

الفصل السادس:

إعادة التركيز على هدفك: اللياقة الاتجاهية بعد الأربعين



قالت هاربيت: «لدي الكثير من الطاقة وأتمتع بلياقة جيدة». كانت تبدو ذات لياقة بدنية جيدة، وهي تمضغ تفاحة خضراء طازجة بصوت مسموع، وهذا ما أعدّه علامة جيدة. وتابعت: «ولدي صداقات عظيمة. وأتناول الطعام الصحيح. ولدي وظيفة عظيمة».

سألته بمرح: «ما الذي تريدينه أكثر من ذلك؟» من الجلي أنها كانت تريد من الحياة ما هو أكثر من ذلك، وإلا لما وقفت عند باب مكتبي.

قالت: «حينما يبادرني الناس بالسؤال عما أقوم به، أشعر بشيء من الحرج أن أخبرهم؛ لأنهم سوف يقولون عندئذ: «بيدو هذا عظيماً»، وفي الحقيقة، هو ليس كذلك - ليس برأيي على الأقل. ولسوف أبلغ الأربعين في الشهر القادم. ويتعين علي القيام بأمر أعتقد شخصياً أنه رائع».

وجهت لها المزيد من الأسئلة، وعلمت أن هاربيت متزوجة، ولكن زوجها يعمل في الجيش، وكان في مهمة خارج البلاد جُلَّ العامين الماضيين. وكانا قد اتفقا حين تزوجا بأن يتولى هو التنقل فيما تقيم هي في المنزل الذي ابتاعته. بعبارة أخرى، لم يكن من المتوقع قيام هاربيت بحزم الأمتعة، والانتقال كل بضعة أعوام من قاعدة عسكرية إلى أخرى. وكان زوجها قد اتخذ الخدمة في الجيش مهنة له، وعلى وشك أن يبلغ عشرين عاماً من الخدمة. وكانا يأملان في النهاية في التقاعد والعيش من إيرادات ملكية ابتاعها في يوتا.

عملت هاربيت مديراً للتسويق لدى شركة استشارية، تعمل مع بائعين بالتجزئة في أنحاء البلاد كافة. وقد سبق لها العمل في التسويق لدى إحدى كبريات شركات الاتصالات، وارتقت بثبات في السلم الوظيفي للشركة إلى أن عرضت عليها الشركة الاستشارية وظيفة وراتباً وتحدياً لم تستطع مقاومته. وقد مضى على عملها لدى الشركة الاستشارية نحو أربعة أعوام، وكانت تستمتع بعملها هذا معظم الأوقات، بيد أنه لم يكن يمثل تحدياً لها. وعندما كان الأمر يتعلق بتطوير خطط التسويق، وإجراء دراسات لاتجاهات الجماعات، وإعداد رسوم بيانية بالاتجاهات صار الوضع لديها على نحو: «كوني هناك، وأنجزني ذلك» منهكاً إلى حد ما.



قلت لها: «لنرى، إنك على وشك أن تبلغى الأربعين من العمر، ولا تعلمين ماذا تريدين حينما تكبرين. أخطر ببالك ما الذي ترغبين القيام به حقاً؟ ما هو الأمر الذي جعلك تقررعين الطاولة باهتياج؟ من الجلي أن التسويق لم يعد يحظى بالعاطفة في قلبك».

قالت هاربيت: «في الحقيقة، لا أعتقد أن الأمر كان كذلك على الإطلاق، لقد حصلت على وظيفة في التسويق فور تخرجي في الجامعة، وكنت أجيد ما أقوم به، ولذلك فقد تمت ترقيتي، وكنت أجنبي المزيد من المال، وكلما كنت أتقن عملي على نحو أفضل، أحصل على الترقيات، وأجني المزيد من المال، وهكذا دواليك. ذلكم هو ما حصل. لقد مضى على عملي في التسويق سبعة عشر عاماً، وإنني أتقن عملي، وأحصل على دخل جيد، لكنني في الحقيقة لا أهتم بالتسويق. فمنتجات العام المنصرم تغدو قديمة الطراز في العام الذي يليه. إنها عبارة عن طحن مستمر لا ينتج شيئاً يُقيِّض له البقاء».

لا تختلف هاربيت عن الكثير من الأشخاص ممن تجاوزوا الأربعين من العمر، والتقيتهم عبر الأعوام، ولا يشعرون بالرضا عن حياتهم. بل يتذمرون؛ لأنهم لا يحققون غايتهم في الحياة، ويداخلهم شيء من الخوف الآخذ في التعاظم بأنهم سوف يستيقظون ذات صباح، ويتساءلون أكان ذلك كل شيء؟ ومن ثم يموتون مستائين.

ليست الوظيفة الجيدة بالضرورة هي التي تحقق غايات المرء ومبتغاه. وبالضرورة، ليس الانتساب إلى مجموعة من الأندية والمنظمات «المناسبة»

أمراً له معنى. فالناس يرغبون فيما يُعتد به. إنهم يريدون شريحة من الأشياء المهمة حقاً في الحياة.

قالت السيدة كينتير: «أعتقد أن هذا كله من الأفلام التي تمجد البطل». كانت قد انضمت إلى النادي الرياضي الذي أملكه، وهي في السبعين من عمرها، بينما أنا في الأربعين. وكنت سأشعر بأنني سخيّف إذا ما خاطبتها بأي لقب سوى السيدة كينتير. كانت لديها نظرية قوية تقول: إن الناس يغيظون أنفسهم ويجهدون أنفسهم أكثر من اللازم بسبب من عدم رضاهم عن حياة «عادية».

قالت: «في الأفلام، يقوم الناس على الدوام بإنقاذ العالم. وفي معظم الأيام، أحاول فقط أن أبقى أزهارى على قيد الحياة، وأحرص على ألا أنسى أن أضع إناء صغيراً من الحليب من أجل القطة الضالة التي تأتي إلى بابي الخلفى».

فقلت «لكنك ربما لم تعيشي حياة عادية. كانت السيدة كينتير قد تزوجت رجلاً ثرياً توفى قبل عشرة أعوام من لقائي بها. وكانا قد طافا العالم معاً والتقيا عدداً لا حصر له من الناس في مرافئ متعددة. وكان في جعبتها الكثير من القصص عن تجاربها التي يحتاج سماعها إلى ساعات، لكن ليس لدي الوقت للتمتع بذلك الامتياز.

