

كتاب أعجبتني

" قوة التكيف مع أصعب الظروف "

" التفاؤل "

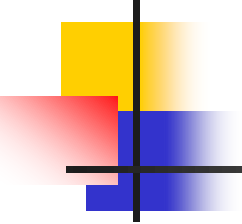
تقديم

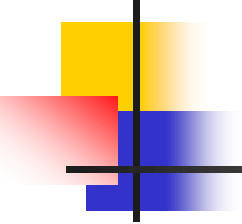
أ.د / سعيد عبد المعز على

٣٠ مارس ٢٠٢٢



هل هناك شخص بلا هموم؟

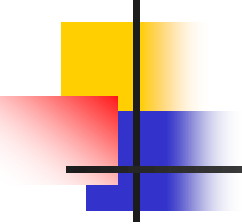
- 
-
- الأجابة لا لا يوجد شخص بلا هموم.
 - إذا ليس هناك شخص علي وجه الأرض بلا هموم ، ولكن هناك شخص متشائم وآخر تعلم مهارة التفاؤل.



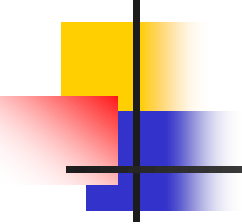
■ إذا أردت النظر إلي الجانب المشرق اتبع الآتي.

أوبعبارة أخرى

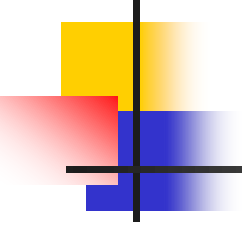
■ إذا أردت تعلم مهارة التفاؤل اتبع الآتي:
أولاً: التشاؤم ليس قدرًا.
ثانيًا: ابتسم أكثر.



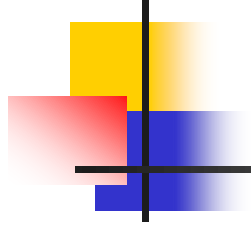
ثالثًا: استيقظ علي الوجه الصحيح.
رابعًا: صحيفة الشكر والعرفان.
خامسًا: لا تترك للآخرين توجيه حالتك المزاجية.



الناجح يفكر في الحل
والفاشل يفكر في المشكلة
الناجح لا تنضب أفكاره
والفاشل لا تنضب أعذاره
الناجح يساعد الآخرين
والفاشل ينتظر المساعدة من الآخرين



احذر
فالفشل هو الشيء الوحيد الذي تحققه
دون أي مجهود



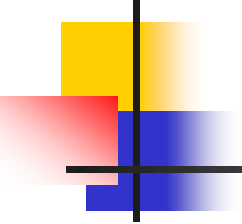
قصة أكثر الأطفال تشاؤما

المغزى من القصة ؟

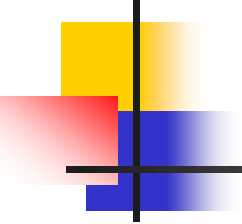




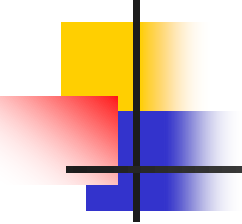
تعقيب من الحضور حول المغزى من القصة



بحسب لون النظارة التي يرتديها الشخص،
يري الحياة من حوله



تري ماذا تفعل إذا وجدت نفسك تئن تحت
وطأة ضغوط نفسية تحرمك من راحة القلب ،
كأن تواجه بتخاذل قريب أو صديق في وقت
محنة.



الخطوة المهمة التي ينصح بها المتخصصون
في هذا الأمر ، فهي ضرورة التمييز والتفرقة
بين رفض الآخرين " لأفعالنا " وبين رفضهم
لشخصياتنا "



* خطوات تدرب بها نفسك علي الثبات في مواجهة مثل هذه الإحباطات:

- اقبل نفسك كما أنت.
- اذا كنت في البيت حاول الاسترخاء.
- التجوال في الطرق الهادئة.
- اقرأ ما يحث علي الرجاء ويدعو إلي التفاؤل.
- اكتب ما يضايقك ويؤلم نفسك.
- كن موضوعياً في التفكير؛ فقد تكتشف عيبا في شخصيتك يحتاج إلي علاج.

نحن نعلم جميعًا

نحن نعلم جميعًا وبالتجربة أن التفكير السيء يؤدي إلى نتائج سيئة .
لماذا ؟

أن الإنسان يحصل له مايتوقعه

في الحديث الشريف: " تفاءلوا بالخير تجدوه "

حين يكون الإنسان متفائلًا، فإن إنجازاته تكون كبيرة، وتسهل الأمور
من حوله، ويصبح تفكيره أكثر وضوحا

وبالتالي يحقق الكثير



البعض من الناس

البعض من الناس يعلق دائماً أن حولنا أموراً لاتدفع
إلي التفاؤل مثل: ابن مهمل، أو زوج لايعتمد عليه،
أو

لهؤلاء نقول

- التشاؤم يطرد السعادة، واليأس يطرد الأمل.
- التشاؤم هو مثل الضباب الذي يمنعك من قيادة
سيارتك علي الطريق.



خالص تحياتى وتقديرى لكم

أ.د/ سعيد عبد المعز علي
أستاذ مناهج الطفل
رئيس قسم رياض الأطفال