



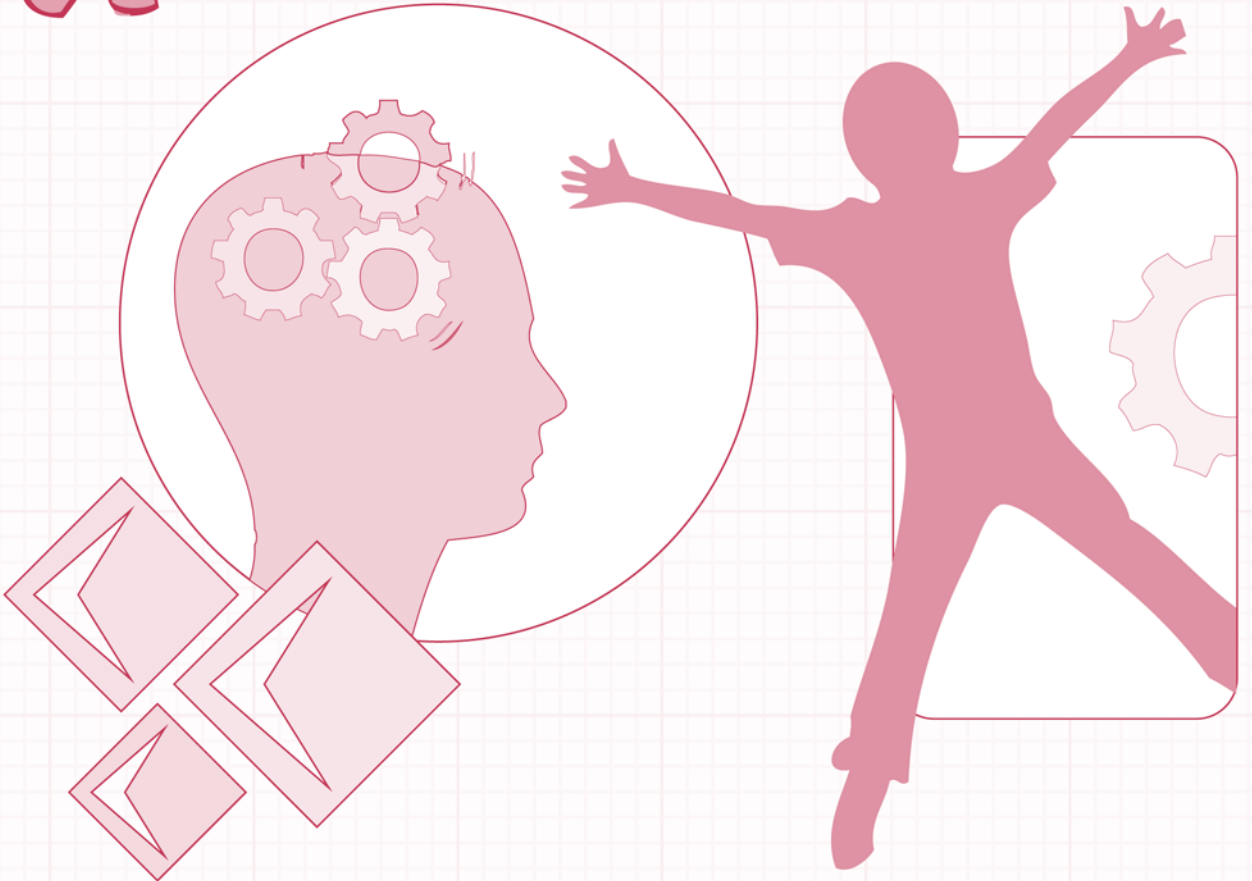
العدد: الثاني عشر
نيسان / 2012

اختراعاتك

تصدر عن مفوضية البرامج في كشافة الإمام المهدي
عجل الله فرجه
email: programs@almahdiscouts.net



كيف تطوّر طاقاتك



◆ مفهوم الطاقة:

◆ الطاقة لغة:

الوسع والقدرة. والتي هي في الأصل الطوق ما استدار بالشيء، وهو ما يجعل في العنق، وقد ورد في القرآن الكريم {سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخِلُوا بِهِ} ^{1*}.

◆ الطاقة اصطلاحاً:

هي تلك القوة المحركة، والفاعلة، والمؤثرة فينا، وهي المقدره على فعل الشيء أو تركه، وقد وردت كلمة "الطاقة" بلفظها في القرآن الكريم في عدة مواضع :

{قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلَاقُوا اللَّهِ كَمْ مِّن فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَت فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ} ^{2*} {رَبِّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ} ^{3*}.

