



جامعة قطر
QATAR UNIVERSITY

دعوة للإيجابية مع بداية العام الدراسي الجديد



تعريف:

الطاقة الايجابية: هي الطاقة التي يحس بها الانسان بشعور الاستقرار والارتياح النفسي وهي التي تدفعه الى الاحساس بايجابياته وايجابيات ما حوله وتدفعه للعمل بنشاط والتغلب باصرار على الصعوبات.

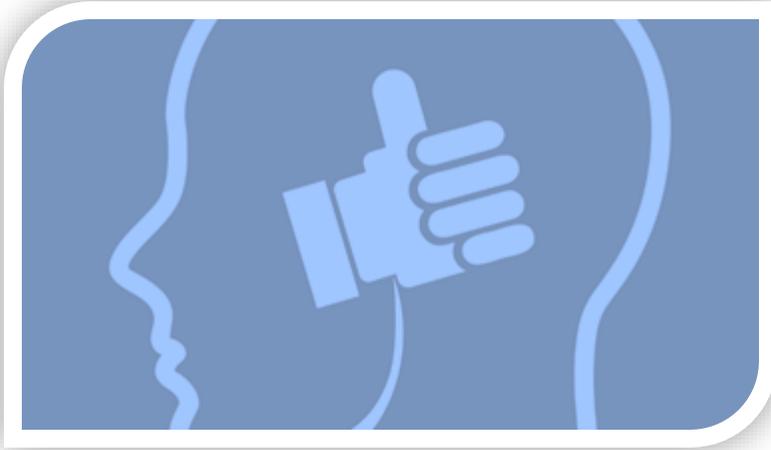


الطاقة السلبية: هي الطاقة التي يحس بها الانسان بالاضطراب وتفقدته الإحساس بايجابياته وايجابيات ما حوله وتدفعه الى التوتر والتشاؤم والكسل والهروب من العمل وتجنب المسؤوليات والاستسلام للفشل..



مظاهر الشعور بالإيجابية

- مواجهة المشاكل والصعوبات والاعتراف بوجودها.
- الشعور الجيد بالصفات الايجابية الشخصية وايجابيات البيئة المحيطة ومعرفة المقدرات الشخصية والبيئية.
- التشجيع الذاتي وتشجيع الاخرين والتركيز على الإيجابيات.
- التفاؤل بالنتائج.



تابع مظاهر الشعور بالإيجابية

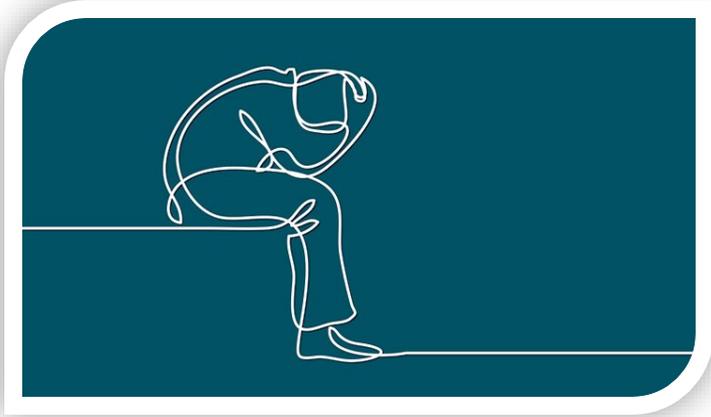


- النشاط والحيوية.
- المظهر الشخصي والمكاني الجيد.
- السلوك الجيد الجاذب والتعامل الجميل مع الآخرين.
- وضع الخطط للأهداف ووضع الوسائل لتذليل الصعوبات ولتحقيق النجاح.
- تجدد النشاط والاصرار على تحقيق النجاح والابداع.



مظاهر الشعور بالسلبية

- فقدان الشعور بالإيجابيات الشخصية والبيئية.
- الشكوى المستمرة وتوقع الفشل والتشاؤم.
- التثبيت المستمر للآخرين والتركيز على الجانب السالب من الأمور.
- الهروب من مواجهة الصعوبات وتجنب المسؤوليات.
- الاضطراب والخوف من الفشل.
- متابعة الاخبار السالبة ومتابعة فشل الآخرين.



تابع مظاهر الشعور بالسلبية

- النقد الهادم المستمر للآخرين والبيئة المحيطة.
- عدم تحمل مسؤولية الأخطاء ولوم الآخرين.
- كثرة الانفعال والغضب أو الشعور بالحزن.
- الانحسار الاجتماعي والكسل وفقدان الرغبة في ممارسة الأنشطة.
- المظهر الشخصي والمكاني السالب.
- فقدان القدرة على المحاولة وتكرارها والاستسلام للفشل.



كيف تكون إيجابياً وتساهم في نشر الإيجابية من حولك ؟



- النظرة الايجابية والاحساس الجيد لصفاتك الإيجابية الشخصية ولمقدراتك الشخصية.
- النظرة الايجابية والاحساس الجيد بإيجابيات ما حولك.
- الظهور الشخصي الجيد والظهور السلوكي الجيد: النظافة- العناية بالمظهر-الابتسامة- صنع التواصل البصري الصوت الجاذب والمسموع- الاستماع الجيد- احترام حدود الاخرين وجعل الاخرين يحترمون حدودك الشخصية.
- الاهتمام بالمظهر الشخصي والمكاني الجيد.
- مخاطبة النفس دائماً بالمقدرة وتوقع النجاح.
- تجديد وتعزيز التفكير بالإيجابيات الشخصية ومعالجة القصور والعمل على اكتساب مهارات جديدة.



تابع

- مواجهة الصعوبات وعدم الهروب منها.
- وضع خطط للأهداف ووضع وسائل واقعية لتحقيق الاهداف.
- تنظيم الوقت.
- الرضاء بالنتائج ورفع شعار الاصرار وتكرار المحاولات حتى النجاح.
- مخالطة الافراد الايجابيين والناجحين وتجنب الافراد السلبيين والمتشائمين.
- التعامل الجيد مع الاخرين وتحفيزهم.
- مواساة الاخرين ومساعدتهم وارشادهم
- التسامح والتجاوز لأخطاء الاخرين
- عدم الغلو والتشدد.
- الحرص على الانضباط في الدراسة والعمل.
- ممارسة الهوايات والانشطة بانتظام.
- التفكير المستمر بالتطور والابداع.



الخاتمة

