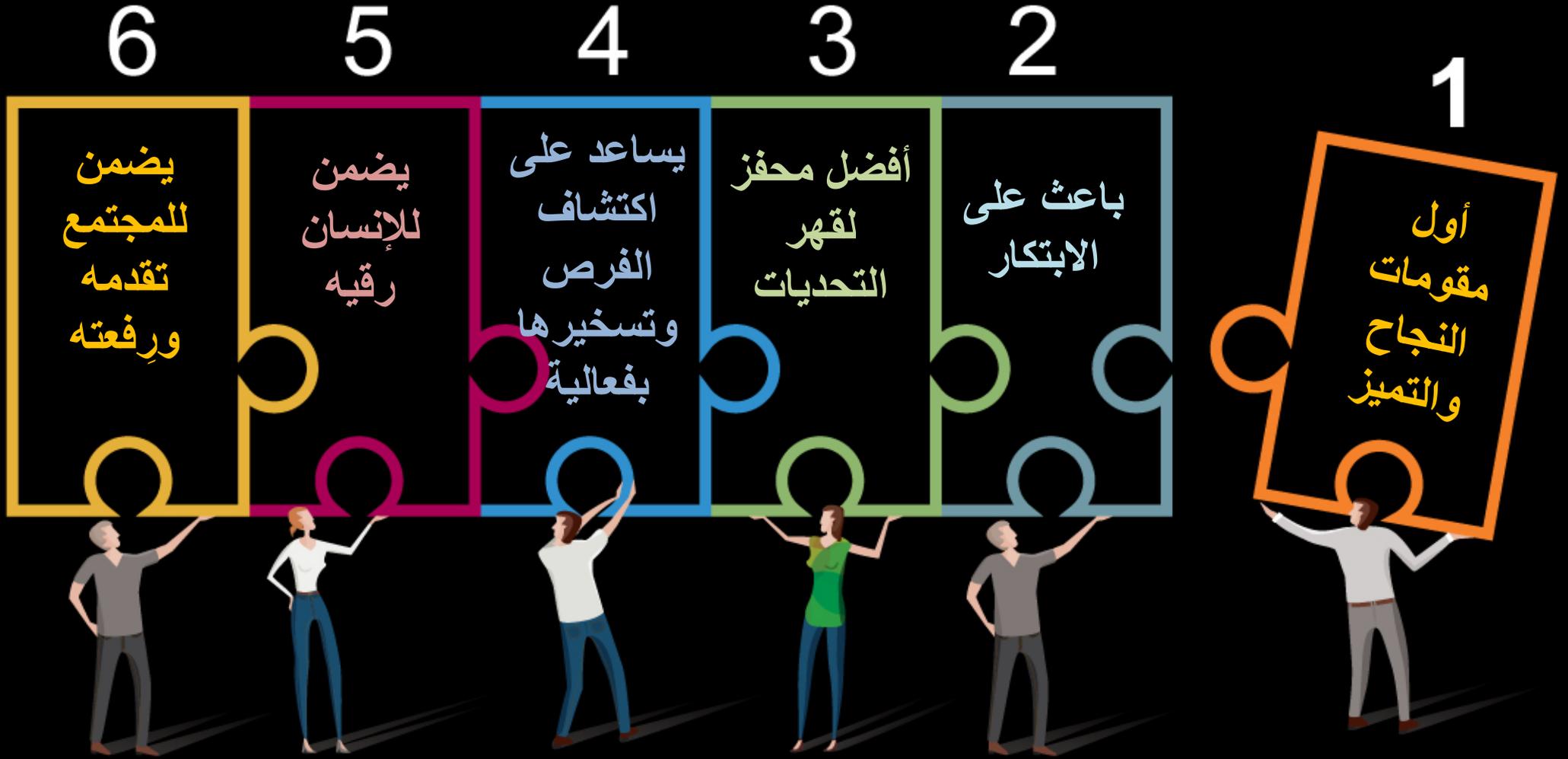


# الطاقة الإيجابية

ملتقى حوار الهوية الثالث لهيئة الإمارات للهوية | السبت 18 نوفمبر 2014  
هيئة دبي للثقافة والفنون، دبي ، الإمارات العربية المتحدة

# لماذا الطاقة الإيجابية؟



# 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



حان وقت  
التغيير

كلنا كأفراد ومؤسسات أحوج ما نكون إلى الطاقات  
الإيجابية لتحقيق مستهدفاتنا

**الطاقة السلبية** تقاوم وتنفر من التغيير وتتطلب:  
(التوجيه / التوعية/ الثواب / العقاب / التدريب / إعادة تصميم  
النظم / التحفيز ... إلخ) ..



