



(محمد خلوصي)

الشيخة انتصار سالم العلي مع أعضاء مبادرة النوير

بمناسبة يوم اللطف العالمي والدعوة إلى الإيجابية والابتعاد عن الهموم

انتصار سالم العلي: السعادة قرار يتخذه الإنسان ومبادرة النوير غير الربحية هدفها نشر الإيجابية في الكويت

بابتعاد عن السلبية والأخبار السلبية والحزينة. ومنذ حوالي السنة تبلورت فكرة مبادرة النوير التي تتوجه فيها إلى فئة الشباب كونهم أسهل في الفهم والتطبيق من الأكبر سناً الذين أصبحت السلبية جزءاً من شخصيتهم، وعليه تم تأسيس فريق العمل الذي من مهامه جمع المعلومات الموجودة والبحوث العلمية ويترجمونها بطريقة خلاقة وسهلة إذ إن واجباتهم تبسيط الأمور وتسهيل الأدوات لنشر الإيجابية. مع انطلاقتنا في 3/19 الذي يتزامن مع اليوم العالمي للسعادة في 20/11 منه أقمنا معرضاً في بيت قديم وأردنا من خلال هذا المعرض رؤية تأثير الأشياء الصغيرة على الناس، وعليه كانت الفكرة من هذا المعرض أن يدخل الضيف ويمر على عدة محطات ويقوم بأعمال صغيرة وجدنا بعدها أن هذه الأشياء مجتمعة لها تأثير إيجابي كبير. وأردنا أن نواصل فكرة أن السعادة لا تأتي بالفلوس وأن الإنسان يلبي حاجاته الأساسية ليكون سعيداً، فالدراسات أثبتت أن الصعود بالمدخول لا يزيد من السعادة. وأكدت العلي أن التفكير

بابتعاد عن السلبية والأخبار السلبية والحزينة. ومنذ حوالي السنة تبلورت فكرة مبادرة النوير التي تتوجه فيها إلى فئة الشباب كونهم أسهل في الفهم والتطبيق من الأكبر سناً الذين أصبحت السلبية جزءاً من شخصيتهم، وعليه تم تأسيس فريق العمل الذي من مهامه جمع المعلومات الموجودة والبحوث العلمية ويترجمونها بطريقة خلاقة وسهلة إذ إن واجباتهم تبسيط الأمور وتسهيل الأدوات لنشر الإيجابية. مع انطلاقتنا في 3/19 الذي يتزامن مع اليوم العالمي للسعادة في 20/11 منه أقمنا معرضاً في بيت قديم وأردنا من خلال هذا المعرض رؤية تأثير الأشياء الصغيرة على الناس، وعليه كانت الفكرة من هذا المعرض أن يدخل الضيف ويمر على عدة محطات ويقوم بأعمال صغيرة وجدنا بعدها أن هذه الأشياء مجتمعة لها تأثير إيجابي كبير. وأردنا أن نواصل فكرة أن السعادة لا تأتي بالفلوس وأن الإنسان يلبي حاجاته الأساسية ليكون سعيداً، فالدراسات أثبتت أن الصعود بالمدخول لا يزيد من السعادة. وأكدت العلي أن التفكير



الشيخة انتصار سالم العلي متحدثاً للزميلة رندى مرعي

هذه الوسائل وأن يقوم الناس بممارسة بعضهم وأن يعبر الشخص عن مشاعره للأخريين وهذا التعبير يعود بالإيجابية على الطرفين (المرسل والمتلقي) وأن يضع الإنسان همومه جانبا وأن

ونحن في الكويت نحتاج لأن نتحفل بهذا اليوم وأن ينطلق الشخص من نفسه وهذا الأمر لا يحتاج إلى الجهد والعناء فهناك طرق عديدة وبسيطة تعبر عن الإيجابية وسعادته.

