

في العالم عقلية اللطف

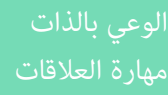
الوقت المطلوب



المواد المطلوبة



نتائج التعلّم



١. ماذا؟

+ شجّع المشارك (المشاركين) على مواصلة النشاط لمدة (14) يوماً متتاليًا.

نشاط يوضّح أنّ توسيع نطاق اللطف مع شخص آخر؛ يفيد بشكل مباشر في رفاهية المتلقّي، وزيادة سعادة المانح.

٢. لماذا؟

+ عند انتهاء النشاط؛ أشرك المشارك (المشاركين) في حوار؛ باستخدام بدايات المحادثة المقترحة بوصفها نقطة انطلاق.

اللطف معدّل الأشخاص الكرماء هم الذين يُقدّمون الكلمات الطيبة والأفعال الإيجابية، ويُساعدون الآخرين بانتظام على إبراز الأفضل في حياتهم وفي حياة الآخرين.

٣. كيف؟

+ ما الذي يمنعك من الحفاظ على عقلية طيبة في كلّ يوم من أيام السنة؟

+ في (14) ورقة لاصقة على الأقل؛ اطلب إلى المشارك (المشاركين) كتابة أكبر عدد ممكن من الأعمال اللطيفة التي يمكنهم تخيلها.

٤. بادئو المحادثة

+ ما الذي فاجأك؟

+ اطلب إلى المشارك (المشاركين) طي الأوراق اللاصقة، ووضعها في وعاء بجانب أسرّتهم.

٥. الغوص بشكل أعمق

+ صف تجربتك في كتابة أعمالك اللطيفة على الأوراق اللاصقة.

+ ما النوايا التي يمكنك تعيينها لشيء لطيف واحد في حياتك؟

+ أرشد المشارك (المشاركين) إلى اختيار ملاحظة لاصقة واحدة عندما يستيقظون، وتقديم فعلًا لطيفًا طوال اليوم.

هل كنت تعلم؟

يجري اختبار الآثار الإيجابية للطيبة في دماغ كلّ من شاهد هذا الفعل اللطيف؛ فتُحسّن مزاجه، وتجعله أكثر ميلًا للتقدّم نحو الأمام.