**الطاقة السلبية** تقاوم وتنفر 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 10%) ويمكن تمثيله كالجذء الظاهر من جبل الجليد
- **غير مرئي وغير مباشر** (90%) 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

العداية

اضطراب النوم

(الأرق والنوم بشكل متقطع)



سلوڪنا 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 ..



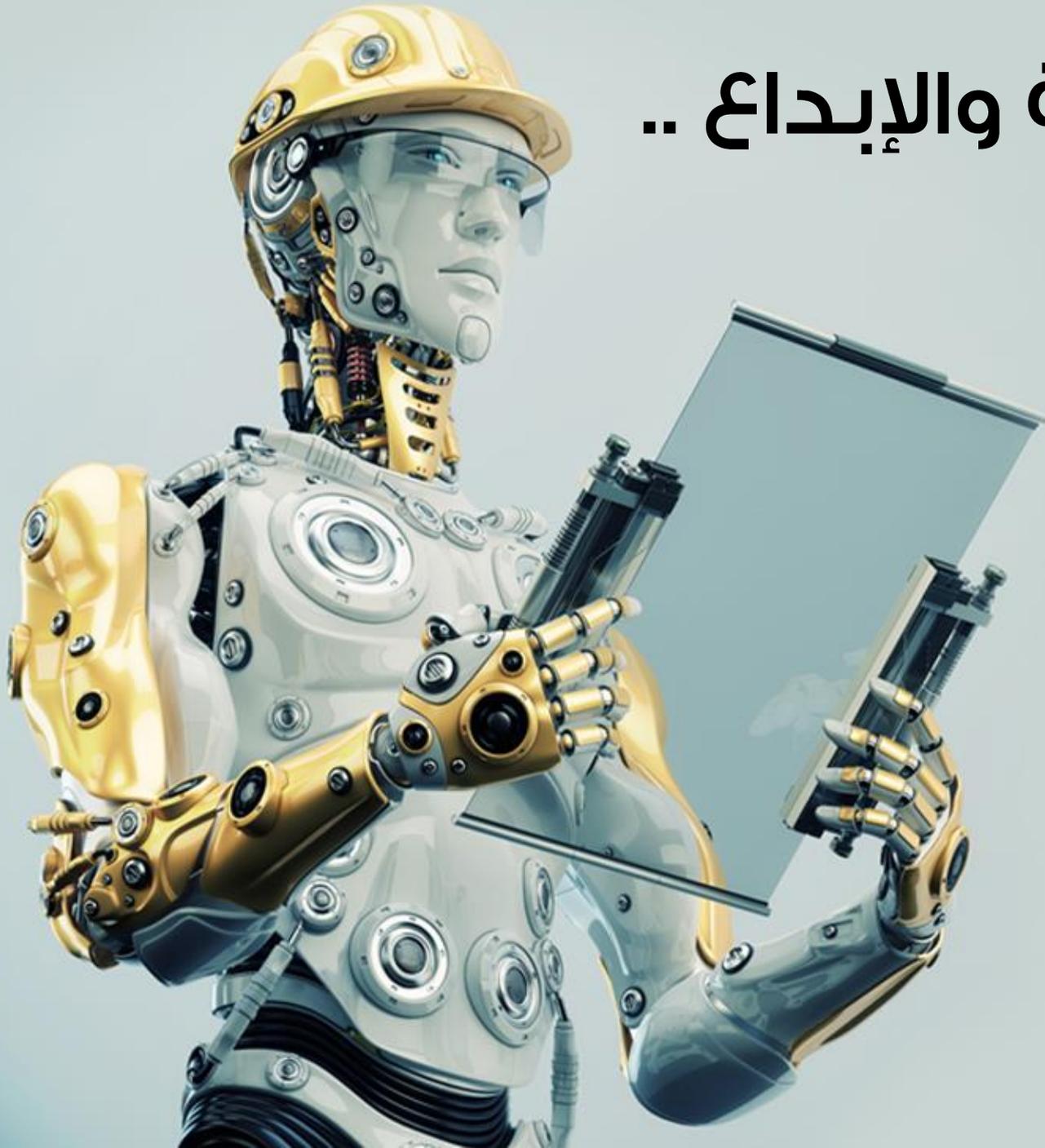
# التفكير الإيجابي



- 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»



# قهر 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.



# قهر 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 كقادة وكأفراد في تعزيز الطاقة الإيجابية؟

يتوجب علينا تقديم القدوة في  
الطاقة الإيجابية و**تعزيز**  
**المبادئ والسلوكيات**  
**الإيجابية**، والإثبات الحاسم  
أيضا أن السلوك السلبي المولد  
للطاقة السلبية غير مفيد  
ومسبب للضرر لنا كأفراد  
ومؤسسات.

# 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

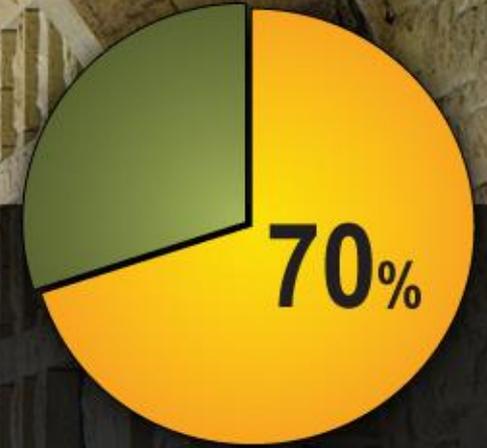
دورة تدريبية: التسامح مع أخطاء الآخرين  
مدة الدورة: ٦ أسابيع