قالت السيدة كينتير: «كنت عادية من حيث المنطلق، فقد كنت أستيقظ كل صباح، وأحضر فطور زوجي - أو على الأقل أطلبه من خدمة الغرف. وأحرص على أن تكون لديه ملابس داخلية وجوارب نظيفة. وأتناول الغداء مع صديقاتي حينما أكون في الوطن، ولست برفقة والت في إحدى رحلات



العمل إلى الخارج. وتعلمت أن أضخ البنزين في سيارتي، وحتى أن أتسوّق من محالّ البقالة. يجب عليك أن تكون راضياً في الحياة».

سألتها: «أشعرت ذات مرة بالملل، أو أنك تجرين على وتيرة واحدة في عمل الأشياء؟».

قالت لي: «لا». وكنت أعلم أنها كانت تعني ذلك.

«كان لدي عملي الخيري».

«وما هو؟»

قالت السيدة كينتير: «لقد كنت أرعى المكتبة المحلية؛ فأقوم بطلب الكتب وابتاعها لها. وساعدت في تصميم مكتبتين متنقلتين وتجهيزهما. وفي بعض الأحيان كنت أساعد في فهرسة المكتبة، ووضع الكتب على الرفوف. بيد أنني غالباً ما كنت عوناً في تنظيم وإدارة برامج تعليم القراءة والكتابة للأطفال الفقراء. كنت أعلمهم القراءة - بعد المدرسة عادة، وفي بعض الأحيان عوضاً عن المدرسة. لقد أقمنا سنوات عديدة في منطقة ريفية كان فيها عمال مهاجرون يساعدون في المحاصيل، وكان بعض أطفال هؤلاء العمال المهاجرين لا يذهبون إلى المدرسة بصورة منتظمة البتة. وكنت أعلم الأطفال الأكبر سنّاً القراءة، وأقرأ بصوت عالٍ للأصغر، وأقدم لهم الكتب».

كان لدى السيدة كينتير قضية وشغف - سبب لتستيقظ في الصباح.

قلت: «لكنك كنت كثيرة الأسفار، فكيف تدبرت القيام بهذا كله؟».

قالت السيدة كينتير: «كنا كثيري الأسفار، ذلك صحيح. بيد أننا كنا في الوطن على الأقل نصف أي سنة مفترضة. وبينما كنا في رحلاتنا، كنت أصطحب معي قوائم الكتب، وأخطط للكتب التي أنوي ابتياعها؛ لأهبها للمكتبة شخصياً».

كانت السيدة كينتير تعلم أنني مسيحي، وكانت مسيحية أيضاً. قالت: «أيها المدرّب، دون إنني أعلم أنك سوف تتفهم حينما أقول لك: إن الإنجيل كان أحد الكتب التي كنت أقرؤها للأطفال، وأجعلهم يقرؤونها. ومن المحتمل أنني على مر الأعوام قد وهبت عشرة آلاف نسخة من الإنجيل للأطفال المهاجرين والفقراء في منطقتنا وبقاع سواها. وحينما كنا نسافر إلى الخارج، كنت أحاول على الدوام أن أحدد مكان وجود ناشر للكتاب المقدس في تلك المنطقة؛ لكي أستطيع ابتياع الأناجيل وأسلمها للكنائس الفقيرة. ولقد تدبرت غير مرة أمر إرسال الأناجيل إلى أناس لم يقع نظرهم على الكتاب المقدس على الإطلاق».

قلت للسيدة كينتير: «ذلكم هو أمر غير مألوف. إنه استثنائي! لم يكن إنقاذاً للعالم فحسب، بل جعله مكاناً أفضل».

قالت: «لكن أليس هذا ما يتعين على الأناس العاديين القيام به؟».

لقد كانت محقة فيما ذهبت إليه.

سألت هاربيت عما إذا كانت قد فكرت في العمل التطوعي لدى المكتبة المحلية. لقد ارتبكت، وهذا طبيعي، فانتقلت لأخبرها عن السيدة كينتير.



قلت لهارييت: «ثمة سؤالان كبيران يتعين عليك الإجابة عنهما، وقد قامت السيدة كينتير بالإجابة عنهما بنفسها منذ أعوام خلت». وهاكم السؤالين اللذين طرحتهما عليها:

ما الذي يجعل حياتك ذات مغزى، وتبعث على الرضا؟

ما هو الأمر الذي ما زلت تريدين تحقيقه؟

يكون لدى جُلّ الناس عند بلوغهم الأربعين، فكرة محدودة عما لا يرغبون القيام به. وقبل بضعة أعوام قررت أنني مللت مما أقوم به، ويجب أن أقوم بأمر آخر. لقد مررت ببعض الأوقات الصعبة بسبب إجرائي بعض التغييرات واتخاذي بعض القرارات على نحو اعتباطي، ودون قدر كافٍ من النصح الحكيم. بيد أنه انتهى بي المطاف إلى المكان الذي أنا فيه اليوم، وأنا مممت لهذا. وما أقوم به اليوم يمنح حياتي معنى ورضاً، ولا أشعر بالملل على الإطلاق. فمعرفة ما لا ترغب القيام به يمكن أن تزودك بمعلومات موثوقة تتعلق بما ترغب القيام به فعلاً.

وعلى الأرجح أنك سوف تجد أن لديك المعنى والرضا الأقصى في

حياتك إذا ما قمت بما يلي:

- أنجز المهام والأنشطة التي تجاري ما هو متأصل فيك تماماً، أي المواهب والميزات التي وهبك الله إياها منذ المولد؛ إذ يجد الناس معنى في القيام بأعمال هم موهوبون فيها على نحو استثنائي.
- وظف ما قمت بتطويره من مهارات؛ لتبلغ درجة من الخبرة؛ إذ يشعر الناس بالرضا في إنجازهم الأعمال التي يجيدونها.



• استخدم مهاراتك ومواهبك لمساعدة الأناض الأخرين أو الارتقاء بهم.

