

فتح الصف مع دعوة التجمع الرائعة.
(بلدك) رائع نحن رائعون أنت رائع انا
رائع تأكد من أن لديهم ورقة وقلم
رصاص لتدوين الملاحظات لكتابة
الكلمات التي لا يفهمونها. اسأل
الطلاب عما تفيد في حياتهم منذ أن
تعلموا الالتزام الأول بالطيبة. تجول في
الفرفة واحدا تلو الآخر. اطلب منهم أن
يكتبوا: الالتزام رقم 2. كن لطيفًا مع
الآخرين ومخلوقات الله. تجول في
الفرفة واسأل كل طالب عما يعنيه ذلك
بالنسبة لهم. فيما يلي نقاط وأمثلة ،
استخدم خبراتك الحياتية لإضافة إلى
الأمثلة. / .

لا تقاتد أبداً. ابتعد عن قتال ، فهو
ليس جباناً فهو ذكي. يمكن أن يؤدي
القتال إلى الإصابة أو الموت. الناس
في السجن بسبب معركة غبية. يأسف
الجميع لشجار بعد ذلك. لا تقاتد أبداً.
(اسألهم عن قصص عن المقاتل) 2.
لا تجادل مع أي شخص. الجدل طاقة
سلبية. أخبر الشخص أنه على حق ،
اسأل نفسك هل هذا حقاً استخدام جيد
للوقت للتجادل عندما لا يعني ذلك شيئاً
في غضون عشر دقائق. كن الشخص
الأكثر ذكاءً ، أخبرهم أنهم على حق ،
فهذا يدفع الناس إلى الجنون ، ويريدون
المجادلة من أجل الاهتمام. لا تجادل

أنه مضيعة للوقت 3

- لا تضايق المضايقة هي خداع ، إنها
انتقاء شخص أصفى أو ليس ذكياً ، إنها
طاقة مهدرة ، إنها لثيمة جداً . 4.

لا تنمرو المتنمرون خاسرون ، ولديهم
احترام متدني لذاتهم . إنهم لا يتنمرون
على شخص أكبر من أنفسهم ، وعادة
ما يتنمرون في مجموعات مع خاسرين
آخرين . إنهم أناس ضعفاء ، يشعرون
بالأسف منهم ويبتعدون . ليس من
الضعف الابتعاد ، إنه قوة . لا تدع
الأسماء التي ينادونك تزعجك ، تجاهد
كل ما يقولونه . 5.

ابتسم للجميع . الابتسام أمر صحي ،

فهو يجعلك تعيش لفترة أطول ، ويجهد
الآخرين يبتسمون ، ومن اللطف أن
تبتسم للناس. الابتسامة مجانية
ويمكن أن تساعد شخصاً محتاجاً. كد
شخص يبدو أفضل بابتسامة. يطلق
الابتسام وحدات رسائل عصبية في
دماغك تعلم على تقليد التوتر ، وهي
الإندورفين والدوبامين والسيروتونين. 6.
لا تميز. نحن جميعاً على كوكب
الأرض ، كلنا بشر ، كلنا متساوون.
عامل الناس كما تحب أن يعاملوك.
7.

القضاء على العنصرية. لا تحكم على
الناس بلون بشرتهم بد بالكلام الذي

يقولونه وأفعالهم. ٨.

لا تكن متحيزا. يُعَدَّف التحيز على أنه:
رأي مسبق لا يستند إلى سبب أو خبرة
فعلية. ليست سمة شخصية ذكية. ٩-

مصافحة ومعانقة الآخرين والنظر في
عيونهم. نحن مخلوقات اجتماعية ،

نحتاج إلى الاتصال الجسدي والعاظمي.
العناق عمد لطيف حقيقي ،

والمصافحة تحية رائعة والتواصل

البصري ضروري للتواصل الجيد. ١٠.

افتح الأبواب للفرباء. قد لا يشكر

بعض الناس ولكنه شخص طيب للغاية

ويأخذ الوقت لمساعدة الآخرين. ١١.

