

حان وقت الحيوية،

15 استراتيجية أساسية للطاقة

” بلا رؤية يجمع الشعب.“

أمثال 18 : 29

” يكمن السر في اللحظة التي تبدو فيها الرؤية أنها على
” وشك الانتهاء.“

روجر بلاك ROGER BLACK، الفائز بميدالية أولمبية عن العدو لمسافة 400 متر

ماذا تعني الحيوية لك؟

عندما تسمع كلمة «حيوية»، هل تستحضر صوراً لأشخاص سعداء مبتسمين يركبون الدراجة في يوم مشمس؟ أم راكب أمواج يقتحم الأمواج أم شخص ما يتأمل تحت شجرة؟ هل يبدو أنك لن تشعر مثلما يشعر هؤلاء السعداء والمبتسمون؟ أياً كان ما تظنه، فلديك القدرة على العيش حياة مليئة بالحيوية. يتناول هذا الجزء من الكتاب «حان وقت الحيوية» كل ما يتعلق بالاستراتيجيات حتى تحققها.

يعرّف قاموس Chambers الحيوية بأنها «نمط الحياة الكاملة أو كما يجب أن تكون؛ أي القدرة على التحمل والنجاح». وهي تتعلق بالطاقة الدائمة وبالنسبة لمعظم الناس، وليست مجرد لحظة عابرة.

لقد سألت أكثر من ألف عضو في ورش عمل لتعريف الحيوية، وهذه قائمة من العبارات التي تُقال باستمرار:

الطاقة

الحياة/ المعيشة

السعادة

الصحة

المرح

الحب

الإشراق

الهدوء

قال أحد الأعضاء «إنه شعور بالإشراق من الداخل، والشعور بأنك تمتلك الطاقة لفعل

ما تريده.»



أعتقد أن الحيوية تدور حول جميع مستويات الطاقة الأربعة (انظر الفصل 3)، وتتضمن القدرة على التحمل والحب وحدة الذكاء والحماسة والشعور بامتلاك هدف. بينما ما يهم بالطبع هو كيف تحددها وما تجلبه لك من شعور وكيف تبدو بالنسبة لك.

يمكنك تجربة الاستمارة الوجيهة التالية لمساعدتك على توضيح ما أنت مقدم عليه وتخيئه عندما تقول أنك تريد المزيد من الحيوية. يمكنك طباعة نسخة منقحة من:

www.stop-making-excuses.com.

إذا كنت تستطيع استخدام كلمة واحدة فقط لتحديد الحيوية، فماذا ستكون؟ (يمكن أن تكون عبارات دعابة، إذا أردت).



.....

.....

عندما يراودك إحساس الحيوية، بما تشعر؟



.....

.....

عندما يراودك إحساس الحيوية، كيف تبدو؟

على سبيل المثال: التخلي عن القهوة خلال أيام العمل يعني أنني سأكون أقل إجهادًا وأكثر تركيزًا. سوف أنام بشكل أفضل وأتمتع المزيد من الطاقة.



.....

.....

عندما يراودك إحساس الحيوية، ما الصفات الشخصية التي تبدو عليها؟.

على سبيل المثال، المزيد من الصبر أو الإبداع أو القيادة.



ما هو تعريف الحيوية المميز والموجز الذي يمكنك صياغته لنفسك حتى يساعدك على الحصول عليها (أو الحفاظ عليها)؟.

على سبيل المثال: النشاط، الطاقة الكاملة، الحماس والإقدام، اتخاذ الخطوات، البدء، الشعور الكامل بالفخر.



يمكنك الرجوع إلى الفصل الأول والاطلاع مرة أخرى على «ما تريد». يمكنك دمجها مع هذه الأمثلة والمشاعر حول الحيوية، وهكذا ستحصل على نموذج رائع لك في أفضل حالاتك، مما يساعدك على تحقيق كامل طاقتك. إن تخيل الحيوية والطاقة والحياة والصحة التي تريدها هو جزء مهم للحصول عليهم - وهذا بالضبط ما سنفعله في الفصل التالي.

خلال هذا الجزء الرئيسي من الكتاب (الفصول 10-24)، سندرج مجموعة كاملة من الأساليب لخلق المزيد من الحيوية والطاقة، من الذهنية إلى الجسدية إلى الوجدانية - وإلقاء نظرة على كيفية الحصول على المزيد من الشغف والعزيمة.

من الممكن أنك تحتاج فقط إلى إعادة التركيز...

يملك كثير من الناس عادات رائعة حول الطاقة ولكنها انقضت، أو لديهم عادات جزئية لا تؤدي إلى استراتيجية مشتركة للصحة والحيوية. قد لا تحتاج سوى إعادة تركيز انتباهك على سبب أهمية الحيوية وما يجب عليك فعله.

أخبرتني صديقة محببة لي مصابة بسرطان الثدي أنها تعيد تركيز اهتمامها على ما يمثل لها أهمية في الحياة، وكيف تريد قضاء وقتها. «ما دمت لا تواجه أمراً من هذا القبيل، فإنك لا تواجه نهايتك.»

سألتها تحديداً عن العادات التي تخص الطاقة، وقد اكتسبت بالتأكيد بعض العادات الجديدة مثل: شرب عصير طازج كل صباح، وعدم تناول الكثير من الحليب، كما تناول مادة السبيرولينا [هو مكمل يُعتقد أنه «عالي الفائدة» لأنه غني بكل من مضادات الأكسدة والأحماض الدهنية الأساسية]. كما اعتادت الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، بالإضافة إلى معرفتها المزيد من المعلومات عن دينها.

لقد أعربت أن لديها «حالة ذهنية متجددة» نتيجة لإصابتها بمرض يهدد حياتها. فقد كانت تشعر بمزيد من الاسترخاء نحو الحياة، على الرغم من أنها تقول أنها أقل تسامحاً تجاه الأشخاص الذين يتدمرون من الأحداث البسيطة.

هل أنت كثير التركيز على الأحداث غير المهمة للاعتناء بحيويتك الخاصة؟

الطاقة الذهنية

من بين أربعة أنواع من الطاقة، بدأت بتناول الطاقة الذهنية لأن هذا الكتاب يدور حول أن تفكر من منظور مختلف - حيث تسعى إلى الحصول على الطاقة والشعور بالرضا كأمر لا يقبل الجدل والتفكير. تدور الفصول الخمسة التالية 10-14 تدور حول المهارات العقلية الرئيسية التي تحتاجها للحصول على المزيد من قوة المخ والمزيد من النجاح في خلق الحياة التي تريدها؛ أي حياة مليئة بطاقة مذهلة.

أياً كان ما يتخيله المخ ويعتقده، فمن الممكن تحقيقه.

نابليون هيل NAPOLEON HILL، مؤلف كتاب THINK AND GROW RICH

أنا أو من بالحظ؛ وإلا كيف لك أن تفسر نجاح من لا تحبهم
بغير الحظ؟.

جان كوكتو JEAN COCTEAU، شاعر وروائي فرنسي

التخيل للحصول على النشاط

الأمر الوحيد الأكثر أهمية الذي يمكنك فعله للتوقف عن إبداء الأعذار والبدء في العيش باستخدام الطاقة هو وضع تخيل لذلك. إذا كنت تستطيع خلق حالة صحية وناشطة بالحياة وسعيدة في ذهنك (سواء ما تراه أو تسمعه أو تشعر به)، فأنت قد بلغت منتصف الطريق. حيث أن التخيل له طابع سحري محدد حوله لأنه يضعك باستمرار في الإطار الصحيح للعقل لاتخاذ الإجراءات التي ستعود عليك بالنفع. فإنه يبعث الثقة إلى نبرة صوتك ولغة الجسد التي يمكن للآخرين قراءتها، حتى لو كان ذلك دون وعي منك. أنت تستخدم بالفعل قوة عقلك لخلق الحياة التي تريدها.

يعرف معظم أفضل الرياضيين قيمة هذا الأمر، ويجعلونه جزءاً أساسياً من تدريبهم. يقول تايجر وودز Tiger Woods «لقد أصبح التخيل جزءاً رئيسياً من عملي..». وقالت بريجيت مكماهون Brigitte McMahon وهي رياضية مشاركة في السابقات الثلاثية وحائزة على ميدالية ذهبية،

إنها تخيلت عدوها حتى النهاية عدة مرات قبل وصولها إلى سيدني - أي أنها «خطت لتنتيجة السباق». يستخدم الأشخاص الناجحون في جميع أنحاء العالم هذا كجزء من روتين حياتهم اليومي، وتستطيع أنت أيضًا القيام بذلك. تقول أوبرا وينفري: «أعتقد بالفعل - وقد رأيت ذلك في حياتي الخاصة - بنجاح التخيل الإبداعي.»

الأمر في غاية البساطة. كل ما عليك هو ضرورة توفير الوقت لتنفيذ ذلك. إذا لم يكن ذلك محددًا في جدول يومك أو هناك ما تفعله عادةً في وقت معين، على سبيل المثال، عند الاستيقاظ، فمن المستبعد أن يحدث ذلك. عندما أجريت عملية التخيل لما أريده في حياتي الخاصة، أدي إلى نتائج مذهلة وهي: التعاقد مع العميل الذي طالما حلمت بالتعاقد معه وشفقة نشر هذا الكتاب وفرصة لركوب الخيل بشكل منتظم - وذلك على سبيل المثال لا الحصر. منذ أن بدأت باستخدام هذا الأسلوب منذ خمس سنوات، بدأ نمط محدد يتضح لي. عندما استخدمت التخيل، أتى ذلك بثارته، وعندما لم استخدمه، لم يبدو أنني حققت نفس النجاح. لذا، يمكنك أن تتخيل أنني استخدمه بشكل منتظم الآن.

العيش باستخدام الطاقة

إن التسجيلات من 1 إلى 4 على أسطوانة (العيش باستخدام الطاقة) Live with Energy المضمنة مع هذا الكتاب هي تخطيطات موجهة لمساعدتك على تحقيق أي تغيير تريد اتخاذه. يبدأ كل تسجيل في إطار الاسترخاء لأنه يجعل الخيال أكثر فعالية. عندما تصل إلى حالة استرخاء، يصبح عقلك الباطن أكثر انفتاحًا على الإيحاء (وهو - بالمناسبة - طريقة عمل التنويم المغناطيسي).

كلما زاد عدد مرات تكرار التخيل، زاد ثبات اعتقاد عقلك الباطن، وبدأت في التصرف وفقًا له. فالعقل الباطن هو في الواقع سريع التصديق للغاية، وسوف يصدق أي شيء يقال له مرارًا وتكرارًا. هذا هو السبب في أن الأطفال الذين يتم إخبارهم بأنهم أغبياء يصبحون هكذا

فعلاً، وكثيراً ما يبدأ الأطفال الذين يتم إخبارهم موهوبون بالتفوق الأكاديمي. يمكنك التفكير في السبب الذي من أجله قال محمد علي «أنا الأعظم». فقد كان يعمل على ابتداعها والاعتقاد بها بشكل متكرر في رأسه - ولا يمكنك أن تكون بطلاً للعالم في الوزن الثقيل ثلاث مرات إذا كنت تضمّر عدم الثقة بالنفس داخلك.

يُعد الحل الأمثل بالطبع هو التعرض لقوة التخيل من أجلك. فأنا أحثكم على إجراء عملية تخيل واحدة على الأقل في اليوم حول الطاقة أو الصحة أو الحيوية أو العادات الجديدة المرجوة أو أي نتيجة ترغب فيها، سواء كانت ترقية أو شريكاً رائعاً. أنا لا أعني إن كان طولك 165 متر، فيمكنك تخيل طريقك لتصبح لاعب كرة سلة محترف. ولكنني أعني أنه لا ينبغي لك أن تراجع من خلال الحد من المعتقدات أو المخاوف أو الميل إلى الملاحظة أو التبرير أو في حال حققت إنجازات سابقة. جرب هذه الطريقة الفعالة للطاقة وتحقيق الأهداف بكل إخلاص، ولن يخيب ظنك.

تذكر أنه على الرغم من أنني أستخدم كلمة «التخيل»، فأنا أتحدث في الواقع عن ابتكار تجربة أمر ما في ذهنك، سواء كان ذلك من صور أو أصوات أو مشاعر. يتميز بعض الأشخاص عن بعضهم في استحضار ما قد يرغبون في الحصول عليه من طاقة غير محدودة أكثر مما تبدو عليه.

لوحات الأحلام

تُعد لوحة الأحلام هي أسلوب رائع آخر لتخيل ما تريده. باستخدام أي لوح خشبي أو لوح ملصق، يمكنك وضع صور لما تريد أن تبدو عليه حياتك أو لصقها، ووضعها في مكان بارز، ومشاهدتها مرتين أو ثلاث مرات في اليوم - على سبيل المثال، عند الاستيقاظ، قبل إطفاء الأنوار ليلاً. هذا هو السبب في أنني أضعها بجانب سريري مباشرة. لكن بعض زبائني وضعوها على الثلاجة (نحن نتحدث هنا عن ملصقات ورقية)، أو في السيارة، أو على مرايا الحمام.

حتى أن أحد العملاء لصقت صورة لماريا شارابوفا على غلاف مضرب التنس الخاص بها، وأقسمت أن ذلك كان سبباً في تحسين طريقة لعبها.

أوصيك بمحاولة تنفيذ لوحة الأحلام بشدة لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك الخاصة بالطاقة. على سبيل المثال، إذا كان هدفك هو إنقاص وزنك، فبإمكانك التقاط صورة لك عندما كنت نحيفاً، أو استخدام صورة لوجهك ناظراً إلى جسد إنجلينا جولي. إذا كنت تحاول تحقيق اللياقة البدنية، يمكنك إضافة بعض الصور لأشخاص سعداء مبتسمين تبدو عليهم حالة من النشاط واللياقة. إذا كنت ترغب في مزيد من السعادة لأسرتك، استخدم صور لأسر سعيدة.

لا يُفترض أن تتوقف عند هذا الحد. ضع لوحة أحلامك فيما يتعلق بالمنزل الذي تحمل به أو قارب أو سيارة أو عطلة أو إجمالي المبلغ في حساب التوفير. وقد لصقت جميع ما سبق في لوحتي، بالإضافة إلى صورة من هذا الكتاب بجانب قائمة الكتب الأفضل مبيعاً في جريدة صندي تايمز. مما يمدني بمزيد من النشاط أكثر من أي أمر آخر في الوقت الحالي، لأنني متشوقة للغاية ومتحمسة لمساعدة الأشخاص على الشعور بتحسّن من أي وقت مضى. إنها جرعة يومية تشبه طاقة ميجاوات حين انظر إلى هذا الجزء من لوحة أحلامي. فهي ليست مجرد مصدر للطاقة فقط. وسيقودني تخيل هذه الأحلام إلى تحقيقها، ويمكن أن تقودك أنت أيضاً.

كل ما أطلبه منك في ختام هذا الفصل هو اتخاذ إجراء واحد على الأقل حول تحقيق النتائج التي تريدها في رأسك. وفي حال اخترت عدم تحقيق ذلك، فيمكنك التفكير في السبب. هل يبدو ذلك عملاً شاقاً؟ إذا لم يكن بإمكانك اتخاذ إجراء واحد تجاه ذلك، فكيف ستوقف عن أعذارك طويلة الأمد؟ ألا تعتقد بنجاح هذا الأمر؟ لماذا لا تحاول تنفيذها باستمرار لمدة ثلاثة إلى ستة أسابيع؟ إن إضافة بعضاً من هذه الأمور لحياتك أمر ممتع ويعزز من الفكر الخلاق. ما من شيء لتخسره وأمامك كل شيء لتجنيه.

لا ينزعج المرء من الأحداث، بل من الأفكار المتعلقة
بتلك الأحداث.

إبيكتيتوس (EPICETUS) (135-55 قبل الميلاد).

ماذا عن الأحداث التي تعمل على إحباط المرء؟.

هيرب كيميل HERB KIMMEL، اختصاصية بعلم النفس
السلوكي وأستاذة علم النفس، تعقيماً على المقولة الواردة أعلاه

إبعاد الأشباح العقلية

تناول الفصل الأخير استدعاء تخیلات فعالة عن طاقتك وحيويتك، ولكن هناك أمر من شأنه تحطيم الأفكار والتخیلات الإيجابية، بل ويقتلها؛ وهو الحد من المعتقدات. يتعلق الحد من المعتقدات بالمخاوف والأفكار السلبية التي يقودها الغرور، وأطلق عليها اسم الأشباح العقلية. تكمن هذه الوحوش الصغيرة في ذهنك، ولا تكشف عن نفسها إلا عندما تتمكن من توجيه ضربة قاصمة لثقتك بنفسك أو زيادة شعورك بالضغط تجاه مشروعك أو تدمير يومك بشكل عام.

ربما لم يسبق لك أن ملاحظة حديث نفسك؛ أي أصوات خافتة داخل رأسك تتحدث إليك. إنها تذكرك بالأحداث، ويشجعونك في بعض الأحيان (هذه الجنّيات العقلية)، ولكن في كثير من الأحيان ينتقدوك أو يخبروك بأنك لا يجب أن تفشل، فإن هذا التغيير سيكون سيئاً للغاية، أو سيكون أشبه بالسفاهة.

فيما يلي بعض الأمثلة على الأشباح العقلية الشائعة:

- سيكون كل شيء على ما يرام
- يجب أن أكون على صواب
- يجب أن أكون مسيطراً
- يجب أن أكون قوياً
- أنا خائف من... الرفض أو الفشل أو التغيير
- لا يمكنني التغيير
- لا يحالفني الحظ أبداً
- هذا ليس عدلاً
- لا أستطيع التعامل مع ذلك الأمر
- لا أستطيع طلب المساعدة
- يجب عليّ... ينبغي... يتعين
- يجب أن أسرع
- أنا طائش للغاية
- كم أنا أحمق
- لن أتمكن أبداً من ذلك...
- لن أنجح أبداً في...

هل يمكنك تحديد أيٍّ مما سبق؟ على الأرجح نعم، وربما يكون لديك بعض الأمثال الرائعة الخاصة بك. سيكون ذلك أكبر عائق أمامك لتحقيق الطاقة والحيوية والسعادة والحياة الرائعة التي تريدها بعد أعدارك.

ولكن هل تعلم أنه لا يمكنك السكوت عن هذا الأمر بعد الآن. فأنت لديك القدرة على طردها من عقلك. لكي تتمكن من إجراء ذلك، عليك أولاً أن تؤمن بأن لديك القوة، وثانياً عليك أن تكون مثابراً في جهودك للقضاء عليها. دعنا نلقي نظرة على كيفية تحقيق هذين الأمرين.

اليقين

اعتقادك أنه يمكنك القضاء على الأشباح العقلية أمر بالغ الأهمية لكي تنجح في ذلك. يعتقد معظم الناس أنهم عالقين مع هذه الوحوش، وهذا في حد ذاته يتحول إلى عذر مهم لعادات الطاقة السيئة. من الأمثلة الواضحة على ذلك عبارات مثل «لا يمكنني مساعدتك، أنا كثير القلق» أو «أنا شخص مثالي وأظن أنني لن أتغير أبداً». كما ذكرت في الفصل السابع «انتبه لكلامك»، يجب أن تكون حذراً للغاية بشأن العبارات التي تخبر بها نفسك مراراً وتكراراً. لأنك ستصدقها.



تذكر أن عقلك تحت سيطرتك بالكامل. هذا عبارة واضحة ومنطقية، ولكن لا يعتقد بها الجميع أو يستخدمها. إن استخدام القوة التي تحتاجها للتحكم في عقلك يجعلك سيد مصيرك، وهو أمر رائع فعلاً. فلا تفقد هذه القوة. بمجرد أن تصدق أن هذه القوة هي ملكك، فلن تكون هناك موانع من الأشباح.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الثقة في قدرتك على السيطرة على الأشباح العقلية الخاصة بك، اسأل نفسك الأسئلة التالية: «من يقول بالفعل هذه العبارات لي؟» فسيكون الجواب: أبي، أو أمي، أو أخي، أو أختي، أو زميلي في المدرسة، أو المعلم، أو ما شابه، إذاً عليك أن تقول بصوت مرتفع لهؤلاء الأفراد: «لا سلطة أو سيطرة لك عليّ. وأنت لم تفعل ذلك من قبل. السيطرة الوحيدة التي تمتلكها هي ما أسمح لك به. في كل مرة أسمع منك مثل هذه العبارات، سأقوم بإخراجها مباشرة من رأسي وإعادة التركيز على شيء إيجابي» (يمكنك استخدام عبارة مشجعة ستقرأها في الفصل الثالث عشر ☺).

إذا كانت إجابتك على «من يقول هذه العبارات؟» هي «لا أعرف»، فيمكنك قول عبارة مثل، «أنت مجرد غريم مثير للشفقة، وما تقوله ما هو إلا هراء... ثم واصل عبارتك التشجيعية. إذا كنت لا تزال غير مقتنع بقدرتك على إجراء ذلك، فكر في هذه المقولة المذهلة التي ذكرها فيكتور فرانكل Viktor Frankl. إنها واحدة من أكثر العبارات التشجيعية التي قراءتها. وكانت عبارته كالتالي:

«... يمكنك أن تأخذ كل شيء من الإنسان عدا شيئاً واحداً: حرية الإنسان في اختيار موقف محدد في ظروف معينة.»

عندما كتب ذلك، كان يقصد بالفعل أي ظروف. كان فيكتور فرانكل عالم نفس نمساوياً، وجرى سجنه في أربعة معسكرات مختلفة للاحتلال النازي خلال الحرب العالمية الثانية. وصرح أن الأوقات التي بدت فيها الأمور أكثر قتامة هي الأوقات التي أجبر فيها اليأس على الخروج من رأسه من خلال التركيز على ذكريات سعيدة في الماضي وآمال حياته عندما يخرج - وليس «إذا» خرج. لقد أدرك قوة العقل في اختيار الأفكار التي من شأنها أن تساعد على البقاء على قيد الحياة، وعدم البقاء في دائرة الندم لمزيد من الوقت. في حالته، كان ذلك مسألة حياة أو موت.

المثابرة

إذا كنت تعتقد الآن أن لديك القدرة على اختيار أفكارك، كيف ستقوم بإبادة الأشباح من أجل التحسن؟ حسنًا، ربما يبدو ذلك بمثابة بذل مجهود طويلة الحياة. لكن ما من سبب لعدم البدء الآن والقضاء عليها واحدة تلو الأخرى.

ستعرف الطريقة عندما تتعلم شيئًا جديدًا، ستعاني من بطء هذه العملية في المرات القليلة الأولى التي تستخدم فيها هذه المعرفة، ولكن هل ستسرع بمرور الوقت؟ في نهاية المطاف تصبح أنماط التفكير أو إجراءاته المطلوبة عادة مكتسبة أو عفوية. وبنفس الطريقة، فإن التخلص من الأشباح واستبدالها بأفكار أكثر فائدة سيستغرق بعض الوقت - ولكن يمكن أن تصبح عادة مكتسبة. ومن هنا يأتي دور المثابرة. دعنا نلقي نظرة على الأساليب التي يمكنك استخدامها وكيف يمكنك تنفيذ الهجوم ضد أي أفكار تجبّطك.

راقب باب عقلك واحرسه

أنثوني روبنز ANTHONY ROBBINS

أولاً، عندما تتعرف على أحد الأشباح وتقرر إبادتها، استدعي ذاكرة تتصدى لها وتواجهها. على سبيل المثال، بدلاً من

نحن نستدعي في حياتنا فكرة في كل حدث. وفي بعض الأحيان، يتغير الأمر إلى تغيير فكرة مثل «لماذا حدث ذلك لي؟» إلى «هناك خطة إلهية ولهذه الخطة سبب، وخياري هو العمل على رد الفعل الأكثر إيجابية بقدر استطاعتي».

دي والاس ستون DEE WALLACE STONE

التفكير في «لا أستطيع التعامل مع هذا الأمر»، يمكنك تذكّر الوقت الذي تعاملت فيه مع الأحداث بفعالية وهدوء وعقلانية. عليك تحضير عددًا من الأمثلة لتركيزك بشكل متعمد عندما تنزع ثقته. ولإضفاء المزيد من القوة على هذه الفكرة، اعمل على تدوين هذه الذكريات وكتابتها في مذكراتك.

هناك أسلوب بسيطٍ ثانٍ يمكنك استخدامه لتغيير أفكارك وهو إلهاء نفسك بأفكار عن حدث سعيد مقبل، أو التواصل مع صديق هاتفيًا، أو من خلال القليل من القراءة. يمكنك أيضًا العمل على مشروع يجذب كل ما تبذلونه من الاهتمام والجهد العقلي، أو عن طريق حل أنواع من الأحاجي. فهذا نمط يفي بالغرض إذا كنت تشعر بالقلق، لأنك لا تستطيع البقاء في دائرة القلق هذه عندما تكون مشغول البال تمامًا في أمرٍ آخر. يتوقف بعض الأشخاص في الوظائف التي تتميز بالضغط العالي عن ممارسة الرياضات الخطرة مثل تسلق الصخور أو قيادة الدراجات الهوائية في الجبال لأن ذلك يتطلب تركيزًا بنسبة 100% على النشاط، يبدو الأمر وكأنك في عالمٍ آخر. إن الطريقة المتبعة لغرس هذا النوع من العادات في حياتك هي أن يكون لديك كتاب سودوكو في متناول يدك، أو تحديد موعد للقيام بمثل هذا النشاط الرياضي مع مجموعة.

أما الأمر الثالث، فهو واحد من أكثر الطرق فعالية للتغلب على الأشباح، وهو اختيار عبارة تشجيعية بشكل أكبر للتمكّن من التركيز على نفسك أو تكرار ذلك بصوت مرتفع. على سبيل المثال، قد تقرر التفكير في عبارة «أستطيع أن أفعل ذلك» وإعادة توجيه عقلك بشكل متعمد على هذه العبارة كلما ظهر شبح العبارة «لا أستطيع التعامل مع هذا» بوجهه القبيح. يتناول الفصل الثالث عشر «العبارات التأكيدية والتشجيعية» هذه العبارات «المشجعة» وكيفية الالتزام بها.

لا تنتظر حتى «تحصل على وقت» للتنفيذ لأن ذلك لن يتحقق أبدًا. اجعل ذلك «في مقدمة وحاضر» حياتك بالطريقة التي تحتاج إليها - في حقيبة اليد، أو المحفظة، أو السيارة، أو على الطاولة الموجودة عند الباب الأمامي، أو خيط حول إصبعك كرسالة تذكير، أو تحية هاتفك المحمول - كن مبدعًا!

قوة التركيز

عندما صنع ريتشارد برانسون Richard Branson وبيير ليندستران Per Lindstrand منطاد الهواء الساخن وعبرا به المحيط الهادي، ثم فقدوا خزانات الوقود، لم تهدد النيران وزيادة ارتفاعها غير القابل للسيطرة الرحلة فقط ولكن شكلت تهديد على حياتهما. فقد كان من السهل أن تتدهور الأمور إلى ما ذكره ريتشارد برانسون في سيرته الذاتية Losing My Virginity: «يا إلهي لقد كنا هالكون وعلى وشك الموت». لكنه استخدم أساليب الإلهاء والتركيز بشكل مدهش.

«لقد أخرجت كل أفكار الموت من رأسي، وعلى مدى العشر ساعات المقبلة ركزت باهتمام على أقرص القيادة... تابعت فقط أقرص القيادة وتظاهرت بأنني كنت أقود نوعاً من السيارات البسيطة حيث كان عليّ أن استمر على ذلك في مسار الطريق.

كما ركز على التحدث إلى كاميرا الفيديو، متظاهراً بأنه يتحدث إلى عائلته وأن كل شيء كان على ما يرام. إذا كان من الممكن القيام بذلك في أزمة تهدد الحياة، يمكنك بسهولة استخدام هذا الأسلوب في الحياة اليومية للحفاظ على التركيز على ما تريد بدلاً من القيود المفروضة ذاتياً.

يمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة من هنا، أو تنزيل نسخة منقحة من:

[www.stopmaking- excuses.com](http://www.stopmaking-excuses.com)

ما هي أهم ثلاثة أشباح عقلية تواجهها؟.

إذا كنت تعتقد أنك لا تعرف، فلا داعي للشعور بالقلق. ما عليك سوى الانتباه إلى الأصوات الموجودة في رأسك خلال الأسبوع المقبل أو نحو ذلك، والبدء في إدراك أي رسائل تحبطك.



.....

.....

كيف «ستصدي» هذه الأشباح - أي ما جهودك لزيادة اليقين بأنها مزعجة وخاطئة؟.



.....

.....

ما هي الأدوات التي ستستخدمها عندما تظهر هذه الأشباح في رأسك، وكيف ستستخدمها؟
كن محددًا.



