

ارسم مشاعرك

على ورقة فارغة ارسم ما
تشعر به الآن. قد لا ترسم
شيئاً محدداً. استخدم أي
أشكال أو خطوط أو ألوان
أو شخايبط تشعر أنها تعبر
عن مشاعرك.



ما هي الألوان
والأشكال التي تُعبّر
عما تشعر به؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

اعملها بنفسك

على ورقة فارغة ارسم ما تشعر قم
بأداء تمثيل صامت للتعبير عن يومك
حتى الآن. وضح المشاعر التي
شعرت بها في كل لحظة. بالغ في
التعبير عن مشاعرك لتوضيحها
لكل الأشخاص الذين يشاهدون
التمثيل الصامت.

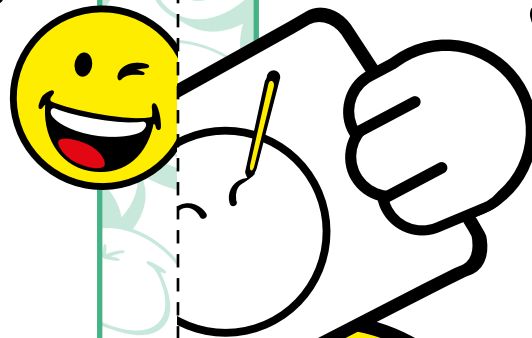


اجعل أصدقائك
وعائلتك يقوموا
بأداء تمثيل صامت
يُعبّروا فيه عنك!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

قم بإعداد قائمة سمايلي موسيقية

قم بعمل قائمة بالأغاني التي تجعلك
تبتسم أو تُحسّن مزاجك. أضف هذه
الأغاني إلى قائمة الأغاني السعيدة.
شارك قائمة الأغاني هذه مع
أصدقائك وعائلتك واعرف إذا
كانت لديهم اقتراحات
أخرى لإضافتها إلى
قائمتك.



ما هي الأغنية
التي تجعلك أكثر
سعادة؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

صمم وجه سمايلي الخاص بك

ارسم وجه سمايلي للتعبير عما
تشعر به. تخيّل الفم
والعينين اللذين
يعبران عنك
وهل تريد أي
ملحقات أم لا.



ماذا ستُسمّي وجه
سمايلي الخاص
بك؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

اضرب على طبلتك الخاصة

اجمع بعض الأواني والمقالي أو الحاويات القديمة الفارغة. استخدم بعض الملاعق المعدنية أو الخشبية القديمة للضرب عليها وتصميم عزفك المنفرد على الطبل. يمكنك أداء عزفك المنفرد على الطبل أمام عائلتك أو أصدقائك أو يمكنك تسجيله لعرضه عليهم.

أي أشكال أو خطوط
أو ألوان أو
شخايط تشعر
أنها تعبر عن
مشاعرك.



ما هو
الصوت المفضل
عندك؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

الغناء والصراخ

تأليف الموسيقى والأصوات طريقة جيدة للتعبير عما نشعر به دون الحاجة إلى إيجاد الكلمات المناسبة. هل يمكنك تأليف أغنية لتغنيها - أو تصرخ بها - لتُخرج كل ما بداخلك؟

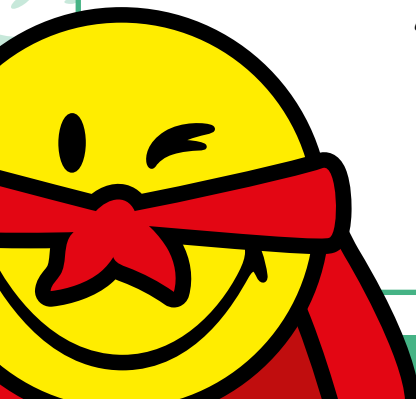


هل يمكنك تأليف
أغنية لكي تؤديها؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

أنت البطل الخارق

كل منا يخاف من شيء ما. كل منا حقًا! تخيل شيء تخاف منه واكتب قصة تكون فيها أنت البطل الخارق الذي يتغلب على الخوف باستخدام قوة خارقة. وعندما تشعر بالخوف أو كان عليك أن تواجه الخوف من شيء بعد ذلك، تذكر شعورك الرائع عندما تغلبت على مخاوفك في القصة.



شارك قصتك مع
عائلتك

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

أعد كتابة التاريخ

تذكر حدثًا أزعجك أو أخرجك. تخيل أنك تستطيع العودة بالزمن إلى الوراء والتعامل مع الحدث بشكل مختلف. ماذا الذي تريد تغييره؟ كيف كانت الأمور ستسير إذا كان الحدث هو أفضل وقت تقضيه على الإطلاق؟ اكتب أو احكِ قصة الحدث ولكن بالتغيير لكي تكون نهايته مختلفة.



ما هي القصة التي
حدثت لك بالفعل
وتريد تغييرها؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

بداية القصة الخيالية

فكر في إحدى القصص الخيالية المفضلة لديك والتي تعرفها جيداً، مثل سندريلا أو علاء الدين. تخيل أن نهاية القصة هي بداية قصة جديدة. لقد طلب منك كتابة القصة التالية، الجزء الثاني. كيف ستكون أحداث القصة؟ الرائع عندما تغلبت على مخاوفك في القصة.



كيف ستكون
السعادة التي
سيتمتع بها أبطال
لقصة؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

الشيء السحري

تخيل شيئاً ما في منزلك أو شيء عندك به قوى سحرية. ماذا يفعل؟ كيف تستخدمه؟ اكتب قصة تستخدم فيها هذا الشيء السحري لفعل شيء طيب.



ما الذي يجعل شيئاً
ما سحرياً؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

لوحة الأم

ارسم كيف يشعر جسمك عندما تكون حزيناً أو عندما تتألم. أين موضع الألم؟ ما هو لون الألم؟ ثم ارسم صورة لك تتخلص فيها من الألم.



ما هو لون أمك
اليوم؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ارسم من تحب

فكر في أحد الأشخاص الذين تحبهم. حاول توضيح شعورك تجاههم في الرسم. ما نوع العلامات التي ستضعها على الورق؟ ما هي الألوان؟ كيف سترسمهم؟ ليس عليك أن تجعل الصورة تبدو مثلهم، لكن أظهر ما تشعر به تجاههم.



من يستحق هدية
حباك اليوم؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

الشد والاسترخاء

1. استلق على ظهرك وأغلق عينيك.
2. شد كل عضلة في جسمك شدًا قويًا.
3. اجعل يديك في شكل القبضتين.
4. اضغط على أصابع قدميك وعلى قدميك حتى يكونا في شكل الكرة.
5. شد رجليك، ومؤخرتك، وجسمك، وذراعيك حتى يصبحوا في صلابة الحجر.
6. لف وجهك وشد رقبتك.
7. والآن تحرر من كل الشد، ارجع عضلاتك لمرونتها واسترخ!



لاحظ ما يشعر
به جسمك خلال
النشاط.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

سفاري الحياة البرية

تجول في حديقة أو في المنتزه المحلي.
عد كل أنواع الحياة البرية المختلفة التي
يمكنك رؤيتها. كم عدد المخلوقات
المختلفة التي يمكنك رؤيتها وهي
تمشي أو تزحف أو تسبح أو تطير؟
انظر في السياجات والأشجار
وتحت الأوراق وبين العشب. هل
تعرف أسماء كل المخلوقات التي
تراها؟



انتبه للأصوات
والروائح وكذلك
ما تراه.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

5,4,3,2,1

خذ نفسًا عميقًا ولاحظ خمسة أشياء
يمكنك رؤيتها، وأربعة أشياء يمكنك
لمسها، وثلاثة أشياء
يمكنك سماعها، وشيئين يمكنك
شمهما وشيء واحد يمكنك تذوقه.



استخدم هذا
الأسلوب كلما
شعرت بالقلق.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

كن حاضرًا

حضورك هدية عظيمة. اجلس بهدوء
وانتبه لما يحدث من حولك الآن.
استخدم كل الحواس الخمس.
قل لنفسك
الآن أرى...
الآن أسمع...
الآن ألمس...
الآن أشم...
الآن أشعر...



افعل هذا بمفردك
أو مع عائلتك!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

تنفس قوس قزح

تخيل أنك تقف على قوس قزح كبير أو تستلقي في منتصفه. خذ نفسًا عميقًا وتخيل أنك تتنفس اللون الأحمر من قوس قزح. ارفع ذراعيك فوق رأسك أثناء الشهيق. اخفض ذراعيك إلى جانبك أثناء الزفير. كرر التنفس ورفع الذراعين وأنت تتخيل أنك تتنفس كل لون من ألوان قوس قزح: الأحمر والبرتقالي والأصفر والأخضر والأزرق والبنفسجي.



