

الفصل 1



**عليك الآن أن تظهر بمظهر أحسن وأن تشعر
بأنك أصغر سنًا لم يفت الأوان كي تبدأ**

إن الشباب ليس زمن الحياة بشكل مطلق
- إنه حالة عقلية

- صاموئيل أولمان، 1840 - 1924

لقد تداعت حياة ماريا.

إنها في الرابعة والأربعين من العمر، وهي سيدة أعمال ناجحة قضت سنوات عمرها تحيا حياة زاخرة، متزوجة وهي أم وكانت حياتها مزدهرة في رعاية عائلتها وفي مهنتها وعلى الصعيد الشخصي. وكان أطفالها أصحاء كما كان عملها ناجحاً وعلاقتها مستقرة، وكانت تعتقد في داخلها بأن الأمور لا يمكن أن تكون أفضل من ذلك وتشعر ماريا بأنها كانت تعيش الحلم الأمريكي.

ثم بدأت مشاكلها.

كان أول ما عانته هي أعراض الشعور بالضييق وبضعف في يدها اليسرى والاضطرابات المزعجة في نظرها والصداع المتواصل. وقد أوصلتها شهور من الفحوص الطبية إلى أن تواجه خوفها المطلق: لقد تم تشخيص حالتها على أنها تعاني من (تصلب متعدد) وهو حالة عصبية مزمنة تؤدي إلى الضعف وخلال بضعة أشهر من تشخيص حالتها انفصل عنها زوجها الذي مضت على زواجه منها اثنتان وعشرون سنة قائلاً بأنه لا يرغب في أن يمضي بقية حياته مع إنسانة مريضة.

ومع تهاوي حالتها الصحية وحياتها الشخصية من حولها فقد انهار عملها وأصبح يتأرجح على حافة الإفلاس، لقد كانت مريضة وخائفة وغاضبة ووحيدة. تلك كانت حالة ماريا عندما قدمت لأول مرة إلى برنامجنا (بواعث الطاقة الثلاثة) الذي يرعاه المستشفى المحلي في المدينة التي تعيش فيها.

كانت قاعة الاجتماعات تمتلئ حتى أقصى سعتها بالمشاركين التواقين إلى تجربة برنامجنا الذي يستغرق ستة أسابيع، وقد سارت ماريا خلسة وبسكون إلى آخر القاعة وجلست هناك وهي تشعر بالغضب بسبب صحتها المتردية وانهيار حياتها التي كانت تشبه الأحلام في يوم ما، ضمت ذراعها إلى صدرها بقوة وهي تنظر إلينا نظرة من لا يصدقنا وكأنها تقول «هيا عالجوني كي أشفى».

ولكي نوجز قصة طويلة فإننا لم نقم بشفاء ماريا .

لقد شفت نفسها بنفسها .

في بداية الأسبوع السادس من البرنامج قدمت ماريا إلينا وعيناها تمتلئ بالدموع ويقلب مفتوح . لقد كانت غارقة في ما أدركته من مدى تحسن صحتها، حيث أن حالة (التصلب المتعدد) التي كانت تشكو منها قد تحسنت بشكل مثير، وقد عملت على تغيير حميتها ومارست التمارين الرياضية وتعلمت كيف تدخل تقانات السيطرة على الشدة النفسية في حياتها . إنها الآن تتوهج بالطاقة، وقد شعرت أنها أصبحت في حالة بلغت من جودتها أنها انضمت إلى كلية تمارين فيها عمل عارضة لزملائها الأصغر سناً الذين كانوا لا يكادون يتابعونها في طريقة حياتها النشطة . إن ماريا ما هي إلا مجرد أحد الأشخاص الكثيرين الذين تمكنوا من تغيير حياتهم من خلال برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) . فقد انتقلت من حالة المرض - عقلياً وجسدياً وعاطفياً - إلى مثل ذلك المستوى من اللياقة البدنية والعاطفية ومن حيث التغذية، بما يجعلها تتمتع بما نطلق عليه اسم (الطاقة الحركية) .

الطاقة الحركية

الطاقة الحركية، كلمتان على مستوى عال جداً من القوة، ولكن ما هو معناهما؟ فكر في ذلك لحظة، ما الذي توفر الطاقة

الحركية؟ كيف سيكون الأمر عندما تتمتع بحماس لا حدود له للحياة وأن تنطلق في حياتك دون كلل وأن تنجز كل الأشياء التي كنت تؤجل إنجازها وأن تتمتع بالحياة إلى أقصى حد وكأسك مترع؟

هل أن هذا مجرد أمل كاذب؟

إننا لا نعتقد بأنه مجرد أمل كاذب، نحن نؤمن بأن ذلك هو أن توفر الطاقة الحركية لدينا هو إرث حيوي وقد ولدنا وهو معنا ونحن مؤهلون له. إن الطاقة الحركية هي ما يتولد عن نظام الحياة الصحي المتكامل والذي يحقق التوازن بين الطاقات الرئيسية الثلاث: الجسم والعقل والغذاء.