.....

.....

لا تحصر نفسك أبدًا بسبب خيال الآخرين المحدود؛ ولا
تحصر الآخرين أبدًا بسبب خيالك المحدود.

ماي جيميسون MAE JEMISON، رائدة فضاء

من المؤسف أن جميع الأشخاص الذين يعرفون كيفية إدارة
البلاد مشغولون بقيادة سيارات الأجرة وقص الشعر.

مجهول القائل

السيطرة على زمام الأمور

الآن بعد أن فهمت معنى القدرة التدميرية للأشباح العقلية، وربما تكون لديك وعي أكبر بشأنها داخل نفسك، بينما أريد فحص النوع المحدد من الأشباح التي لا سيما تستنزف طاقتك. هذا هو الذي يحننا على السيطرة على زمام الأمور. كما تمنحنا الأصوات الغامضة الأسباب التي يجب أن نكون مسؤولين عنها، أو لماذا يجب تنفيذ الأمور بطريقتنا. فذلك يمنعنا من الاستماع والتعلم وإقامة علاقات تعاونية.

من الطريف أن بعض الناس يبذلون الكثير من الطاقة في سعيهم للسيطرة على الآخرين والأحداث، في حين أن الأمر الوحيد الذي لدينا سيطرة كاملة عليه هو أنفسنا. إنها مشكلة شائعة، بالتأكيد بين عملائي، ومعظمهم من الناجحين. إنهم يجنون الشعور بالممامهم بجميع الأمور ومعرفة ما يحدث والتأثير على القرارات. لا توجد مشكلة في ذلك، إلا أنها تميل إلى الخلط بين التأثير والسيطرة.

مقارنة بين التأثير والسيطرة

إذا حاولنا بوعي التأثير على أمر ما، فستتوفر لنا الفرصة لتطوير أحد الاستراتيجيات.

«ماذا يريد صاحب القرار؟» «ما الذي يحفز المرؤوسين

كل ما تفعله أو تتلفظ به مع

أي فرد يحدث فرقاً. «التابعين لي للعمل بجد على مشروع عي؟» نحن نرغب

في طرح الأسئلة الصحيحة للتأثير بفعالية.

جيتا بيلين GITABELLIN

عندما نحاول دون وعي أن نكون مسيطرين في عمل الآخرين أو سلوكهم أو شخصيتهم، فإننا عادة لا نطرح هذه الأسئلة. نحن نحاول أن نتولي المسؤولية من خلال صوت عالي أو التهديد أو السلوك العدواني السلبي أو الرفض أو النقد أو السلوكيات العاطفية مثل فرض الشعور بالذنب أو انقطاع التواصل. فذلك يُعد استنزاف عاطفي وعقلي هائل، وحتى إذا بدا وكأنه ينجح على المدى القصير. فإنه في الأغلب لا ينجح أبداً على المدى الطويل لأنه لا يتعلق ببناء علاقات جديدة. باختصار، سيؤدي ذلك الأمر إلى إنهاك قواك.

عندما نؤثر في الآخرين، ويرضى جميع الأطراف (أي نحن نرضي وهم يرضون)، ستتوسط العلاقة. وعندما نتشاجر أو نتملق الآخرين أو نخلق مثل هذا الضجيج الذي نقدمه للآخرين، تضعف العلاقة. وستتلاشي العلاقة من الأساس في النهاية.

المساعدة الخارجية

هل سبق أن كان لديك عضو في فريق يمكنك الثقة به لإبداء تعليق سلبي؟ «لقد حاولت ولكن لم أنجح.» «هل تمارحني؟ لا أتفق مع ذلك على الإطلاق.» «لا أستطيع أن أصدق أنهم يتوقعون منا القيام بذلك. فالأمر ليس عادلاً البتة.» «هل توافقونني؟»، لقد عملت مع فريق في مؤسسة استشارية حيث كان هذا هو الحال تماماً. كانت المرأة المعنية (ليزا) ليست شخصاً سيئاً.

في الواقع، ولكن كانت لديها عادة سلبية، تعمل على إحباط الجميع. اعتقدت مديرة هذا الفريق أن الجميع يشعر بالتوتر، لكن تلك لم تكن المشكلة على الإطلاق. لم يكن لديهم الدافع لأسباب عديدة، كان الموظف منهك جداً من هذه السلبية المستمرة. كنت بحاجة إلى مساعدة الفريق في اكتشاف بعض الدوافع، وكذلك للتأثير على سلوك هذه المرأة دون لومها أو السيطرة عليها، حيث سيؤدي ذلك بالتأكيد إلى تفاقم المشكلة.

قضيت يوماً مع الفريق لمساعدتهم، من ضمن أمور أخرى، على وضع مجموعة من المبادئ يتفقون جميعاً على العمل بها. كان من المهم للغاية اشتراك الجميع في هذا النشاط، لأنه عندما يشعر الأشخاص بامتلاكهم زمام الأمور، سيكون لذلك تأثيراً عليهم. اختار الفريق مبادئه التوجيهية وهي: طلب المساعدة والابتكار والأمانة والاحترام والإيجابية وإسعاد العملاء.

بعد بضعة أسابيع تحدثت إلى مديرة الفريق لمعرفة كيف سارت الأمور. لقد استطاعت أن تذكر اتفاقية الفريق مرة أخرى إلى المرأة السلبية بقولها «ليزا، شكراً جزيلاً لذلك. هل تتذكرين القيم الخاصة بفريقنا؟ هل يمكنكِ العثور على طريقة لإعادة صياغة هذه الطريقة حتى تكون إيجابية؟ فعلت ذلك بطريقة شبه مازحة، لذلك لم تفقد ليزا ماء وجهها، وكان نتيجة ذلك الحصول على استجابة إيجابية في الواقع.

هل يمكنك التفكير في موقف حدث في حياتك حيث تمكنت من العمل مع فريق أو زميل أو عائلة أو شريك للموافقة على الالتزام بمجموعة معينة من المبادئ لمنعك باستمرار من الشعور بالإحباط بسبب سلوكهم؟ عندما يكون لديك مثل هذه «المحادثات الجريئة»، قد يزيد فهمك لهم، ويزيد فهمهم لك، وتتوفر طاقتك لتنفيذ مهام أفضل كثيراً.

يمكنك التفكير في المحادثات التي أجريتها مع أفراد العائلة أو الزملاء أو الرؤساء أو موظفي المتجر. كما يمكنك تحليل مدى تأثيرك بشكل إيجابي، ومدى سعيك إلى التحكم في زمام الأمور.

أطلب منك الآن أن تكون صادقاً بشأن رغبتك في السيطرة، وأن تفكر في الأمر الذي يمكنك الاستغناء عنه لتوفير الكثير من الطاقة.

يمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة من هنا، أو تنزيل نسخة منقحة من:

[www.stopmaking- excuses.com](http://www.stopmaking-excuses.com)

ما مجالات حياتك التي تحاول السيطرة عليها بدلاً من التأثير بشكل إيجابي؟

على سبيل المثال، الأطفال، أو الشركاء، أو الزملاء، أو المشروع، أو الأعمال المنزلية.



.....

.....

.....

صف ماذا يحدث لمستويات طاقتك عندما تفشل (حتماً) في السيطرة على هذه الأمور؟



.....

.....

.....

اطرح أفكارك هنا حول كيفية التأثير بشكل إيجابي على هذه المجالات بدلاً من محاولة السيطرة عليها:

على سبيل المثال، الأطفال، أو الشركاء، أو الزملاء، أو المشروع، أو الأعمال المنزلية.



.....

.....

.....

من بين هذه الأفكار، ما الأمر الذي ستلتزم بفعله؟



.....

.....

.....

كيف ستعمل على تقييم ما إذا كنت قد نجحت في إجراء هذا التغيير أم لا؟



.....

.....

.....

يتعلق الأمر بتكرار العبارات التدييمية التي تؤدي إلى اليقين بها. وبعد أن يصبح هذا اليقين قناعة راسخة، تبدأ الأمور في التحقيق.

كلاود بريستول CLAUDE M. BRISTOL،

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا THE MAGIC OF BELIEVING

أعتقد أنني أفضل أن أرى الجانب المظلم من الأحداث. فنصف الكأس فارغ دائمًا. ومشروخ. ولا أفعل إلا جرح شفتي به وكسر أسناني.

جين جاروفالو JANEANE GAROFALO، ممثلة كوميدية ومضيفة مشاركة في برنامج «THE MAJORITY REPORT» على الإذاعة الأمريكية.

العبارات التأكيدية والتشجيعية

هل سبق لك أن استمتعت بتجربة تحقيق نجاح أو مديح صادق من شخص تحبه وتحترمه؟ وفي تلك اللحظة، شعرت أنك كنت تبث طاقة؟ لقد مررنا جميعًا بذلك. الآن تخيل غرس هذا الشعور لنفسك، كل يوم. الأمر في غاية البساطة والسهولة كأنه لعبة للأطفال. ويرع الأطفال الصغار في هذا بالفعل. عندما يرسمون صورة، فإنهم يشعرون أنها تحفة فنية، وعندما ينشئون حصنًا، فيتوجون أنفسهم ملك أو ملكة القلعة. هذا لأنهم لا يمتلكون الكثير من الأشباح بعد، ولا يقارنون أنفسهم ببقية العالم.

بإمكاننا أن نتعلم هذه الصفات مجددًا. يمكننا أن نقول لأنفسنا أننا رائعون ونحتفل بنجاحاتنا. أطلق على هذه الأساليب الفعالة والممتعة العبارات التأكيدية والتشجيعية، ويمكننا استخدامها من أجلنا ومن أجل أحبائنا.

العبارات التأكيدية

تُعد العبارات التأكيدية عبارات نرددها إما في رؤوسنا أو بصوت عالٍ من شأنها أن تحسّن عواطفنا ومواقفنا وإيماننا بالذات وشعورنا بامتلاك هدف. إنها دفعة طاقة عقلية وعاطفية ضخمة. يمكنك استخدام العبارات التأكيدية بعدة طرق على النحو التالي:

- اختيار ما تشعر به في بداية كل يوم لاختيار كيف تشعر أو تقدير النعم في حياتك.
- تحدي المشاعر والأفكار السلبية (الأشباح العقلية).
- التصدي لأعدائك.
- قبل اجتماع أو عرض تقديمي أو محادثة صعبة للغاية حيث تريد أن تكون في أفضل حالاتك.
- في الحالات التي تريد فيها توضيح طابع معين.
- في نهاية كل يوم لإعادة التركيز على ما أنجزته وما تعلمته.

في آخر فصلين، توفرت لك فرصة للتفكير في أنواع ما يستنزف الطاقة الذهنية والوجدانية التي تمتلكها، والآن حان الوقت لإعادة كتابة خطتك. فأنا أحثك على أن تحيط نفسك برسائل تساعدك على الشعور بالنشاط والحيوية بشكل عام. يمكنك وضعها أمام مرآة الحمام الخاصة بك أو على ثلاجتك أو في سيارتك أو استخدمها كحافظات للشاشة وكتب ملاحظات لنفسك في أدراج المكتب. يمكنك القيام بذلك لشريك حياتك وأولادك أيضًا.

مهها كانت الرسالة التي تختارها لنفسك، أحط نفسك بها لمدة 21 يومًا على الأقل - يجب أن تراها وتردها على الأقل ثلاث مرات في كل يوم من هذه الفترة. يستغرق الأمر على الأقل كل هذا الوقت ليصبح جزءًا لا يتجزأ في عقلك الباطن. ستعرف متى تصبح كذلك لأنها ستصبح فكرة تلقائية. عندما تكون عملية تفكير تلقائية، ستبدأ في التصرف بطرق تقودك إلى هدفك أو إلى توضيح هذه السمة أو إلى أسلوب حياة أو شعور.

إنها ليست مهمة صعبة، ولكن ليس كثيرًا من الأشخاص يستخدمون هذه الحيلة السحرية لخلق الحياة التي يريدونها. إما أنهم متشككون (لكنهم لم يجربوه، أو أقسموا بأنهم قد رددوا «لقد فزت باليانصيب» لمدة ثلاثة أشهر ولم ينجح الأمر)، أو رددوا العذر «لم يكن لدي الوقت»، أو لا يعرفون هذه الطريقة السهلة لإعادة برمجة أفكارهم. ولكن، لقد كان العملاء المتشككون يعودون لي بحكايات عن زيادة الهدوء والثقة وحتى الدخل نتيجة لاستخدام العبارات التأكيدية. لذا لا تنتقد الأمر حتى تجربه.



أوصيك بأن تضع على الأقل عبارة تأكيدية واحدة مناسبة وبارزة وتبعث على المرح تكون ملاصقة لك مثل تسجيل تسمعه على الراديو. هذه مجموعة كاملة من العبارات التأكيدية (كل ما وضعه عملائي لأنفسهم) من الأمور البسيطة إلى المضحكة. لا تتردد في الاستعارة من هذه القائمة عند إنشاء قائمتك الخاصة:

- أنا هادئ.
- أنا قادر.
- أنا رائع.

- أنا معرض دائماً للتوتر.
- أستطيع حل المشاكل.
- أنا من يختار ردة فعلي.
- اخترت أن أكون سعيداً.
- أجد الأشخاص المناسبين في الوقت المناسب.
- أستطيع تحقيق هذا الأمر.
- أنا بخير.
- أمتلك القوة.
- أستطيع تحقيق رؤيتي للنجاح.
- أستطيع التفاوض.
- أنا مبدع.
- أنا انجح أينما كنت.
- الحياة هي ما أفعله.
- ممارسة المزيد من التنفس والابتسام والضحك والحياة.
- هذه أفضل فترة عمرية لي.
- يمكنني التغيير الآن.

ستلاحظ أن جميع العبارات التأكيدية المذكورة أعلاه إيجابية (أي لا توجد كلمات سلبية) وفي صيغة الحاضر، والتي ترسل رسالة مباشرة إلى عقلك الباطن - أنا أفعل هذا أو أشعر بذلك الآن. فالأمر يحدث الآن.

لكن وجد بعض عملائي أن العبارات التأكيدية التالية قد ساعدتهم بشكل كبير، لأن هذه العبارات تتصدى لأشباحهم الشخصية الخاصة (المثالية، والإرضاء، والسيطرة، الشعور بالخجل الشديد).

- لا يمكنك إرضاء الجميع.
 - لا يجب أن تكون الأمور مثالية.
 - لا أستطيع التحكم في كل شيء / عليّ أن أتخلى عن السيطرة.
 - انطلق.
- لا يزال هناك نوع آخر من العبارات التدعيمية هو اقتباس ملهم يعبر عن وضعك الحالي. قد يبدو البعض منهم سلبياً، ولكن لا يزال من الممكن أن يكون له تأثير قوي ومحفز.
- للنجاح في الأعمال التجارية، كن جريئاً، كن متقدماً، كن مختلفاً
 - ما لا يقتلك يجعلك أقوى.
 - من يتسبب في إغضابك، ينتصر عليك.
 - ينبثق الأمل في أحلك الأوقات.
 - لا أعرف ما سر النجاح، لكن سر الفشل هو محاولة إرضاء الجميع - بيل كوسبي Bill Cosby.
 - لقد تعلمت من إخفاقاتي أكثر من نجاحاتي - ريتشارد برانسون Richard Branson.
 - لا يستطيع أحد أن يجعلك تشعر بالدونية دون رضاك - إليانور روزفلت Eleanor Roosevelt.
 - نحن نتعلم العمل الشجاع من خلال المضي قدماً عندما يحثنا الخوف - ديفيد سيبوري David Seabury.
 - ابدأ والغاية في ذهنك - ستيفن كوفي Stephen Covey.
 - حدد الأمر الممكن حدوثه ويتعين القيام به، ومن ثم سنجد السبيل - أبراهام لينكولن Abraham Lincoln.

إذا كنت تريد الاطلاع على مجموعتي الكاملة من الاقتباسات المهمة، فانتقل إلى www.stop-making-excuses.com حيث يمكنك تنزيل المستند. مهما كانت العبارات التأكيدية التي تتكرها لنفسك، يكمن السر في إحاطة نفسك بها وتصديقها.

هل تعتقد أنك تواجه تحديات؟

كانت ليندا البالغة من العمر الآن 55 سنة «تعاني كثيرًا من الأمراض». بعد ولادتها بعد الحرب العالمية الثانية، كانت والدتها تعاني توكسيميا (تسمم الدم)، لذلك كانت تعاني الصفراء وصغر الحجم. كان جهازها المناعي وطاقتها ضعيفة منذ بداية حياتها. وبدأت تعاني الصداع النصفي في سن العاشرة. أصابتها بعد ذلك نوبات حادة من الاكتئاب والحمى الغدية والالتهاب الرئوي. كان تشتكي من أمراض عديدة، مما أدى إلى إصابتها بحساسية من البنسلين. وكانت تتناول المهدئات ومضادات الاكتئاب منذ سن 15 عامًا. ولكن، حسب تعبيرها كانت عائلتها تتمتع بأخلاقيات عملية قوية - أي «المثابرة وعدم الاستسلام» - وهذا هو ما فعلته.

ثم توقفت ليندا عن العمل عام 1999. لم تستطع التحدث أو الكتابة أو القراءة أو السماع بشكل صحيح. عمل طبيب نفسي على تشخيص حالتها، فكانت مصابة بعُصاب اكتئابي، وخضعت للعلاج لمدة ست سنوات. منح هذا العلاج ليندا درسًا حول كيفية التعامل مع المعلومات بشكل مختلف في دماغها - قالت أنها كانت كما لا تملك محرك بحث، وهذا كان الخيار الوحيد لها. كما أنها علمت أنها كانت تعاني خلل في معتقداتها، وأن هناك عدم تكافؤ بين ذكائها العالي وطاقتها الضعيفة.

كانت في طريقها إلى حياة جديدة برؤية جديدة عندما جرى تشخيص إصابتها بالسرطان في عام 2005. تبدو الحياة أحيانًا غير عادلة تمامًا، لكن ليندا أخبرتني أن إصابتها بالسرطان

وضعت الجزء الأخير من قصتها، مما جعلها تعيد التفكير في حياتها. «اضطرت إلى تنفيذ كل ما تعلمته. عندما أصيبت بالسرطان، تغيرت نظرتي بالكامل. لقد توليت زمام ما حدث لي وبدأت في اتخاذ خطوات حيال ذلك. لا مزيد من الشعور بأني ضحية. كما أنني لم أفقد أبداً حسي الفكاهي. كان لذلك أهمية بالغة.»

مرت ليندا بعمليتين حتى تتعالج من السرطان، هما العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي كي تنجح في العلاج. لقد تمكنت من الشفاء من السرطان منذ أكثر من سنة، وكانت تعمل على تعزيز طاقتها وقدرتها طوال الوقت. فهي تأكل طعاماً صحياً الآن، فلا مزيد من الإفراط في الشيكولاتة أو البسكويت. وهي تنصت إلى ما يحتاجه جسمها، وهذا أمر لم تفعله من قبل.

فهي على ثقة أن السلوك الذي يتسم بالتفاؤل ساعدها على الشفاء. لقد كانت تقول: «ثمة عبارة واحدة يجب قولها» كن إيجابياً «ولكن عليك أن تشعر بذلك حقاً».

العبارات التشجيعية

إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من الطاقة، فاعمل على الإحتفاء بإنجازاتك ونجاحاتك كل يوم. ولا يُعد ذلك غروراً. إنها طريقة أخرى لتدعيم نفسك بأنك قادر

وموهوب ومميز. لدى عدد

قليل جداً منّا مؤيد أو

ناصح أو مشجع مستمر

ليقدم لنا هذا النوع من

الرسائل، حتى نتمكن من

القيام بذلك لأنفسنا. في كل أعمالنا الشاغلة، عادةً ما ننتهي من مشروع واحد وندفع مباشرة

» «ما نتمكن من فعله أو ما لا نتمكن فعله، ما نعتبره ممكناً أو

مستحيلاً، نادراً ما يكون نتيجة لقدرتنا الحقيقية. من الأرجح

أن يكون ذلك نتيجة ليقيننا حول ما نحن عليه.

أنتوني روبنز ANTHONY ROBBINS

إلى المشروع التالي دون التوقف مؤقتًا لالتقاط أنفاسنا، ناهيك عن مراجعة الأمور التي سارت على ما يرام، وكيف تعاملنا بشكل جيد مع ذلك العميل أو كتبنا التقرير بشكل مبدع. يمكنك تطبيق هذه الممارسة عمليًا في حياتك، ولن تشعر فقط بمزيد من النجاح والرضا بإنجازاتك، بل فستصبح على هذا النحو حقًا، وذلك بسبب تعزيز سلوكيات الفوز.

فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها على

نفسك كطريقة لغرس عادة العبارات التشجيعية:

» احتفل بما تريد المزيد منه.

توماس بيترز THOMAS J. PETERS

- لاستعدادك في بداية اليوم، «ما التحديات التي قد أواجهها اليوم وكيف سأحلها بشكل خلاق وحازم؟»
- بعد مكالمة هاتفية مرهقة أو مكالمة مبيعات، «هل أحسنت الأداء تجاه ذلك؟ هل كنت على استعداد جيد، وساحر، ومبدع، ومقنع؟ كيف فعلت ذلك؟»
- عند الانتهاء من مهمة كبيرة، هنيء نفسك، وقل «أحسنت» وفكر في كيفية استخدامك لمهاراتك ونقاط قوتك لتحقيق الاستفادة
- في نهاية كل يوم، «ما الأمور التي سارت بشكل جيد اليوم؟»، «ما هو أفضل جزء في يومي هذا ولماذا؟»

يمكنك استخدام أي من أساليب الاحتفاء هذه مع أطفالك أو شريكك أيضًا. مما سيعزز ثقتكم وعلاقاتكم أيضًا.

تحليل النجاح

هناك قصة بشأن فريق لعبة الركبي الدولي الذي حول سلسلة متوالية خسائره من خلال تعلم الاحتفال بالنجاح بطريقة جديدة. جرى إقالة المدرب الخاسر، وعندما تولى المدرب الجديد مهام منصبه، لاحظ أنه عندما خسر الفريق، أمضوا الكثير من الوقت في مشاهدة لقطات اللعبة وتحليل ما حدث من أخطاء. سأل الفريق: «ماذا ستفعلون عند الفوز؟» كانت إجابتهم «هذا سهل، سنذهب إلى الكازينو»

لذا، كان التغيير الذي أجراه المدرب هو توحيد الفريق معاً لتحليل صياغته للنجاح. وساعد هذا الإجراء الفريق على التركيز بشكل أكثر إيجابية عند اللعب. كانت عمليات التفكير الخاصة بهم تدور بشكل أكبر حول الأمور التي يحتاجون إلى القيام بها لكي ينجحوا أكثر من الأمور التي يجب عليهم تجنبها لكي لا يخسروا.

يذكر ستيفن كوفي Stephen Covey، في كتابه الأكثر مبيعاً العادات السبع للأشخاص ذوي الكفاءة العالية Seven Habits of Highly Effective People القراء «نحن نخضع لما نصوب تركيزنا عليه». من أجل تغيير السلوك، فإن العمل نحو السلوك المرغوب (الذي حددناه بوضوح وتخيّلناه) أسهل كثيراً من الامتناع عن السلوك غير المرغوب. إنه فعال ليس فقط من أجل النجاح الرياضي، ولكن أيضاً لأشياء مثل الإقلاع عن التدخين والحمية الغذائية واللياقة البدنية وتطوير أي سمة إيجابية تريدها.

والآن دعنا نتجه نحو الجزء الممتع.

يمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة من هنا، أو تنزيل نسخة منقحة من

[www.stopmaking- excuses.com](http://www.stopmaking-excuses.com)

ما هي بعض العبارات الإيجابية التي يمكنك ترديدها لمساعدتك على التغلب على الأعذار وأنماط التفكير السلبية واكتساب السمات الشخصية والحياة التي تريدها؟ يمكنك كتابة ما تشاء، ولكن اقترح كتابة ما بين عبارة واحدة إلى ثلاث.



.....

.....

.....

بعد ذلك يمكنك إنشاء ملصقات فنية ملونة تحتوي على عباراتك التوعيمية. يمكنك تنفيذ ذلك باستخدام الأقلام الملونة والملصقات والصمغ الشفاف. وعُد طفلاً مجدداً. قد يبدو هذا سخيفاً، وقد ترغب في تخطي هذه الخطوة، ولكنها مهمة لثلاثة أسباب:

- 1 - عند إنشاء ملصق مثل هذا، فإنه يساعد على تعزيز التركيز في رأسك
- 2 - القيام بمثل هذا النشاط الفني هو طريقة رائعة لتغيير أساليبك العقلية، وانطلاق إبداعك في مجالات أخرى
- 3 - ياله من أمر ممتع. أطلب من كل مجموعة من ورشات العمل تقريباً تنفيذ هذا التمرين، وأواجه دائماً صعوبة لإيقافهم عن اللعب.

فلتذهب الآن وضع الملصقات التي سترها كل يوم، ويفضل أن تكون ثلاث مرات على الأقل.

ما هي الطرق العديدة التي يمكنك من خلالها الاحتفاء بنجاحاتك بشكل أكثر تميزاً؟.



.....

.....

.....

كيف ستذكر نفسك للقيام بهذا ما يكفي من المرات لجعلها عادة؟.



.....

.....

.....

يتكون الإبداع غالبًا من كشف ما هو موجود بالفعل. هل تعلم أن الأحذية اليمنى واليسرى كانت مجرد فكرة إبداعية منذ أكثر من قرن؟.

بيرنيس فيتس جيبون (BERNICE FITZ-GIBBON) (1894 - 1982)، رائدة في مجال تجارة الإعلانات.

إن سر الإبداع هو معرفة كيفية إخفاء مصادرك. ألبرت آينشتاين.

كن مبدعاً

لدينا الآن أربع مراحل حول كيفية زيادة الطاقة الذهنية التي ستساعد أيضاً في التخلص من أعذارك والبدء في العيش بمزيد من الطاقة؛ وهما التخيل والشعور بالسيطرة وإبادة الأشباح العقلية وخلق طريقة تفكير إيجابية. هناك طريقة أخرى يمكنك من خلالها زيادة الطاقة الذهنية التي ستساعدك مجدداً على التخلص من أعذارك إلى الأبد؛ ألا وهي إبداعك الشخصي. الإبداع هو النظر إلى الأمور بطريقة جديدة بحيث يمكنك الابتعاد عن الأنماط القديمة، وهذا هو جوهر هذا الكتاب.

في البداية، لا يمكنك القول مطلقاً في هذه المرحلة، «حسناً، أنا لست مبدعاً.» إذا كان هذا هو شعارك، فارجع إلى الفصل السابق وتذكر عباراتك التدييمية «أنا مبدع.» كل فرد لديه قوة إبداعية بداخله. وربما لا يستفيد منها في أغلب الأحيان.

إذا واصلت تطوير إبداعك طوال حياتك، فستكون مستعدًا بشكل أفضل لتنظيم حياتك المزدهمة والمعقدة بطريقة توفر لك الرضا والفرح والمجال للعناية بنفسك بشكل صحيح. وستشعر بالتحسن أيضًا عند مواجهة التحديات وحل المشكلات. من واقع تجربتي، عندما تظهر التحديات الكبيرة، يميل الناس إلى تجاهل احتياجاتهم الصحية وطاقاتهم تمامًا.

إذا، كيف ستصبح مبدعًا؟ لقد قرأت عددًا من الكتب والمقالات حول كيفية زيادة مستوى الإبداع، وعلى الرغم من أن رسائل العملاء جديرة بالاهتمام، إلا أنني أشعر أنها معقدة للغاية. وبصراحة شديدة، أصابني عدد منهم بالملل الشديد. أعتقد أن أهم شيء يجب أن تقوم به لكي تكون مبدعًا هو اليقين بأن كل شخص لديه طابع إبداعي بداخله. لا شك أن المواهب والقدرات الخاصة تختلف من شخص لشخص، لكن كل منهم لديه القدرة على الإبداع بشكل مبهر. قد يبقى هذا الجانب فيكم خاملاً منذ الطفولة بسبب نقص الممارسة وافتقار اليقين بأنك يمكن أن يكون لديك موهبة ونمط خاصين بك وحلول مبتكرة وأفكار جديدة رائعة.