• استخدم مهاراتك ومواهبك في طرق مفيدة وارتقائية مع أناس تستمتع بالوجود معهم؛ إذ يجد الناس متعة عظيمة في العمل مع فرق من الناس يشاطرونهم العقلية ذاتها.

دونالد هو أحد معارفي. إنه موسيقي - عازف غيتار، ومغنٌ، وموزع موسيقي، وفي بعض المناسبات ملحن. لقد كان على الدوام موسيقياً ومنهماكاً في الموسيقى بطريقة ما. وهذه الموهبة الموسيقية قد وهبه الله إياها منذ الولادة. وكان يجب العزف، لكنه أدرك في وقت باكر عدم توافر العديد من الفرص المهنية له؛ نظراً لكونه مغنياً - عازف غيتار دون أن يكون نجماً في موسيقا الروك أو مغنياً شعبياً (بوب)، ولم يكن أي منهما موضع اهتمامه.

وهكذا، عمل دونالد قرابة ثلاثين عاماً في متجر للآلات الموسيقية وتعليم العزف على الغيتار، وفي أثناء الأعوام العشرة المنصرمة كان يغني في ليلتي الخميس والسبت في مطعم لطيف جداً. وهو يستمتع بحياته، لكن الأمر الوحيد الذي يمنح دونالد الغاية والمعنى كان التزامه بعزف الغيتار والغناء في العديد من دور المسنين في أوقات بعد الظهر من كل يوم أحد.

وكان يصطحب بعض طلبته معه؛ لإمتاع هؤلاء «القوم المتقدمين في السن» الذين بات بعضهم الآن يصغر دونالد سناً. ويستمتع بهذه المناسبة المتاحة للعزف مع طلبته، ومشاهدتهم، وهم يقومون بالعزف لأولئك



المقيمين في مراكز المسنين هذه. كما أنه مولع بعزف المقطوعات الموسيقية القديمة الأثرية لدى هؤلاء الناس، بما في ذلك الأغاني الإنجيلية والألحان القديمة التي كانت شائعة في الأربعينيات من القرن العشرين.

يجد دونالد على الدوام الرضا بممارسته العزف على الفيتار والغناء، حتى وإن كان بمفرده في رواقه الخلفي. ويشعر بالارتياح في كسب المال وبناء سمعة طيبة وسيرة مهنية في صناعة الموسيقى المحلية. ولقد اكتشف الرضا الأكبر في منح موسيقاه، ولا سيما لأولئك الأشخاص الذين كانوا بحاجة لسماعها، ومع أناس يقدرّون الفرصة المتاحة للعزف.

وأظن أن هذه هي الصيغة المجدية مع كل موهبة تتحول إلى مهارة عبر الممارسة، والتدريب، والتعليم، ومن ثمّ تمنح - بالتعاون مع المعطائين الآخرين - لتكون عوناً للأناس المحتاجين.

ما الذي يجعل حياتك ذات معنى، وتبعث على الرضا؟ إذا لم تكن قد أجبت عن هذا السؤال بعد، فلعلك بحاجة إلى أن تهتم بدراسة مواهبك الفطرية، والطرق التي بإمكانك أن تستخدمها كونها جزءاً من مجموعة تعاونية تقدم العون للمحتاجين.

أزمات السيرة المهنية في منتصف العمر

أصغت هاربيت، واستجابت لكل ما ذكرته بشأن السيدة كينتير، ومواهب هاربيت ومهاراتها، وضرورة أن تستخدم مواهبها في مجهود تعاوني؛ لتساعد الآخرين. فقالت: «المشكلة الوحيدة أيها المدرب، أنني

أجهد ماهية مواهبي الحقيقية. وإنني أحتاج إلى معرفتها قبل أن أستطيع تطويرها واستخدامها، أليس كذلك؟».

قالت: «صحيح».

إنني أتعجب أن الناس يبلغون منتصف العمر حقاً دون أن يعرفوا ما يجيدون عمله، بيد أن ذلك كثيراً ما يحدث. فبادرتها بالسؤال: «ما هو الأمر الذي وجدت القيام به سهلاً على الدوام؟».

قالت: «الرسم».

لقد تفاجأت، لكنني تابعت مجرى تساؤلاتي. «ما الذي تحبين رسمه؟».

فقالت: «الطبيعة الصامتة - كما تعلم، أوانٍ من الفاكهة والزهور والأبنية».

سألتها: «أتجيدين الرسم؟».

قالت: «نعم، ذلك ما يقوله الناس دوماً، منذ أن كنت فتاة صغيرة».

فقلت لها: «هذا هو المطلوب، لقد ولدت لتكوني فنانة».

فقالت: «حسن، لكنني لست جيدة إلى هذا الحد».

أرسلت هاربيت إلى شركة في منطقتنا مختصة في اختبارات الاستعداد. وكانت اختبارات باهظة الثمن بعض الشيء، لكن هاربيت شعرت بالإثارة لفكرة اكتشاف مواهبها الحقيقية. وعادت بعد شهر أو أكثر، وهي تشعر بحماسة كبيرة. وقالت: «لم أولد لأكون فنانة أيها المدرب، بل ولدت لأكون مهندسة معمارية. لقد تحدثت في هذا الأمر مع زوجي، وهو متحمس لذلك».



وإنني أتصور أنه يعتقد أنني سوف أكون قادرة على تصميم المنزل الذي نحلّم به مجاناً. على كل حال - سوف أقوم في الأسبوع القادم بتسجيل نفسي في دراسات الهندسة المعمارية».

ذلكم هو ما صنّعه. وبعد أربعة أعوام تخرجت هاربيت بمرتبة الشرف في إحدى كليات الهندسة المعمارية التي تحظى باحترام كبير. وبحلول ذلك الوقت، عرفت أنواع الأبنية التي ترغب في تصميمها. وكانت في جها بنى متقلّة يمكن استخدامها في مناطق نائية. وقد قامت بتصميمها، بحيث تحصل على الكهرباء من الطاقة الشمسية أو الرياح، ومجهزة بأنظمة تنقية مياه بسيطة ملحقّة بها. وترى أنها مفيدة في أنحاء العالم كافة، ومبنية على أسس قابلة للتعديل من أجل تحقيق المرونة القصوى. وبإحساسها العظيم بالتصميم وميلها الفني عمدت إلى تكييف تصاميمها للبنى تلك مع مختلف الأساليب الثقافية.

