

## الفصل السادس

### آن أوان العمل

#### كن سيد حياتك

إذا كنت قد قررت، قارئى العزيز، أن تغادر زاويتك المريحة، فإنني أنصحك أن تقوم بعملية تنظيف واسعة لجسدك وعقلك ونفسك. أن تبدأ بعزيمة من جديد وعلى كل المستويات. ارسم خطأ ذهنياً: تحت الخط هناك الماضي بكل اعتقاداتك القديمة ونمط تفكيرك القديم وكل الانفعالات التي عفا عليها غبار الزمن. وفوق الخط هناك المستقبل، هناك إمكانية أن تتحول إلى ذلك الإنسان الذي تريد أن تكونه، رغم إمكانية أن تصبح ذا كاريزماتية ونضارة وحيوية وسعادة وصحة وملئاً بالعزيمة وحب العمل. آن الأوان لتحرر نفسك!

كلما أطلت مرحلة جديدة في حياتي كنت أتحرق عامدة من بقايا الماضي. كنت مرتبطة عدة سنوات بعلاقات لم تكن لي القدرة على اختيار إحداها دون غيرها. ملأت مذكراتي بفوضى مشاعري وشكوكي ومخاوفي وهمومي. صور، رسائل،

قصاصات، كلها رتبته في علب كرتونية وشعوري أنني لا أستطيع الحياة بدونها. وبعد عام واحد على بداية «حياتي الجديدة» حررت نفسي وتخلصت من كل تلك العلب وما تحويه. وذات مساء يوم شتاء بارد كان الجو مثالياً لإذكاء نار المدفأة بكل ذلك ومثالياً للتححرر من كل رواسب الماضي. وليذهب حملُ الماضي إلى الجحيم. مرةً، أخرى أستقبل المستقبل. حرّةً لاستقبال شيء جديد.

بعدما تنفست عميقاً، ابدأ بخزانة ثيابك. لا تكن متردداً، ضع كل ما لم تلبسه حولك: «ولكن كلها ثياب جديدة وجيدة!» أنصحك بأن تحتفظ بهذه الأكياس لعام آخر. وإذا لم تمتد يدك إليها بعد هذا العام الثاني، فارمها! ولكن بإعطائها لأي شخص يحتاجها أكثر منك وتجلب له السعادة بذلك. وربما ساعدك أحد أصدقائك أو صديقاتك ليسهل الاختيار عليك في عملية (التنظيف) هذه. وبطبيعة الحال فإن الكثير مما في خزانة ثيابك لم يعد مناسباً لأسلوب حياتك الجديد. مهما كان هذا القديم غالباً. تخلص منه!

غالباً ما تغطي الذكريات القديمة النظرة الواضحة إلى المستقبل، والإنسان عادة تعميهِ أمور قد تكون لا هوية لها، تراكمت لديه مع مر السنين. انطلق منهجياً بعملية التنظيف وخذ كل أسبوع، لنقل «غرفة» من غرف حياتك الماضية واقبلها رأساً على عقب وارم ما يعيقك في طريقك الجديدة.

ومتى ما انتهيت من هذه العملية حول أنظارك نحو صداقاتك. كيف تشعر حين تكون مع أصدقائك؟ سعيداً أو مغتماً؟ منقبضاً أو قوي الشكيمة؟ كان لي في يوم من الأيام صديقة قريبة مني جداً. والغريب في هذه الصديقة أنها كانت تغتم حينما أروي لها عن نجاحاتي ويتحول وجهها إلى قناع جامد. أما إذا كانت لدي هموم ومشاكل وكنت في وضع بائس فسرعان ما تتفتح وتنطلق مستبشرة. كانت تريد اقتناء كل ما أقتني وتريد الحصول على كل ما أحب وأقدس ولم تكن لتتورع عن شيء في سبيل ذلك. وبالرغم من أن فراقها لي ألمني فقد استمتعت بالتخلص من نظراتها الحادة الفاحصة وكأنني مادة ترغب بها وتمسحها بالماسح الإلكتروني. لم أندم على هذه الخطوة أبداً. إذا لم يشاركك صديقك أو صديقتك بفرحك بنجاحاتك الكبرى والصغرى في حياتك ووجدت ضميرك غير مرتاح تجاهه، فهذا يعني أنه قد آن الأوان للانفصال عنه.

لا تضع وقتك مبدئياً مع أناس لا ترغب حقاً بالاجتماع بهم. وركز اهتمامك على الأشخاص الذين يهتمك أمرهم. أحط نفسك بأناس يطيطرون معك بأجنحة السعادة ولا يشدونك إلى قعر البؤس.

لا تنس أيضاً أن تنقطع عاطفياً عن أولئك الذين جَرَّحوك في الماضي أو يحملون الحقد عليك في دخيلتهم. دع عنك كل ذلك! أعرف أن القيام بذلك أصعب من سماعه أو قوله، فنيسان

مثل هذه الأمور من أصعب المخاطر ولكن من أكثرها شفاء للنفس في هذه الحياة. ضع قائمة بأسماء أولئك الأشخاص الذين تريد أن تتحرر منهم. لا شيء يضني المرء أكثر من الاحتفاظ بالانفعالات القديمة التي عفا عليها غبار الأيام كالحقد والحسد والبغض والغضب. قم بطقوس التخلي عن هؤلاء الناس الذين يضمرون لك أو تضمرون لهم هذه المشاعر السلبية. تحمل قسماً من «الذنب» وسامح هؤلاء الناس. تعلم كيف تسامح وتغفر فإن ذلك يحررك من قيود الماضي. عندما تأوي إلى فراشك مساءً وتستطيع أن تذكر هؤلاء الناس بالحب فقط، تكون حقاً قد أصبحت حراً. جرّب ذلك، مهما كان صعباً. إن له أثراً مدهشاً يجعلك تشعر بالحرية والتحرر بلا حدود.

سينتابك شعور رائع حينما تتخلص من كل هذه الأمور اللافائدة وراءك. صدقني أن ذلك لن ينسبك كل ما كان هاماً لك ومفرحاً في حياتك، بل ستحتفظ به في قلبك، حيث لا تحتاج إلى تجميع المذكرات والعلب. أكاد أسمعك مباشرة وأنت تنهد وتقول: «يا إلهي لو عرفت كل ذلك منذ زمن!» ربما استطعت أن تبني وجهة نظر توماس إديسون الذي فقد، وهو في السابعة والستين من العمر، كل مستنداته ونتائج أبحاثه في حريق أودى بكامل مختبره. قال لزوجته وهو في منتهى رباطة الجأش: «انظري! إننا لن نعيش في حياتنا كلها مرة أخرى حادثاً فريداً كهذا. للكوارث فائدة كبرى: هاهي كل أخطائنا تحترق. الحمد

لله أننا نستطيع أن نبدأ من جديد».