لقد أمضيت سنوات أخبر نفسي أنني غير مبدعة. كنت اختصاصية، لأغراض خيرية، وكانت لدي قناعة إنني بارعة في البحث، وكذلك في شرح الأفكار المعقدة للأشخاص. ولكن ماذا عن أفكاري؟. ثم بدأت في تنظيم ورش عمل حول الإجهاد والإدارة الصحية، ولم أجد أن ذلك يكفي لمساعدة الأشخاص على فهم الأمور. إذا كنت سأقوم بحثهم لتغيير أساليبهم وحياتهم، فقد كنت بحاجة إلى إيجاد طرق مبتكرة لحمايتهم وتحفيزهم وإقناعهم وإثارة حماسهم - لتذكيرهم بقدرتهم على الشعور بأنهم رائعين. في أحد الأيام كنت أكتب عن ورشة عمل جديدة، وظللت أسأل نفسي هذا السؤال: «كيف أتمكن من غرس هذه المفاهيم داخل عملائي؟» ظللت احصل على نصف الإجابة: أنا مضطر لأكون مبدعًا. وتلقى هذه العبارة إقبالاً شديداً... يجب أن أكون مبدعًا. لقد قررت في تلك اللحظة أنني مبدعة حقًا. منذ ذلك الحين، كلما بدأت في مشروع، أبدأ في تعريف نفسي بأنني سأطرح بعض الأفكار الرائعة، ولا أتطلع إلى الخلف.

نموذج العيش باستخدام الطاقة

فيما يلي 10 طرق عملية يمكنك من خلالها الحصول على قدر أكبر من الإبداع. حيث يمكنك التدريب والبدء في جني الطاقة التي تنشأ عن التدفق الإبداعي. يمكنك طباعة هذه القائمة من الموقع الإلكتروني www.stop-making-excuses.com.

1 - خصص بعض الوقت الرائع للسماح لنفسك بالتفكير الإبداعي. هذا أمر ضروري، لأنك عندما تكون في حلقة مفرغة من يومك، تكون ملتزمًا بالمهام العديدة ومشغولًا وغالبًا تشعر بضغط الوقت. هذا لا يفضي إلى الإبداع على الأرجح كما تعلمون. عليك أن تقوم بتدوين هذا وإلا فلن يحدث.

2 - يمكنك إجراء نوع من العمليات الإبداعية على أساس منتظم - على الأقل مرة واحدة في الأسبوع. قد يكون ذلك أي مهمة على الإطلاق من الرسم إلى تأليف الموسيقى أو إنشاء دفتر ذكريات.

3 - عند مواجهة أي تحدٍ أو أي تصميم لمشروع، تظاهر أنك المصمم الأكثر إبداعًا في العالم. ماذا ستفعل حينها؟

4 - هناك لعبة تظاهر أخرى جيدة وهي أن تتخيل أنك تواجه المشكلة من منظور مهنة أخرى. ماذا سيفعل الشخص الناجح حيال ذلك؟ ماذا لو كان محام أو طبيب أو قائد؟

5 - قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق. تتمتع الغابات القديمة والشواطئ والتلال والحقول بطاقة خاصة من شأنها أن تعيد شحن إبداعك.

6 - يمكنك استخدام رسم تخطيطي لتوليد أفكار ورؤى جديدة. ابدأ بالتحدي الرئيسي أو الموضوع وأكتبه في منتصف ورقة فارغة. وضع دائرة حول ذلك. ابدأ الآن في رسم الخطوط الخارجة من هذا المنتصف، ومرفق بكل خط من هذه الخطوط موضوع ذي صلة أو حل ممكن. بعد ذلك، يمكن أن يكون لكل واحد منها شبكة أفكار أو حلول

خاصة به. لا تستبعد شيئاً، واستمر في المثابرة حتى تشعر باكتماله. يمكن لهذه الطريقة أيضاً توضيح المشروع الحالي والعمل بصفته قائمة مهام.

7 - تذكر أن تُجرى عملية تبادل أفكار مع أشخاص آخرين. استعين بفريقك أو مجموعة محددة معاً لتوضيح ما تناوله من تبادل أفكار، ثم ابدأ في طرح الأفكار في حلقة الحديث. يمكنك أيضاً استخدام نظام الرسم التخطيطي لتبادل الأفكار في مجموعة.

8 - يمكنك تغيير علم وظائف

الإبداع هو السماح لنفسك بارتكاب الأخطاء.

أما الفن فهو معرفة أي منها تحتفظ بها.

سكوت آدمز SCOTT ADAMS

الأعضاء الخاص بك، لأن هذا أمر ضروري عندما تحاول أن تكون مبدعاً. اجلس، أو قف

لا تخبر الأشخاص إطلاقاً بطريقة أداء المهام. أخبرهم

بما يجب عليهم فعله وسيفاجئوك ببراعتهم.

الجنرال جورج سميث باتون GEORGE SMITH PATTON

بشكل مستقيم، وارفع

عظم الصدر، ثم شد

كتفيك للخلف وللأسفل،

وتنفس من بطنك،

وتخلص من إجهادك، خصوصاً الذي تشعر به في ظهرك وفكك وحول عينيك. هناك طريقة أخرى رائعة للتخلص من التوتر، وهي ممارسة بعض التمارين الرياضية.

9 - يمكنك تنفيذ إجراء لتحسين كيمياء الدماغ. ابتسم ابتسامة عريضة واضحك. كما

يمكنك تشغيل بعض الموسيقى والرقص والغناء. لا تتردد، فلا أحد يراك.

10 - عندما تكون مشغولاً للغاية، يمكنك المشي على شكل رقم 8 مرة تلو الأخرى،

وتنفس بهدوء. يمكنك تجربتها، فهي طريقة ناجحة.

ربما تستطيع تخمين ما سأطرحه عليك الآن. يمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة من هنا، أو

تنزيل نسخة منقحة من www.stopmaking-excuses.com.

كيف ستعمل على تعزيز إبداعك؟ هل ستستعين بأي من الأفكار المذكورة أعلاه أم الخاصة بك؟.

..... 

.....

.....

كيف ستجعل هذه عادة دائمة؟.

..... 

.....

.....

الطاقة الجسدية

لقد اخترت وضع الفصول حول الطاقة الذهنية في البداية للتسهيل عليك. أما الآن دعنا نبدأ العمل الجاد حول كيفية الاعتناء بنفسك جسدياً. تتضمن الفصول من 15 - 18 التمارين الرياضية والعادات الغذائية والاسترخاء. فيمثل ذلك في الواقع أساس للطاقات الأخرى؛ أي تخيل أنك لم تنم جيداً أو تشعر بالتوتر أو الجوع أو لم تكن في حالة لياقة بدنية جيدة. فما هي قدرتك على التكيف؟ بالإضافة إلى ذلك، عندما تمتلك طاقة بدنية محدودة، فمن المحتمل بمعدل يتجاوز الضعف أن تكون:

(أ) غارقاً في أعذارك

(ب) وتمارس عادات أسوأ في مجالات أخرى من حياتك.

لذا، اقرأ هذا الفصل حتى تستعد لإعادة النظر في كيفية عيش حياتك يوماً بيوم، وذلك في حال كنت تريد اكتساب مزيد من الطاقة. كما يسعدك أن تعرف أن التغييرات الصغيرة في عاداتك البدنية يمكن أن تجلب لك منافع مذهلة بشأن الطاقة.

سيعود السير على الأقدام لمسافة خمسة أميال إلى المزيد
من النفع لشخص تعيس، ولكنه من ناحية أخرى شخص
في كامل صحته على نحو يفوق شخص يستخدم جميع
الأدوية وعلم النفس في العالم.

بول دودلي وايت PAUL DUDLEY WHITE (1844 - 1923) أخصائي
أمراض القلب، ورائد في عادات الحياة الوقائية.

لا أمارس التمارين الرياضية. إذا كان المرء يستطيع الانحناء،
فلا بد أن يجد الماس على الأرض.

جوان ريفرز JOAN RIVERS .

الخروج عن دائرة الكسل، والدخول في دائرة النشاط

يمكنك أنت تسأل نفسك السؤال التالي: هل سبق لك أن رأيت ثعلب سمين؟ لم أشاهده سوى مرة واحدة، في وسط لندن، يتنزه بين صناديق القمامة بالمطعم الإيطالي. بينما يركض في الريف دائماً ويبدو رشيقاً وممشوقاً. يُعد ذلك أسلوب حياة بالنسبة له حتى يتمكن من التحرك بسرعة. فتنشر الثعالب في كثير من بقاع الأرض (بينما الأغنام على العكس من ذلك)، ويبقيهم كل هذا النشاط في حالة من الرشاقة واللياقة البدنية. ينطبق الأمر نفسه علينا. لكي نبقي في حالة بدنية لائقة ونتمتع بالرشاقة والطاقة، نحن بحاجة إلى التحرك كثيراً مثلما تفعل الثعالب.

الفوائد المذهلة للتمارين الرياضية

تتصل أجسادنا بعقولنا، فإننا نستطيع أن نعرف ونشعر بشكل أفضل عندما نكون نشيطين كل يوم. لقد شهد معظمنا ارتفاع مستوى القدرة على التحمل والقوة والطاقة عند ممارسة التمارين الرياضية. حيث تؤدي التمارين الرياضية إلى تعزيز العضلات والحفاظ على صحة القلب. كما أنها تحسن المزاج والقدرة العقلية من خلال ما يلي:

• زيادة مستويات السيروتونين. يُعد السيروتونين ناقل للرسائل الكيميائية في الدماغ يعمل على تحسين الحالة المزاجية ويحافظ عليها. غالبًا ما يكون لدى الأشخاص المكتئبين مستويات منخفضة من السيروتونين، والأدوية التي تزيد مستواه يمكن أن تعمل على زيادة الاكتئاب. لسوء الحظ، هناك آثار جانبية محتملة لهذه الأدوية مثل فقدان الدافع الجنسي والصداع والغثيان بل وقد يعمل على زيادة خطر الانتحار للأسف الشديد، وهذا أمر مثير للجدل. وقد ثبت أن لممارسة التمارين تأثير فعال في علاج الاكتئاب الخفيف كالمخدرات، وتدعم مؤسسة الصحة العقلية هذه النتائج.

• زيادة مستويات الإندورفين. إن الإندورفين عبارة عن مواد كيميائية في الدماغ تُفرز بشكل طبيعي، وتُطلق عندما نمارس التمارين الرياضية بصورة نشطة. وهو يشبه المورفين في البنية، ويملأ أماكن المستقبلات في الدماغ التي يمكن أن تملأها أيضا الأدوية المشتقة من الحشخاش مثل المورفين والأفيون والهروين. يعطي الإندورفين تأثير مسبب للسعادة مشابهاً، ولكنه مجاني وقانوني وليس له آثار جانبية.

• زيادة الاهتمام والتركيز وقدرات حل المشكلات. لقد أظهرت الدراسات بوضوح أن اللياقة البدنية تقترن بتحسين الدرجات في الاختبارات العقلية، والتمتع بذاكرة أفضل على المدى القصير وتقليل الأخطاء أثناء العمل.

• انخفاض مستويات هرمونات التوتر. يتيح النشاط البدني للجسم التخلص من الأدرينالين والنورادرينالين والكورتيزول أسرع من عدم النشاط. ينعكس هذا على انخفاض ضغط الدم، والشعور بالهدوء والرضا، وهو ما قد يفسر السبب في تحسن العديد من علاقات الأفراد الذين يحافظون على اللياقة البدنية أيضًا.

قد تكون على علم ببعض الحقائق المذكورة أعلاه قبل قراءة هذا الكتاب أو لا تعلم. حتى لو كنت كذلك، قد تكون من بين غالبية الأشخاص الذين يعرفون بالفعل أن للتمارين الرياضية فوائد عظيمة للصحة البدنية والعقلية على حد سواء - ولكنهم ما زالوا يفشلون في اتخاذ التمارين الرياضية عادة دائمة. إنها واحدة من أكثر العادات الحيوية صعوبة للحفاظ

عليها، على الرغم من أن أجسادنا تعمل بشكل أفضل عندما نكون نشيطين، فإننا مهيين أيضاً للحفاظ على الطاقة (في شكل دهون مخزنة). عملت هذه التهيئة بشكل جيد في زمن إنسان الكهف حيث يجب أن يكون في حالة نشاط بشكل يومي من أجل البقاء - كان بحاجة إلى نوع من النظام لإخباره باتخاذ قسطاً من الراحة عند اللجوء إلى مخزونه من الطاقة.

إعادة تعريف التمارين الرياضية

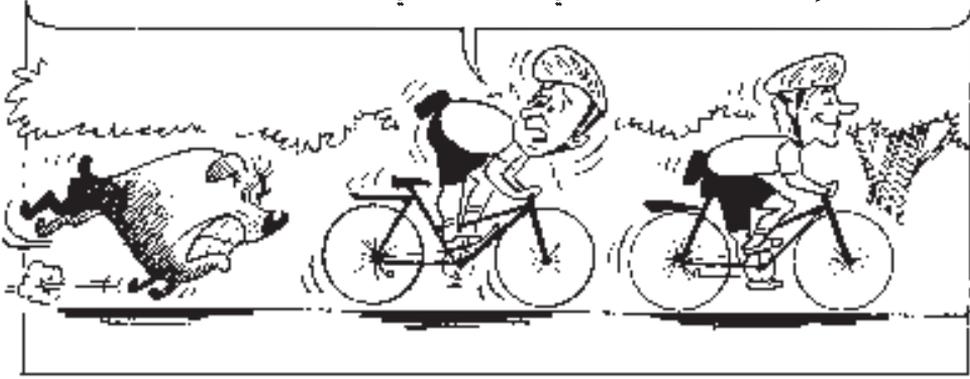
أقل ما يمكن قوله أن الأمور تختلف عن ذي قبل. حيث يمارس معظمنا أنماط حياة مستقرة إلى حد كبير، لذا يتعين علينا إدراج النشاط بشكل عملي في أيامنا، والطريقة المثلى لذلك هي من خلال قضاء أوقات قليلة من جلسات التمارين الرياضية غير المنتظمة والمتظمة بشكل أكبر. لكننا أكثر حظاً من إنسان الكهف، لأننا نستطيع اختيار الأنشطة التي نحبها. ما أقصده أنه يجب ألا يكون النشاط البدني عملاً مملاً. يمكنك اختيار أي نشاط يث روح الاستمتاع بداخلك. بل ويمكنك في الواقع التوقف عن قول «التمارين الرياضية» إن أردت. يمكنك استخدام كلمات مثل «اللعب» أو «المرح» أو «النشاط» أو «الترفيه» أو «الانطلاق».

هناك طرق «للعب» تناسب كل شخصية وشكل الجسم والميزانية ونوع العضلات. نعم، نوع العضلات. نمتلك جميعاً نسبة من الألياف العضلية «سريعة الانقباض» و«بطيئة الانقباض»، والتي تُحدد على أساس وراثي. قد يجب شخص ما لديه ألياف «سريعة الانقباض» أكثر من المؤلف رياضات المضرب أو كرة القدم أو أي رياضة تتطلب فترات قصيرة من السرعة. وقد يجب شخص ما لديه ألياف «بطيئة الانقباض» (وهم كثيرون) الجري لمسافات طويلة أو ركوب الدراجات أو السباحة.

ألا تعتقد أنك تحب أي رياضة؟ وهل حقاً جربتهم جميعاً؟ يمكنك الذهاب إلى مركز الرياضي المحلي ومحاولة الاشتراك إلى تمرين الدراجة، والانضمام إلى نادي للكرة الطائرة أو المشاركة في تمارين اليوجا. يمكنك تجربة الإبحار أو ركوب الخيل أو ركوب الأمواج،

إذا كان ذلك يتناسب مع ميزانيتك. كما يمكنك تجربة مغامرة جديدة لرقصة الجاز أو بدء المبارزة بالسيف أو التدريب في فن قتالي، إذا كان ذلك يتناسب مع شخصيتك. ما يهم حقاً أن تحبها وتتطلع إليها، وربما حتى الهوس بها. وماذا لو سئمت من ذلك؟ يمكنك بالطبع تجربة أمر جديد.

إذا هذا هو فريد. شريكنا في تدريبنا الرياضي الجديد.



المجالات الأربعة للياقة البدنية

لاستكمال اللياقة البدنية والحيوية القصوى، تحتاج إلى توسيع مدى قدرتك في أربع مجالات تخص اللياقة البدنية وهم:

القدرة على التحمل

القوة

المرونة

السرعة

القدرة على التحمل

تشمل القدرة على التحمل كل ما يخص صحة القلب والأوعية الدموية - أي قدرة الجسم على تنفس الأكسجين واستخدامه لحرق الطاقة لفترات طويلة دون الشعور بالتعب.

تؤكد كل من الجمعية الطبية الأمريكية والجمعية الطبية البريطانية على أن هذا هو أهم شكل من أشكال اللياقة البدنية لأنه النوع الذي من شأنه تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ولتعزيز ذلك، تحتاج فقط إلى إجراء تمرين نظامي يستخدم المجموعات العضلية الرئيسية (الساقين والذراعين والجذع) لمدة 30 دقيقة، ثلاث مرات في الأسبوع. وهو ما يُطلق عليه «التمارين الهوائية» (أي «التي تستخدم الأكسجين») وتشمل المشي السريع والجري وركوب الدراجة والسباحة والتمارين الرياضية الهوائية والرقص بشكل مستمر والتزلج والقفز، وبهذه الطريقة يمكنك التوصل إلى ما أقصد من أفكار. عليك أن تعمل على مستوى يجعلك تتنفس بصعوبة ولكن لا تلهث تمامًا. يمكنك اختبار ذلك من خلال طريقة بسيطة وهي محاولة التحدث بصوت عالٍ. إذا اضطررت إلى التوقف مؤقتًا لكي تتنفس بعد كل سبع كلمات تقريبًا، فأنت تبذل جهدًا بشكل مكثف في هذا الوقت لزيادة قدرتك على التحمل.

القوة

تمثل القوة قدرة العضلات على القيام بالمقاومة، ومن الممكن تحسينها من خلال رفع الأثقال وتمارين اليوجا والفنون القتالية والركبي وأنشطة مثل أعمال زراعة الحدائق الكبيرة وأعمال الاعتماد على النفس. من المهم العمل على ذلك لأنه مع تقدمنا في العمر، نبدأ بفقدان حجم العضلات وقوتها، وهذا يؤثر على الأداء الوظيفي ونمط الحياة.

لقد كنت رياضية في السباقات الثلاثية، لذلك مارست تمارين رفع الأثقال والسباحة بشكل كبير. ولذلك الجزء العلوي من جسمي الآن أكثر قوة للوقوف على اليد وأوضاع اليوجا الأخرى من أي وقت مضى بدءًا من التدريب على الألعاب الثلاثية.

هناك العديد من النظريات المختلفة عن أفضل طريقة لتحسين القوة، ويتوفر برنامج تدريب على رفع الأثقال لتعزيز القوة يتضمن تمارين لجميع المجموعات العضلية الرئيسية،

ويشمل تنفيذ مجموعتين أو ثلاثة من 8 إلى 12 حركة متكررة لرفع الوزن. يعتمد مقدار الوزن المحدد للتمرين على القدرة على تنفيذ هذا العدد من المجموعات والحركات المتكررة. هناك بعض الكتب الممتازة في قائمة المصادر في الجزء الخلفي من هذا الكتاب لمساعدتك في وضع برنامج تدريبي لتعزيز القوة.

المرونة

المرونة هي جانب آخر من جوانب اللياقة الذي يزول إذا لم نحافظ عليه ونحن على وعي بذلك، حيث تؤثر بشكل كبير على الأداء الوظيفي في المراحل المتقدمة من العمر. أستطيع أن أتذكر أن جدتي واجهت صعوبة في سحب الأدوات من الرفوف العالية لأن مرونة كتفها كانت محدودة للغاية. فليس عليك الذهاب بعيداً لرؤية أمثلة لكبار السن الذين يواجهون صعوبة في التحرك بسهولة بسبب قلة المرونة.

تتعزز القدرة على المرونة من خلال برامج التمديدات واليوجا وتمارين اللياقة البدنية ومن خلال أنشطة مثل الرقص والجمباز. لكن لا يوجد راقص أو لاعب جمباز متميز (أو أي رياضي، في هذا الشأن) لا يمارس نوعاً من برنامج للمرونة بالإضافة إلى التدريب بشأن رياضتهم الخاصة.

إزاء احتمال الشعور بالممل أثناء ممارسة اليوجا، لا أستطيع أن أوصي أن ذلك كافيًا لتحسين المرونة ووضع الجسم والحد من التوتر (ولا سيما في الظهر والرقبة والكتفين). فهو يجعلك تشعر بأنك أطول وأخف وزناً وأكثر رشاقة، وكما ذكرت أعلاه، فإن العديد من أوضاع الجسم تعمل على تعزيز القوة أيضاً. في حال إنك مارست اليوجا ولم تنل إعجابك، فربما تكون مارستها على يد ممارس غير مناسب. يمكنك تجربة تمرين يوجا آخر قبل أن تقلع عنها تماماً. على الرغم من أنني قد أضفت عدداً من الكتب وأقراص الفيديو الرقمية حول اليوجا إلى قائمة المصادر في الجزء الخلفي من هذا الكتاب، فإنني أوصيك بشدة أن يكون لديك ممارس لمساعدتك في معرفة الفروق الدقيقة في أهمية أوضاع الجسم.

السرعة

السرعة هي على الأرجح الجانب الأقل أهمية من اللياقة البدنية لخلق الحيوية والسعادة. لكنها أمرًا مهمًا للقدرة على أداء ما يخص أي رياضة تنطوي على الركض أو ردود فعل سريعة مثل الرياضات التي تعتمد على المضرب وكرة القدم والكريكت والبيسبول والكرة الطائرة بل وحتى تنس الطاولة. وكما سبق التوضيح، من المرجح أن يتمتع بهذه الرياضات (ويهيمن عليها) هؤلاء الأشخاص الذين ينعمون بطبيعة الحال بنسبة عالية من الألياف العضلية «سريعة الانقباض». يُطلق عليها اسم الرياضات «اللاهوائية» (بدون أكسجين) التي يمارسها رياضيين متخصصين في علم وظائف الأعضاء لأن العضلات تعمل بمستويات عالية تتطلب حرق الجلوكوز (السكر في الدم) وتوليد الطاقة بدون كمية كافية من الأكسجين في العضلات. وبالطبع لا يمكن الحفاظ على ذلك لفترة طويلة، ولهذا السبب نحن نتنفس بصعوبة أثناء الركض ولا بد من التنفس ببطء. لا أعني بكلامي هذا إخماد حماسك للرياضات التي تتطلب السرعة. كما أن معظم الرياضات السريعة تبني القدرة على التحمل والقوة، وبالتالي فهي مثالية للياقة البدنية بشكل عام.

لزيادة السرعة في أي نشاط، يجب علينا تدريب العضلات على «الانقباض» بشكل أسرع. أثناء الجري أو القفز أو الوثب بأقصى سرعة ممكنة، فإننا لا نبني قوة العضلات فحسب، بل إننا ننتج حرفيًا الوصلات العصبية والعضلية (العضلات والدماغ) التي تتيح الانقباض بشكل أسرع. وتصبح هذه الوصلات أقوى بمرور الوقت وأسرع - أي ستتحرك عضلاتنا بشكل أسرع.

ممارسة التمارين الرياضية البسيطة

لقد ذكرنا فوائد التمرينات المنتظمة، لكنني أريد أن أذكرك أنه يمكنك تعزيز المزيد من حرق السعرات الحرارية، وضح الدم في القلب وبت المزيد من النشاط في حركتك أثناء روتينك

اليومي المعتاد، وعندما تصبح عادة، سيكون من السهل عليك ممارستها. كشفت الأبحاث الحديثة عن دلائل واضحة تفيد أن الدفعات الصغيرة من النشاط، سواء كانت «هوائية» أو «لا هوائية» يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي كبير على مستويات اللياقة البدنية. لتبدأ التفكير حول كيفية إدراج المزيد من النشاط في أيامك، وفيما يلي بعض الأفكار لمساعدتك:

- استخدم السلام. نعم، حتى لو كانت بضعة طوابق...
- صعود السلم الكهربائي ونزوله، والاستمرار على ذلك.
- المشي أو ركوب الدراجة لمسافات قصيرة قدر المستطاع (إلى صندوق البريد أو متجر بجانب منزلك أو الذهاب إلى منازل الأصدقاء).
- المشي أو ركوب الدراجة عند ذهابك إلى العمل بعد معرفة ملاءمة هذه الأنشطة وضمان ممارستها، وبعدها قد لا تعود إلى وسيلة تنقلك المعتادة.
- إذا كان عليك استخدام المواصلات العامة، فيمكنك النزول إلى المحطة التي تسبق مكان عملك.
- اتخذ رياضة المشي في أوقات الراحة عادة لك.
- استخدام المشي بدلاً من إرسال البريد الإلكتروني.
- استخدام الألعاب النشطة مع أطفالك. واصطحبهم إلى ركوب الدراجة، أو اطلب منهم ركوب الدراجة أثناء جريك.
- شراء كلب يحتاج إلى المشي مرتين في اليوم، أو عرض المشي مع كلب جارك.
- ممارسة أوضاع اليوجا مثل وضع الشجرة أو شد عضلات بطنك في كل مرة تقوم فيها بغسل أسنانك.
- رفع جذعك وعظم الصدر أثناء المشي، وشد الكتفين للخلف وللأسفل، والمشي بسرعة وعزم.

- الرقص، والتمديد والتحرك
- أمارس رياضة الجري عندما أضطر لذلك. وهو الوقت
- بنشاط أثناء القيام بالأعمال المنزلية. يمكنك مشاهدة كاميون دياز في المشهد الافتتاحي لفيلم ملائكة تشارلي Charlie's Angels.
- الذي تسير فيه عربة الأيس كريم بسرعة 60 كيلو. ويندي لييمان WENDY LIEBMAN

الإبداعات أثناء المشي

عندما تصبح حياتنا أكثر استقرارًا، هناك بعض المسارات التي من شأنها عكس النمط الحالي. هناك عدد متزايد من الشركات في جميع أنحاء العالم تقدم «اجتماعات سيرًا على الأقدام» حيث يتجول الموظفون ويتحدثون بدلاً من الجلوس حول طاولة. لا ينجح ذلك مع جميع أنواع الاجتماعات، ولكنه قد يكون فعالاً بشكل خاص في العمل الإبداعي والنقاش حول الأهداف والغايات. لذا تعمل بعض الشركات والمدارس والمستشفيات على تطوير مسابقات عداد الخطى لمعرفة من يمشي مزيداً من الخطوات خلال يوم عمل.

وقد أدخلت العديد من المدارس «حافلات المشي»، وهي ببساطة مجموعات من الأطفال الذين يمشون إلى المدرسة مع متطوعين بالغين. هناك طريق محدد بأماكن «التجمع» التي تسمح للآباء بالشعور بالأمان على أطفالهم أثناء الذهاب إلى المدرسة. وسعيًا إلى مزيد من الأمان، يرتدي الأطفال غالبًا سترات واقية، ويمكن للأطفال الصغار اللعب معًا - لذا فهي تشبه حافلة بشرية.

أجرى الدكتور جيمس ليفين James Levine، وهو استشاري في مايو كلينيك Mayo clinic في ولاية مينيسوتا، بالولايات المتحدة الأمريكية، تطوير برنامج يقف من خلاله أطفال المدارس ويتحركون في الحجره الدراسية لفترة طويلة من اليوم يعملون في «صفوف متحركة صغيرة»

على أجهزة الكمبيوتر المحمولة ولوحات الكتابة البيضاء والشاشات العمودية. يُقال أن هذا النشاط يحرق ما يصل إلى ثلاثة أضعاف السرعات الحرارية عن الجلوس في المكاتب التقليدية. للتوضيح فحسب، يجلس الأطفال على وسائل أرضية للراحة في بعض الأحيان.

الآن أجب على هذه الأسئلة حول النشاط في حياتك. أو تنزيل نسخة منقحة من

www.stop-making-excuses.com

هل تعيش بطريقة تمنحك اللياقة التي ترغب في الاستمتاع بها عندما تبلغ السبعين من العمر؟



.....

.....

.....

إذا لم تكن كذلك، فماذا عليك أن تفعل لكي تتمكن من الإجابة بنعم؟



.....

.....

.....

ماذا عن حالتك الآن؟ كيف تود أن تشعر في حياتك اليومية الآن واليوم؟



.....

.....

.....

ما مقدار الوقت الذي تحتاجه لاستعدادك للتخلي، من أجل الحصول على اللياقة التي تريدها؟ ضع دائرة حول أحد الخيارات أدناه - ولكن انتظر، قبل أن تفعل، إليك رسالة تذكيرية - هناك 168 ساعة في كل أسبوع. تنام منهم حوالي 50 ساعة. ما عدد الساعات التي تقضيها في العمل؟ أو في مشاهدة التلفاز؟

حسنًا، الآن ضع دائرة حول ما يلي:

حتى أكون صادقًا، غير مستعد

ساعة واحدة في الأسبوع

ساعتين في الأسبوع

ثلاث مرات في الأسبوع

أكثر من ذلك - فلدي هدف عظيم بشأن اللياقة البدنية

السؤال الوحيد المتبقي الذي يجب طرحه هو: متى ستبدأ؟.

