

# الطاقة الإيجابية





ماهي الطاقة الإيجابية الطاقة الايجابية : هي عبارة عن طاقة تكون قوتها ممثله في ، كمية الخير والعطاء والتفاؤل ، والنظر إلي الأمور بشكل ايجابي ، والطاقة الايجابية نابعة من صميم الإيمان والعقيدة والتدين ، والتقرب إلي الله .

# The Power Of Positive Thinking



قد يختلف أسلوب الحياة من شخص إلي آخر ، ويأتي اختلاف الأسلوب طبقا للظروف التي يتعرض لها الإنسان ، وأيضا الوعي الثقافي والفكري الذي يتمتع به الشخص ، ومدى قدرته علي تحمل المسئوليات والتحديات ، ومدى قدرته علي تطوير الظروف ، وصنع السعادة الذاتية ، وتكمن السعادة الذاتية في مدى تأثير الطاقة الايجابية علي الفرد كما وصف **وينستون تشرشل للتفاؤل** **المتشائم** يري صعوبة في كل فرصة بينما المتفائل يري فرصه في كل صعوبة **تعريف التفاؤل** علي أنه حالة التي يستطع فيها الإنسان ، التحول فيها من حالته السلبية القاتمة ، إلي أنها فرصة للتعلم الأخطاء والوقوف من جديد، وهنا تظهر روح التفاؤل وصنع المعجزات ، وتحول حالة الفشل إلي نجاح ساحق وهنا تلعب الطاقة الايجابية دورا عظيما ، فهي تعمل علي تحول الأفكار التشاؤمية إلي أفكار ايجابية تساعدك علي تخطي المشكلة وتمدك بروح التفاؤل والايجابية تجاه الأمر كما تزدك بالحماس والطاقة الايجابية لصنع كل ما هو جديد وناجح .

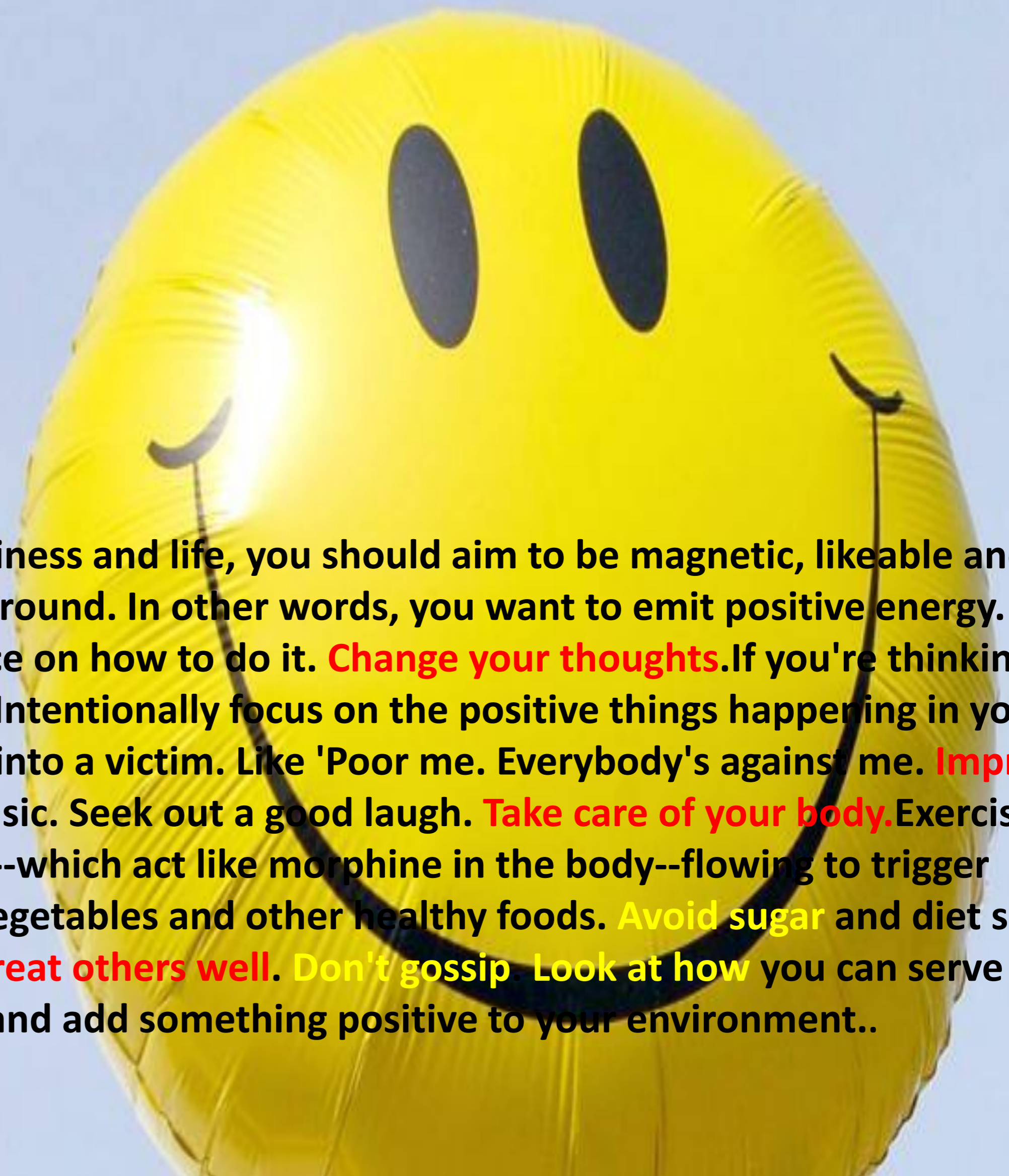
الفينج شوي فلسفة صينية قديمة تعود لـ ٤٠٠٠ سنة، وهي فن التناغم مع الفضاء المحيط وتدفقات الطاقة من خلال البيئة، والتصالح مع النفس، ومع الطبيعة المحيطة بالإنسان، وبذلك يستطيع التعايش بشكل إيجابي بدون توتر. الطاقة هنا هي المتولدة من الأثاث والعوامل المحيطة بالإنسان والتي تؤثر على حياته، وصحته، ومزاجه، وعلاقاته بالآخرين، وكل ما يحيط به. في منزلك كلما راعيت الظروف الصحية كلما دخلت طاقة إيجابية لحياتك، فأشياء مثل الجدران والأبواب المتسخة، أو صوت صرير الأبواب قد تولد طاقة سلبية تؤثر على حياتك. وهذه مجموعة من الأشياء البسيطة للغاية التي ستساهم في جعل يومك ومنزلك أفضل:



## النفس البشرية بين الطاقة الايجابية والطاقة السلبية في ضوء القرآن الكريم

كرم الله تعالى عباده بالقرآن الكريم ووصفه : ( ان هو الا ذكر للعالمين ) وبذلك فالقرآن الكريم يحمل سمة العالمية لاحتوائه على كل ما يحتاجه كل انسان على وجه الارض حتى ينعم بالامان والسلام والراحة والسعادة ، في ظل عالم تسوده اعمال العنف والاعتراب عن كل القيم والمبادئ والاخلاق . وهي الخير في تحصين الانسان من الانزلاق في الشهوات والمنكر وبالتالي تحصنه من ان يقع في احضان الشياطين ، وبالتالي تحميه هذه الطاقة من الاصابة بكثير من الامراض التي تحدث معظمها من الغضب والحقد والعداوة والخوف وارتكاب المحارم، ومعظم الامراض منشأها نفسي .

عن رسول الله صلى الله عليه وآله ، ان هناك آيات تشفي ٩٩٩ مرضا كما ورد في كتاب الطب النبوي وطب الائمة عليهم السلام. الطاقة الايجابية تقوي الذكاء ، وتبعث على اشراق الروح ، ( الله ولي الذين آمنوا يخرجهم من الظلمات الى النور ) ، والنور هو نور العلم والايمان والخير والاحسان . كيف نقوي الطاقة الايجابي وهي طاقة الخير؟تختزن الذاكرة معلوماتها وتكتسب قوتها من طاقة القوة الايجابية. والطاقة الايجابية تنتعش بالماء والبسمة والدعاء والذكر والقرآنالسجود في الصلاة من أفضل التطبيقات التي تحت جسدك وتبث في داخلك الطاقة الايجابية ، حيث هذه اللحظات هي التي يكون فيها العبد أقرب ما يكون إلى رب العباد ، وتكمن قوة السجود في بث الطاقة الايجابية عندما يشعر الإنسان بقربه من رب العالمين ، فإن هذه اللحظات تصل بالعبد إلى قمة الطاقة الإيمانية ، والراحة النفسية عندما يسجد العبد ويضع هموم الدنيا بين يدي الله تعالى ، وهنا تكمن الثقة الكبيرة في الله وشحن القلب بالطاقة الإيمانية الايجابية ، وقد أكتشف العلماء والأطباء ، عند السجود فانك تتخلص من كميات هائلة من الطاقة السلبية وغالبا ما تتراكم هذه الشحنات السلبية في الجهاز العصبي ، وينتج عنها الإصابة بالصداع والهامدان والثل ولا يمكن أن تتخلص من هذه الأعراض إلا عندما يلامس الدماغ الأرض لبعض الوقت ، ويعتبر السجود هو العلاج الوحيد لهذه الحالات كما ان الارض تسحب الشحنات والطاقة السلبية .



If you want to succeed in business and life, you should aim to be magnetic, likeable and someone others want to be around. In other words, you want to emit positive energy. Here's Dr. Judith Orloff's advice on how to do it. **Change your thoughts.** If you're thinking negative thoughts, just stop. Intentionally focus on the positive things happening in your life. "Let's say you're turning into a victim. Like 'Poor me. Everybody's against me. **Improve your mood.** Listen to good music. Seek out a good laugh. **Take care of your body.** Exercise, for one thing. It gets endorphins--which act like morphine in the body--flowing to trigger positive feelings. Eat fruits, vegetables and other healthy foods. **Avoid sugar** and diet soda. Limit caffeine consumption **Treat others well. Don't gossip. Look at how** you can serve others, help your coworkers and add something positive to your environment..

We all have bad days, but with a few simple tricks, you can avoid letting that black cloud grow and hover over you, and find your own positive energy.

1. Do not dwell on the negative
2. Do not speak of your problems, diseases, illnesses or worries
3. Love and accept yourself
4. Let go of the past
5. Don't give away your power or your happiness
6. Do not say yes when you mean no
7. Laugh! Smile!
8. Be grateful
9. Don't worry
10. Run it off
11. Be present



# happify

## DAILY

**Share happiness. Want inspiration every day? Subscribe to Happify Daily By submitting above you agree to the Happify privacy policy Like Us on.**



# لماذا الطاقة الإيجابية؟

1

أول مقومات النجاح والتميز

2

باعث على الابتكار

3

أفضل محفز لقهرة التحديات

4

يساعد على اكتشاف الفرص وتسخيرها بفعالية

5

يضمن للإنسان رقيه

6

يضمن للمجتمع تقدمه ورفعه



# النجاح



«الانتقال من حال إلى حال جديد أفضل تم التخطيط للوصول إليه» وينطبق على الفرد وفريق العمل والمؤسسة والمجتمع