هل كان شعورك
عند تنفس أحد
الألوان أفضل من
الألوان الأخرى؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

الاستماع الواعي

1. استمع بعناية للأصوات من حولك.
2. كم عدد الأصوات المختلفة التي يمكنك سماعها؟
3. اكتبها.
4. أي الأصوات تأتي وتختفي؟ ما هي الأصوات الموجودة دائمًا؟
5. انتقل إلى غرفة أو مكان مختلف. هل اختلفت الأصوات التي تسمعها؟
6. تخيل أنك طائر البومة وتذهب في رحلة سفاري صوتية تبحث فيها عن أصوات جديدة وتتعرف على مصدر الصوت



هل يمكنك سماع
الصمت بين
الأصوات؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

كن نشطًا

يشعر كل منا بالغضب والإحباط من وقت لآخر. وفي بعض الأحيان لا يمكننا إظهار ذلك ولكن لا يجب علينا أن نتمسك بالغضب. ومن الطرق الجيدة للتخلص من الغضب هي أن تكون نشطًا. حاول القيام بقفزة النجمة عدة مرات، أو الجري أو الرقص أو الخبط بقدميك. أحيانًا الصراخ في مكان آمن أو حتى التصفيق بيديك قد يجعلك تشعر بتحسن.



هل يمكنك تجنب
الغضب؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ارفع صوتك

يساعدك الصراخ أو الغناء بأعلى صوتك على التخلص من الطاقة الزائدة والإحباط ويجعلك أكثر سعادة. تأكد فقط من أنك لن تزعج الناس عندما تفعل ذلك!



ما هي الأغنية
الجميلة التي
تغنيها عندما تكون
غاضبًا؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

اختبار التذوق

اختر قطعة فاكهة أو كعكة أو شوكولاتة وتناول منها قضة صغيرة. امضغ القضة 20 مرة على الأقل. حرّك الطعام في أنحاء فمك. ما هو شعورك؟ ما هو طعمها؟ هل يتغير مذاقها كلما مضغتها. لا تنس أن تبتلعها! كرر حتى تنتهي من الأكل.



كيف يتغير الطعم
إذا أمسكت
أنفك؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

فحص توتر الجسم

اجلس أو استلق في وضع مريح. لاحظ شعورك برأسك ووجهك. إذا كان هناك توتر، حاول أن تُخرجه. أرخ كتفيك. اشعر بالتوتر في ذراعيك أو يديك واتركه يخرج. افحص الجزء الأمامي والخلفي من جسمك. أخرج أي توتر. لاحظ أي شد في الفخذين أو الساقين. أرخ ساقيك. أرخ قدميك. خذ نفسًا عميقًا وأرخ كل عضلاتك.



ما مدى الاسترخاء
الذي يمكنك
الحصول عليه؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

التنفس بالفقاعات

خذ نفسًا عميقًا يملأ رئتيك بالكامل. تخيل أنك تنفخ فقاعات صابون كبيرة من حلقة عصا الفقاعات. عليك أن تنفخ من فمك ببطء شديد وبلطف حتى تُخرج الفقاعات. تخيل أن الفقاعات تطفو عاليًا وتحمل همومك بعيدًا



هل يمكنك الشعور
بمخاوفك وهي
تطفو بعيدًا؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

اطرحها بعيدًا

على قطعة من الورق اكتب كل تلك الأشياء التي تريد أن تُغيرها في نفسك. ارم بها بعيدًا لقد ذهبت هذه الأشياء الآن. اكتب الآن قائمة بكل الأشياء التي تحبها عن نفسك.



هل يمكنك قبول
نفسك تمامًا كما
أنت؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

تأمل الحب والمودة

اجلس في مكان هادئ وقل لنفسك "أتمنى أن
أكون بأمان"، "أتمنى أن أكون بصحة جيدة"،
"أتمنى أن أكون سعيداً" وتخيل أنك ترسل
لنفسك الحب و
المودة. فكّر في شخص أو شيء تهتم به وأرسل
لهم الحب والمودة مع تكرار الكلمات "أتمنى أن
تكون بأمان"، "أتمنى أن تكون
بصحة جيدة"، "أتمنى أن تكون سعيداً".
لاحظ ما تشعر به بعد القيام بكل
منهما لمدة دقيقتين.



هل يمكنك إرسال
الحب والمودة إلى
أعدائك؟ قد يحتاجون
إليهما أكثر من
أصدقائك.

SMILEY WORLD
EMOTICONS FOR A

نحت المزاج

اذهب إلى حديقة أو منتزه لجمع بعض
العصي أو أوراق الشجر أو
الأحجار أو أشياء حول منزلك
لن يبحث عنها الناس لمدة ساعة أو
أكثر. رتب الأشياء التي وجدتها لعمل
وجه أو تمثال يُظهر ما تشعر به.



هل يمكنك وضع
الأشياء فوق بعضها
البعض باتزان لجعل
تمثالك أطول؟

SMILEY WORLD
EMOTICONS FOR A

حكاية التأكيد

اختر أحد عبارات التأكيد التالية وقلها مراراً وتكراراً
لنفسك. حاول القيام بذلك وأنت تنظر في المرآة.
اكتب عبارات التأكيد على قطعة ورقة وضعها في
مكان تراه كل يوم.
أنا عطوف وقوي وشجاع.
أبذل قصارى جهدي كل يوم.
أنا حُر في اختيار شخصيتي.
سيمضي كل شيء.
سيكون كل شيء على ما يرام.
أنا لطيف مع الجميع، بما في ذلك نفسي.
تتحسن حياتي يوماً بعد يوم.



هل يمكنك إنشاء
عبارتك التأكيدية
تجاه موقفك
الحالي؟

SMILEY WORLD
EMOTICONS FOR A

إحساس الزبيب

ضع حبة زبيب أو قطعة فاكهة مجففة في يدك.
انظر إليها كما لو أنك لم تر شيئاً مثلها من قبل.
لاحظ كل التفاصيل. المسها وعينك مغلقة لتشعر
بلمسها. شمّها. لاحظ كيف يتفاعل جسمك مع
الرائحة. ضعها في فمك ولا تمضغها. ضعها على لسانك.
تذوقها وأنت تمضغها ببطء. لاحظ مكان وجودها في
فمك. لاحظ ما يحدث عندما تبدأ في المضغ وتستمر
فيه. اشعر بمذاقها ولمسها في فمك وكيف يمكن أن
يتغيرا بمرور الوقت. ابتلعها بعد أن تلاحظ
جسدك يخبرك بذلك. اشعر بحبة الزبيب
وهي تنزل إلى معدتك ولاحظ كيف
يشعر جسمك بها.



كم عدد الأطعمة
الأخرى التي يمكنك
الشعور بها كلياً قبل
أن تأكلها؟

SMILEY WORLD
EMOTICONS FOR A

حان وقت القوافي

اكتب أكبر عدد ممكن من الكلمات
التي لها نفس قافية
الكلمات:
الأمير الحصان القط
الطائرة الباخرة
هل يمكنك كتابة قصيدة بقافية تحكي قصة
فيها بعض الكلمات التي كتبتها؟ ليس لازمًا
عليك استخدام كل الكلمات أو أي من هذه
الكلمات.



هل يمكنك
التحدث بقافية
طوال الوقت؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

هجوم أغاني الراب

ألف أغنية راب تتحدث عن يومك المعتاد
أو حدث معين في حياتك وتذكر أن
تشرح كيف أن بعض الأشياء تجعلك
تشعر بمشاعر مختلفة. حاول أن تجعل
كل الأبيات بنفس العدد واجعل لكل
بيتين نفس القافية. لا يهم إذا لم تتناغم
بعض الأبيات مع القوافي ولكن حاول أن
يكون لكل بيتين قافية خاصة.



هل يمكنك خلق
أجواء إيجابية لطيفة
بكلماتك؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

الكوكب المثالي

اكتب قصة كوكبك المثالي.
كيف سيكون؟ ما هي الحياة الأخرى
الموجودة عليه؟
كيف ستكون هذه الحياة؟ من يُسيطر
عليها؟ هل يمكنك إنشاء شخصيات وقصة
على هذا الكوكب لتأليف
مسرحية أو فيلم أو رسوم
متحركة عليه؟



هل يمكنك تأليف
قصة عن الجنة
المثالية؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

فرقة الرسوم المتحركة

الشريط الهزلي هو سلسلة من الصور التي
تحكي قصة. أي شيء يمكن أن يحدث في
الرسوم المتحركة. يمكن أن تكون هذه
الرسوم خيالية إلى أبعد حد. ارسم حدثًا
قريبًا في حياتك لم ينته جيدًا ولكن
أعطه نهاية سعيدة مختلفة في رسومك
المتحركة.



