



الفصل الثالث:

الأسئلة الخمسة الكبيرة

كان بن في الرابعة والأربعين من العمر عندما قال لي: «اعتقدت أنه سيكون لدي المزيد من الإجابات بعد اليوم». كنت أعرف بن منذ خمس سنوات، وقد فهمت تماماً ما قاله. ذلك أنه قد خضع للعلاج من سرطان القولون، وعلى الرغم من شفائه التام منه منذ أكثر من ثلاث سنوات إلا أن شبح عودة السرطان ما زال ماثلاً أمامه. وكان يتساءل: هل يعيش ليبلغ أجل التوسط العادي؟.

كان بن قد زاول مهنته بحماس وطاقة عظيمتين وتمتع بنجاح جيد، وهو تسلفه السلم الوظيفي للشركة التي اختارها. وعندما ظهر السرطان بدأ يتساءل إن كان يقوم فعلاً بما كان يريد؟ وأخذ يفكر في الإرث وترك شيء ذي قيمة وراءه، وتساءل إن كانت المهنة التي اختارها هي فعلاً الخيار الصحيح؟

لقد بذل بن كثيراً من الوقت والطاقة في مهنته عندما كان في العشرينيات من عمره إلى درجة أن المرأة التي تزوجها بعد التخرج في الجامعة تركته بعد ست سنوات من الزواج. لقد دمره ذلك الحدث في ذلك الوقت، لكنه رمى نفسه في مزيد من العمل. وكان يواعد امرأة رائعة عندها طفلان عندما شُخصت إصابته بسرطان القولون، وفجأة عندما واجه بن حقيقة موته انسحب من العلاقة.



وقد تحطم قلب المرأة مباشرة، لكن يبدو أن قلب بن تحطم بعد أن أكمل علاجه من السرطان بعد عدة أشهر من تركه لها. لقد بدأ يشعر بخسارة كبيرة، لكنه كان يتساءل إن كان هذا الشعور بسبب تلك المرأة أم يعكس شعوراً أعممً بالخسارة لأنه لم يكن لديه زوجة وعائلة؟ كان يتساءل إن كان الأوان قد فات ليكون زوجاً أو حتى أباً؟

كان هناك الكثير من الأسئلة في قلبه وعقله. وغالباً ما يحدث ذلك للأشخاص بعد بلوغهم الأربعين الذين تعرضوا أولم يتعرضوا لنداء يوقظهم بسبب مرض أو حادث أو مأساة، وهذا ما يجعل الأسئلة تبدو من الأشخاص أكثر من الإجابات.

يبدو أن هناك خمسة أسئلة أساسية تصادف بانتظام الأشخاص الذين يعبرون عتبة معلّم يوم الولادة السحري. ربما تكون قد طرحت هذه الأسئلة على نفسك أو ربما يكون لديك شعور بأن يجب عليك أن تجد إجابات لها. وهذا ضروري إذا أراد الإنسان حقاً أن يتمتع بالحياة التي تتصف باللياقة الكاملة.

السؤال الأول: هل أشعر بأني شاب مرة أخرى؟

إننا نميل إلى طرح هذا السؤال عقب انتكاسة جسدية، وغالباً بعد حادث أو مرض خطير، ولكنه يُطرح أحياناً بعد فحص جسدي روتيني أو في سياق الحياة العادية.

جاءت إلي مورين عندما بلغت الحادية والأربعين من عمرها. لقد دهمها سن اليأس- انقطاع الدورة الشهرية- في سن باكراً، وهي في

السابعة والثلاثين، وكانت تعزو كل مشكلاتها إلى «التغير» لقد شعرت بأنها مسنة. بعض مشاعر مورين كان مرده إلى حقيقة أنها أرسلت منذ عهد قريب أحد ولديها إلى الجامعة. فقررت العودة إلى العمل لتملاً الفراغ الذي حدث في حياتها. وقدمت طلباً للعمل في مكانين، وفي كل منهما تم توظيف من هي أصغر سناً منها «أو على الأقل بدت أصغر سناً» كما قالت مورين. إحدى النساء اللواتي توظفن كانت في الأربعين من العمر ولكن بالنسبة لمورين بدت وكأنها في الثلاثين، كانت مورين تشعر بالإحباط.

كذلك كان حال كيت التي كانت معلمة مدة ثلاثين عاماً، وعندما بلغت الرابعة والخمسين بدأت تتساءل إلى متى ستظل قادرة على البقاء مع طلابها؟ كانت بحاجة إلى العمل؛ لكي تدعم دخل عائلاتها. لكنها كانت تعاني شعوراً مزمناً بالإرهاق والآماً في أسفل الظهر.

كان كل من مورين وكيت وبن بعد انتهاء علاجه من السرطان يسأل: «هل أشعر بأني شاب مرة أخرى؟».

بيّنت لكل واحد منهم أن عبارة «شاب» تحتاج إلى تعريف. أعطيتهم استبياناً وطلبت منهم أن يضعوا إشارة أمام العبارات التي تصف الشعور بالشباب. كان الشعور بالشباب لدى معظم الناس مرافقاً لمزيد من الضحك والجمال والحرية والتلقائية والطاقة وشعور أقل بالآلام والأوجاع والتصلب. فلنفضّل الموضوع.

• الضحك: المرح اختيار. إنه مسألة أسلوب ووجهة نظر، لذلك ليس له علاقة ألبتة بعدد السنوات التي عشتها. لقد قابلت أشخاصاً في



الثمانين من العمر ما زالوا يحملون البريق في عيونهم والابتسامة في شفاههم.

- **الجمال:** هناك جمال داخلي عميق لا يأتي إلا مع التقدم في العمر. مرة أخرى الجمال مرتبط بالأسلوب ووجهة النظر، وليس بعدد سنوات العمر.