وإذا كنت قد أجبت بصراحة أنك لست على استعداد للتخلي عن أي وقت تريده، فما الذي يمكنك فعله لتغيير وجهة نظرك؟ هل تحتاج إلى صورة إيجابية وأنت بحالة لياقة بدنية لائقة؟ أم صورة سلبية وأنت بحالة مزرية في سن السبعين؟



.....

.....

.....

إذا استطعت [التركيز على العناصر الأساسية للتغذية]، سيبدأ جسمك ببطء وثبات بالشعور بالتحسن الصحي والقوة وملاحظتهما، بالإضافة إلى تعزيز القدرة على مواجهة مطالبك، وسوف تشعر باستمتاعك بحياتك، بدلاً من استنزافها.

جين كلارك JANE CLARKE، أخصائية التغذية في جريدة التايمز ومؤلفة كتاب BODYFOODS FOR BUSY PEOPLE.

تسير الأمور معي بسرعة كبيرة بشأن الشعور بالقلق حول الكوليسترول.

ستيفن رايت STEVEN WRIGHT، ممثل كوميدي وكاتب فائز بجائزة الأوسكار.

الطعام والشراب والنشاط

واحدة من أعظم المتع في الحياة هي الاستمتاع بالطعام والشراب رائعي المذاق. تتوفر مجموعة متنوعة ومذهلة من النكهات والقوام على هذه الأرض، وسيكون تجربة هذه المجموعة كافيًا للعمل طيلة الحياة. وعلى الرغم من ذلك، فإن معظمنا يأكل طعامًا متشابهًا أسبوع تلو الآخر. نحن نتزع الوجبات السريعة أثناء جولاتنا ونضطر في النهاية إلى اللجوء إلى الطعام المغلف عندما لا نخطط جيدًا بما يكفي للحصول على طعام طازج. فما السبب في ذلك؟ حسنًا، بقدر ما هو رائع، فليس من الضروري أن نتناول طعامًا مفيدًا وصحيًا. يمكن أن تحصل أجسادنا، بشكل مثير للدهشة، على الأطعمة الضارة. يمكنك النظر حولك في الملايين من الناس الذين يفعلون ذلك. فلا يُعد ذلك أمرًا مفيدًا للطاقة أو الصحة على المدى الطويل، ولكن يمكننا من خلاله البقاء على قيد الحياة. ومع ذلك، فبالنسبة إلى ما يهمني، فإن البقاء على قيد الحياة ليس كافيًا.

إذا كنت ترغب في اكتساب مستويات عالية من الطاقة والقدرة على التحمل والتركيز الحاد والإبداع والحالة المزاجية السعيدة، فعليك أن تشجع نفسك على ذلك في الواقع. يمكنك التفكير بسيارة بورش، وليس بسيارة مستعملة من طراز قديم. ولكن قبل أن تشرح سبب عدم سماح نمط حياتك بترف التغذية اللائقة، دعنا نتوقف عن اثنين الأعداء الشائعة حول الطعام الصحي. فأنت لا تحتاج إلى:

أ) الكثير من المال أو

ب) الكثير من الوقت.

أرخص غذاء على وجه الأرض هو المنتجات المحلية أثناء موسمها والمواد الغذائية المجففة مثل الفاصوليا والبقوليات والأرز والمكرونة. وأسرع غذاء على وجه الأرض ليس الوجبات السريعة (إذا كنت تحسب وقت السفر أو التسليم)، ولكنها الأطعمة مثل السلطة البسيطة والمقلبات.

ما تحتاجه من أجل تناول الطعام بشكل جيد هو:

أ. القليل من المعرفة (معظمها لديك بالفعل)

ب. القليل من التنظيم

ج. قدر من الاستعداد لتجربة وسائل جديدة في الطعام.

القليل من المعرفة

كما ذكرت، لديك بالفعل معلومات جيدة عن كيفية تغذية نفسك على نحو سليم. يمكنك تناول الكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة والحبوب الكاملة والفاصوليا والبقوليات والمكسرات والبدور؛ بالإضافة إلى الحد من الدهون الحيوانية والسكريات الأحادية والأغذية

المصنعة والكافيين. وكذلك شرب الكثير من الماء، بالإضافة إلى الشعير. ولكن هل تفعل هذا باستمرار؟ سنصل إلى سبب عدم الاستمرار في ذلك بعد قليل. دعوني أولاً أذكركم بأسباب مبادئ التغذية هذه التي تبدو على هذا النحو.

للحفاظ على مستويات الطاقة، نحتاج للحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن النطاق الأمثل؛ وهو عندما يكون ليس منخفضاً للغاية (نقص سكر الدم، حيث نصاب بالتعب وعدم التركيز عند الشعور بنقصانه)، وعندما يكون ليس مرتفعاً للغاية (فرط سكر الدم، الذي ينتج عنه هبوط في مستويات نقص سكر الدم). وهناك فوائد كبيرة للطاقة من شأنها الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن النطاق الأمثل وهي:

- تحسين التركيز.
- تحسين القدرة على الإبداع.
- تحسين استقرار الحالة المزاجية وارتفاعها.
- تعزيز القدرة على التحمل.
- أقل عرضة للإصابة بداء السكري الذي يصيب البالغين.

ولإجراء ذلك، نحن بحاجة إلى تناول القليل من الطعام، وفي كثير من الأحيان (5-8 مرات في اليوم، ولا تتخطى وجبة الإفطار)، وتناول نظام غذائي متباين غني بالكربوهيدرات المركبة. والكربوهيدرات المركبة هي الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه غير المكررة. فهي تستغرق وقتاً طويلاً نسبياً للهضم، لذا فإن الطاقة الناتجة منها تنساب في أجهزتنا ويبقى سكر الدم ضمن النطاق الأمثل. وتندفع الكربوهيدرات البسيطة أو المكررة (البسكويت والحلويات والشيكولاتة والمشروبات السكرية) إلى مجرى الدم وتؤدي إلى فرط سكر الدم، كما هو موضح أعلاه. وينتهي الأمر بالعديد من عملائي بالمخطط الأفعواني لسكر الدم عندما يتناولون وجبات خفيفة من السكر ويأكلون بشكل غير منتظم.

بالإضافة إلى الكربوهيدرات، نحن بحاجة إلى تناول البروتينات والدهون الصحية، لأنها تعمل أيضاً على تباطؤ امتصاص الكربوهيدرات، وتساعد على الحفاظ على الوزن (نعم، يحدث ذلك بالفعل) وتحسين وظائف المخ. عند النظر إلى الطبق الخاص بك، ينبغي من الناحية المثلى أن يحتوي على 60٪ من الكربوهيدرات، ويأتي معظمها من الفواكه والخضراوات، و40٪ من الأطعمة الغنية بالبروتين. يجب أن تكون الأطعمة التي تحتوي على البروتين والكربوهيدرات التي تختارها مصحوبة بالدهون الصحية - أي الأفوكادو والمكسرات والبذور والأسماك الغنية بالزيوت واللحوم الخالية من الدهون.

أعتقد أن هذا النظام الغذائي مثالي بعد 18 عاماً من العمل مع الأشخاص الذين يحتاجون إلى أوج الأداء الذهني من خمسة إلى سبعة أيام في الأسبوع، وأفضل مصدر أعرفه فيما يخص هذا الموضوع هو كتاب *The Food Doctor Everyday Diet* للمؤلف إيان ماربر Ian Marber. ويفسر هذا الكتاب فوائد هذا النظام الغذائي بوضوح، ويوضح لك عوائق الأنظمة الغذائية الأخرى، كما أنه لديه بعض الوصفات اللذيذة البسيطة كي تساعدك على البدء.

تحتوي الكربوهيدرات المعقدة على 3.75 سعرات حرارية لكل جرام، ويحتوي البروتين على 4 سعرات حرارية وتحتوي الدهون على 9 سعرات حرارية.

لا يعني ذلك أنك يجب أن تتجنب الدهون تماماً، ولكن كن على دراية بأنك لست مضطراً لتناول الكثير منها قبل أن تمتلئ السعرات الحرارية التي تحتاجها. على سبيل المثال، المكسرات والبذور، وهي وجبات خفيفة صحية عالية الطاقة، ولكنها غنية بالدهون أيضاً، لذلك لا نحتاج إلى تناول الكثير منها للحصول على كمية مناسبة من السعرات الحرارية.

ثمة أمر آخر؛ هو إيجاد طريقة لإدخال البازلاء والفاصوليا والعدس وفول الصويا في نظامك الغذائي. فهي مصادر ممتازة للبروتين والكربوهيدرات والألياف ومجموعة من المغذيات النباتية؛

وهي مركبات رائعة ذات خصائص مذهلة تحمي من جميع أنواع الأمراض، وخاصة السرطان. فلا تجرب أطباق من العدس الخالي من البهارات. يمكنك وضع الحمص في الكاري الخاص بك وحبات الفاصوليا في الفلفل الحار. كما يمكنك تناول شوربة الفاصوليا والخضار، وحبوب الفاصوليا اللذيذة مع الخبز المحمص.

ملحوظة: تمتلئ الفواكه والخضراوات بالمغذيات النباتية أيضاً.

القليل من التنظيم

عليك توفير الوقت لتناول الطعام الصحي. لا يصح القول بأنه ليس لديك وقت لتناول وجبة الإفطار، أو تناول وجبة خفيفة صحية في منتصف النهار، ولكن لديك وقت لتناول إسبريسو مزدوج آخر وبسكويت الشيكولاتة. يمكن أن يكون الإفطار عبارة عن قطعة فاكهة وعصير ممكن شرائه من المتجر، وإذا لم تكن معدتك ترغب في تناول الطعام أولاً في الصباح، فعليك تناول الطعام في أسرع وقت تستطيع فيه تناوله. يمكنك الاطلاع على نموذج «أغذية الطاقة» في نهاية هذا الفصل وعلى www.stop-making-excuses.com للحصول على أفكار لوجبات سهلة.

حتى إذا كنت لا تحضر وجبة غداءك بالكامل قبل العمل، فلا يزال بإمكانك تناول بعض الفواكه والشوفان والمكسرات والفواكه المجففة وأكياس الشاي العشبية لاستخدامهم في قليل من الوقت أثناء القيام بالعمل. كما يمكنك إعداد غداء صحي خاص بك خلال دقائق قليلة. إذا كان المطعم الخاص بالموظفين لا يقدم لك ما تريده، فاطلب تجهيزه لك بكل لطف. ولا تستسلم بعد الرد المبدئي «عفوًا، نحن لا نفعل ذلك».

يمكنك شراء الوجبات الخفيفة غير القابلة للتلف بكميات كبيرة، والاحتفاظ بها في درج المكتب. إذا كان لديك طعامًا تجبه في متناول يدك، فسيقل احتمال لجوءك إلى الشيكولاتة أو المقرمشات.

إذا وجدت أن العشاء هو الوجبة التي تبدد نواياك الغذائية الجيدة، فيمكنك تنظيم وجباتك المسائية الأسبوعية خلال عطلة نهاية الأسبوع، ثم التسوق وفقاً لذلك. يمكنك طهي كميات كبيرة من الأطعمة مثل الكاري الممزوج بالخضراوات وصلصة المكرونة، ثم تقسيمها إلى أجزاء وتجميدها. إذا كان ذلك يبدو منظماً بالنسبة لك، فاحصل على كتاب وصفات صحية سريعة للغاية (هناك عدد قليل من الكتب أشرت إليها في قائمة المصادر في نهاية الكتاب). وأذكرك أن تتأكد من أن لديك المكونات التي ستحتاجها لهذا الأسبوع. إذا كنت «لا تستطيع طهي الطعام، فلا تطهيه»، ولكنك بارعاً في قراءة الملصقات على الوجبات الجاهزة. فهناك المكرونة الصحية والصلصات المقلية والوجبات الجاهزة والحساء في السوق، ولكن عليك أن تفحص المحتويات بعناية. لكن ابتعد عن صلصات الكريمة والأطعمة المقلية.

يمكنك البحث عن المحتويات على النحو التالي (لكل جزء):

- نسبة الملح أقل من 1 جرام
 - نسبة الدهون المشبعة أقل من 6-10 جرام
- مجموع الاستهلاك اليومي الموصى به من الدهون هو 95 جرام للرجال، و70 جرام للنساء - و30 جرام و20 جرام (أو أقل) على التوالي، للدهون المشبعة.
- السكريات الأحادية أقل من 15 جم

سوف يذكر الملصق عبارات مثل: الكربوهيدرات 15.8 جرام، منها نسبة سكريات تبلغ 2.5 جرام. حيث يجب أن تكون «السكريات» بنسبة منخفضة.

تقول صديقتي معالجة التغذية ناتالي جوتس Natalie Gotts أنه يجب عليك أن تنسى الأرقام تماماً، وما عليك إلا التأكد من أن ما تختاره يحتوي على نسبة عالية من البروتينات والألياف؛ أي اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبقوليات والفاصوليا والخضراوات. كما يمكنك التأكد من أن الملصق يحتوي على مكونات طعام حقيقي وليس مواد كيميائية تعتقد أنها تنتمي إلى مختبر كيميائي.

تناول الطعام بطريقة مختلفة

دائمًا ما أُنهر عندما يقول لي الناس: «حسنًا، أنا لا أحب... الخضراوات أو الفواكه أو الفاصوليا أو المكسرات أو الخبز المصنوع من حبوب القمح والأرز البني... أو أيًا كان». أعتقد أن الأمر يتعلق بالابتعاد عن الكعك. يخبرني العملاء أنهم لا يعرفون الطهو، لذا من الواضح أنهم يجب أن يأكلوا وجبة جاهزة تحتوي على الكاري في كل ليلة. وهم ببساطة لا يستطيعون التحكم في الرغبة الشديدة في تناول الشيكولاتة، لذلك فهم على اقتناع أن ليس خطأهم أن كل ما يتناولونه من وجبات خفيفة تتكون منها. عندما تتكون لديك فكرة بسيطة عن هذا الأمر، سيتضح لك كم هي غبية هذه الأعداء.

في النهاية، تؤثر طريقة تغذية جسمك تأثيرًا كبيرًا على كل جانب من مستويات الطاقة لديك. لذا، إذا لم تكن لديك كل الطاقة التي تريدها، وتتبع نظام غذائي ليس مفيدًا بما يكفي، فمن الواضح أنك بحاجة إلى إجراء بعض التغييرات. وقد يعني ذلك تعلم حب الأطعمة التي لا تحبها حاليًا أو تعلم الطهي أو تعلم الاستمتاع بالطهي.

خمس وجبات في اليوم فقط؟

أُصِبت مدرسة ابنتي التي تعلمها البيانو، سو Sue، بسرطان الثدي منذ عدة سنوات، وغيرت أسلوب حياتها وتناول الطعام تغيرًا ملحوظًا. قبل إجراء التشخيص، كانت تأكل عادةً (وتطعم أسرتها بالتالي) وجبات غنية بالدهون من الثلاجة، دون أي تركيز على الفواكه والخضراوات الطازجة، ولا تشعر بالقلق بشأن المواد المضافة أو الدهون المهدرجة. وعند إصابتها بالمرض، بدأت بتوعية نفسها حول الأكل الصحي. الآن فهي لا تحصل على 5 وجبات في اليوم فقط، فهي سجلت من 7 إلى 10 وجبات من الفواكه والخضراوات الطازجة الطازجة كل يوم. كان هذا بمثابة تحول جذري عن أسلوب حياتها السابق الذي احتفظت

الطازجة كل يوم. كان هذا بمثابة تحول جذري عن أسلوب حياتها السابق الذي احتفظت به كمخطط بياني على الحائط للأشهر السبعة الأولى لحساب وجباتها اليومية. وأصبح لديها الآن أسلوب حياة طبيعي، إلى جانب وجبتين على الأقل من الأسماك الغنية بالزيوت في الأسبوع والمزيد من البقوليات والكثير من الماء واستبعاد منتجات الألبان.

إليك ما تقوله سو Sue عن تحول حاسة تذوقها: «قبل السرطان أود أن أقول (أعرف أنني يجب أن أتناول طعاماً صحياً بشكل أفضل، لكنني أحب مثل هذا ومثل ذلك من الطعام غير الصحي). و(لا أستطيع العيش دون هذه الأطعمة). كنت سأقول (السمك لطيف) أو (يمكنني فقط تناول السمك بالخلطة)، ولكن عليك إعادة التفكير في نظامك الغذائي وإيجاد الوجبات السريعة المناسبة لك. حتى تتمكن من إجراء تغيير، فلا تقل (لا يمكنني أكل الشيكولاتة أو الوجبات الهندية). بل قل (أيًا كان ما تفعله من مهام أخرى، افعل ذلك أولاً). يعتقد الناس أنهم يجبون الوجبات السريعة، لكنهم يجبون الأطعمة الجيدة. لذا، فمن الممكن تغيير حاسة التذوق لديك».

رغم ذلك، سأطعمك على اثنين من الأسرار. ليس من الصعب تعلم حب الطعام الصحي. يجب جسمك من داخله الأطعمة الجيدة له. ولكن، سيشتهي أيضاً السكر والملح والدهون السامة إذا كان هذا ما تطعمه به عادةً. هذا غريب ولكنه حقيقي.

والطهي ليس صعباً أيضاً. إنه مجرد تقطيع الطعام ودجه معاً في مقلاة مع بعض الأعشاب والتوابل. إذا شعرت بالانزعاج، يمكنك شراء كتاب الطبخ الأساسي حتى لا تفشل. إذا كنت «تكره الطبخ»، فابحث عن طريقة لجعله ممتعاً. استمع إلى موسيقاك المفضلة أو كتاباً صوتياً لصرفك انتباهك عن مهمتك.

إليك بعض الاقتراحات لمزيد من التفكير في إذكاء نفسك بطريقة أكثر نشاطاً:

- التفكير حول وقت استهلاك معظم السرعات الحرارية أثناء اليوم وعن السبب لذلك. هل «ت شحن جسمك بالطاقة في آخر اليوم»، وتستهلك معظم السرعات الحرارية اليومية بعد الساعة الثامنة مساءً؟ هل يمكنك محاولة تناول المزيد من الطعام خلال يوم العمل وتناول طعام أقل في المساء؟ لا يزال بإمكانك تناول وجبتك الاجتماعية مع شريكك أو الأصدقاء - لن تحتاج حينها إلى تناول الكثير من الطعام.
- هل تستسلم لمغريات الساعة 4 عصرًا تقريبًا عندما لا تحتاج فقط إلى السرعات الحرارية ولكن لتحتضن بدعم معنوي أيضًا؟ كيف لك أن تخطط لتناول الطعام بشكل أفضل؟
- إذا كنت لا تتناول وجبة الإفطار على الإطلاق، فهل يمكنك تجربتها ومعرفة ماذا سيكون شعورك؟ ربما يمكنك البدء بطعام بسيط، حتى تعمل على تعزيز كمية أكبر من الطاقة إذا وجدت أن ذلك يثبت لك الشعور بالرضا.



- هل يمكنك تقليل كميتك من الشيكولاتة أو المقرمشات أو الكافيين أو أيًا كانت تلك التي تبعدك عن الموازنة؟ نعم، استمتع بتلك الأطعمة من حين لآخر - لكن لا تحاول أن تعيش عليها.

فقدان الوزن

لقد كُتِبَ الكثير من المجلدات حول هذا الموضوع وأعلم أنه ليس بإمكانني أن أأمل لدحض كل نظرية في تلك المجلدات أو التحقق منها. سأسرد إليك ما اعتقده على النحو التالي:

إذا كنت تعاني زيادة الوزن، وكنت غير راضٍ عن هذا الأمر، فمن المحتمل أن يؤدي ذلك إلى استنفاد طاقتك الوجدانية والروحية أكثر من طاقتك الجسدية. إذا كنت تحمل بعض الوزن الزائد ولكنك سعيد بجسمك، فقد لا يُعد ذلك مشكلة على الإطلاق. ليس من الضروري أن تكون نحيل للغاية حتى تكون بصحة جيدة ولديك قدر من الطاقة.

إذا كنت تعاني «زيادة الوزن» أو «السمنة» من الناحية الطبية (يمكنك الاطلاع على التعريفات الواردة في نهاية هذا الفصل)، فلا تخدع نفسك بأن ذلك ليس سوى بضعة أرطال إضافية. يزيد هذا النوع من فرط الوزن بشكل كبير من فرص الشعور بالألم في أجزاء مختلفة من جسمك، وأمراض «جسيمة وخطرة مثل داء السكري لدى البالغين والتهاب المفاصل ومتلازمة التعب المزمن والذبحة الصدرية وأمراض القلب وغيرها من أمراض الأوعية الدموية. تستهلك هذه الأمراض كمية هائلة من الطاقة للتصدي لها والسيطرة عليها، وهكذا لن يتبقى الكثير من المهام التي تريد فعلها حقاً.

إذا ماذا ستفعل؟

إنه قانون مادي أساسي لا يمكن إنشائه أو تدميره. لذلك، عليك أن تستهلك أطعمة أقل مما تستنفد من الطاقة حتى تتمكن من فقدان الوزن. قد تحتاج إلى الشعور بالجوع قليلاً لبعض الوقت. وبالطبع، لا أقصد بكلامي هذا المجاعة. وفيما يلي توصياتي المتعلقة بفقدان الوزن:

- توقف عن تناول الطعام قبل الشعور بالشبع التام
- تناول الطعام «بتمعن» - أي مضغه بالكامل وتذوق كل قضمة، وضع أدواتك بين كل قضمة.

- تناول من 5 إلى 8 وجبات صغيرة يوميًا.
- تناول المزيد من الخضراوات - فهي تملأ معدتك بالألياف والمياه، وتعطيك قدرًا كبيرًا من التغذية عند البدء.
- التخلي عن الوجبات السريعة لفترة من الوقت - نعم، جميع الوجبات السريعة.
- تعرف على الفرق بين الجوع والملل والجوع والحاجة إلى الراحة والجوع وممتعة تناول الطعام فقط.
- على المدى الطويل، يمكنك إعادة توعية جسدك بحيث يمكنك تناول الطعام بشكل طبيعي قدر ما تستنفد من الطاقة. هل يمكنك التفكير في كيفية تنفيذ ذلك؟ إنه من خلال ممارسة التمارين الرياضية وتناول الطعام الصحي. لا مجال لأي أمور أخرى.

يُعد زيادة النشاط في الواقع طريقة لتحويل الأبطال لأنها تزيد من كل من عملية الأيض العام وكمية الدهون التي تحرقها. إنها ليس فقدانًا فوريًا للوزن، ولكنها طريقة يمكن أن تكون دائمة على الأغلب.

من الجدير بالذكر أن معدات صالة الألعاب الرياضية المعروفة تعطي أرقامًا مبالغ فيها لحرق السعرات الحرارية. العمل على جهاز التمرين البيضاوي لا يحرق 700 سعر حراري في الساعة، فهو يحرق أكثر مثل 360 سعر حراري، وهذا إذا كنت تعمل بجهد. لذا، إذا كنت تمارس ساعة يوميًا لمدة 10 أيام، ولا تغير نظامك الغذائي مطلقًا، فستفقد نظريًا رطلًا واحدًا أو أقل. لكن ألا نحب جميعًا تحقيق نتائج أسرع من ذلك؟ الأمر يستحق العناء، ولكن يمكنك أن تعترض. حسنًا، هذا هو الحال تمامًا. يساوي رطل واحد من الدهون حوالي 3500 سعرة حرارية. يمكنك اتباع نظام غذائي محدود السعرات الحرارية لفقدان الوزن بشكل أسرع، ولكن يجب أن يكون ذلك تحت إشراف طبيب أو أخصائي معتمد لفقدان الوزن.

خطوة مهمة من أجل الحصول على مقاس 10

فقدت صديق لي، جيني Jenny، كمية لا تصدق من وزنها - ما يقرب من حجم 6 أحجار في أربعة شهور ونصف الشهر. فحالة جيني تُعد نوعاً من أنواع الخسارة السريعة التي ينبغي الإشراف عليها بشكلٍ صحيح. فقد استخدمت برنامجاً استبدل جميع الوجبات بمكملات غذائية كاملة ومشروبات وحساء. وأخبرتني أن هذا النظام «يناسب الطريقة التي يعمل بها نخبها». بالنسبة لها، كان من الأسهل التركيز بشكل كامل على ما يوفره هذا النظام الغذائي، ولا داعي للقلق بشأن أجزاء من الطعام «الطبيعي». يعمل استبعاد المغريات هذا على الحفاظ على تناول الطعام، أو تناول قليلاً من الأطعمة الضارة. لقد اتضح لي من الطريقة التي تتحدث بها عن التجربة أنها اتخذت قراراً حاسماً باتباع هذا النظام الغذائي دون تلاعب. وقالت إنه إذا كنت «تلاعب» في اتباع نظام غذائي، فأنت لا تتحدع إلا نفسك. قد تتخذ قراراً واعياً بالتمتع بأيس كريم أو شيكولاتة، لكن ذلك يختلف عن التشبه بالأطفال وتحدى سلطة النظام الغذائي.

كما لك أن تتخيل ما لفقدان الوزن من فوائد مذهلة. وذكرت «الآن يطاردني زوجي في أرجاء المنزل». بالإضافة إلى أنها تفعل المزيد من أجل نفسها مثل جلسات التدليك وحوض الطفلو - عندما تحدثنا كانت لديها حجوزات لكل منهما الأسبوع التالي. فهي تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية بانتظام، وتحب الطاقة المصاحبة لحالتها الأكثر لياقة. وأخبرتني أنها لم تلاحظ نقص اللياقة عندما كانت بدينة. فعندما يزيد وزنك ذلك تدريجياً، فإنك تتكيف تدريجياً مع كل من الوزن وحالة عدم اللياقة البدنية. ولكن الآن، يمكن أن أشعر بالفرق حقاً.

من الناحية النفسية، فإن القدرة على التمسك الصارم بخطة النظام الغذائي - حتى خلال عيد الميلاد ورأس السنة الجديدة - منحت جيني ثقة جديدة، ناهيك عن كل المديح الذي يستمر عندما يراها الأصدقاء.

إن ملاحظتي في هذا الشأن هي أنها امرأة جديدة من الداخل أيضاً تشعر بمزيد من الاسترخاء والسعادة.

ثمة طريقة أخرى للتفكير في زيادة الوزن، ألا وهي أنه إذا كنت تأكل قطعة بسكويت واحدة فقط (74 سعرة حرارية) بالإضافة إلى متطلبات السعرات الحرارية اليومية، فإنك ستضع نصف حجر لوزنك كل عام. لذا عندما يقول الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن «أنا لا أكل حقًا كل هذا الطعام الكثير»، فهم غالبًا ما يقولون الحقيقة.... لكنهم ما زالوا يأكلون أكثر مما يستنفدون من طاقة.

خلاصة القول هنا هي أننا جميعًا بحاجة إلى إعادة تقييم أحجام الكميات التي نتناولها وبدء «تقليص الحجم». غالبًا ما تكون أحجام الكميات «الكبيرة» هذه الأيام كافية لثلاثة أشخاص. تعمل المطاعم أحيانًا بطهي أطنانًا من الطعام، بينما لا نستطيع التخلص من فكرة «التفكير في الأطفال الجائعين في إفريقيا».

تتضمن بعض برامج إنقاص الوزن، بما فيها تلك التي تستخدمها جيني أساليب العلاج السلوكي المعرفي والتحليل بالتعامل لمساعدة الناس على التفكير بشكل مختلف في الطعام. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بأنك مضطر لتناول جميع الطعام الموجود في طبقك، أو تناول الطعام المتبقي، فأنت بحاجة إلى إعادة تهيئة دماغك برسائل جديدة حول كيف يكون التخلص من النفايات البشرية أسوأ من إهدار الطعام. هل تستخدم الأعذار مثل «أنا أستحق الآيس كريم لأنني مررت بيوم شاق» أو «لا بأس من تناول هذا لأنني في حفل خاص». مرة أخرى،

أنت بحاجة إلى أفكار جديدة حول

» إذا وصلت إلى مرحلة ترى فيها الطعام ببساطة كشيء

مدى روعة الشعور بتغذية جسمك

سيجعلك بدينًا أو نحيفًا، عندها تصبح رؤيتك غير واضحة. «

بطعام صحي وليس أطعمة مليئة

إيان ماربر، كتاب THE FOOD DOCOR EVERYDAY DIET

بالسكر أو الدهون. إذا كنت لا تستطيع

التخلص من سوء السلوك الطفولي والتمرد، فكر في أن هذا الأمر يبدو وكأنك تعاقب نفسك. مهما كان ما تفعله، ففقدان الوزن هو أمر مفيد لك، وليس لشخص آخر. وبإمكانك اتباعه حتى تشعر بالرضا.