ولكنك لا تحتاج إلى إشعال حريق حتى تجد مكاناً لإبداع جديد.

لننتقل الآن إلى الخطوة التالية لنرى كيف نستطيع التأثير على انفعالاتنا وعواطفنا ذاتياً ولنغير حياتنا جذرياً بذلك.

كان ألبرت آينشتاين يعتقد أن أهم سؤال يطرح هو فيما إذا كنا نرى العالم مكاناً لطيفاً مؤسماً أم لا. إذا كنت تنظر إلى العالم من منطلق إيجابي فلا يمكن أن يحدث ما يزعجك. لأنك تكون في الجهة المشرقة من الحياة، وتتلقى بشكل آلي رداً إيجابياً من محيطك. تعيش حياتك كنبوءة «إيجابية» تتحقق ذاتياً. فمشاعر العرفان والسعادة والعفوية والصراحة وما شابه من مشاعر، كلها من صفات المتفائل.

هل لا زلت تذكر شروحاتي عن التأثيرات المتبادلة بين العمليات النفسية والجسدية وأن كل مجال من هذين المجالين يتداخل وينساب مع الآخر ويتبادلان التأثير؟ لقد ذكرت لك مثلاً كيف أن السير مطأطئ الرأس ومع كتفين محنيتين إلى الأمام قد يجعل مزاجنا سيئاً. ومن ناحية أخرى فإن الوقفة المستقيمة والحركة الرشيقة ونظرة واثقة إلى الأمام ترفع معنوياتنا وتشد أزرننا.

إذن، نستطيع أن نصنع حالاتنا الانفعالية بأنفسنا. وغالباً ما

تتأثر لا شعورياً بالظروف الخارجية لتنعكس على مزاجنا. نملك الخيار دائماً. فمثلاً سبقك سائق عدواني إلى مكان كنت في صدد إيقاف سيارتك فيه وليس هناك مكان وقوف آخر فإنك تملك الخيار بين أن تتبنى مزاجه السيئ أو تتجاوز الأمر كلياً بابتسامة. ولا تنس أن لاشيء سيسره أكثر من أن يراك قد غضبت. وهو في هذه الحالة سيرتاح لأنه نقل غيظه إليك وأنت من سيتضايق في هذه الحالة. تستطيع أن تقرر فيما إذا كنت تود أن تترك الضيق والغضب وسوء المزاج والإهمال تسيطر عليك في حياتك. إنك تعرف كيف يشعر المرء بكل من الإحباط أو الشغف والافتتان.

يصف بنيامين فرانكلين في سيرة حياته كيف أنه اختار اثنتي عشرة فضيلة وصمم على أن يعيش هذه الفضائل أو الحالات الشعورية الاثنتي عشرة يومياً. أراد أن يوجه حياته في الاتجاه الذي يرغب فيه. قم أنت أيضاً بما قام به فرانكلين. ضع قانون الشرف والسلوك الخاص بك وسجل هذه القيم تحت بعضها في صفحة الاستعراض الشهري في مفكرتك. قال فرانكلين لنفسه: «في كل مرة أخل فيها بإحدى قواعد هذا القانون أسجل في مذكرتي نقطة سوداء صغيرة إلى جانب هذه القاعدة في مفكرتي وأذكر تاريخ الإخلال بها. وهكذا أعرف أنني أعيش وفق قيمتي ومعاييري الأخلاقية». عرض فرانكلين في وقت لاحق هذه القائمة بكل فخر واعتزاز على أحد أصدقائه

وعرض عليه نظامه. ثم إن هذا الصديق نصحه بإضافة فضيلة «التواضع» وبإبتسامة رضى أضاف فرانكلين هذه الفضيلة الثالثة عشرة إلى قائمة الفضائل.

ضع قانونك الخاص بك ولو لم يتكون إلا من ست أو سبع حالات شعورية، وجرب أن تدخل هذه المشاعر يومياً في حياتك العادية. حدد قواعدك الشخصية ولا تسمح للظروف الخارجية بالتأثير عليك.

### وجهة نظر جديدة

أتقن فن التمييز بين الهام وغير الهام

قواعد لا بد من إهمالها:

إنك تعرف طقوس الاحتفال بعيد الميلاد الخمسين، وكيف أن صاحب الاحتفال يتلقى عادةً هدايا رمزية تذكره بشكل ساخر أو مازح بنهاية فترة ازدهار حياته وبأن وهن الشيخوخة وأمراضها ومظاهر النسيان والتدهور الصحي قد بدأت تمهد طريقها إليه في هذا السن. تقدم مثلاً مساحيق لعلاج البشرة وأقراص وعصائر لتحسين الطاقة الجنسية ومواد أخرى مقوية للقلب الذي أخذ طريقه إلى ضعف. ومن الطبيعي أن يسر المرء بهذه الهدايا في هذا السن ويتقبل هذا الجو الطريف.

ما الذي يمكن أن يحدث إذا رميت كل هذه الأحكام

المسبقة عن الشيوخة القادمة وتركتها تذهب أدراج الرياح؟  
وبدلاً من أن تهين نفسك للكرسي الهزاز، خطط للنصف الثاني  
من حياتك. أو لنقل: حياتك الثانية!

احتفل بعيد ميلادك الخمسين كيوم ميلاد ثان! بالطبول  
والأبواق!

استمتع بولادتك الجديدة. الفرصة متاحة أمامك لتعيش  
بمقدار ما قد عشته وعندك أفضل الشروط لذلك. في النصف  
الأول من حياتك كنت جاهلاً لا خبرة لديك وكان عليك أن  
تتعلم الكثير. كنت تُقاد على سكة جاهزة. كان والداك ومعلموك  
ورؤساؤك يعملون على توجيهك وتكوين حياتك. أما الآن  
فالفرصة متاحة لك للتخطيط لحياة خلاقة إيجابية تجد نفسك  
حقاً فيها. يالها من فرصة! في هذا السن يكون أولادك عادة - إذا  
كان عندك أولاد - قد شبوا عن الطوق وسلخوا نهجهم الخاص.  
وإذا لم تكن في موقع قيادي أو مديراً أو مديرة بدخل عالٍ فإنك  
على الأغلب تكون قد بلغت ذروة حياتك العملية الوظيفية. ومع  
الأسف فإن مجتمعاتنا لا تسمح بتوقع الكثير بعد بلوغك  
الخمسين.

أخطاء الشباب والجهل والجهالة وعدم الاستقرار، كلها  
أمور ألقيتها منذ زمن خلف ظهرك، وتوضعت لديك مظاهر  
الحكمة والتسامح ووفرة المواهب والقليل من التجاعيد أيضاً.

دع رياح التغيير تهب على عقلك واصرف عنه كل ما يحمله من أفكار مسبقة متزمته عن الشيخوخة. وفكر! على ماذا تريد أن تحصل في أعوام حياتك الأربعين أو الخمسين القادمة.