- **الحرية:** غالباً ما تُربط الحرية بأن تكون لدى الشخص مسؤوليات والتزامات أقل. قد لا تكون قادراً على حذف بعض الالتزامات من حياتك، لكنك تستطيع بالتأكيد إعادة تقويم عضويتك في بعض الأنشطة والرعاية التي تقدمها للآخرين والالتزامات التي تتطلب منك وقتاً ومالاً. التعديلات ممكنة عادة. ولكن مرة أخرى، المسألة جُلُّها مسألة قرارات واختيارات. الحرية هي أسلوب أولاً وقيل كل شيء.

- **التلقائية:** ما من شخص يجب أن يكون مشغولاً إلى درجة أنه لا يستطيع أخذ ساعة أو ساعتين من الراحة في اليوم من أجل التأمل والترفيه والاسترخاء. يحتاج كل شخص إلى وجود «هامش» في حياته، والهامش مفهوم مرتبط بالموقف وإدارة الوقت.

أرجو أن تكونوا قد لاحظتم عبر استعراض هذه العبارات الأربع التي تصف للشباب أنها مرتبطة بالطريقة التي يفكر بها الشخص. وسوف نغطي ذلك بعمق أكبر في فصل لاحق، لكن عليكم أن تدركوا الآن وجود إجابة للسؤال: «هل أشعر بأني شاب مرة أخرى؟»، والإجابة إذا فكرت كما يفكر الشباب فسوف تشعر بالشباب.



هناك خصائص أخرى تعرّف الشباب:

- **شعور أقل بالأوجاع والآلام والتصلب:** غالباً ما يرتبط هذا الأمر بالمرونة، والمرونة مرتبطة بحركة الشخص. حافظ على حركتك! قد يعني ذلك الاستمرار في العمل في مهام تتطلب الحركة. أخبرتني امرأة أن أمها بدأت تعاني خشونة وآلاماً في العديد من مفاصلها بسبب التهاب المفاصل. وقالت المرأة: «ولكن ليس في أصابعها، لقد بدت مفاصل أصابعها مصابة بالالتهاب، لكن والدتي لا تعاني أي ألم أو خشونة فيها».

فسألتها: «ما سبب ذلك في رأيك؟».

أجابت فوراً: «إنها تكتب على الآلة الكاتبة باستمرار، وتستخدم آلة كاتبة يدوية قديمة، وهي تستطيع أن تطبع 140 كلمة في الدقيقة. هي تطبع شيئاً ما كل يوم، ولو لم يكن متعلقاً بالعمل، فقد تطبع رسالة لحفيدها أو صديقتها. فأخبرها طبيب الروماتيزم الذي يعالجها بأن عمل الطباعة الذي تقوم به بوساطة أصابعها ورسغها هو أفضل دواء لالتهاب المفاصل في يديها».

إذا كان عملك لا يتطلب منك تقليص عضلاتك فقم بتمارين مرتبطة بالمرونة. هناك المزيد عن هذا الموضوع في فصل لاحق.

- **مزيد من الطاقة:** ترتبط مستويات الطاقة مباشرة بالتغذية ومدة التمرين. والسبب الأولي لشعور الناس بالكسل والإرهاق أنهم يأكلون الأطعمة الخاطئة، أو يأكلون كثيراً، أو لا يتمرّنون. قد



يحتاج الشخص في بعض الحالات إلى بعض المكملات؛ لكي يستعيد التغذية الجيدة على المستوى الخلوي. عودة إلى السؤال: هل أشعر بأني شاب مرة أخرى؟ جزء من الإجابة يكمن في أنك تستطيع ذلك إذا اخترت أن تتمرن كثيراً، وأن تأكل الطعام الصحيح.

ماذا عن الاعتلالات والأمراض الجسدية؟

زهاء 80% من الأمراض التنكسية التي يواجهها الإنسان عندما يتقدم في السن أو تخفيفها إلى حد كبير. وهناك عدد من أخطاء الماضي الصحية التي يمكنك إبطال تأثيرها.

اثنان من أهم العوامل التي تؤدي إلى كل أنواع الأمراض القلبية الوعائية والأمراض المناعية، ومن ضمنها السرطان هما: (1) التدخين و(2) التغذية السيئة، بما في ذلك البدانة. ويمكن التخلص من جزء كبير من المعاناة المرتبطة بأمراض القلب والسرطان وغيرها من الأمراض التي ترافق عادة التقدم في السن إذا توقف الإنسان عن التدخين، وبدأ يأكل على نحو صحيح الطعام الصحيح والشراب الصحيح بكميات صحيحة.

لا يدمر التدخين الخلايا في أنحاء الجسم وحسب، بل يجعل الإنسان يبدو وكأنه أكبر سناً. وينطبق الأمر نفسه على البدانة. في إحدى الدراسات، اعتقد الناس أن الأشخاص البدينين كانوا أكبر بتسع سنوات من حقيقة أعمارهم!

إذاً: هل بمقدرك أن تشعر بأني شاب مرة أخرى؟

نعم، إذا أردت ذلك من كل قلبك. إن المبادئ التي تشكل جوهر برنامج الحياة التي توصف باللياقة الكاملة يمكن أن تساعدك على أن تشعر، وتبدو أصغر سناً.