مؤشر كتلة الجسم

حتى تحسب ما إذا كنت تعاني زيادة الوزن، قسّم وزنك بالكيلوجرامات حسب طولك بالمتر المربع (وزن الجسم / الارتفاع²). هذا ما يُعرف باسم مؤشر كتلة الجسم أو BMI. لا ينجح ذلك إذا كنت شخصاً تزيد عنده نسبة العضلات، فأنت تعرف جسمك وتعرف ما هو عليه. وتكون التصنيفات على النحو التالي:

- نسبة 30: سمنة سريرية
- نسبة 28: سمنة سريرية عند وجود ظروف طبية معينة أخرى
- نسبة 25 – 29.9: زيادة وزن. فهناك زيادة كبيرة في خطر الأمراض المرتبطة بالسمنة
- نسبة 18.5 – 24.9: أكثر ملاءمة للصحة على المدى الطويل

نموذج العيش باستخدام الطاقة

أغذية الطاقة - استمتع بطعامك، واستمتع بالطاقة

هذه قائمة من الأطعمة المقترحة لزيادة طاقتك. أو يمكنك تنزيل نسخة منقحة من www.stop-making-excuses.com. للحصول على المزيد من اقتراحات الوصفات الإبداعية والممتعة، أو الانتقال إلى الموقع الإلكتروني، أو مشاهدة قائمة كتب الطبخ المقترحة في قائمة المصادر في الجزء الخلفي من هذا الكتاب.

وجبات الإفطار

- الحبوب الكاملة بدون سكر مضاف. يمكنك إضافة المكسرات الخاصة بك والفاكهة للتحلية. كما يمكنك تناول الحليب للترطيب أو كن مغامراً وحاول تناول حليب الأرز وحليب الصويا أو عصير الفاكهة.

- خبز محمص من الحبوب الكاملة مع:
 - المربى بدون السكر (جرب منتجات القديس دالفور - فهي تحتوي على مواد رائحة) أو العسل - الزبدة المستخرجة من المكسرات - اختر صنفاً غير محلى مصنوع من المكسرات بخلاف الفول السوداني.
 - الزبدة أو السمن النباتي بدون دهون مهدرجة - بشكل ضئيل.
- بيض.
- سلطة الفواكه مع الزبادي (يُعد الزبادي مستنبت حي قد يساعد على منع نزلات البرد ومفيداً لعملية الهضم).
- العصائر - المصنوعة في المنزل، أو مجموعة متنوعة من المنتجات التجارية مع عدم إضافة السكر أو مركبات عصير الفواكه.
- حساء الشعير! يُعد ذلك أحد وجبات الإفطار الأكثر وقاية التي يمكنك تناولها. فلننسى أي تجارب سيئة من هذا الطعام الذي يبيث النشاط. يمكنك طهي بعضاً منه مع قطع الموز والبرتقال والزبيب والقرفة وجوزة الطيب، كما يمكنك تحليته بقليل من العسل وسيكون لديك حينها إفطار نقي وغني بالفوائد. لتوفير الوقت في الصباح، يمكنك تحضير الطعام وتجهيزه في الليل.

وجبات الغداء

- شطائر خبز من الحبوب الكاملة مع السلمون أو السردين أو التونة أو الدجاج أو لحم البقر الخالي من الدهون أو الجبن أو الصلصة أو الخضار المشوي أو الحمص أو الخس أو الجرجير أو الطماطم أو الجزر المبشور...
- السلطات مع إضافة المكسرات والبقوليات (الفاصوليا السوداء والفاصوليا الحمراء وفاصوليا الكانيليني والفاصوليا البحرية والبازلاء والحمص والعدس وفول الصويا)،

- والحبوب مثل قمح البرغل (الموجود في العديد من وصفات البحر الأبيض المتوسط)، أو الأفوكادو (الغني بالدهون الأحادية غير المشبعة - وهي دهون صحية).
- البطاطس المشوية مع الفاصوليا والجبن الأبيض والزبادي والثوم المعمر و/ أو الخضراوات.
- الحساء الصحي - قليل الدسم والملح المنخفض، والغني بالخضراوات والفاصوليا والحبوب مثل الشعير. ابحث عن المنتجات التي تحتوي على أقل من 10 جرام من الدهون وأقل من 400 مللي جرام من الصوديوم لكل وجبة.
- الجبن والشوفان، مع الصلصة والفواكه أو السلطة. فقط تذكر أن الجبن ملئ بالسعرات الحرارية، ولكنها وجبة غداء مفيدة للغاية.
- قطعة من الخضراوات النيئة والحمص بالطحينة أو قطعة من الأطعمة النباتية.
- الفلافل سواء كانت مدهونة بالزبد أو مخبوزة ككرات صغيرة. فهي مصنوعة من الحمص مع قطعة من الزبادي أو الصلصة الشهية.
- سمك الماكريل المدخن المتبل أو أي سمك غني بالزيوت مع أي من الأطعمة المذكورة أعلاه لإضافتهم معًا.

الوجبات الخفيفة

- الخضراوات النيئة مع الزبادي أو غيرها من القطع قليلة الدسم.
- الفاكهة هي وجبة خفيفة مثالية وغنية بالفركتوز (سكر الفاكهة الذي لا يعطي نسبة السكر «العالية» نفسها) والفيتامينات القابلة للذوبان في الماء (فيتامين ب وفيتامين ج والبتوتاسيوم والألياف والعديد من «المواد الكيميائية النباتية» (المركبات المعروفة للمساعدة في الوقاية من السرطان وأمراض خطيرة أخرى).
- الفواكه المجففة لها نفس الفوائد مع فقدان نسبة قليلة من فيتامين ج. وهي أعلى في نسبة السكر، وكذلك أعلى في السعرات الحرارية بعد التخلص من ماءها. استمتع بمشاهدة الكميات فقط.

- فواكه معلبة، في عبوات العصير الطبيعي. ابحث عن علب صغيرة بحجم الوجبات الخفيفة.
- المكسرات - على وجه الخصوص ما يلي:
 - الجوز البرازيلي - يحتوي على نسبة عالية من المغنيسيوم، وهو مهم في إطلاق الطاقة وامتصاص المغذيات والسيلينيوم، وهو مضاد للأكسدة الذي يساعد بشكل أساسي على الحفاظ على صحة البشرة والشعر.
 - الكاجو - يحتوي على نسبة عالية من الزنك (مفيد لتقوية الجهاز المناعي والتئام الجروح) والمغنيسيوم
 - مكاداميا - غنية بالمغنيسيوم
 - جوز البندق - غني بفيتامين ب والمغنيسيوم وفيتامين هـ المضاد للأكسدة (الذي يعزز أيضاً جهاز المناعة)
 - جوز الصنوبر - الغني بالزنك
 - البندق - غني بفيتامين هـ
 - اللوز - غني بفيتامين هـ والمغنيسيوم والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم.
- البذور - على وجه الخصوص ما يلي:
 - القرع - الغني بالزنك
 - عباد الشمس - غني بالمغنيسيوم والحديد وفيتامين ب وفيتامين هـ
 - السمسم - غني بالمغنيسيوم.
- تشمل خلطات البذور المتعمدة ما يلي:
 - بذور منتجات Munchy لشركة Lawncourt Harvest

- بذور منتجات Clearspring المحمصة والوجبات الخفيفة من الصويا.
- منتجات «أنت تشبه ما تأكله (You Are What You Eat) مزيج من البذور الطبيعية الرائعة والفاكهة ومكسرات الجوز.
- البذور المخلوطة «ذى فود دوكتور اوريجينال فايف سيدميكس -Food doctor Origi-nal 5-Seed».
- قوالب الطاقة بدون سكر مضاف (في أشكالها العديدة) أو دهون نباتية مهدرجة. تشمل العلامات التجارية المعتمدة ما يلي:
 - Wallaby.
 - Fruitas المصنوعة من أطعمة لايم ريجيس Lyme Regis.
 - Fruitina.
 - Orgran.
 - Lara.
 - «O».
 - Naked.
 - Bounce Balls (تبدو كأنها مقرزة ولكن مذاقها لذيذ إذا كنت تحب حلوى اللوز).
 - Taste of Nature.
- الزبادي والجبن الكريمي - قليلة الدسم إذا كان يهيك السعرات الحرارية، وليس السكر المضاف.
- الخبز المرشوش بالسكر - يمكنك العثور على أنواع البذور / الحبوب الكاملة.
- في بعض الأحيان، الشيكولاتة. فهي تحتوي على مضادات الأكسدة، بل صدق أو لا تصدق، فهي تحتوي على الدهون أيضاً والحمض الدهني الذي لا يضر الشرايين. يمكنك

تناول الشيكولاتة الداكنة، لأنها تحتوي على المزيد من الفلافونويد (وهي مغذيات نباتية تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب).

وجبات العشاء

- يجب أن لا تصل إلى ميعاد هذه الوجبة وأنت تشعر بالجوع الشديد. يمكنك تناول المزيد من الطعام طوال اليوم وتناول كميات أقل في ميعاد هذه الوجبة. وتذكر أن كميات كبيرة من اللحوم الحمراء والدهون، والملح سوف تستنزف طاقة الغد.
- المكرونة (وجبة كاملة من الناحية المثالية - جربها) والصلصة قليلة الدسم التي تحتوي على مصدر للبروتين مثل الفاصوليا أو السمك أو اللحم الخالي من الدهن. لا تنسى السلطة كطبق جانبي.
- السمك يجب علينا جميعاً تناول المزيد من الأسماك الغنية بالزيوت مثل التونة وسمك السلمون والماكريل والسردين.
- مقليات الاحتمالات لا حصر لها للمكونات، وهناك بعض الصلصات للمقلبات اللذيذة والصحية في السوق. يمكنك إضافة الزنجبيل لما يتمتع به من خصائص طبيعية مضادة للالتهابات. كما يمكنك إضافة الثوم لتخفيض الكوليسترول وتجلط الدم والوقاية من السرطان. يمكنك استخدام زيت السمسم أو الكانولا أو الزيتون أو بذور الكتان لإضافتها للمقلبات.
- الوصفات التي تعتمد على الأرز مثل الفلفل الحار والكاراي. يمكنك تجربة بعض الأطعمة النباتية واستخدم الأرز البني. لا يستغرق طبخ الأرز البني سهل الطهي سوى 20 دقيقة، كما أنه أفضل بالنسبة للطاقة من الرز الأبيض.
- عجة نباتي.

- السلطة مع الجبن والمكسرات أو الفاصوليا.
- أضف الكثير من الخضراوات الملونة إلى طبقك. وضع في اعتبارك الخضراوات الحمراء والبرتقالي والصفراء والخضراء والأخضر الداكن والأرجواني. كل لون لديه شكل من الأشكال الخاصة بالمغذيات النباتية الصحية الهائلة، وكل نوع من المغذيات النباتية يقلل من خطر الإصابة بنوع من أنواع الأمراض.

الحلويات

- سلطة الفواكه - كافي نفسك ببعض الفواكه الغريبة، مما يجعلها تبدو مميزة.
- بضع مربعات من الشوكولاته الداكنة.
- تفاح محبوز محشو بالفاكهة المجففة.
- أجزاء صغيرة للغاية من الحلويات اللذيذة (نعم، قليل مما تعتقد أنها رائعة المذاق).

المشروبات

- الماء، بالطبع.
- الشاي العشبي. الزنجبيل والجينسنج والليمون والبرتقال والهيل والقرنفل والعرقسوس والقرفة، جميعها مشروبات معززة للطاقة للغاية. يُعد البابونج واللافندر والورد وحشيشة الهر أعشاب مهدئة؛ ويساعد النعناع على الهضم وتحسين اضطراب المعدة. يمكنك تجربة منتجات Qi و Clipper و Pukka و Yogi.
- الشاي الأخضر، يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، ونسبة منخفضة من الكافيين.

لاحتياجك للنوم حتى لو بكمية بسيطة... تأثير كبير على القوة
وقدرة القلب والأوعية الدموية والحالة المزاجية ومستويات
الطاقة الكلية. وقد أظهرت حوالي خمسين دراسة أن الأداء
الذهني - وقت رد الفعل والتركيز والذاكرة والتفكير المنطقي
والتحليلي - ينخفض بشكل مطرد مع زيادة الاحتياج للنوم.

جيمس لوهر JIM LOEHR وتوني شوارتز TONY SCHWARTZ،

كتاب ON FORM

إذا كان زوجك يواجه صعوبة في النوم، فإن الكلمات التالية
«نحن بحاجة إلى التحدث عن علاقتنا قد تساعد على ذلك».

ريتا رودنر RITA RUDNER، ممثلة كوميدية.

رونق النوم

لقد تقابلت مع صديقتي منذ بضعة أيام، وسألتها بطبيعة الحال ما الذي كانت تفعله. وأجابت «أنا متعبة للغاية». «لم أنم بشكلٍ كافٍ اليوم. لديّ مشروع كبير في العمل وأستيقظ كل صباح في تمام الساعة الرابعة والنصف، وأشعر بالاجهاد بسبب ذلك». ألا يبدو ذلك مألوفاً؟ لا بد وأن يكون أحد المشاعر الأكثر بؤساً في العالم أن نضطر إلى المكافحة خلال يوم آخر من الالتزامات والمواعيد النهائية ومسؤوليات الوالدين أو غيرها من التزامات الرعاية من أجل ليلة نوم غير هانئة. سواء أكنت تستيقظ في الساعة 4:30 صباحاً أو تنام بشكل متقطع أو لا تتمكن من النوم على الإطلاق، إذا كنت محروماً من النوم، فستدرك بسرعة أن النوم هو أهم جانب في إدارة صحتك وطاقتك، حيث تفوق أهميته النظام الغذائي أو ممارسة التمارين الرياضية. يدمر الحرمان من النوم حيويتك وحالتك المزاجية وتركيزك وإبداعك. فهو يضر بالجهاز المناعي ويقلل من تجديد الخلايا وخصوبتها ويجعلك أكثر توترًا.

تشير الدراسات إلى أن أكثر من ثلثنا لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم، ويتم إنفاق الملايين على الأقراص المنومة وسبل العلاج، وهذا دليل على حقيقة أن الكثير من الأشخاص لا يحصلون على قيلولة بالكامل.



لكن ما هو القدر الكافي؟ يختلف الأشخاص بشكل كبير في القدر الذي يحتاجون إليه، بدءاً من الساعات الأربع الشهيرة لماجي تاتشر Maggie Thatcher وحتى العشر ساعات الخاصة بسن المراهقة. يتفق خبراء النوم على أن الأمر لا يتعلق بعدد محدد من الساعات. السؤال الحقيقي الذي يجب طرحه على نفسك هو: «هل أشعر بالانتعاش والراحة بعد الاستيقاظ لمدة 30 دقيقة أو نحو ذلك؟» إذا كان الجواب «نعم»، فلا مشكلة. إذا كان الجواب «لا»، فهناك نقص في الكمية... أو الجودة.

قد تعتقد أن قلة الكمية هي ببساطة أمر يتعلق بتنظيم المواعيد. ستذهب إلى الفراش في وقت مبكر، أليس كذلك؟ لكن الأمر ليس بهذه البساطة دائماً. إذا وصلت إلى المنزل بعد 8 مساءً، فمن غير المرجح أن تكون مستعداً للنوم حتى الساعة 11، بسبب الوقت الذي يستغرقه الطهي وتناول الطعام وتناول بعض «العشاء» الذي تشعر بأن من حقاك الاستمتاع به، ثم يمكنك الاسترخاء التدريجي حتى تغرق في عالم الأحلام. ينخرط الأشخاص في مهام لا يكونون فيها «مستعدون» للنوم حتى ساعة متأخرة، حتى لو كانوا من داخلهم يشعرون بالتعب. أطلق على هذا «الشعور بالتعب ولكن لا بد من إنجاز المهام» وهذا ليس أمر يبعث على الدعاية.

وكلما تعززت هذه المهام، كان من الأصعب الذهاب للنوم في وقت مبكر لأن ذلك يعمل على تأسيس النظام «اليوماوي». تعني كلمة يوماوي «حوالي يوم» وهو النظام الخاص بالاستيقاظ والموت والشعور بالجوع. يتأثر هذا النظام في الغالب بالضوء، ولكن أيضًا بالضوضاء وضغط العمل والغذاء والكيمياء الحيوية الفردية. يسيطر هرمون واحد مهم على النظام اليوماوي وهو الميلاتونين (يستخدمها العديد من المسافرين للمساعدة في التعافي من اضطراب الرحلات الجوية الطويلة). كلما زادت كمية الميلاتونين التي تنتجها، شعرت بالنعاس وكان نومك أعمق. إذا كنت لا تذهب إلى الفراش عادةً حتى الساعة 11 أو ما بعدها، فمن المحتمل أنك لن تنتج كمية كافية من الميلاتونين للنوم في وقت سابق، على الأقل حتى تستطيع «تغيير» يومك جذريًا، مثلما يحدث عند تغيير مناطق التوقيت.

ليس ذلك فحسب، ولكن يعمل أي ضغط عليك أو الضغوط المفروضة ذاتيًا أو خلاف ذلك، على تقليل إنتاج الميلاتونين وزيادة إنتاج هرمونات التوتر (الأدرينالين والنورادرينالين والكورتيزول). إنها تزيد من اليقظة والاستعداد للعمل، مما يؤثر بوضوح على ما إذا كان يمكنك النوم على الإطلاق أم لا، وكذلك عمق النوم الذي يمكنك تجربته. ولأنني متأكدة من أنك قد تعرضت لذلك، بغض النظر عن عدد الساعات التي تنام فيها، فإن ما يهم هو جودة نومك.

معلومة حقيقية

أظهرت الأبحاث الحديثة أن قلة النوم يمكن أن تجعلك سمينًا. فمع الشعور بالحرمان من النوم، نطلق كمية أقل من اللبتين، وهو هرمون يشير إلى حالة من تخزين الدهون، ونطلق المزيد من هرمون جريلين، وهو هرمون يشير إلى الجوع. لذلك من دون النوم بشكل كافٍ، من المرجح أن نبدأ في الإفراط في تناول الطعام. الأمر غير عادل، أليس كذلك؟

للتمتع بنوم هانئ، ابدأ بمراجعة أساسيات حياتك، لأنه ما لم تحصل عليها بشكل صحيح، فلن يساعدك أي قدر من حساب الساعات. السؤال الأول الذي أطرحه على العملاء المحرومين من النوم هو «ما هو مقدار الكافيين الذي تشربه؟» إن الكافيين له نفس التأثير على جهازك العصبي مثل هرمونات التوتر، لذلك إذا كنت تشرب القهوة أو الشاي أو المشروبات الغازية بشراهة، فإنني أوصيك بشدة بتجربة عدم تناول الكافيين لمدة أسبوعين على الأقل لاختبار ما إذا كان هذا يحسن أنماط نومك أم لا. إذا كنت من متناولي الكافيين بشراهة غير معقولة، وتريد تجنب أعراض صداع الانسحاب، فحاول أن تقلل من الكافيين إلى النصف، ثم امتنع عن تناوله بعد أسبوع.

جاء إليّ جايسون وكانت مستويات طاقته منخفضة، بالإضافة إلى شعوره بالقلق في البداية من أن عاداته الغذائية تمنعه من الاستمرار في أيام عمله الطويلة. وأخبرني فيما بعد أنه على الأغلب كان يعاني الأرق لسنوات عديدة. حسناً، ربما هذا هو السبب في عدم امتلاكك للطاقة الكافية، هذا بالنسبة لحالة جايسون. لذا، فالسؤال الأول كان: «ما كمية الكافيين التي تشربها؟» قال إنه كان يتناول كوباً واحداً فقط، وأحياناً كوبان من الشاي يومياً، ولا يتناوله أبداً بعد الساعة الواحدة ظهراً، لذلك لم يؤدي ذلك إلى الأرق. لقد تحدثت معه للتخلي عن الكافيين كلياً. ثم لأسباب مختلفة لم أراه لمدة ثلاثة أسابيع. وعند لقاءنا، كان متحمساً جداً ليخبرني إن الأمر يستغرق منه الآن أقل من خمس دقائق حتى يبدأ في الشعور بالنوم، بينما قبل ذلك أن كان يستغرق الأمر ما يصل إلى ثلاث ساعات. أخبرني أنه لا يصدق أن القليل من الكافيين قد أضعف قدرته على النوم بشكل عميق. وقال أيضاً: «لا أريد أن أقول مثل عبارات الفتيات، لكن لا بد من الاعتراف بذلك، إن بشرتي تبدو نضرة، كما اختفت الهالات السوداء تحت عيني». هذه هي قوة الاستمتاع بلبلة نوم هانئة.

الأمر الأساسية الأخرى التي يجب أن تحصل عليها من أجل أن تحظى بالنوم الهانئ ليلاً هي:

- لا تأكل خلال ساعة قبل الذهاب للنوم، لأنك لن تتمكن من النوم بعمق إذا كانت معدتك تهضم الطعام. فلتجعل شعارك هو «تناول القليل من الطعام في الليل»، لذا لا تصل إلى منزلك في وأنت تتضور جوعاً. يمكنك تناول المزيد من الطعام خلال يوم العمل عندما يكون معدل الأيض مرتفع - تحتاج إلى السعرات الحرارية على أي حال في هذا الوقت للحفاظ على التركيز والتمتع بمزاج إيجابي وسعيد
- لا تمارس التمارين الرياضية خلال ساعة قبل الذهاب للنوم، لأنك لن تتمكن من النوم بعمق في حال ارتفاع درجة حرارة جسمك ارتفاعاً شديداً
- لا تؤدي حسابات الأسرة المنزلية أو أي أعمال إدارية أخرى خلال 30-60 دقيقة من محاولة النوم.

كما تناولت طعاماً أقل تمتعت بنوم هانئ.

يأتي أصل كلمة «النوم الهانئ» من وقت توقف شد الفراش المحشو بالقش الذي يتكون من الحبال المتقاطعة تحته. وبمرور الوقت (وبسبب وزن الأشخاص الذين ينامون)، كانت الحبال تتراخي، وكان يجب إعادة شدها، حتى تظل المراتب مريحة - وهكذا، يمكنك أن تشعر بقدر الراحة نفسها كما هو الحال مع مراتب القش. في المرة القادمة التي تستلقي فيها مستيقظاً، ركز على الراحة المذهلة التي تمنحها لك مراتبك الحديثة.

إذا كنت قد أجريت بالفعل تنظيمًا لجميع أساسيات حياتك، وتستمر في عدم التمتع «بنوم هانئ»، فإليك مجموعة من الأفكار التي قد تساعد في تحسين كل من كمية نومك وجودته. جرّب ما قد يخبرك به حدسك، فمن الممكن أن يساعدك.

- التمتع بفترات راحة منتظمة خلال اليوم، لأنها تساعد عقلك على التدقيق في المعلومات الواردة ومعالجتها، يشبه الأمر قليلاً ما تفعله عند الحلم. إذا لم تتمتع بفترات من الراحة، فسوف تحتاج إلى المزيد من حركة العين السريعة (أي الحلم) أثناء الليل، وهذا يعمل بدوره على تقليص وقت النوم العميق والنوم الذي يساعد على تجديد النشاط.
- الحصول على وقت الاسترخاء كعادة لك في المساء. يمكنك إنشاء بعض الطقوس التي تخبر جسمك أنك ستنام في أقرب وقت، لغرس «النظام اليوماوي» الصحيح. قد يشمل ذلك القراءة الخفيفة أو أوضاع اليوجا المهدئة أو حمام دافئ (ليس حارًا جدًا، وإلا سترتفع درجة حرارة جسمك ارتفاعًا شديدًا، كما ورد أعلاه).
- الاستماع إلى الموسيقى الهادئة (وليس موسيقى الميتال، مثلما فعل أحد عملائي). يمكنك استخدام الموسيقى بالتأكيد التي تشعر بأنها تساعدك على الاسترخاء، ولكن يمكنك أن أقول لك أن الموسيقى التي تبلغ حوالي 60 نبضة في الدقيقة (مثل موسيقى الباروك الكلاسيكية) اتضح إنها تساعد على إبطاء معدل ضربات القلب وتردد الموجات الدماغية على السواء.
- استخدم الإضاءة الخافتة قبل ساعتين من وقت النوم. تجنب المصابيح العلوية وثبيت مفاتيح تحويل لتخفيف الضوء لمصباحك. اغسل أسنانك على ضوء الشموع.
- جرب تناول شاي البابونج أو حشيشة الهر أو شاي نبتة القديس يوحنا، وكلها أعشاب مهدئة خفيفة.
- تأكد من وجود تهوية جيدة في غرفة نومك. من الأفضل أن يكون لديك لحاف سميك أو الكثير من البطانيات بعدد يقل عن الكمية المثلثي من الأكسجين.
- رتب غرفة النوم الخاصة بك. سوف تؤيد الفوضى إلى منع عقلك من الاسترخاء بشكل كامل. وبالتأكيد عدم إجراء أي عمل في غرفة النوم. لا تدخل غرفتك بحقيبة أوراقك، ولا تستخدم أجهزة كمبيوتر محمولة على السرير. قد يكون لهذا تأثير إيجابي على علاقاتك أيضًا.

• جرب العلاج بالعطور. استمتع باستخدام اللافندر أو زهر الإيلنج أو نبات المريمية المتصلب أو زهر البرتقال أو زيوت مخلوطة تُصنع خصيصًا للشعور بالاسترخاء. لست بحاجة إلى جهاز لخرق الزيوت. فقط ضع بضع قطرات في كوب ماء ساخن أو حمامك. يمكنك استخدام وسيلة استرخاء للنوم، والعودة للنوم إذا استيقظت في الليل. وأخيرًا، إذا استيقظت في الليل:

• لا تفعل ما تفعله، يمكنك فتح الضوء ما لم يؤدي عدم القيام بذلك إلى أمرًا ضارًا (على سبيل المثال الذهاب إلى مرحاض). لأنك حينها ستبدأ دورة الاستيقاظ.

• لا تنظر إلى الساعة. ستبدأ في حساب الساعات المتبقية حتى إيقاف المنبه، وستصبح أكثر يقظة. أشح بوجهك عن الساعة.

• اختر شيئًا محددًا تصب عليه تركيزك، مثل الموجات على الشاطئ أو الشلال أو السحب الجميلة أو حتى سرير مائي مغطى بمخمل - مما يساعدك على الحفاظ على حالة تشبه النوم.

• لا تظل مستيقظًا وأنت تشعر بالغضب حيال ذلك - غير مفهومك. فكر في جملة «أنا استريح بسلام». ينام الشخص المصاب بالأرق أكثر مما يظنونه، والغرض من ذلك هو الاسترخاء وراحة المخ بأكبر قدر ممكن. وسيؤدي الشعور بالقلق والغضب إلى الشعور بالتعب في الغد.

يمثل ما ورد أعلاه عدد كبير من المعلومات حول النوم، أعرف ذلك. يتعلق الأمر بإذا كنت لا تنام جيدًا، ماذا ستفعل حيال ذلك؟ يمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة من هنا، أو تنزيل

ما هي الطقوس التي ستضعها لضمان ليلة تتمتع بها بنوم هانئ يساعدك على النشاط؟.



.....

.....

.....

هل هناك أي مهمة تحتاج إلى التوقف عن القيام بها من أجل الاسترخاء بشكل أكثر فعالية؟.



.....

.....

.....

كيف ستلتزم بهذه العادات الجديدة؟.



.....

.....

.....

إنه ليس واجبًا أو فرضًا أو نظامًا يجب أن تلتزم به. إنه مجرد وسيلة للسعادة. فهي سعادة مطلقة ونقية وخالية من الشعور بالذنب. في الواقع، إن الشعور بالراحة التامة والسلاح أحد أكثر التجارب المثمرة والمبهجة التي يمكن أن يتمتع بها الإنسان.

بول ويلسون PAUL WILSON، كتاب CALM FOR LIFE

حاول الاسترخاء والاستمتاع بالأزمة.

بريليانث أشلي BRILLIANT ASHLEIGH،

كاتب ورسام كاريكاتير.