الصحة؟ مهام ذات جدوى؟ سعادة وحكمة؟ لماذا لا يكون ذلك كله ممكناً لك؟ أصبحت تعرف الآن كيف تصبح صحيح البنية معافى وكيف تبقى كذلك. كذلك تعرف كيف تغير اتجاه عملية شيخوختك وتوجهها نحو العودة إلى الشباب. تستطيع أن تتصور كيف يمكن الحصول على مهمة نافعة أو رسالة تؤديها. وإذا نسيت ذلك فاقراً مرة أخرى فصل «كن مجنون عظيمة»، وأنت في هذا السن بالذات يجب أن تكون لديك أفكار كافية حول ذلك. تصنع حظك بنفسك، نعم إنك قادر على صنع حظك لا بل وقدرك، والسعادة ليست مسألة قدر محتوم أو صدفة. هذا اعتقاد مغلوط. قدرنا ينشأ من داخل أنفسنا، من صحتنا، من أهدافنا، من عملنا ومن قدرتنا على أن تكون لدينا هذه الحياة دوماً رؤى نستطيع أن نراها دائماً ماثلة أمام أعيننا ونتابعها لنحققها. أما الحكمة فستأتيكم مجاناً مع مر السنين!

هل تعرف لماذا لا يرغب أغلب الناس ببلوغ المئة من أعمارهم؟ لقد أجاب غريبل في إحدى محاضراته عن المعمرين، جواباً أصاب كبد الحقيقة، إذ قال: إن الملل والوحدة والمرض والاكتئاب والحيرة هي الأسباب الرئيسية

لذلك. محقون هم بهذا التفكير. إذا كان المرء في وضع سيئ يقتلع الملل والاكتئاب ويشعر بالضعف والعجز، فبحق الإله لماذا يرغب بالاستمرار على هذا الوضع السيئ؟ كثيرون من الناس لا يعرفون أن لهم يداً طولى في تحديد حياتهم وشيخوختهم. تتدهور حياتهم وهم ساهون عن الدنيا بل أن يعيشوا بنشاط وفعالية. أغلب الناس يحددون شيخوختهم بأفكارهم الذاتية.

إنك تعرف جملاً كثيرة مثل: «لقد انتهت حياتي» أو «أصبحت الآن من الرعيل القديم» أو «سوف لن أعيش طويلاً لأن والداي وجداي لم يعيشا طويلاً».

إذا كنت تردد مثل هذه الأقوال فإنك ترسل بشكل متواصل رسائل إلى خلاياك بهذا المضمون. الناس يحددون أوقاتهم بأنفسهم! وأود هنا أن أذكرك بالتالي:

الوقت غير محدود وليس تابعاً خطياً

لا وجود للوقت إلا كما نشعر به

لا توجد إلا تلك اللحظة التي نعيش فيها الآن وهنا. ومع ذلك فإنك ستعيش وتخطط للعشر أو العشرين سنة القادمة وربما أكثر من حياة مليئة بأهداف تسعدك. ولا يردك عن ذلك إلا رغبتك في أن تشيخ.

القاعدة التالية لا بد من كسرهما وهي التي تقول: «على

المرء أن يرتاح في شيخوخته ويستمتع بحياته التقاعدية». امح من مخيلتك أن الحياة النشيطة تتوقف عند سن معينة، وأدخل في روعك وثبت في إدراكك أن الحياة تمتد مع الأهداف الحياتية الجديدة كما يمكن توجيهها الهادف وتجديدها عن طريق مخيلتنا وتصوراتنا.

إن الناس الذين يقتصر غذائهم العقلي على أفكار شائخة مثل قول «في الخمسين أفقد أنوثتي» أو «أنا مسن ولا يناسبني القيام بذلك...» أو «لا، هذا ليس لمن هم في سني» أو «قد مرت الحياة». هذه الجمل وأمثالها تتسبب مع الوقت في ظهور موقف مبدئي رافض للحياة ومدمر للذات يؤثر سلباً على عملية الشيخوخة.

وهنا تصح الفكرة الأساسية لـ غريبل بالنسبة للشيخوخة: حيث يقول إن الشيخوخة نتيجة لموقف عقلي لا شعوري ولنوع من الحياة. وكلما نظمت حياتك ووجهتها نحو أهداف جديدة تجلب لك السرور والمتعة، كانت مشاعرك أقوى وأصح وأكثر حيوية وصباً وسعادة. وكلما زاد شعورك بالحيوية فإنك ستبقى بالمقابل أكثر صباً ونشاطاً وحيوية. وعند ذلك تكون في الوضع الحياتي الذي تشعر فيه بأقصى ما يمكن من السعادة والعافية، حيث لا ملل ولا كآبة.

أما أنا شخصياً فلا أود الانتظار حتى أبلغ الخمسين عاماً،

فقد ابتدأت وأنا ابنة ثلاث وأربعين سنة، بالتفكير حول رؤيتي المستقبلية وعن العمل الذي أرغب بممارسته حتى نهاية حياتي. لقد رأيت الكثيرين من أقربائي وأصدقائي وزميلاتي يسقطون، بعد إحالتهم إلى التقاعد، في قعر جب عميق من السوداوية. وبالطبع فقد اتهمني كثيرون من أصدقائي ومعارفي بأنني قد جننت حينما أعلمتهم أنني سأترك وظيفتي في القطاع العام. «هل يعقل أن تتركي وظيفة مضمونة وفي مثل سنك أيضاً!».

ذات يوم، ولست أدري متى كان ذلك بالضبط، أحسست أنني لم أعد أسرّ يوم الأحد لعودتي إلى العمل يوم الاثنين. وكان ذلك هو الوقت المناسب لأفكر في التغيير. لم يكن ذلك سهلاً. رحّت أسير بعد ذلك بعين باكية وعين ضاحكة. عين باكية لأنني سأفارق وضعاً كان لفترة طويلة يمثل مضمون حياتي، وعين ضاحكة لأنني كنت أعرف سلفاً أنه ستكون لدي الجراحة والفرصة لأبدأ من جديد. ولأنني قد عرفت أنني إذا لم أفارق القديم فلا يمكن أن يتكون الحديث.

إحدى صديقاتي احتفلت بعيد ميلادها الخمسين بشكل متعمد مقصود كما وصفته لكم في الصفحات السابقة. لقد أعادت تنظيم حياتها. وبالرغم من الخسارة المادية التي لحقت بها، ولكن من أجل صحتها التي لم تكن على ما يرام، تحملت المسؤولية بنفسها وتخلت عن وظيفتها التي كانت ترهقها. واليوم تعمل أحياناً 12 إلى 14 ساعة في اليوم ولكن بمنتهى السعادة

والسرور. وأخيراً فإنها تعيش الآن ما كتبتة أعواماً طويلة: طاقتها الخلاقة.