السؤال الثاني: أيمكن أن تحدث فرقاً؟

أنت فقط من يستطيع أن يحدد ما الذي يعطيك الشعور بالغاية أو ما هي جوانب الحياة التي تحمل المعنى الأكبر بالنسبة لك. الغاية والمعنى هما مفهومان مهمان يجب عليك تقويمهما، إنهما مفهومان مهمان على نحو خاص للأشخاص الذين تجاوزوا مَعْلَمَ يوم الولادة السحري. قال لي فرانك ذات يوم: «سمعت ما قلته في ذلك اليوم للمرأة التي سألتك لماذا تشعر بكل هذا الفتور والاكْتئاب. لقد كنت محقاً».

سألته: «أمررت من قبل بمثل هذا الشعور؟».

قال فرانك: «أجل، قبل عدة سنوات» قال فرانك: «بلغت الخامسة والستين قبل عدة سنوات، وكان لدى شركتي سياسة تقاعد إلزامية. تمتعت بلعب الغولف والقيام ببعض الأمور في متجري عدة شهور، ولكن استيقظت ذات صباح، وقلت للشخص الذي رأيته في المرأة «فرانك»: أيها الرجل، لا أحد غير زوجتك سوف يهتم إن عدت إلى السرير، ولم تستيقظ مدة شهرين».

قلت له: «يا للروعة!» «كان ذلك اعترافاً صادقاً».



قال فرانك: «بالتأكيد، كان كذلك». «لذلك قررت أنه من الأفضل أن أشارك في أعمال تجعل أشخاصاً غير هيلين يهتمون بي عندما أكون موجوداً».

تابع فرانك، وأخبرني أنه أصبح مشاركاً في مؤسسة تبني البيوت للفقراء. كان فرانك نجاراً ماهراً وملماً بالتمديدات الكهربائية والصحية. فأصبح فرانك مشاركاً في بناء البيوت لذوي الدخل المحدود، وفي الوقت الذي حدثني فيه كان قد بنى خمسة عشر بيتاً! كما بدأ أيضاً بمساعدة الأرامل في كنيسته في إصلاح منازلهن. وساعدته هيلين في ذلك عبر الحديث أو التسوق مع النساء اللواتي كان فرانك يصلح أجهزة التكييف أو يجري غير ذلك من الإصلاحات في منازلهن.

سألته: «إذاً الناس يهتمون الآن عندما تكون موجوداً؟». «أصنع ذلك فرقاً».

ضحك فرانك: «لدي قائمة انتظار بالأشخاص الذين يهتمون». وسكت مدة قصيرة، ثم أضاف: «أعتقد أن مساعدي عدداً من الأشخاص في السنوات الثلاث الماضية يفوق من ساعدتهم في ثلاثين عاماً. أعرف أنني صنعت فرقاً جيداً في حياة الناس».

إن جزءاً من معرفتك بأنك صنعت فرقاً يكمن فيما تقدمه للآخرين من عطاء. كما أن الجزء الآخر يتصل بإعادة ترتيب الأولويات. وقد صنعت إيفيلين الفرق عندما غيرت بعض أولوياتها، «عندما بلغت الثانية



والأربعين صدمتني فجأة حقيقة أن والدي توفياً في منتصف العقد السابع من عمرهما. وأنتي قد أمضيت ثلثي عمري فيما لو عشت المدة التي عاشاها! كانت تلك صدمة بالنسبة لي!».

سألتها: «ماذا فعلت؟».

«الأمر الأول لم يكن في الحقيقة متعلقاً بأولوياتي، كان متعلقاً بنظم حياتي. لم أرد أن أعيش الثلث الأخير من حياتي - إذا كان ذلك كل ما بقي لي - مع كثير من الضغوط النفسية». واجهت حقيقة أنني كنت أمضي بسرعة مرهقة منذ استيقاظي في السادسة صباحاً حتى أوي إلى الفراش في منتصف الليل. كنت أعتقد أن كل ما أفعله كان أمراً مهماً. ثم فكرت في أن كل ما أفعله ربما لا يكون ضرورياً أو مهماً. أمضيت إجازة في مكان بعيد لتقويم حياتي. قبل عدة أسابيع كان عليّ أن أقوم بمراجعة خاصة، حيث اقترح أحد المتحدثين أن نكتب قائمة بكل ما فعلناه في أسبوع. أخذت تلك القائمة، وذهبت إلى بيت إحدى صديقاتي على الشاطئ، ووضعتها أمامي، ونظرت إليها نظرة طويلة وصعبة».

سألتها: «ماذا تعلمتي؟».

«أدركت أنني كنت أقضي قرابة ثماني ساعات يومياً، وأنا أقوم بأمر ليست ذات فائدة كبيرة على الإطلاق. كنت أملاً الساعات بمسائل غير مهمة، لذلك بدأت أتخلى عن بعضها. كان صعباً عليّ أن أقول: لا، في البداية، لكنني شعرت بحرية كبيرة في الوقت ذاته».



قلت لها: «إنه وقت طويل».

قالت: «ست ساعات!» كان واضحاً أنها كانت مدهوشة لما اكتشفته مثلي تماماً. «أرجعت من هذه الساعات ثلاث ساعات للقيام بما أعتقد أنه مهم حقاً، وأنه جزء من سبب وجودي على هذه الأرض. في الساعات الثلاث الأخرى اعتدت على فعل الأمور ببطء وحذر ودقة أكثر. فكانت النتيجة النهائية جيدة حقاً؛ فقد انخرطت في أمور عدة جعلتني أشعر أنني كنت حقاً أصنع فرقاً في هذا العالم. وبدأت أشعر بكثير من الرضا عن عملي وغيره من الأنشطة اليومية، لأنني استطعت أن أرى أنني كنت أعمل على نحو جيد، وليس على نحو اعتباطي».

