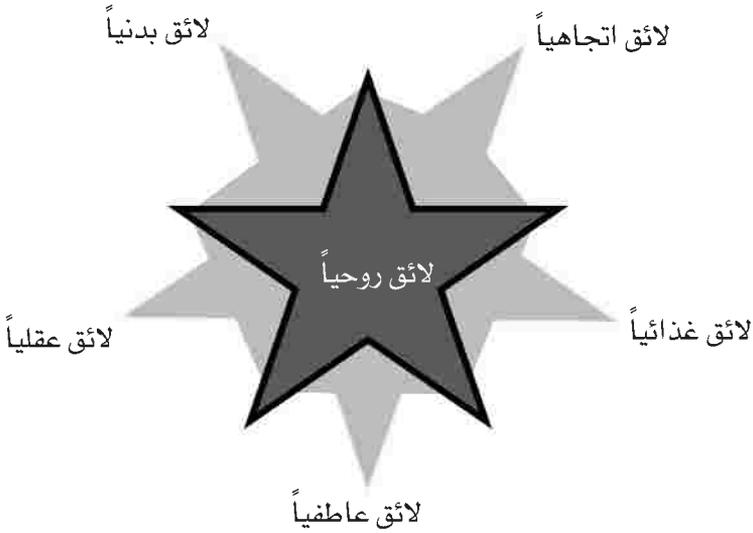


الفصل الثالث عشر:

اخرج واربع



قالت لي روث: كان كل شيء خبرة ومقدمة حتى الآن. لقد كانت جاهزة لبداية جديدة في حياتها. كانت مهياً لبرنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، أمستعد أنت؟

انتي مدرب، والمدرب يقدم كلاماً مشجعاً قبل البدء في أي مباراة أو منافسة. اعتبر أن هذه أحاديثك المشجعة لليوم، ولكل يوم أمامك:



- 1- **كن منفتحاً:** ابقَ منفتحاً للاحتمالات الجيدة الممتدة أمامك. ابقَ منفتحاً للتشجيع الجيد من أعضاء فريقك الثلاثي[®] وسواهم ممن يحبونك. ابقَ منفتحاً للمعلومات الجديدة والنصائح الجيدة .
- 2- **كن مسانداً:** شجّع وساند الآخرين؛ ليقدموا أعلى إمكانياتهم وأفضلها، حتى لو لم يكونوا ضمن برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، شجع أفراد عائلتك؛ لينضموا إليك في سعيك للصحة التامة ابقَ مسانداً لأعضاء فريقك الثلاثي[®] ، وإياك أن تتحدّث إليهم أو عنهم على نحو سيئ ألبتة.
- 3- **اسمح بالاختلاف:** لا تفترض أن الأشخاص الآخرين مثلك تماماً في نقص لياقتهم، أو مستوى لياقتهم؛ إذ إن كل فرد يسعى في طلب اللياقة بدءاً من نقطة انطلاق مختلفة وحاجات مختلفة. ولسوف يتقدم كل منهم بمعدل فريد، وسيتمو بطرق متميزة. ويبقى هذا المبدأ صحيحاً في كل مجال من مجالات اللياقة في نجمة اللياقة.
- 4- **ابدأ الآن:** لا تنتظر، ولا تماطل، وإن أخفقت، أو (سقطت من العربة) في سعيك لتحقيق أحد أهدافك، فانهض، وانفض عنك الغبار وتابع تقدّمك ثانية. لا تنتظر صباح الإثنين أو بداية ربع سنة جديد، أو فصلاً. بل افعل ذلك الآن.
- 5- **ثابر:** التصق بأهدافك، وعبارتك الإيجابية، وعاداتك الجيدة. ولا تدع نقص التشويق أو السعي وراء جزء مما تحب يبعدك عن أن تفعل ما تعرف أنه ينبغي عليك القيام به.