أخذين في الحسبان مهارات التسويق الممتازة التي قامت بتطويرها عبر الأعوام، فهي تمضي الآن في دربها للحصول على ما تحتاج إليه من تمويل من أجل تصنيع الأبنية برمتها. وتشعر بالحماس، ولا سيّما لجهة رؤية كيفية استخدامها مساكّن مؤقتة في أوقات الأزمات البيئية، مثل التسونامي أو الفيضانات أو الأعاصير. ولا تشعر هاربيت بالإثارة حيال مستقبلها فحسب، بل إن زوجها تواق لأن يكون عوناً لها في العمل مع العديد من القادة في الحكومة والجيش في تقرير كيفية استخدام وحدات المساكن المتقلّة تلك في جهود بناء الأمة.

لقد عرفت هاربيت ما تود القيام به في حياتها!

إذا ما كنت تزاول مهنة أو عملاً اليوم، ويبدو الآ أفق له أو مملأً أو لا معنى له، أمعن النظر بعض الشيء أولاً وعلى نحو رئيس فيما يلي:

- ما الذي تجيد القيام به؟
 - ما الذي تحب القيام به؟
 - ما هو العمل الذي تجد أنه من الطبيعي واليسير إلى حد ما القيام به بدرجة ما من النجاح؟
 - ما هو مجال المواهب التي وهبك الله إياها؟
- ومن ثمّ ابحث عن سبل تمكّنك من تطوير المواهب تلك!

اللياقة الاتجاهية

قال لاري: «إنتي أفهم اللياقة البدنية، لكن اللياقة الاتجاهية؟ ماذا تعني بحق السماء؟».

إنها شديدة البساطة! فبالإمكان تلخيص اللياقة الاتجاهية بما يلي:
تتحرك اللياقة الاتجاهية عمداً وبثبات نحو إنجاز مجموعة من الأهداف ذات المعنى.

ما هو الاتجاه الذي تأخذ حياتك؟ أتحب ذلك الاتجاه؟ أتزاول مهنة تتجه نحو الأهداف التي تجدها مثيرة شخصياً، وبالإمكان أن تقي بمتطلباتك؟

إنك مسؤول عن تحديد أهدافك الخاصة؛ لأنك وحدك تعلم ما يتوافر لديك من المواهب، أو المهارات أو ما بإمكانك أن تطوّره منها، والطرق



التي تستطيع بوساطتها أن تستخدم مواهبك ومهاراتك، والأناس الذين قد توظف مواهبك وقدراتك معهم لمساعدة الآخرين. أنت وحدك تعلم العاطفة الكامنة في أعماق قلبك.

أما السؤال الثاني الذي يطرح على غالبية من تجاوزوا الأربعين، فقد سبقت الإشارة إليه في هذا الفصل، وهو السؤال الذي يلوح أمامهم: ما الذي ما زلت أود أن أنجزه في حياتي؟

المهمة غير المنجزة

ينهمك الكثير من الناس في مجتمعنا في التخطيط من أجل التقاعد. ويبدو أن ذلك يصدق، ولا سيما على أولئك الذين في الخمسينيات من أعمارهم. ويفكر بعض الناس فيما يمارسونه من هوايات. وينظرون إلى سني التقاعد على أنها وقت مناسب للسفر، وصيد الأسماك، ولعب الغولف، وتوافر المزيد من الوقت للمطالعة، وهلمّ جراً. ويفكر الآخرون في التراث الذي ما زالوا يتمنون أن يخلفوه وراءهم.

وبحسب تجربتي، فإن سن الخمسين هو مَعْلَم يوم الولادة السحري الذي يجعل العديد من الناس يقولون: «إنني لم أقم بعد بأي عمل مهم حقاً» أو «إنني لم أنجز ما كنت أحلم بتحقيقه يوماً».

تزداد حاجة الناس بعد بلوغ سن الخمسين للإسراع في إنجاز الأعمال أو الشروع فيها - ربما لإحساسهم بأن الوقت أخذ في النفاد أمام الإنسان ليحدث تأثيره. وإنني أعرف قلة ضئيلة من الناس يتمنون التأثير على



العالم، وأن يخلفوا وراءهم علامةً باقيةً في التاريخ. كما أعرف الكثير من الأشخاص الذين يتمنون التأثير على عائلاتهم، أو أحد قطاعات مجتمعاتهم أو كنيساتهم، وأن يخلفوا وراءهم تراثاً للجيل القادم.

سواء كنت تفكر فيما هو كبير أو صغير، ومهما يكن نوع التأثير الذي تتمنى أن تحدثه أو طابع التراث الذي تتمنى أن تخلّفه وراءك، فإنك سوف تتعامل بمسائل اللياقة الاتجاهية. وما الذي تتمنى لو أن بإمكانك فعله أكثر؟ وما الذي تتمنى تقديمه أكثر؟ ومن هم أولئك الذين تتمنى التأثير فيهم بصورة مباشرة أكثر أو بقوة أكبر؟ وما هو العمل الذي لديك شغف لإنجازه؟

يلقى الناس كثيراً على مسألة الشغف. حتى إن أولئك الأشخاص الذين كان لديهم في العشرينيات من أعمارهم شغف عظيم لتحقيق أهدافهم يبدو أنهم يفقدون أحياناً ذلك الشغف لدى بلوغهم سن الأربعين أو الخمسين.

قال لي بيل: «كم أتمنى لو كان هناك شيء يوحد الجذوة في حياتي هذه الأيام. يبدو أنه لم يعد لدي القدر ذاته من الحماس عند القيام بالأعمال، كما كان حالي ذات مرة.»

أشرت لبيل بأن المفاتيح لما قد يوحد عاطفته من جديد كانت متوافرة. فقد كانت موجودة في الأصل في دفتر شيكاته الشخصي، وتقويمه (روزنامته)، وشكاياته المتكررة بشأن تلك الأشياء في حياته التي تغضبه



إلى الحد الأقصى. وهذه المفاتيح ذاتها قد تفيدك أيضاً في إيقاد عاطفتك من جديد.

