

## الفصل الخامس والثمانون

### كنّ فاعلاً

الفتاة التي لا تجيد الرقص تدّعي أن الفرقة  
لا تُحسن العزف.

مثل يهودي

منذ متى وأنت تعاهد نفسك على إنقاص وزنك أو على استعادة قوامك؟ منذ عدة سنوات؟ إذاً أمامك إمكانيتان لا ثالث لهما: إما أن تشطب هذا الهدف (الفكرة رقم 4)، وتوفّر طاقتك للأمور التي تريد تحقيقها فعلاً، أو تقوم بالتفويض وتستخدم مدرباً شخصياً يساعدك في ذلك. حسبك أن تفكّر في أوبرا وينفري، التي لم ينقص وزنها إلاّ بعد أن تخلّصت، وبعد محاولتين غير مجديتين، من تصوّرها أن باستطاعتها إنجاز ذلك بمفردها، وعهدتْ بالمسؤولية عن رشاققتها لخبير.

ربما تقول الآن: "أنا لست أوبرا وينفري، وليس في مقدوري استخدام مدرب شخصي كل يوم". ولكن ماذا عن تدريب أسبوعي؟ أو حتى تدريب مرة في الشهر؟ أو الطلب من مدرب ما إرشادات وتعليمات دقيقة يمكنك تنفيذها بمفردك؟ أو الالتحاق بدورة يوغا أو دورة رقص؟ (وإذا كان ضيق ذات اليد هو السبب، راجع الفصل الذي يتناول المال والفصل الذي يتناول الحاجات الشخصية مرة أخرى). إن كل ما تحتاجه هو منظومة فعّالة تدعمك وتساندك. وقد تكون هذه المنظومة شريك جري يوقظك في السادسة صباحاً على الموعد.

تغلّب على كسلك. الكسل علمياً ليس سوى ميل الأجسام المستريحة إلى البقاء في حالة الراحة. أما الدينامية فهي الطاقة التي تحافظ على الأجسام المتحرّكة في حالة حركة. هذا يفسّر أيضاً لماذا لا نهض عن الأريكة ببساطة

(الكسل يشدنا إليها!)، ولماذا يعجبنا الوضع في نادي الرشاقة بمجرد أن نتواجد فيه. يكمن مفتاح النجاح، إذاً، في أن الطاقة المؤثرة من الخارج تمنحنا الدافع الضروري. وكل الوسائل مشروعة في هذا الإطار، ما دامت تعمل وتؤدي الغرض منها. ولما كانت قوة الإرادة عبارة عن طاقة داخلية، فهي وحدها غير كافية عادةً. لذلك أودّ أن أشير عليك باستخدام طاقاتٍ أخرى.

زبونتي إيفيت كانت على أسرع الطرق وأسهلها للتحوّل إلى إنسانة كسولة (الجلوس الطويل على الأريكة إلى حدّ أنها أوشكت أن تغدو جزءاً منها). كانت وظيفتها مُجهدةً، وتعمل إضافياً بشكل مستقلّ، بحيث كانت تقضي جلّ وقتها في العمل، وقد لاحظتُ في وقتٍ ما أن فخذيهما القويتين المشدودتين عادةً بدأتا بالارتخاء أكثر فأكثر. اقترحتُ عليها أن توفّر لنفسها قليلاً من الحركة على الأقل، وأن تستخدم مدرباً شخصياً تتدرّب معه في يوم عطلتها. وبعد بضعة أشهر التحقت بدورة أيروبيك، وهي تتدرّب الآن خمس إلى ست مرات في الأسبوع من دون مدرب. صحيح أنها لا تزال ترى أنها "عديمة الحافز" كما في السابق، ولكنها تشعر الآن أن حالها أحسن، لا بل بدأت ترتسم أولى العضلات في عضديها - العضلة مثلثة الرؤوس على وجه التحديد، وهذا تقدّم بالتأكيد! وقد عوّض مدربيها، وهو رجل جذّاب ودينامي للغاية، عن الطاقة التي تنقص إيفيت. وهو يعرف حقّ المعرفة مستوى التدريب الذي يجب عليها وتستطيع القيام به، ولولا مدربيها لما التزمتُ بنصف هذا المستوى من التدريب، إذ يكفيها أن تنظر إليه حتى تشعر بالحافز. وقد ساعدها في تخطّي حدودها. صحيح أن إيفيت لا يحلو لها أن تقرّ بذلك، إنما لو كان الخيار لها، لكانت آثرتُ الأريكة كما في السابق. أنا أنصح زبائني الذكور مبدئياً بالبحث عن مدربة جذّابة، فالمهمّ في الأمر أن يعمل شخص آخر على إيقاظ الحافز في داخلك. لا تبدّد طاقتك محاولاً ذلك بنفسك.

زبوني هاوارد، رجل أعمال، تبين له بعد بضعة أسابيع أن التدريب في نادٍ للرشاقة يُصيبه بالملل. صحيح أنه انزعج من هذا الاستثمار الخاطئ، ولكنه ببساطة لم يجد لديه الحافز الضروري لمواصلة ارتياد النادي. كان هاوارد بحاجة إلى التثوية في إطار التدريب، كما هي حاله في سائر مجالات الحياة الأخرى. من غير الضروري أن تذهب إلى نادٍ للرشاقة كي تحافظ على لياقتك. فهذا هو هاوارد الآن يلعب التنيس مرة في الأسبوع. كما إن أحداً لا يُجبرك على التزام نوع واحد من

الرياضة. وهاوارد اليوم يمتلك جسماً رياضياً بكل معنى الكلمة. فكل نوع من الرياضة يمرّ عضلات مختلفة. المهمّ في الأمر أن يكون التدريب مسلياً وممتعاً. فإذا كان الأيروبيك يصيبك بالملل مثلاً، خذ بدلاً منه دروساً في الرقص.

لا شك في أن الكسالى عديمو الجاذبية. لا تحاول إطلاقاً أن تحفز نفسك بنفسك في البداية. اتصل بأصدقائك، واعثر على من يتدرّب معك، أو استخدم مدرباً شخصياً.