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



انخفضت  
لديهم مشاعر  
الغضب

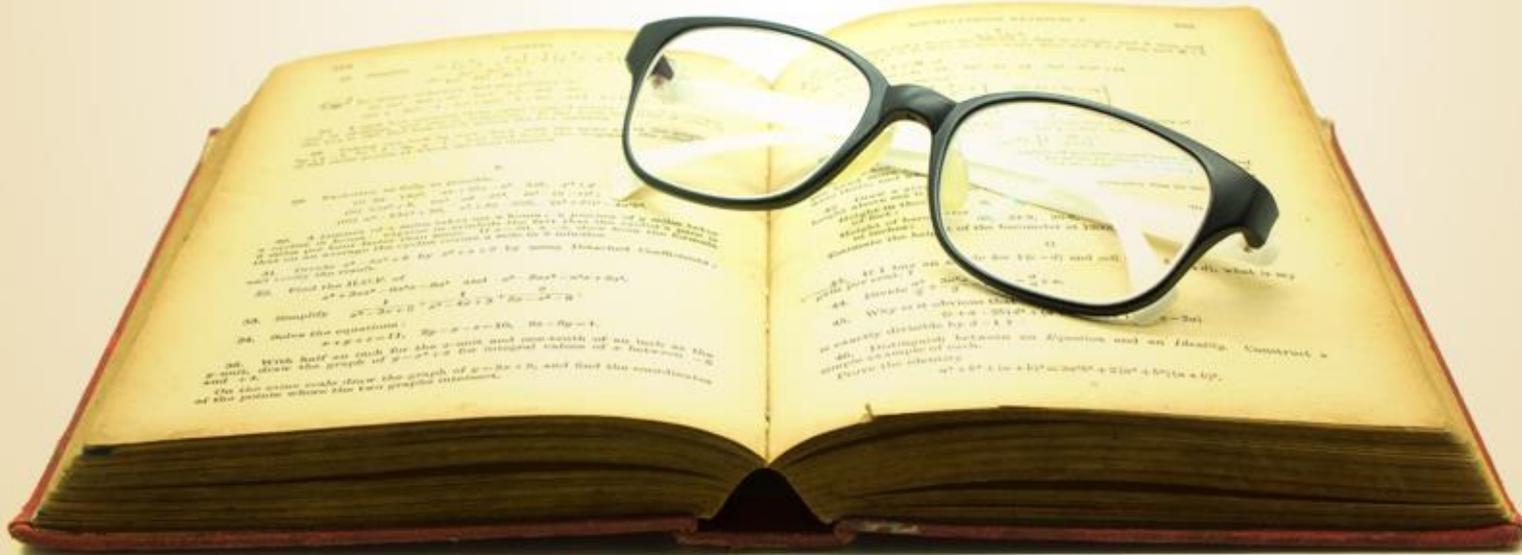


انخفضت لديهم  
مشاعر الحزن

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..



مبنى سلطة  
EMIRATES AUTHORITY

**ابتسم عند التحدث مع الآخرين،** فذلك يشعرهم باحترامك  
وحبك لهم، في حين تنعكس الابتسامة عليك بتفاعل وجداني يجعلك أكثر إيجابية.

# 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 !