إذن عمرك لا يهم، ومهما كان سنك 30 أو 40 أو 50 أو 60 أو حتى أكثر من ذلك فعليك أن تعيد كتابة سيناريو (حوار) حياتك بنفسك على أن تكون أنت الممثل الرئيسي فيه. لا تعيش كعامة الشعب وتنسحب بعد سن معينة لتقع على كرسي هزاز.

### وجهة نظر جديدة

اخترق القواعد القديمة

وعش وفق قوانينك الذاتية

كـون لنفسك منهجاً خاصاً

ينعكس داخلنا على مظهر جسمنا ويتلاءم المظهر الخارجي مع الطبيعة الداخلية لأولئك الناس الذين يعيشون بلا حساب للزمن والعمر.

لديك تصوراتك عن الحياة وتعرف ما الذي تستطيع تماماً كما تعرف الذي لا تستطيعه. كيف يمكننا أن نكون واقعيين؟ أمر بسيط! يجب أن نقبل أنفسنا أولاً كما نحن بكل نقاط ضعفنا وقوتنا. وعندما نتم ذلك نكون قد أوجدنا القاعدة اللازمة لتغيير أنفسنا. وإذا كنت الآن حانقاً بشكل دائم لأنك لست كما ترغب أن تكون، فإن هذا يتطلب منك طاقة هائلة. وبذلك تغذي أيضاً

عقلك الباطن بمضامين سلبية وهو الذي يحاول أن يحقق في حياتك ما تصبو إليه من تصورات وميزات. كذلك يزداد فقدان الطاقة هذا نتيجة للمشاعر السلبية التي قد نحس بها تجاه مظهرنا الخارجي والتي قد تتعدى الشعور بالخجل وقد تصل إلى الغضب. ولكن هذه المشاعر لا تنفع بشيء. أما إذا غيرت تفكيرك تجاه الشيوخة فإن جسدك سيتغير أيضاً، ويكون بذلك مرآة لتغيرك الداخلي. وفي هذا السياق أود أن أروي لكم قصة مقابلة تمت منذ عدة أعوام ولن أنساها أبداً.

كنت آنذاك لا أزال أقطن في فرايبورغ، ودخلت مع مجموعة من الأصدقاء إلى حانة هناك هرباً من المطر الذي راح يهطل غزيراً. وهناك رأيتها داخلة: طويلة نحيلة وشعرها أشعث قليلاً مبتل بالمطر ويغطي كتفيها، منتصبه القامة. ومع أنها لم تنتبه إلى أحد فقد لفتت نظر الجميع. كانت ترسل هالة من الإشعاع الغريب حول وجهها. كانت هذه المرأة في بداية سبعينياتها، وقد شعرت وأنا في العشرين آنذاك، بأنها تزيدني نضارة وحيوية.

إنني متأكدة أن مظهرها الخارجي يعكس ما في داخلها. وقد بدت بالنسبة لي خارج أية حدود زمنية والعمر الزمني لا دور له.

عندما تبدأ بتطبيق نظرية م ب يومياً يجب أن تتفحص

مظهرك الخارجي وحاول إصلاحه إذا كان ذلك ضرورياً. ابدأ بشيائك. وربما اعتقدت أنني سطحية بكلامي هذا ولكن أول انطباع يؤخذ عن المرء هو الانطباع الظاهري. حتى لو اعترضت فالثياب هي العنصر الأبرز في المظهر. تدخل إلى مكان ما، تتركز النظرات عليك. ماذا يظهر من جسدك؟ غالباً يداك ووجهك وهذا لا يشكل إلا نسبة قليلة جداً. أما الـ 90٪ الأخرى من مظهرك، فهي ثيابك التي تؤثر على الإدراك الواعي وعلى العقل الباطن لأولئك الناس الذين ينظرون إليك. لذلك عليك أن تبدأ اليوم بإبراز الشخصية التي تريد أن تبقاها بقية حياتك وتجعلها ظاهرة للعيان: شخصية كاريزماتية وأمدية!.

حاول ألا تضيع بين الجماعة التي تكون فيها ولا أحد ينتبه إليك. يجب أن تلفت الانتباه، لا بالألوان الصارخة والموديلات الغريبة وإنما بروحك وشبابك. اجعل لنفسك طرازاً خاصاً، كن واقعياً، شد الانتباه إليك، ولا تكن عبداً للأزياء الحديثة.

انظر إلى الشخصيات الأنيقة المعبرة تجدها عادة بلباس أنيق بسيط ولكن له طابع شخصي تماماً. وأودري هيبورن تجسد بالنسبة لي أناقة لا زمن لها وبساطة في اللباس. لها طرازها الخاص الذي لا يزال بعد موتها حتى الآن يؤثر على مصممي الأزياء.

ابحث عن طرازك الخاص وابق وفياً له طيلة حياتك.

يجب أن أعترف أيضاً بأنني أجد الأصابع والمعاصم المملأى بالحلي من كل نوع، مقرفة جداً وخاصة لدى النساء المسنات. أشعر أنهن يقلن: «انظروا إليّ ترون لديّ الكثير من المال والذهب... ولا أستطيع أن أبرز بغير ذلك». يبدو لي أنهم يردن أن يعوضن صباهن الماضي والغائب من داخلهن بتكديس الحلي على ظاهرن ليعوض النقص. شيء مقرف!

### وجهة نظر جديدة

اصنع من نفسك ما استطعت

فإنك ستشعر بالراحة

### صن نفسك من علائم الزمن

لا شيء يسيء إلى المظهر الفتى النشيط مثل وقفة خاطئة للجسم وكتفين مقوستين إلى الأمام.

اللجنة! لماذا هذا الطول؟ أنظر إلى الصور التي تجمعني مع أفراد العائلة وأرى نفسي أفوق الجميع طويلاً. لقد تنبأت أختي التي تكبرني بعامين وهي أقصر مني ولا تبلغ كتفي، وأنا في التاسعة من عمري بأن مستقبلي سيكون قاتماً وقالت: «سوف لن تحصلي على رجل». لم يؤثر فيّ الكلام حينذاك. وبعد سنوات قلائل وقعت في غرام فتى شاب من صف آخر. وقد دمر أحلامي بجملة واحدة حين قال لي: «مرحباً! كيف

الهواء عندك في الأعلى؟» وبالطبع كان أقصر مني. وبعد ذلك بأعوام حينما انتقلت من فرايبورغ إلى ميونيخ لم أعد أحمل مشكلة طولي على محمل الجد. وهناك وجدت الصداقة مع مجموعة من الرفاق وسرعان ما أعطوني اسماً هزلياً (صيف 77). كنت في البداية فخورة بهذا اللقب فهو يوحي بالنضارة وخفة الروح والظرافة. ولكن هل تدري لماذا أعطوني هذا اللقب؟. لم يكن (صيف 77) يعني شيئاً آخر إلا (الجفاف الطويل) فقد مرت في صيف عام 1977 فترة ستة أسابيع لم ينزل فيها المطر ويبست المروج الخضراء والأشجار وحرقتها الشمس، ومن هنا أتاني هذا الاسم، الجفاف الطويل!