# الطاقة الإيجابية

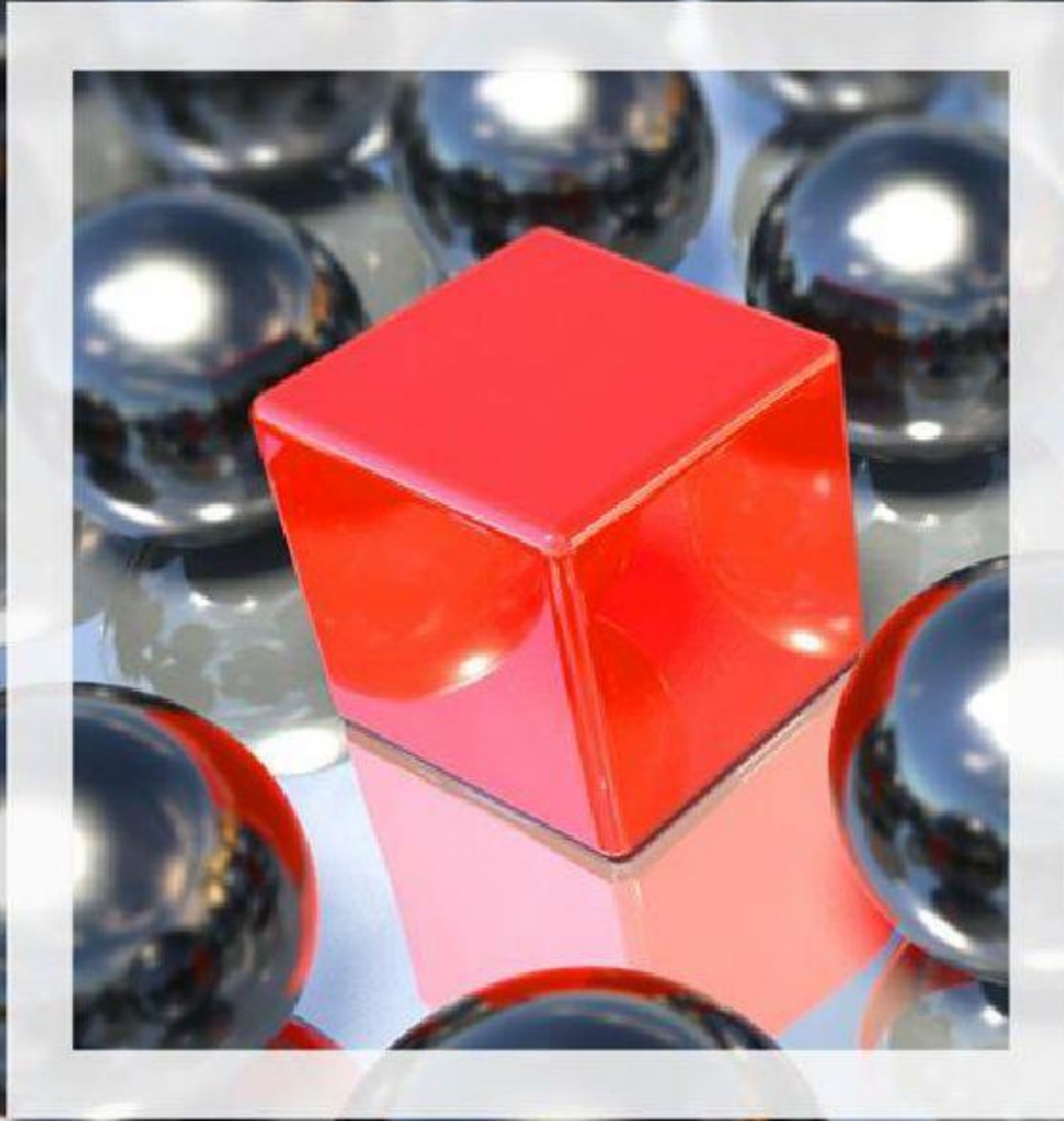
تعزز قدراتنا في مقاومة التحديات والتقدم نحو تحقيق الأهداف

وتدعم روح العزم والإصرار ..





الإيمان بالهدف وحتمية الوصول له **يولد الرغبة** القوية لتحقيقه  
وبالتالي (العزيمة والصبر) في طريق النجاح والتميز



كلنا كأفراد ومؤسسات أحوج ما نكون إلى الطاقات  
الإيجابية لتحقيق مستهدفاتنا

**الطاقة السلبية تقاوم وتتفر من التغيير وتتطلب:**

(التوجيه / التوعية / الثواب / العقاب / التدريب / إعادة تصميم

النظم / التحفيز ... إلخ) ..



**الطاقة السلبية** تقاوم وتتفر من التغيير وتتطلب:

(التوجيه / التوعية / الثواب / العقاب / التدريب / إعادة تصميم

النظم / التحفيز ... إلخ) ..

وهو ما يعني **طاقة وموارد مفقودة** ليست من أجل  
التغيير ولكن للتعامل مع أسباب ومكامن  
المقاومة فقط...**(بطن في الإنجاز – تكاليف عالية)**

الطاقة الإيجابية تستبشر بالتغيير وترحب به وتمهد له  
وتتوقعه وتساعد على حدوثه ..





الطاقة الإيجابية تستبشر بالتغيير وترحب به وتمهد له  
وتتوقعه وتساعد على حدوثه ..



وهو ما يعني توفير للطاقة والموارد والنفقات التي تذهب  
هدرا في مقاومة التغيير.. وادخالها للعملية التغييرية

(إنجاز أسرع – تحقيق النجاح بأقل التكاليف)

# الآثار المترتبة على أي فشل في العمل تنقسم إلى قسمين:

- **مرئي ومباشر** (أقل من ١٠%) ويمكن تمثيله كالجذء الظاهر من جبل الجليد
- **غير مرئي وغير مباشر** (٩٠%) ويمثل الجزء المغمور من جبل الجليد

إعادة معالجة  
إعادة صياغة  
تضارب بالإجراءات  
مخاطر أعلى  
اختلافات  
تكاليف إدارية  
هدر للوقت  
فقدان الروح المعنوية  
نتائج المتعاملين  
ثقة المتعاملين



إعادة معالجة  
إعادة صياغة  
تضارب بالإجراءات  
مخاطر أعلى  
اختلافات  
تكاليف إدارية  
هدر للوقت  
فقدان الروح المعنوية  
نتائج المتعاملين  
ثقة المتعاملين

الجزء السفلي يمثل  
الإخفاقات التي تنشأ عن  
الطاقة السلبية والتكاليف  
الغير مباشرة سواء كانت  
خسائر مادية أو معنوية

هل يمكننا أن نرى الأشياء في الظلام؟

الطاقة  
السلبية تحد  
من قدرتنا على  
الرؤية وفهم  
الأشياء ..

# الطاقة السلبية هي سبب 75% من بعض الأمراض



اضطرابات في الجهاز الهضمي

صعوبة في البلع

أمراض القلب

آلام في الصدر

ضغط الدم السكري

ارتفاع ضغط الدم

الاقتناع بالجريمة وتبريرها

نقص المناعة

أمراض الأوعية الدموية

التعب

الأرق

العدائية

اضطراب النوم

(الأرق والنوم بشكل متقطع)



سلو كنا هو  
كل شيء؟  
وتأثيره  
يتعدى كل  
شيء  
نفعه أو لا  
نفعه ..

# الطاقة الإيجابية





## علامات الإجهاد السلوكية :

- العزلة | علاقات العمل السيئة | الشعور بالوحدة | تجنب الآخرين  
وتجنب الآخرين لك لأنك غريب الأطوار | الفشل في إدارة الوقت!

## علامات الإجهاد المعرفية :

- ارتباك | مواقف سلبية | قلق دائم |  
صعوبة في التفكير والتركيز | النسيان

## علامات الإجهاد العاطفية :

- الإحباط | اللامبالاة | الشعور بالعجز





قد ينساء البعض: مواقف الحياة أصعب مما نظنون؟

# في قاموس الناجحين



10%

مواقف وأحداث الحياة لا  
تمثل لهم أكثر من:



أما الـ 90% من  
حياتنا .. فتعتمد  
على سلوكنا اتجاه  
المواقف والأحداث  
(وردود أفعالنا)



هل هناك علاقة بين  
الطاقة الإيجابية والنجاح؟

التفكير الإيجابي مثل التيار الكهربائي الذي يضيء لك الطريق..  
ويطلق طاقات التفكير والعقل لاقتراح أفكار بناءة جديدة  
والتغيير نحو الأفضل..