*

A photograph showing a man in a white thobe and ghutra standing and presenting a trophy to an elderly man in a wheelchair. The elderly man is also wearing a white thobe and ghutra and glasses. The background features a green chalkboard and a patterned wall.

تذكر أن خدمتك للآخرين  
تجعلهم أكثر سعادة  
وتكسبك الأجر من الله تعالى.. فاجعل  
ذلك سببا قويا لسعادتك ورضاك.

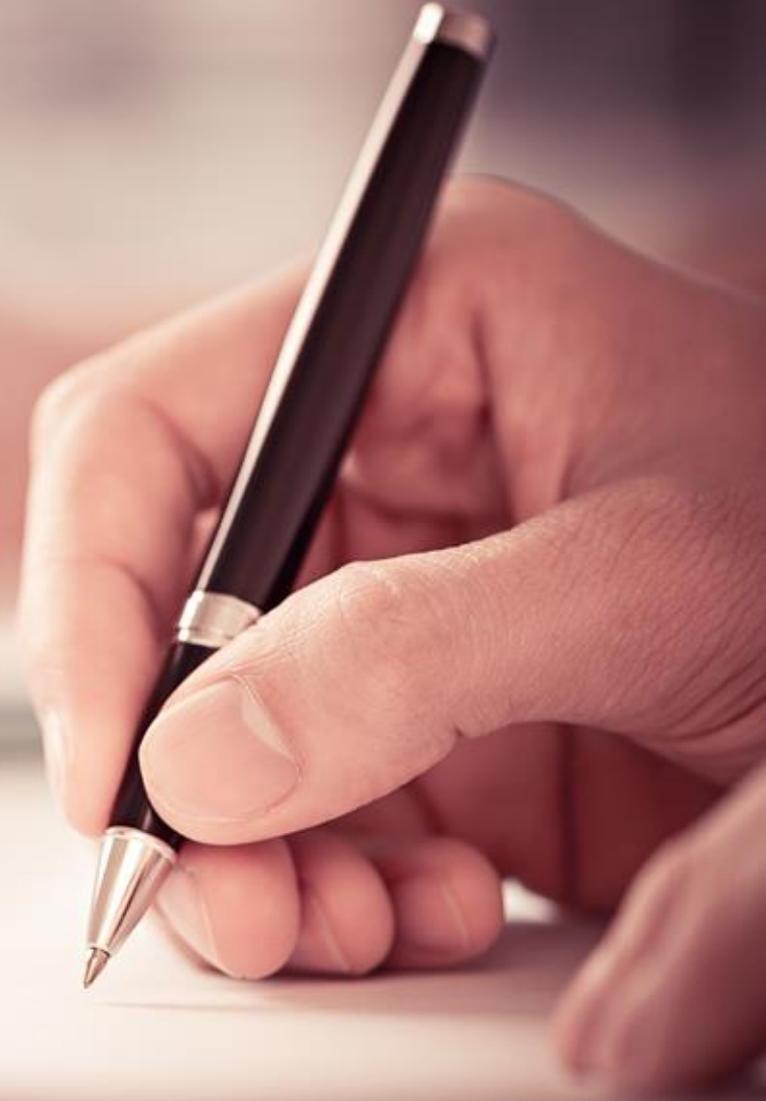
اعرف أن نقدك فرصة لنجاحك ومن لا  
يعرف أخطائه لن يتقدم للأمام