◆ أنواع الطاقات البشرية:

◆ 1- الطاقة الحركية:

حولك. فلننظر إلى رئيس دائم الصراخ فإنه بذلك ينقل الخوف إلى نفوس مرؤوسيه، أما إذا كانت العاطفة إيجابية فإن أداء المرؤوسين سيكون عالٍ، ومما يدل على ذلك أن الدافع الأساسي للإنتاج بفاعلية عندهم هو شعورهم بأن رئيسهم يهتم بهم، ويشجعهم على التطور، ويحفزهم...

◆ 3- الطاقة الفكرية:

ما من شيء يضعف أداءنا أكثر من العجز عن التركيز والانتباه على المهمة التي نؤديها، ولكي يكون أداءنا في قمته علينا المحافظة على طاقتنا الفكرية من خلال تغذيتها بالتحضير والتصور الذهني. والتحدث الإيجابي إلى الذات...

◆ 4- الطاقة الروحية:

هي في الأساس قوة متميزة ومصدر قوي لمثابرتنا، فهي تمدنا بالقوة للقيام بالفعل أو تركه، حيث أنها تتبع من قوة إيماننا وارتباطنا بالله تعالى وأهل بيته عليهم السلام.

هي التي تميز الحي من الميت، هذه الطاقة ليست في قالب التيقظ والحيوية فحسب، بل إنها تؤثر في قدرتنا على المحافظة على تركيزنا، وتفكيرنا، فأكثرنا يرتكب خطأ أساسياً عندما يفترض أنه بإمكانه إهمال البعد الجسدي للطاقة، ثم يتوقع أن يكون أدائه أفضل، فنحن نعلم أننا إذا أخذنا قسطاً وافراً من النوم، وقمنا ببعض التمارين، واستعنا بنظام غذائي جيد سنكون بأفضل حال، ولكن نتجاهل ذلك بحجة كثرة الانشغال.

◆ 2- الطاقة العاطفية:

لكي يكون أداؤك في قمته ينبغي أن تتواصل مع العواطف الإيجابية كالتحدي. والمغامرة. أما الأمور التي تشعل عاطفتك الإيجابية هي الثقة بالنفس، ضبط النفس، التفاعل مع من حولك، الصبر... وإذا لم تتبته إلى ضرورة تلبية تلك الاحتياجات فستبدأ الطاقة العاطفية السلبية بالسيطرة عليك كالغضب، والخوف، والحزن، والكآبة...وهي ذات تأثير مضاعف على من

◆ 1 القرآن الكريم. سورة آل عمران. آية 180

◆ 2 القرآن الكريم. سورة البقرة. آية 249

◆ 3 القرآن الكريم. سورة البقرة. آية 286

◀ كيف تطوّر طاقتك الحركية؟

◀ - التنفس: وسيلة فعّالة للتوازن الجسدي تفيد في استدعاء الطاقة والاسترخاء العميق، فتمديد حالة الزفير لفترة العدّ إلى الرقم ستة، والشهيق لرقم ثلاثة طريقة لتخفيف الانفعال، ومصدر للتركيز والتتبه.

◀ - الغذاء المناسب: وهو المصدر الأساسي الثاني للطاقة الجسدية، وهو مقدار الطعام الذي يحتاج إليه الجسم لتمكينه من أداء مهامه، وينبغي أن تكون بالقدر الذي يحتاجه الجسم وإلا كان الاختلال، فمثلاً من الصعب أن ن فكر بشيء غير الطعام عندما تكون المعدة فارغة، لذا سيطرتك على كمية الطعام التي تتناولها أمر أساسي في تنظيم الطاقة، فلا يجب أن تكون متخماً ولا جائعاً، بل أن تتحكم بحجم حصص الطعام، فعن الأمير (ع) أنّه قال: "كثرة الأكل والنوم يفسدان النفس ويجلبان المضرة".⁴



◀ - النمو اليومي والنوم: يؤثر النوم على قدرة تحملنا، وقوتنا، ومزاجنا، ومستويات الطاقة الإيجابية تأثيراً قوياً ممّا يؤدي إلى تحسين أداءنا الذهني ويشمل طول فترة الاستجابة، والتركيز، والذاكرة، والتفسير المنطقي والدليل على ذلك أنّه كلما طال تأخر وقت عمك ليلاً، كلما أصبحت أقلّ فاعلية وأكثر عرضة لارتكاب الأخطاء، لذا لا بدّ أن:

1. تكون مواعيد نومك محددة، وتتراوح بين ست وثمان ساعات.
2. تنشئ مناخاً خاصة بك يساعدك على النوم والاستيقاظ باكراً، كأن تقرأ بعض الكتب، وتطفئ جميع الأنوار في الساعة التاسعة، والاستيقاظ قبل صلاة الفجر بنصف ساعة ...
3. تأخذ قيلولة صغيرة قبل صلاة الظهر لمدة تتراوح بين عشر دقائق وعشرون دقيقة.