أولاً: ألقِ نظرة على دفتر شيكاتك. ما الذي تنفق أموالك عليه؟ انظر، ولا سيما إلى إنفاقك على ما هو مصنف ضمن الكماليات. وما الذي يثيرك أن تجده في التنزيلات؟ وما الذي يدفعك إلى تصفّح البيانات المصوّرة (كتالوجات) لإيجاده؟

ثانياً: ألقِ نظرة على جدول مواعيدك. ما الذي تتمحور حوله الأشياء التي تدرجها في جدولك؟ أي جزء من الأسبوع تتطلع إليه أكثر من سواه؟

ثالثاً: أمعن النظر فيما يثير غضبك. ما هي الأمور التي تعدها مشكلات؟ إن الغضب بسبب مشكلة ما أو الحزن على حاجة ما هو في أغلب الأحيان إشارة إلى أنه تتوافر لديك رغبة لرؤية المشكلة تلك، وقد زالت أو الحاجة تلك، وقد حلّت على مقياس أكبر من حياتك الخاصة. وكلما كان غضبك أعظم أو حزنك أكبر، كانت رغبتك أكبر على الأرجح للقيام بعمل إيجابي يرمي إلى إيجاد الحلول.

وإذا لم يكن لديك شغف بعد قيامك بالأمر الثلاثة تلك، فنقّب في حياتك إلى أن تكتشف واحداً. والغاية أنك بحاجة إلى أن يكون لديك في حياتك ما يثير. ولن يكون لديك اهتمام كبير في تحمّل العمل الشاق لسعي إلى حياة تتصف باللياقة البدنية الكاملة - لا سيما في مجالي التمرين والتغذية الجيدة - وإذا لم يكن لديك ما تؤدّ الاستمرار في القيام

به بقوة ونشاط وصحة، وذلك للأعوام العشرة أو العشرين أو الثلاثين أو أكثر اللاحقة.

يتأتى التركيز عن الغاية والعاطفة

حينما يكون لديك غاية وعاطفة، سوف يتوافر لديك سبب وجيه لمغادرتك الفراش صبيحة يوم الإثنين! والشخص الذي لديه الغاية بالإضافة إلى العاطفة، هو الإنسان الذي يعمل بنشاط؛ ليحسن التصرف في حياته كما يكون متلهفاً لأن يكون «معافى» قدر المستطاع؛ لكي ينجز أكبر قدر ممكن. ويسارع أكثر الناس نجاحاً في تطوير حياة تتصف باللياقة الكاملة إلى إعطائي أسباباً لمتابعة البرنامج مثل الآتية:

- «لديّ الكثير لأقوم به، وأنا بحاجة إلى أن أتمتع باللياقة لإنجازه».
- «إنني لا أريد أن أتقاعد - بل أريد أن أعيد شحن قوتي وأواصل العمل إلى أن أبلغ المئة من العمر!».
- «إنني أريد أن أتغلب على هذا الجرح، وأعود إلى ما هو مهم بالنسبة لي».

وتبدو الصيغة على هذا النحو:

عاطفة + غاية = تركيز

ويقوم التركيز، بدوره، على رعاية الحافز والزخم. والآناس الذين لديهم سبب للحياة وحماسة للعيش ليسوا بحاجة لمن يقنعهم بالقيام بما



هو صحيح بدنياً، أو عاطفياً، أو سلوكياً للوصول إلى العافية القصوى. إنهم يريدون أن يقوموا بذلك. وهم متحفزون للاستفادة إلى أبعد الحدود من حياتهم، ومن ثم، للقيام بكل ما سيمكنهم من تحقيق أكبر فائدة من حياتهم.

وليس هذا لغزاً، ولا معقداً، بل ليس من العسير القيام به. حينما تود أن تسعى وراء عاطفة وغاية، فإنك تود أيضاً أن تبقى مركزاً على العافية التامة. وسوف يكون لديك الدافع للسعي وراء الأشياء التي تساعدك على بلوغ أهدافك النهائية. وحينما يركز الإنسان ويكون محفزاً لوقت طويل بما فيه الكفاية، يصبح الزخم ساري المفعول. وتتحقق الأهداف بسرعة ويسر أكبر. هنالك شيء أشبه ما يكون بتأثير كرة الثلج المتدرجة من أعلى الجبل.

الانتقال إلى المستوى اللاحق

حينما تسعى لبلوغ أهداف تتصل بالغاية وتقوم بذلك بشغف، تتوافر لك إمكانية أكبر للانتقال بحياتك إلى المستوى اللاحق. إنك بحاجة لأن تدرك، على أي حال أن هناك دوماً قدراً معيناً من المعارضة لأي شيء يتحرك إلى الأمام أو يشب إلى الأعلى في حياة الإنسان. إنك لن تتجاوز كل العقبات، أو الانعطافات، أو التأخيرات.

العقبات هي تلك الأشياء التي تقف في طريق تقدمك. ويجب أن يتم التغلب عليها.

الانعطافات هي الإغراءات التي تخرجك عن طريق غايتك الحقيقية لتسعى وراء أشياء تبدو مثيرة للاهتمام. وقد تطلق الانعطافات العنان لفضولك، وتكون مصدراً للتسلية والمرح مدة من الزمن، ولكنها في أغلب الأحوال ذات نتيجة مضادة لبلوغك أهدافك الرئيسية. فتفادها.

التأخيرات هي قيود زمنية أو تقييدات تتصل بالمصدر، تحول دون تقدّمك للأمام بسرعة كما ترغب. انتظر انتهاء التأخيرات بالصبر والعزيمة، وأحسن استعمال الوقت والمصادر المتوافرة لديك فعلاً؛ لتطوير المهارات المتصلة بالغرض أبعد من ذلك أو ممارستها.

ويمكن أن تشتمل العقبات، والانعطافات، والتأخيرات على بعض من هذه العوامل:

- **الكسل.** كلنا يمر بأيام نفضل فيها الاسترخاء تاركين للحياة أن تأخذ مجراها. وأن نقضي يوماً أو اثنين على هذا المنوال أمر رائع. والحق أنه ينصح أن تأخذ «استراحة» دورية في مسعاك السريع لبلوغ أهدافك. (انظر، القسم الذي يتناول دورات عشرة الأسابيع في الفصل 4) إن شهراً واحداً أو اثنين من الكسل، على أي حال، أمر خطير. أما سنة أو اثنتان فكارثي.

