



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





التفكير الإيجابي

المفاهيم الرئيسية:
- التفكير الإيجابي .

نظر الأب إلى ابنه وقال: ماذا ترى أمامك؟ أجاب الابن: وضعت جزرة وبيضة وحبّات من القهوة في ماء على النار، وأخذ الأب والابن يراقب بصمت منتظرًا أن تنضج هذه الأصناف الثلاثة، بينما بدأ صبر الابن ينفد، فهو لا يدري ماذا يريد أبوه! ثم ابتسم الأب وطلب من ابنه أن يتحسس الجزرة، فلاحظ الابن أنها صارت ناضجة وطرية، ثم طلب منه أن ينزع قشرة البيضة، فلاحظ أن البيضة باتت صلبة، ثم طلب منه أن ينظر إلى حبات القهوة كيف صارت.

سأل والده، ماذا يعني هذا يا أبي؟ قال الأب: اعلم يا بني أن كلّاً من الجزرة والبيضة وحبّات القهوة، واجه التحدي نفسه، وهو المياه المغلية، ولكن كلّاً منهم تفاعل مع هذا التحدي على نحو مختلف. الجزرة كانت قوية وصلبة، وما لبثت أن تراخت وضعفت بعد تعرضها للمياه المغلية. أما البيضة فكانت قشرتها الخارجية تحمي سائلها الداخلي، لكن هذا الداخل ما لبث أن تصلّب عند تعرضه لحرارة المياه المغلية. أما حبات القهوة فقد كانت ردت فعلها فريدة، إذ أنها تمكنت من تغيير لون وطعم ورائحة الماء نفسه.

والآن ماذا عنك أنت يا بني؟

هل أنت الجزرة التي تبدو صلبة من الخارج، ولكن عندما تتعرض للتحديات والصعوبات تصبح ضعيف؟ أم أنك البيضة، ذات المظهر المتماسك ومن الداخل ضعيف وخائف، ولكنها إذا ما واجهت الضغوطات والمشاكل، اشتدت وأصبحت أقوى وأصلب. أم أنك مثل حبات القهوة، التي تحول الضغوطات والتحديات إلى نقطة انطلاق لمزيد من الإبداع والنجاح.



التفكير الإيجابي:

هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات، ووسائل للحصول على أفضل النتائج.



بعد تأمل القصة السابقة والإجابة شفهيًا عن الأسئلة، دون فوائد التفكير الإيجابي؟

يمنح المرونة والقدرة على التأقلم وتقبل مشاكل الحياة
يحسن مستويات الفرد الفكرية ويساعده على اختيار الأفضل للوصول لأهدافه
التمتع بصحة نفسية وبدنية أفضل
يخفض مستويات التوتر والقلق
الهدوء النفسي والشعور بالسعادة

إن نقطة البداية للتفكير الإيجابي هو تغيير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا من خلال الخطوات الآتية:

١- توقف عن الدفاع عن وجهة نظرك الشخصية، فهذا يمنع تلقك لأفكار جديدة تغير طريقة تفكيرك.

٢- أعد تقييم أفكارك، وأهدافك.

٣- ثق بنفسك. موقع بداية التعليمي | beadaya.com

٤- التواصل مع أصحاب التجارب الناجحة.



أنك تجذب لنفسك الأشياء التي تفكر فيها باستمرار، فالإنسان ليس هو ما يعتقد أنه هو، وإنما ما يفكر فيه.

يزن وباسم أخوان، كانا يعيشان مع والدتهما في منزلهم المتواضع في ظروف مادية صعبة، بعد وفاة والدهم بسبب تعاطي المخدرات، كان يزن طالباً مجتهداً وحسن الخلق والتعامل مع الآخرين، يبذل قصارى جهده في مساعدة والدته في أعمال المنزل، كان نموذجاً للابن البار، عكس باسم فقد كان كثير الشجار مع الجيران وزملائه في المدرسة، لا يهتم بدروسه، وودائماً في



حالة من التضجر والسخط من حياته. وبعد سنوات من كفاح هذه الأسرة أصبح يزن طبيباً ناجحاً، ويعيش مع أسرته ووالدته بسعادة وهناء، أما باسم فلم يكمل دراسته، وأصبح عاطلاً ولجأ إلى تعاطي المخدرات، وعند القبض عليه سئل عن سبب تعاطيه المخدرات فقال: إن أبي هو السبب! وعند سؤال أخيه يزن عن سبب نجاحه؟ قال: إن أبي هو السبب.