هل يمكنك التعبير
عن مشاعرك في
أسلوب
رسومك؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

خذ وقتك في اللعب
أنشطة تضيف القليل من
المرح إلى يومك.

خذ وقتك في اللعب
أنشطة تضيف القليل من
المرح إلى يومك.

الاتزان

يمكنك أن تلعب هذه اللعبة بنفسك أو مع آخرين. إذا كنت تلعبها مع الآخرين، فعليكم أخذ أدواركم في الاتزان وتوقيت بعضكم البعض. الذين لا يقومون بالاتزان يمكن أن يتحركوا ويحاولوا إضحاك الشخص المتوازن حتى يفقد اتزانه، ولكن لا يمكنهم لمسهم!

1. ثبت عينيك على نقطة أمامك مباشرة.
2. قف على ساق واحدة.
3. ابدأ العد ولاحظ المدة التي يمكنك تحقيق الاتزان فيها.
4. أغمض عينيك لجعل الأمر أكثر صعوبة.
5. حاول موازنة ساقك الأخرى. هل يمكنك الاتزان لفترة أطول؟
6. اجعل تنفسك أبطئ وأعمق. هل من السهل تحقيق الاتزان؟



ما الذي يجعلك
تفقد اتزانك؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

وعاء العملات

يمكنك أن تلعب هذه اللعبة بنفسك أو مع آخرين.

1. اجمع 5 عملات معدنية على الأقل وضعها في وعاء.
2. اختر عملة واحدة وادرس كل جانب من جانبيها. انظر إليه بالفعل.
3. ضع العملة في الوعاء.
4. رج الوعاء.
5. هل يمكنك العثور على هذه العملة مرة أخرى؟



هل تبحث ولا
تري؟

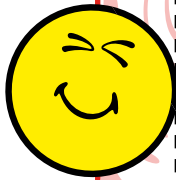
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

خذ وقتك في اللعب
أنشطة تضيف القليل من
المرح إلى يومك.

خذ وقتك في اللعب
أنشطة تضيف القليل من
المرح إلى يومك.

المُرشد السياحي

تجول حول منزلك أو حديقتك أو منطقتك أو متنزه وتظاهر بأنك مرشد سياحي يُوَضِّح المعالم لمجموعة من الأشخاص. وضح من المعالم والملامح وأفضل أو أكثر التفاصيل جمالاً. اجعل كل شيء يبدو ممتعاً



ما هي الأماكن
التي ترغب في
زيارتها بشدة؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

سامر يقول

اللعبة "سامر يقول" في مجموعة. عَيِّن أحد الأشخاص قائداً. يقوم القائد بإعطاء التعليمات التي يجب على المجموعة اتباعها - فقط إذا بدأ القائد تعليماته بعبارة "سامر يقول". على سبيل المثال، "سامر يقول ضع يديك على رأسك" يعني أنه يجب على المجموعة وضع أيديهم على رؤوسهم. إذا أعطى القائد تعليمات بدون قول "سامر يقول" أولاً، يجب على المجموعة "عدم" تنفيذ التعليمات. إذا قام شخص بأي عمل بدون سماع "سامر يقول" أولاً، فهو خارج اللعبة. الفائز هو آخر شخص لم يخرج من اللعبة.



هل تستمتع جيداً
للتعليمات دائماً؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

أي حيوان أقلده؟

اختر حيوانًا. فكر أو انظر كيف يتحرك. حاول أن تحرك جسمك مثل هذا الحيوان. افعل ذلك أمام مجموعة إذا استطعت واعرف إذا كان بإمكانهم تخمين أي حيوان تقلده.



ما هي الأصوات التي يصدرها حيوانك؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

تقليد زميل

اختر شخصًا تعرفه. فكر أو انظر كيف يتحرك. كيف يمشي ويمسك برأسه ويحرك ذراعه؟ حاول أن تحرك جسمك مثله. افعل ذلك أمام مجموعة تعرف ذلك الشخص إذا استطعت واعرف إذا كان بإمكانهم تخمين أي شخص تقلده. تذكر أن تكون لطيفًا!



ما هي خصائصك الفريدة؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

الفقرة المضحكة

ما هو أطرف شيء حدث لك مؤخرًا؟ هل يمكنك تحويله إلى قصة مضحكة؟ ركز على الأجزاء الغريبة وبالغ في وصف المشاعر، وما حدث وردود أفعال الناس إذا كان ذلك يجعله أكثر طرافة. أخبر شخصًا بقصتك واعرف إذا كانت تجعله يضحك.



كيف يمكنك استخدام وجهك لكي تجعل القصة أكثر طرافة؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

فقرة المهرج

تخيل أنك ممثل صامت يكتشف أنه مُحاصر داخل صندوق مَخفي. وضح كيف تكتشف أنك في صندوق. جرب طرقًا مختلفة للخروج من الصندوق. ماذا تفعل لتُحرر نفسك في النهاية؟



ماذا أيضًا يمكنك تمثيله تمثيلًا صامتًا؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

خذ وقتك في اللعب
أنشطة تضيف القليل من
المرح إلى يومك.

فقرة المهرج

تخيل أنك مهرج في سيرك وأن روتينك هو
البحث عن شيء فقدته
ولكنك ترتديه بالفعل (مثل قبعة أو
وشاح أو
نظارة شمسية على رأسك). وضح
كيف تشعر عندما تعتقد أنك فقدت
الشيء المفضل لديك، ولا يمكنك العثور
عليه، ثم تجده في النهاية.



هل هذا المهرج
لديه زي مضحك أو
طلاء
على وجهه؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

خذ وقتك في اللعب
أنشطة تضيف القليل من
المرح إلى يومك.

آلة الطبل

اجمع مجموعة متنوعة من الأشياء الصلبة
المجوفة التي لا تنكسر. اضرب عليها بملقعة
معدنية وملقعة خشبية ويديك. كيف يبدو
الصوت الصادر من كل منها؟ طبّل على
شيء واحد بإيقاع واحد. هل يمكنك الطبل
على شيء آخر بإيقاع مختلف؟ هل يمكنك
حث الآخرين للطبل معك على أشياء أخرى
إيقاعات تتناغم معًا؟



أي الإيقاعات تبدو
سعيدة أو حزينة أو
مخيفة؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

خذ وقتك في اللعب
أنشطة تضيف القليل من
المرح إلى يومك.

لوحة سمايلي شخصية

انظر في المرآة واجعل وجهك يبدو مثل وجوه
سمايلي التالية. أي وجه يناسب مشاعرك؟
انظر في المرآة وارسم وجهك الذي تظهر عليه
المشاعر التي تشعر بها. اختر الألوان والأشكال
والمواد التي تناسب حالتك المزاجية.



إلى أي مدى تعرف
كيف يبدو شكلك
عندما تشعر بمشاعر
مختلفة؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

خذ وقتك في اللعب
أنشطة تضيف القليل من
المرح إلى يومك.

اعرف قلبك

ضع إصبعك الأوسط على الجزء الداخلي
من معصمك. هل تشعر بنبض؟ احسب
عدد ضربات قلبك في دقيقة واحدة.
اصعد واهبط على الدرج بسرعة أو اجري
خارج المنزل لمدة 5 دقائق. عد
كم مرة ينبض قلبك في دقيقة واحدة.
ما مدى السرعة التي يمكنك بها أن تُعيد
قلبك إلى طبيعته بعد التمرين؟
هل يساعدك في ذلك التنفس
العميق؟



ما الذي يجعل
قلبك ينبض بشكل
أسرع؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ترحيل الماء

يمكنك أن تلعب هذه اللعبة بنفسك أو مع آخرين. إذا كنت بمفردك، املاً ملعقة كبيرة بالماء وانظر إلى أي مدى يمكنك المشي دون وقوع قطرة. إذا كان لديك ملعقتان من نفس الحجم، فحاول أن تتسابق مع صديق وتعرف من منكما يمكنه التحرك بشكل أسرع دون وقوع الماء. إذا كان لديك الكثير من الملاعق والكثير من الأصدقاء، فشكّل فريقين وأعط كل واحد منهم ملعقة بنفس الحجم. املاً ملعقة واحدة بالماء وثم اسكبه في الملعقة الفارغة للشخص التالي حتى يمر الماء على كل فرد في فريقك. الفريق الذي لديه أكبر قدر من الماء في الملعقة في النهاية هو الفريق الفائز