- **الإنهاك.** كلنا نميل إلى إجهاد أنفسنا بالعمل أو إنهاك أنفسنا أحياناً، وفي بعض الأحيان إلى درجة التعب الشديد. خذ راحة قصيرة قبل أن تحترق- وإلا فإنك سوف تجد صعوبة في العودة إلى المسار الصحيح. وإذا ما كنت منهكاً على نحو روتيني، فعليك



أن تكتشف السبب. فقد تكون بحاجة إلى مساعدة طبية ما، أو تعديل في أولوياتك وعدد الالتزامات المترتبة عليك، أو الحصول على مساعدة عملية في التغلب على الإجهاد.

- **المرض أو الحادث.** كلنا نصبح مرضى أو مصابين على نحو ضيق، وكبير أحياناً. فعليك أن تحسن أو تتعافى بسرعة قدر الإمكان. وألا تدع المجال لمرض أو حادث يؤسس لتعريفك بأنك إنسان عاجز أو بلا هدف.

- **المصالح المتنافسة.** كلنا نجد أنفسنا، من وقت لآخر، وقد أصبحنا مهتمين بأمور - أنشطة، وجماعات، وأحداث - ليس لها صلة مباشرة بعاطفتنا أو غايتنا. ونميل إلى العمل على سبيل الهواية و«تجربة» منظمات أو عضويات مختلفة. والأناس الذين يحالفهم النجاح حقاً في تحقيق ما يعتقدون أنه الغاية النهائية لحياتهم، هم الذين تتوافر لديهم القدرة على العودة بسرعة إلى التركيز المحوري لحياتهم، وأن يجذبوا كل الاهتمامات الأخرى باتجاه التركيز المحوري هذا.

- **الأحداث الكبرى في الحياة.** يمكن للأحداث الكبرى - العادية والمتوقعة - أن تصرف انتباه الإنسان عن غايته. وقد تكون الأحداث تلك بهيجة أو محزنة؛ إذ يولد الأطفال، ويموت الناس، ويترك الأولاد المنزل، ويتزوج الناس، وتبدأ الوظائف والسير المهنية أو تنتهي، ويتخرج الأولاد، ويحين موعد التقاعد، وهكذا دواليك.



وليسَت هذه الأحداث بِحاجةٍ إلى أن تُخرج غايتك أو عاطفتك عن مسارها، على أي حال. وربما تكون بحاجة لإجراء التعديلات، وذلكم هو أمر باستطاعتك القيام به عموماً.

• الكوارث الطبيعية والأحداث البيئية الأخرى. لا يخامرني الشك في أن إعصار كاترينا، أو الحادي عشر من أيلول / سبتمبر، أو أي عدد من الأحداث المفجعة الأخرى قد أثّر في مسعى العديد من الأشخاص وراء تحقيق أهدافهم! ولا تؤثر مثل هذه الأحداث في الأشخاص الذين تأثروا بها على الفور، بل تؤثر أيضاً في أناس تفصلهم مسافة بعيدة جداً عن الحدث، بطرق عاطفية، ونفسية، ومالية، وروحية. ومن وقت لآخر، يتعين على كل منا أن يدرك ويقبل حقيقة أن الكون لا يسير طبقاً لرغباتنا، أو إرادتنا، أو ساعة يدنا. فنحن بحاجة، إلى حد معين، إلى أن ننساق مع التيار - على الأقل لوقت كافٍ؛ لتتوصل إلى اتجاهاتنا، ولنجد السبيل لتحقيق أهدافنا.

المرونة والمتعة في الرحلة

«يبدو أنها تنطوي على الكثير من العمل» ذلكم هو البيان المقتضب الذي أدلى به ريك بعدما سمع عرضاً للياقة الاتجاهية. «فأين هي المتعة؟».

أجبتُه قائلاً: «إن امتلاكك العاطفة لإنجاز ما تقوم به من عمل هو المتعة!».

قال روجر: «إنني أسمعك، لكن العاطفة تبدو مجهدة جداً. أليس ثمة أوقات يمكنك فيها أن ترتاح، وتسترخي، وتستمتع بالغروب وحسب؟».

بالتأكيد. إنني لا أريد إعطاءك الانطباع أن الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة خالية تماماً من لحظات تبعث على البهجة. بل على العكس من ذلك! ففي بعض الأحيان، يكون مجرد الجلوس والتحديث إلى الفضاء أمراً مناسباً تماماً. ويصدق ذلك أيضاً على عطل نهاية الأسبوع العفوية التي تهرب فيها مع زوجتك، وتظهر فجأة في المدرسة الإعدادية التي تدرس فيها حفيدتك؛ لتدعوها إلى الغداء في الخارج، وتتوقف لمراقبة أطفال الحي وهم يلعبون البيسبول في الملعب الخاص بها (دياموند) في المتنزه. وليس من الضروري أن تكون كل لحظة في الحياة مخططاً لها أو متعمدة.

ويجب أن تكون اللياقة الاتجاهية متعلقة بوضع أهداف كبيرة في الحياة - أهداف للغاية التي تحرض عاطفتك - بعد ذلك قم بابتكار الأهداف التدريجية وتدبر أمرها؛ لكي تحقق في النهاية السبب الذي تحيا لأجله. وحينما تكون «الصورة الكبيرة» للحياة موضع تركيز وتهدف أغلبية أنشطتك، ومصادرك، والتزاماتك إلى إنجاز الأهداف الكبيرة، تتخذ اللحظات الصغيرة خاصية تنفرد بها عن سواها.

هناك سرور أعظم بالجلوس أمام مغرفة عملاقة لحلوى الجوز المثلجة، إذا كان ذلك هو الاستثناء النادر لبرنامج اللياقة الغذائية على نحو يقدم لك متعة كبيرة. كذلك، هناك سرور هائل بالنوم بعد إكمالك مشروعاً رئيساً أو رحلة عمل جعلتك أقرب إلى تحقيق أهدافك النهائية.