من خلال حديثي إلى عدد من الناس طوال السنين حول المعنى والغاية والشعور بالإنجاز توصلت إلى استنتاجين رئيسيين:

- أن تعيش يوماً واحداً، ولك غاية أكثر إرضاءً من أن تعيش عقداً كاملاً من دون غاية. ليس المهم كم بقي لك من الحياة لتقوم بفعل ذي معنى، وإنما المهم أن تشعر بالمعنى في كل يوم تعيشه مما بقي من حياتك. ليس الوقت متأخراً البتة لكي تبدأ مشروعاً جديداً أو تقدم على مغامرة جديدة تشعر أنها مليئة بالغاية والمعنى.
- لا أحد سواك يستطيع أن يقرر ما الذي يعطيك شعوراً عميقاً بالإنجاز. لا تدع أحداً آخر يتحدث نيابة عنك بشأن «قضيته الجيدة». استغرق بعض الوقت في اكتشاف الموهبة الفريدة التي



حباك الله بها، والقضايا التي تشعر بأنك تستجيب بحماس لها وتعطيك موقفاً أجلاً، لننطلق! وما الذي يشكل الجزء الأكبر من مهاراتك الخاصة ومعلوماتك وشخصيتك.

أيمكنك أن تحافظ على شعور عميق بغايتك من الحياة؟

أيمكنك أن تعدل أولوياتك؟

أيمكنك أن تمنح أنشطتك معنى أعظم؟

أيمكنك أن تعيش بضغط نفسي أقل وتركيز أكبر؟

بالتأكيد! ولكن هذا لن يحصل إلا إذا أردت أن تقوم بما تحتاج إليه لبناء معنى أكبر وغاية أعظم لحياتك. المسألة تتعلق بالاتجاه الذي تختاره، حيث تتضمن الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة اللياقة الاتجاهية.

السؤال الثالث: أوصلت إلى ذروة قدرتي؟

هناك أسئلة قريبة من الأسئلة المتعلقة بمعنى الحياة والغاية منها وهي الأسئلة المتعلقة بتقدمك في الحياة والطموح الذي تشعر به - أو لا تشعر به - إزاء هذا التقدم.

يبدأ عدد من الناس الذين تجاوزوا مَعْلَمَ يوم الولادة السحري في التساؤل بشأن الاتجاه الذي يتحركون فيه. ونظراً لارتياهم في أنهم يتسلقون سلم النجاح الذي يقود إلى هدف لا يريدونه حقاً، فهم يبطلون قليلاً لإعادة تقييم الاتجاه الذي اتخذوه في الحياة ولماذا. غالباً ما رأيت



ذلك عند مديرين في أعلى المستويات اكتشفوا، وهم في الستين من عمرهم أنهم لا يريدون حقاً أن يرأسوا الشركة التي يقودونها! لقد بدؤوا تسلق السلم وهم في العشرينيات، وانشغلوا بتحديات التسلق وصعوباته إلى درجة أنهم لم يقفوا ليقولوا: فيمَ إذاً كان عملهم، وهل يشعرهم بالإنجاز؟ وفي أعلى السلم نظروا حولهم وبدؤوا يسألون: هل هذا هو كل ما في الأمر؟ غالباً ما تكون الإجابة: لا.

ويأتي ذلك على العموم نوعاً من الشعور بالنقص والمراجعة والتوقف أو الانسحاب العام أحياناً عدة أيام، وفي أحيان أخرى عدة أسابيع يقوم فيها المرء بتفحص ذاته. نتيجة لذلك يحدث أمران: أولاً - فقدان عاما لشعور بالاندفاع. من كان يجري مسرعاً يتباطأ فجأة. إن ذلك يشبه السيارة التي كانت مندفعة بسرعة 70 ميلاً في الساعة، وفجأة يضغط السائق المكابح، بحيث يستطيع أن ينعطف 90 درجة نحو اليمين أو اليسار أو ربما بمقدار 180 درجة.

عندما يتخذ المرء قراراً بالتحرك في اتجاه جديد تبدأ ظاهرة جديدة، إذ يجد أنه يشعر بطموح أقل لمتابعة الاتجاه الجديد أو الهدف الجديد. ويبدو أن هذا التردد في متابعة الهدف الجديد ينشأ بسبب الخوف من ألا يكون هذا هو الخيار الأفضل. قال لي غارث ذات يوم: «سوف أتابع الأمر ببطء مدة؛ لأرى إن كان هذا هو فعلاً ما أريده».

بعد شهرين سألته إن كان قد تمتع بتغيير مهنته؟ فقال: «أعتقد أنني أحبها. أشعر أنني أقوم بالفعل الصحيح».



وبعد شهرين آخرين سألته كيف تمضي الأمور؟ أجاب غارث: «أشعر بشيء من القلق. أحب ما أفعله، ولكن لا يبدو أن لدي الطموح الذي كنت أتمتع به في مهنتي السابقة. فعندما كنت في العشرينيات والثلاثينيات من عمري كان لا شيء يمنعي من العمل ستين ساعة في الأسبوع لأصل إلى القمة في لعبتي، ولأكون قائد المجموعة، أما اليوم وأنا في الثامنة والأربعين من العمر فأتضايق من العمل أكثر من أربعين ساعة في الأسبوع. في هذه المهنة الجديدة أتمتع بالعمل اليومي، ولكن لا توجد لدي أي أهداف عظيمة. يبدو أن كل ما أهتم به أن أكسب ما يكفي لدفع فواتيري. أتساءل «أين ذهب طموحي وهل أستعيده ثانية؟».

