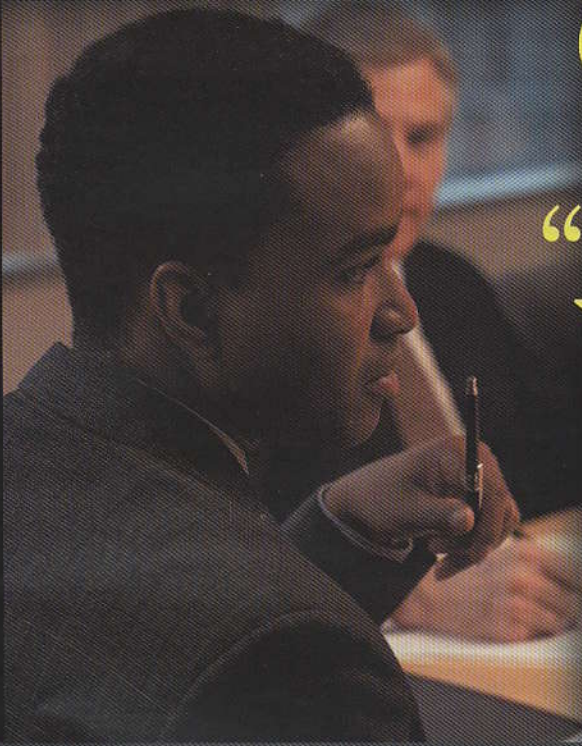


# طاقة

## رائد المبيعات "وقود التمير"



الدكتور إبراهيم الفقي

ناقشنا في العدد الماضي الطاقة الغذائية فتناولنا  
التنفس والعادات الغذائية ونتابع اليوم في هذا العدد  
مع شرب الماء وياقي أنواع الطاقة التي تتولد بداخلنا  
وكيف يمكننا تحويلها إلى طاقة إيجابية.

• ليس لدي وقت .. إنني دائما أكون في الطريق.

• إنني لا أحب طعم الماء.

• إنني لن أغرق نفسي بشرب سبعة أكواب من الماء في كل يوم.

• هل تعتقد أنه ليس لدى شيء آخر أفعله على مدار اليوم؟

ربما تكون تلك الأسباب راجحة لهم، ولكن النتيجة سلبية وهي انخفاض في مستوى الطاقة وعدم المبالاة باحتياجات ومتطلبات الجسم من الماء، وهنا قد يؤدي الأمر إلى مشكلات صحية خطيرة. إنك إذا لم تشعر بالرغبة في شرب الماء يمكنك اللجوء إلى بدائل أخرى، وإليك تلك الوصفة البسيطة:

1) تناول كمية كافية من الماء عندما تشعر بالعطش.

2) احتفظ بكوب من الماء على مكتبك واشربه منه على فترات.

3) تناول عصائر الفاكهة الطازجة.

4) احرص على تناول السلطة مع وجباتك.

5) احرص على تناول الأطعمة التي يكون الماء هو مركبها الأساسي وأكثر من الخضروات.

إنك إذا ما أتبعته هذه النصيحة البسيطة التي أقدمها لك فسوف تحصل على الماء والطاقة الكافيين لسد حاجتك.

وقد سمعت في هذا السياق أيضا الكثير من الناس يذكرون أعدارا شتى لعدم قيامهم بأي نوع من أنواع الرياضة، فمثلا:

• إنني أكره الجري.

• ليس لدي وقت لذلك.

• إنني عادة ما أكون مسافرا.

• إنني لا أشعر بالرغبة في ذلك.

3 شرب الماء: كم عدد أكواب الماء التي تشربها يوميا؟ هل تعلم أن حوالي 80% من جسمنا ليس سوى ماء؟ إنني أعرف الكثيرين الذين يشربون أقل من كوب ماء واحد يوميا، ويعددون لك الكثير من الأسباب لعدم تناول كمية كافية من الماء وإليك بعض الأمثلة على أسبابهم:



يبدأ شحن الطاقة بالطريقة التي تتحدث بها مع نفسك والتي من شأنها أن تؤثر على حالتك الذهنية وإن تحدد مستوى الطاقة بداخلك.

4 الرغبة في تناول وجبة كبيرة بعد التريض لمدة ساعة كاملة؟ .. إن إجابتك على هذه الأسئلة سوف تحدد مستوى طاقتك. هل تعلم أن مصدر الأكسجين هو عملية التنفس، وأن التريض سوف يجعلك تأخذ أنفاسا عميقة، فيقوم قلبك بضخ كمية أكبر من الدم وبالتالي فإن مخك سوف يستقبل المزيد من الطاقة.

إن كل هذه الأعداء لا يشوبها شئ سوى أن النتيجة تكون دائما مستوى طاقة أقل من ذلك التي تريده وتحتاجه فعلا.