وهناك فرح شديد في رفع سماعة الهاتف والاتصال العفوي بصديق؛ لتبحث وإياه القضايا كبيرها وصغيرها، يدور في خلدك كم من الوقت قد تستغرقه المكالمة. وقد تكون مثل هذه المكالمة ما أنت بحاجة له من أجل اللياقة العاطفية. إنك لست بحاجة، على أي حال، لأن تقول عن كل مكالمة تجربها بأنها جزء من برنامج اللياقة العاطفية لدي. بل تعامل، إلى حد معين، مع الحياة كما هي واستمتع بها! كما قال لي أحد أصدقائي: «استمتع بتناول البطيخ، وارم البذور».

اللياقة الاتجاهية وفريقك الثلاثي[®]

يعود الأمر لك فيما يتصل بمدى مشارطتك الآخرين السبب الذي يدعوك لاتباع حياة تتصف باللياقة الكاملة، ومدى إمامتك اللثام عن غاياتك وعاطفتك في الحياة. وكلما زادت معرفتك بأفراد فريقك الثلاثي[®]، ازدادت رغبتك في مشارطتهم دوافعك. وإذا ما شاطرك أحد أعضاء الفريق ما لديه من غاية وعاطفة فلتشجعه إلى أبعد حد ممكن. وإذا ما كانت غاية ذلك الشخص وعاطفته في أي حال من الأحوال مصدر استياء، أو إزعاج لك، فبإمكانك تشجيعه على إعادة التفكير في تلك الأهداف أو تقويمها مجدداً.

يمكنك، مثلاً، أن تقول: «يبدو أنك مهتم بذلك حقاً. أتمنى أشياء أخرى تثير اهتمامك؟»، أو «ألديك خطة لاستخدام هذه العاطفة لمساعدة الآخرين؟»، أو «لم أعرف ألبتة إنساناً شغوفاً بذلك إلى هذا الحد. كيف اكتسبت هذه العاطفة؟».



ربما كلما تزداد معرفتك بغاية الشخص الآخر أو عاطفته، يزداد إما فهمك لذلك الشخص أو قد تجد طريقة تجعله يسعى نحو أمر بصورة أكثر إيجابية أو فائدة أو نفعاً. تذكر، أيضاً، أنك إذا ما شاطرت الآخرين عاطفتك، تكون قد زوّدتهم بوقود إضافي لاستخدامه في تحفيزك. وقد يكون ذلك أمراً جيداً إذا ما لم يكن لديك مانع من أن يتم تذكيرك دورياً بأنك قد عبّرت عن غاية نبيلة أو أهديت عاطفة قوية. كما أنه يمكن أن يكون أمراً مثيراً للغضب إذا لم تكن تريد أن يتم تذكيرك دورياً بأنك كسول، أو بأنك تطارد أرنباً، مقتضياً أثره بعيداً عن غايتك المركزية في الحياة. فلتفكر ملياً في مقدار ما تريد قوله ولمن.

ولسوف تفيد كثيراً إذا ما كنت في فريقك الثلاثي[®] على تواصل مع أناس لديهم درجة من العاطفة والتزام مماثل بالهدف المشبع بالغاية. والناس الذين لديهم عاطفة كبيرة لأنشطة أو دواعٍ متماثلة من المحتمل أن يكونوا أكثر تحفيزاً وتشجيعاً لبعضهم بعضاً من أولئك الذين لديهم عواطف متباينة أو درجات متباينة من العاطفة. وبإمكان الأشخاص الذين لديهم عواطف مختلفة أن يعملوا معاً على أهداف مشتركة، ولكن ليس من المرجح أن يصبحوا أصدقاء أو أن يظلوا منتظمين في فريق واحد بعد دورة أولية من عشرة أسابيع.

مارلين، وجودي، وأليكسيس كن ثلاثتهن في الأربعينيات من العمر وأعضاء في الفريق الثلاثي[®] ذاته. لقد صادفن بعضهن في إحدى الحلقات الدراسية المتعلقة بالحياة التي تتصف باللياقة الكاملة في عطلة نهاية الأسبوع، وأدركن أن لديهن بعض الاهتمامات المشتركة. اجتمعن معاً لاحقاً



لتناول الشاي، ومع تجاذبهن أطراف الحديث، تحسّرن على حقيقة أن كل ما يقدم لهن من الأشياء لذيذة المذاق في المقهى الذي اخترن أن يحتسين فيه الشاي بعد الظهر كانت محشوة بالسكر والدسم. قالت مارلين: «لم يكن طعاماً للحمية، وتشاطرنا جميعاً الرغبة في فقدان عشرة أرطال والحصول على مظهر أفضل، سواء من الناحية البدنية أم الغذائية».

وفي أثناء سيرهن معاً بدأن يتكلمن حول إعدادهن الشاي الذي يمنحهن مواد مغذية ولذيذة المذاق. وحينما شرعت أوبرا وشخصيات تلفازية سواها في الكلام لصالح الشاي الأخضر بوصفه شراباً جيداً للأغراض المتعلقة بالتغذية وخفض الوزن، قررن رعاية حدثهن الأول تحت شعار «حفلة شاي رائعة من أجل لياقة كاملة». حصلن على مطعم يقدم وجبتي الفطور والغداء فقط، مما يتيح لهن المجال لاستئجاره عدة ساعات بعد ظهر أحد الأيام.

والتحقت كل من أولئك النسوة بفصول دراسية للحصول على شهادة «قائم على مناولة الطعام» foodhandler، وعملن معاً في مطبخ المطعم لإعداد وصفات منخفضة جداً في السكر والدسم، لكنها ذات مستوى عالٍ جداً من النكهة والقوام. وقمن بوضع نشرات إعلانية في عدد من الأندية الرياضية، وتحدثن إلى مراسل متعاطف في إحدى الصحف المحلية. ولقد صادف هذا الحدث نجاحاً عظيماً، وقدمن معلومات بشأن ذلك النظام الذي تحبه النساء، الخاص بالشاي الإنكليزي، وتاريخ الشاي، وعدة موضوعات أخرى. وحققن ربحاً يتجاوز 300 دولار أمريكي، تبرعن

به إلى شيء آخر مشترك بينهم - تلبية الحاجة للتجهيزات الرياضية في المدرسة المسيحية الخاصة التي يتعلم فيها أولادهم.