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 بالجد والعرق  
تحقق حلمك وتنال سعادتك

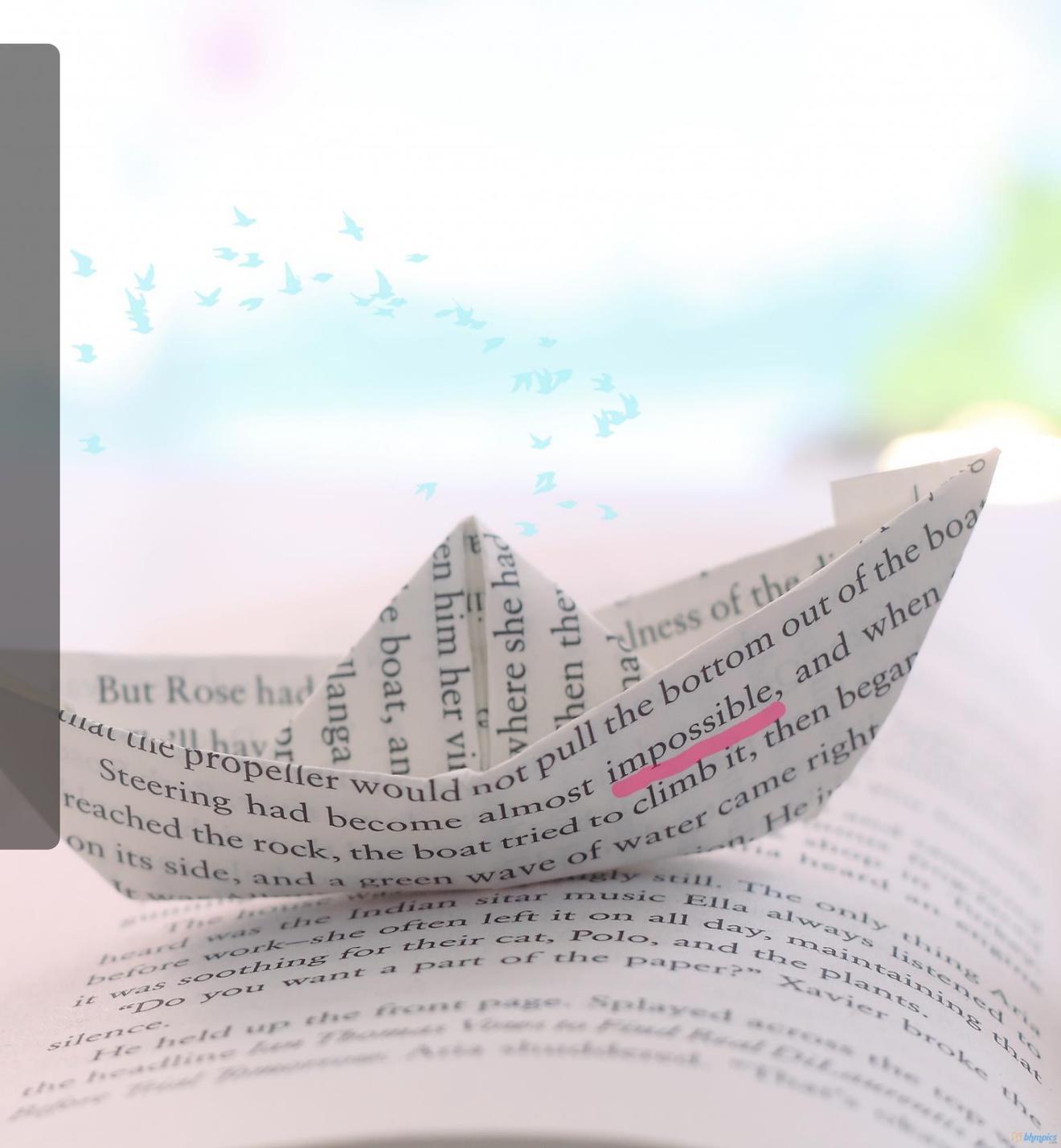




لا تقف أمام كلمة

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!