مع مرور السنوات لا (تنحني) الثقة بالنفس فقط وإنما (تنحني) الرقبة أيضاً، وهكذا انتهى عهد الطول.

ومع أن ثقتي بنفسي لم تنقص ونبوءات أختي القاتمة لم تتحقق والحمد لله فلا تزال لدي بعض المشاكل.

ماذا أعني بذلك؟ هل تعرفون سر النساء الجميلات؟ إنه يتجلى في وضع جميل للرأس ومشية رشيقة وقامة منتصبية وحركات انسيابية.

وهذا كله يعلن عن الشباب والسرمدية والكاريزما.

والآن نأتي نحن المائلون والمقوسون والمنحنون. لقد أضعنا مشيتنا المنتصبية ونجر أنفسنا الآن عبر الحياة بجسم

مقوس إلى الأمام. نتعب بعد بضع ساعات لأن الأجهزة والعضلات لا تتلقى ما يكفيها من الأكسجين في هذا الوضع المضغوط. من أين ستأتي المشية الرشيقة والحركة الانسيابية؟ هذا ليس الأسوأ. الأسوأ ما ننتظره من الأمراض نتيجة الوضع التشريحي الخاطئ للعمود الفقري.

وبناء على ما تقوله المؤلفة والخبيرة في الأوضاع الصحية للجسم السيدة الدكتورة مارتا بودليشاك Martha Podleschak ، فهناك العديد من الأمراض التي تنتج عن وضع غير صحيح للجسم ، أحب أن أذكر هنا في هذا السياق بعضاً منها:

الانضغاط والإزاحة في مجال القلب والرئتين واحتمال التأثير على تروية العضلة القلبية. النتائج المحتملة: الإضرار بأوعية القلب التاجية ومشاعر الخوف وضيق الصدر.

وحتى لا أحدث صدمة لديكم أترك مجال البطن ، بما فيه المعدة والكبد والبنكرياس والأمعاء إلخ... وأنتقل مباشرة إلى منطقة الحوض الصغير. وهنا لا أود أن أذكر إلا بعض الأضرار الممكنة فقط كهبوط الرحم والسقوط المهبلي. وترى السيدة الدكتورة بودليشاك أن الكثير من النساء اللواتي استأصلن رحمهن ، كن يستطعن الاحتفاظ به لو عرفن أبسط قواعد الصحة وأقلها ألماً للمحافظة على صحتهن وهي: الوقفة المنتصبة.

وما الذي نعتقد الآن؟ هو العمر! العمر هو الذي يجعلنا ننحني وحظنا التعيس هو الذي يجلب لنا الآلام. كلا! نحن المسؤولون عن ذلك. وحتى هنا لا نستطيع أن نحمل المورثات إلا بحدود (30%) من المسؤولية. أما السبعون بالمئة الباقية فتعود إلى موقفنا الداخلي ووقفنا الخارجية. وغالباً ما تبدأ هذه العملية في المدرسة.

لقد سببنا الضرر لأنفسنا بوضع جسدي غير صحيح دون أن ندرك ذلك، فما هي النتيجة؟ نعم نستطيع إصلاح ما خربنا!

إذا لم تكن تحب أن تنضم إلى تلك المجموعات من الناس ذوي الأرداف المترهلة والبطون المكورة والمفاصل المتصلبة والرقاب الملتوية والأشكال الملتوية، كما تقول مارتا بودليشاك في كتابها، فيجب عليك إذن أن تغير وقفتك ومشيتك ووضع جسدك ككل.

جسدنا معمل رائع. إذا أوقفنا العوامل التي تسبب له المرض والأذى فإنه يستطيع، في مجالات عديدة، أن يجدد نفسه ويرممها.

ليس العمر هو الذي يسبب لنا تلك الحركات المائلة والمؤلمة والمتصلبة. بل هو عدم اهتمامنا بجسدنا ومراعاتنا له. عندما نكون شباباً يكون الجسم سليماً والحاجة إلى الاهتمام به أقل، أما مع التقدم في السن فيتوجب علينا الاهتمام به أكثر

وأكثر، وكلما ازددنا سنًا ازدادت حاجتنا إلى التدريب اليومي.  
والآن أود أن أقول لكم باختصار كيف يمكن أن نسيطر  
على الوضع الصحيح للجسد.  
بينيتا كانتيني Benita Cantieni واحدة من المؤلفين والخبراء  
الذين طوروا طرقاً من أجل الحصول على وضع جسدي صحيح  
ومنتصب ودون ألم. وقد روت لي هذه المؤلفة أن طولها قد زاد  
بضعة سنتيمترات وأن الطبيب لم يصدق أنه كان لديها انحناء في  
العمود الفقري.

تفرغ ساعة في اليوم وقم بالتمارين التي تنصح بها.  
ابتعد بسرعة عن بقايا تلك التصورات القديمة إذا كان لا  
يزال لديك شيء منها. حاول أن يكون لديك طابع شخصي لا  
يرتبط بزمان سواء كان ذلك في اللباس أو حتى في تسريحة  
الشعر.

### وجهة نظر جديدة

ابداً! لا يهم في أي مجال،  
ومهما كان سنك  
ومهما كان تأثير الزمن عليك

هلم إلى حياة جديدة

«حتى يستطيع الإنسان الحياة يجب أن يعتقد بما يعيش له.

الناس يمرون في هذه الحياة ويموتون دون أن يعيشوا إذا لم يكن هناك ما يعتقدون به ويسعون لأجله. وأهم شيء يعيش المرء له هو أن يستنفد كل طاقاته وإمكانياته. وفي كل مرحلة من مراحل الحياة فإن جسمنا وعقلنا لا يقدمان إلا جزءاً قليلاً من الطاقات المتوفرة لهما. هناك دائماً قدرات جديدة وإمكانات بحاجة إلى تعميق، تنتظرنا».

هذه الكلمات الحكيمة قالها الكاتب هوستن سميث Huston Smith وذكرها ديباك تشوبرا في كتبه.

يبدو ذلك مبشراً بالخير ولكن كم منا من لا يعرف ماذا سيبدأ في حياته إذا ما وصل إلى سن التقاعد. الكثير من الناس يلاقون صعوبات جمّة، حتى في شبابهم، في محاولة إعطاء حياتهم معنى لها. نحن البشر نحتاج إلى مهام ذات معنى وقيمة حتى نستمتع بوجودنا إلى آخر يوم من حياتنا. وإذا استطاع أحدا أن يتحرر من التوقعات الاجتماعية ويجد هدفاً وبالتالي معنى لحياته، فإن ذلك سيحفظه من تهمة كونه عجوزاً لا فائدة منه ودفعه إلى هامش الحياة الاجتماعية.