هل يمكنك أن تجعل هذه اللعبة أكثر متعة بالصعود والنزول من السلام؟

نوع الملابس

خذ ما بين قطعة إلى 6 قطع من الملابس وابتكر طريقة جديدة لارتدائها. هل يمكنك طي الأكمام أو البنطلون، أو إضافة حزام أو وشاح للظهور بمظهر جديد؟ لاحظ كيف تشعر عند تبديل الملابس والأساليب. هل حتى ارتداء نفس القميص بطرق مختلفة يُغيّر مظهرك و شعورك. ما هو أسلوبك المفضل في ارتداء للملابس؟

ما هي الملابس التي تشعر بكامل الثقة عند ارتدائها؟

من أنا؟

من الأفضل لعب هذه اللعبة مع الآخرين. اطلب من شخص ما أن يحدد لك اسم شخص مشهور، أو شخصية من فيلم تعرفه، ويكتب الاسم ويلصقه على ظهره. بعد ذلك، يجب على كل شخص حصل على اسم أن يخمن من هو عن طريق طرح أسئلة على أشخاص آخرين عن شخصية الشخص المشهور وجنسيته وقدراته وما إلى ذلك. الأشخاص الذين تسألهم يمكنهم الإجابة بنعم أو لا فقط. عليك أن تعرف من أنت بأقل عدد من الأسئلة.

من تحب أن تكون؟

التمثيل الموسيقية

من الأفضل لعبها مع الآخرين. ابحث عن شخص ما ليلعب دور DJ الذي سيُسجّل الموسيقى ويوقفها. سجّل نغماتك المفضلة ولكن عندما يقوم DJ بإيقاف الموسيقى، عليك أن تتجمد في موضعك. إذا تحركت أثناء توقف الموسيقى، فأنت خارج اللعبة.

ما هي أفضل حركة رقص لديك؟

تقديم المساعدة

مساعدتك لشخص يمكن أن تُحسّن من حالتك المزاجية. اسأل صديق أو أحد أفراد العائلة إذا كان بإمكانك مساعدتهم في شيء ما. طالما أنك في أمان، يمكنك فعل شيء لمساعدة شخص غريب مثل الإمساك بالباب مفتوحًا أمامه أو مساعدته في حمل أكياس التسوق.



كم مرة في اليوم
تعتقد أنه يمكنك
مساعدة الناس؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ابتسم!

يُزيد الابتسام من إفراز المواد الكيميائية التي تعزز المزاج في الدماغ. انظر إلى نفسك في المرآة وابتسم. جرّب ابتسامة كبيرة وابتسامة صغيرة وابتسامة ترى بها أسنانك وابتسامة وفمك مغلق. مهما كانت الطريقة التي تبتسم بها ... أنت شخص جميل!



هل يمكنك مشاركة
ابتسامتك مع
شخص ما؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

تحدث مع شخص

يساعدك التواصل مع الآخرين على تحسين حالتك المزاجية سواء كان ذلك في لقاء شخصي أو من خلال التحدث عبر الهاتف أو الدردشة عبر الإنترنت. خذ وقتك الكافي لإجراء محادثة مع شخص تحبه أو يُثير إعجابك. يمكنك حتى استخدام بطاقات المحادثة الخاصة بنا "خذ وقتك في الحديث" لبدء الدردشة.



مع من تريد
التحدث اليوم؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

عش اللحظة

أبطئ من تنفسك واجعل كل نَفَس أطول قليلاً. ركّز انتباهك فيما يمكنك رؤيته وسماعه والشعور به في الوقت الحاضر. سوف يساعدك هذا على تهدئتك.



بماذا تشعر في
جسدك؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

تَبَرَّع

إن إعطاء شيء لشخص محتاج أو التبرع لمؤسسة خيرية يمكن أن يُحسّن من حالتك المزاجية. يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بأنك ذو قيمة وأن ما تفعله، مهما كان صغيراً، يمكن أن يحدث فرقاً. ابحث عن شيء لا تحتاجه ويمكنك أخذه إلى متجر خيري أو التخلي عنه لشخص يمكنه الاستفادة منه بشكل أفضل.

ماذا يمكنك إعطائه
لشخص آخر
لمساعدته؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

النوم

حصولك على قسط جيد من النوم كل ليلة ضروري للحفاظ على مزاجك جيداً. جرّب النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم حتى ينتظم جسدك في إيقاع منتظم. ما هي الأشياء التي يمكنك القيام بها قبل النوم لمساعدتك على النوم بشكل جيد؟

في أي وقت ستنام
الليلة؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة لها فوائد كبيرة للجسم والعقل. ممارسة التمارين الرياضية التي تجعلك تقطع أنفاسك ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل تجعلك أكثر سعادة.

1. قيّم حالتك المزاجية الآن على مقياس من 1 إلى 10.
2. مارس 10 دقائق من القفز أو الجري أو تمارين البيربي.
3. قيّم حالتك المزاجية بعد ذلك على مقياس من 1 إلى 10. هل تحسنت حالتك التمارين؟

ما هي طرقك
المفضلة لممارسة
الرياضة؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

استمع إلى الموسيقى

يمكن أن تكون الموسيقى طريقة سريعة لتحسين مزاجك. يمكن أن تُقلل من التوتر والألم وتساعد قلبك على أن يكون بصحة جيدة. إعادة تشغيل الأغاني التي تذكرك بوقت سعيد يمكن أن تستعيد الذكريات السعيدة. ما هي الأغاني التي يمكنك الاستماع إليها أو غنائها لتحسين مزاجك؟

ما هي أغنيتك
السعيدة؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ارقص

الرقص لا يحافظ على لياقتك فحسب، بل يُحسّن مزاجك ويساعدك على التواصل مع مشاعرك. لا يهم كيف ترقص. يمكنك أن تكون سخيفاً ومجنوناً كما تريد. قم بتشغيل أغنية أو غنّ أو اصرخ أو همهم وارقص قليلاً

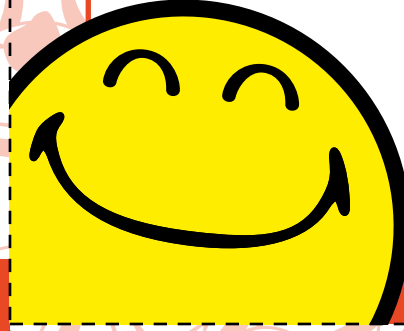


هل يمكنك ابتكار
رقصة سخيفة تجعل
الناس يضحكون؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

تأمل

يزيد التأمل من السعادة والتركيز والذاكرة بالإضافة إلى تقليل التوتر. هناك طرق عديدة للتأمل. جرّب ما يلي واختر الطريقة التي تناسبك:
- ركّز على شيء مثل شجرة أو شمعة.
- كرر كلمة تجدها مريحة مراراً وتكراراً.
- عد أنفاسك وحاول ألا تفكر في أي شيء آخر.
- راقب أنفاسك أو أفكارك وهي تأتي وتذهب.
- حاول إرخاء كل عضلة في جسمك.
- جرب بطاقة "خذ وقتك في الشعور" لمزيد من الأفكار.

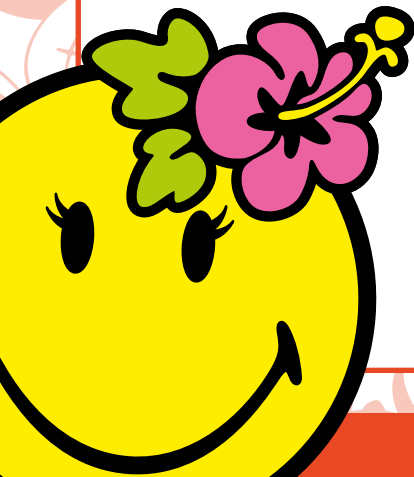


هل يمكنك أن تجد
وتتخلص من كل
التوتر في جسمك؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

عجائب الطبيعة

التواجد في الطبيعة، وخاصة بين الأشجار، مفيد لعقلك وأيضاً لجسمك. هل يمكنك قضاء بعض الوقت في الحديقة أو المنتزه. هل يمكنك الحصول على نبات لتعتني به؟ اكتشف النباتات التي تنمو في منطقتك في هذا الوقت من العام واعرف إذا كان يمكنك زرع بذرة ومشاهدتها تنمو.