إن الترييض ليس من شأنه فقط أن يجعلك معافا ورشيقا، بل إنه سوف يمدك أيضا بفرصة للاعتماد بأناس آخرين وقضاء أوقات ممتعة معهم. وإليك هذه الاقتراحات:

- 1) ابدأ يومك بأخذ عشرة أنفاس عميقة.
- 2) تمدد لمدة عشر دقائق.
- 3) ابدأ في أن تأخذ وضع الجلوس والوقوف ببطء عشر مرات.
- 4) قم بثني ركبتك عشر مرات.
- 5) قم بالمشي في المكان.

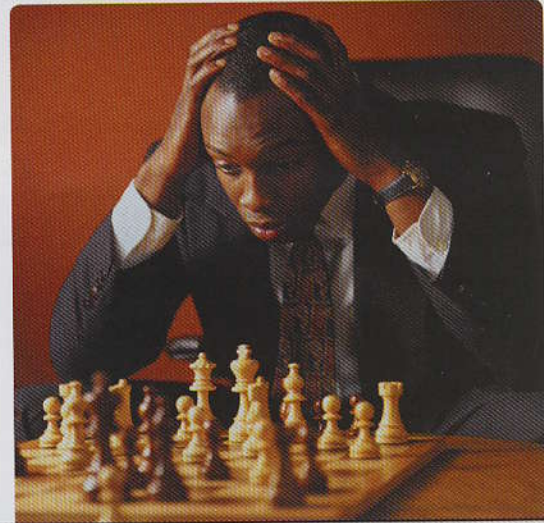
حاول بنفسك وسوف ترى الفرق في مستوى الطاقة داخلك .. واجعل هذه التمرينات جزءا من يومك، واقض أوقاتا ممتعة.

## ب) الطاقة الذهنية/ العقلية:

إن كل العناصر التي سبق مناقشتها معك في سلسلة مقالات الطريق نحو التميز: تقود إلى الطاقة الذهنية أو طاقة العقل، وهي تبدأ بالطريقة التي تتحدث بها مع نفسك والتي من شأنها أن تؤثر على حالتك الذهنية وإن تحدد مستوى الطاقة بداخلك، فإنك تخلق طاقة منخفضة عند الشعور بالإحباط في داخلك، أما إذا غيرت ذلك إلى إسطيع. وسوف أفعل ذلك فإنك تستثير شعورك بالحماس والذي يرفع معه مستوى طاقتك. وكلما زاد إيمانك بقدراتك على فعل شيء ما، كلما زادت كمية الطاقة المتولدة بداخلك.

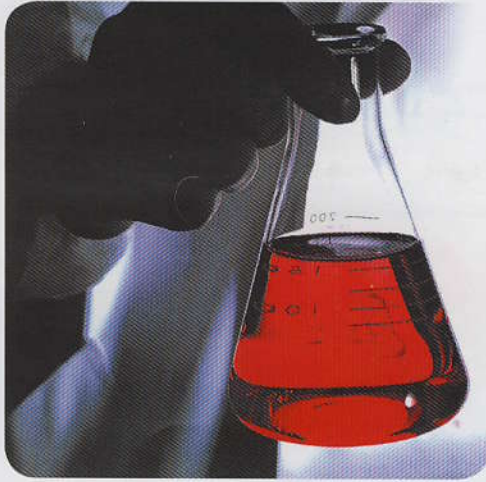
## النظام الغذائي للطاقة الذهنية:

- 1) اجعل حديثك مع نفسك إيجابيا، فسوف يجعلك ذلك متحكما في مشاعرك.
  - 2) تجنب الأشخاص السلبيين، ولا تدع أي إنسان يثبط من عزيمتك حتى ولو كان ذلك الإنسان هو أنت شخصا.
  - 3) احرص على معرفة الشخصيات الإيجابية ومصاحبهم فإن نجاحهم سوف يجعلك تشعر بالحماس مما يزيد من طاقتك.
  - 4) لا تعقد مقارنة بينك وبين الآخرين من حولك، بل اجعل مقارنتك بينك أنت وبين نفسك، فبذلك ستكون أن الفائز في كلا الحالتين.
  - 5) تحرر من قيود الماضي، كن متسامحا متناسيا. دع الماضي يندثر واجعل اهتمامك منصبا على الحاضر والمستقبل.
  - 6) استمر في تحسين نفسك فتعلم كل ما تستطيع تعلمه في مجال عملك واعلم أن المعرفة تعد قوة أيضا.
  - 7) انظر إلى نفسك بوصفك إنسان ناجح وتخيل مقدار سعادتك وامتعتك عندما ترى أهدافك تتحقق.
  - 8) احرص على أن تتحلى بالصبر والعزيمة والمثابرة.
- اعلم أن الجسم عندما يتحرر من توتره يدفع العقل هو الآخر إلى أن يتحرر من توتره مولدا بذلك مزيدا من الطاقة. كن متحمسا ومتأهبا. واتبع ذلك النظام الغذائي العقلي.



