد !

ولذلك فإن أصحاب التميز في مهارات التوجه الإيجابي يكونون هم الأسبق في تحقيق النتائج المرجوة وفقاً لقدراتهم و بصرف النظر عن مستواهم الإجتماعي والثقافي والإقتصادي !

تساعدنا مهارات التوجه الإيجابي على رفع مستوى الذكاء العاطفي و رؤية الصورة الكاملة للأحداث مما يسهل صناعة وإتخاذ القرارات وإقامة العلاقات والتأثير والإقناع والقيادة وإدارة الضغوط وحل المشكلات والإبداع والإبتكار !  
ولعل أهم فوائد التوجه الإيجابي أنه :-

- يخفف القلق والتوتر !
- يرفع من مستوى التقدير الذاتي !
- يحسن الصحة النفسية والجسدية !
- يخلص من الأفكار السلبية المؤذية !
- يساعد على مواجهة الأوقات الصعبة !
- يساعد على بناء لاعب محترف ومواطن صالح !
- إنتاج طاقة حركة وعدم الإكتفاء بطاقة المشاعر !
- يعزز مهارات التأقلم مع الإجهاد وضغوطات الحياة المتنوعة !

## ( 1 )

### الإيجابية تتحدث عن نفسها !

إذا اعتبرنا الإيجابية إنسانة جميلة نلقاها للمرة الأولى وطلبنا منها أن تعرفنا بنفسها .. فماذا ستقول ؟

ستبدأ الإيجابية الحديث بقولها :-

أنا الأرض الخصبة والبيئة التي تُنبت كل شيء جميل في هذه الحياة ..

السعادة .. السلام النفسي .. النجاح .. الثقة بالنفس .. التغلب على الضغوط وتجاوز  
الأزمات والبدء من جديد بسهولة ويسر .. إتخاذ القرارات .. العلاقات المتوازنة  
مع الآخرين ..

وستكمل الإيجابية التعريف بنفسها قائلة :-

- أنا مهارة ولست نصيحة !
- أنا مكتسبة ولست فطرية !
- أنا ضرورية ولست كمالية !

أولاً :- ما الفرق بين النصيحة والمهارة ؟

النصيحة هي مجرد كلمات ومعلومات نحفظها مكتوبة على الأوراق أو معلقة على  
الجدران ، أما المهارة فهي خطوات وتطبيقات نمارسها ونحتاج إلى تعليم وتدريب  
ثم وقت كافي وتحمل للأخطاء المتوقعة حتى نصل إلى مرحلة الممارسة الصحيحة  
المنتظمة وهي ما نطلق عليه ( الأداء الآلي للمهارة ) !

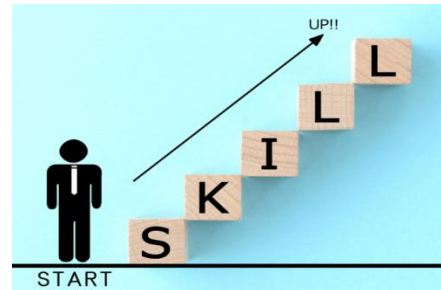
إن كلمة المهارة تعني إرتفاع قيمة الرقم الناتج عن المعادلة التالية :-

الدقة x السرعة x الإنسيابية

وتقاس مستوى خبرة الإنسان في أي مهارة من مهارات الحياة داخل الملعب أو  
خارجه عن طريق هذه المعادلة !

يرتقي الإنسان في الحياة على قدر المهارات التي يجيدها وليس على قدر النصائح  
التي يسمعها و يحفظها !

أمثلة من الملاعب الرياضية



الخطأ الأكبر الذي يقع فيه كثير من المدربين وبخاصة المبتدئين هو :-

عدم القدرة على التمييز بين النصائح والمعلومات من الناحية وبين المهارات  
والتطبيقات من ناحية أخرى !

