



الطّاقة الإيجابيّة

إنّ الطّاقة الإيجابيّة يمكن أن تساعدنا على مواجهة معوّقات الحياة، وعلى الإحساس بجمالها عن طريق الاهتمام بالأمر اليسيرة؛ نحو: الابتسامة التي تضيء على النّفس الحبّ والمودّة والرّحمة، ومجالسة الأطفال ومداعتهم التي تبعث شحنات إيجابيّة في النّفس، والتّفاؤل بالخير، ومنها أيضا الابتعاد عن الأماكن أو الأشخاص الذين يسبّبون الضّيق والإزعاج، فضلا عن الصّفح والمسامحة وتحرير الدّماغ من الأفكار السّلبيّة، وتشجيع النّفس على حبّ الحياة والاستمتاع بها. وعلى المرء ألاّ يهتمّ بما يزعجه ولا يرغب فيه؛ ليشعر بنوع من التّحرّر. والاستمتاع بحمّام بالملح البحريّ يساعد على تحرير الجسم من بقايا الطّاقة السّلبيّة، والمشي على التّراب بقدمين حافيتين، والقيام ببعض التّمارين الرياضيّة يساعد على تجديد الطّاقة والاسترخاء وزيادة التّركيز واكتشاف المهارات والمواهب.

في المقابل قد تتولّد الطّاقة السّلبيّة لدى بعض الناس نتيجة اندماجهم في الحياة الماديّة وعملهم باستمرار، وعدم وجود أهداف محدّدة نُصب أعينهم، فيلقون اللّوم على الحظّ 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 الطّاقة السّلبيّة أيضا المؤثّرات الخارجيّة من الأشخاص المتبرّمين دائمي الشّكوى.



ويمكننا التّخلّص من الطّاقة السّلبية بترديد عبارات نحو: "أنا قادر، وأنا أستطيع مهما كانت الظروف"، وأن نتخيّل أنفسنا في المكان الذي نحلم به، ونعدّ خطة مستقبلية قابلة للتّنفيد في مدّة محدّدة، وأن نستفيد من التّجارب الفاشلة والناجحة لنا وللآخرين، مع تعلّم مهارات التّواصل الفاعل مع الآخرين ومهارات التّفكير الإيجابيّ ومهارات النّجاح.

(مي الحميدة، فصول مبعثرة، بتصرف).

الأسئلة

- ١ ما المقصود بالطّاقة بناءً على فهمك النصّ؟
- ٢ ما الفرق بين الطّاقة الإيجابية والطّاقة السّلبية؟
- ٣ ما فائدة الشّعور بالطّاقة الإيجابية؟
- ٤ اذكر ثلاثاً من السّبل التي تقودنا إلى الطّاقة الإيجابية.
- ٥ اذكر ثلاثة من الأسباب التي تولّد الطّاقة السّلبية في الإنسان.
- ٦ أتظنّ أنّ إخفاق الإنسان ونجاحه يعتمدان على الحظّ؟ وضح رأيك.
- ٧ يمكن للإنسان أن يردّد عبارات تخلّصه من الطّاقة السّلبية، اذكر واحدة منها.
- ٨ كيف تبدّد التّمارين الرّياضية الطّاقة السّلبية؟
- ٩ سيواجه فريق مدرستك فريقاً آخر حقّق فوزاً في العام الماضي، فما السبيل إلى شحذ هممهم في رأيك؟
- ١٠ اقترح وسائل أخرى تمدّنا بالطّاقة الإيجابية.