متى يمكنك
الخروج اليوم؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

تطوّع

التطوع لا يساعد الآخرين فقط ولكن ثبت أنه يساعد المتطوع. فهو قد يساعدك على الشعور بالرضا بالإضافة إلى القيام بشيء مهم بالنسبة لك، ويمنحك مهارات جديدة وأصدقاء جدد يهتمون بنفس الأشياء التي تهتم بها. يمكنك حتى أن تفعل شيئاً بسيطاً مثل التقاط القمامة في منطقتك لمدة خمس دقائق.

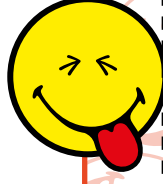


من أو ما هو
الهدف الخيري الذي
ترغب في مساعدته؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

اضحك

يُطلق الضحك مواد كيميائية تزيد من السعادة وتقلل من التوتر. أنت لا تحتاج حتى إلى الضحك على نكتة للحصول على الفوائد. جرّب الضحك الآن. نعم، اضحك على لا شيء. هل تشعر بالسخافة ويجعلك ذلك تضحك بالفعل؟ افعل هذا مع صديق. الضحك مع الآخرين يدعم صداقتنا.



جرب شيئاً جديداً

هل هناك آلة موسيقية ترغب دائماً في العزف عليها، أو مكان في منطقتك ترغب دائماً في الذهاب إليه، أو نوع من التمارين التي طالما رغبت في تجربتها؟ إن تجربة شيء لم تفعله من قبل يمكن أن يعزز ثققتك بنفسك ويحسّن مزاجك. حتى مجرد القيام بتمرين جديد وتسجيله بالفيديو على الإنترنت يمكن أن يساعدك على الشعور بتحسّن حالتك المزاجية.



هل يمكنك اختلاق نكتة تجعل شخصاً آخر يضحك؟

هل هناك شيء طالما أردت تجربته؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

اقرأ كتاب

القراءة مفيدة للمخ: فهي تقلل التوتر وتُحسّن الحالة المزاجية وقد تساعدك على العيش لفترة أطول. ما الذي لا يعجبك؟ هناك الملايين من القصص. ابحث عن كتاب تُحبه واهرب من عالمك في كتاب لقضاء فترة راحة.



اجلس في الشمس

من المؤكد أن التعرض المفرط للشمس يُعدّ أمراً خطيراً، خاصة في منتصف النهار، ولكن الحصول على القليل من أشعة الشمس أثناء النهار مفيد لمزاجنا وعظامنا ونظام المناعة لدينا. إذا لم تكن هناك أشعة الشمس في المكان الذي تتواجد فيه، فما عليك إلا الخروج للتنزه أثناء النهار. إنه تحسّن سريع ومجاني للمزاج يجعل عقلك أكثر سعادة.



ما نوع القصص التي تحبها؟

ما هو موسمك المفضل؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

تحديد الأهداف

اكتب 3 أهداف: هدف للأسبوع القادم، وهدف للشهر القادم، وهدف للعام القادم.

هدفي هو _____
سأحقق هدفي بحلول _____

[في أي وقت ستكمله؟]

لكي أصل إلى هدفي، أحتاج إلى _____

[ماهي الخطوات التي عليك اتخاذها لتحقيق هدفك؟]



ضع خطة لتحسين مزاجك

يمكن أن تؤثر الأنشطة المختلفة على عواطفنا بطرق مختلفة
اكتب ملاحظتك عن الأنشطة تجعلك تشعر:
بالنشاط بالهدوء بالسعادة بأنك محبوب
بالتحفيز بأنك مهتم
بالصحة

قرر ماذا تريد أن تشعر وقم بنشاط
يساعدك على الشعور بهذا الشعور.



ماذا تُحب أن
يكون شكل حياتك
في غضون عام؟

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

هل يمكنك تخطيط
أسبوعك لتشعر بكل
الأشياء التي تريد أن
تشعر بها؟

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

خَصِّصْ وَقْتًا

هل تعرف كيف تقضي وقتك؟ هل هناك شيء ما ترغب دائماً في القيام به ولكنك تعتقد أنه ليس لديك الوقت؟ انظر إلى جدولك الزمني الأسبوعي وماذا تفعل بوقتك كل يوم. هل يمكنك قضاء وقت أقل في مشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر وإيجاد المزيد من الوقت للقيام بأشياء تساعدك على تحسين مهاراتك أو عقلك أو علاقاتك؟



ماذا تريد أن تفعل
في وقت فراغك؟

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

تَعَلَّمْ مَهَارَةً جَدِيدَةً

تَعَلَّمْ أشياء جديدة مفيدة لأدمغتنا لأنه يساعدنا على تعلم الأشياء بشكل أسرع. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يجعلنا نشعر بالسعادة والثقة. اختر مهارة جديدة تريد تعلمها واعرف كيفية القيام بها من خلال مشاهدة مقاطع الفيديو على الإنترنت أو قراءة الكتب حول الموضوع أو البحث عن شخص يمكنه مساعدتك في التعلم.

يمكنك تعلم كيفية:

التقاط الكُرات القيام برقصة جديدة كتابة الشعر أو الراب
الغزل أو الخياطة عمل أشكال ورقية أو الرسم
القفز على لوح التزلج الخاص بك
العزف على آلة موسيقية جديدة
التحدث بلغة أخرى



ماذا تأمل في تعلم
القيام به؟

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

ممارسة ترتيب الأولويات

تحديد الأولويات يعني معرفة المهام التي يجب القيام بها أولاً. اكتب ما يلزم القيام به هذا الأسبوع وحدد أولويات قائمة المهام الخاصة بك للتأكد من إنجاز الأشياء الأكثر أهمية وإلحاحاً في وقتها المحدد.

ملاحظة! الأمر ليس ببساطة إنجاز المهام طبقاً لترتيب أوقاتها لأن بعض المهام تستغرق وقتاً أطول من غيرها وتحتاج إلى مزيد من الوقت المخطط لها مسبقاً. احرص أيضاً على عدم الاستمرار في تأجيل المهام المهمة ولكنها ليست عاجلة، مثل ممارسة الرياضة والتعرف على الأصدقاء.

ما هو أهم شيء
بالنسبة لك
عليك القيام به
اليوم؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

اشكر فريقك

تختلف كل علاقة بيننا وبين كل شخص نعرفه. قد يكون من الجيد لعب كرة القدم مع أحد الأصدقاء، لكن ليس من الجيد أن نتحدث معه بخصوص مشكلة. بينما قد يكون صديق آخر رائعاً في مساعدتنا في الأمور التي تتعلق بمشاعرنا، لكنه ليس مهتماً بكرة القدم على الإطلاق. قم بعمل قائمة بالأصدقاء وأفراد العائلة في حياتك. مع من يمكنك التحدث عن أشياء مختلفة؟ ما الذي تستمتع بفعله مع أشخاص مختلفين؟ اختر شخصين مميزين بالنسبة لك في قائمتك واشكرهم على كونهم أصدقائك.

من الذي يمكنك
التحدث إليه عندما
تحتاج إلى شخص
يكون بجانبك؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

أفرغ المكان

أحياناً نحتفظ بأشياء لم نعد بحاجة إليها - على سبيل المثال، سترّة لا تناسب المقاس، أو ساعة لا تعمل، أو لوحة لم تنتهي منها أبداً. أن تكون حولنا أشياء لا نستخدمها، أو أشياء ذات ذكريات سيئة أو أشياء تذكركنا بمهام لم تنتهي منها، يمكن أن يستنزف ذلك الطاقة من المخ.

احتفظ بالأشياء التي تحبها ولكن حاول الحفاظ على ترتيب منزلك ورأسك من خلال:

- التبرع بالملابس والألعاب والأشياء التي لم تعد تستخدمها لأصدقائك أو لجمعية خيرية
- إصلاح الأشياء التالفة أو إيجاد من يصلحها
- إعادة التدوير قدر الإمكان
- التخلص من الأشياء التي لا يمكن إعادة استخدامها أو إعادة تدويرها أو إصلاحها.

ما الذي يمكنك
التخلي عنه اليوم؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

توقع أداءك

هل تعرف المدة التي تستغرقها للقيام بأشياء روتينية مثل ارتداء ملابسك وتنظيف أسنانك والسير إلى منزل صديقك؟ عندما تكون على وشك القيام بشيء ما لاحقاً:

1. انظر إلى الساعة أو اضبط المؤقت.
2. خمن المدة التي ستستغرقها للقيام بمهمتك.
3. قم بمهمتك.
4. عند انتهائك، انظر إلى الساعة مرة أخرى أو أوقف المؤقت.
5. ما مدى اقترابك من الوقت الذي خمنتته؟ مرور الوقت سيتحسن لديك توقع المدة التي ستستغرقها للقيام بالمهام.