بعد قراءة تلك للقصة أجب عن الأسئلة التالية :

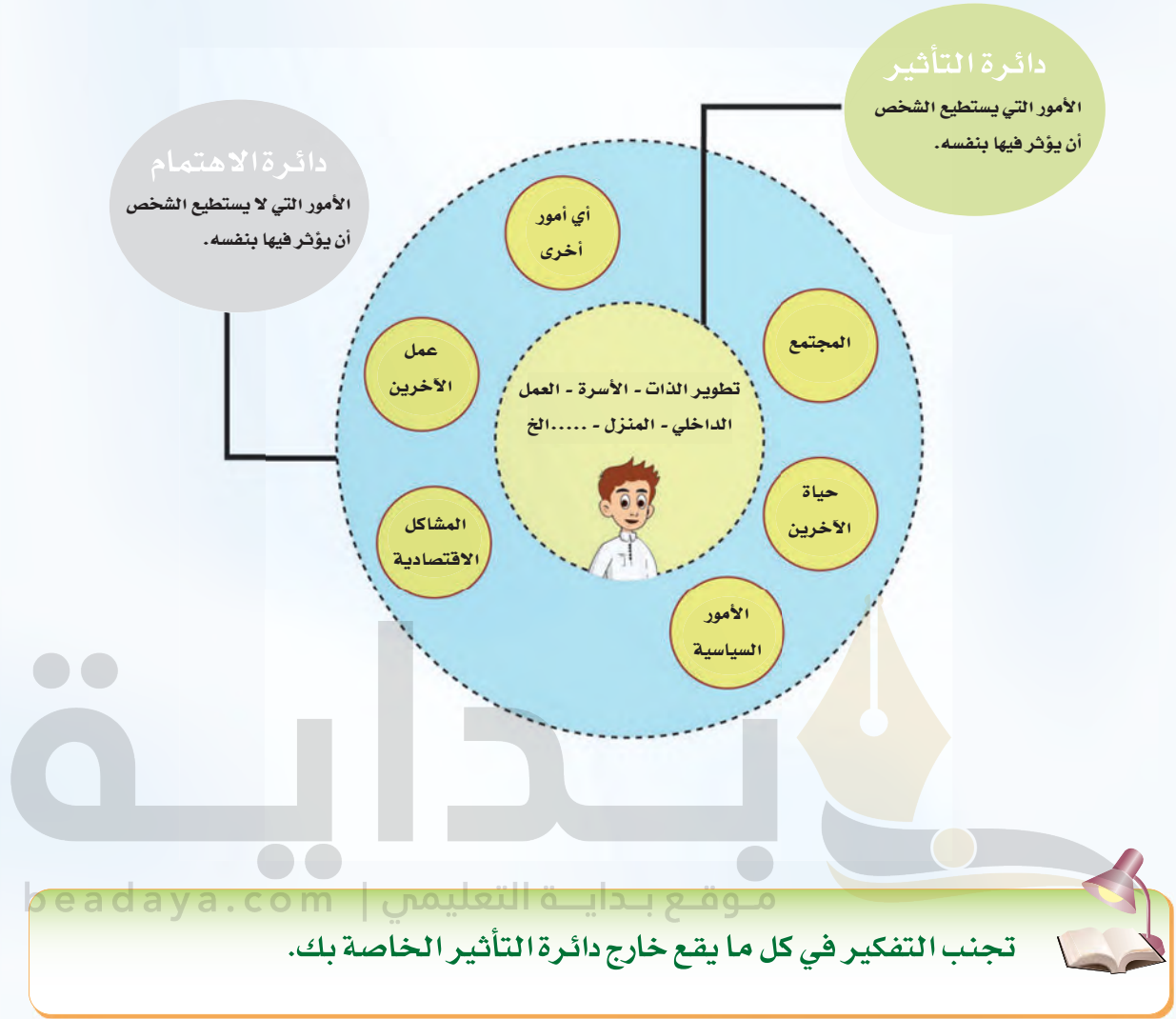
من تعتقد أن رأيه صحيح؟ ولماذا؟

يزن ؛ لأنه لم يستسلم للظروف فقد كان متفاناً وثابر وكافح واجتهد وتحلى بالأخلاق الحميدة وفي بر والدته

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

قارن بين حياة يزن وباسم من حيث التفكير الإيجابي والتفكير السلبي؟

التفكير السلبي	التفكير الإيجابي
متشائم	متفائل
متضجر	مثابر ومكافح ومجتهد
يسخط من حياته	يساعد الآخرين
	تحلى بالأخلاق الحميدة



معلومة
إثرائية

أثبتت الدراسات الحديثة أن أكثر (٩٠٪) من الأشخاص ينشغلون بدائرة الاهتمام، ويتركون العمل على دائرة التأثير.

لكي تنجح في الحياة، وتكون إنسان إيجابي اعكس النسبة واجعل ٩٠٪ من وقتك في دائرة التأثير.



هناك قوة هائلة كامنة في الكلمات.... فهي يمكن أن تبني أو تدمر حياتك، والعقل اللاواعي يتقبل دون مناقشة ما نستقبله أو نستخدمه منها، ومن هنا تأتي أهمية العبارات أو التوكيدات الإيجابية ودورها في مساعدتنا على تحقيق أهدافنا.