هؤلاء لا يعلمون بأن المسنحيات  
هي من خلق العظماء ..

# الطاقة الإيجابية

“تعطيك منظوراً جميلاً للحياة وتزودك بالدافع  
والتحفيز والطموح الذي تحتاجه للنجاح.  
صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم





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

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

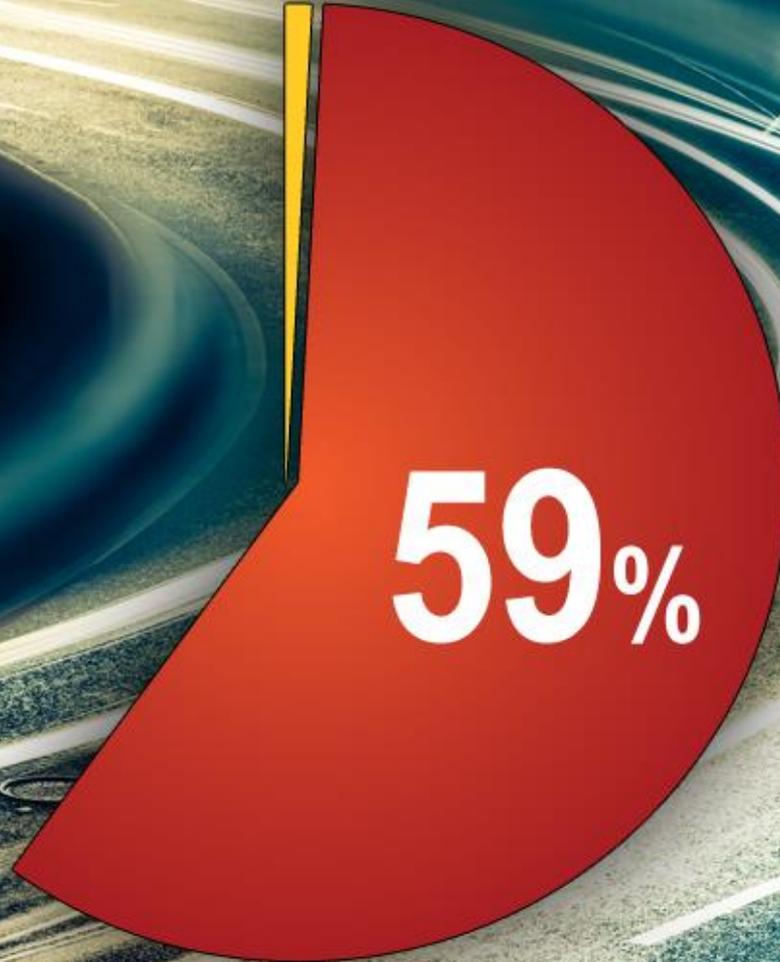
إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴿٣٠﴾