تحدثت إلى غارث مطوّلاً في ذلك اليوم، وهذه خلاصة عن النقطتين اللتين ناقشناهما: أولاً - إن الناس الذين ينتقلون من مهنة لا تشعرهم بالإنجاز إلى مهنة تشعرهم بالإنجاز والرضا غالباً ما ينتقلون إلى مهنة أسهل بالنسبة لهم. قد يكون ذلك أمراً جيداً. ربما أنهم أصبحوا أخيراً يمارسون العمل الذي يناسب الموهبة التي يمتلكونها، ولا يعانون كثيراً في اكتساب المهارات التي يحتاجون إليها للنجاح في أدائهم. وفي بعض الحالات قد ينتقل الشخص من العمل في مهنة إلى العمل في مجال هوايته، أي أن هواية سابقة قد تتحول إلى عمل يكسب المال بوساطته. إنهم يعرفون الكثير عن هوايتهم أو مجال اهتمامهم؛ لذلك لا يواجهون منحنى كبيراً. فالمهام المرافقة للمهنة الجديدة سهلة بالنسبة لهم. ويكونون في منتصف الطريق على السلم الجديد؛ لذلك لا يتعجلون التسلق.



ثانياً- أولئك الذين ينتقلون من مهنة لا تشعرهم بالإنجاز أو الرضا إلى مهنة جديدة غالباً ما يجدون أنهم يستمتعون بالعمل الجديد أكثر من العمل القديم. المهام بحد ذاتها ممتعة، وتشعر بالمكافأة. وليست لديهم أي رغبة في تحمل مزيد من المسؤوليات -ولا سيما مسؤوليات الإشراف- التي قد تبعدهم عن المهمة.

قالت لي امرأة عن مهنتها: «لقد حصلت على أربع ترقيات في ست سنوات. وفي كل مرة كنت أترقى إلى منصب أعلى يجعلني مسؤولة أكثر وأكثر عن إخبار الآخرين بما يجب عليهم أن يفعلوه بدلاً من القيام به بنفسي. استيقظت ذات يوم، وأدركت أنني أفقد المهام التي كنت أقوم بها عندما بدأت العمل في الشركة. ولم أكن أريد العودة إلى الأجر الذي كنت أتقاضاه عن هذه المهام، لكنني أردت عملاً أنخرط فيه أكثر، وأنتج أكثر. وأردت أن أتحمل مسؤولية أقل عن الأشخاص الآخرين».

ماذا فعلت هذه المرأة؟ لقد تركت وظيفتها في الشركة، وبدأت عملها الخاص. كانت تشرف على شخص واحد ألا وهو نفسها. وتقوم بما تجيده وتستمتع به. كانت تحصل على مال معقول مقابل الخدمات التي تؤديها، وعاشت حياة تتصف بمزيد من الشعور بالرضا والإنجاز.

عندما سألتها عن طموحاتها ضحكت، وقالت: «لم أعد طموحة كما كنت. لقد أبدلت بالطموح السعادة».

لا شيء متعلقاً بالحياة التي تتصف باللياقة الكاملة يتطلب من الإنسان أن يكون طموحاً، أو أن يتابع بحماس شديد السعي إلى أهداف أعلى. ما



تفعله مفاهيم الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة هي أنها تساعد الناس على اكتشاف أنماط ومستويات الإنجاز الشخصي التي تشعرهم بالرضا والإنجاز.

إذا كان شخص ما يشعر بالإنجاز عبر قيامه بعمل يدر القليل من المال فلا بأس في ذلك.

إذا كان شخص ما يشعر بالرضا العميق عبر قيامه بعمل لا يؤدي إلى شهرة كبيرة فهذا عمل جيد بالنسبة إلى ذلك الشخص.

إذا كان شخص ما يشعر بالغاية والمعنى في حياته عبر قيامه بأعمال لا انتشار لها في أنحاء العالم فلا بأس في ذلك.

لا يشكل الحصول على الكثير من المال أو الشهرة العظيمة أو السلطة الشخصية أو التأثير الواسع حافزاً لكل شخص. المهم أن تكتشف ما تريده في هذه الحياة، وأن يكون لديك الدافع الكافي للوصول إليه. وهنا نأتي إلى الجانب المقلق من هذا الموضوع. بعض الناس لا يسألون أنفسهم عن الاتجاه الذي يمضون فيه؟ فهم يحبون اتجاه حياتهم والمهنة التي يقومون بها والاختصاص الذي اختاروه. وربما لا يزالون يرغبون في إنجاز الأهداف التي وضعوها لأنفسهم في ذلك المجال الذي اختاروه. ويجدون أنفسهم يتساءلون: لماذا لا أسعى إلى النجاح الذي أرغب في تحقيقه؟

لقد باتت جهود هؤلاء الأشخاص على الأغلب غير مركزة أو مبعثرة لأسباب عدة. وقد يصبحون أسرى للألعاب السياسية في شركاتهم أو



لخفض حجم الشركة أو لأنشطة إعادة الهيكلة. ربما يواجهون موضوعات عائلية أو شخصية تحرفهم عن غاياتهم وأهدافهم الكلية.

ربما أصبحوا ملتزمين بأنشطة وعلاقات ومؤسسات تستهلك وقتهم وطاقاتهم ومواردهم، بحيث تصرفهم عن التحرك في اتجاه الشعور بالإنجاز في حياتهم بطريقة مركزة ومفعمة بالطاقة. كذلك يسمح بعض الناس لأنفسهم بأن يصبحوا بدينين ومرهقين وواقعين تحت ضغوط لا تتيح لهم المحافظة على الاندفاع في اتجاه الأهداف التي وضعوها لأنفسهم.

مرة أخرى، لا تدعوك مبادئ الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة إلى إعادة تقويم الجهة التي تتجه إليها وحسب، وإنما تدعوك أيضاً إلى إعادة تقويم الكيفية التي تسعى بها نحو أهداف حياتك والأمور التي تعوقك عن إنجاز هذه الأهداف.