وتكمن المشكلة في الفوضى التي تتصف بها الحياة اليومية نحن كلنا من ضحاياها، فالعمل يقف عقبة في وجه ممارسة التمارين الرياضية، والمسائل العائلية تسيطر علينا وتتصاعد الشدة النفسية إلى حدود تتجاوز قدرة التحمل، ونميل نحو التدني في حركة أجسامنا في الوقت الذي يتزايد فيه ما نتناوله من طعام، وتبدأ أجسامنا في الشعور بالمرض كما تصبح عقولنا تدور في دوائر.

ونتيجة لكل هذا الأذى البدني والعقلي فإننا نفقد طاقتنا الطبيعية.

وعندما تتلاشى طاقتنا، فإن نظام حياتنا يبعدنا عن العافية

أكثر فأكثر، ونفقد التوازن الدقيق بين الطاقات الثلاث ونبتعد عن التوازن بشكل متزايد، وتصبح عواطفنا في حالة من المعاناة وبالتالي يصبح رفاهنا في حالة معاناة أيضاً وفي النهاية فإن صحتنا هي التي تعاني.

إننا بحاجة لأن نسترجع سيطرتنا على حياتنا، وأن نوجد نظام حياة يرفع الصحة والتوازن والفيض الطبيعي من الطاقة الذي يعيش في داخل كل منا.

إيجاد الطريق

لقد عملنا مع عدد لا يحصى من الناس في الندوات وورشات العمل الخاصة بـ (بواعث الطاقة الثلاثة)، وأدركنا أنه يمكن لك تحسين صحتك ومظهرك وشعورك بالرفاه إلى درجة تجعلك متمتعاً بالطاقة الحركية.

تصور الأمر، سوف يخبرك معارفك بمدى حسن مظهرك، وسيتساءلون من أين حصلت على هذه الخفة في مشيتك وعلى هذه الحرارة في حديثك، إن أصدقاءك سوف يصابون بالدهشة كما أن زوجك سيحبس الأنفاس.

وإذا ما سألك أي شخص عن الكيفية التي تمكنت بها من القيام بمثل هذا التحول المذهل، فإن بإمكانك أن تقول له إنك قد عثرت على سر رائع، لقد وجدت طريقة كي تظهر بمظهر أحسن وأن تشعر بأنك أصغر سناً.

هل يهملك الأمر؟ هل تريد أن تعرف ما الذي عليك أن تفعله لكي تنطلق على هذا الدرب المذهل نحو صحة أفضل؟ تابع القراءة، إننا سوف ندلك على الدرب، سنبيّن لك كيف يمكن لك أن تظهر بمظهر أحسن وأن تشعر بأنك أصغر سناً وأن تستمتع بالقيام بذلك.

وفي الحقيقة، فإن بإمكانك أن تشعر بأنك أفضل حالاً إلى درجة لم تشعر بها طيلة حياتك.

تشخيص الطاقة الحركية

دعنا نعطيك فكرة أفضل عن الطريقة التي يمكنك بها تحويل حياتك باتباع مبادئ (بواعث الطاقة الثلاثة).

دعنا نتحدث لك عن شخص يدعى (غيري) Gerry.

كان (غيري) من بعض النواحي شخصاً عادياً، متزوجاً ولديه أولاد، يملك بيتاً ويقوم بالنزهة سيراً على الأقدام مع كلبه كل يوم، إلا أن (غيري) كان من نواحي أخرى شخصاً مختلفاً، إذ إنه كان يشارك خمسة أو ستة سباقات ماراتون في السنة، وكان يمارس السباحة بتوق شديد ويركض مسافة ستة أميال في اليوم سواء كان صحواً أم مائطراً ويمارس التمارين على جهاز رفع الحديد ثلاثة مرات في الأسبوع، وكان يبحر مرة في السنة في قارب تجذيف في أنهار البراري في كندا ويعشق التجول لمسافات طويلة في الجبال وكان يعمل مهندساً استشارياً.