6- لا تقلق: حدّد أهدافاً واسعاً لتحقيقها. لكن لا «تحيا» في أهدافك. بعبارات أخرى: لا تدع انهماكك في تحقيق أهدافك يسيطر على أي يوم من أيامك. لا تستغرق باستمرار في الإحصائيات الراهنة. تطلع إلى اتجاهات بعيدة المدى. يتحسن فقدان الوزن بالتدريبات الروتينية، وكل ما يتعلق بتطوير المهارات، والنمو الروحي والعاطفي، والتعلم يستغرق وقتاً ويتعرض للصعود والنهوض، فتوقّع بعض التقلبات. إن ركزت كثيراً على التقدم الراهن فيما يتصل بهدف محدّد، فمن المتوقع أن تغدو مثبط الهمة أو مبتهجاً بصورة غير عقلانية.

7- ابق متوازناً: لا تُعالِ في التركيز على مجال واحد من مجالات اللياقة، وعبارات أخرى، لا تشغل كثيراً بالنواحي البدنية للمسألة (التمرين والتغذية) بحيث تهمل النواحي العاطفية، والعقلية، والاتجاهية، والروحية للياقة. ولا تنهك في الاستبطان لدرجة تجعلك تفشل في معالجة القضايا الخارجية. وربما يكمن التحدي الأكبر في الحفاظ على التوازن بين الأوجه المتعددة للحياة التي تتصف باللياقة الكاملة). وستحتاج دائماً للقيام ببعض التعديلات. فلتحدّد الأهداف الكبيرة والأهداف الصغيرة، ولتحرص على بقائهما في توازن.

8- انظر لنفسك على أنك فائز: غالباً ما أدعو الناس «أبطالاً» لأنني مقتنع كلياً أن لدى كل شخص إمكانية ليكون بطلاً في حياته



الخاصة. وثمة سعادة كبيرة في الفوز، وجزء من كونك بطلاً أن ترى نفسك فائزاً وتشعر بالسرور في تحقيق الأهداف التي حدّدتها لنفسك.

يتحقق الفرح الشديد، حين تنجز شيئاً من الصعب عليك أن تنجزه. تأتي السعادة حين تتصدى للشر، أو تقول: لا، للإغراء.

يتحقق الابتهاج حين تتعلم شيئاً جديداً.

تتحقق السعادة بالحب والعيش بسلام مع الآخرين المحيطين بك. يتحقق السرور حين تواجه عقبة ما، وتستطيع التغلب عليها.

تتحقق السعادة بطرق عديدة، وأيام لا حصر لها، حين تغدو ممتعاً باللياقة أكثر فأكثر.

9- عليك بالإيمان! حين تشعر بالإحباط لأنك لا تحقق تقدماً أكبر، وتبدأ بالتساؤل إن كان حقاً بإمكانك أن تصل للياقة، أجل، إنك تستطيع!

عندما تشعر بالإحباط، حين تجد أن العادات القديمة، والأفكار، والذكريات تبدأ بإظهار رؤوسها القبيحة ثانية، وتتساءل إن كنت حقاً تستطيع أن تختبر تغييراً حقيقياً ونمواً بحياتك؟ أجل إنك تستطيع.

حين تتساءل إن كان بإمكانك أن تصبح أكثر لياقة في مجال كنت قد ناضلت فيه طوال حياتك، نعم، إنك تستطيع.

ما من أحد متقدم في السن، ومريض، وبدين، أكثر مما ينبغي، للشروع في السعي لتحقيق حياة تتصف باللياقة الكاملة. هذه هي الحياة التي تريد أن تحياها. وأجل، وأجل، مليون مرة أجل، إنك تستطيع أن تحياها!! تابع إيمانك بها!

10- اخرج واربع.





لوح المدرب

إنني مدرب، ويعطي المدربون لاعبيهم تمارين محددة بوصفها جزءاً
من تدريباتهم ... إذا ها هي تدريباتك لهذا الفصل:

لا تنتظر. ابدأ اليوم.

لا تترك. التزم بالبرنامج.

استمتع بالرحلة.

أحبب جائزتك.

حقيقة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة

وحدهم الذين استسلموا هم الذين فشلوا تماماً.