# أسباب النجاح

1%

الذكاء والعبقرية



59%

الاجتهاد  
والالتزام

# أسباب النجاح

1%

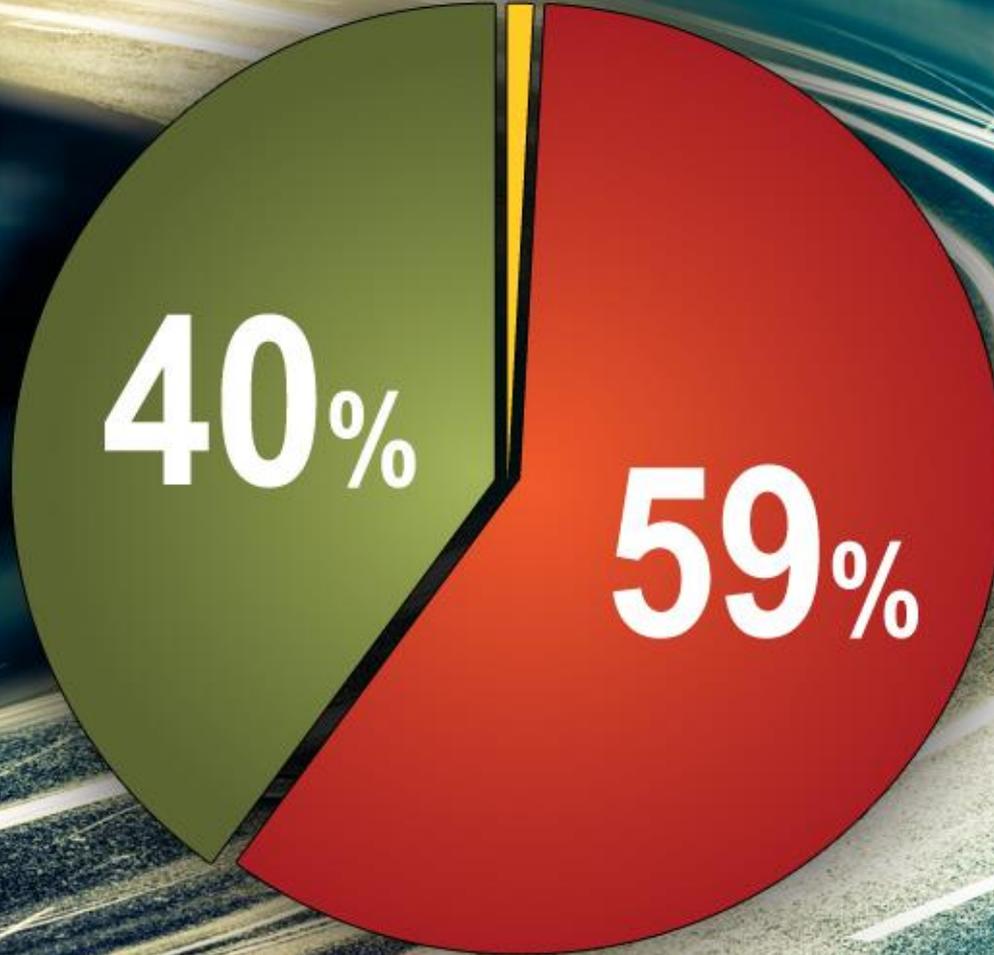
الذكاء والعبقرية

40%

السلوك  
الإيجابي

59%

الاجتهاد  
والالتزام





# قصة رجل

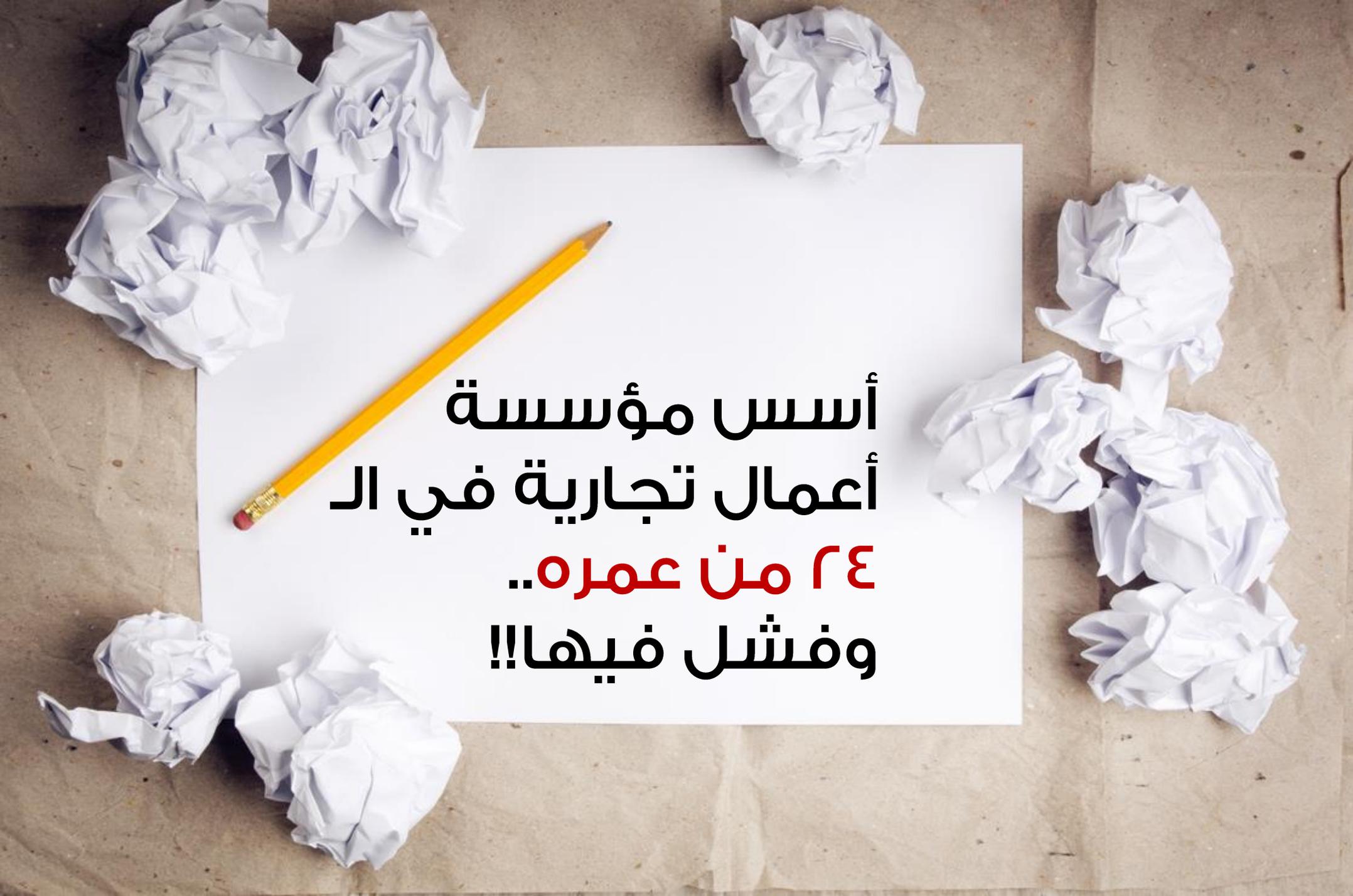
*Sorry, We're*  
**CLOSED**  
*FOR EVER!*

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

سن الـ ٢١

دخل في  
منافسة  
للحصول على  
مقعد في  
المجلس  
التشريعي في  
بلده في سن  
الـ ٢٢.. ومفشل!!





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 iconic neoclassical architecture with a curved facade, arched windows, and a prominent balcony. An American flag is flying on a tall pole in the foreground. The sky is a clear, bright blue.

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..



لكم وباختلاف مواقعكم ..  
عناصر مهمة في صناعة النجاح





نريد أن تكون هيئة الإمارات للهوية مثلاً يحتذى  
