

اختر الجواب الصحيح فيما يأتي وانقله إلى ورقة إجابتك:

آ. كل مما يأتي من مصادر السعادة الشخصية، ما عدا

الثقة بالنفس	4	وجود أصدقاء	3	النجاح الدراسي	2	الصحة	11
خاصة	4	تقييمية	3	معنوية	2	ملموسة	1

2. انقل العبارات الآتية إلى ورقة إجابتك وضع صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة

آ. الأمل هو التحفيز الإيجابي القائم على شعور النجاح المكتسب، والاقتناع بأن المستقبل لن يكون إلا كما نريده.

ب . الرغبات الخارجية في نظريات السعادة تتضمن رغبة الشخص في شيء ما لذاته.

3. حدد معنى المصطلح الآتي: أ. التفاؤل ب . الهناء الشخصي

4. صل بين نظرية الرضا من القائمة (أ) و الشرح الذي يعبر عنها من القائمة (ب)

القائمة (أ)	القائمة (ب)
1. نظرية الأهداف	يرضا الفرد عن حياته إذا كانت إنجازاته تحقق طموحاته
2. نظرية الخبرات السارة	الرضا ميل ثابت لإدراك الأحداث بطريقة إيجابية
3. نظرية المقارنة الاجتماعية	يرتبط الرضا بمدى إدراك الفرد للخبرات السارة
4. نظرية الفجوة	الفرد يقارن إنجازاته مع إنجازات الآخرين وفي حال رضاه عن تلك المقارنة يشعر بالسعادة
5. اتجاه السمة الشخصية	

(لكل سؤال 20 / درجة)

مع أنس احمد

ثانياً: أجب عن الأسئلة الآتية:

- السعادة ذات طبيعة معقدة، علل ذلك ؟
- وازن بين الإرادة والسبيل لدى سنайдر.
- وازن بين السعادة الدائمة والسعادة المؤقتة.
- تحدث عن مستويات السعادة لدى دان بيترز.
- أجب عن أحد المسؤولين:
أ . نقاش أبعاد الرضا

ب . تحدث عن قواعد الأمل

ثالثاً: اقرأ النص الآتي ثم أجب عن الأسئلة الواردة:

الحياة الإيجابية أن تضع نفسك في إطار عقلي إيجابي و تؤثر إيجابياً على البيئة المحيطة، وسوف ينعكس سلوكك الإيجابي على الطريقة التي يتعامل بها الناس معك. لكل فعل رد فعل، كونك إيجابياً معناه أن تكون ودوداً وصريحاً، وهذا لا يعني أن تهدر كرامتك بل يعني أن تقول ما تعتقده وتسعى للحقيقة، وهذا لا يعني أن تكون فظاً، أن تكون إيجابياً يعني أن تختر بوعي و تنظر للجانب المضيء من الأمور، وأن تحب نفسك والآخرين وأن تهتم بمن حولك، الإيجابية أن تقلق أقل و تستمتع أكثر، و تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء.

- استنتج الإشكالية التي يدور حولها النص؟
- استخلص الأفكار الفرعية الواردة في النص

3. دافع عن الأطروحة (نعرف الكثير عن التفكير الإيجابي، لكن نخشى تطبيقه)

4. ركب مقطع فكري لا يتجاوز خمسة أسطر، بين فيه أهمية التفكير الإيجابي

رابعاً: اكتب الموضوع الآتي:

(100 درجة)

قدم رؤية حول أسس التفكير الإيجابي، وأهميته
انتهت الأسئلة

