

الفصل 2



كيف تستخدم هذا الكتاب

العافية صارت أكثر سهولة

نريد أن نجعل أمر إعادتك لصحتك إلى مسارها أمراً على ما يمكن من السهولة. ولكي نساعدك على أن تبدأ، فقد قمنا بتقسيم الكتاب إلى جزئين تسهل قراءتهما.

- **وقود من أجل الحفز:** ستجد في هذا الجزء العلم الذي يقف وراء البرنامج. وهنا يمكنك أن تدرس مبادئ التمارين الرياضية والتغذية ومضادات التأكسد كما سوف تدرس الفيزيولوجية المميّنة الخاصة بالشدة النفسية والتقانات التي يمكنك استخدامها لمكافحتها، وسوف تدرس كل ما تحتاج إليه من أجل إيقاد جذوة حماسك وجعلك مستعداً للانطلاق قدماً على طريق صحة أفضل.

- **بواعث الطاقة الثلاثة برنامج لنظام حياة:** ستجد في هذا الجزء التفاصيل الصغيرة الأسبوعية لبرنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) وقد قسمنا البرنامج إلى ست دورات تمثل كل منها أسبوعاً من مشاركتك اليومية. وسوف تجد في كل دورة

أسبوعية الأهداف التي يجب عليك تحقيقها لذلك الأسبوع. وستتضمن التغييرات الصغيرة التي نريد منك أن تدخلها على غذائك وعلى برنامج تمارينك الرياضية وعلى مستوى ما تمارسه من الاسترخاء. وسنقدم إليك مع كل أسبوع من البرنامج المعلومات التي سوف تحتاج إليها لكي تتقدم في ذلك الأسبوع بشكل سهل لطيف.

طبيبك الخاص القابل للحمل

نريد منك أن تنظر إلى الجزء الذي عنوانه (وقود من أجل الحفز) على أنه طبيبك الخاص القابل للحمل وأخصائي التربية البدنية وطبيبك النفسي وأستاذك في التأمل وأخصائي التغذية وكلهم قد اجتمعوا في مكان واحد. هؤلاء هم الخبراء الذين هم تحت تصرفك، في أي وقت يكون فيه لديك أسئلة تتعلق بصحتك. إن المعلومات الموجودة في هذا الجزء موجودة دوماً من أجلك كي ترجع إليها مرة بعد مرة أثناء سيرك على درب التغيير.

بدء الانطلاق

إنك في غير حاجة لأن تقرأ جزء (وقود من أجل الحفز) بأكمله قبل أن تبدأ برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة)، وفي الحقيقة، فإننا نشجعك على أن تبدأ فوراً. ليس هناك من سبب للتأخير. لقد تم إيضاح كل ما سوف تحتاج فهمه من مهام كل

أسبوع في البرنامج في الدورة الخاصة بذلك الأسبوع.

إن الطريقة المثالية لاستخدام هذا الكتاب هي أن تقرأ الفصول القليلة الأولى في الجزء الذي عنوانه (وقود من أجل الحفز) ثم تقوم بإكمال الاستبيان الموجود في أول الجزء الذي عنوانه (بواعث الطاقة الثلاثة) برنامج لنظام حياة ثم تنطلق في البرنامج.

وخلال تقدمك عبر كل أسبوع، عليك أن ترجع إلى جزء (وقود من أجل الحفز) لمساعدتك على الإجابة على أسئلتك التي تتعلق بخطة التغذية وبرنامج التمارين الرياضية والتأمل أو بأي شيء تحتاج إليه. استعمل هذا الجزء من الكتاب مورداً شخصياً لك.

موسوعة كاملة للفيتامينات ومضادات التأكسد

سوف تجد أيضاً في آخر هذا الكتاب موسوعة شاملة لأفضل الفيتامينات ومضادات التأكسد من أجل دعم حميتك، إننا نشجعك على أن تبدأ الدعم بمضادات التأكسد فوراً وسوف تجد هنا الأسس العلمية لكل واحدة من توصياتنا.

حقّق التكامل بين الجسم والعقل والغذاء

كما سبق أن قلنا، فإن برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) يهدف إلى مساعدتك على أن تحقّق التوازن بين الطاقات

الطبيعية الثلاث في حياتك - جسمك وعقلك وغذاؤك ومن أجل ذلك فإننا قد قمنا ببناء برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) بشكل يتم فيه التركيز على كل واحدة من هذه الطاقات الحيوية منفردة ومجموعة مع غيرها. بنفس الوقت. سوف تجد خلال هذا الكتاب رمزاً يتكرر استخدامه مرات عدة ويمثل واحدة من هذه الطاقات الرئيسية. إننا نأمل في أن استخدامنا لهذه الرموز سوف يساعد على أن تركز بشكل أفضل كلاً من هذه الطاقات أثناء تنفيذك البرنامج مما يساعدك على تحقيق التوازن والانسجام.