الاسترخاء لتجديد الطاقة

جاءت كيري إلى واحدة من ورش العمل الخاصة بإدارة التوتر في حالة سيئة للغاية. كانت مكتوفة الأيدي بشكل دفاعي، وكنت أعلم أنني كان على أن أستعد لكي أتمكن من الحصول على الأفكار التي كان علي أن أقدمها. ومع استمرار العمل خلال هذه الورشة، شعرت بالاسترخاء وأخبرتني أنها كانت عائدة إلى العمل بعد ثلاثة أشهر من الإجازة وكانت تشعر بالاكئاب الناجم عن الإجهاد. لذا أرادت أن تتعلم كيفية منع حدوث ذلك مرة أخرى، لكنها قالت إنها «لا تستطيع الاسترخاء» بالتأكيد. وسألتها عن المحاولات التي أجرتها، وقالت بفخر إنها التحقت بدورة عن التأمل. لذا كان السؤال التالي: «منذ متى وأنت تمارسين ذلك؟» وتبين أنها وتبين أن هذه المحاولات هي لمدة أسبوع من بدء الدورة. ولأنها كانت مشتتة الفكر، قررت أن الاسترخاء أمرًا مستحيلًا. وعندما أخبرتها بأن معلمي الزن (أحد المذاهب البوذية) يتشتت فكرهم أيضًا، رأت الأمور من منظور مختلف.

هناك أمر واحد لاحظته خلال 18 عامًا من الاستشارات الصحية هو أن هؤلاء الأشخاص الذين لديهم طريقة محددة ومنتظمة للاسترخاء أكثر مرونة للقدرة على تحمل التوتر ويتمتعون بطاقة أكبر من أولئك الذين لا يفعلون ذلك. لا يتطلب الأمر الحصول على درجة الدكتوراه حتى تعرف الصلة... فلماذا يستقطع القليل منا بعض الوقت للاسترخاء كل يوم؟ وعندما أقول الاسترخاء، أعني الاسترخاء الصحيح والعميق. فلا تُعد مشاهدة «Eastenders» استرخاءً. قد يكون التلفاز من وسائل الترفيه الرائعة، ولكنه لا يمنح مخك أو جسمك فوائد مذهلة للاسترخاء العميق.

دعني أوضح لك الأمر. بالنسبة للبشر، يحدث الاسترخاء العميق فقط مع ترددات معينة من نشاط المخ. يطلق المخ أربعة أنواع من الموجات، كل منها له دورة مميزة أو نطاق تردد خاص بها على النحو الوارد ذكره:

موجات بيتا (14-40 هرتز في الثانية) هي دورات واعية طبيعية. فهي تفرض سيطرتها عند توجيه الانتباه إلى العالم الخارجي، ونحن في حالة تأهب وتركيز.

موجات ألفا (8-13 هرتز في الثانية) تنشأ عند الحلم والتأمل البسيط. فهي تعكس الهدوء وتأمل النفس وتحسين الإبداع.

موجات ثيتا (4-7 هرتز في الثانية) ترتبط بالاسترخاء الجسدي العميق والهدوء العاطفي.

موجات دلتا (5-3 هرتز في الثانية) تنشأ عند النوم العميق عندما تعمل أجسامنا على الإصلاح والتعافي.

ينتج عن الاسترخاء العميق، بخلاف النوم، نسبة كبيرة مسيطرة من دورات موجات ألفا وثيتا التي تشير إلى حالة من السلام والسعادة - لكنك لن تصل إليها عن طريق الصدفة. عليك أن تقرر الاسترخاء بشكل استباقي، وأن تفعل ما يساعد على تعزيزه.

لكن لما العناء؟

يخبرني الكثير من الأشخاص أنهم «سعداء لكونهم مشغولين» أو «لا يحبون الجلوس» أو أنهم ليسوا متوترين، لذا فهم ليسوا بحاجة إلى الاسترخاء. اعتدت أن أكون هكذا، أيضاً، لذلك أفهم تماماً ما يقصدونه. كنت قلقة بصورة خفية من أنني قد أشعر بالملل و«أهدر» الوقت الذي أتمكن فيه من تحقيق الإنجاز الثمين.

إليك الآن بعض فوائد الاسترخاء التي قد تجعلك تفكر في الاستعداد ولو لمدة 10 إلى 20

دقيقة يومياً:

- زيادة مستويات السيروتونين - السيروتونين هو ناقل عصبي يرتبط بالهدوء والسعادة. وترتبط مستويات السيروتونين المنخفضة بالاكتئاب.
- انخفاض ضغط الدم.
- انخفاض مستويات هرمون التوتر.
- تقوية جهاز المناعة. أظهرت الأبحاث زيادة في نشاط «الخلايا القاتلة الطبيعية» التي تقتل البكتيريا والخلايا السرطانية أثناء التأمل وبعده.
- انتقال موجات الدماغ في قشرة المخ الأمامية اليمنى العرضة للتوتر إلى القشرة الأمامية اليسرى الأكثر هدوءاً.
- زيادة القدرة التحليلية.
- زيادة الإبداع.

وعلى المدى الطويل:

- انخفاض خطر الأمراض المرتبطة بالتوتر.
- زيادة جودة النوم وتقليل مقدار النوم المطلوب.

يمكن أن يكون الاسترخاء لمدة خمس إلى عشر دقائق أكثر فعالية من النوم لجعلك تشعر بالانتعاش والنشاط. وستحدث عن فترات الراحة في الفصل التالي.

إذا كنت على استعداد لتجربة الاسترخاء، فهو بسيط للغاية. لن تحتاج إلى وضع اللوتس أو استخدام البخور إذا كنت ترغب في الاستمرار لفترة أطول من أسبوع واحد فقط مثل كيري، فأعدك بأنك ستندهش من النتائج التي ستحققها. تحتوي القائمة أعلاه على جميع المزايا التي يمكن اختبارها علمياً. ولكن لا تذكر القائمة أن الأشخاص الذين يقومون بشيء من الاسترخاء العميق يشيرون بانتظام إلى حالة ذات مستويات أعلى من السلام الداخلي والسعادة والحب والإرشاد والحكمة.



حسناً، كيف يمكنني البدء بعد ذلك؟

حتى تشعر بالاسترخاء العميق، كل ما عليك فعله هو الجلوس بهدوء وبراحة، والتركيز على تنفسك. اشعر بالراحة، وابدأ في ترك التوتر عن قصد، وحاول التنفس من بطنك بدلاً من صدرك. بعبارة أخرى، دع الهواء يتدفق إلى الأسفل ثم الخارج حتى يصل لرئتيك بدلاً من النصف العلوي فقط. ببساطة اشعر بمرور الهواء داخل أنفك، والقصبية الهوائية والرئتين، ثم أشعر بخروجه. يمكنك الاحساس ببرودة الهواء عند دخوله؛ والاحساس بالدفء عند خروجه.

عندما يتشتت عقلك، لا تقلق بشأن ذلك. ما عليك إلا العودة إلى نفسك. فالأمر بسيط، ولكن كما توضح قصة كيري، فإن الأمر يتطلب التدريب والعودة. ليس هناك صواب أو خطأ - يتعلق الأمر بما تشعر به فقط أثناء العملية وبعدها.

لكن ألا يجب علي الاشتراك في دورة؟

قد يكون من المفيد جداً أن تشترك في دورة تأمل مثل التأمل التجاوزي، أو تشتري أسطوانة لمساعدتك، ولكن ذلك ليس ضرورياً. هناك الكثير من الطرق للتأمل، وهناك الكثير من المعلومات على الإنترنت لمعرفة المزيد.

فيما يلي بعض الطرق الأكثر شيوعاً للاسترخاء أو التأمل التي يمكنك تجربتها:

التأمل المركّز

مثلما تركز الطريقة الموضحة أعلاه على التنفس، يمكنك التركيز على العديد من الأشياء المختلفة:

- كلمة أو شعار مثل «الهدوء» أو «الحب» أو «السلام» أو العبارات الدينية.
- هدف رائع - ولكن لا تحاول وضع وصف له في رأسك.
- هدف بسيط - من أجل تصفية رأسك.
- شمعة، أو مجرد صورة شمعة في رأسك.
- صوت بندول الإيقاع.
- صوت موجات البحر (يمكنك الحصول عليه من أسطوانة ما لم يكن لديك ميزة الذهاب إلى الشاطئ).
- عد ببطء حتى 10 مرة تلو الأخرى.

التأمل الذهني

هذا يتعلق بالبقاء في الوقت الراهن، والوعي بما تشعر به جسدياً ووجدانياً في كل لحظة تمر. يحرك ذلك من الحاجة إلى استهلاك الطاقة المبذولة على استرجاع الماضي أو القلق بشأن المستقبل.

التأمل الروحي

يمكن للأشخاص الذين لديهم معتقدات روحية استخدام التأمل كشكل من أشكال الدعاء. يمكنك تكرار الدعاء مرة تلو الأخرى كشكل من أشكال الترانيم، أو يمكن للمتأمل أن يتحدث إلى الله ثم ينتظر بهدوء للحصول على الإرشاد.

التخيل الإبداعي

في هذا الشكل من أشكال التأمل، يمكنك ببساطة تخيل بيئة محيطة تتميز بالسلام والسعادة مثل الشاطئ أو البحيرة أو قمة الجبل، وتجربة جميع المعالم والأغاني والروائح والجوانب المادية لهذا المكان داخلياً. إن التسجيلات من 5 إلى 7 على أسطوانة العيش باستخدام الطاقة Live with Energy عبارة عن تخیلات إبداعية للإسترخاء. ولكن لا يمكن أن يكون الأمر بهذه البساطة. كل ما عليك القيام به هو الاستماع واتباع صوتي بالتسجيل. إذا واجهت صعوبة في الوصول إلى التخيل في البداية، فتذكر أنه إذا كنت نادراً ما تسترخي، فقد يقاوم جسمك ومخك ذلك الأسلوب. امنح نفسك بعض الجلسات حتى تعتاد عليه.

يعتقد الكثير من عملائي أن «هذه الأمور التأملية» ليست مخصصة لهم، لكن العديد من كبار الرياضيين، مثل سيرينا ويليامز Serena Williams، ورجال الأعمال مثل الراحل السير جون هارفي جونز John Harvey Jones والنجوم مثل شانيا توين Shania Twain وريتشارد جير Richard Gere، يستخدمون هذه الطريقة الفعالة لتجديد الطاقة، وشحذها جسدياً وعقلياً على السواء.

يمكن أن تفعل الشيء نفسه بالنسبة لك، ومنعك من مصير كيري نفسه. ولكن كانت لقصتها نهاية سعيدة.

الأمر يرجع لك الآن. يمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة من هنا، أو تنزيل نسخة منقحة من www.stop-making-excuses.com.

فكر في كيفية تأثير الاسترخاء على المكان الذي تجلس فيه من خلال إجراء مقياس الطاقة من 1 إلى 10 ...

ما هو نوع الاسترخاء الذي ترغب في تجربته؟

..... 

.....

.....

حسنًا، متى ستحاول تنفيذ ذلك؟

..... 

.....

.....

كيف ستحافظ على ذلك لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل لمعرفة ما إذا كان يشكل فرقاً في طاقتك وحياتك أم لا؟

..... 

.....

.....

كيف يمكنك إبعاد الشعور بالذنب عن «عدم تنفيذ شيء»؟.



الآن يمكنك تحديد جدول زمني في دفترك اليومي.

افعل ذلك الآن بشكل جدي، وإلا سيمر الوقت ولن تفعل. الاسترخاء ليس ضرورياً، لذلك لن يحدث ما لم تفعل ذلك بشكل استباقي. كيف سيتناسب ذلك في جدولك المزدحم؟ ما هو أول شيء تفعله في الصباح؟ وما هو آخر شيء تفعله قبل الذهاب للنوم؟ متى تصل إلى المنزل أثناء وقت الغداء؟

» عندما يتذمر الأشخاص ويقولون: «أنا مشغول جدًا، فلا وقت لدي على الإطلاق، وحياتي ضبابية، ولا أملك الوقت لتنفيذ أي مهمة»، ما يعنيه تلك الأشخاص غالبًا هو: «انظر إلي: أنا مهم للغاية وحماسي ومليء بالنشاط.»

كارل أونوريه CARL HONORE، كتاب IN PRAISE OF SLOW

» هل يقوم موظفو ليبتون بالراحة لتناول القهوة؟

ستيفن رايت STEPHEN WRIGHT، ممثل كوميدى.

اللجوء إلى العطلات

هل وجدت نفسك تحديق في شاشة الكمبيوتر، ولا تركز على أي شيء على وجه الخصوص؟ أنت لست كسولاً (ربما). - لقد وصلت إلى مرحلة «منخفضة» أو «استراحة» من دورة الطاقة الطبيعية. تتكرر هذه الدورات كل 90 دقيقة أو نحو ذلك، ونُطلق عليها نظام متجاوز اليوماوي. يمكنك تجاهل ذلك ولكن على مسؤوليتك، لأنها تخدم بعض الوظائف المهمة لمستويات الطاقة الخاصة بك والتركيز والصحة الجسدية والعقلية.

لقد ذكرت في الفصل السابع عشر - رونق النوم ذكرت النظام اليوماوي، وهي دورات الطاقة اليومية التي تحدد النعاس والحالة المزاجية ومعدل الأيض والجوع. ويُجرى تحديدها تحديدها بالطبع في النهاية من خلال الشمس، ولهذا السبب يُجرى الخلط بين هذه المعايير (عند تغيير المناطق الزمنية. تعني كلمة يوماوي «حوالي يوم»، بينما يعني مصطلح متجاوز اليوماوي ببساطة «أكثر من مرة يومياً».

ويُسمى أيضًا دورة النشاط والراحة الأساسية (BRAC)، وتحديث هذه الأنظمة متجاوزة اليوماوي حوالي 16 مرة في اليوم - أربعة أو خمسة منها أثناء النوم. لقد اكتشفها في الأساس علماء النوم الذين لاحظوا وجود نمط لمدة 90 دقيقة من النوم العميق خالي من الأحلام يليه فترة قصيرة من الحلم. ثم تساءلوا عما إذا كان لدينا أنماط نهائية مماثلة، وكانت المفاجأة أننا نمتلك مثل هذه الأنماط بالفعل.

إذا ما علاقة هذا بطاقتك وسعادتك؟

إن الأنظمة متجاوزة اليوماوي هي طريقة الجسم للحصول على الراحة وتجديد النشاط بين أوقات اليقظة والنشاط. وللحفاظ على أقصى قدر من الحيوية والفعالية العقلية، يجب أن نحترم حكمة الجسم وأن نعمل على تزامنها معها، وليس محاولة تجاوزها.

ولكن لكوننا بشر، فإننا نميل إلى تجاهل الحاجة إلى فترات الراحة. فنحن نتناول القهوة أو وجبة خفيفة مليئة بالسكر، وبعدها نوبخ أنفسنا لعدم القدرة على الاستمرار. وعندما نتجاهل دورات الطاقة الشمسية الطبيعية، فيضر ذلك بطاقتنا بأربع طرق مهمة وهي:

الطاقة الذهنية

أولاً، تفقد أدمغتنا التركيز بعد حوالي 90 دقيقة متواصلة من العمل، وتقل النسبة عن ذلك إذا كان التركيز شديداً. فلا يُسمح لمراقبي الحركة الجوية بفترات عمل لمدة تزيد عن الساعتين دون استراحة (لا تُجري العمليات الحسابية في هذا الأمر - فهو أمر مخيف للغاية)، ويعمل متعهدي إزالة الألغام في فترات تقل عن 20 دقيقة. لذا أظن أن عمالك ليس مسألة حياة أو موت، ولكن إذا كنت لا تذهب للراحة كل 90 دقيقة تقريباً، فإن طاقتك الذهنية ستقل إلى الحد الذي يتطلب ضعف الوقت لإنجاز المهمة التي تفعلها. من الأفضل أن يكون لديك استراحة وأن تستمتع بذلك، من منظور إدارة الوقت.

استعادة الشباب

وثانيًا، تمثل أوقات الراحة فرص قصيرة لما يُسمى بالجهاز العصبي السمبثاوي للاستفادة منها والاهتمام بالعديد من وظائف الوقاية الأساسية مثل إصلاح الخلايا والهضم وتوازن الحالة المزاجية ووظائف الجهاز المناعي - حتى الخصوبة والرغبة الجنسية. يتوقف هذا الجهاز العصبي السمبثاوي كثيرًا عندما نكون في وضع «العمل». خلال هذه المراحل النشطة، يعمل الجهاز العصبي المودي التكميلي على توجيه تنظيم جسمك وإيقاظ العقل وتأهب الحواس وانقباض العضلات وتصبح جاهزة للعمل.

عندما تكون مجهدًا، فإن النظام العصبي السمبثاوي يكون أكثر استرخاءً، ويتوقف الجهاز نظير السمبثاوي أكثر من اللازم، وغالبًا ما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض. إن فهم التقيضان المكونان للحياة (اللين واليانج) للجهاز السمبثاوي والجهاز نظير السمبثاوي يجعل من السهل معرفة السبب في أن «عدم الراحة» تعادل أوجاع المعدة والصداع والقابلية للإصابة بالفيروسات والاكْتئاب، على سبيل المثال لا الحصر، بعض الأمراض النمطية المرتبطة بالإجهاد.

جودة النوم

ثالثًا، تعني «عدم الراحة» أيضًا ضعف النوم. كما ذكرت في الفصل السابع عشر، فإن كل راحة ذهنية تأخذها تمنح مخك فرصة دمج المعلومات التي استوعبتها أو وجدتها. يبدو الأمر كما لو كنت تنظّم مستنداتك على القرص الصلب، وتتجاهل المعلومات التي لا تحتاجها. لا يمنحك ذلك فقط بداية جديدة عندما تعود إلى العمل، فهذا يعني أنك لن تحتاج إلى النوم الذي تتكون الأحلام به في تلك الليلة لأنه من المُعتقد أن الحلم يقوم بالدعم نفسه. وهذا يترك مزيدًا من الوقت للنوم العميق، وهو النوع الذي يعزز جهاز المناعة لديك، ويصلح الخلايا ويعمل بدوره مثل «الجمال النائم» بشكل عام.

كفاءة الجهاز

أخيراً، إذا لم تستيقظ وتتحرك كل 90 دقيقة تقريباً، فسيكون لها تأثير ضار على جميع أجهزة الجسم. لقد خلق البشر على أساس بذل الجهد والمرونة. حيث تعتمد الدورة الدموية والتغذية والإفراغ والحالة المزاجية والتوتر العضلي والعقلي على حركة الجسم للبقاء في حالة توازن. بالإضافة إلى ذلك، هناك الكثير من الأبحاث الجيدة لتوضيح أن الحركة المنتظمة تحسن التركيز والإنتاجية. سيعمل صعود بضعة طبقات من السلم أو المشي حول الحي التي تسكن به فقط على صنع الفارق بشأن القدرة على التحمل خلال يوم العمل.

أوصي بمرحلة الراحة التي تتكون من خطوتين لجميع ممن تعودوا على النوم وقت القيلولة حوالي الساعة الثانية بعد الظهر. ابحث عن مكان هادئ واقضي 10-15 دقيقة جالساً في وضع مستقيم وعينيك مغمضتين وتركز تماماً على تنفسك (أو استخدم أيًا من الأساليب المذكورة في الفصل الأخير). تحرك ببطء - ثم تنزه قليلاً. وستندهش من قوة استعادة الشباب التي تمنحها لك ممارسة القليل من التأمل متبوعاً بالنشاط.

إذا كنت تلتصق بالكرسي طوال اليوم، وتتناول الغداء عند الانتهاء من كتابة التقرير، فحاول تغيير أنماط العمل الخاصة بك للحصول على فوائد المزامنة مع الأنظمة متجاوزة اليوماوي. الشيء الأكثر أهمية هو أن تصبح مدركاً عندما يبطن مخك وتنخفض طاقة جسمك قليلاً. ويمكنك أن تلاحظ الوقت الذي تشعر فيه بالحيوية والتقدم خلال العمل بسرعة فائقة. في أي وقت يحدث هذا أثناء اليوم بشكل عام؟ ومتى تنتهي هذه المرحلة؟ لمساعدتك على إجراء ذلك، ولتذكيرك بأخذ فترات راحة، جرب هذه الأفكار:

- اضبط ساعتك أو دفتك اليومي على البريد الإلكتروني كل 90 دقيقة
- يمكنك تغيير شاشة التوقف إلى «توقف لمدة 5 دقائق للراحة» أو «أنت تستحق قليلاً من الراحة»

- عقد اتفاق مع زميل العمل بالتوقف عن العمل في وقت معين والتجول معًا
 - الأفضل من ذلك، اذهب لاستراحة لتناول القهوة في قسمك. لقد بدأ فريق استشاري واحد عملت معه تنفيذ ذلك ووجدته يعزز العلاقات والعمل الجماعي (ستشرب الشاي العشبي بالطبع)
 - الاتفاق على مواعيد أوقات الاستراحة في بداية الاجتماع لضمان ألا ينتهي الأمر بسباق مضني
 - إذا كنت لا تعمل في مكتب أو على جهاز كمبيوتر، فلا يزال بإمكانك ضبط منبه لتذكيرك بأخذ استراحة، أو اتخاذ الاتصال بالهاتف مع من تحب في وقت معين خلال اليوم عادة لك، أو تجهيز الأدوات واستمتع ببعض القراءة لفترة قصيرة.
- يمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة من هنا، أو تنزيل نسخة منقحة من

www.stopmaking-excuses.com

كيف ستذكر نفسك بأخذ فترات الراحة؟.



.....

.....

.....

ماذا ستفعل لتنشيط نفسك في فترات الراحة هذه؟ لا سبيل من مقاومة هذا الأمر. (ارجع إلى نموذج «التنشيط الفوري» في الفصل الثالث - الطاقات الأربعة).



.....

.....

.....

كيف ستتوقف عن الشعور بالذنب لعدم العمل لبضع دقائق؟ إذا كنت بحاجة إلى إذن، فأنت حصلت عليه - حيث منحتك إياه.



.....

.....

.....

الطاقة الوجدانية

بعد ما أطلعنا على الطاقة الذهنية والبدنية. أريدك الآن أن توجه انتباهك إلى الطاقة الوجدانية. أمل أن تعمل الفصول 20-22 على زيادة وعيك وتغيير أي عادات تجذب هذا الجانب من طاقتك. خلاصة القول هي أننا مخلوقات عاطفية، وإذا لم نعبر عن مشاعرنا - سواء المشاعر الإيجابية والسلبية، فسيعد ذلك عملية استنزاف هائلة لطاقتك. هل تذكر «وعاء الطاقة» من الفصل 4 - مصادر الطاقة واستكشافها؟، حيث كان «نقص» الطاقة يأتي في شكل من المشاعر السلبية. إذا لم نعبر عن المشاعر الإيجابية خوفاً من الضحك أو «الرفض»، فهذا شكل من أشكال نقص الطاقة أيضاً.

يمكنك التفكير في شخصية سبوك Spock في سلسلة «ستار تريك» (Star Trek). فقد تمكن من أن يكون فعالاً ومنطقياً للغاية لأنه ليس لديه مشاعر تتغلب على تفكيره. فهذه طريقة فعالة حقاً، ولكنها طريقة نمطية لا يحدث فيها أي تغيير.

أرغب في أن يساعدك هذا القسم في الحصول على علاقات مانحة للطاقة التي تستحقها، مع نفسك ومع الآخرين. تخيل بدء العمل انطلاقاً بدافع الحب في جميع علاقاتك، حتى في تلك التي تعتقد أنها مصادر ميؤوس منها للألم والسلبية. فما لديك لتخسر؟

لقد حصلنا على «هدايا ميلاد» رائعة - وهي المواهب والقدرات والامتيازات والذكاء والفرص - التي تبقى غير مُكتشفة إلى حد كبير إلا من خلال قرارنا وجهدنا.

ستيفن كوفي STEPHEN COVEY، كتاب العادة الثامنة THE 8TH HABIT

لدي مساوئي، لكن أنني مخطيء ليس من بينها.

جيمي هوبا JIMMY HOFFA (1913-1975)، زعيم اتحاد العمال صاحب التأثير في أمريكا، متهم بتقديم الرشاوى، وقضى 10 سنوات في السجن، ثم اختفى في ظروف غامضة ومن المفترض أنه في عداد الأموات الآن.

اعرف نفسك

إذا كنت ترغب في الحصول على الطاقة الوجدانية التي تنشأ عن العلاقات الإيجابية (السعيدة والمحبة و«المفضلة»)، أو السعي نحو هدف مشترك)، فقد تضطر إلى التعرف على نفسك بشكل أفضل قبل أي شيء. هذا لأننا جميعًا نملك نقاطًا مبهمّة عندما يتعلق الأمر بالتواصل وبناء الثقة. فأنا على يقين أنك تعرف أشخاصًا لديهم نقاط مبهمّة رئيسية - هؤلاء الذين يبدو أنهم ليس لديهم أي فكرة عن كم هم مزعجين ومملين وعديمي الفائدة. كما هناك من يشعرون بالوحدة والذين يحاولون دائمًا بذل قصاري جهدهم. وهناك من لا يمكنهم معرفة إذا كانوا يشعرون بالاسترخاء والراحة، وهناك من يتمكنون من جذب الأصدقاء بسهولة.

عندما يتعلق الأمر بأنفسنا، لا يمكننا ملاحظة أسلوب التواصل لدينا بشكل موضوعي على الرغم أننا نعيش باستخدامه لفترة طويلة. ألق نظرة على القائمة التالية التي تضم المشكلات الشائعة في العلاقات، واعرّف ما إذا كان أي منها قد تحتاج إلى تطويرها:

- عدم الاستماع - انتظر دورك للتحدث.
- لا تهتم إلا بنفسك وعالمك.
- الشعور بالحرمان - تبحث دائماً عن آذان صاغية.
- انعدام الوعي أو توقع لاحتياجات الآخرين.
- انعدام الصدق.
- غير قادر على طلب ما تريده أو تحتاج إليه.
- لست على سجيتك - تتصنع واجهة لنفسك.
- أن تكون انتقادي وتستخدم التعبيرات الجارحة واللاذعة المستترة.
- السيطرة أو التلاعب.
- استخدام الإحساس بالذنب لتصل لهدفك.
- استخدام الدموع أو الحزن لتصل لهدفك.
- استخدام العنف لتصل لهدفك.
- استخدام «العدوان السلبي»، على سبيل المثال رفض التحدث إلى شخص ما أو حجب المعلومات.
- أن تكون ضحية.
- أن تكون سلبي أو «متذمر طوال الوقت».
- أن تكون «مغرور بمعلوماتك».
- التنافسية والمقارنة باستمرار.
- لا تتواصل مع الآخرين إلا عندما تحتاج إلى شيء ما.

- الشعور بالتوتر أو التذمر تجاه الآخرين.
- أن تكون شخصًا متقلب المزاج أو عابسًا أو لا يمكن توقع تصرفاته.
- عدم التقدير.
- المحاولة جاهدًا أن تكون محبوبًا أو فكاهايًا.

لا يوجد شخص كامل، لذلك لا بأس من التعرف على بعض هذه السلبيات في نفسك. إذا لم تتعرف على أي منها، فخذ نفسك عميقًا وانظر في القائمة مرة أخرى. وإذا كانت أي من العلاقات في حياتك تستنزفك أو تسبب لك التوتر، فيجب أن أكون صريحة معك وأخبرك أنك ربما تستند إلى واحدة على الأقل مما ذكر أعلاه. قد يكون أحد الاستثناءات هو أنك تقوم بخدمات رعاية لا هوادة فيها، وعلى الرغم من أنك تتصنع الشجاعة، فإنك تشعر بالاستياء أو الإنهاك. لكن على أي حال هذه المشاعر تميل إلى الاستناد إلى أحد مما سبق. مهما كان السبب، تعمل هذه المشكلات على إلحاق الضرر بعلاقاتك والتقليل من رصيدك العاطفي في مجال الطاقة، لذا من المفيد زيادة وعيك والتخلص من هذه المشكلات.

قد تسأل «كيف يمكنني ذلك؟»

حسنًا، لا يوجد طريقة واحدة صحيحة لزيادة الوعي واكتساب النضج. يُعد الاهتمام بسلوكك هو الأمر الرئيسي، ثم وضع إستراتيجيات خاصة عندما تشعر بأنك تتصرف بطرق ليست بأفضل ما لديك، وهكذا يمكنك اكتساب النضج لذاتك. إنك تقرر في هذه الحالة كيف تنمو وتتعامل مع الأشياء بطريقة أكثر فعالية. ولكن قد يكون الأمر صعبًا جدًا في هذه اللحظة، مثل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية عندما تكون متعبًا، ولكنك ستشعر دائمًا بتحسن بعد ذلك.