## تمرين عملي

- يتم وضع الصورة الخاصة بالمهارة على الجدار ويقوم المدرب بسؤال اللاعبين عن مهاراتهم المختلفة وفقاً لتسلسل الحروف !
- يقوم المدرب بسؤال اللاعبين عن أصحاب المستوى الإحترافي في نفس لعبتهم للتحفيز ومساعدتهم على بناء النموذج والقوة في أداء كل مهارة !

### ثانياً :- الإيجابية مكتسبة وليست فطرية

يظن البعض أحياناً أن الطفل الإيجابي لديه صفة وراثية إيجابية !!  
بالفعل ووفقاً لكثير من الدراسات فقد يكون ذلك وارداً ، إلا أن الأرجح أن يكون ذلك راجع إلى البيئة الإيجابية التي يعيش فيها الطفل ، فيتعلم منذ نعومة أظفاره مهارات التوجه الإيجابي ممن يعيش معهم دون أن يشعر بمرحلة التعلم لأن أسرته تعيش مهارات التوجه الإيجابي كأسلوب حياة !

### نماذج حياتية

- العديد من مشاهير الرياضات المختلفة لم يكن لأبنائهم أي ميول رياضية !
- العديد من الموسيقيين لم يكن لأبنائهم أي صلة بالموسيقى !
- ولكن العديد منهم أيضاً ينجبون أبناء عابرة في مجالات موهبتهم نتيجة للبيئة التي يترعرعون فيها فتتولد مداركهم مبكراً ، ولذلك فإن الأمثال الشعبية تتناول الإثنين معاً في أمثلة متناقضة مثل :-  
( ابن الوز عوام ) و ( باب النجار مخلع ) !

### ثالثاً :- الإيجابية ضرورية وليست كمالية

إننا نحتاج إلى مهارات التوجه الإيجابي في كل لحظة من لحظات حياتنا داخل وخارج الملعب !

عندما تتساوى القدرات والمهارات الفنية فإن الفصيل سيكون ولا شك مرتبطاً بمهارات التوجه الإيجابي !

لا يحتاج التدريب على مهارات التوجه الإيجابي إلى وقت بقدر ما يحتاج إلى وعي  
!!العمليات الأربعة لبناء التوجه الإيجابي

الوعي بطريقة التفكير التي أنتجت المشاعر والسلوك !

2 - المراجعة للتشخيص !

إكتشاف اللحظة أو اللحظات التي ظهر فيها الخطأ !

3 - التقييم للتقويم !

تقييم الضرر الواقع على حياتنا نتيجة هذه الأخطاء وإبداء الرغبة في التغيير !

4 - التعديل بالحذف والإضافة !

تحديد التغيير المطلوب بالحذف أو الإضافة !

## ( 2 )

### توجه التفكير الإيجابي

يعتمد التوجه الإيجابي على الأفكار و الأسئلة التي تدور في عقل الإنسان قبل أن تخرج إلى العلن ، ولدينا جميعاً نوعان من الأسئلة وهما :-

- الأسئلة المولدة للطاقة !

- الأسئلة المستنفذة للطاقة !

من الطبيعي ووفقاً لأسلوب التوجه الإيجابي أن نبدأ بالأسئلة المولدة للطاقة ، ولكننا سنبدأ بالعكس لمساعدة المدربين على إكتشاف أنفسهم أولاً ثم لاعبيهم ، ومن ثم البدء في رحلة بناء مهارات التوجه الإيجابي !

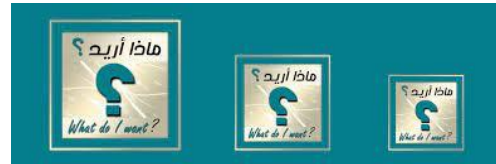
### أولاً :- الأسئلة المستنفذة للطاقة

- لماذا أنا الذي يحدث معي ذلك ؟
- متى يتخلص العالم من هذا الظلم ؟
- ما هذه الأيام الصعبة والزمن الغدار ؟
- هل كُتِبَ عليّ أن أعيش مع هذا الإنسان ؟
- متى يزول هذا الحظ العاثر الذي يلزمني ؟

- وماذا لو إجتهدت ونجحت ؟ الحياة ليست عادلة ؟
- لماذا كُتبت عليّ أن يكون مدربي هذا الرجل الغير لطيف ؟