وأخيراً لا يبقى لدى بعض الناس طموح أو دافع؛ لأنهم قرروا على نحو واعٍ أو غير واعٍ أنهم يعرفون كل ما يحتاجون إلى معرفته. لقد توقفوا عن التعلم، ونتيجة لذلك توقفوا عن النمو. لقد انتقلوا إلى المسرى البطيء على طريق المعلومات السريع، وأصبح الأشخاص الذين يمتلكون مزيداً من المعلومات والمهارات يتجاوزونهم. إنهم بحاجة إلى أن يتخذوا قراراً بالتعلم؛ لكي ينموا.

كل هذه الموضوعات المتعلقة بالطموح ووصول الإنسان إلى ذروة قدرته قد تم التطرق إليها في وصفنا للحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. لا يوجد في عملية التقدم في السن ما يخمد طموح الإنسان.



أخبرني صديق لي عن أحد ناصحيه، وهو شخص موهوب كان يعمل مصمماً للتلفاز والأفلام والمسرح. هذا المصمم الذي يبلغ التسعين من عمره اليوم ما زال يذهب إلى العمل أربعة أيام في الأسبوع، ويعمل ست ساعات في اليوم، وهو بالنسبة إلى صديقي في قمة اللعبة عندما يقوم بالتصميم. إن هذا المصمم ما زال يجد الدافع إلى العمل، وهو في التسعين من عمره.

سألته: «ما الذي يغذي حماسه؟».

قال صديقي: «هو يعتقد أنه لم يقم بأفضل تصميماته بعد، فهو ما زال يعتقد أن الغد ربما يأتيه بعمل جديد سيتحداه للقيام بأفضل عمل في حياته» هذا هو أسلوب التفكير الضروري لكي يصل الإنسان إلى الحياة التي تتمتع باللياقة الكاملة بغض النظر عن عمره.

إن الطموح والدافع والحافز تتولد على نحو جوهري عند الشخص الذي يمارس عملاً يختاره ضمن الفكرة الآتية: لا يزال هناك عمل آخر أستطيع القيام به، أو يجب عليّ القيام به، أو أريد القيام به، وعلى نحو أفضل من أي عمل قمت به من قبل.

السؤال الرابع: هل هذه هي كل السعادة التي آمل في الحصول عليها؟

يبدو أن منتصف العمر هو الوقت التي يبدأ فيه الناس بإعادة تقويم علاقاتهم على نحو جدّي. كثير من الناس ينظرون عميقاً في داخلهم، ويسألون: ألا يجب أن أكون أكثر سعادة؟

ربما يشعر الناس في كل الثقافات أن من حقهم أن يكونوا سعداء، لكنّ لديّ إحساس بأن الناس في ثقافتنا على وجه الخصوص يشعرون أن



السعادة هي حق يكتسبه الإنسان بمجرد ولادته. وفي كل مكان حولي في المجتمع أرى أشخاصاً يرغبون في استبدال بعض الأمور على المدى الطويل، بحيث يستطيعون التمتع بالسعادة. وكثيراً ما يخبرني الناس بإقدامهم على إجراء بعض الأمور في حياتهم؛ لأنهم «ليسوا سعداء بالطريقة التي تمضي بها الأمور» أو «يعتقدون أنهم سيكونون أكثر سعادة إذا قاموا بهذا التغيير».

قدمت لي ليندا حجة السعادة، وهي تبرر سبب انفصالها عن زوجها بعد ثمانية وعشرين عاماً من الزواج، فقالت: «كل ما في الأمر أنه لم يجعلني سعيدة» ثم أدركت ما قالتها وأضافت: «ربما لم أجعله سعيداً أيضاً» أنصتُ ولم أجب. ثم قررت أن تضيف عبارة أخرى: «في الحقيقة لم يعد أيُّ منا سعيداً»

سألتها: «كم عاماً مضى منذ أن تركت زوجك؟»

قالت: «قبل عامين».

سألتها: «أأنت أكثر سعادة الآن؟»

قالت: «أوه، نعم».

سألتها: «بأي طرق؟»

أمضت ليندا خمس دقائق، وهي تخبرني عن كل ما تستطيع القيام به الآن، ولم يكن بمقدورها القيام به عندما كانت متزوجة.

قلت لها: «دعيني أسالك بصراحة، ألم تستطيعي القيام بها عندما

كنت متزوجة، أم أنك لم تقومي بها وحسب؟»

صمتت قليلاً، وأخيراً قالت: «أظن أنني لم أكن أعرف أن باستطاعتي القيام بها».

سألتها: «أثمة ما افتقدته بعد تركك لزوجك؟».

بكت مدة نصف ساعة. لم أكن أريد أن أكسر القشرة المحيطة بكل هذا الخزان من الدموع، لكنني فعلت. أفضل ما استطعت فعله لكي أخفف عن ليندا أنني جلست صامتاً بجوارها، وهي تبكي. في النهاية اعترفت ليندا أنها لم تكن أكثر سعادة منذ أن أنهت زواجها. لقد كانت في الرابعة والأربعين من العمر وقد أخذت معها كل تعاسة زواجها إلى حياتها الجديدة، تاركة وراءها بعض الأمور التي بدت الآن نفيسة بالنسبة لها. كانت ليندا تسعى إلى السعادة الشخصية من دون أن تفهم أن السعادة نادراً ما يتم تحصيلها في السعي وراء أمر مرتكز على الذات.

