

## تمهيد

نستيقظ صباح كل يوم من حياتنا ومنتقل من اللاوعي إلى الوعي، ومن العدم إلى الوجود، ومن الحلم إلى الحقيقة. وعندما تصدمنا الحقيقة كاملةً علينا أن نختار بين العودة إلى العدم أو التمسك بالحقيقة. ولكي نستيقظ ونسجم مع الحياة، فإننا نحتاج إلى طاقة: طاقة بدنية، وطاقة فكرية. إننا نحتاج إلى طاقة بدنية لنهض من السرير، ونُحَضِّر الشاي، ونلحق حافلة النقل، ونتغلب على منافسينا، ثم نعود أدراجنا إلى البيت. أما الطاقة الفكرية فإنها تَحْتُنَّا وتدفعنا إلى أن نهض من السرير وأن نفعل شيئاً. يبحث هذا الكتاب في ماهية الطاقة، وكيف نحصل عليها، وكيف نفقدها ثانية. ولكننا سنبحث، أثناء مناقشة هذه الأمور الواقعية، قضايا أساسية أخرى. ما هي الحياة؟ وكيف تعمل؟ ولماذا نبذل جهداً للنهوض من السرير صباحاً؟

ولكن ما هذا الشيء - الطاقة - الذي يفرّق بين القوي والضعيف، وبين الشاب والمسنّ، وبين الحي والميت؟ كيف تبعث الطاقة الحركة في البدن والفكر؟ كيف تساعد الجسم أن ينمو، والإصبع أن يتحرّك

والعقل أن يفكر؟ إن الطاقة عنصر مكوّن أساسي للكون. بل هي أكثر أهمية من المادة. إن الطاقة هي أصل كل تغيير. وكلُّ حَدثٍ في الكون؛ من تصادم الذرات إلى انفجار النجوم، يَسْتخدِمُ الطاقة. وأجسامنا خاصة، حتى لو كنا في حالة نوم بلا أحلام، تحتاج مقادير كبيرة منها. ولكي تكون حياً يلزم أن تكون مُحَوِّلاً مستمراً للطاقة، أي آلة تحوّل الطعام الذي نأكله والهواء الذي نتنفسه إلى وثبة راقص أو حلم شاعر.

ودرجة الطاقة التي تشعر بها تشير، على نحو كبير، إلى درجة سعادتنا وصحتنا وقدرتنا على الإنتاج والإبداع. وقد يكون من الأفضل أن نعرف، من أجل خيرنا العام وسعادتنا، ما يزيد طاقتنا أو يهدرها، من أن نعرف المقدار الذي تناولناه من السعرات الحرارية أو حسابنا المصرفي. إن الطاقة جانب أساسي من حياتنا، وبدونها يتقلص عالمنا الشخصي إلى بضع مهام أساسية وبعض أشخاص وأماكن: وذلك لأننا لا نملك من الطاقة لمواجهة أي شيء أكثر من الحد الأدنى الضروري. ولكن مع توفّر الطاقة البدنية والفكرية، فإن العالم ينفتح أمامنا، فتزداد علاقاتنا مع الناس، وتتوسع مشاريعنا ومجالاتنا لثملاً كل الوقت المتوفر لدينا.

فالحياة والنشاط والثقة والقدرة على التركيز والعمل بلا توقف، والتفكير بسرعة وعلى نحوٍ منطقي، ومقاومة التعب والإرهاق - وباختصار «الطاقة» - صفات أساسية، وقبل كل شيء، ضرورية للنجاح في الحياة. فأهم الصفات الحيوية من أجل النجاح في العمل

حسب قائمة صحيفة هارفرد بيزنس Harvard Business Review تقوم على «المستوى العالي من الحافز والطاقة»؛ فالجميع يبحثون عن تلك الحيوية التي يتمتع بها الأصدقاء والعاشقون والتي تساعدهم على «تحقيق أغراضهم»، وغالباً ما يبحث المرء عن الطاقة في ذاته: أي عن الدافع والحافز لكي ينهض ويفعل شيئاً، وعن الجَلْد والقوة والعزيمة لتحقيق ما يفعله الآن وضرورة ما سيفعله في المستقبل. وبحث المرء كذلك عن الشجاعة وقوة الإرادة لتغيير الاتجاه والقضاء على الروتين. وقد نعرف كيف نفعل شيئاً، ولكن بدون إرادة وطاقة، فإن ذلك لن يتحقّق. وبدون طاقة عقلية لا يمكن أن يكون هنالك متعة أو بهجة أو حماسة. ولكن يبدو أن التعب العقلي والبدني يصيب الجميع تقريباً: فنقص الطاقة من الأعراض الشائعة التي يذكرها المرضى أمام أطبائهم. فالإكتئاب والإرهاق، كما يبدو، مَرَضَان مستوطنان في مجتمعنا. والجميع يريدون المزيد من الطاقة.