### نماذج من الأسئلة المولدة للطاقة

- ماذا أريد ؟
- متى أريد تحقيق ذلك ؟
- كيف يمكن أن يكون الحال أفضل من ذلك ؟
- ما هي التحديات التي يمكن أن تواجهني ؟
- ما هي أفضل طريقة لمواجهة هذه التحديات ؟
- كيف أستخدم الإمكانيات التي لدي أحسن استخدام ؟
- ما الذي يجب القيام به الآن للحصول على ما أريد ؟
- بعد الحصول على ما أريده ما الذي سيتحسن في حياتي ؟
- ما هي المصادر المتاحة لمساعدتي على الوصول إلى ما أريد ؟



### ( 3 )

#### مهارات التعامل مع الماضي

أحد أهم وأخطر المهارات فيما يتعلق بالتوجه الإيجابي هي مهارة التعامل مع الماضي بنوعيه الجميل والأليم !

يتحدث الناس دائماً عن التعافي من الماضي الأليم ولا يهتمون كثيراً بالتعافي من الماضي الجميل على الرغم من أنه لا يقل خطورة عن الماضي الأليم !

لماذا تجد بعض الفرق صعوبة كبيرة في المباريات التي تعقب الفوز ببطولة كبيرة ؟

الحديث في الغالب يكون مركزاً حول المنحنى والأحمال التدريبية و نادراً ما يتحدث أحد من المختصين عن المنحنى النفسي الناتج عن نشوة الإنتصار وعدم قدرة بعض اللاعبين عن مغادرة ( الواقع الافتراضي وهو البطولة التي إنتهت بالفعل ) والعودة إلى ( الواقع الحقيقي وهو المباراة التي نلعبها الآن ) !

هناك ثلاث قواعد كبرى للتعامل مع الماضي :-

- الماضي للتعلم وليس للتألم !  
بالنسبة للماضي المؤلم مثل خسارة بطولة أو التعرض لإصابة أو إستبعاد من المنتخب أو ... أو ..  
يكون الخط الأول في التعافي هو الحديث عن العبرة والخبرة وليس عن الألم والحسرة !
- ليس مهما من أين أنت قادم المهم إلى أين أنت ذاهب !  
وبالنسبة للتعافي من الماضي الجميل وزمن البطولات والإنتصارات فإن أفضل طريقة للتعامل معه هي الحديث مع اللاعبين دائماً بمنطق ، مهما كانت أمجادك في الماضي فإن المستقبل يبدأ الآن !
- الحياة سباقات قصيرة متتابعة وليست ماراتون طويل !  
أما القاعدة العامة للتعامل مع الماضي عموماً فهي ، إجتهد في كسب سباقات اليوم وتنافس مع نفسك وانتصر عليها كل يوم ستحقق إنجازات قد لا تخطر لك على بال !

### تمرين عقلي

الهدف من التدريب هو تعزيز القدرة على الإستثمار في الحاضر من أجل بناء المستقبل !



## التفكير بطريقة النجاح الشامل

النجاح الشامل هو مكون من ثلاث عناصر أساسية :-

- تحقيق أكبر عدد ممكن من الأهداف المتوافقة مع القدرات !
- تحقيق أكبر فائدة للنفس والآخرين !
- أعلى درجة من السلام النفسي أثناء رحلة تحقيق الأهداف !



( 5 )

## قاموس المفردات الإيجابية

تعتبر المفردات التي يستخدمها الإنسان هي المسؤولة عن ترجمة الأفكار إلى مشاعر ، فإذا كنا نعاني من بعض المشاعر السلبية فإن الوسيلة الأسرع لقراءة أفكارنا هي مراجعة قاموس مفرداتنا اليومية !

يمتلك الإنسان جسداً فائق الذكاء والدقة صنعه الخالق العظيم ، وعلى الرغم من التباين الرهيب بين الناس ثقافياً وإجتماعياً وإقتصادياً ، إلا أن أجسامنا تظل على نكاتها الفطري !