ليني ريفنشتال ويوهانس هيسترز مثالان نموذجيان للناس الذين لا يقومون طوال حياتهم إلا بما هو هدفهم ومثالهم في هذه الحياة وهذا مستمر لديهما حتى بعد وصولهما إلى العقد التاسع من عمرهما. لذلك ابحث عن مهمة أو عن هدف يتناسب

مع مثلك وطموحاتك. كل منا لديه ما يكفي من المواهب والإمكانيات يستطيع معها أن يعيش حياة سارة مليئة بالعمل والإنتاج. فتش في أعماقك، ابحث عن مواهبك وإمكانياتك. اسأل نفسك، ما الذي يمكن أن تقوم به كفرد في هذا المجتمع وفي أية مجالات تريد أن تستثمر طاقاتك في المستقبل. ومن الطبيعي أن أعمالك في النصف الثاني من حياتك ستنبع من حوافز أخرى غير تلك التي تنبع منها خططك في النصف الأول من الحياة. ركز على الأعمال التي يمكن أن تحافظ على قيمتها بالنسبة لك حتى عندما تصبح متقدماً في السن.

ابداً، بأسرع ما تستطيع، بالتفكير بما ستقوم به في المستقبل. اخلق لنفسك حياة تحقق رغباتك. وفيما يلي تجد مختصراً للنقاط التي ستساعدك لتقلب حياتك رأساً على عقب، بعد أن كنا قد شرحناها بإسهاب في الفصول السابقة.

- خطط منذ الآن للسنوات العشر القادمة. اجلس في مكان لا يزعجك فيه أحد، واكتب ماذا ستكون بعد عشرة أعوام، وكيف ستكون، وأين ستكون، ويجب أن يكون واضحاً لك ما الذي لا تريده أيضاً، واكتب وصفاً لبرنامج يوم جميل كما تخيله لتحقيقه بعد عشرة أعوام.

- ضع هذا اليوم أمام مخيلتك كل مساء قبل النوم واستعرض أحداثه كما وصفتها وبالتالي كيف ترغب أن تكون. أعط دماغك بذلك تعليمات واضحة حتى يستطيع توجيه عقلك

الباطن وكل أفكارك وتصرفاتك من أجل تحقيق النتيجة المرجوة.

- قم بإعداد لوحة الملصقات ووضح عليها ما الذي تريد أن تكونه وتقوم به وتحصل عليه. يجب أن تحتوي هذه اللوحة على كل ما تشتهييه. بيتك، علاقة حب، عائلة، عملك، حياتك الخلاقة، هواياتك. اقتطع صوراً وكلمات أو ربما جملاً كاملة من مجلات وألصقها على هذه اللوحة لتعطيك صورة عامة. اعتبر هذه اللوحة المعبرة عن رغباتك المستقبلية بوصلة توجهك حتى لا تحيد عن دربك وهدفك. انظر يومياً إلى هذه اللوحة. دع هذه الصور تدخل إلى أعماق عقلك الباطن وتغذيه ليستطيع التفاعل معها ويساعدك بالوصول إلى الغاية المرجوة.

- نشط غدذك يومياً. واستفد من تقنية تدليك مواضع المنعكسات في قدمك. وقم بتمريناتك اليومية في نفس مواعيدها. وكل عمل تقوم به في موعد محدد كل يوم يصبح عادة متأصلة لديك تدخل، كما يقال، في دمك ولحمك.

- استمع إلى صوتك الداخلي فهو الذي ينقل حكمة جسدك إليك.

- افتح سجلاً للأحلام فسيساعدك على فهم ما يجري على مستوى اللاشعور. وتقول كانداس بيرت في هذا المجال هذا

يعني الإنصات إلى الحديث بين العقل والجسد ويمكنك عند الحاجة من التدخل عن قصد بينهما، وهي ترى أن أحلامك هي جهاز إنذارك المبكر الشخصي الذي يشعرك مثلاً بقرب إصابتك بالمرض.

- احفظ جسمك من السموم التي تأتيه من الطعام والشراب ومن المشاعر السلبية، وجسدك هو أحد أغلى ما تملكه في هذه الحياة. عامله جيداً واعتن به، احترمه وحافظ عليه ما استطعت. تناول غذاءً مناسباً لا يزيد من شحوم جسمك. عشرة بالمئة من الزيادة في الشحوم تعني احتمالاً متزايداً للإصابة بالسرطان لأن الشحوم مستودع لكل السموم التي تدخل الجسم مع الغذاء ومع الأدوية ومن المحيط.

- أعمل بجسدك، حركه! ابتعد عن الفكرة التي تقول إن الإنسان لا يزاوّل الرياضة في شيخوخته. اربط تصوراتك عن الرياضة مع الشعور بالعافية ومع الحرية وتجميع الطاقات. اربط الرياضة مع تصورك أنك تقوم بشيء لصالح خلاياك، تزودها بالهواء النقي و«بالوقود» اللازم. دع مشاعرك تنطلق مع الرياضة وتصور أنك مع كل حركة تتخلص من كل ما هو غير لازم لك.

- كن سعيداً في بيتك، تحرر من الضغوط السابقة، دع بيتك مليئاً بالنور والألوان الزاهية. خصص لنفسك زاوية تركز إليها

حينما تود أن ترتاح وتعود إلى أحلامك وتخیلاتك.

• اصنع سعادتك بنفسك. لا تنتظرها ولا تبحث عنها، فإنك إذاً ستصاب بالخيبة. سعادتك تنشأ في داخلك. إنها حالة داخلية يمكن أن توجد بها بنفسك. السعادة حالة عقلية يمكن أن تتدرب عليها كما ذكر بنيامين فرانكلين في قانون سلوكه. أما الحسد والبغض والتوقعات الخاطئة من الحياة أو من مجتمعنا هي أرضية خصبة لحالة عقلية بائسة. وقد قال ابراهيم لينكولن: «أغلب الناس سعداء بمقدار ما يريدون». عود نفسك على شعور السعادة وسيشع مظهرك بذلك. سيلتقيك الناس في الطريق ويشعرون بالانجذاب إليك لأن الناس تسعى ألياً إلى أقرب الناس السعداء. السعادة التي يمكن أن تؤثر عليك تنشأ عن حالة عقلية شعورية وعن تحقيق أحلامنا ورؤانا وأهدافنا.

• انتبه إلى كل مناحي حياتك بالإضافة إلى الصحة وهدف حياتك ومعناها وعلاقاتك ووضعك المالي. وإلى ذلك كله اقرأ الكتب الجيدة وزر ندوات واستمع إلى محاضرات.