لا يمكنني أن أحلم أن أذكرهم جميعًا في هذا الكتاب، لكن إليكم بعض الاستراتيجيات التي يمكنك التفكير فيها إذا كنت تحاول تحسين علاقاتك:

- تذكر دائماً أن تسأل الأشخاص عن أحوالهم ومصالحهم واحتياجاتهم وحالتهم الصحية قبل أن تكشف عن أحوالك الخاصة. يمكنك تجاهل هذا عندما يكون لديك أخبار مهمة للغاية. ولكن لا يزال عليك تذكر السؤال عن أحوالهم بعد ذلك...
- ما عليك إلا أن تكون صادقاً تماماً، حينها سيكون لديك القليل لتذكره (أقتبست هذه العبارة من مارك توين Mark Twain).
- في علاقة شخصية وثيقة، اتفق مع الطرف الآخر على كيفية تقديم ملاحظاتك الأخرى عندما تسوء الأمور.
- عندما تريد شيئاً ما، اطلبه بطريقة لطيفة ولبقة، وليس بسخرية. أو تفاوض بشأنه بشكل صحيح، مثل شخص حكيم. وهذا يعني البحث عن حل «مفيد للجميع» يتفق عليه الطرفان.
- عندما تكون مع شخص ما، تذكر أن تسأله «هل وجوده بجانبني يعمل على إدخال البهجة ليوميه؟»، أو لو في حالة علاقة عمل أو تعليم، «هل وجوده بجانبني يمنحه الدعم؟».
- إذا كان شخص ما يظهر عليه علامات الغضب أو الانزعاج، لكنه يدعي أن الأمور على ما يُرام معه، ثم يشير بهدوء ومودة إلى أن كلماته ولغة جسده لا تتوافق في الوقت الحالي، فيمكنك دعوته إلى أن يكون صادق معك.
- في المواقف المحرجة، تخيل أن أكثر الأشخاص التي تحترمها في العالم يشاهدك.
- في أي مواجهة، قرر من البداية أنك الشخص الذي سيتصرف بعقلانية، وسوف ينتصر هذا الأسلوب في النهاية.

يمكنك تنزيل نسخة منقحة من هذه الأسئلة من

هل يوجد عادة واحدة لك في علاقاتك بحاجة إلى التخلي عنها؟.



.....

.....

.....

كيف ستعمل على هذا باستمرار، حتى يصبح ذلك أمر مفروض منه؟.



.....

.....

.....

طلب إبداء التعليقات

تتمثل إحدى الطرق الرائعة للتعرف على نفسك بشكل أفضل في الحصول على تعليقات منتظمة من الزملاء والأصدقاء والأحباب. حيث يمكنك طرح أسئلة مثل:

- «هل شعرت بالدعم خلال هذا الوقت؟».
- «كيف يمكنني مساعدتك بشكل أفضل؟».
- «هل تشعر بأن الأشخاص تستمع إليك؟».
- «كيف يمكننا العمل معًا بشكل أكثر تعاونًا؟».

لا يجب أن تتعامل بشكل رسمي أو مخيف. كلما تفاعلت مع الأشخاص بهذه الطريقة المذكورة أعلاه، انتابك شعور مريح لك ولن تتفاعل معهم.

إذا كنت ترغب في ذلك، فاطلب من شريكك وأطفالك وأقرب الأصدقاء لك الإجابة عن الأسئلة التالية عنك. ولكن احذر، لا تفعل ذلك ما لم تكن على استعداد لسماع الإجابات،

مهها كانت. وعندما تطلب من الأحياء هذا الطلب الغريب، يمكنك إخبارهم بمثل العبارات الآتية:

«إنني أتدرب على زيادة مستويات الطاقة لدي، وكجزء من ذلك، أطلب من الأشخاص الأقرب إليّ مساعدتي في معرفة المزيد عن نفسي. حتى يمكنني أن أفهم في أي مجال تنقص طاقتي، وفي أي مجال يمكنني تقوية العلاقات. هل ستكون على استعداد للإجابة على بعض الأسئلة عني بصدق؟» هذا أمر مخيف قليلاً بالتأكيد، لكن الإجابات التي تحصل عليها قد تساعدك على بناء علاقات أفضل طوال حياتك.

يمكنك تنزيل نسخة متفحة من www.stop-making-excuses.com.

ما هي أفضل صفاتي؟.



.....

.....

.....

ما هي الصفة التي لدي وتنتقدها؟ ولماذا؟.



.....

.....

.....

هل أنا في أفضل حالاتي؟.



.....

.....

.....

هل أنا في أسوأ حالاتي؟.



.....

.....

.....

ما الأمر الذي يتسبب في إغضابي؟.



.....

.....

.....

ما الأمر الذي يمكن مدحي به؟.



.....

.....

.....

ما أفضل الميزة في كونك صديقي أو شريكي أو طفلي؟.



.....

.....

.....

ما هي أسوأ صفاتي؟



.....

.....

.....

أتمنى لك التوفيق في هذا التمرين، إذا اخترت إجراءه. في الفصل التالي، ستكون أنت من يُجري التقييم، حيث ستقيم علاقاتك لمعرفة أيها يعطيك الطاقة، وأيها يستنزفها.

” في كل علاقة، وفي كل لحظة، نتعلم إما الحب أو الخوف.“

ماريانا ويليامسون MARIANNE WILLIAMSON، محاضرة في العلوم
الروحانية والميتافيزيقية ومؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً A RETURN TO LOVE

” هي صديقتي المفضلة. تعتقد أنني لطيفة جداً وأعتقد أنها
شقراء بالطبيعة.“

كاري سنو CARRIE SNOW، ممثلة كوميدية.

العلاقات المانحة للطاقة

كما ذكرت في الفصل الثالث، يضيء بعض الأشخاص الغرفة عندما يدخلون... وبعضهم يضيء الغرفة عند الخروج. يُمنح بعض الأشخاص النشاط عند الشعور بوجود من بجانبهم - والبعض الآخر عكس ذلك تمامًا. كل علاقة لديك ينتج عنها اكتساب طاقة وجدانية خالصة في الواقع، أو خسارة طاقة وجدانية خالصة، أو طاقة متبادلة (اكتساب الطاقة = خسارة الطاقة).

إذا كنت حقًا تريد اكتساب مستويات عالية من الطاقة الوجدانية، فعليك أن تكون حذرًا فيما تقدمه لك علاقتك. قد تحتاج إلى تغيير العلاقات أو حتى التخلص منها إذا كانت تستنزف طاقتك باستمرار. لا أعني أنه يجب عليك عرض حماتك للبيع، أو التخلي عن أطفالك للتبني. هناك بعض العلاقات التي ستكون بها دائمًا أكثر عطاءً مما تأخذ (مثل الأبوة والأمومة ورعاية الأقارب وبعض الصداقات)، وهذا أمر رائع عندما نقدم ذلك بحب شريطة الوفاء لنا. ما أعنيه هو أننا أحيانًا ندع الأشخاص يعتمدون علينا أو يشتكون أو ينتقدون أو يطلبون خدمات عديدة بدون وضع أي حدود. لقد رأيت ممن يصابون بالمرض نتيجة لاستنزاف الطاقة بشكل لا يُصدق.

واحدة من أهم الأمور التي تعلمتها عن العواطف والطاقة الوجدانية هي: «نحن نُعلم الناس كيفية التعامل معنا». ذكر الدكتور فيل ماكجرو Phil McGraw ذلك في كتابه الملهم «استراتيجيات الحياة» Life Strategies. ويوضح أنه بغض النظر عن ما يفعله الأشخاص لنا، فإننا نلعب دورًا في إظهار ما إذا كان ذلك جيدًا أم لا. إذا كان شخص ما لا يقدر ما تفعله نيابةً عنه، ولا يمنحك اعترافًا مطلقًا، ولا يحترمك بطريقة ما أو لا يظهر أبدًا أي عاطفة، ففكر في ما إذا كان تُجرى مكافأته أو معاقبته بسبب ذلك السلوك. إذا لم تعمل على التعبير عن ما تشعر به، فأنت على خطأ أيضًا.

هل هذا مجرد سوء حظ؟

جاء لي عميلة ذات مرة كانت تشعر بتوتر شديد لأنها شعرت أن مديرها لا يدعمها على الإطلاق. لقد طُلب منها العمل في مشاريع ثم تركها لأسابيع دون ذكر أسباب، ومنحها مسؤوليات تسببت لها في الشعور بالقلق لعدم خبرتها. ثم اتضح لي أن لديها ثلاثة مديرين بالتسلسل لا يقدمون لها الدعم. حظ سيء، أليس كذلك؟ لا، بالنسبة لهذه السيدة، لم يكن أمامها إلا أن تفعل ذلك بسبب افتقارها إلى التواصل حول ما تحتاجه من أجل القيام بعملها بشكل جيد - وهو المزيد من الاتصال والتوجيه والتدريب على المهارات. بالطبع كان بإمكان مديريها الثلاث أن يعرفوا ما كان يحدث، لكنهم كانوا مشغولين في أمورهم الخاصة، لذا لم يفعلوا. لحسن الحظ، أدركت هذه السيدة حقيقة الأمر بسرعة كبيرة، وبدأت في التواصل بوضوح وحزم. ثم كانت المفاجأة، فقد حصلت على الدعم الذي تريده.

قد تكون أو لا تكون كبيرًا بما يكفي لتذكر البرنامج التلفزيوني التي يُسمى «كل شيء في العائلة» (All in the Family) (أذيع في الأساس في المملكة المتحدة باسم «Till Death Do Us Part») مع ألف جارنيت (Alf Garnett). تزوجت إديث بنكر Edith Bunker من أرشي Archie في المسلسل،

وكانت تحبه حبًا جمًّا وتفعل له ما يريد. وكان يقول لها إنها حمقاء ولا تستطيع أن تتحداه. إن تقديرها لذاتها قليل للغاية، فهي بائسة تمامًا، وتذهب إلى أرشي Archie ليخبرها بما يجب عليها فعله. يمكن للمشاهد أن يرى أن ما تحتاج إليه هو مواجهته فقط، وأخيرًا لم تفعل ذلك إلا في نهاية السلسلة الأخيرة. وكان يبدو مذهولًا تمامًا عندما فعلت ذلك بشكل مثير للدهشة، ثم تراجع عما كان يفعل. لقد تعلم في لحظة أن معاملتها بهذه الطريقة لن يكون مقبولًا بعد الآن. أعلم أن ذلك ما هو إلا خيال، لكنه خيال يحتوي على الكثير من المعرفة بحالة الإنسان.

إذا كانت هناك علاقات في حياتك كلها تأخذ منك أكثر مما تقدم لك، فقد تحتاج إلى القيام بما فعلته إديث Edith. يمكنك أن تشرح بلباقة وهدوء أن لن يتحدث إليك بتلك الطريقة أو أنك تشعر بعدم التقدير أو أنك تستحق الحصول على ترقية أو تريد تغيير الأمور بطريقة ما. يجب أن تكون واضحًا بشأن ما لا تريده، ولكن ينطبق الأمر كذلك على ما تريده. يُعد التواصل الواضح أمرًا بالغ الأهمية لضمان عدم وجود علاقاتك، اغمر من تحبهم بالحب. م م
حيثما أمكن، في حالة توازن طاقة سلبي. جيمس تايلور JAMES TAYLOR

إذا كنت تريد علاقات رائعة في جميع نطاقات حياتك، إليك بعض «المبادئ الأولى» للعلاقات السعيدة. ألقي نظرة على القائمة ولاحظ ما إذا كان هناك أي شيء تحتاج إلى تطويره. تمثل القائمة التالية أيضًا «نموذجًا» يمكنك طباعته من www.stop-making-excuses.com.

نموذج العيش باستخدام الطاقة

أسرار العلاقات السعيدة

- الاستماع والتحدث بما يتناسب مع ما تملك من أذنين وفم.
- قضاء بعض الوقت في بناء العلاقات. فالعلاقات مثل النباتات المنزلية. دون تزويدها بالماء والغذاء بشكل مستمر، فإنها تذبل وتموت.

- عند القيام بأمر ما من أجل أحد شركائك أو أصدقائك أو أقربائك، افعل ذلك من أجل الحب أو لا تفعله على الإطلاق. لا تفعل ذلك إذا كنت ستحصل على مقابل لذلك (حتى لو كان الثناء).
- عندما تقوم بأمر ما من أجل زميل لك، افعل ذلك من أجل التطوير المهني الخاص بك، أو من أجل مصلحة الشركة، أو بدافع الحب (أو ما شابه) للفرد - وليس لشيء في المقابل (لا ينطبق ذلك بالطبع على دفع راتبك بكل تأكيد). ولا تفعل ذلك بدافع الشعور الذنب أو الخوف من فقدان وظيفتك. لا ينجم عن ذلك إلا التوتر.
- لا تفوت فرصة لتثني على شخص ما.
- لا تفوت أبدًا فرصة لإخبار شخص ما عن شعورك تجاههم أو معانقتهم.
- افترض النوايا الطيبة. نحن غالبًا ما نكون مستعدين لأن نفترض أن شخصًا ما يتصرف بدافع الحقد أو الكراهية، عندما يتعلق الأمر على الأرجح بالخضوع لرقابته أو شيئًا ما لا تعرفه الإطلاق. إن افتراض النوايا الطيبة والتوصل إلى توضيح عندما تشعر بعدم الارتياح سيققل من سوء الفهم والألم والغضب. يتطلب تطوير هذه العلاقة عادةً درجة عالية من النضج، لكنه سيعود إليك بعلاقة أكثر ثقة وتماسكًا.
- المزيد من الثناء، وعدم الانتقاد أبدًا. لن ينجح الانتقاد إلا إذا كنت تريد علاقة مانحة للطاقة. تذكر أن لك نفس الهدف والواجبات في العلاقة. للحصول على أقصى استفادة من زملائك في الفريق، يمكنك أن تثني على قوتهم بحماس وتشجع أي نقاط ضعف لبناء ثقتهم. لذا أخبر شريكك كل يوم كم تقدر اصطحابه لك إلى المنزل من العمل، أو تناول كوب الشاي في الصباح معًا، أو أن زميلتك ترتدي بذلة أنيقة. كما يمكنك توجيه الشكر لأطفالك لمساعدتهم في الأعمال المنزلية. وتوجيه الشكر إلى زملائك على دعمهم. افعل هذا حتى لو كنت تعتقد أنهم لا يقدمون ذلك بما يكفي. كلما امتدحت أمرًا ما، زاد عدد الأشخاص الذين يفعلون ذلك. وكلما شعروا بالانتقادات، كلما كانوا أقل نزوعًا للتغيير. هذا صحيح تمامًا، وإذا كنت لا تصدقني، ما عليك سوى تجربته.

- عندما تحتاج أو تريد شيئاً، اطلبه. يمكنك الطلب بطريقة لطيفة ولبقة، وحينها من المحتمل أنك ستحصل على ما تريد. ليس ذلك فحسب، فأنت بهذا الأسلوب تسمح للشخص الآخر طلب الأشياء بنفس الطريقة. في حالة عدم تلبية احتياجاتك، أو الرغبة في تنفيذ شخص ما بعمل شيء بطريقة مختلفة، فهذا يختلف تماماً عن النقد. على سبيل المثال، يمكنك القول، «يبدو لي دائماً أنني أفعل جميع المهام المتعلقة بالغسيل والكي. لماذا لا يمكنك تقديم المزيد من المساعدة لي؟» أو يمكن أن تقول، «عزيزي، هل يمكنك مساعدتي في الغسيل والكي اليوم؟ سأكون ممتنة لذلك.» (مع عدم وجود نبرة سخرية في صوتك - وإلا سيكون الأمر بنفس سوء العبارة) لماذا لا يمكنك فعل ذلك...).
- كن شجاعاً تجاه المناقشات الصعبة. قد تحتاج إلى إجراء محادثة تفصيلية حول مشاركة الأعمال المنزلية أو أي مهمة أخرى. إن البداية الجيدة في المحادثات الشاقة هي «أشعر بذلك...»، أو «حينما تكون...، أو أنا أشعر...، وما أريده حقاً هو...». لا تقل «أنت تجعلني أشعر...»، لأن ذلك غير مناسب. فهذه تصرفاتهم - وأنت من تختار كيف تشعر حيال ذلك. إذا كان الشخص الآخر غير متعاون أو رفض مناقشة الموضوع، فاشرح له أهمية ذلك بالنسبة إليك، وكم تريد أن تجد طريقة للتواصل تجعلك سعيداً.
- كن مستعداً للمغادرة في حالة عدم تلبية احتياجاتك - أو - إذا كانت العلاقة مع أحد الأقارب، فابحث عن طريقة لقبول مستوى العلاقة التي تحصل عليها دون ترك مجال لها لتفسد حياتك.

لمزيد من الاقتراحات الجيدة حول كيفية تحسين العلاقات، راجع قائمة المصادر في نهاية

هذا الكتاب.

كيفية «الفوز» في الجدل

هل سبق لك أن دخلت في جدال ووجدت نفسك تصرخ «استمع لي»، وجاءت الإجابة «لا، استمع أنت لي». من الطبيعي أن تفكر بهذه الطريقة في خضم النزاع، ولكنها ليست الطريقة المثلى لخلق التفاهم والثقة. يمكنك تجربة التالي: «اسمح لي أن أستمع إلى القصة من جانبك» - فافعل ذلك حتى ينتهي الشخص مما يرغب في قوله. بعد ذلك، قد سيكون في أفضل حالة مزاجية للاستماع إلى جانبك. عندئذ فقط يمكنك البدء في العمل من خلال حل مقبول لكل منكما.

أترجاك عزيزي، نحن الآن متزوجان. فهل يمكنك تحضير حمام من

حليب الماعز كل يوم من أجلي؟



لزيادة عدد العلاقات المانحة للطاقة لديك، جرب الاستمارة التالية. يمكنك تنزيل نسخة

منقحة من www.stopmaking-excuses.com

ما الأسباب الحقيقية التي تعتقدها وراء ذلك؟.

يمكنك التفكير في ما يلي: هل الشخص غير سعيد، أو مكتئب، أو مشوش، أو حסود، أو غيور؟ هل تسمح بذلك؟ هل تدع الأمور تتطور؟ عدم إعطاء العلاقة الوقت والاهتمام الذي تحتاج إليه؟ هل يمكن أن يتسبب غضبك أو إحباطك في نقص الطاقة؟



ما هي الاستراتيجيات التي ستستخدمها لتحسين العلاقة؟.

يمكنك الرجوع في هذا الفصل للحصول على الأفكار. إذا كنت تخشى تنفيذ أي شيء، ففكر فيما يلي: ما لديك لتخسره؟



متى ستخذ إجراءً بشأن هذا؟.

إذا كانت هناك محادثة تحتاج إلى أن يكون لديك سلوك أو طريقة جديدة من السلوك يجب عليك تنميته، من أجل الحصول على مستويات طاقة أعلى، فلماذا تؤجل هذه الخطوة؟ تذكر أنه يمكنك إلقاء اللوم على الآخرين بسبب التعاسة التي تشعر بها كما تشاء، ولكن لن يتسبب ذلك في شعورك بمزيد من السعادة. اكتب مهمة في يومياتك الآن، قبل رحيل الرغبة في التغيير



ما رأيك في أكثر صفة تعجب الأشخاص دون وعي في الآخرين؟ أولاً وقبل كل شيء، فهم
 ينجذبون نحو الأفراد الذين يبدوون بصحة وحيوية - فهم أشخاص يبثون الطاقة في المكان
 بدلاً من أولئك الذين يستنزفونها، إذا كان هناك شيء واحد يوحي بالصحة والحيوية، فهو
 الطاقة الإيجابية، والتي يمكن توقعها بالطريقة التي تدخل بها المكان.

نيكولاس بوثمان NICHOLAS BOOTHAM، كتاب HOW TO CONNECT IN BUSINESS

»» «لقد تعلمت من التجربة أن الجزء الأكبر من سعادتنا أو

«« تعاستنا يعتمد على استعدادنا وليس على ظروفنا.

مارثا واشنطن MARTHA WASHINGTON، أول سيدة أولى للولايات المتحدة الأمريكية.

«« ابدأ كل يوم بابتسامة واستمر على ذلك. ««

دبليو سي فيلدز W. C. FIELDS

السعادة رحلة وليست وجهة

أتساءل عما إذا كنت مذنبًا في أي وقت مضى بالتخلي عن السعادة، أو الشعور بالرضا، أو الاستمتاع بوقتك حتى تنتهي من عمل روتيني معين، أو عملت لعدد معين من الساعات، أو حصلت على الترقية أو أنهيت درجة الشهادة؟ من السهل القيام بذلك نظرًا إلى ثقافة المكافأة من أجل الإنجاز، والثناء على المهام المكتملة - مثل عدم السماح لنا بالمرح أثناء مسيرة المهمة وإلا، فلماذا تكون هناك جائزة لجهودك؟ إلى جانب ذلك، في بعض المؤسسات والمدارس والعائلات، يكون الأمر غير معتاد قليلاً أن تكون مستمتع بعملك.

على الرغم من جميع ما سبق، يمكنك الاستمتاع برحلة حياتك، حتى لو كان لديك الكثير من العمل للقيام به أو الحياة شاقة بعض الشيء في الوقت الحالي. وإذا كنت تستطيع العثور على مزيد من الطرق لتكون سعيداً في رحلتك، فأنا أضمن أنك ستحصل حينها على المزيد من الطاقة والحيوية.

ذكرت ميرا كيرشباوم Mira Kirshenbaum في كتابها «The Emotional Energy Factor» قصة ترعرع مهاجر فقير في مدينة نيويورك. إنها تشير إلى أنه في خضم الفقر والشقاء، كان هناك من يتسم ويمرح ويعيش بسعادة على أي حال. إن أحد الشعارات الخاصة بي للحياة هي «أنا سعيد على أي حال». أعرف أن الأمور السيئة تحدث في العالم، لكنني اخترت التركيز على الكثير من النعم وكل الأشياء الجميلة حولي.

من أين تأتي السعادة على أي حال؟ تكشف الدراسات أنها تأتي في الغالب من أن يكون الفرد محبوب ويحب الآخرين ويمتلك هدف ولديه شعور بالانتماء والشعور بتقدير الأسرة أو العمل أو المجتمع.

« أنا لا أفكر في كل الشقاء، ولكنني أفكر في الجمال الذي يبقى. »

هيلين كيلر HELEN KELLER،
ناشطة ومحاضرة وكاتبة أمريكية.

سيكبر بعض الأشخاص ومهم معتقدون بأن قيمتهم ومصدر سعادتهم تدور حول ما يفعلونه، وليس حول أنفسهم. لذلك أريد منك أن تفكر في المجال الذي تأتي منه سعادتك، وما إذا كنت:

(أ) سعيد بصفة عامة، ولكن مع بعض الصعوبات، مما يدفعك لاستعادة التوازن أو

(ب) غير سعاد نسبياً بصفة عامة، لكن تكن سعيداً عند وقوع أحداث معينة.

وبعبارة أخرى، هل سعادتك نتيجة لموقفك من الحياة، والعثور على الفرحة طوال حياتك، أم أنها مرتبطة بالظروف؟



هل تذكر سو Sue في الفصل السادس عشر - الطعام والشراب والنشاط؟ التي غيرت نظامها الغذائي تغييراً جذرياً (والطعام الذي تحبّه حقاً) بسبب إصابتها بالسرطان واتخاذ قرار بالاعتناء بجسدها. عندما أجريت معها مقابلة من أجل الكتاب، تحدثت هي عن الطريقة التي

أعدت بها المتعة إلى حياتها، على العكس مما يحدث عند محاولة إنهاء جميع الأعمال المنزلية. قالت «كنت أفكر دائماً في الماضي والمستقبل. وبدلاً من القلق عندما استيقظ، أو التكهن بما

» نتصرف كما لو كانت الراحة والرفاهية هي المتطلبات الرئيسية للحياة، عندما يكون كل ما نحتاجه لإسعادنا هو أمر يجب أن نكون متحمسين له.

» ألبرت آينشتاين

سيحدث في المستقبل، كنت أفكر بشأن ما الذي أرغب في فعله اليوم؟ وأذكر على الأقل بعض الأمور التي أستمتع بها كل يوم. كل ما أفكر به هو «اللحظة الحالية».

أجب عن الأسئلة التالية لمساعدتك على اكتشاف كيف يمكنك جعل رحلة حياتك أكثر سعادة - باستمرار.

دعنا نكشف أولاً عن أي عادات حالية ربما تقلل من متعة الرحلة. لدينا جميعاً عادة واحدة على الأقل من هؤلاء، وربما أكثر. انظر إلى القائمة التالية لتحديد أيها ينطبق عليك، ثم ضع دائرة حول إجاباتك هنا أو يمكنك تنزيل نسخة منقحة من www.stop-making-excuses.com.

- التمسك بالعواطف السلبية لفترة أطول من اللازم - على سبيل المثال، عندما لا تُشكل أي إفادة بشأن تركيز على حل إيجابي أو عندما يحين وقت التخلي عنها والمضي قدماً.
- الاستياء من أي أعمال منزلية عليك القيام بها قبل الوصول إلى «الأمور الممتعة».
- عدم إظهار حس الفكاهة إلا عند إجراء «أمرًا ممتعًا» فعلياً.
- الحاجة إلى القيام بأمور بطريقة معينة لكي تشعر بالراحة والسعادة.
- استخدام عبارات مثل «سأكون سعيداً عندما...».

- التفكير في أن الترقية أو المنزل الجديد أو السيارة الجديدة أو العلاقة الجديدة سوف تجعلك سعيداً أو تحل مشاكلك.
- الانتظار حتى يمر الحدث لتتمكن من الاسترخاء.
- الحاجة إلى الشعور بالتحكم في ردود أفعال الأشخاص الآخرين.
- غير قادر على الشعور بالسعادة أو السرور عندما يكون من حوالك تعساء.

(أنا لا أقترح عليك الصراخ خلال الأزمة - ما عليك هو أن تكون على دراية بما إذا كنت تتأثر بالكثير من «الأمر» الخاصة بشخص آخر - مثل التوتر أو الحزن أو الغضب أو المشاعر السلبية الأخرى)

راجع ما وضعت عليه دائرة، وِصف حالة نمطية أو متكررة تحدث فيها هذه الأمور:

..... 

.....

.....

ما الذي يمكنك فعله والشعور به بدلاً من ذلك لتشعر بسعادة أكبر؟

ضع في اعتبارك سعادتك على المدى الطويل. على سبيل المثال، هل يساعد تجنب النزاع في الابتعاد عن أمر لا يمثل أهمية شديدة؟ أم أن تجنبه سيسبب فقط الإجهاد، مما يزيد من صعوبة معالجة المشكلة مهدوء في النهاية؟

..... 

.....

.....

ما هو أول ما يخطر ببالك عادةً عند الاستيقاظ؟

هل تسعد لاستقبال يوم جديد؟

التركيز على استيقاظ جسمك وتنشيطه؟

جداول المواعيد أو الأعمال المنزلية؟

الشعور بالخوف من أمرٍ ما؟ أو الشعور بالارهاق؟ أو أين كوب الإسبريسو المخصص لي؟



.....

.....

.....

إذا كنت تفكر في الأمور التي لا تفيد حيويتك، فما الذي سوف تركز عليه بدلاً من ذلك وكيف

ستحول هذا التركيز؟



.....

.....

.....

كيف تتعامل مع الأعمال المنزلية؟

هل تحدد الأولويات وتقبل أنه ليس بوسعك تنفيذ جميع المهام؟

هل تفكر في «كلما أسرعت في البدء، أسرعت في الانتهاء»؟

هل تفكر «كيف يمكنني أن أجعل هذا الأمر ممتعاً»؟

هل تعتبرها جزء من الحياة؟

هل يبدو ذلك شر لا بد منه؟ أم شر بلا سبب.

هل تطلب المساعدة والمشاركة واستخدام العمل الجماعي؟

أم تكمل بتضحية دون طلب مساعدة؟



.....

.....

.....

كيف يمكنك أن تكون أكثر سعادة عند إجراء الأعمال المنزلية؟



.....

.....

.....

هل تشعر بالإهانة بسبب التعليقات من الزملاء أو أفراد الأسرة؟



.....

.....

.....

كيف يمكنك أن تجد الثقة لافتراض النوايا الحسنة في تلك اللحظات؟ أو أسأل (بهدوء) للتوضيح؟
إذا كان الأمر كذلك، ما هو السبب في اعتقادك هذا؟ كن صريحاً.... هل تتوق إلى الحزن؟ هل
تحتاج إلى الرعاية؟ أو التعاطف؟ هل تفتقر إلى الثقة في نفسك وتفترض أن الناس يفكرون في
أسوأ ما لديك؟



.....

.....

.....

هل مر عليك فاجعة أو مأساة في حياتك لا تزال تحيل دون شعورك بالسعادة بعد فترة زمنية لا
بأس بها؟

«اللا بأس بها» هي أمر فردي، ولكنك تعرف ما مدتها في قرارة نفسك.



.....

.....

.....

ما الذي عليك فعله للتخلي والمضي قدماً؟

الاقتراحات: طلب المشورة، والعلاج السلوكي المعرفي، وإقامة نوعاً من حفل «للتخلي»، ورؤية
نفسك من منظور مختلف، وتحديد تاريخ لإبراز شخصيتك الجديدة التي تتمتع بالحياة.