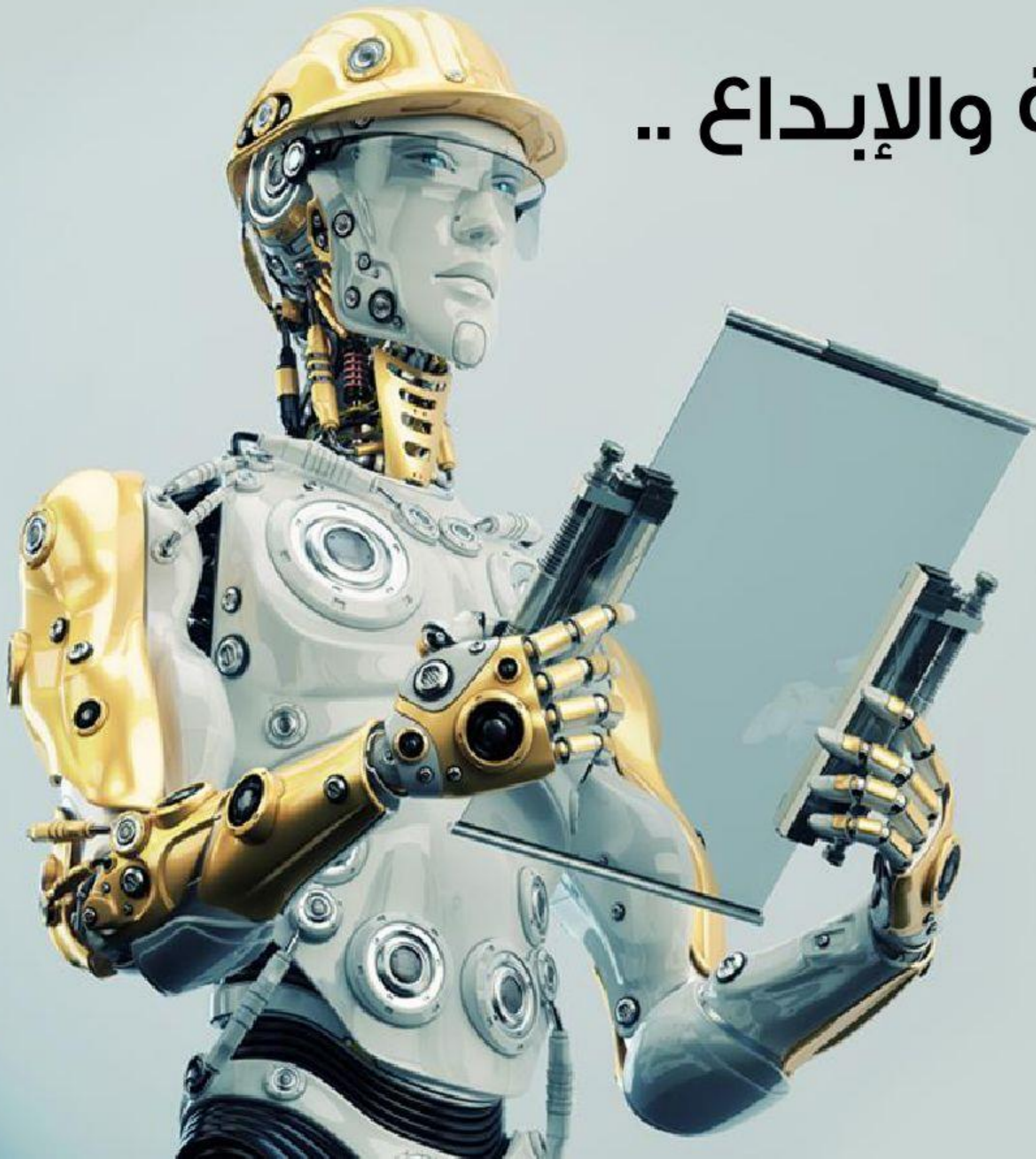
# التفكير الإيجابي



- يدفعك للتعاون مع الزملاء والبناء على أفكارهم ..
- يتيح لك فرصة قيمة للتطوير الجاد والمدرّوس ..
- يقلل من مخاطر التغيير ..
- يفتح باب الاستماع لصوت الموظف والزميل والرئيس والمرؤوس ..
- تقبل الأفكار وتقييمها بطريقة إيجابية وعلمية ..

# الطاقة الإيجابية والإبداع ..

فلنؤمن أنه حتى  
الأفكار غير الممكنة  
«حاليا» لها جوانب  
إيجابية وقد تكون  
ممكنة «بالمستقبل»





# قهف التحديات

تطور الطاقة الإيجابية (التوقع الأمثل) للنتائج في نهاية المطاف، بمعنى آخر؛ توفر رؤية بعيدة المدى وهي إحدى أهم أركان الذكاء الفطري.

# قهر التحديات

ذوو الرؤية الضيقة لا يستفيدون من نعمة العقل بشكل جيد، ولا يتمتعون بالثقة الكاملة بالنفس والغير.



# قهف التحديات

صاحب الطاقة الإيجابية يرى  
العقبات والصعوبات أمر طبيعيا  
ينبغي عدم الاستسلام لها.. وهو لا  
يقبل الفشل لأنه ليس في قاموس  
تفكيره، بل يرى التحدي فرصة  
للتعلم وتجربة نجاح جديدة ومصدر  
لمعرفة لم تكن متوفرة من قبل ..



# الطاقة الإيجابية والطاقة السلبية سلوك قابل للعدوى



اختلاط الطاقات المختلفة لدى الناس وداخل النفس الإنسانية كأنها  
حالة تتصارع فيها الطاقتان الإيجابية والسلبية وتكون المحصلة  
لصالح الطاقة الأقوى والأكثر تأثيراً ..



# دورنا في تعزيز الطاقة الإيجابية

المساهمة في بناء الجو الملائم  
لتبادل الأفكار والحوار  
والاتصال الداخلي الكافي لتعزيز  
معارفنا.. والتي بتوفرها ينتفي  
الجهل!



# المعرفة والطاقة السلبية نقيضان

لا يجتمعان وبالعكس..