لم تكن حفلة الشاي هذه حدثاً منفرداً. فقد قمن لاحقاً برعاية حدث آخر تحت شعار: «حفلات شاي رائعة»، شمل نظام طقوس الشاي الياباني وحفلات الشاي الهندي. وقد رصد ريع حفلات الشاي تلك للمدرسة المسيحية الخاصة التي يدرس فيها أولادهم، وذلك لتمويل قيام طلبة الصفوف العليا في المرحلة الثانوية برحلات إلى اليابان والهند. أما ريع آخر حفلة شاي فقد استخدم لابتياح مواد لمكتبة المدرسة. وفي وقت لاحق جنى حدث تم تنظيمه تحت شعار «حفلة شاي رائعة لعيد الميلاد» أموالاً لشراء كتب وإهدائها للأطفال المحتاجين.

لقد كانت أولئك النسوة يتشاطرن عاطفة وغاية أبعد من سيرهن معاً! وفي آخر الأمر قمن برعاية حفلة شاي كل شهر. فأين كن يقمن بأغلب تخطيطهن المتعلق بحفلات الشاي تلك؟ على طريق يستخدم في المشي في متنزه مجاور، حيث كن يجتمعن ويسرن معاً صبيحة ثلاثة أيام في الأسبوع.

اللياقة الاتجاهية ودورات عشرة الأسابيع

تتمحور اللياقة الاتجاهية حول أهداف كبيرة. وتعالج دورة عشرة الأسابيع مقداراً وافراً من ذلك الهدف الكبير. أبقى أهدافك المتوسطة ممكنة التحقيق في عشرة أسابيع، وضع مكافآت مناسبة لإنجاز أهدافك الثانوية.

تؤثر أهداف اللياقة الاتجاهية، بطريقة ما، في المجالات الأخرى للياقة كافة على نحو إيجابي. وإذا كانت أهداف اللياقة الاتجاهية لديك مركزة، فلسوف يتوافر لديك حافز أكبر لوضع أهداف اللياقة الغذائية والنفسية، التي ترمي إلى منحك ما تحتاج إليه من حيوية ونشاط لتحقيق الغاية الرئيسة لحياتك.

وإذا كانت أهداف اللياقة الاتجاهية لديك مركزة، فستتوافر لك رغبة أقوى بأن تكون في حالة عاطفية وعقلية تمكنك من إنجاز تلك الأهداف. وتتوافر لدى أهداف اللياقة العقلية إمكانية أكبر لأن تكون مركزة نحو تزويد الإنسان بالمهارات الفكرية، وأكثر المواقف فائدة لإنجاز أهداف الصورة الكبيرة. وعندما يكون الأمر متعلقاً باللياقة العاطفية، فإن العمل نحو تحقيق غايتك في الحياة يمكن أن ينتج كماً هائلاً من البهجة والأمل. وإنني شخصياً لا أعتقد أنه من المحتمل أن يكون لديك أمل قوي إذا لم يتوافر لديك إحساس نهائي بالطريق التي تسلكها، مع توقع معقول ببلوغك الوجهة التي تقصدها.

العبارات الإيجابية المتصلة باللياقة الاتجاهية

تتجه العبارات الإيجابية للياقة الاتجاهية مباشرة إلى قلب أهدافك ذات الأولوية. وتذكرك العبارات الإيجابية هذه بالسبب في ترديدك العبارات الإيجابية الأخرى كافة! وتطالعون أدناه بعض المقترحات. فكّر ملياً في ماهيتك وما لديك حقاً من عاطفة لما تقوم به من أعمال. فكّر ملياً في الغاية الذي تعتقد أنك موجود على هذه الأرض من أجل تحقيقها. كن جريئاً في تدوين عباراتك الإيجابية وترديدها.



عبارات إيجابية محتملة للياقة الاتجاهية

- 1- (أنا) أنجز.
- 2- (أنا) أسعى وراء تحقيق أهداف حياتي.
- 3- (أنا) ناجح.
- 4- (أنا) مؤثر.
- 5- (أنا) موهوب.
- 6- (أنا) أبني تراثاً.
- 7- (أنا) شغوف بالغاية التي منحني الله إياها.





لوح المدرب

إنني مدرب، ويعطي المدربون لاعبيهم تمارينات معينة، كونها جزءاً من تدريباتهم. وإذا... هذه تماريناتك لهذا الفصل.

ألديك «موهبة طبيعية»؟

التمرين: فكّر في مواهبك الطبيعية. اختر ثلاثاً منها على الأقل ودوّنها. (مثال: الصوت الجيد للمتحدث يعد موهبة طبيعية).

أأنت ماهر؟

التمرين: سجل الطرق التي حولت بها مواهبك الطبيعية إلى مهارات. (مثال: استخدام صوتك الجيد في الخطابة موهبة).

ألديك مواهب روحية؟

التمرين: حدّد المواهب الروحية الرئيسة لديك. (مثلاً: تحبّ مزاولة التعليم في مدارس الأحد، وهو عمل تتقنه جيداً).

أنت معطاء؟

التمرين: حدّد طريقتين أو ثلاثاً يمكنك من استخدام مواهبك -الطبيعية والروحية- لتفيد منها مجموعة من المحتاجين أو شخصاً محتاجاً. ومن ثم انتقِ مجموعة لتمنحها مواهبك.

ألديك أهداف لحياتك وخطة لتحقيقها؟

التمرين: ضع قائمة قصيرة بأهداف حياتك. وضع في قائمة أشياء ترى أنه يتوافر فيها غاية عظيمة ولديك شغف كبير بها.

التمرين: حول القائمة هذه إلى أهداف تحققها في عشرة أسابيع، وانظر كيف تدخل ضمن أجزاء نجمة اللياقة.

التمرين: دوّن العبارات الإيجابية التي تتناول أهداف حياتك. وابدأ في التعبير عنها يومياً.

كن مسؤولاً أمام الآخرين.

التمرين: قدم تقريراً بما تحقّقه من تقدم في مجال اللياقة الاتجاهية إلى فريقك الثلاثي[®].

حقيقة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة

ما أختار القيام به اليوم سوف يأخذني خطوة أقرب إلى غايتي
في الحياة أو يبعدني خطوة عنها.