ويتابع كتابنا **طاقة الحياة** تطور أفكارنا حول الطاقة الأحيائية، بدءاً من منشئها قبل التاريخ كمفهوم عن الحياة إلى آخر الأبحاث حول الجسم الكهربائي والدافع النفسي. وقصة الطاقة الحية تظهر في مظاهر شتى؛ كالحرارة الحيوية أو الروح pneuma عند الإغريق القدماء التي تُحصَرُ في فرن القلب، أو كطاقة تشي chi في الصين التي تجري في خطوط على طول جسم الإنسان، أو كطاقة برانا Prana في الهند التي تزلزل جسم أتباع فلسفة اليوغا، وكالقوة الحيوية التي بحث عنها الكيميائيون القدماء في أحلامهم عن الذهب والحياة الدائمة، أو

كالطاقة الجنسية وتفريغها، كما يقول فرويد في العصور الحديثة.

وقد ساعدتنا السنوات الخمسون الأخيرة على الإجابة عن الأسئلة الرئيسية حول ما هي الطاقة، وكيف تحثّ الجسم والفكر! وتبدو الأجوبة في البداية أكثر غرابة من الأسئلة. فأجسامنا وأفكارنا تُدار بالكهرباء، وخلايانا تُزوّد بالطاقة بواسطة حقول كهربائية كبيرة تدفع تيارات ضخمة خلال آلات دقيقة للغاية: محركات، وصمامات، ومضخات، وقواطع كهربائية، ومصانع كيميائية. . . تخلق معاً الحياة الخلوية. ومن الممكن أن نتخيل دندنة hum كهربائية سارة ضمن الخلية، بصرف النظر عن سرعة النشاط المسعور والقوى الجبارة والشرر المتطاير من تسرب الإلكترونات المهدّدة للحياة. أما الذي يصنع الطاقة الكهربائية فعبارة عن تريليونات من الجراثيم الدقيقة كانت قد غزت أسلاف خلايانا منذ بلايين السنين، ويعيش آلاف منها الآن في كل خلية من جسمنا. ولكن هؤلاء الغزاة الذين يبدو أنهم يتعايشون بسلام ووثام مع الخلية، يمكن أن يكونوا أعداء في داخلها. وتُبين الأحداث أنهم قتلة الخلية الصامتون، وأنهم متورطون في عدد من الأمراض القاتلة والعجز البدني والعقلي والشيخوخة، مما يؤدي إلى تدهور في الطاقة البدنية والفكرية يتعدّر تجنّبه.

ولا تزال الطاقة التي تحرك وتحتّ الفكر لغزاً محيراً. إلا أن التكنولوجيا الحديثة الآن تساعدنا أن نتصوّر ونرى التغيرات في الطاقة داخل أدمغتنا من لحظة إلى أخرى، وذلك أثناء تفكيرنا وشعورنا. ولقد اكتشف الإنسان الآن كيمياء الدماغ وسُبل السيطرة على اليقظة

والقلق والدوافع، فأصبح أخيراً قريباً من فهم ما هي البهجة والكآبة وكيف نسيطر عليهما بالعقاقير. إننا نعرف الآن أن البدانة وزيادة الوزن تزيدان بإشارة يطلقها الدسم، تعمل بأمر من الدماغ، لضبط الشهية واستهلاك الطاقة. لقد تقصّى الإنسان منشأ القدرة الجنسية في الأعماق المظلمة للدماغ، وبدأنا نفهم كيف يتواصل الجسم والعقل في حالة الصحة والمرض، ولماذا يسبب التوتر والكآبة المرض، ولماذا يؤدي المرض بدوره إلى التعب؟!

وليس من المهم أن نعرف سرعة تراكم المعرفة، ولكن الأسئلة التي تطرح نفسها هي: لماذا نستخدم الكثير من الطاقة؟ لماذا الحياة قصيرة؟ هل يوجد علاقة بين الطاقة والزمن؟ لماذا يبدو لنا أن الزمن يسير بسرعة؟ ولماذا تبدو الحياة أقل بهجة كلما كبرنا؟ لماذا يتمتع الأطفال بالكثير من الطاقة؟ لماذا يتعب الجسم والعقل، ولماذا يحتاج الإنسان للنوم؟ ما هو التعب المزمن؟ ما هو الفكر وماذا يحثّه؟ ليس هنالك حتى الآن أجوبة أكيدة لهذه الأسئلة، ولكن هنالك إجابات محتملة ومذهلة أيضاً.