الجهل والطاقة السلبية

شقيقان متلازمان.



# وسائل تعزيز الطاقة الإيجابية؟







أن تؤمن  
بأهمية  
وإمكانية أن  
تصبح مصباحاً  
يضيء ويصدر  
طاقة إيجابية

تقبل وجود  
الأخطاء والاعتراف  
بها ثم العمل  
والتدريب على  
علاجها، ومن ثم  
تقييم النفس  
وتقويمها.

التسامح



دراسة قامت بها جامعة ستانفورد الأمريكية على ٢٦٠ شخصاً لقياس  
أثر التسامح في تحسين الحالة المزاجية

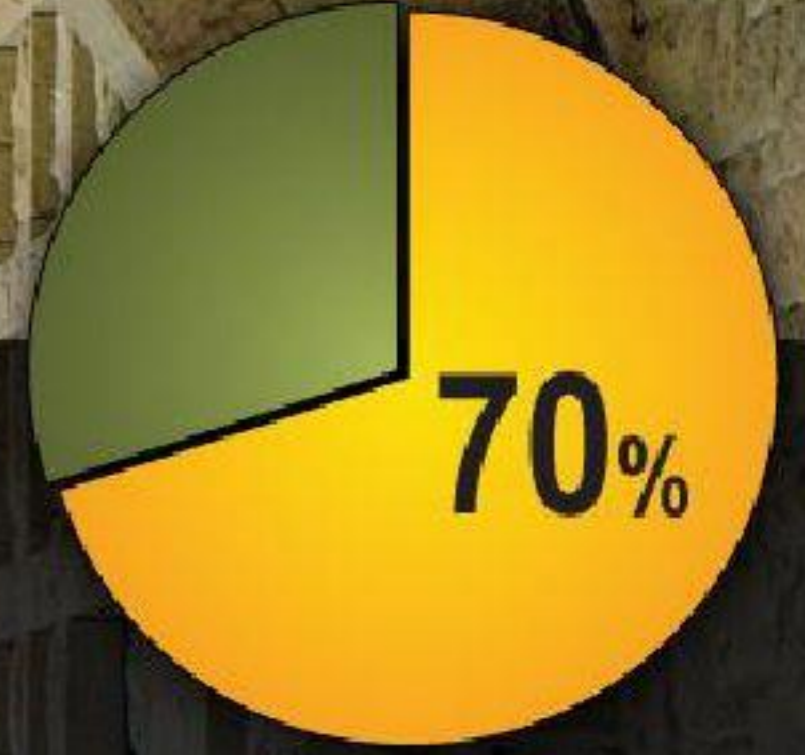
دورة تدريبية: التسامح مع أخطاء الآخرين  
مدة الدورة: ٦ أسابيع



انخفضت لديهم  
الأعراض الجسدية  
(الآلام، اضطراب  
الجهاز الهضمي،  
الدوار، الصداع، إلخ)



انخفضت  
لديهم مشاعر  
الغضب

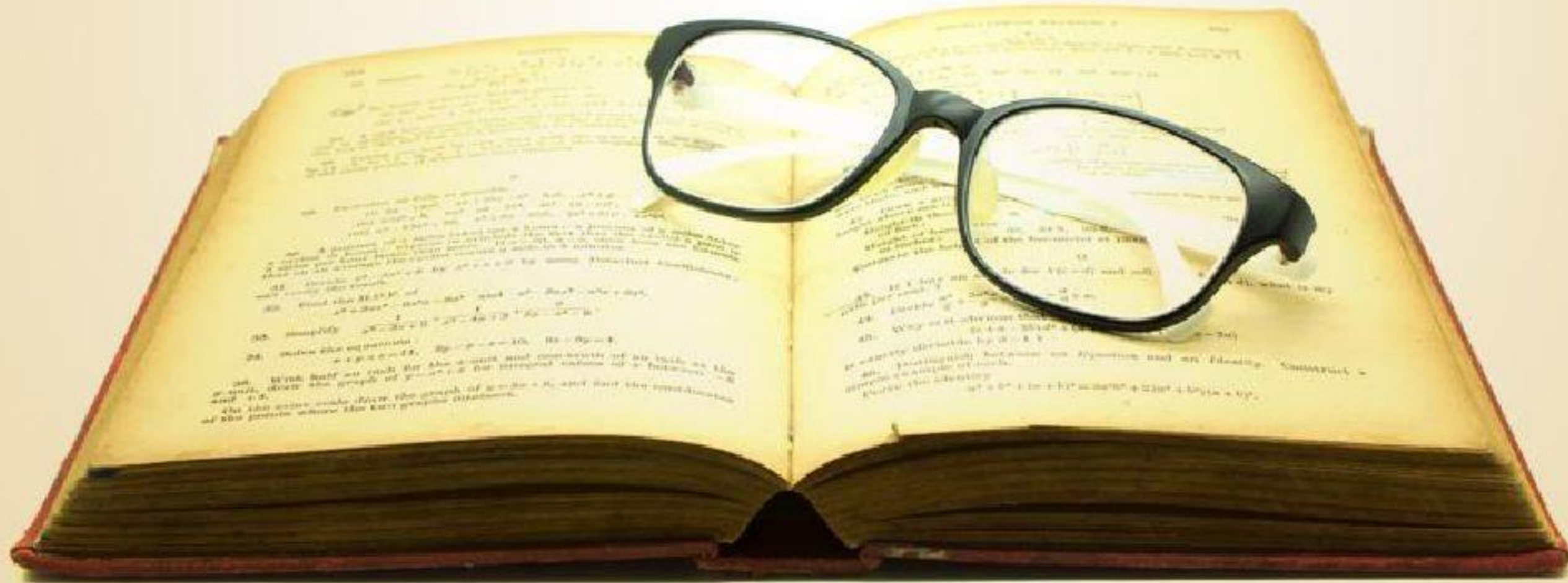


انخفضت لديهم  
مشاعر الحزن

معرفة وسائل **السيطرة الذاتية** وهي من أهم المعارف  
الإنسانية الخاصة على اعتبار أن (كل إنسان أعلم بذاته)، وهي تضمن  
رقى السلوك الإنساني والسيطرة على الحواس ومنها  
اللسان والجوارح الأخرى بشكل إيجابي.



**التعلم المستمر** هو أحد ثمار الحوار والتواصل الإيجابي، إلى جانب طلب المعرفة من مكامنها سواء المكتوبة أو المستنبطة من أصحاب الخبرة.



