



# افتا

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة و تشتت الانتباه

## كيف تواجه نظرات الآخرين وآرائهم السلبية لك كفرد من ذوي افتا؟

تذكر أن آراء الآخرين ونظراتهم لك  
لا تتبع من عيب يمتلكك أو كونك  
من ذوي افتا، إنما هي انعكاس  
لشخصياتهم وعقولهم.

اعلم تمامًا أنك لن تصل إلى طموحاتك  
وأحلامك إلا بجهدك واجتهادك  
الشخصي، وأن نظرات الآخرين لن  
تؤثر على تقدمك للأمام ما لم تترك لهم  
مجال لتحطيمك.

لا تجعل تنقيصهم من مكانتك سبب  
للتراجع أو الخجل، فصاحب النقص  
يحاول تعويض نقصه بالتجريح  
والتنقيص من قدر الآخرين.

وجود هذا النوع من الأشخاص لا يعني  
الأغلبية العظمى مهما كثر عددهم من  
حولك، فبالمقابل يوجد أناس من  
أصحاب النقد البناء الذين يدعموك  
لشخصك أنت، فتمسك بهم ورافقهم  
لتطور من ذاتك وترفع من معنوياتك.