◀ - الرياضة والأداء: إنّ لتدريب القوة والقدرة على التحمّل أثر كبير على الصحة، ومستويات الطاقة، والأداء. فقد أثبتت الدراسات أنّ الأداء الذهني يكون أفضل بكثير عند الذين يزاولون الرياضة وأنّ خسارة القوة الجسدية مرتبطة بعلامات التقدم بالسن وتراجع الطاقة، لذا فإنّ بناء القوة والقدرة على التحمّل يتطلب دفع أنفسنا إلى ما وراء مساحات الراحة وتحمّل الانزعاج، والمقصود بالعبارة هو الجهد الذي يكون من خلال:

1. الجري السريع أو المشي صباحاً لمدة نصف ساعة. أو اتباع برنامج رياضي معين.
2. تخصيص مدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة من التمارين لثلاثة أيام.
3. تعاقب فترة الإجهاد القصيرة إلى متوسطة فترة راحة. أي عند كلّ خمسة عشر دقيقة من الجهد فترة راحة لمدة دقيقة واحدة.

الإمام القائد (حفظه الله)



◆ كيف تطوّر طاقتك العاطفية؟

◆ -التجدد والشحن العاطفي: فكّر للحظة بحياتك، واسأل نفسك كم ساعة تخصص أسبوعياً للقيام بنشاطات تجلب لك الفرح والتجدد؟ وكم نسبة الوقت الذي تصف فيه نفسك بأنك تشعر براحة عميقة؟ ومتى شعرت آخر مرة بأنك أنهيت كل ما في يدك تمامًا؟ كن متأكدًا أنك لن تتذكر. ولن تستطيع الإجابة لذا:

1. خصص يومًا من أيام الأسبوع لممارسة هوايتك المفضلة.
2. حاول يوميًا بين الساعة الثانية والثالثة بعض الظهر أن تأخذ فترة راحة لمدة عشر دقائق، ويمكنك أن تمارس تمارين الاسترخاء...

◆ - تخفيف مستوى الانفعال: مع تزايد ضغوط العمل، وتزايد سلسلة الالتزامات... تزايد القلق، التوتر، الكآبة... كلّها أمراض تنقل إليك الطاقة السلبية وتمنعك من أداء أفضل لذا:

1. اقتنع ومن ثم رسخ في ذهنك ضرورة تخصيص وقت للتجدد.
2. لا تلتزم بشيء أيام الإجازة، بل خصصه لك.
3. واطلب على ذكر الله دومًا، وخصوصًا عند الشعور بالقلق والتوتر... {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} ⁶. فعن رسول الله (ص) أنّه قال: "على العاقل ما لم يكن مغلوباً على عقله أن يكون له ساعات : ساعة يناجي فيها ربه عز وجل، وساعة يحاسب نفسه، وساعة يتفكر فيما صنع الله عز وجل إليه، وساعة يخلو فيها بحظ نفسه من الحلال، فإنّ هذه الساعة عون لتلك الساعات واستجمام للقلوب." ⁷
4. تأمل في آية أو حديث، أو لوحة معبرة، أو مشهد معين.
5. عبّر وافصح عمّا تشعر به من عواطف وأحاسيس، ولا تكبتها ودونها مع السبب الذي أدى إلى حالتك تلك. وكذلك الحلّ المناسب للخروج من الحالة في مذكرة خاصة، واطلع عليها بين الحين والآخر.

◆ -دور العلاقات الاجتماعية في التجدد: قد تكون الصداقة الحقيقية مصدرًا للطاقة الإيجابية والتجدد، وكذلك الامر بالنسبة لنبض العلاقات الاجتماعية القوية والتفاعل مع هذه العلاقات، والتحدث والإصغاء...