هل يمكنك إيجاد
طرق للقيام بمهامك
الروتينية بشكل
أسرع؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ضع الأشياء في أماكنها

إذا كان كل شيء لديك له مكان تحتفظ به فيه، فأنت تعرف أين تجده. ترتيب الأشياء يمكن أن يوفر لك الوقت عندما تبحث عنها. هل كل شيء في غرفتك له مكان تخزينه الخاص؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فعليك بفرز أشياءك إلى مجموعات متشابهة. بمجرد تكوين الأكوام، ابحث عن صناديق كبيرة تكفي كل كوم منها. على سبيل المثال، ضع كل أقلامك العادية وأقلامك الرصاص في صندوق واحد وضع ألعاب الكمبيوتر في صندوق آخر. يمكنك تزيين علب الحبوب أو علب الأحذية القديمة، لكن تذكر تسمية كل صندوق حتى تعرف أين تبحث.



هَيِّ عَقْلَكَ لِلنَّجَاحِ

هل هناك مهارة تتمنى لو تعرف كيف تقوم بها؟ قل لنفسك أنه على الرغم من أنك لا تستطيع فعل ذلك إلى الآن، إذا تعلمت كيفية القيام بها وممارستها بانتظام، ستكون قادرًا على القيام بها. إذا وجدت صعوبة في ذلك، استمر في المحاولة. إذا أخطأت، تعلم من الخطأ. إذا واجهت مشكلة، اسأل خبيرًا. عندما نتحدى أنفسنا، تنمو لدينا المهارات والثقة. اكتب الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتتعلم مهارة جديدة أو لتحسن في القيام بشيء تتمنى أن تقوم به بشكل أفضل.



ما تشعر عندما يكون كل شيء من حولك منظمًا؟

ما الذي لا يمكنك فعله حتى الآن؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

امشِ مرفوع الرأس

ما الذي فعلته في حياتك وتفتخر به حتى الآن؟ يمكنك أن تفتخر بالتحديات الصغيرة التي تغلبت عليها وكذلك المشاريع الكبيرة التي أنهيتها أو الجوائز التي فزت بها. هل واصلت التقدم إلى الأمام عندما قابلت شيء صعب؟ هل تتحدى نفسك لتجربة شيء جديد؟ هل كنت شجاعًا عندما انتابك الخوف؟ هل تحدثت عندما كانت الأمور صعبة؟ هل واجهت متنمرًا؟ اكتب قائمة بالأسباب التي تجعلك تشعر بالفخر وارفع رأسك عاليًا!



قف مُعتدلاً

يمكن أن يؤدي الجلوس أو الوقوف بظهر مستقيم إلى تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية وزيادة الثقة مقارنة بالانحناء. مارس تحسين وضعيتك من خلال الجلوس على كرسي واضعًا كلا قدميك على الأرض. تخيل أنك تُسحب إلى أعلى بخيوط في فوق رأسك. تأكد من استرخاء كتفيك (مددتهما) لكي يسترخيا) وخذ نفسًا عميقًا. هل يشعر جسمك باختلاف؟ هل تتغير مزاجك؟ كيف سيمكنك تذكر الجلوس أو المشي وأنت معتدل القامة؟



ما الذي تفتخر بفعله اليوم؟

كيف يشعر جسدك الآن؟ كيف ساهم ذلك في تحسين مزاجك؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

اعمل بها

هل تعرف ما الوظيفة التي تريدها؟ هل تعرف كيف تحصل عليها؟ اتبع هذه الخطوات لتساعدك في الحصول على وظيفة أحلامك:

1. اكتب كل مهاراتك.
2. اكتب ما تحب القيام به.
3. اكتب الأماكن التي تحب أن تكون فيها (في الهواء الطلق، على البحر، في الأماكن الدافئة).
4. تعرّف على الوظائف التي تستخدم مهاراتك وتتضمن القيام بأشياء تحب القيام بها في الأماكن التي تحب أن تكون فيها.
5. اكتشف كيف يمكنك التدريب على الوظيفة التي تريدها.
6. حدد ما تحتاج إلى التركيز عليه، أو إذا كان يلزمك القيام بأي شيء بطريقة مختلفة، للحصول على الوظيفة التي تريدها.



تحدّث إلى نفسك

هل سبق لك أن استمعت إلى الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك؟ ماذا تقول لنفسك عندما تكون متوتراً؟ كيف تتحدث مع نفسك عندما يزعجك شيء؟ حاول أن تلاحظ الأشياء التي تقولها في عقلك واجعلها كلمات إيجابية مُشجّعة مثل:
- أستطيع فعل ذلك!
- لقد قُمت بعمل جيد عندما حاولت
- يمكنني التعلم من هذا
- أعرف كيف أدير مشاعري
- أتفهم بعمق وأنا الآن هادئ



ماذا ستكون
وظيفتك المثالية؟

ماذا تريد أن تقول
لنفسك اليوم؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

أدر طاقتك

فكّر في مقدار الطاقة التي تكون لديك في أوقات مختلفة من اليوم. هل تجد أنه من الأسهل التركيز في باكورة الصباح أم أن أداءك يكون أفضل لاحقاً؟ متى تشعر بأنك تواصل العمل؟ لاحظ كيف تتغير مستويات الطاقة لديك على مدار اليوم وخطّط لعملك، وارتاح واللعب وفقاً لذلك.



واصل تقدّمك

من المغربي جدّاً تأجيل القيام بأشياء لا نريد القيام بها. ولكن إذا استمر هذا التأجيل، فسينتهي بنا الأمر إلى المزيد والمزيد من الأعمال في قوائم المهام لدينا وسيصبح عندنا وقت أقل للقيام بالأشياء كما ينبغي. لذلك، عندما يكون لديك الوقت، انطلق وانجز الأشياء التي يلزمك القيام بها الآن حتى يكون لديك مُتسع من الوقت في المستقبل وتتمكن من الاسترخاء بقدر أكبر. كم عدد المهام التي يمكنك التخلّص منها اليوم؟



متى تعمل بشكل
أفضل؟

ما الذي يمكنك
فعله اليوم لتقليل
ما تفعله غدّاً؟

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

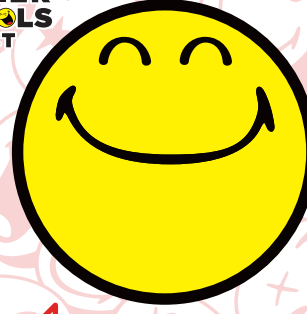
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

خذ وقتك في التحدث!

ساعد في دعم طموح الأشخاص من خلال سؤالهم عن الحياة التي يريدون أن يعيشوها في مستقبلهم. في حياتنا المزدحمة بكثير من الأمور، قد يكون من الصعب التفكير في الدقائق الخمس المقبلة، فما بالك بالتخطيط للمستقبل على المدى الطويل. يُعد سؤال الأشخاص عن أهدافهم طريقة جيدة لمساعدتهم على تخيل مستقبلهم وإدراك الخطوات التي قد تكون ضرورية للوصول إلى ذلك المستقبل. اطرح أسئلة تتابعية لمساعدتهم على وضع خطة لتحقيق طموحاتهم.



أين تريد العيش داخل بلدك أو في العالم؟



ما هي الوظائف التي تود القيام بها في المستقبل؟
لماذا تعتقد أنك ستستمتع بها؟



إذا تمكنت من تحقيق أي هدف، فماذا سيكون؟



كيف تصف يومًا مثاليًا بالنسبة لك؟



إن كان لديك ثلاث أمنيات، فما هن؟
(غير مسموح لك بتَمَن الحصول على المال أو أمنية رابعة!)



عندما تفكر في أسبوعك، أي أوقاته تجعلك أكثر حماسًا؟



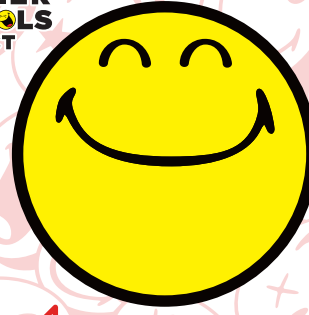
ما هي الأشياء التي تقوم بها على أفضل نحو؟



ما هو أكثر شيء تستمتع بفعله؟
لماذا؟



مع من تستمتع بالعمل؟ لماذا؟



ما هو أكثر شيء تريد تغييره في
العالم؟



ما الأشياء التي لا تستمتع بفعالها
ولا ترغب في القيام بها كوظيفة لك؟



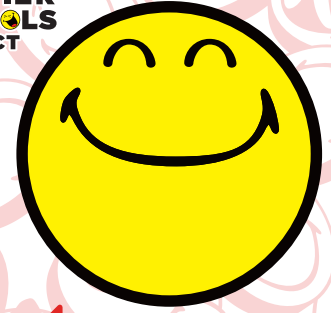
ما هي الكلمات الثلاث التي تعتقد
أنها أفضل وصف لك؟



كيف تريد أن تكون حياتك بعد
خمس سنوات؟ وكيف بعد 10 أو
20 سنة؟



ما هو أفضل شيء حدث لك؟
لماذا كان الأفضل؟



ما هو أسوأ شيء حدث لك؟
ماذا تعلمت منه؟

خذ وقتك في التحدث!