الدراسات مؤخر أن الإنسان يستطيع تغيير نظريته السلبية إلى أخرى إيجابية ولكن الأمر يحتاج إلى عدة أمور منها اللطف فكلما كان الإنسان لطيفاً كلما زادت إيجابيته وسعادته. اليوم نحن نسعى لأن نساعد الناس على التفكير بإيجابية واخترنا أن نتوجه إليهم من خلال يوم اللطف العالمي الذي انطلق عام 1998 في أستراليا والتي نتحفل به بطرق مختلفة فالمدارس تحتفل بهذا اليوم،

ومستوياتهم الاجتماعية. وقالت: الفكرة جاءت نتيجة حبها لرؤية الأشياء بشكل إيجابي وكانت تتضيق من الناس السلبيين إلى أن قرأت يوماً مقالة لبروفيسور في هارفارد مفاده بأن الإنسان لديه منظور واحد للحياة وغالباً ما يكون هو الحكم النهائي على علاقته بالشيء فعلى سبيل المثال إذا كانت نظريته تجاه الشيء إيجابية تبقى نظريته إيجابية والعكس صحيح. ولكن أثبتت

تلقى الأفكار الإيجابية من الأكبر سناً الذين قد تكون السلبية أصبحت جزءاً من شخصيتهم. اليوم وفي 13 نوفمبر يوم اللطف العالمي أرادت العلي أن يضع الناس همومهم جانبا وأن يكونوا لطفاء ولو ليوم واحد وأن يسعدوا أنفسهم بالابتعاد عن كل الأشياء التي تحزنهم.

مبادرة النوير

تعرف العلي «النوير» بأنها 5 نباتات برية مختلفة تنبت في صحراء الكويت جميعها ذات أزهار مستديرة كقرص الشمس بجمعهم بون واحد أصفر جميل، كما أن لها نفس الاحتياجات التي تساعد على الحياة. ومن هنا تم إطلاق اسم النوير على هذه المبادرة غير الربحية الموجهة للشباب والتي تهدف إلى نشر الوعي لرؤية الأمور بطريقة إيجابية في الكويت وعلى الأقل لمدة 5 سنوات. والتي تؤمن بأن هذا الهدف هو أسلوب حياة وطريق للسعادة وهو ليس مستحيلاً، وكانت التسمية «النوير» لأن البشر كهذه النبتة يختلفون ويتشابهون ولكن في النهاية متطلباتهم واحدة في سبيل الحياة مهما اختلفت أعمارهم

تؤمن بأن الله لا يؤدي أحداً ولكن يختبر الإنسان ويمتحنه في الحياة، لذا على الإنسان أن يتعلم من هذه الاختبارات وأن يتبع عن التفكير في الأفكار والخاطر التي قد تقودهم إلى السلبية بل الإيمان يعدل رب العلمين وبأن كل اختبار يوضع فيه الإنسان هو درس يكبر من خلاله لا يستاء منه. من هنا اكتشفت الشيخة انتصار سالم العلي مؤسسة مبادرة النوير غير الربحية التي تهدف إلى الحياة وترفض أن تنظر بنظرة سلبية أو تشاؤمية إلى الأمور المحيطة بها لا بل اكتشفت أنها لا تحب أن ترى الناس السلبيين في محيطها، متسائلة عن الأسباب التي قد تجعل منهم سلبيين قائلة أنه ليس هناك أي سبب يجعل الناس سلبيين بل يجب أن يكونوا إيجابيين في التعاطي مع ما حولهم. من هنا كانت فكرة إنشاء مبادرة «النوير» غير الربحية والتي تهدف من خلالها إلى نشر الإيجابية في الكويت بدءاً من طلبة المدارس الذين تعتبر العلي أنهم أكثر قدرة على

كيف تغير الإيجابية حياتنا إلى الأفضل؟

المشاعر
لرؤية - مثل -

الفخر
المرح
الامتنان
الإهتمام

أرشدت فقط مفاهيم مؤلمة إنما لها آثار رائعة يعجز عنها حل المعالين القوي والحسني

فقد البت الأبحاث بأنه عندما تكون البذرة الإيجابية بغية 3:1 من العلة العلية طوي إلى أحداث لطفة تحول بعدها لتصبح أكثر مرونة في مواجهة العناد وأكثر قدرة على تحقيق الأهداف.

اللطف

البساطة

كن هنا

الامتنان

إحترق فز

الفرح

الصديق

Source - Healthy Lifestyle © 2013 - health.mhappanews.com

الفوائد الصحية للتفكير الإيجابي

تقي من نزلات البرد وتطيل العمر

صحة نفسية وجسدية أفضل

تلمية مهارات التعامل خلال المصاعب وأوقات الشدائد

يقلل من الشعور بالإحباط

يقلل من أخطار الوفاة الناتجة عن الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

البحث العديد من الدراسات أن نشر من المواقف الإيجابية والسلبية أن عاي صحتنا، فالقفاؤل هو أفضل أداة للتغلب على الإجهاد العصبي