.....

.....

.....

هل تحمل ضغينة أو لا تستطيع مساحة لشخص ما؟

من الصعب أن تكون سعيد بنسبة 100٪ وتشعر بالنشاط إذا كنت تستمر في الشعور بالغضب. ما الفائدة التي تعود عليك عند قيامك بذلك؟ هل يمكن التخلي عن ذلك؟ إذا كنت تعتقد بعدم قدرتك على تنفيذ ذلك، ما الذي يجب عليك فعله لتمكن من التخلي؟ إذا كانت إجابتك تتعلق بالعدالة أو رد الظلم، تذكر أن:

أ) لا يزال بإمكانك السعي إلى العدالة بطريقة ما دون التمسك بالغضب المدمر

ب) إذا لم تحقق «العدالة» أبداً، فهل ستخفي غضبك حتى النهاية؟



.....

.....

.....

عندما تواجه إخفاقاً، ما المدة التي تستغرقها لاستعادة التوازن؟ كيف يمكنك البدء في التركيز بمزيد من الإيجابية بعد هذه الإخفاقات؟ كيف يمكنك أن تكون أكثر سعادة بأي طريقة؟



.....

.....

.....

ما الشيء الذي ستضيفه إلى حياتك من شأنه أن يمنحك المرح والسعادة والسرور المطلق؟



.....

.....

.....

كانت سارة، البالغة من العمر 32 عامًا، متوترة وغير سعيدة عندما قابلتها للمرة الأولى ولا أعرف كيف كانت تتماشى في العمل. أظن، مثل العديد من الناس، أن حياتها خارج إطار العمل على وشك الإنهيار، لكنها كانت على نحو ما تحتفظ بسلوك انضباطي أثناء يوم عملها. وقد أخبرتني، أنه على الرغم من ذلك، فقد كرهت وظيفتها كمحامية. كان جميع زملائها يحاول التخلص من شريكهم، لكنها قالت إنها لا تهتم بذلك. فقد كرهت فكرة العمل بكل جهدها للحصول على شريك، حيث واجهت المزيد من الضغط والعمل لساعات طويلة الآن أكثر مما كانت تفعل. كانت عدد ساعات العمل والإجهاد يدمران شراكتها هذه على المدى الطويل، وبدأت تتساءل ماذا لو كان لديها عائلة. كان السؤال الواضح الذي وجهته لها حينها هو، «لماذا لا تنتقلين إلى وظيفة أخرى؟»

«لأنها خطوة لا أستطيع تنفيذها الآن»

«هل يمكنك قول ذلك مجددًا؟»

«حسنًا، لقد طلبنا أنا وشريكي الحصول على قرض عقاري ضخيم، وحتى أكون صادقة، لم أكن أريد أن أضطر إلى كبح نمط حياتي. فأنا أريد الحصول على إجازة تتيح لي الشعور بالراحة الشديدة، وأتمتع ببعض العطلات الرائعة.»

«اعتقدت أنك قلت أنك بائسة»

«نعم، لكن،»

«لكن ماذا؟»

«أشعر بالارتباك الشديد». ثم أطلقت العنان. لقد أدركت أن ضغط المعيشة الذي يتجاوز حد القبول مع ما كانت تقدره حقًا هو ما تسبب في الألم الشديد. عندما أطلقت كل ما في مكنونها، كان علي أن أسأل السؤال التالي.

«إِذَا، ماذا ستفعلين كي تكوني سعيدة مرة أخرى؟»

«هذا سؤال جيد».

لقد ناقشنا هذه الفكرة برمتها خلال عدة جلسات، وأدركت سارة أنه على الرغم من أنها كانت تملك هذه الفكرة الغامضة بأن التقدم الوظيفي كان وسيلة لتحقيق غاية (السعادة، أي، التأمين المالي)، فقد كانت الرحلة وسيلة تقتلها. كانت في حاجة إلى إيجاد طريقة للعيش من شأنها أن تجعلها سعيدة في رحلتها. في النهاية لم تغير مهنتها. لقد استمتعت حقًا بالقانون، فقد عملت على تحويل الشركة إلى مؤسسة محلية صغيرة، حيث لم تكن الشراكة تعود بالفوائد الهائلة التي تتكون من 6 أرقام عليها، ولكن الآن هي تتمتع بحياة خارج إطار العمل. وإذا قررت تكوين أسرة، فستتمكن من الحفاظ على التوازن بين الحياة العملية والاجتماعية.

في إحدى المرات، قالت لي: «لقد أهدرت الكثير من الوقت» ثم أشارت لها أنه ربما لم يكن ذلك مضيعة للوقت على الإطلاق. لقد كان درسًا مهمًا في حياتها كانت في حاجة إليه من أجل الماضي قدمًا نحو حياة أكثر سعادة.

الطاقة الروحية

هناك مصدر مطلق للطاقة متوفر لك في كل وقت ألا وهو؛ الوقت الذي يكون فيه كل شيء في حياتك على ما يرام، والوقت الذي يبدو فيه أن الأمور لا يمكن أن تكون أسوأ من ذلك. حينها ستظهر طاقتك النفسية، ولن تفشل أبداً إذا اخترت الاستجابة لقدرتها المذهلة. ولكن، على غرار الطاقات الذهنية والبدنية والوجدانية، فإن امتلاك هذه الطاقة هو نتيجة اختياراتك. بالنسبة إلى الطاقة الروحية، تتعلق الاختيارات بما يلي:

- ما إذا كنت تجد البهجة في الحياة
- ما إذا كنت تتعايش مع ما تقدره (توافق أقولك مع أفعالك)
- ما إذا كان لديك سبب للتسكع على الأرض
- تعلم الدروس التي تمنحها لك الحياة.

لقد أدرجنا بالفعل القيم وكيف ستعيش باستخدامها، وتحديث للتو عن السعادة في الفصل الأخير. لذا فإن الفصلين التاليين يتعلقان بالجانبين الثانيين لكيفية الاستفادة من هذه الطاقة الرائعة.

إذا كنت تفكر في العبارة التالية، «حسناً، لست متأكداً من أن هذه الأمور تناسبني حقاً»، فهل يمكنني إقناعك تخصيص وقت كافٍ لقراءة هذين الفصلين القصيرين؟ أعتقد أنك قد تجد بعض الأسباب الممنعة بالفصلين للاستمتاع بحياتك إلى أقصى حد والتخلص من مبرراتك.

يتوفر لكل فرد تقدير مذهل للذات. فهناك مكان يشغله، ولا يمكن لأي شخص آخر أن يشغله، وهو أمر يجب أن يقوم به ولا يستطيع أي شخص آخر القيام به؛ إن هذا الأمر هو مصيره.

فلورنس سكوفيل شين (1871 - 1940) FLORENCE SCOVEL-SHINN
معالجة ومعلمة روحية ومؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً، THE GAME OF LIFE
AND HOW TO PLAY IT

الحياة مثل الصرف الصحي. ما تستخرجه منه يعتمد على ما تضعه فيه.

توم لهرر TOM LEHRER، شاعر ساخر ومحاضر بجامعة هارفارد.

تمتع بحياتك

لا أعرف رأيك، ولكن بالنسبة لي فإن أسرع طريقة لتثبيط المعنويات هي الشعور بأنني أبذل قصارى جهدي لأتمكن من تنفيذ جميع الأعمال الموكلة لي - مثل عدم التقدم في أي مجال محدد. بالنظر إلى متطلبات الوظيفة أو العناية اللانهائية للأسرة أو رعاية الأبناء أو رعاية الأقارب، فمن السهل أن تشعر بهذه الطريقة.

ومع ذلك، فإن الحاجة الإنسانية الطبيعية هي التطوير والابتكار والسعي من أجل تحقيق الأمور. عندما لا نفعّل أيًا من ذلك لفترة طويلة من الزمن، يمكننا أن نكتسب حالة من التباطؤ والخمول والاستياء - وبعبارة أخرى، نفقد الطاقة. يمكنك التفكير في المثال الذي قدمته في الفصل الثالث - الطاقات الأربعة فيما يتعلق بتلبية جميع المتطلبات التي تخص الصحة والعلاقات، وليس الشعور بالملل في العمل وعدم الرغبة في الذهاب إلى أي مكان. هل شعرت بذلك من قبل؟ هل تشعر بذلك الآن؟ إذا كنت تشعر:

- بالعجز عن حل أي شيء.
- بالاستياء حول عملك.

- معرفة ضرورة المضي قدماً، ولكنك غير واثق حول ما يجب تنفيذه في المستقبل.
- كما لو كنت على جهاز الجري وعليك أن تستمر، فإن نقص الطاقة الروحية قد يكون هو المشكلة، سواء كان نقصاً في التوجيه أو ليس هناك صلة بالقيم أو البهجة.

الحياة بنشاط

لقد أجريت مقابلة مع BBC Merseyside قبل حوالي أسبوعين، حيث ناقشنا الإجهاد في مكان العمل. قال المذيع: «دعونا نواجه الأمر، لا يستطيع معظم الناس تغيير وظائفهم». هذا أمر خطأ تماماً. يمكنك تغيير عملك أو حياتك كلها. قد يتطلب الأمر بعض التخطيط والجهد، ولكن يمكنك (نعم، أنت) الوصول إلى مكان تفعل فيه ما تحب، والاستمتاع برحلة الحياة. فإن استنزاف الطاقة فيما يخص كره عملك أو بعض جوانب الحياة الأخرى أمر مروع. لحسن الحظ، لم أقضي الكثير من الوقت في هذا الموقف. إذا كان هذا هو الموقف الذي تعيش فيه الآن، ففي الفصول 25-27 يمكنك البدء في التخطيط لحياتك الجديدة.

تدور فكرة هذه الفصول حول ما إذا كان لديك سبب مقنع للاستيقاظ في الصباح، وهو الأمر الذي يؤجج الموقف، فحينها ستشعر بمزيد من الإذكاء والحماس. إذاً ما معنى الشعور بامتلاك الهدف الذي يمنحك الطاقة؟ دعني أولاً أخبرك إنك لست مضطراً أن تكون على علم بكل ما يفترض أن تفعله في حياتك. قال لي أحد عملائي في الآونة الأخيرة، «لا أعرف ما هو الهدف الخاص بي، لكن العيش توافقاً مع قيمي يمنحني إحساساً بالجدارة والمساهمة. أنا أيضاً أعمل على مواجهة التحديات في عملي في الوقت الحالي، وهذا يدفعني للاستمرار عند الشعور ببعض التعب أو الإحباط بشأن شيء ما». هذا الرجل يعيش بشكل نشط، إنه سعيد، وهو مصمم على تحقيق نجاح مشروعه الصغير.

» إذا لم تجرب الحياة، وكنت بعيداً عن

المواجهات، فأنت على قيد الحياة فقط. م

جارث بروكس GARTH BROOKES

فيما يلي بعض الأسباب التي تجعلك تعيش بشكل نشط يمنحك الطاقة:

- نحن نسعى بالطبع نحو تحقيق الأهداف ومراعاة المواعيد النهائية. فنشعر بالحماس، عند تحديد الأهداف. الدافع هو عامل تنشيط مذهل - يمكنك أن تسأل أي والد أو معلم. أما إذا لم نحدد الأهداف، فإننا لا نشعر بالحماس ونفقد الطاقة
 - الشعور بأننا نفعل شيئاً جديراً بالاهتمام، دائماً ما نعتبره أحد الأسباب الثلاثة الرئيسية وراء بقاء الأشخاص في الوظائف. فنحن نبقي في المكان الذي نشعر فيه بالسعادة ونشعر بتحقيق الإنجازات لأن ذلك يعمل على بث النشاط بداخلك
 - عندما نعيش بشكل نشط، نشعر بالسيطرة، ويجلب لنا الشعور بالسيطرة القدرة على التكيف والطاقة.
- نحن جميعاً في القاع، ولكن البعض منا
ينظر إلى النجوم.

أوسكار وايلد OSCAR WILDE

إذا كنت تعمل من أجل تحقيق هدف، أي هدف، فسوف يمنحك ذلك قدرة على التكيف مذهلة تجاه الضغط الناتج عن ذلك. قال لي أحد المشاركين في ورشة العمل الأخيرة «في وظيفتي السابقة، كانت الشركة بلغت مرحلة الإنهاء التدريجي، وكانت الأشهر الستة الأخيرة محبطة للغاية. كنا نفعل نفس العمل مع العملاء أنفسهم، ولكننا كنا نعرف أننا لا نتقدم على أي حال. حتى أكون صريح، بدأ ينتابني شعور سيء للغاية عند الوصول إلى العمل. حتى مع ضغوط هذه الوظيفة الحالية، فهذا أفضل كثيراً من الشعور وكأنني على وشك الانهيار وليس بوسعي إنقاذ الموقف».

الترفيه

يتوفر عنصر آخر مهم «للمتعة بالحياة» وهو الحصول على الترفيه. يمكنك ملاحظة ما تمنحه هذه الكلمة: فهي تتعلق بالتجديد واستعادة النشاط. تعمل الهوايات والاهتمامات على إعادة تنشيط عقولنا، وتكوين مجموعة من الأفكار الإبداعية وتجعلنا أشخاص مثيرين للاهتمام - مما يثري العلاقات. تُعد الاستراحة أمراً حيويًا - هل أجريت جميع المهام وتوقفت عن الاستراحة لأنك مشغول تماماً؟

يتملى جزء من الحياة النشيطة بالمرح، وتجربة أشياء جديدة، والمرور بتجارب لا تُنسى خارج إطار روتينك المعتاد. إنها طريقة رائعة لتنمية الطاقة الروحية.

هل أنت شديد الحب للعمل وتشعر بالسعادة في آنٍ واحد؟

خلال 18 عامًا في مجال إدارة الطاقة، التقيت بشخص واحد فقط أعتقد حقًا أنه سعيد بتخصيصه جميع أوقاته بالكامل في العمل. اتصل بي قسم الموارد البشرية بشركته وقال: «أتي إلينا موظف جديد نود أن نراه. ومنذ أن بدأ، كل ما يفعله هو العمل. إنه أول من يأتي وآخر من يغادر، ويأتي في عطلة نهاية الأسبوع، ويعمل في أوقات استراحة الغداء. بصراحة تامة، نحن قلقون من أنه سيصاب بنوبة قلبية أو شيء من هذا القبيل». لذلك أردت أن أراه. ولم يستطع إدراك ما هي المشكلة. وقال إنه يستمتع فعلاً بالعمل وإنجاز المهام، وليس لديه أي اهتمام على الإطلاق بممارسة الهوايات أو الترفيه خارج إطار العمل. أعرف أن هذا أمر مبالغ فيه، لكن هذا الموظف سعيد بحياته. هذا ليس الطريق إلى السعادة بالنسبة للغالبية العظمى منا، ولكن من يستطيع أن يقول أنه مخطئ؟ يكمن الحل إلى إيلاء الانتباه إلى الطريقة التي تقضي بها وقتك الثمين حتى لا تصل إلى نهاية حياتك والتفكير في «ماذا الذي كنت أفكر به، هل أمضيت حياتي كلها في حلقة مفرغة؟».

الجوهرة الثمينة

أخيرًا لدي شيء آخر ليذكرك بموضوع «التمتع بالحياة»، وهو لا تحف من أن تكون كما أنت - فأنت لا تدري كم أنت مذهل. حيث يستزف رداء قناع ومحاولتك أن تكون شخصًا آخر طاقة مذهلة. إذا كنت تسعى نحو اكتساب الطاقة، فكن «أنت» على طبيعتك. إذا كان

بعض الأشخاص لا يحبون ذلك - فهذا أمر شاق. ولكن لن يحبك الجميع في هذا العالم، لذلك قد يعجبك أيضاً الأشخاص الذين ستعجبهم. فما رأيك بهذا الجزء من الفلسفة المعقدة؟

إليك مثلاً قد يساعدك إذا كنت تكافح حتى تعرف ماهيتك الحقيقية المذهلة. لقد قرأت وسمعت عن هذا الموضوع من عدد من المصادر، وكلما أشرحتها لأي شخص، يعتقد على الفور أنها تصفه. ويجري الأمر على النحو التالي:

كل واحد منا يولد وكأنه جوهرة ثمينة ورائعة. فنحن نشع بالطاقة ونتلألأ ونتألق بها. ولكن بما أن ليس كل شخص في هذا العالم يعمل بدافع الحب، فإننا نواجه صفات مثل النقد والحسد والغيرة والتنمر. هذه السلوكيات تجاهنا، وردود أفعالنا التي تنحاز لنا، تؤدي إلى جرف الأتربة على جواهرتنا الجميلة. ثم نعمل على جمع أكوام من الأتربة على الجوهرة، وحينها لن نتمكن من رؤيتها بعد ذلك. لكننا لا نريد أن نُظهر هذا الأتربة للأفراد أجمعين، لأن ذلك جارح للغاية.

لذلك نضع طلاء الأظافر

)) يجب أن نتغلب على فكرة أننا يجب أن نكون اعتياديين...

(من مختلف الأصناف

حيث تسرقك من فرصة أن تكون استثنائي ثم تقودك إلى أن

والألوان) على قمة الأتربة.

٢٢

تكون شخصاً عادياً.

هذه هي الواجهة التي

يوتاهاجن UTA HAGEN

نُظهرها للأفراد أجمعين،

والتي لا ترقى إلى الجوهرة الثمينة التي تقع تحتها.

ماذا الذي يمكنك أن تتعلمه من هذا المثال؟ ربما يمكنك أن تكون أكثر وعياً عند الشعور بالخوف من أن تطلق لنفسك الحقيقية العنان، وتقنع نفسك بمنح من حولك فرصة لمعرفة الجوهرة بداخلك. ذكرت ماريان ويليامسون Marianne Williamson، في كتابها

الرائع A Return to Love ما يلي:

«... إن أسوء مخاوفنا ليس نقص مهاراتنا. ولكن أسوء مخاوفنا هي أن يكون لدينا طاقة لا

نعرفها. حيث يبعث نورنا الخوف بداخلنا أكثر من ظلامنا. ونسأل أنفسنا، من أنا حتى أكون رائع ومذهل وموهوب ومميز؟ لكن يجب أن يكون السؤال، من أنت لكي لا تكون كذلك؟»

ليس لدي الكثير بالخارج، فلا توجد رفاهيات - مجرد بضعة أقراص مدمجة وصور فردية متناثرة في كل مكان. لكنني محظوظة لأن المتعة توجد بداخلي، والرفاهيات توجد بداخلي. تلك اللحظات المشتركة مع الأصدقاء والأحباء، والأمور البسيطة التي تجعل الناس يبتسمون - توجد بداخلي طوال الوقت. إنها لا تقدر بثمن بالإضافة إلى أن ليس لها حيز، وهذا لحسن الحظ ما أسعى إليه.

٢٢

إيلين ماك آرثر ELLEN MACARTHUR،

في كتاب RACE AGAINST TIME - الذي يدور حول قصة إيلين حول تحقيق الرقم القياسي - حيث حطمت الرقم القياسي في الإبحار منفردة حول العالم عام 2005.

إذا كنت تخشى أن يسخر الآخرون منك أو

يعتقدون أنك أحمق أو لن يتقبلوك، فحينها اكتب المقولة المذكورة أعلاه على ملصق، ثم ألصقه على الثلاجة، واقرأه كل يوم على مدى الأسابيع الستة القادمة على الأقل.

ليس عليك أن تكون آينشتاين أو غاندي لعرض القوة الكاملة للجوهرة التي تكمن بداخلك. يمكنك تقديم مساهمة بسيطة وودية للأعمال الخيرية أو التخفيف من معاناة أحد الأشخاص. يمكنك ببساطة أن تؤسس أسرة وتشر الحب بين أفرادها. قد يكون كل ما عليك فعله هو الاستفادة من الطاقة الروحية.

في نهاية الأمر، فإن الهدف من الحياة هو أن نعيشها لمحاولة كل تجربة على أكمل وجه، للوصول بشغف ودون خوف إلى تجارب أحدث وأكثر ثراءً.

إليانور روزفلت ELEANOR ROOSEVELT.

سوف تسمع ثلاث جمل بسيطة خلال حياتك. الجملة الأولى: يمكنك أن تحل مكاني؟ الجملة الثانية: رائع، فكرة جيدة أيها المدير. الجملة الثالثة: كان الأمر كذلك عندما أتيت.

هومر سيمبسون HOMER SIMPSON.

تعلم من دروس حياتك

في هذا الفصل سأحاول إخبارك عن بعض الدروس في الحياة التي تعلمتها، البعض منها تعلمتها بطريقة قاسية. إذا كنت لا تعرف بشأنها، فيمكنها أن تسبب لك استنزاف الطاقة. بينما إذا تعلمتها، فستزيد من حكمتك وبالتالي من الطاقة الروحية. أريد أن أبدأ بقصاصة الصحيفة التي رأيته ملتصقة على الثلاجة في منزل والدة أحد أصدقائي المقربين، منذ حوالي 10 سنوات. لست متأكدة كم من الوقت بقيت هناك، ولكن يكفي القول إن الجزء التالي من الكتاب الذي اقتبسه من القصاصات كان موجودًا منذ وقت طويل على الثلاجة.

القواعد العشر للحياة - مؤلف غير معروف

- 1 - سيكون لديك جسم. قد يعجبك وقد لا يعجبك، ولكنه ملكك الآن لتحتفظ به طيلة حياتك.
- 2 - سوف تتعلم الدروس. وستشترك في مدرسة غير رسمية بدوام كامل تُسمى «الحياة».

- 3 - ليس هناك أخطاء، بل دروس فقط. التطور هو عملية تقوم على التجربة والخطأ والاختبار. حيث تعتبر التجارب «الفاشلة» جزءاً كبيراً من العملية لأن هذه التجارب «تنجح» في النهاية.
- 4 - تتكرر الدروس حتى يتم تعلمها. سيُقدم لك درساً بأشكال مختلفة حتى تتعلمه. وعندما تتعلمه، يمكنك الانتقال إلى الدرس التالي.
- 5 - لا تنتهي دروس التعلم. لا يوجد مجال في الحياة لا يتضمن دروساً.
- 6 - إذا كنت تؤخر السعادة حتى تعلم الدرس الحالي، أو مرور فترة صعبة في حياتك، أو الحصول على الترقية، أو إنهاء المشروع، فستتظر وقتاً طويلاً من أجل الشعور بالسعادة.
- 7 - ما تتخذه لحياتك يرجع لك. لديك كل الأساليب والموارد التي تحتاج إليها.
- 8 - إن الموقف الذي تتخذه في الحياة هو العامل الوحيد الأهم في تحديد ما إذا كانت حياتك ستكون سعيدة أم تعيسة.
- 9 - الإجابات على أسئلة الحياة تكمن بداخلك. كل ما عليك القيام به هو الملاحظة والاستماع والثقة.
- 10 - سوف تنسى جميع ما سبق.

أنا أحب هذه القائمة لأنها تحتوي على العديد من دروس الحياة التي اكتشفت أنها حقيقية تماماً لما يحدث في حياتي. وكل من أظهرت له القائمة، أخبرني بنفس الأمر.

تكرار الدروس

فكرة أن تحصل على نفس الدرس مراراً وتكراراً حتى تتعلمه هي فكرة مثيرة للاهتمام. هل تذكر المثال الذي ذكرته في الفصل الواحد والعشرين - العلاقات المانحة للطاقة للسيدة التي كان لها ثلاثة مديرين بالتسلسل لا يقدمون لها الدعم؟ كان عليها أن تتعلم أن تكون حازمة،

وهذا ما نعلّمه للأشخاص بشأن كيفية التعامل معنا. لديّ صديق يبدو دائماً أن الأمر سينتهي به كرجل محتاج؛ أو غارقاً في الديون. عادةً ما تكون الدروس الصعبة هي التي لا نتعلمها من

المرّة الأولى. يكمن السبيل إلى ذلك أن تكون ناضجاً بما يكفي للاعتراف بالدور الذي تلعبه في مشكلاتك الخاصة، واتخاذ القرار الحاسم بالتغيير.

رموند هولويل
RAYMOND HOLLINGWELL

كل ما تحتاجه

هناك درس رئيسي آخر من «القواعد العشر للحياة» هو أن لديك بالفعل كل ما تحتاجه

للحصول على كل ما تريده. لن أدعي أنك لست بحاجة إلى أي مهارات جديدة أو مساعدة من أي شخص. ولكن في

يمكنك الحصول على أي شيء تريده إذا كنت تريد بشدة بما فيه الكفاية. يمكنك أن تكون على ما تريد أن تكونه، وتفعل أي شيء تريد تحقيقه في حال كنت تحافظ على تلك الرغبة من خلال تحديد الهدف.

أبراهام لينكولن

الأساس، لديك القدرة على فعل أيّ مما تريده. إذا كنت لا تعتقد ذلك، لن تدرك بالطبع القوة التي تتمتع بها.

التوقف عن المقاومة

هل تعرف أناس ممن تكون حياتهم عبارة عن مقاومة؟ إنهم دائماً متأخرون وعلى عجلة من أمرهم ومتوترين ويشعرون بالضيق من أطفالهم وحماتهم أو أيّ كان. نصيحتي بشأن ذلك هي ببساطة الكف عن المقاومة. فهي بمثابة حفرة مظلمة لاستهلاك طاقتك. قد تكون هناك أشياء تحتاجها للتخلي عن القلق أو التخلي عن الشعور بالأذى تجاه أمر ما أو إبعاد هذه الأشياء عن حياتك بمنتهى البساطة بحيث لا تشعر بالالتزام أكثر من اللازم.

قد تحتاج أيضاً إلى قبول الأمور التي تحدث كما هي. أنا لا أعني ألا تدافع عن ما تؤمن به، ولكنني أعني أنه قد يتعين عليك قبول أشياء مثل حركة المرور وتأخر القطارات والطريقة التي يتصرف بها بعض الأشخاص - إذا كنت ترغب في التوقف عن استنزاف الطاقة التي تسبب فيها مثل تلك الأمور.

لا تتوقف أبداً عن التعلم والتطور

أحد الأسباب التي جعلتني أظن أن جدي عاش حتى بلغ من العمر 95 عاماً هو أنه لم يدع يوماً يمر دون أن يتعلم شيئاً. لقد كان قارئاً نهماً وشغوفاً بمعرفة عدد لا نهائي من الموضوعات، ويتطلع دائماً إلى المشروع التالي. يمنحك التطوير الشخصي الطاقة، وهذا النوع من الطاقة يمكن أن يكون وسيلة للحياة.

﴿ أي شخص يتوقف عن التعلم فهو عجوز، سواء كان في العشرين أو الثمانين. وأي شخص يستمر في التعلم يبقى شاباً. فأعظم شيء في الحياة هو أن يبقى عقلك شاباً. ﴾

هنري فورد HENRY FORD

كل ما عليك هو الاطلاع على إحصائيات معدل الوفيات بعد التقاعد لمعرفة ذلك. أظهرت دراسة حديثة نُشرت في المجلة الطبية البريطانية British Journal of Medicine زيادة احتمالات الوفاة لأولئك الذين يتقاعدون في سن 55 مقابل أولئك الذين يتقاعدون في سن 65. أنا شخصياً لا أعتقد أن الأمر يتعلق بالقيام بعمل مدفوع الأجر أم لا. ولكنني أعتقد أن الأمر يتعلق بوجود سبب للنهوض من السرير، سواء كان ذلك للدراسة أو القيام بأعمال خيرية أو رعاية أحفادك.

﴿ لا تجتاز الحياة، ولكن اعمل على التطور أثناء الحياة. ﴾

إيريك بترورث ERIC BUTTERWORTH

بإمكانك اتخاذ خطوة صغيرة نحو الحكمة من خلال الإجابة على هذه الأسئلة حول بعض

دروس الحياة المهمة. يمكنك تنزيل نسخة منقحة من www.stopmaking-excuses.com

هل يمكنك تحديد أي أنماط من الإحباط أو الغضب أو الألم التي قد يمكنك أن تتعلم منها درسًا؟ وما الدرس التي تعتقد أنك تعلمته؟



.....

.....

.....

ما الأمور التي استبعدتها في حياتك لأنها «غير مناسبة لك»؟

أنت تمزح كثيرًا بشأن هذا الموضوع، فلا أعني أن تقول إنك اكتشفت أن لديك ريعًا، أو أن عمًا في بلد بعيد توفي وورثت عنه مليون جنيه إسترليني.



.....

.....

.....

من بين تلك الأهداف، ما الهدف الذي ترغب بداخلك في تحقيقه؟



.....

.....

.....

ما الأمر الوحيد الذي ستفعله لتحقيق هذا الحلم في الواقع؟

..... 

.....

.....

متى ستفعل هذا الأمر؟

لا تعتقد أنني سأعفيك من هذا السؤال، أليس كذلك؟.

..... 

.....

.....