يبدو أن السعي إلى السعادة أمر شائع بين الأشخاص في الأربعين أو الخمسين أو الستين من أعمارهم الذين لا يشعرون بأنهم محبوبون، وهم غير راضين عن زواجهم. وقليل من الأشخاص الذين دخلت معهم في نقاشات مركزة كانوا يستمتتون لتجربة ما يبدو أنه تملص منهم طوال هذه البرهة من حياتهم. ولسبب ما يبدو أنهم لم يدركوا الفكرة التي تقول: إن السعادة الحقيقية تكمن في العطاء، وليس في الأخذ.

كذلك يبدو أن منتصف العمر هو الوقت الذي يبحث فيه الناس الذين يعانون علاقة متوترة أو غير مرضية مع أولادهم عن طرق جديدة للتواصل



معهم. وآخرون يبدو أنهم يشعرون فجأة في منتصف حياتهم برغبة عميقة في تأسيس علاقة جيدة مع أحفادهم متجاوزين العلاقة السيئة مع أولادهم. في كل من هذه الظروف يبدو أن الناس يبحثون عن مستوى من السعادة العاطفية لم يصلوا إليه من قبل. وغالباً ما يكونون صريحين جداً في التعبير عن عدم لياقتهم عاطفياً وعادة ما يقيسون نقص لياقتهم العاطفية وفق مقياسٍ غامضٍ للسعادة.

لا يعيش المرء الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، لا يعيشها المرء وهو يسعى إلى السعادة؛ لأن السعادة هي شعور سريع الزوال يعتمد في أكثره على الظروف أو الأوضاع الخارجية. وتمر السعادة في حالات مدٍّ وجزر. وترتبط في كل الحالات تقريباً بالبيئة المباشرة التي يجد الشخص نفسه فيها. أما الذي يستمر ويحمل فائدة عظيمة فهو المتعة. وتتميز الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة بالمتعة. وتأتي المتعة عندما يشعر المرء بالبهجة في العالم المحيط به، ويرفض العيش مع القلق أو الضغوط النفسية، ويدرك أن الحياة مليئة بنقاط الضعف والتناقضات والعجائب. والمتعة هي الجو الذي يعيش فيه جُلُّ الأطفال، على الأقل أولئك الذين يتمتعون بالصحة ويعيشون في بيئات خالية من سوء المعاملة. فلتحصل على متعة أكبر فكّر مثل الطفل! وتوقّف وفكّر في كل المعجزات العادية في أي يوم - من النماذج الفريدة لبصمات أصابعك إلى غروب الشمس الرائع. أعد تفعيل فضولك الخاص. اكتشف. استعد الشعور بالدهشة في هذا العالم.

راقب، واسمح لنفسك أن تذهلك غرائب الأطفال والحيوانات ولا سيّما صغار الحيوانات. إذا فقدت تماماً الإحساس بالمرح في هذه الحياة فابدأ



بالابتسام. اختر الابتسام على الطريقة التي تداعب فيها أشعة الشمس أوراق الشجر الخريفية خارج نافذتك، والطريقة التي يطارد فيها جرو جيرانك أول قطعة ثلج شاهدها في حياته، وتعايير الدهشة التي ترسم على وجه صديقتك عندما تدرك أنها لم تقل ما ظنت أنها قد قالته. للحياة أوقاتها المرححة التي يجب تقديرها على أنها أوقات مرححة.

تأتي السعادة عندما يعبر الإنسان عن شكره وتقديره. وعندما يثني الإنسان على الآخرين، ويعترف بأعمالهم وإنجازاتهم الجيدة. وعندما يحمد الإنسان الله ويشكره.

إن الشخص الذي يشعر بالمتعة ينظر إلى الخارج من أعماق شعوره الداخلي بالمتعة ويسأل: ما الذي أستطيع فعله لكي أساعد الآخرين أو أعطي الآخرين؟ الشخص الذي يبحث عن السعادة ينظر إلى داخله من موقع افتقاره للسعادة ويسأل: لماذا لا يفعل الآخرون المزيد لجعلي سعيداً؟

الشخص الذي يشعر بالسعادة لا يسعى لأن يكون مركز الكون، لكنه يسعى إلى صنع حياة أفضل في منزله ومكان العبادة الذي يتردد إليه ومجتمعه، ولكل من يشاركونه في هذه الحياة.

في رأيي أن أفضل إجابة عن السؤال الذي يقول: «أهذه هي كل السعادة التي آمل الحصول عليها؟» هو «إنك تسأل السؤال الخاطئ». فالسؤال الصحيح: أيمكنني أن أشعر بسعادة دائمة في أعماق روحي؟ الإجابة عن السؤال الثاني: نعم، ويمكن لمبادئ الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة أن تساعد الإنسان على الشعور بهذا النوع من السعادة. السعادة هي جزء أساسي من اللياقة العاطفية.



السؤال الخامس: ماذا سيحدث بعد موتي؟

يعد السؤال الجوهرى المتعلق باللياقة الروحية أحد الأسئلة الأساسية على مر العصور: ماذا يحدث بعد الموت؟ هذا السؤال دائماً ما يبدأ الناس بطرحه على نحو متكرر في منتصف أعمارهم مقروناً بالخوف. وغالباً ما يأتي هذا السؤال بعد جنازة أحد الوالدين أو بعد أن يفقد المرء كلا والديه؛ إذ يجد المرء نفسه فجأة في أعلى شجرة العائلة، محدقاً إلى السماوات مباشرة من دون أشخاص يفصلونه عنها من الذين «يجب أن يموتوا أولاً».

في بعض الأحيان، تؤدي الإجابة عن مرضٍ خطيرٍ أو خطر الإصابة به إلى مواجهة الإنسان حقيقة موته. اعترف لي بن الرجل الذي ذكرته في بداية الفصل قد أمضى عدة ساعات جاثياً على ركبتيه، وهو يصلي، ويعدّ نفسه روحياً «لاحتمال موته».