بها في كل شيء.. وذلك لن يتحقق إلا بالطاقة  
الإيجابية والفكر الإيجابي

\* الجهة الاتحادية المتميزة (أكثر من ٩٠٠ موظف)

\* الجهة الاتحادية المتميزة في مجال تقديم الخدمات

\* الجهة الاتحادية المتميزة في مجال الموارد البشرية

\* الجهة الاتحادية المتميزة في مجال إدارة المعرفة

\* الجهة الاتحادية المتميزة في مجال فرق العمل (الفرق الفني / التقني)

MOHAMMED BIN RASHID  
GOVERNMENT EXCELLENCE AWARD



جائزة محمد بن راشد  
للأداء الحكومي المتميز



طاقتكم الإيجابية  
وجهدكم توجت هيئة  
الإمارات للهوية كأفضل  
مؤسسة اتحادية في الدولة  
في سباق التميز المؤسسي  
وكأفضل مشروع في العالم



”إن سقف التميز هو هدف متحرك..  
ولهذا يتوجب أن نرتقي بممارساتنا  
بشكل مستمر لتحقيق ما هو  
مميز ومبدع..“

**سمو الشيخ / هزاع بن زايد آل نهيان**

مستشار الأمن الوطني  
رئيس مجلس إدارة هيئة الإمارات للهوية



# شكراً لكم



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