سامر طالب يدرس في المرحلة المتوسطة، ناجح في حياته الدراسية، و يعيش مع والديه، وعند اقتراب موعد اختبارات نهاية العام، انتابته نوبة من الهلع والخوف وعدم القدرة على النوم، وعندما سؤاله عن السبب، قال: أنه سيخفق في اختبارات، وأن الوقت لا يكفي



لمذاكرة جميع المواد، وأن الأسئلة ستكون صعبة، وأنه سيحصل على درجات منخفضة، وأن والده لن يسامحه على ذلك، حاول أن يؤجل الاختبار لأنه خائفة، لكن المعلم رفض ذلك، فكر سامر بالانسحاب من المدرسة؛ لأنه إن لم يحقق الدرجة الكاملة في الامتحان، فإنه سيكون فاشل في حياته، ولن يتقبله الآخرين.



موقع بداية التعليمي | headaya.com

ما الأخطاء التي وقع فيها سامر عند التعامل مع مشكلته؟

فكر بتشاور خوف وقلق من الإخفاق ومن ضيق الوقت ومن العقاب ومن تدني مستواه ورسوبه وتوقع الاسوا وإن الفشل سيلازمة في حياته

كيف تساعد سامر على التخفيف من خوفه وقلقه؟

يتفاعل ويفكر بإيجابية ؛ ويحفز ذاته بكلمات بانه سينجح وإن هذا بمثابة تحدي لقدراته ومهاراته وأنه سيجتهد ويذاكر وسيجتاز الاختبار بتفوق

استبدل عبارات سامر السلبية في القصة بعبارات إيجابية.

العبارات السلبية	العبارات الإيجابية
سيخفق في اختباره الوقت لا يكفي للمذاكرة الأسئلة ستكون صعبة سيحصل على درجات منخفضة يؤجل الاختبار لأنه خائف فاشل في حياته لن يتقبله الآخرون	سينجح في اختباره هناك متسع من الوقت للمذاكرة الأسئلة ستكون سهلة سيحصل على درجات مرتفعة سيجتاز الاختبار بنجاح ناجح في حياته سيكون محبوب لدى الآخرين

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

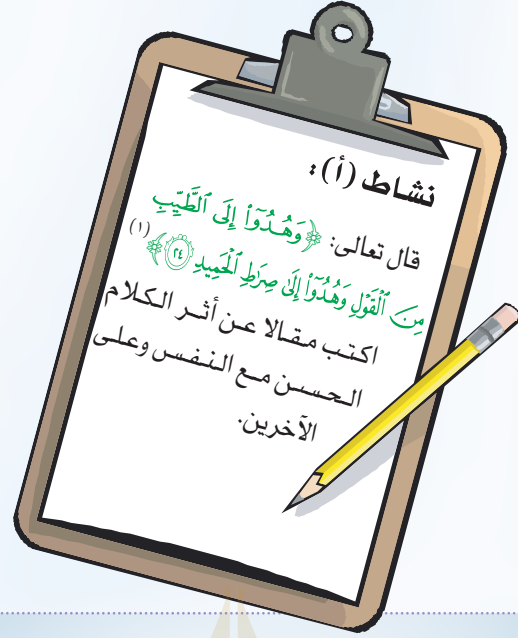


قال تعالى: ﴿وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرْتُ عَيْنٍ لِي وَلَكَ لَا تَقْتُلُوهُ عَسَىٰ أَن يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَهُمْ لَا يَسْعُرُونَ﴾^(١). فمن الآية الكريمة تفاعلت امرأة فرعون بقولها (عسى أن ينفعنا) فحصل لها ذلك، وهداها الله به، وأسكنها الجنة بسببه.
عود نفسك على التحدث بإيجابية، أنا مسرور، أنا واثق من نفسي، أنا متفائل، أنا متزن، سأتعلم حتى أتقن، لقد فعلت ما بوسعي وأستحق التقدير والإشادة، أنجزت اليوم عمل عظيم، ولدي القدرة على تحقيق هدفي بإذن الله.

(١) سورة القصص الآية رقم: (٩).

نشاط (ب):

لا أدخل في نقاش وأن اتخذ موقف
إيجابي لنفسي
لا أتواجد في مكان يتواجد فيه
شخص سلبي
أقدم له المساعدة إن كان يواجه
مشكلة أستطيع حلها
تقديم النصح له بأن يكون شخص
إيجابي لن سلبيته سوف تزجج
الأخرين من حوله



نشاط (أ):

لل كلمة الطيبة أثر كبير في محبة
الناس لصاحبها والتفافهم حوله لما
يجدون فيه من جمال الكلام وحسن
الخلق فهي تسمو بصاحبها إلى على
المقامات وتجعله مصدر للتفاؤل
والخير بعيدا عن كل ما يثير الخلاف
والمشكلات لأن الكلمة الطيبة تنشر
مشاعر الألفة والمحبة والإخاء بين
القلوب فيكون لها دور كبير في
توطيد الروابط الإجتماعية بين
الناس