إن شعورنا بالطاقة والتعب يتعاضم ويتضاءل في النهار وخلال تقدّم الحياة، وعلى نحو يمكن التنبؤ به. وربما نشعر بالتعب الآن. ولكن ما هو التعب والإعياء؟ هل تشعر بالإرهاق في نهاية النهار بسبب نفاذ الطاقة أم لأن الدماغ يدفعك للنوم؟ لماذا يحدث هذا التقلّب العجيب لمستوى الطاقة كل يوم؟ أتعب خلال تقدّمك بالعمر لأن طاقتك نفذت أم لأن المورثات تدفعك أن تنام على نحو دائم؟

تنقسم النظريات الحالية حول طاقة الجسم والفكر إلى فروع وأطر فكرية مختلفة. يسعى هذا الكتاب إلى جمع هذه الأفكار ليوضح أهمية الطاقة في حياتنا. وفي الواقع، كل شيء نفعله يستخدم الطاقة. وهي تجري في أجسامنا على شكل حركة مدّ وجزر في كل دقيقة من اليوم، ومع كل دفقة من هرمون الأدرنالين Adrenaline، ومع كل فكرة تدور في أذهاننا. ويكون الجسم، خلال نوم بلا أحلام، ساكناً فارغ الذهن. وعندما نستيقظ يصبح الجسم والذهن في حركة دائمة. وعندما تبدأ الحركة بعد سكون ويبدأ النشاط بعد همود، فإننا نقول إن الطاقة وراء ذلك كله. فالطاقة تسبب الحركة والنشاط، وقد تُخزَّن الطاقة أو تُزوَّد من الخارج. فعندما يستيقظ النائم، فإن الطاقة التي تحرّكه وتدفعه للتفكير تأتي من تلك الطاقة المخزنة في الجسم والذهن. إلا أن هذه المستودعات ينبغي أن يُسدَّ نقصها من مصادر خارجية. أما المفهوم اليومي للطاقة فهو كما يلي: شيء خفي يصنع الحركة والنشاط ولكنها تُستهلك بسبب تلك الحركة، ولذلك ينبغي أن يُسدَّ نقصها. فعندما نشتهي فهذا يعني أن هنالك نقصاً في الطاقة، ونقصد أن قدرتنا من أجل نشاطنا العقلي والبدني قد تراجعت، ويجب أن تشحن هذه القدرة من جديد.

هناك عدة كلمات تعبر عن حالة من الطاقة الكبيرة: حيوية، قوة، نشاط، مقدرة، يقظة، حافز، حماس، قدرة على التحمل، نباهة، اندفاع، متعة. وهنالك عدة كلمات تعبر عن عكس ذلك: بلادة، لا مبالاة، فتور، جبن، ضعف، تراخ، سأم، إعياء، كآبة. وتشتمل هذه

الكلمات على فوارق ضئيلة من المعاني، ولكن ما هو مشترك بينها القدرة أو الرغبة أن تفعل شيئاً أكثر من المهارة التقنية لتأدية مهمة محددة. وقد توسع المفهوم المبسط للطاقة ووصل إلى قدرات ومجالات مختلفة. فلدينا الآن طاقة بدنية، وطاقة عقلية، وطاقة جنسية، وطاقة عاطفية، وطاقة روحية، وطاقة إبداعية... إلخ وإذا كان معنى «طاقة» في العلوم الفيزيائية دقيقاً ومحدداً أكثر مما ذكر، فإن مرونة المفهوم المبسط للطاقة يحيط بالمعاني المختلفة لكل حياتنا اليومية.

يتناول طاقة الحياة المفهوم البسيط والقديم للطاقة الأحيائية، وينظر إليها من منظور العلوم الحديثة. وسوف يشمل عملنا هذا مجالات واسعة؛ من التاريخ إلى الفيزياء، ومن علم الطاقة إلى علم النفس، وذلك بدءاً من نشوء الحياة إلى أسباب موت الخلية. وسوف نتناول كيف ولماذا اكتشفت الطاقة. وكيف يمكن أن تصنع الآلية الدقيقة للخلايا معجزات من الحركة والفكر. وكيف تخلق نفس الآلية الوهن والبدانة والمرض والشيخوخة والموت. سوف ندرس كذلك كيف ترتبط الطاقة بالإحساس بالزمن، ولماذا ننام ونحلم، والعلاقة بين الطاقة والجنس، وصلة الوصل بين الإبداع والجنون. وأخيراً سنعود إلى مسألة أكثر واقعية وهي لماذا نحن، كأفراد، تنقصنا الطاقة أحياناً وماذا بوسعنا أن نعمل من أجل الحصول عليها؟!