قد لا يكون ذلك قد أثر فيك بشكل كبير، المسألة ليست بمثل هذه الأهمية، إنه مجرد شخص نشيط إلى حد كبير، هل هذا صحيح؟ حسناً دعنا نضف شيئاً بسيطاً آخر من المعلومات، إن (غيري) في الثالثة والثمانين من العمر.

والآن ما هو رأيك؟

وما الذي ستفكر به إذا ما قلنا لك إن (غيري) كان منذ ثلاث عشرة سنة إنساناً أجهده الشدة النفسية، مهندس لديه زيادة في الوزن، لقد كان قنبلة صحية موقوتة تسير على قدميها وقد أصيب بنوبة قلبية عندما كان في السبعين؟

هل أثر فيك ذلك الآن؟

لدينا هنا شخص قام بتحويل حياته، إذ إن (غيري) بانضمامه إلى برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) بمبادئه الثورية، فقد أصبح مدمناً على الصحة الجيدة كما يدمن بعض الأشخاص الآخرين على النيكوتين أو الشوكولا. وبالمناسبة، فإن آخر ما كان يتطلع إليه من أهداف هو أن يمارس سباق الماراتون في يوم عيد ميلاده المئة.

هل يمكن أن تكون أنت كذلك؟

لقد سئلتنا مرات ومرات إذا كان من الممكن القيام بتغييرات بمثل هذا القدر في الطريقة التي نظهر بها ونشعر بها.

إن الجواب على هذا السؤال هو (نعم) متحمسة.
لقد برهنا على ذلك مرة تلو المرة مع عدد لا يحصى من
الأشخاص الذين انضموا إلى الندوات التي نعقدّها.
إن (غيري) هو مثال بالغ حد الكمال عن النتائج التي تنتظر
إذا ما قمت ببساطة باتباع أسس برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة).

قم بخلق طاقتك الحركية الخاصة بك

إننا لا نطلب منك أن تخرج لتركض في سباق الماراتون،
أنت لست بحاجة إلى هذا المستوى من النشاط البدني لكي تولد
لنفسك العافية والطاقة الحركية، إلا أن عليك أن تعتني بنفسك.
إن الأمر يبدو على درجة كبيرة من البساطة إلا أن الكثير من
الناس ينفقون من الوقت في صيانة سياراتهم أكثر مما ينفقون في
صيانة أجسامهم.

إن جسمك مثل سيارتك، إذ إنه بحاجة إلى تزويده بالوقود
بشكل صحيح لكي ينطلق بشكل فعال وإلى صيانتته بشكل
صحيح لكي يظهر بأحسن مظهر ويشعر بأحسن الشعور.

العلاقة بين العقل والجسم

إلا أن هناك أكثر بكثير من أن تعتني بصحتك عن طريق
ممارستك التمارين الرياضية فحسب إن الحياة الحديثة تحصل
على ضربيتها منا كلنا. هناك شدة نفسية متواصلة ولا يتوفر لدينا
في أغلب الأحيان سوى وقت قليل نكرسه من أجل صلاحنا

البدني والعاطفي كما أننا لا نتناول الطعام الملائم في معظم الأحيان ولا نتناول الفيتامينات الملائمة ولا نحصل على ما يكفي من الاسترخاء. وقد تكون نتيجة هذا الإهمال انهيار في قدرة جسمنا على البقاء متمتعاً بالعافية.

من الممكن أن يكون لكل مجال من مجالات الإهمال هذه تأثير عميق على صحتك، إنك كائن جميل مركب مؤلف من عدد من أنظمة الطاقات البدنية والعاطفية المترابطة فيما بينها. وإن عقلك يرتبط بجسمك بشكل عميق إلى درجة أن كل ما يؤثر على أحدهما يؤثر على الآخر، إذ إن حالتك العقلية تؤثر على صحتك البدنية كما تؤثر صحتك البدنية على حالة عقلك. وكذلك فإن ما تتناوله من طعام يؤثر عليهما معاً ولا يمكن الفصل بينهما.

إن هذا يعني أن مجرد تناول الفيتامينات أو مجرد ممارسة التمارين الرياضية أو مجرد اتباع الحمية أو مجرد ممارسة التأمل لن يجعلك أفضل صحة ولن يأتيك بالطاقة الحركية.

صيغة صحية جديدة لألفية جديدة

لكي تنجح في المحافظة على صحتك، عليك أن تحافظ على طاقاتك الثلاث بأن واحد. وهنا يأتي دور (بواعث الطاقة الثلاثة). لقد صممنا البرنامج من أجل القيام بذلك على وجه التحديد. ومنذ اللحظة التي تبدأ فيها بالعمل ببرنامجنا، فإنك تعمل على تحقيق التوازن بين طاقاتك البدنية والعاطفية والعقلية.