# تحسين الشعور الإيجابي



# الإبتسامة..

هي بمثابة الوقود الذي يشعل الطاقة الإيجابية بداخلنا..





# قدم الشكر لغيرك دائماً فحياتك تعتمد على غيرك بالتأكيد

دراسات العلماء وجدت أن الشكر يؤثر على الدماغ  
والعقل الباطن والحالة النفسية والعاطفية والصحية

شكراً ...

*Thank you !*

*Thank you !*



**لا تهرب من أخطائك** ولا تخاف منها.. بل اعترف بها وأصلحها  
وتعلم كيف تتلاقى الوقوع بها مجددا..

ضع أهدافاً مكتوبة  
لحياتك ومستقبلك  
الشخصي والعلمي والعملية وارسم  
طريقاً معقولاً منطقياً تحقيقها،  
واعلم أنه بالجهد والعرق  
تحقق حلمك وتنال سعادتك

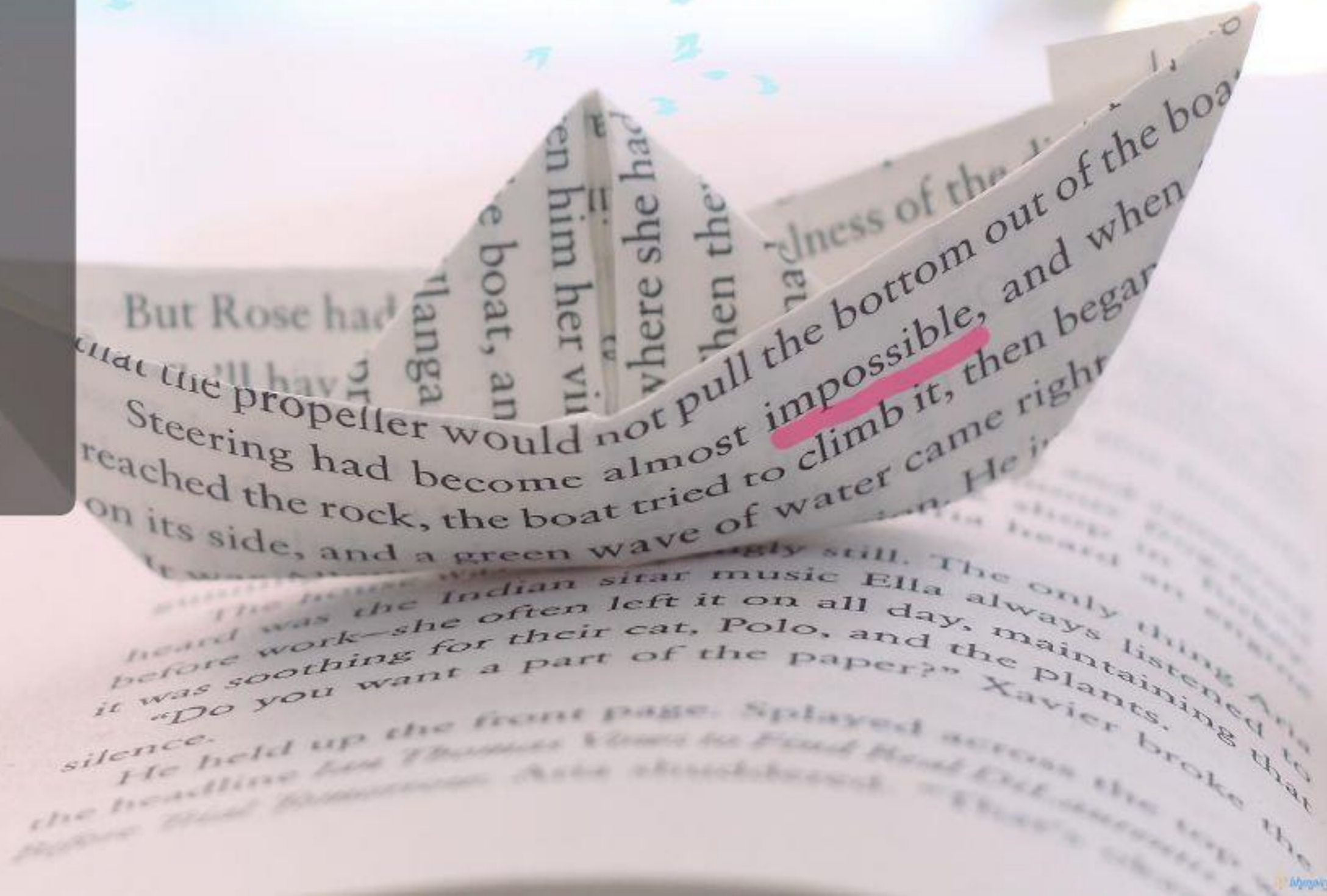




لا تقف أمام كلمة

**مستحيل!**

مهما كان التقدم الذي  
تحققه، ستجد أناسا  
يصرون على أن ما  
تحاول تحقيقه هو  
(المستحيل)، وسيؤكدون  
على سخافة حلمك  
وفكرتك، لأن لا أحد  
يهتم بما تريد تحقيقه!



# الطاقة الإيجابية

“تعطيك منظوراً جميلاً للحياة وتزودك بالدافع والتحفيز والطموح الذي تحتاجه للنجاح.





"هل رأيت **الصخرة** إذا اعترضت ماءً يجري، هل يقف الماء؟ لا يقف بل يذهب يميناً أو يساراً ليتجاوزها، وهكذا الإنسان صاحب الطاقة الإيجابية."