يتمتع الأشخاص الذين يؤمنون بأنفسهم بقدر أكبر من السعادة عن غيرهم، لكن الثقة بالنفس مهارة تحتاج إلى رعاية. يمكن بناء الثقة من خلال مساعدة الأشخاص على التعرف على نقاط قوتهم وتقبُّل نقاط ضعفهم. فمن خلال تحديد قدراتهم ومهاراتهم وقيمتهم، واسترجاع المواقف التي تغلبوا فيها على العقبات، يمكن لهؤلاء الأشخاص أن يدركوا أن بإمكانهم استخدام مواهبهم فيما ينفعهم.



ما هو أكثر شيء تفتخر بأنك فعلته في الآونة الأخيرة؟



اكتب قائمة بثلاثة أشياء تُجيدها.



ما الذي يمكنك فعله لإحداث فرق في العالم؟



ما الذي يمكنك تعليمه لشخص ما؟



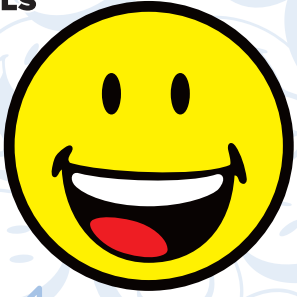
ما هي المشاكل أو المواقف الصعبة التي تغلبت عليها؟



فكر في ثلاثة أشياء على الأقل فعلتها اليوم وكانت مفيدة لك.



ما هو الشيء المفضل لديك في جسمك أو مظهرك؟



ما الذي مَدَحَكَ عليه الناس أو
شكروك عليه؟



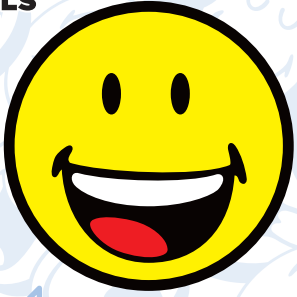
اكتب على الأقل ثلاثة أشياء تُحبها
عن نفسك.



متى كانت آخر مرة عَمِلت فيها
باجتهاد؟
هَئِنِ نفسك على جهودك!



ما الذي يمكنك فعله اليوم ولم يكن
بإمكانك فعله قبل عام؟



حدد شيء واحد على الأقل يمكنك
القيام به بسهولة بينما قد يجده
بعض الأشخاص صعبًا.



فَكِّر في شخص تُحبه وهو على ثقةٍ
من نفسه. ما الذي يمكنك فعله
لتُصبح مثله بمقدارٍ أكبر؟



من هو الذي تعرفه ويُمكن أن
يساعدك في تحقيق
هدفٍ ما؟



غنِّ أو شَعِّل أغنية تجعلك تشعر
بمزيد من الثقة.

خذ وقتك في التحدث!

يتمتع الأشخاص الذين يؤمنون بأنفسهم بقدر أكبر من
السعادة من الطرق الرائعة لتحسين حالتك المزاجية هي أن تكون
مبدعاً وأن تستخدم خيالك.

اعتبر المنتدى الاقتصادي العالمي أن الإبداع هو ثالث أهم مهارة
من مهارات الموظفين.

أطلق العنان للإبداع من خلال الإجابة
على هذه الأسئلة.



إذا أردت أن تكتب كتاباً، فماذا
سيكون؟



ما هو أسعد لون بالنسبة لك؟
لماذا تعتقد أنه يبعث على السعادة؟



إذا ربحت ١٠٠٠ جنيه إسترليني،
ماذا ستفعل بها؟



إذا كان بإمكانك تصميم تي شيرت،
فماذا سترسم أو تكتب عليه؟



ما هو الشيء الوحيد الذي لا تعرف
كيف تفعله، ولكنك تتمنى أن
تفعله؟



إذا أعطاك شخص ما ورقة فارغة
لصنع شيء ما، فماذا ستفعل بها؟



إذا كان بإمكان الحيوانات الأليفة
التحدث، ماذا تعتقد أنها ستقول؟



ما رأيك فيما سيحدث إذا نسي
الجميع كيفية استخدام الكلمات
واللغة؟

إذا كان بإمكانك فعل أي شيء،
فماذا ستفعل
لجعل العالم مكاناً أكثر سعادة؟

إذا كنت ستكتب أغنية عما تشعر
به الآن، فماذا سيكون عنوانها؟
كيف سيكون لحنها؟

إذا كان بإمكانك ابتكار شيء ليجعل
حياتك أسهل، فماذا سيكون؟



صِف حياتك في جملة من سبع
كلمات.

إذا سنحت لك الفرصة للعودة
بالزمن إلى الوراء وتغيير شيء واحد،
فماذا ستفعل؟

ما رأيك فيما لو عشت تحت سطح
البحر؟

كم عدد الأشياء التي يمكنك القيام
بها باستخدام مشبك الورق؟

خذ وقتك في التحدث!

لأشخاص الذين يمكنهم فهم وإدارة عواطفهم هم الأكثر سعادة وصحة ونجاحًا. يمكنك زيادة الذكاء العاطفي (EQ) بمساعدة الناس على إدراك عواطفهم والتعريف عليها. فبمجرد تحديد العواطف وقبولها، يمكن إدارتها باستخدام الأساليب المناسبة. وباستكشاف عواطفنا وتعلّم مواجهتها بطريقة صحية، يمكننا معرفة الأسباب التي تستثير المشاعر الصعبة ويمكننا فهم كيفية التفاعل مع الآخرين بشكل أفضل.



بما تشعر في جسدك عندما تكون
غاضبًا؟



كيف تُجبر نفسك على مواجهة
الخوف؟



عندما تكون حزينًا، كيف تعمل على
تحسين حالتك المزاجية؟



كيف تُدخل البهجة على شخص
يشعر بالحزن؟



ما هو أكثر شيء مُحرج حدث لك؟
ماذا حدث بعد ذلك؟



ما الذي يجعلك سعيدًا؟



عندما تشعر بالضيق، من يمكنك
التحدث إليه أو ماذا تفعل؟



ما الذي يجعلك تضحك؟



ماذا تفعل لتهدئة نفسك عندما
تغضب؟



كيف تجعل نفسك تفعل أشياء لا
تريد أن تفعلها؟



كيف تؤثر الموسيقى على مزاجك؟
هل أنواع الموسيقى المختلفة تؤثر
على شعورك بشكل مختلف؟



عندما يُوبّخك شخص ما أو يُصحح
لك شيئاً خاطئاً، ما هو أفضل شيء
تفعله في رأيك؟



عندما ترتكب خطأ أو تؤذي شخصاً
ما، ماذا تفعل؟



إذا لم تحصل على شيء تريده، كيف
تعمل على تحسين حالتك المزاجية؟



بما تشعر عندما يسبّبك شخص أو
يقول عنك أشياء سيئة؟

خذ وقتك في التحدث!

يميل الأطفال إلى الاعتقاد بأنهم الشخص الوحيد الملهم، لكن عندما تطلب منهم التفكير في ما قد يشعر به الآخرون في موقف معين يساعدكم ذلك في بناء مهاراتهم الوجدانية. من خلال فهم ما يُتكرر فيه الأشخاص وما يشعرون به، يُصبح الناس قادرين على الاستجابة لهم بشكل أكثر ملاءمة ويصبحوا أفضل في التواصل والقيادة والصدقة.