قال لي: «بعد العلاج الكيماوي أخبرني الطبيب بكل ما كنت أواجهه، ذهبت إلى المنزل، وجلست على الأريكة، وقلت بصوت عالٍ: (يمكن أن أموت) فجأة صدمتني حقيقة أن الموت ليس أمراً يمكن أن يحدث أو ألا يحدث. الحقيقة هي أنني سوف أموت. ربما ليس بسبب سرطان القولون، ولكن بالتأكيد سوف أموت يوماً ما بسبب ما. قررت يومها أنني بحاجة إلى أن أحسم موضوع الموت. احتجت أن أقرر مرة واحدة وإلى الأبد أنني معدٌ للموت».



سألته: «أشعرك ذلك بالسلام؟».

قال بن: «بالتأكيد» لكنه أثارني أكثر من ذلك».

سألته: «كيف؟».

قال بن: «عندما حسمت موضوع الموت حسمت موضوع الحياة أيضاً». عندما عرفت أنني مستعد للموت عرفت أنني مستعد للحياة أيضاً. الأمور التي كانت مهمة بالنسبة لي للمضي قدماً، وجعلها أولويات قبل موتي كانت تلك الأمور التي احتجت إلى أن أمضي بها قدماً وأجعلها أولويات في كل يوم من الآن وحتى موتي. أصبح لدي أمور جديدة أركز عليها، وشعرت بحرية العيش. ما زال لدي كثير من الأسئلة، ولكن عندما أتى إلى السؤال الأكبر لدي إجابة. أعرف إلى أين سأذهب عندما أموت».

إنه متجه نحو الهدف بنسبة 100%. الموت ليس مسألة (إذا) وإنما مسألة (متى). هناك أمور يجب مواجهتها قبل الموت، وغالباً ما تكون هي أمور الحياة الأكثر أهمية. سألت بن عن الأمور المرافقة للموت التي أعدها أكثر الموضوعات أهمية، فذكر هذه الأمور الخمسة:

(1) أن يموت ولديه شعور عميق بالسلام، وبأن الأمور على ما يرام مع خالقه.

(2) أن يعلم أن الله والأشخاص الآخرين قد سامحوه، وأنه سامح كل شخص احتاج إلى مسامحته.

(3) أن تكون لديه علاقات حب يحب فيها الآخرين ويتلقى منهم الحب.



- 4) الإيمان بأن الله هو المتحكم في حياته وبعد مماته.
- 5) أن يكون لديه أمل قوي في الجنة وفي الأمور الجيدة التي لم تأت بعد.
- إن أولئك الذين يتناولون موضوعات الموت الأكثر أهمية يواجهون المقومات الأساسية للحياة الروحية التي تتصف باللياقة:

- السلام مع الله.
- التسامحة - أن تسامح وتسامح.
- الحب - الذي يعبر عنه في علاقات سليمة يتم فيها منح الحب وتلقيه.
- الإيمان.
- الأمل.

إن الإنسان الذي يتمتع باللياقة الكاملة يتمتع باللياقة الروحية في جوهر وجوده، وهي مجال اللياقة الذي يؤثر على كل مجالات اللياقة الأخرى. لا يمكنك أن تعيش العافية التامة والمنسجمة والمليئة بالسلام من دون تمتعك بالسلام الروحي. لا يمكنك أن تكون سلمياً من الناحية العاطفية من دون وجود تيار متدفق من التسامح والحب في حياتك.

لا يمكنك أن تتجزأياً من الأهداف المرافقة لحياة تتصف باللياقة الكاملة ما لم تؤمن أنه باستطاعتك إنجاز هذه الأهداف، وبأنك ستنجزها



بعونٍ من الله، لن يكون لديك لياقة حقيقية في التوجه أو الموقف ما لم تأمل بأن الأفضل لم يأت بعد.

اسع إلى اللياقة الروحية، واجعلها أهم أولوياتك. إنها اللياقة ذات التأثير الأعظم على عالم الخلود.





لوح المدرب

أنا مدرب، والمدربون يعطون لاعبيهم تمارين معينة، بوصفها جزءاً من التدريبات. إذاً. هذه تمارينتك لهذا الفصل:

أتشعر بالشباب الذي ترغب في الشعور به؟
 تمرين: ضع قائمة بالصفات التي تعتقد أنها مرافقة لكلمة شاب. بعد كتابة كل صفة، فكر فيها، واكتب إلى جانبها أمرين أو ثلاثة أمور سوف تقوم بها لإضافة المزيد من هذه الصفة إلى حياتك.

أتصنع حياتك فرقاً في هذا العالم؟
 تمرين: فكر في نوع الفرق الذي تحب صنعه. اكتب أفكارك وآراءك هنا.

أوصلت إلى الذروة في الاستفادة من قدراتك؟
 تمرين: ما المهارات أو المعرفة التي تحتاج إليها للوصول إلى القمة؟ ضع قائمة بعدد منها.



ألدك ما تستمتع به؟

تمرين: حدد أمرين أو ثلاثة أمور عملية جداً يمكنك أن تقوم بها؛ لتضيف مزيداً من السعادة إلى حياتك. خذ دقيقة لكتابة هذه الأمور هنا.

أوصلت إلى إجابة شافية عن سؤال: «ماذا ينتظرني بعد الموت؟». هذا أهم سؤال ستجيب عنه في حياتك. خذ الوقت اللازم للتفكير فيه بجدية، وعاهد نفسك الآن أنك ستعمل للوصول إلى إجابة إيجابية لهذا السؤال.

حقيقة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة

الحصول على الإجابات الصحيحة يقتضي طرح الأسئلة
الصحيحة والإجابة عنها بصدق.