

أثر الفراشة لا يرى أثر الفراشة لا يزول

محمود درويش

إن التأثيرات الإيجابية، مثل السلوك الإيجابي أو المشاعر الجيدة، يمكن أن تنتشر بين الأفراد أو المجموعات، كما تنتشر الموجات بفعل حركة بسيطة، تماماً مثلما يمكن لحركة جناحي فراشة صغيرة أن تؤدي إلى تغييرات كبيرة، وفقاً لنظرية الفوضى. فعندما نكون سعداء، متفائلين أو ملهمين، فإن هذه المشاعر تنتقل إلى الآخرين من حولنا. كما أن حركة جناح الفراشة يمكن أن تؤدي إلى تغيير طفيف تراكمه يتضاعف لاحقاً، وإن مبادرة بسيطة إيجابية مثل ابتسامة، كلمة تشجيع، أو مساعدة بسيطة تولد سلسلة من الأفعال الإيجابية وتؤثر في نطاق واسع. فعندما نقوم بالتعبير عن تقديرنا للآخرين يؤدي ذلك إلى تحسين المزاج العام وزيادة الإنتاجية. إن هذه المبادرات الداعمة حتماً ستؤثر تأثيراً كبيراً على مستوى الأفراد والمؤسسات والمجتمع وتنتشر الطاقة الإيجابية.

وعليه فإننا في مؤسسة " نَعْلَم لِفلسطين " نعمل على مشاركة طاقتنا الإيجابية مع الآخرين، بطرق بسيطة وسلسة ومؤثرة، فلنكن جميعاً قدوة في السلوك الإيجابي، حتى نلهم الآخرين للقيام بالمثل، ولنركز على تعزيز التواصل الإيجابي، ونشر قيم الدعم والمساندة، وتقدير القوة التي نمتلكها لنكون مصدر تغيير إيجابي في المجتمع، وحياتنا اليومية. إن الطاقة الإيجابية هي القوة الداخلية التي تمنح الإنسان الشعور بالسعادة، والتفاؤل، والثقة بالنفس، وتحسين الصحة النفسية والجسدية، وتقليل التوتر والقلق، وتعزيز العلاقات الاجتماعية، مما يساعد على زيادة الإنتاجية والإنجاز، وتحقيق الأهداف والتغلب على التحديات. إن الطاقة الإيجابية تتجسد في الأفكار والمشاعر، والسلوكيات التي تدعم النمو الشخصي والعلاقات الجيدة مع الآخرين. فلنتذكر دائماً أن ما نفكر به يؤثر على طاقتنا، فلنختر أفكارنا بحكمة ولنكن مصدرًا للإيجابية في حياتنا وحياة الآخرين!

إن ممارسة الرياضة تزيد الطاقة الإيجابية أيضاً، فهي تساعد على تنشيط الجسم، وتحفيز إفراز هرمونات السعادة. كما أن الاستماع للموسيقى الهادئة، يساهم في تحسين المزاج، وتعزيز الطاقة الإيجابية. أما التنفس العميق والتأمل، ومساعدة الآخرين، وقضاء الوقت في الطبيعة، تساعد جميعها على تهدئة العقل، وزيادة الوعي الداخلي، والشعور بالسعادة والرضا. وأخيراً، كن كالفراشة رمزاً للطاقة الإيجابية، والتحول، والتجدد. فكما تتحول الفراشة من يرقة إلى كائن جميل يُحلق في السماء، فإن الطاقة الإيجابية تساعد الإنسان على التطور والنمو والتغلب على الصعاب ✨🦋".

اقتباس من الدكتور ضرغام المستشار التربوي ل "نَعْلَم لِفلسطين"