1. احرص أن يكون لك أصدقاء تحنّ إليهم وتأنس بهم، فعن الإمام الصادق(ع): " لكل شيء شيء يستريح إليه، وإنّ المؤمن يستريح إلى أخيه المؤمن كما يستريح الطير إلى شكله" ⁸.
2. خصص وقتاً لإقامة نشاط معين مع الآخرين (العائلة، أصدقاء، زملاء...).
3. خصّص نشاطاً أسبوعياً لزيارة الأرحام. فقد قيل لرسول الله (ص) ما هو أفضل الإسلام ؟ فقال (ص): الإيمان بالله، قيل: ثم ماذا ؟ قال (ص): صلة الرحم ⁹.
4. حاول أن تتواجد مع الزملاء في العمل أثناء تناولك الطعام.

6♦ القرآن الكريم، سورة الرعد، آية 28

7♦ الخصال - الشيخ الصدوق - ص 525

8♦ كتاب المؤمن - الحسين بن سعيد - ص 39

9♦ مختلف الشيعة - العلامة الحلي - ج 4 - ص 458

◆ كيف تطوّر طاقتك الفكرية؟

عندما يكون لديك هدفاً واضحاً تتوّد لديك طاقة عالية لذا:

1. اكتب أهدافك، وأكد لنفسك أنك تستطيع تحقيقها، عليك تدوينها وقراءتها يومياً لأن ذلك سيمدّك بالطاقة التي تلزمك.

2. جالس العلماء لأنهم سيمدّونك بالطاقة الفكرية الإيجابية. ففي وصية لقمان لابنه. " يا بني، اختر المجالس على عينك، فإن رأيت قوماً يذكرّون الله جل وعز فاجلس معهم، فإن تكن عالماً تفعلك علمك وإن تكن جاهلاً علموك" ¹⁰.

◆ -الانتباه: الذي يحتل موقعاً مهماً في منهج تنمية وتطوير الذاكرة، ويعمل الانتباه بطريقة الانتقاء بالنسبة للموضوعات والأشياء التي ترغب في أن تتذكرها، ومن هنا يمكنك أن ترفع درجة الإحساس والانتباه، إذا تعلمت كيف تحب الأشياء التي تريد أن تحفظها.

◆ -الإدراك: الإدراك يتناول الوظائف الأكثر تركيباً، ويرتبط بالحواس وبأعضاء هذه الحواس مثل: العين - والأذن... الخ فإذا نظرت إلى شيء ما، فإن حاسة البصر تنشط، ويمكنك أن تجعلها تتحول إلى عملية ملاحظة إذا وجهت إليها درجة أكبر من التركيز والانتباه... ويحدث الشيء نفسه بالنسبة لحاسة السمع، حيث يمكن أن تتحول عملية الاستماع إلى عملية إنصات عميق إذا وجهت إليه انتباهك الكامل وتركيزك الشديد.

◆ -الإبداع واسترداد الطاقة: اسأل نفسك " أين أكون عندما تخطر لي أفضل أفكارى؟" سيخطر على بالك أيّ مكان ما عدا مكان العمل.

1. خذ قسطاً من الراحة بين الحين والآخر، وعندما تعود إلى مهمتك ستكون ملكة التميز عندك أقوى.

2. أضف الحيوية والحماس على كل مهمة تريد إنجازها.

3. حوّل مكان العمل إلى ساحة مرح وليس إلى لهو وتسلية، أي اجعل العمل ممتعاً ومرحاً لك، لأنّ المرح يوّد

الإبداع، والإبداع يعزز ويطور العمل، ويمكنك في نفس الوقت أن تكون جاداً وتجعل الآخرين يستمتعون

بالعمل وليس من الضروري -لكي يكون عملك فعالاً- أن تكون متشجّجاً ومشدوداً.

◆ كيف تطوّر طاقتك الروحية؟

◆ -الارتباط بالله سبحانه وتعالى: بأن يكون كلّ هدف من أهدافك يخدم غاية واحدة إلا وهي التقرب من الله سبحانه وتعالى.

1. التفكّر حيث ورد الكثير من الآيات والأحاديث التي تحثّ على التفكير والتأمل كونه الخطوة الأولى في اشعال نور القلب وتوقده. وفي التقرب نحو الله {قُلْ إِنَّمَا أَعْطُكُمْ بِوَاحِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلَى خِزْفٍ ثُمَّ تَذْكُرُوا مَا بَصَّحْتُمْ بِهِ مِنْ جَنَّةٍ إِنَّ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ لَكُمْ بَيْنَ يَدَيْ عَذَابٍ شَدِيدٍ} ¹¹

2. إقرأ القرآن بنية التقرب الى الله، وتأمل آياته، لقوله تعالى: {اقْرَأُوا مَا تيسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ} ¹² ◆ {إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ} ¹³

