

الاستماع

الطاقة الإيجابية



إن الطاقة الإيجابية يمكن أن تساعدنا على مواجهة معوقات الحياة، وعلى الإحساس بجمالها عن طريق الاهتمام بالأمور البسيطة؛ نحو: الابتسامة التي تصفي على النفس الحب والمودة والرحمة، ومجالسة الأطفال ومداعبتهم التي تبعث شحنات إيجابية في النفس، والتفاؤل بالخير، ومنها أيضاً الابتعاد عن الأماكن أو الأشخاص الذين يسببون الضيق والإزعاج، فضلاً عن الصفح والمسامحة وتحرير الدّماغ من الأفكار السلبية، وتشجيع النفس على حب الحياة والاستمتاع بها.

وعلى المرء ألا يهتمّ بما يزعجه ولا يرغب فيه؛ ليشعر بنوع من التحرر. والاستمتاع بحمام بالملح البحري يساعد على تحرير الجسم من بقايا الطاقة السلبية، والمشي على التراب بقدمين حافيتين، والقيام ببعض التمارين الرياضية يساعد على تجديد الطاقة والاسترخاء وزيادة التركيز واكتشاف المهارات والمواهب.

في المقابل قد تتولد الطاقة السلبية لدى بعض الناس نتيجة اندماجهم في الحياة المادية وعملهم باستمرار، وعدم وجود أهداف محددة تُصبّ أعينهم، فيلقون اللوم على الحظ في إخفاقهم، وهناك من يعرف ما يريد لكنه يبقى مكتوف اليدين، ومنهم من يعرف ما يريد وكيف يحصل عليه ولكنه لا يؤمن بقدراته، أو يتراجع عنه إن واجهته عوائق. ومن أسباب الطاقة السلبية أيضاً المؤثرات الخارجية من الأشخاص المتبرّمين دائمي الشكوى.

ويمكننا التخلص من الطاقة السلبية بتردد عبارات نحو: "أنا قادر، وأنا أستطيع مهما كانت الظروف"، وأن نتخيل أنفسنا في المكان الذي نحلم به، ونعدّ خطة مستقبلية قابلة

للتنفيذ في مذكرة محددة، وأن نستفيد من التجارب الفاشلة والناجحة لنا وللآخرين، مع تعلم مهارات التواصل الفاعل مع الآخرين ومهارات التفكير الإيجابي ومهارات النجاح.

(مي الحميده، فصول مبعثرة، بتصرف)

أسئلة النص:

1- ما المقصود بالطاقة حسب فهمك النص؟
أفكار إيجابية تجعل صاحبها قادرًا على مواجهة الأمور الحياتية بهمة وسعادة.

2- ما الفرق بين الطاقة الإيجابية والطاقة السلبية؟
الأولى تجعلنا قادرين على مواجهة الحياة بهمة وسرور، بينما الطاقة الثانية تبعث فينا الإحباط واليأس والتقاعس عن العمل.

3- ما فائدة الشعور بالطاقة الإيجابية؟
إن الطاقة الإيجابية يمكن أن تساعدنا على مواجهة معوقات الحياة، وعلى الإحساس بجمالها عن طريق الاهتمام بالأمور البسيطة.

4- اذكر ثلاثةً من السبل التي تقودنا إلى الطاقة الإيجابية.

- الابتسامة التي تصفي على النفس الحب والمودة والرّحمة.
- مجالسة الأطفال ومداعبتهم التي تبعث شحنات إيجابية في النفس، والتفاؤل بالخير.
- الابتعاد عن الأماكن أو الأشخاص الذين يسببون الضيق والإزعاج.
- الصفح والمسامحة وتحrir الدّماغ من الأفكار السلبية.
- تشجيع النفس على حب الحياة والاستمتاع بها.

5- اذكر ثلاثة من الأسباب التي تولد الطاقة السلبية في الإنسان.

قد تتولد الطاقة السلبية لدى بعض الناس نتيجة اندماجهم في الحياة المادية وعملهم باستمرار، وعدم وجود أهداف محددة نصب أعينهم، والمؤثرات الخارجية من الأشخاص المتبرمين دائمي الشكوى.

6- أتظن أن إخفاق الإنسان ونجاحه يعتمدان على الحظ؟ وضح رأيك.

إن عدم وجود أهداف محددة تُصبِّبُ أعين بعض الناس يجعلهم يلقون اللوم على الحظ في إخفاقهم، وهناك ما يعرف ما يريد لكنه يبقى مكتوف اليدين، ومنهم من يعرف ما يريد وكيف يحصل عليه ولكنه لا يؤمن بقدراته، أو يتراجع عنه إن واجهته عوائق.

7- كيف يمكن للإنسان أن يردد عبارات تخلصه من الطاقة السلبية، اذكر واحدة منها.
أنا قادر، وأنا أستطيع مهما كانت الظروف.

8- كيف تبَدِّد التمارين الرياضية الطاقة السلبية؟

القيام ببعض التمارين الرياضية يساعد على تجديد الطاقة والاسترخاء وزيادة التركيز واكتشاف المهارات والمواهب.

9- سواجه فريق مدرستك فريقاً آخر حقق فوزاً في العام الماضي، فما السبيل إلى شحذ هممهم في رأيك؟
ترك الإجابة للطالب.

10- اقترح وسائل أخرى تمدنا بالطاقة الإيجابية.
الإيمان بالله، الرحلات مع الأصدقاء، التأمل في الطبيعة ولا سيما ماء البحر.