عندما يتحرر الجسم من توتره يدفع العقل هو الآخر إلى أن يتحرر من توتره مولدا بذلك مزيدا من الطاقة.





## الوصفة المطلقة لقوة الطاقة:

1. استعمل طريقة "تنفس الطاقة" عشر مرات متتالية على أن يكون ذلك ثلاث مرات يوميا.
  2. تمدد وقم بأداء بعض التمرينات لمدة 15 دقيقة وحاول أن تزيد هذه التمرينات في كل يوم بشكل متدرج.
  3. إن المشي والجري والسباحة والأيروبكس فيديك بشكل ممتاز واحرص على أن تحصل على عضوية في أحد النوادي الرياضية واجعل ممارسة الرياضة عادة لك ثلاث مرات في الأسبوع.
  4. تناول وجبات متوازنة. تجنب تناول الوجبات الكبيرة مرة واحدة بل اجعل وجباتك صغيرة ومتعددة.
  5. تناول الأغذية التي يعد الماء مركبها الأساسي واجعل تناول السلطة مع الوجبات عادة لك.
  6. احرص على شرب كمية كافية من الماء وعصائر الفاكهة يوميا.
- إن الأمر يتطلب منك فقط ما أطلق عليه "D.C.D" أي:
- رغبة Desire : في شحن طاقتك.
- إلتزام Commitment : بأن تكون سليما ومعانا تماما كما تريد وترغب فعلا.
- النظام Discipline : في الاحتفاظ بنفسك محفزا حتى تستمر في ذلك.
- تذكر أن مظهرك ذو تأثير مباشر على مشاركتك وعلى نجاحك .. ابدأ اليوم ومكاناتك سوف تكون مذهلة.

نحن جميعا بحاجة إلى الشعور بأننا محبوبون ومحمل تقدير واهتمام الآخرين.

## ج) الطاقة العاطفية:

ماذا سيكون شعورك إذا ما فقدت وظيفتك؟ .. وماذا سيكون شعورك إذا ما حصلت على وظيفة جديدة؟ بماذا ستشعر عندما تقع في الحب؟ وبماذا ستشعر إذا ما فقدت إنسانا كنت تهتم به؟ إن كل هذه الأسئلة تمس مشاركتك بشكل إيجابي وسليبي على السواء. وإجابتك على كل واحد من تلك الأسئلة سوف يحدد حالتك الشعورية وأيضا مستوى الطاقة المتولدة بداخلك.

إننا إذا لم يكن لدينا إنسان ما أو شيء ما نهتم به فعلا أو نشعر نحوه بالحب والاهتمام فسوف نشعر بالإحباط حتى لو كان النجاح حليفنا في حياتنا. فنحن بحاجة إلى مشاعر الحب وبدونها تتوتر أجسامنا وتتبدد طاقاتنا. إن الحب يحزر رغباتنا من قيودها فتتولد الطاقة بداخلنا. وعندما نهتم بشيء ما نريده أو شخص ما نحبه فإن ذلك يطلق العنان لخيالنا مما يخلق طاقة قوية في أعماقنا. أما الشعور بإننا منبوذين من قبل شخص ما نحبه فعلا، فيتسبب عن ذلك ضغوط عاطفية وبالتالي مستوى منخفض من الطاقة. إن بعض الناس عندما يتم فصلهم من وظيفتهم التي يحبونها ويهتمون بها فعلا والتي بذلوا من أجلها أفضل ما لديهم من جهد يفقدون طاقتهم تماما كما لو كانت قد تلاشت. إننا جميعا بحاجة إلى الشعور بأننا محبوبون ومحمل تقدير واهتمام الآخرين.

إن عواطفنا تضع كل شيء في حياتنا في مكانه الصحيح والملائم سواء أكان ذلك المكان إيجابيا أو سلبيا. وحتى تحصل على مستوى طاقة عاطفية سليم وإيجابي، عليك اتباع القواعد التالية:

1. استخدم أساليب توكيد إيجابية.
2. احرص على أن تحب نفسك وتقدرها بدون قيد أو شرط.
3. اهتم بالآخرين بأمانة وصدق.
4. كن متحمسا بشأن ما حققته من إنجازات.

تذكر أن الجسم والعقل يتصلان ببعضهما البعض، فإذا ما أدخلت تغييرا على أحدهما فإنك تغير الآخر. إن طاقتك سواء أكانت طاقة بدنية أو عقلية أو عاطفية فستصبح ضمن هؤلاء ذوي الأداء المتميز وسوف تستطيع تحقيق كل ما تريده وتصبو إليه بالفعل.