بناء دون جدران

إن أفضل طريقة لإدراك هذا المفهوم المتكامل الخاص بصحتك، هو أن تعتبر نفسك وكأنك بناء جميل - ناطحة سحاب أو كاتدرائية أو منزل ريفي. ومن أجل أن يؤدي هذا البناء عمله لا بد له من توفر أساس ثابت وجدران متينة داعمة، وفوق كل ذلك لا بد له من سقف يقيه المؤثرات.

وإذا ما فقد أي من هذه العناصر الثلاثة، فإن البناء لن يكون كاملاً، إذ لا يمكن لك وضع سقف دون وجود الجدران، ولا يمكنك إقامة الجدران دون وجود الأساس. إن كل عنصر يعمل بانسجام مع العنصرين الآخرين كي يحقق هدفه والآن قم بالربط بين هذا وبين صحتك. إن التغذية تشكل الأساس الذي تبني عليه صحتك، أما التمارين الرياضية فإنها تعطيك القوة التي تدعم نشاطاتك اليومية، بينما يحقق التأمل لعقلك الحماية التي يحتاج إليها كي يستطيع تحمل القصف المتواصل من الشدة النفسية التي تلازم الحياة الحديثة.

إنك بحاجة إلى أن توازن بين كل هذه العناصر الثلاثة كي تكون بصحة جيدة.

سوف تذهل من مدى سهولة الأمر

قد يبدو الأمر معقداً، إلا أننا جعلناه سهلاً، إن كل ما عليك أن تفعله هو أن تأخذ قسماً صغيراً من الوقت كل يوم من

أجل أن تقوم بالبرنامج وأن تعمل على اتباع المقترحات الخاصة بكل أسبوع.

ضمن خطة واحدة سهلة الاتباع سوف تحصل على :

- روتين كامل متدرج من أجل اللياقة البدنية.
- خطة غذائية شاملة.
- تقانات تخفيف الشدة النفسية التي تتضمن التأمل والتنفس عن طريق الحجاب الحاجز والاسترخاء.
- خطة كاملة للاستكمال الغذائي.

تغييرات صغيرة لطيفة

إن أفضل ما في الأمر هو أنك لكي تبدأ فإنك لست بحاجة إلى إدخال أية تغييرات جذرية على حياتك، إن خطتنا قد بنيت على أساس مفهوم إدخال عدة تغييرات لطيفة متدرجة من أجل أن تحصل على نتائج. ومنذ اللحظة التي تبدأ فيها الأسبوع الأول، فإنك سوف تبدأ بإجراء تغييرات صغيرة على الطريقة التي تمارس بها التمارين الرياضية وعلى طريقتك في تناول الطعام وفي الاسترخاء.

قد لا يبدو كل من التغييرات وكأنه يعني الكثير، إلا أن جملة التغييرات هي تغييرات متدرجة وتراكمية تبنى على التغييرات التي أجريتها في الأسبوع السابق.

إن كلاً من تلك التغييرات الصغيرة سوف تصبح في نهاية برنامج الأسابيع الستة مركبة مع بعضها، وستكون النتيجة تحسن كبير في المظهر الذي تظهر به وفي الشعور الذي تظهر به.

حان وقت التغيير

لقد ضل المجتمع الحديث عن طريق العافية ووصل إلى المرض، وقد تجلى ذلك في المشاكل العقلية والبدنية الكثيرة التي حلت بنا كالوباء. ويتطلب العلاج منا أن نقوم بإجراء تغيير، وإن إجراء التغيير يتطلب منا الالتزام به.

هل يتوفر لديك الحافز والتصميم للقيام بهذا التغيير؟
لِمَ لا تجعل الصحة الجيدة في مقام الأولوية لديك منذ اليوم؟ إن الخطوة الأولى نحو العافية قد تكون أكثر صعوبة من الخطوة الأولى التي خطوتها عندما تعلمت المشي، إلا أن المكافآت سوف تجعل الأمر يستحق ذلك. قد يكون من الصعب تغيير ما درجت عليه طيلة حياتك من الميول والعادات والنماذج، إلا أن ذلك أمر ممكن فعله. لقد شاهدنا حدوث ذلك مرات ومرات خلال الندوات التي عقدناها. يمكنك أن تجعل من نفسك شخصاً جديداً هو الشخص الذي تحب أن تكون على شاكلته.

اليوم هو الوقت المثالي لبداية جديدة.

إذن لتتابع قدماً ولنر كيف يمكن القيام بذلك.