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴿٣٠﴾

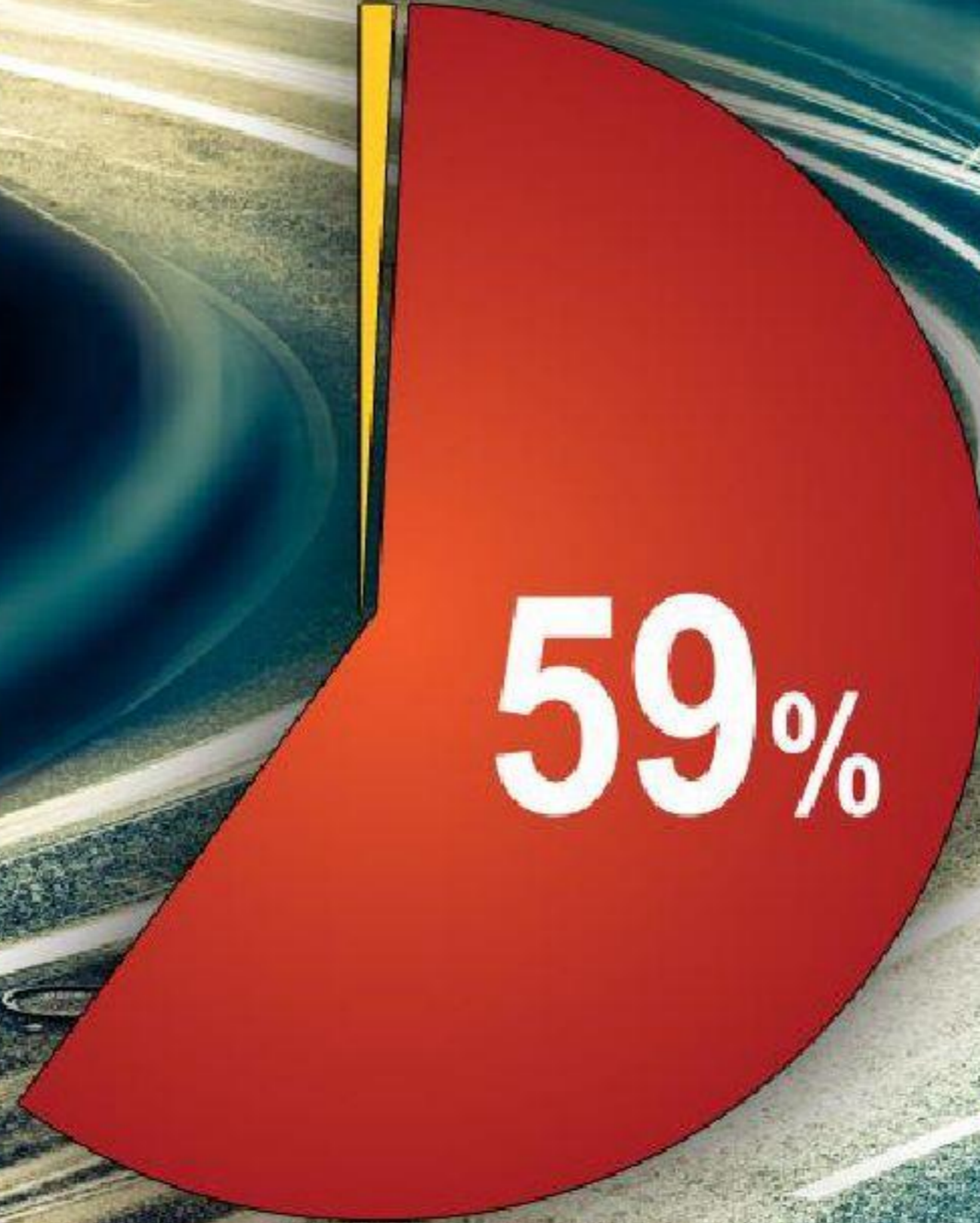




# أسباب النجاح

1%

الذكاء والعبقرية



59%

الاجتهاد  
والالتزام

# أسباب النجاح

الذكاء والعبقرية

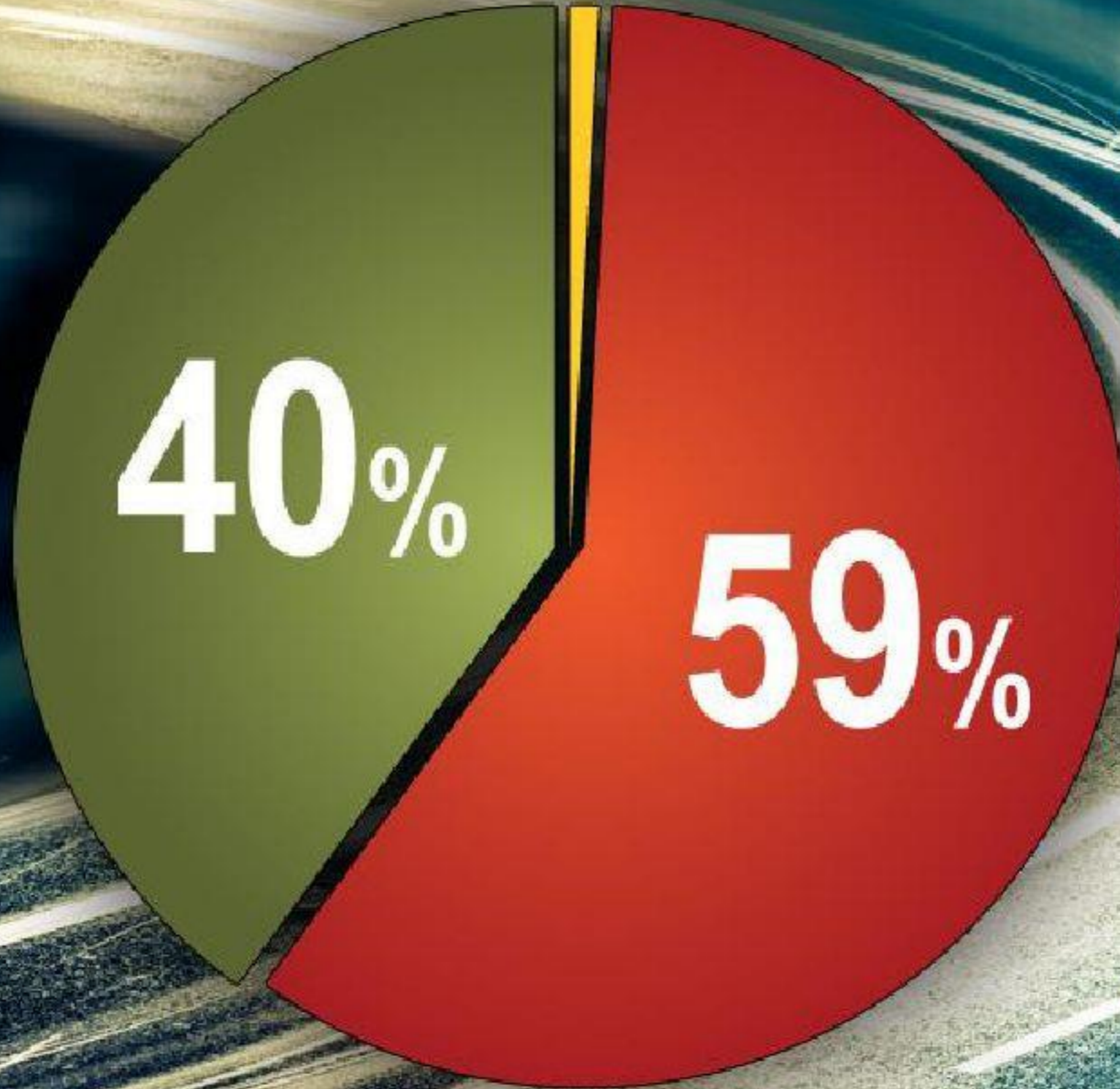
1%

40%

السلوك  
الإيجابي

59%

الاجتهاد  
والالتزام



# قصة قصيرة



# قصة رجل

*Sorry, We're*  
**CLOSED**  
*FOR EVER!*

يحكى أنه كان هناك رجل نعت  
بالفاشل.. وفشل في تجارته في

سن ال 21

دخل في  
مناقسة  
للحصول على  
مقعد في  
المجلس  
التشريعي في  
بلده في سن  
الـ ٢٢.. وفشل!!