دع الناس في حركة المدور عند القيادة.

معظم الناس لن يفعلوا شيئًا لطيفًا إلا
إذا كانوا يعرفون أنهم مكافأة. هنا هو
مثال عظيم. أنت في طريقك إلى
مقابلة عمل ، يجب أن تكون في الوقت
المحدد ، في حركة المرور ، يريد
شخص ما على يمينك أن يسمح له
بالدخول ، وهو ما لا يجعلك تشعر أنت
والشخص الآخر بالسوء. في المقابلة ،
الشخص الذي يجري معك مقابلة هو
السائق الذي لم تكن لطيفًا معه. اسأل
نفسك كيف يشعر تجاهك. لو كنت
تعلم أنه هو ، كنت بالتأكيد سمحت له
بالدخول لأنه ربما كانت هناك مكافأة
على عملك. الآن ، كشخص لطيف

ومعرفة أن السماح للسيارة بالدخول إلى
حركة المرور يؤخره فقط خمس ثوانٍ
تسمح للشخص بالدخول ، فإنك تشعر
بالرضا كما يفعد. الآن تصد إلى
المقابلة ، ما رأيك في أن يفكر هذا
الشخص فيك الآن؟ اللطف له العديد
من المكافآت ، ونحن لا نراه دائماً
أمامنا. 12.

لا تأكد الأنواع المهدة بالانقراض.
يأكد الناس كائنات لم تستمتع بها
الأجيال القادمة. تموت الآلاف من
الأنواع كل عام. 13

لا تشتري البضائع المصنوعة من تلك
الأنواع. يقتلون الأفيال من أجل

المجوهرات العاجية وزخارف المكاتب .
يقتلون الحيوانات من أجل جلودهم ،
ويدمرون الأشجار الفريية النادرة للأثاث
الخشبي . اسأل نفسك من هذا النوع .

14

- مارس أعمال الطيبة العشوائية .
يستغرق الأمر وقتًا وطاقمة لتكون لطيفًا
مع الغرباء أو تلتقط القمامة ولكنك
سترى الشعور الرائع الذي ستمنحه .

15 .

تبدع بوقتك . خصص القليل من الوقت
للآخدين حتى أن بضع دقائق يمكن أن
تحدث فرقًا .

16 .

تبدع بوقتك . خصص القليل من الوقت
للآخدين حتى أن بضع دقائق يمكن أن
تحدث فرقاً . ١٦ .

حصّة . مشاركة ما لديك مع الآخدين
أمر رائع ، فقد يكون وقتك ، شيء لم
تعد بحاجة إليه ، المال لشخص محتاج .
١٨ .

استمع للآخدين . هناك قول مأثور أن
الحكيم يستمع إليه . عندما تستمع حقاً
إلى شخص ما ، فهذا عمل لطيف
للفاية . ١٩ .

الكلمات التي تقولها مهمة . قد دائماً
الكلمات الرقيقة . الكلمات تؤثر على
الماء ، نحن ٧٠٪ ماء . أثبتت دراسة

المياه في كيوتو أن الكلمات القاسية

تشوه جزيئات الماء وأن الكلمات

الطيبة تظهر الشكل الجميد للبلورة.

استخدم من فضلك ، شكرا لك ، على

الرحب والسعة ، أنا أحبك ، هد

يمكنني مساعدتك . نحن بشر ويجب أن

نستخدم اللفة بأسلوب لطيف . إنهاء

الفصد مع *Fantastic Rally*

Call (بدك) رائع نحن رائعون أنت

رائع انا رائع ملحوظات يجب أن ينضم

الطلاب إلى مجموعات صفيحة حيث

يتظاهر واحد أو اثنان بالتسلط على

الآخرين ويصل أحدهم إلى مكان الحادث

ويمنعهم من استخدام الكلمات اللطيفة

ثم يخبرهم لماذا لا يجب عليهم التتمد
على الآخذين. جربوا العمل معًا؛ ابحثوا
على Google عن دراسة المياه في

كيوتو