رمزنا لطاقة الجسم، وهو من كلمة Shen وتعني حرفياً (الجسم) (شخصي) (الحياة الكاملة للشخص). والجسم هو الأساس الراشح للعقل.



رمزنا لطاقة العقل، وهو من الكلمة الطاوية Joe وتعني حرفياً (يدرك) (يشعر)، والنصف العلوي من هذا الرمز يعني (يتعلم) بينما يعني النصف السفلي (يستيقظ). وإن من يطلع على العقل يصبح مطلعاً على الروح.



رمزنا لطاقة الغذاء، وهو من الكلمة الطاوية Shi وتعني حرفياً (يأكل) (طعام). وإننا لن نسيطر على حياتنا إذا لم نسيطر على طريقة أكلنا.



السجل اليومي لرحلتك

سنقوم عدة مرات خلال هذا الكتاب بتقديم استبيانات وعمليات مسح واختبارات ذاتية أو تمارين مكتوبة. وقد وجدنا في الندوات التي عقدناها أن هذه التمارين هي أداة قوية تساعدك على التركيز على ما تحتاجه صحتك على الصعيد الشخصي. ومن أجل الإجابة على هذه الأسئلة، فقد وضعنا مساحة فارغة في النص من أجلك لكي تكتب إجابتك ضمن هذا الكتاب مباشرة. إننا نريد منك أن تنظر إلى هذا الكتاب على أنه السجل اليومي لرحلتك نحو العافية والصحة الأحسن.

إنها لفكرة عظيمة أن تستخدم هذا السجل اليومي كي تسجل فيه مدى السرعة التي تتقدم بها في برنامج التمارين الرياضية، ولكي تسجل ملاحظاتك الخاصة حول التقانات الجديدة الخاصة بتخفيف الشدة النفسية، أو من أجل أن تقوم بتذكير نفسك بالتغييرات الأسبوعية في حميتك.

إن أهم ما في الأمر، هو أننا سوف نقدم لك خلال كل أسبوع من البرنامج (خطة عمل أسبوعية) وهي اختبارات ذاتية تم صياغتها بعناية من أجل أن تحفزك على إجراء تغييرات إيجابية في حياتك. ولكي تحصل على أفضل النتائج من خطط العمل الأسبوعية هذه، عليك أن تأخذ ما يكفيك من الوقت في التفكير بالأسئلة بشكل متأن وكتابة الأجوبة في سجلك اليومي.

وببساطة، فإن التفكير بالأسئلة لا يكفي، إن عمل الكتابة بحد ذاته سوف يساعدك على توطيد الشعور الراسخ بالأفكار والنوايا التي أنت بحاجة إلى تغييرها. إياك أن تسيء إلى تقدمك بأن تتجاهل هذا القسم الهام من البرنامج، كلنا لديه عادات وأنماط من السلوك نود أن نجعلها أحسن، وإن خطة العمل الأسبوعية يمكن أن تساعدك على أن تفعل ذلك على وجه التحديد.

ملاحظة أخيرة واحدة

إن هذا الكتاب هو عبارة عن عمل مشترك بكل حق بين مؤلفيه الأب وابنه ويتضمن السنوات الطويلة التي أمضيها في التدريب الطبيّ وتدريب التمارين الرياضية والتغذية والأبحاث المتعلقة بمضادات التأكسد والممارسات الشمولية والتأملية. وقد وجدنا أثناء كتابته أن من المرهق أن ننسب الخبرات الفرعية والطرق لكل من المؤلفين مع المحافظة على السرد القصصي. ومن أجل تجنب الخلط فقد أوجدنا ما أسميناه «قصص ساندي» و«حكايا تود» من أجل إعطاء كل من المؤلفين الإمكانية كي ينسب لنفسه خبرته الشخصية الخاصة وطرقه وتأمل أنك سوف تجد تلك التجارب منوّرة ومبصّرة وفكّهة.

لننطلق

مع كل ما قيل وهو بعيد عن المؤلف، لنبدأ البرنامج ولنشاهد النتائج المذهلة التي تنتظرك.