

التفاؤل:

التفاؤل ليس مجرد أن نأمل بالأفضل وأن نؤمن بأن كل شيء رائع. بل هو الاستعداد لتجربة أشياء جديدة والتخطيط لأفضل النتائج، ونحن على علم بأن النجاح والفشل كليهما من التجارب الثمينة لتطورنا.

إن التفاؤل من الضروريات لعافيتنا!

تُظهر الأبحاث أن لدى المتفائلين:

- صحة جسدية وعقلية أفضل
- نجاحًا أكبر
- علاقات أكثر إرضاءً
- يعيشون حياة أطول

أتميلون لرؤية الجزء الفارغ من الكوب؟ أدركوا أفكاركم، وتحققوا منها، وغيروها.



1. أدركوا أفكاركم: لاحظوا أفكاركم، وأنماط التفكير لديكم.

2. تحققوا من أفكاركم وتحذوها: هل هي دقيقة أم مشوشة؟ انتبهوا لأنماط اللغة التي قد تكون غير مفيدة (مثل، "من المستحيل لي أن أفعل ذلك").

3. غيروا أفكاركم: غيروا إطار تفكيركم. هل يوجد طريقة مختلفة لرؤية الأمر؟ اسألوا أنفسكم كيف كان صديق لكم ليتعامل مع هذا الموقف.

تبني وجهات النظر والمشاركة الوجدانية:

نحن كائنات اجتماعية، تحتاج إلى علاقات للازدهار. وعندما نمارس تبني وجهات النظر بشكل واع، نصبح أكثر قدرة على احترام وجهات نظر الآخرين، والاستجابة لها بتعاطف. يساعدنا ذلك على بناء علاقات صحية وعلى حل المشكلات بسلام.

خطوات حل المشكلات:

النصائح التالية تفيد الأطفال والكبار على حد سواء.

✓ حفزوا أنفسكم على فهم وجهات نظر الآخرين.

✓ حاولوا تحيّل أنفسكم مكان الآخر. "بماذا يشعر هذا الشخص في هذا الموقف، وما الذي يفكر فيه؟"

✓ علينا الاعتراف بالاختلافات التي بيننا وأن نقدّرها.

✓ بعدها يمكنكم البحث عن بعض الطرق لحل المشكلة القائمة، واضعين في الحسبان ما يحتاجه الجميع.

"ليس التركيز على السعادة بالمسعى التافه؛ بل هو واحد من المشاعر التي تحدد مسار حياتنا".

— 10 دقائق من الإدراك، جولدي هون

تطبيقات عملية مع طفلكم: تبني وجهات النظر والمشاركة الوجدانية

وقت القصة:

ناقشوا وجهات النظر المختلفة للشخصيات في القصص التي تقرأونها معًا. اطلبوا من طفلكم التفكير فيما تشعر به شخصيات القصة، وكيف كان لطفلكم أن يشعر إن كان في القصة أو لماذا.

صانع الحلول السلمية:

عندما يكون طفلكم بحاجة إلى حل مشكلة في صداقاته، شجعه على أن ينظر إلى المشكلة من وجهة نظر مختلفة، ثم يعمل بعدها على حلها. هل يمكنهم ممارسة المشاركة الوجدانية؟ "كيف يمكن أن يكون شعور الآخر؟"

التفاؤل

التفكير التفاؤلي النموذجي:

عندما لا تثمر الخطط، تكلموا بطريقة تعكس التفكير الإيجابي لطفلكم. على سبيل المثال، عندما تعلقون في طريق مزدحم، عوضًا عن أن تقولوا: "لن نبلغ وجهتنا أبدًا مع كل هذا الزحام"، جربوا أن تقولوا: "إن الطريق مزدحم اليوم. لا بأس، سنصل هناك وقتما استطعنا."

إنشاء صندوق كنز السعادة:

قوموا بإنشاء سجل للذكريات السعيدة - صندوق كنز (صندوق أحذية قديم)، أو ألبوم صور، أو مفكرة للقصص، أو مقاطع فيديو، أو مذكرات يومية. أدخلوا في محادثات عن العناصر المختلفة في صندوق كنزكم، وعن السبب الذي جعلكم تعتبروها ضمن كنزكم.

تطبيقات عملية مخصصة لكم: تبني وجهات النظر والمشاركة الوجدانية

السعي للفهم:

أنصت بشكل واع لوجهات نظر الآخرين. تدبروا فيما قد تكون عليه مشاعرهم.

أن أضع نفسي مكان طفلي:

تدبروا فيما عليه الحال إن وضعت نفسك مكان طفلك. هل بإمكانك أن ترى الموقف من وجهة نظر طفلك؟ ما هي المشاعر التي قد تجتاحك؟ هل هذه المشاعر مختلفة عن مشاعرك؟

التفاؤل

قائمة أغاني تحت على التفاؤل:

تعتبر الموسيقى أداة قوية لتغيير مزاجنا. فوجود قائمة جاهزة من أغانيكم المبهجة المفضلة في الأوقات التي تجدون الأفكار التشاؤمية قد بدأت في السيطرة عليكم قد يكون مفيدًا جدًا!

اقتنصوا اللحظات السعيدة:

أحيانًا نجد أننا قد انهمكنا في متاعبنا اليومية، ونسينا أن نركز على الأشياء الجيدة التي تحدث. عليكم اقتناص الأشياء التي تضع إبتسامة على وجوهكم، ومشاركة التجارب السعيدة مع طفلكم.