**أسس مؤسسة  
أعمال تجارية في الـ  
٢٤ من عمره..  
وفشل فيها!!**



انصدم بوفاة رفيقة دربه (زوجته) وهو في عمر الـ ٨٨ ..



أصيب بالتهيار عصبي في سن الـ ٢٧ ..





ترشح لسباق الكونغرس في سن الـ ٣٤.. وفشل!!



ترشح لسباق الكونغرس في سن الـ ٣٦.. وفشل!!



ترشح لمقعد في مجلس الشيوخ في سن الـ ٤٥ .. وفشل!!



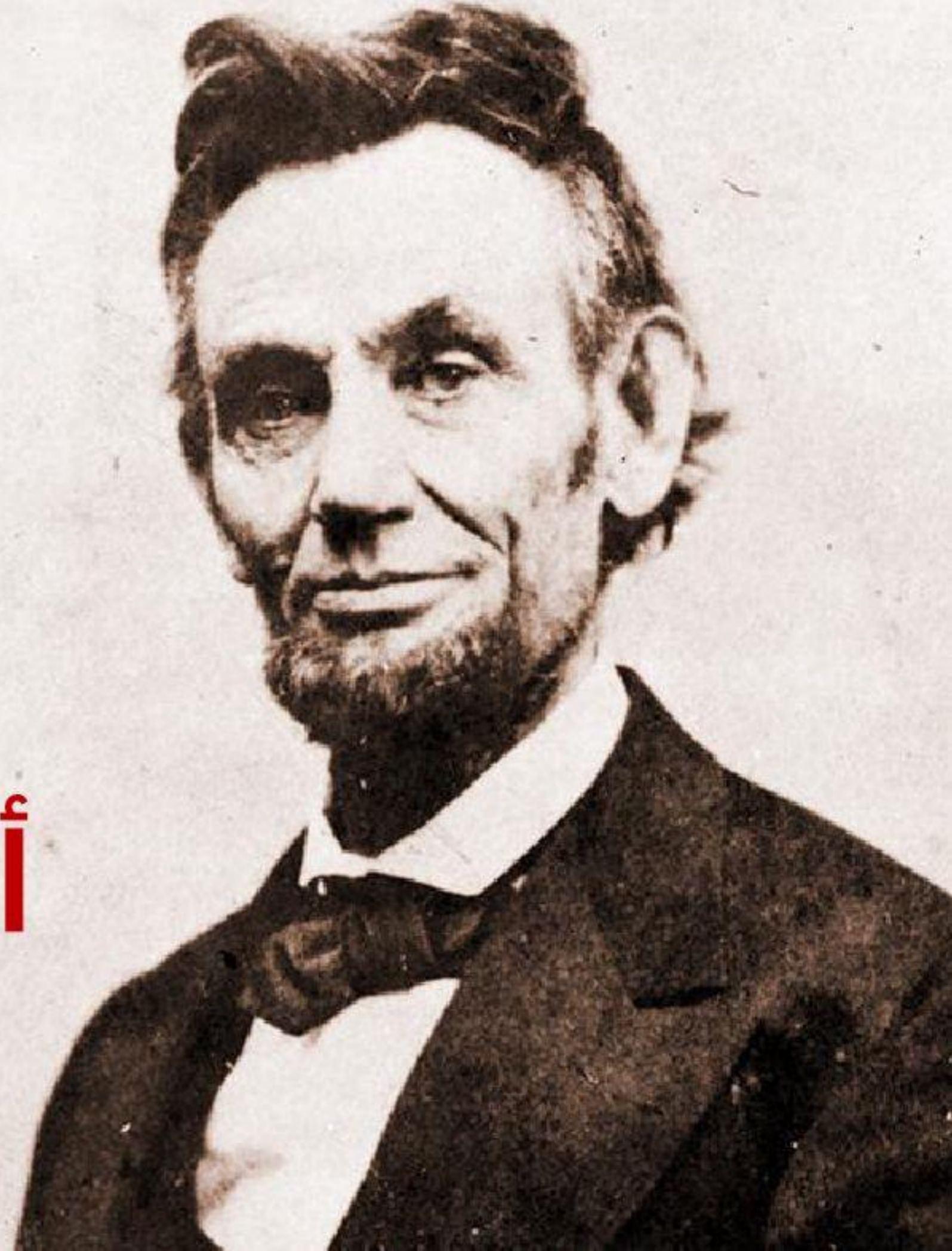
ترشح لمنصب نائب الرئيس في سن الـ ٤٧ .. وفشل!!

A photograph of the United States Capitol building, showing its ornate facade with arched windows and a balcony. An American flag is flying on a pole in the foreground. The sky is blue with some light clouds.

ترشح لمقعد في مجلس الشيوخ في سن الـ ٤٩ .. وفشل!!

انتخب رئيساً  
للولايات المتحدة  
في سن الـ ٥٢ !!

أبراهام لنكولن



لأ يوجد إنسان ضعيف  
في هذا العالم !!  
ولكن يوجد إنسان  
يجهل في نفسه  
مواطن القوة..



كلمة أخيرة ..



نحن اليوم في مؤسساتنا أشبه ما نكون  
بفريق كرة قدم



لا بد أن تتكامل جميع الخطوط من الحراسة إلى الدفاع إلى خط  
الوسط والهجوم.. لتحقيق النجاح..



كلكم وباختلاف مواقعكم ..  
عناصر مهمة في صناعة النجاح



learn from yesterday,  
live for today,  
hope for tomorrow.

*Believe in Yourself  
...All things are possible.*



# شكراً لكم



أدعو الله القدير.. أن يوفقكم ويسعدكم  
.. ويوفقنا جميعاً لخدمة وطننا..