هل هذه الصورة منطقية ؟



بكل تأكيد هي غير منطقية لأن اللسان قد يكذب ولكن الجسد لا يكذب !



وهل هذه الصورة منطقية ؟



بكل تأكيد مرة أخرى هي صورة غير منطقية وصاحبها يكذب أو لا يدرك مشاعره الحقيقية التي يخبره ويخبرنا بها جسده !

نحتاج إلى مراقبة المفردات اليومية بشكل دائم

( 6 )

مهارات التخلص من التكيف السلبي

من أخطار الأمراض التي يعاني منها الإنسان مرض التكيف السلبي !

يمر اللاعب أو المدرب بحالة من الملل دون أن ينتبه لها ويعتبر تلك الحالة شيئاً عادياً و طبيعياً ، فتتفاقم الحالة وتتحول إلى إحباط وفقدان الرغبة في النشاط والإنجاز ثم إلى إكتئاب !

تقودنا عملية الإنتباه والإدراك إلى إكتشاف وتشخيص الحالة ومن ثم تقييم الضرر الواقع علينا بسببها والبدء في خطوات تنفيذية للتغلب عليها !  
وهذه العملية نطلق عليها ( قراءة الذات )



أسئلة التشخيص والاستكشاف !

- متى تحدث الحالة ؟

- أين تحدث ؟
- بمفردي أم مع شخص معين ؟
- كيف يبدأ الأمر ؟
- هي يمكن التجنب ؟
- ما هي البدائل ؟

## ( 7 )

### مهارات التمييز بين الواقع والموقع

#### الواقع :-

هو كل ما لا يمكن تغييره ..

- من أبي ومن أمي ومن إخوتي وأسرتي كلها أشياء لا يمكن تغييرها ؟
- ما هو طول قامتي ومقاس قدمي وفصيطة دمي !
- جميع الأمور الأخرى التي تدخل في حيز المستحيل !

#### الموقع :-

هو كل ما يمكننا تغييره وتطويره ..

- الأفكار والتعليم واللغة والثقافة !
- الأحلام والأهداف والمهارات !
- الخطوات والإنجازات !
- الصفات المكتسبة !
- 

## ( 8 )

- مهارة تحويل المقارنة إلى تعلم
- أحد أكثر الضغوط والممارسات التي تقتل التوجه الإيجابي هي المقارنة !
- الحل الأول هو توجيه المقارنة إلى الذات ، فنقارن أنفسنا اليوم بأنفسنا أمس ، وليكن شعارنا هو :-
- المباراة الوحيدة التي لا تقبل التعادل أو الخسارة هي مباراتنا مع الأمس !
- أما الحل الثاني فهو تحويل المقارنة إلى تعلم !

## ( 9 )

- قوة الإرادة و الصلابة النفسية

- ترتبط قوة الإرادة بالعديد من المفاهيم المساعدة على تحقيق النجاح ومنها على سبيل المثال :-
- التصميم والعزيمة وضبط النفس والإلتزام الذاتي تجاه الأهداف .. و .. و
- أما المصطلح الأقرب إلى علماء النفس فهو :-
- القدرة على تأخير الإشباع ومقاومة الإغراءات قصيرة المدى من أجل تحقيق الأهداف طويلة المدى !
- وهي القدرة على إختيار نظام يعتمد على تمييز الأنشطة الحياتية بطريقة ( مفيد / غير مفيد ) وليس بطريقة ( مريح / غير مريح ) !
- ( 10 )
- التوجه الإيجابي من الضحية إلى المسؤولية
- من أعظم ثمار التوجه الإيجابي ومهاراته التحول من منطقة الضحية إلى منطقة المسؤولية !
- و المهدد الأعظم على الإطلاق للتوجه الإيجابي هو شعور الضحية !
- يحدث ذلك عندما يشعر اللاعب في أي مرحلة من مراحل حياته بفقدانه القدرة على فعل أي شيء إيجابي ، وأنه ضحية لمن حوله من البشر وصولاً إلى أن الكون كله يتحكم به و يتأمر عليه !