إذا لم تستطع أن تتقدم في هذا العمل لوحدك فابحث عن أناس سبقوك في هذا الموضوع، ليساعدوك ويشجعوك ويأخذوا بيدك. ويمكنك أن تلجأ إلى مدرب خاص يتولى رعاية أمرك ويعينك ويشجعك.

## وجهة نظر جديدة

### خطط لحياة جديدة

وكلما كانت أكثر إثارة كان ذلك أفضل.

### ما الذي سيصادفك

عليك عندما تتخذ قرارك بتطبيق ما قدمته لك من تقنيات، أن تكون مستعداً لما ستلاقيه. ستكون النتيجة تغييراً يطرأ عليك وفي أعماقك وعلى ما حولك. سيسألك الناس عن سر هذا التغيير.

وإذا قررت أن تبدأ بتحويل قواعد النجاح هذه التي عرضتها عليك، إلى واقع ملموس، فاحتفظ بهذا العزم في البداية سراً. إذ أن أفضل المقربين وأصدق الأصدقاء قد يثبطون عزيمتك بعبارات التهكم والسخرية التي قد يقابلونك بها. لا تدع أحداً يحاول إقناعك أن تجربتك ستبوء بالفشل، وأصدر حكمك الشخصي بعد تنفيذ ما في هذا الكتاب، واتخذ قراراتك بنفسك. ولا أعتقد أنك ستلاقي المعونة اللازمة إلا من أولئك الذين يسعون إلى ما تسعى إليه.

قد تحدث بعض التغييرات التي يمكن ألا تأخذها بعين الاعتبار. هل تعرف أن الكاريزما الشخصية والجاذبية والفطنة تشع بحدود (90%) من أعيننا؟ لقد عملت أثناء وجودي في مصح

المسنين ضمن مجموعة من معالجات الجهاز الحركي الشبابات الجميلات، وكانت لواحدة منهن قوة جاذبية مميزة علينا جميعاً، نساءً ورجالاً. سألت نفسي طويلاً، ما سبب هذا السحر الخلاب مع أنها، بالمفهوم التقليدي، لم تكن أجمل واحدة بين زميلاتنا. كان السر في عينيها البراقتين! بياض عينيها كان حقاً أبيض لامعاً مشعاً. لقد أثبت بعض العلماء من كاليفورنيا أن نجاح الإنسان يتحدد إلى مدى بعيد وبشكل رئيسي، بقدرة عينيه على التعبير وبالتالي بهالة الإشعاع التي تصدر عنه. ويستشهد كلاوس أوبربايل بما قالته إحدى عالِمات النفس البيولوجي في جامعة كاليفورنيا الجنوبية والتي كان رأيها: «أن العيون هي دائماً السلاح الأفضل سواء كان الأمر يتعلق بالمال أو بالحب». حاول أن تراقب الناس في محيطك وسترى أنه كلما ازداد بياض عيني من يخاطبك ألقاً وصفاء زاد وقوعك تحت تأثيره. وكلما كان الإنسان أكثر صحة وعافية كانت عيناه أصفى وأنقى وأشد تأثيراً.

لذا فكن على بينة من أمرك، إنك إذا سمعت كلمات المديح والمجاملة بسبب مظهرك، فإن عينيك هي المسؤولة عن تأثيرك وسحرك على الآخرين. ولكن لا تنس أن ذلك قد يسبب حسد الآخرين لك أيضاً. وأقول بكل أسف أنه يبدو لي أن النساء بطبعهن ميالات إلى التقليل من قيمة التغيرات الإيجابية لدى بنات جنسهن ولا يتورعن عن إطلاق بعض العبارات

الخبيفة. وطبعاً لا يحدث ذلك غالباً بشكل مباشر وصريح وإنما من «وراء الظهر». لذلك توقعي، قارئتي العزيزة، أن تسمعي جملاً كهذه.

- لقد تغير شيء ما فيها.
- لو كان على صلبها بعض الكيلوغرامات الأخرى لبدت أكثر شباباً.
- كانت تعجبني أكثر من الآن.
- لابد وأنها تعرفت على صديق.
- يبدو أن عندها بعض المشاكل بسبب التقدم في السن.
- كلا، أفضل أن أبقى كما أنا.
- تجعل نفسها موضع سخرة.
- كان عليها أن تكون أكثر هدوءاً وورزانة في مثل سنها.
- يبدو أنها لا تستطيع التأقلم.
- إنها نحيلة جداً لمثل عمرها،

هل سمعت واحدة أو أكثر من هذه الجمل؟ نعم؟ إذن تهانيّ القلبية فأنت على الطريق الصحيح! استمري هكذا ولا تترددي!

يجب أن تأخذ بعين الاعتبار، قارئتي العزيزة، أن العديد من

علاقاتك وصداقاتك سوف تختل وستشعر ببعض النفور من الآخرين تجاهك. حينذاك يكون الوقت قد حان لتعلمهم بلا هوادة ولا حرص على مشاعرهم، بما قد قمت به وبما حققت. وقبل أن يبدووا بالاعتقاد أنك متكبر متعجرف أو حتى أن مساً من الجنون قد أصابك، يجدر بك أن توضح لهم استراتيجيتك الجديدة وتلفت نظرهم إلى هذا الكتاب أو تعطيهم إياه.

ربما كنت أيضاً مضطراً للتسليم بفقدان واحد أو أكثر من الأصدقاء والصديقات، إذ يمكن لمظهرك الجديد ولمواقفك الجديدة أن تؤثر سلباً على الآخرين. وربما كان الأوان أيضاً قد آن لأن تنهج نهجاً جديداً.

### وجهة نظر جديدة

تعلم أن يكون لك جلد سميك  
لا يؤثر فيه شيء.

### نهاية وبداية

أما بالنسبة لي فأرى أن الوقت قد حان لأختم هذا الكتاب. لقد كتبه لقناعتي المطلقة أن قدرنا ليس أن نشيخ على الشكل الذي تعتقده الغالبية منا.

قال أحدهم ذات مرة أن الله أعطانا نحن البشر، على خلاف الحيوانات، الوعي والفهم والإدراك، وأننا لذلك نشيخ

على وعي وإدراك منا، على خلاف الحيوانات أيضاً. لو صحّ ذلك لكان لعنة للبشرية. أنا لا أرى ذلك. أعتقد أن الله قد منحنا الوعي والفهم والإدراك لنكتشفها، لنوقظها، لنستخدمها ولنتعامل معها. أعتقد أن أسمى مهامنا في هذه الحياة هي أن نحاول مع كل نفس من أنفاسنا أن نحصل على وعي أوسع وإدراك أعمق، وليس في اللحظة الأخيرة قبل موتنا. أنا مقتنعة تماماً أننا نستطيع بوطينا وإدراكنا أن نوجه عملية شيخوختنا.

