

## إدارة الطاقة في حياتك



لكي تعيش حياة صحية ومتميزة فأنت تحتاج إلى طاقة وزمن، وأمّا عن الزمن فهو متوفر للجميع وبكمية عادلة ولا ينقصنا زمن وليس لدينا فائض منه، وإنّ ما هو موجود منه يناسبنا تماماً لذلك لم تعد هناك ضرورات لتعلّم شيء عن إدارة الوقت لأنّه بالأساس تعبير خاطئ ولأنّه لا يوجد إدارة للوقت أساساً فلا أحد يستطيع أن يزيد أو ينقصه والتعبير الصحيح المقابل له هو إدارة الذات والتي عليها مدار كلّ الأمور، وإدارة الذات تتطلب أوّلاً الوعي بالذات والعناية بالذات والتحكم بالذات وثانياً التحكم بالطاقة لأنّها مصدر الحركة والنشاط والقوّة والحيوية التي تمكّننا من إنجاز الأعمال المجدولة في الزمن المحدّد.

إنّ ما نحتاجه من الطاقة الممتازة مرتبط بالكمية التي نحصل عليها والتي نتزوّد بها من الطعام والشراب والنوم والتنفس والرياضة والراحة وأيضاً نحتاج إلى نوعية محدّدة من الطاقة التي نطلق عليها الطاقة الإيجابية ولها ثلاثة مصادر نتزوّد بها:

1- من الكون؛ والتي يرسلها لنا باستمرار ومدى الاستفادة منها متوقف علينا نحن وعلى من حولنا.

2- من المجتمع ومن مجموع الأفراد حولنا؛ وخصوصاً قادتنا وعلماؤنا وأئمّتنا.

3- ومن عاطفتنا؛ المتمثّلة بالحبّ ومن شعورنا المتمثّل بالسعادة وإذا حدث تشويه لعاطفة الحبّ فانقلبت بفعل الفكر الخاطئ إلى حقد وكرهية وانقلبت السعادة إلى حزن وخوف وغضب واشمئزاز وحسد وشكّ وانتقام ورعب واستبداد وبأس واكتئاب فإنّ الطاقة لدينا تصبح نوعيتها سلبية ليتحوّل الجميع من حولك إلى نوعية الطاقة السلبية وتزداد المشكلة عندما يكون القادة هم أيضاً مصدر للطاقة السلبية من خلال ممارستهم لأفعال الطغيان والرعب والاستبداد والتخويف المستمر فتزداد نوعية الطاقة السلبية الموجودة منّا ومن المجتمع ومن قادتنا ومن ممّا حولنا.

فلا يكون لنا إلا الطاقة الكونية والتي أيضاً يتم التلاعب بها ومصادرتها بأفعال الحروب والصراعات والدمار والمجاعات ونشر موجات قصيرة جداً تؤثر على طريقة تفكيرنا وعمل أدمغتنا واستخدام إعلام موجه عبر إحصائيين محليين وخارجيين يعملون ليل نهار وعلى مدار الوقت للتلاعب بالوعي وبقدرات البشر لمنع وصول نوعية طاقة إيجابية من الكون والنتيجة هي نوعية طاقة سلبية لتضاف إلى ما لدينا والمحصلة وعي منخفض جداً ومشاعر سيئة وطاقة سلبية منتشرة في كل مكان.

الذي تستطيع فعله الآن وتسيطر عليه هو بناء وعيك الذي يقوم على المبادئ المتمثلة بفهم الحرية والعدل والسلام والصدق والأمانة وتقدير الجمال وفعل الخير وتمثيل الفصيلة وبناء وتعلم عاطفة الحب والرحمة والإحسان والتسامح والشفقة والود والحنان والعطف والتكاتف والتعاون وتعلم وفهم مشاعرنا وبناء السعادة ومعالجة حالات الحزن والغضب والخوف والكره والحقد والشعور بالذنب والملل والاكتئاب والإحباط وتعلم الوعي بالذات وضبط الذات والعناية بالذات والاهتمام بنوعية غذائنا وطريقة تنفسنا وممارسة الرياضة والنوم الصحي الكافي وخلق معنى لحياتنا ومعنى لوجودنا، وجعل كل ذلك يظهر في أفعالنا وتصرفاتنا ومساعدة بعضنا البعض لكي نفهم بعضنا البعض ونتشارك مع بعضنا البعض لبناء الحياة التي نستحقها ككائنات مستخلقة على هذه الأرض. ►