

## الاستماع

### الطاقة الإيجابية



إن الطاقة الإيجابية يمكن أن تساعدنا على مواجهة معوقات الحياة، وعلى الإحساس بجمالها عن طريق الاهتمام بالأمر اليسيرة؛ نحو: الابتسامة التي تضيء على النفس الحُبّ والموَدّة والرحمة، ومجالسة الأطفال ومداعتهم التي تبعث شحنات إيجابية في النَّفس، والتفأول بالخير، ومنها أيضاً الابتعاد عن الأماكن أو الأشخاص الذين يسببون الضيق والإزعاج، فضلاً عن الصّبح والمسامحة وتحرير الدِّماغ من الأفكار السلبية، وتشجيع النَّفس على حبّ الحياة والاستمتاع بها.

وعلى المرء ألا يهتمّ بما يزعجه ولا يرغب فيه؛ ليشعر بنوع من التحرّر. والاستمتاع بحمّام بالملح البحريّ 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 تُصب أعينهم، فيلقون اللوم على الحظ في إخفاقهم، وهناك من يعرف ما يريد لكنّه يبقى مكتوف اليدين، ومنهم من يعرف ما يريد وكيف يحصل عليه ولكنّه لا يؤمن بقدراته، أو يتراجع عنه إن واجهته عوائق. ومن أسباب الطاقة السلبية أيضاً المؤثرات الخارجية من الأشخاص المتبرّمين دائمي الشكوى.

وبمكنا التخلّص من الطاقة السلبية بترديد عبارات نحو: "أنا قادر، وأنا أستطيع مهما كانت الظروف"، وأن نتخيّل أنفسنا في المكان الذي نحلم به، ونعدّ خطة مستقبلية قابلة

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

(مي الحميدة، فصول مبعثرة، بتصرف)

## أسئلة النص:

1- ما المقصود بالطاقة حسب فهمك النصّ؟

أفكار إيجابية تجعل صاحبها قادراً 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 والتعاس عن العمل.

3- ما فائدة الشعور بالطاقة الإيجابية؟

إن الطاقة الإيجابية يمكن أن تساعدنا على مواجهة معوقات الحياة، وعلى الإحساس بجمالها عن طريق الاهتمام بالأمر اليسيرة.

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

- الابتسامة التي تضيء على النفس الحبّ والمودة والرّحمة.
- مجالسة الأطفال ومداعبتهم التي تبعث شحنات إيجابية في النفس، والتفاؤل بالخير.
- الابتعاد عن الأماكن أو الأشخاص الذين يسببون الضيق والإزعاج.
- الصّبح والمسامحة وتحرير الدّماغ من الأفكار السلبية.
- تشجيع النفس على حبّ 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- أظن أنّ إخفاق الإنسان ونجاحه يعتمدان على الحظ؟ وضح رأيك.

إن عدم وجود أهداف محددة تُصب أعين بعض الناس يجعلهم يلغون 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 يردّد عبارات تخلصه من الطاقة السلبية، اذكر واحدة منها. أنا قادر، وأنا أستطيع مهما كانت الظروف.

8- كيف تبدّد التمارين الرياضية الطاقة السلبية؟

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

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

10- اقترح وسائل أخرى تمدّنا بالطاقة الإيجابية.

الإيمان بالله، الرحلات مع الأصدقاء، التأمل في الطبيعة ولا سيما ماء البحر.