10 ◆ شرح أصول الكافي - مولاي محمد صالح المازندراني - ج 2 - ص 97

11 ◆ القرآن الكريم، سورة سبأ، آية 46

12 ◆ القرآن الكريم، سورة المزمل، آية 20

13 ◆ القرآن الكريم، سورة الإسراء، آية 9

3. واطلب على صلاة الفجر لما لها من طاقة عالية تعينك على يومك.
4. إحفظ الأذكار. والأدعية وتأمل في معانيها فعندما ترجو الله فإنك ستحصل على طاقة روحية عالية.
5. الأهم أنّ تنقل المفاهيم الدينية من قالب المعرفي إلى حيّز التطبيق، بمعنى أن تكون تصرفاتك نابعة من المخزون العقائدي والثقافي السليم.



﴿- القيم، والأخلاق: إنّ القيم تشعل الطاقة الروحية لأنها تحدد قواعد سلوكية ينبغي الالتزام بها، لذا كن قدوة للآخرين. اجعل الاحترام قاعدة التعامل مع الآخرين. ولا تتعامل معهم بكبر وغرور، بل احرص على التواضع لهم. روي عن الإمام الصادق (ع): " من تواضع لله رفعه، ومن تكبر وضعه" ¹⁴.

﴿ كيف يكون التطور؟

﴿- معرفة العلاقة بين الطاقات: تلك القوى المحركة الأربع جميعاً تلعب دوراً حاسماً، لكن أيّاً منها لا يكفي وحده، وكلّ منها تؤثر تأثيراً عميقاً بالقوى الأخرى. وعلينا - حتى يكون أداؤنا في ذروته- أن نتعرف على كلّ بعد من أبعاد هذه الطاقة المترابطة، فإذا أزلنا واحدة من المعادلة فستتقاض قدراتنا ومهاراتنا، وبالتالي سيكون أداؤنا دون المستوى لإنجاز أي مهمة، فمثلاً على المستوى الجسدي، يصعب على أحدنا التركيز نتيجة الإرهاق المتزايد الناتج عن أخذ قسط غير كاف من النوم، وعلى المستوى العاطفي تؤثر المشاعر مثل القلق والاحباط والغضب على التركيز وهكذا...

﴿- تحديد الهدف: إنّ أهدافنا هي التي تعين وجهتنا، وتحدد كيف وإلى أين نسير؟ وهي التي تشعل رغبتنا لاستثمار طاقتنا في أداء مهامنا. فتحقيق أهدافنا لا يقف عند حدّ معين بل يستمر معنا وبالتالي يعبئ ويغذي طاقتنا. وإذا وقفت لحظة أمام أهدافك لوجدت أنّها تمدك بالتركيز، والمثابرة. والحماس. وحتى تتعرف إلى قوة هدفك حاول الإجابة على الأسئلة التالية مستخدماً مقياساً واحداً فأعطي لكل سؤال إجابة تتراوح ما بين 1 إلى 10 علامات.

- ما هو مقدار حماسك للذهاب إلى العمل عند الصباح؟
 - كم تفرح في الأمر الذي تفعله أكثر من الذي تحصل عليه؟
 - كم تظن أنّك تحاسب نفسك وفق منظومة قيم تعتبرها مسلّمة لديك؟
- إذا بلغت إجابتك 27 أو أكثر، فإنّ ما تفعله يشعرك بالعظمة، أما إذا كانت دون 20 فمن المؤكد أنّك تشعر بالملل والرتابة.

﴿- مواجهة الحقائق: ليس من السهل مواجهة الحقيقة بشأن الفجوة القائمة بين ما نريد أن نكون وبين ما هو كائن حقاً. أنّ لكلّ منّا مقدرة غير محددة على التبرير الذاتي. ونستخدم طرقاً عديدة لتخلص ممّا نعتبره مزعجاً ومناقضاً للصورة التي نرغب أن نرى فيها أنفسنا، لذا لا بدّ من مواجهة الحقيقة المؤلمة بدلاً من إنكارها لأنّها تمدنا بفرصة معالجة وفهم المشاعر السلبية، وإذا اعترفنا بأخطائنا وعثراتنا يمكننا أن نتعلم منها.

الخاتمة: حتى نحقق أداء عالٍ، وحتى نصل إلى قمة التميّز ينبغي أن نكون معبأين بالطاقة الجسدية، ومحضرين بالطاقة العاطفية، ومركزين بالطاقة الفكرية. ومتوقدين بالطاقة الروحية.