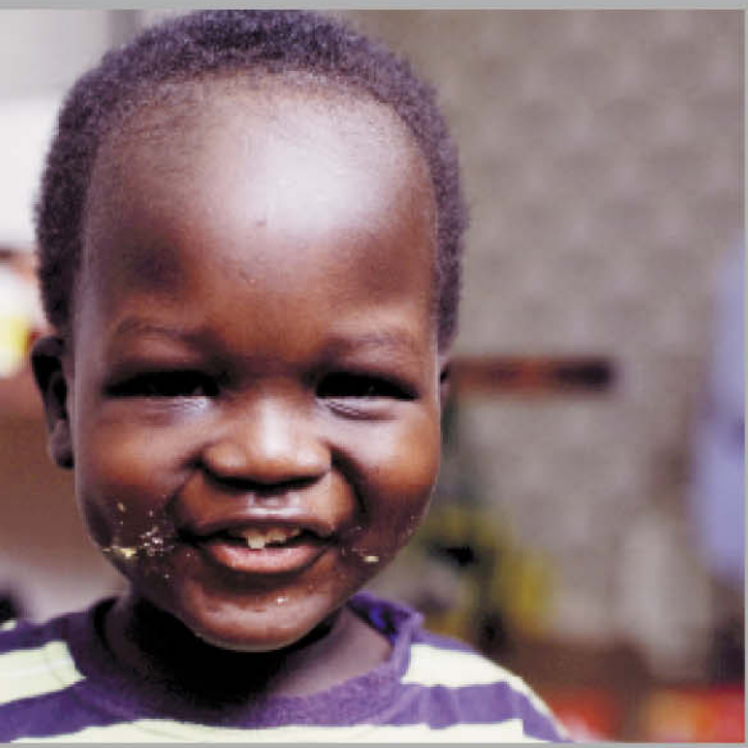


مساعدة الأبناء على أن يكونوا إيجابيين و متفائلين



الكثير من الأمور تعتمد على الطريقة التي ننظرون فيها للحياة. فمساعدة أبنائكم على النظر إلى الجوانب الإيجابية في الحياة هي خطوة تجاه إعدادهم لمستقبل واعد.

ما هو التفاؤل؟

التفاؤل هو القدرة على توقع الأفضل من تجارب الحياة. فالقدرة على النظر إلى الجانب الإيجابي تساعدنا جميعاً في التغلب على التحديات والتعامل مع مصاعب الحياة. وهذا يعني امتلاك الأمل والإيمان والثقة للتعامل مع الظروف.

ما هي أسس التفاؤل:

- التجربة ووجود الإيمان والثقة للتجربة مرة أخرى.
- الممارسة.
- قبول النجاح والفشل.
- التخطيط للحصول على أفضل النتائج.

كيف يكتسب الأبناء التفاؤل؟

يولد بعض الأبناء بطبيعة سعيدة وقدرة فطرية تساعد على التعامل مع التحديات وحل المشاكل، وبعضهم الآخر قد يصارع لأجل التغلب على المصاعب وغالباً ما يتوقع حدوث الأسوأ.

ويحتاج الأبناء أثناء نموهم وتطورهم أكثر ما يمكن من الفرص لتجربة النجاح. فكلما حققوا إنجازاً في شيء شرعوا به، بدؤوا بتكوين اعتقاد بأنهم قادرين على مواصلة المحاولة وإحراز مزيد من النجاح.

أما "محادثة الذات" فهي ما نحدث به أنفسنا لشرح الأشياء التي تحدث معنا خلال اليوم. فعندما يستطيع الأبناء أن يتحدثوا أنفسهم بأنهم قادرين على فعل شيء، فإنهم على الأرجح سينجحون في ذلك. وتؤثر الطرق التي يفكر ويتحدث فيها الكبار عن تجاربهم تأثيراً فعالاً في تشكيل معتقدات الإبن حول احتمال حصول النجاح والفشل.

أما إذا كان لنا أن نفكر بصوت عالٍ أو أن نشرك الآخرين بتفكيرنا، فإن المتفائل سيقول: "كنت أحدث نفسي قائلاً أنه في معظم الأحيان عندما تمنح نفسك الوقت الكافي وتبذل قصارى جهدك حقاً في أداء واجبك المدرسي فإنك ستحصل على نتائج جيدة"، بدلاً من "إنك دائماً لا تمنح نفسك الوقت الكافي ولا تبذل جهداً كافياً في أداء واجبك المدرسي".

لماذا أهمية التفاؤل؟

إذا اعتقد الأبناء أن بإمكانهم أن ينجحوا، فإن ذلك سيدفع بهم في أغلب الاحتمال للمحاولة.

فالمثابرون يرفضون الشعور بالعجز ولا يستسلمون عندما تواجههم ما تبدو مستحيلة الحل من المشاكل. كما أنهم يتوقعون النجاح ويثقون بذاتهم ويظلوا إيجابيين ومتفائلين، وهم على ذلك أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب.

ومن الأكثر رجوحاً لدى المتفائلين أن يدركوا ويعنونوا التفكير في مؤشرات النجاح السابقة لديهم وما قاموا به لتحقيق النجاح.

وكلما كان الأبناء أكثر تفاؤلاً، كلما كانوا أكثر قدرة على النجاح واستشعار المستقبل وقدرةً على جذب الأصدقاء والتعلم في المدرسة.

كلمات التفكير المتفائل يمكن أن تكون: ربما، أحياناً، عادةً، من الممكن، محتمل.