نحن لا نستطيع أن نوقف الزمن قطعاً، ولكننا نستطيع أن نصون جسدنا عن الانزلاق في منحدر تلك الدوامة، إذا ما تعاملنا معه ذهنياً وعاطفياً. ولهذا نحتاج الوعي والإدراك.

ربما استطعت، قارئ العزيز، أن تفهم ما قدمته لك في هذا الكتاب، لكن القناعة لازالت تنقصك. وهنا بالذات تتطلب من وعينا وإدراكنا أن يعالج هذه الأفكار الجديدة ويتمثلها. إنها لسمة بشرية عادية أن يقابل المرء الأفكار الجديدة بنوع من الشك والريبة. ولكن ما إن تبدأ النتائج المتوقعة بالظهور حتى يختفي كل شعور بالشك من عندك، وهذا ما سيتم قطعاً إذا طبقت التقنيات الموصوفة بشكل نظامي. سيترد النجاح بذور الشك لديك.

إن اعتقادنا بأن نواميس الطبيعة هي التي جعلتنا نشيخ، يولد لدينا بدوره أفكاراً تدور حول الشيوخوخة، وإذا كانت

أفكارنا هذه تدور حول السعادة والعافية وحسن أداء الوظائف الجسدية والحفاظ على الشباب حتى سن متقدمة، فإن الطاقة التي تتولد لدينا نتيجة هذه الأفكار هي التي ستضمن تحقيقها. ليس ذلك معجزة ولا أمراً فوق الطبيعة. كلا، وإنما هو محض تغيير لوجهة عمل طاقاتنا، التي كانت تسير بنا على طريق الشيخوخة. ولا بد أن يصبح هذا التغيير لا تجاه الطاقة قانوناً طبيعياً جديداً يؤثر في كل شخص لديه القناعة والشجاعة الضرورية للاعتراف به ناموساً جديداً يستغله لصالحه.

إن هذا «الإدراك للشيخوخة» يتشكل ذاتياً دون أي جهد من قبلنا، فنحن نراه يتمثل أمامنا في كل مكان. إن حياة بدون كل تلك المظاهر القبيحة للشيخوخة، لا يمكن الوصول إليها دون أن نعمل لها ونسعى إلى تحقيقها جاهدين باستخدام طاقات وعينا وإدراكنا كلها.

لدينا القدرة على الاستفادة من وعينا وإدراكنا، وآمل أن أكون قد استطعت أن أقرب إلى أذهانكم الفكرة القائلة بأننا نستطيع أن نوجه دفعة عملية شيخوختنا بوعي منا وإدراك.

إنني مقتنعة أن قدرنا أن نعيش حياتنا وكل عام منها بكرامة. وأعتقد أن الوقت قد حان الآن لنحيا هذه الفكرة بأبعادها. فإذا آن الأوان حُقّ لنا أن نحقق ما أردنا. وأنا مقتنعة أنك، قارئ العزيز، قد أصبحت جاهزاً للسير على هذا الطريق

الجديد، ولن تترك نفسك لعبة بيد الأقدار، فأنت تعرف الآن أن ليس القدر هو من يتحكم بصحتك وعملية شيخوختك، وإنما أنت الذي تتحكم بها بوعيك وإدراكك وقناعاتك وتصوراتك وتخيلاتك حولها.

نعم أعتقد أنك قد أصبحت مستعداً عقلياً ونفسياً لأن تعيش هذه الفكرة الجديدة وإلا لما كنت احتفظت بهذا الكتاب وقرأته إلى نهايته.

أمل أن أكون قد نجحت في إضاءة شعلة تعطيك القوة اللازمة والحافز الضروري لتُقدم على بداية جديدة.

أرجو أن أكون قد مكّنتك، مع نهاية كتابي هذا، من بداية جديدة، إذا توفرت لديك الرغبة بالإقدام. أتمنى لك العقلية التي تجعلك يقطاً وتمكنك من أن تعيش حياة على «أقصى الزمان». أتمنى لك عقلية تسمح لك أن تتجاوز نظرتك إلى الشيخوخة وقناعتك الشخصية بها، وأن تنفتح على توجيه جديد لحياة «خارج حدود الزمان» وعلى عملية تطور داخلية جديدة.

تمسك برأيك وسر على هذه الطريق بمثابرة وحزم. وبذلك تبدأ بتغيير حياتك. تصرف، ولا تقف حائراً.

وقبل كل شيء: عش حياتك بكرامة.

## بطاقة شكر وعرفان

بقي هذا الكتاب زمناً طويلاً بين أفكار يروح ويغدو قبل أن يجد طريقه إلى النشر. وما أنذا أنحني بكل إجلال أمام تيم ليسيل لما قدمه لي من عون ومساعدة. ليس فقط لأنه كان لي في الأعوام العديدة الماضية صديقاً جيداً وناقداً صدوقاً ومرشداً ناصحاً، بل لأنه كان أيضاً إلى جانب هذا كله، «الموجه الخاص» لي في إعداد هذا الكتاب. لقد كان تشجعه الدائم حافظاً لي وحاسماً في ظهور هذا الكتاب إلى الوجود.

كذلك شجعتني وساعدني وألهمني أشخاص آخرون بشكل لاشعوري. ألف شكر لـ بينيتا كانتيتي لذلك العشاء اللطيف في ميونيخ ولتلك النصائح العديدة الجيدة حول موضوع «دور النشر». أشكر سابينه بايشتروب لثقتها بي واستعدادها لتقديم النصيحة والمعونة لي. وشكراً من كل قلبي لـ فولفغانغ لانغ وفريقه «مجموعة بيركنيهل» للمنحة وللرعاية الفائقة في تلك الفترة.

كذلك أدين بالشكر لأختي إينغيبورغ براغانتسا لصبرها معي وسماع أفكار ي التي لم تكن قد تخمرت بعد في أولى مراحل

إعداد هذا الكتاب. ولا أعتقد أنني كنت قد نجحت في هذا العمل لولا تشجيعها لي على القيام بأول خطوة في تأليف هذا الكتاب. كذلك لها جزيل شكري لأنها كانت لسنوات طوال أقرب صديقة لي. كذلك شكري لصديقاتي الكثيرات اللواتي ساعدنني، دون أن يشعرن، بأحاديثهن وحكاياتهن حول موضوع «الشيوخة» وأعطينني أمثلة رائعة.

ومع كل ذلك فما قيمة كتاب دون صحبة مرشدة رائعة محضتني صادق رأيها وكامل عونها من أجل إظهار هذا الكتاب إلى الوجود. لقد وجدت كل ذلك - والحمد لله - في غابرييل بردينغ.

وأخيراً فإني أدين لزوجي بشكر لا محدود، لتفهيمه وصبره ومساعدته على تمكيني من التمتع بأفكاري المتبدلة دائماً وتحقيقتها وكتابتها. وأشكره من أعماق قلبي. وأشكرك على حبك لي.