لماذا يُعتبر عدم الوفاء بالوعود شيئاً سيئاً؟



هل يمكنك أن تتذكر وقتاً جعلت فيه شخصاً يبتسم؟



ما رأيك في شعور الآخرين عندما تكون لطيفاً معهم؟



عندما لا تحب شخصاً ما، هل تعلم السبب؟ هل لأن هذا الشخص مثلك أم لأنه مختلف عنك تماماً؟



لماذا تعتقد أن الناس يسرقون؟



كيف يمكنك مساعدة أحد الأشخاص على تحسين شعوره عندما يكون حزيناً؟



إذا أخرجت شخصاً ما من نشاط ما، بما تعتقد كيف يشعر؟



إذا فعلت شيئًا يزعج صديقًا، فكيف
يمكنك إصلاح ذلك؟



ما هي الأسئلة التي لا تُحب الإجابة
عليها؟ هل تعتقد أن نفس الشيء
يحدث للجميع؟



ما هو الشعور الذي تعتقد أنه
أكثر إزعاجًا؟ الإحراج أم الغضب أم
الخوف أم شيء آخر؟ هل تعتقد أن
نفس الشيء يحدث للجميع؟



ما هي أنواع الكلام التي تجدها غير مريحة
أكثر من غيرها:
طلب المساعدة أو الاعتراف بأنك فعلت شيئًا
خاطئًا أو شيء آخر؟ هل تعتقد أن نفس
الشيء يحدث للجميع؟



إذا كان هناك شخص لا يتكلم،
فكيف يمكنك معرفة ما
يشعر به؟



هل هناك شخص كان يجب أن
تعتذر له؟ هل فات الأوان لتقول
أسف الآن؟



من الذي كنت تغار منه ولماذا
تعتقد أنك كنت تغار؟



ما هو أكثر شيء تخاف منه؟ هل
تعتقد أن نفس المخاوف تنتاب
الجميع؟

خذ وقتك في التحدث!

من المهم أن يشعر الأشخاص بأنهم ينتمون إلى شيء - وأنهم مُهمون ويُشكّلون جزءًا مهمًا من الأسرة أو وحدة الرعاية. إن وعيك بمشاعر عائلتك عندما تقضي الوقت معهم، وكيف أن تواجد جميع الأشخاص في العائلة ضروري لكل منهم، قد يساعد ذلك الجميع على الشعور بالتقارب.



ما هو الشيء الذي تُفضّله في
عائلتك؟



إذا كان بإمكانك وضع ثلاث
قواعد للعائلة، فماذا ستكون هذه
القواعد؟



ما هي تقاليد عائلتك المفضلة
لديك؟



ما الذي تعتقد أنه يجب عليكم
كعائلة القيام بالمزيد منه؟



ما هي أفضل ذكرياتك عن شيء
فعلتموه معًا كعائلة؟



ما هو أفضل شيء في أن تكون
طفلاً؟



ما هي أو كانت لعبتك المفضلة؟



عندما استيقظت هذا الصباح، ما هو أول شيء فكرت فيه؟

ما هو المكان الذي تُفضّل التواجد فيه؟

في رأيك ما هي أهم صفة يمكن للشخص أن يتحلى بها؟

من هو صديقك المُفضّل؟ ولماذا هو أفضل أصدقائك؟



إذا كان بإمكانك أن تمنح شخصًا ما في عائلتك قوة خارقة، فماذا ستكون هذه القوة ولماذا؟

إذا كنت ستدفع كبسولة تذكارية، فماذا ستضع فيها؟

إذا تمكنت إخفاء نفسك متى أردت، فماذا ستفعل؟

إذا كان بإمكانك السفر إلى الماضي، فإلى أي عصر ستسافر؟

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT

خذ وقتك في التحدث!

معرفةك بما هو مهم بالنسبة لك يساعدك على اتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات.

يُعد اكتشاف للقيم التي تحرص عليها والأشياء ذات الأهمية القصوى لك جزءًا مهمًا من نموك. وقد تتغير قيمك أيضًا في بعض فترات حياتك. تستكشف هذه الأسئلة الأخلاق وتحدد القيم ولكن إجاباتها قد تعتمد على السياق بالإضافة إلى الفرد الموجهة إليه. اطرح أسئلة متابعية لمناقشة إذا كانت المواقف أو الأمثلة المختلفة تعني أنه عليك إعطاء إجابات مختلفة.



THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



إذا كان ما يملكه شخص ما أقل مما تملكه، فهل يجب عليك أن تشاركه ما لديك؟

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



هل الغش في المدرسة أو الرياضة سيء دائمًا؟

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



هل السرقة هي الشيء الصحيح الذي يجب القيام به؟

بطاقات القيم

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

بطاقات القيم

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

بطاقات القيم

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

بطاقات القيم

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



هل ستتصرف بشكل مختلف إذا كنت تعلم أنه لن يحاسبك أحد؟

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



هل من المقبول أن تكذب قليلاً لإرضاء شخص ما أو لكي لا تؤذي مشاعره؟

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



ما الذي يجعلك غاضبًا؟

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



إذا كان بإمكانك القيام بإصلاح واحد للعالم، فماذا سيكون؟

بطاقات القيم

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

بطاقات القيم

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

بطاقات القيم

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

بطاقات القيم

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



إذا أخبرك صديق بسر عن شيء
فعله لإيذاء صديق آخر، فماذا
ستفعل؟



إذا قال أحدهم نكتة تسخر من
صديقك، فماذا ستفعل؟



إذا رأيت شخصًا يتعرض للتنمر أو
للشتم، فماذا ستفعل؟



هل سبق لك أن قُمت واقفًا لشخص
آخر؟ بما كنت تشعر؟



متى كانت آخر مرة ساعدت فيها
شخصًا ما؟



من أنت معجب؟
لماذا تنظر إليهم نظرة الإعجاب؟



كيف سيكون عالمك المثالي؟



ما هي الأشياء التي تجد أنها
تتسبب لك في مجادلات أو شجار
حولها؟

خذ وقتك في التحدث!

هل تجمّدت المحادثة؟ استخدم إحدى هذه العبارات للحفاظ على مواصلة الحديث. طلب المزيد من التفاصيل، أو السؤال عما حدث من قبل، أو كيف شعر الناس أو ما حدث بعد ذلك يمكن أن يُواصل استمرار المحادثة ويساعد في تعميقها. اطرح أسئلة متابعه مفتوحة توضح أو تكرر ما سمعت لتوضّح أنك تفهم وتستمع. يُشير التواصل البصري والإيماء إلى أنك مُتفاعل ومهتم.



ماذا حدث بعدها؟



ماذا أيضًا يمكنك أن تخبرني بخصوص ذلك؟



كيف حدث هذا؟



ما هو أفضل ما في الموضوع؟



ماذا تعلمت من ذلك؟



ما هو أصعب ما في الموضوع؟



هل كان هذا أغرب ما حدث؟



هل كان هناك أي شيء آخر يحدث
مع ذلك؟

ماذا حدث قبل ذلك؟

لقد مررتُ بشيء مشابه
...ما حدث لي كان

من الذي واجه أصعب وقت ومن
الذي قضى أفضل وقت خلال
الحدث؟



بما شعرت في ذلك الوقت؟

بما تشعر حيال ذلك الآن؟

هل كان هناك أي شخص آخر في
ذلك المكان؟

لماذا تعتقد أن ذلك حدث؟

خذ وقتك في التحدث!

لقد ثبت علمياً أن الامتنان له فوائد
عديدة تتضمن تحسين الشعور بالسعادة
وتحسين الصحة والعلاقات. يمكن أن يبدأ
غرس الامتنان بشيء بسيط مثل طرح
الأسئلة الصحيحة.



فكر في ثلاثة أشياء تشعر بالامتنان
من أجلها اليوم.



ما هي بعض الأشياء التي لا
تحتاجها، ولكنك سعيد حقاً أنها
لديك؟



ما هي بعض الأشياء التي تسهل الشكوى
منها، لكننا في الواقع نحفظون بها؟ على
سبيل المثال، تساعد الأيام الممطرة على ازدهار
الحدائق وتمنح الحيوانات الماء لكي يشربوا.



ما هو الشيء الوحيد الذي لا يمكنك
العيش بدونه؟



ما الذي تمتلكه والذي قد يريده
شخص آخر أو يشعر بالغيرة منه؟



من أو ما الذي جعلك تبسم أو
تضحك آخر مرة؟



ما الأشياء التي تستخدمها في حياتك
اليومية والتي تعتبرها من الأمور
المسلّم بها؟ على سبيل المثال،
الهاتف أو الفرن.



ما الذي استمتعت بفعله مؤخراً؟

من كان آخر شخص عاملك بلُطف؟

أي الأماكن في منزلك أو منطقتك
تحبها أكثر من غيرها؟

ما الذي تطمح إليه في المستقبل؟



ما الذي تشعر بالامتنان من أجله
فيما يَخُص جسمك وصحتك؟

ما هو أكثر شيء تفتخر بأنك فعلته
في الآونة الأخيرة؟

متى شعرت بأكبر قدر من الراحة
اليوم؟

من يجعلك سعيداً أو يعتني بك؟