

الفصل الثاني:

في السعي لحياة تتصف باللياقة الكاملة

كثيراً ما أتحدث إلى مجموعات تابعة للكنيسة أو للمأوي التي تضم الرجال. السؤال الذي أحب طرحه: «أعيشون حياة تتصف بالوفرة؟» قد ترتفع القليل من الأيدي، ولكن بكثيرٍ من التردد. وقد يدرك قليل من الناس معنى هذا السؤال على نحو غامض، لكن جُلهم لا يدركونه. الكثرة الغالبة من الناس تبدو على وجوههم تعابير الحيرة أو الخجل.

ثم أقرأ ما قاله المسيح: «الصل لا يأتي إلا ليسرق أو ليقتل أو ليهدم. لقد جئت لأمنح الحياة للآخرين، ولأجعل هذه الحياة أكثر وفرة» (John 10:10 NKJV).

عادة ما أقول للمجموعة: «لا أعتقد أن المسيح سيقول لنا: إنه جاء ليقدم لنا شيئاً لا نستطيع أخذه أو القيام به أو التمتع به». الوفرة تشير إلى كمية هائلة من كل ما هو مفيد للحياة: من الصحة والحيوية والطاقة والقوة والشعور بالغاية والفاعلية في خدمة الآخرين والنجاح في المهنة والشعور بالرضا والحصول على المال والصدقة والعلاقات الأسرية التي تتصف بالحب والنمو العقلي والسلامة العاطفية.



«ليس معنى الوفرة أن تمتلك كمية كبيرة من هذه الأمور الجيدة - والكثير من الأمور الجيدة الأخرى- وحسب، إنما أن تحقق التوازن بينها أيضاً. لقد كان الفهم اليهودي للعافية التامة يعني أن تكون كل جوانب الحياة حاضرة ومتوازنة. لذلك دعوني أسألكم مرة أخرى: أتعيشون حياة الوفرة حقاً؟».

في جُلّ الأوقات لا أحد يرفع يده. والسؤال الآخر الذي أطرحه: «ولكن من منكم يريد أن يعيش حياة الوفرة، أي أن تكون كل الأمور المفيدة والجيدة موجودة في حياتكم ومتوازنة؟».

الجميع يرفعون أيديهم. كل إنسان يريد أن يكون معافى. وأولوياته مرتبة على نحو صحيح. ومنتعاً بحياة مفعمة بالصحة والبهجة والنعم والشعور بالغاية والرضا.

ولكن كيف؟

إنني أعد الخطوة الأولى هي الخطوة العملية المتمثلة في تعريف معنى حياة العافية التامة أو الحياة «المتكاملة» أسْمِي الحياة التي نستحقها جميعاً الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة».

«أتحدث عن التمرين؟»

كنت قد أمضيت أكثر من ساعة، وأنا أصف لمجموعة من الأشخاص الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، وقد أعقبت المحاضرة بعض الأسئلة والإجابات. يبدو أن لوسيل لم تسمع شيئاً مما قلته. تقدمت نحوي بعد المحاضرة، وسألتني: «أتحدث عن التمرين؟».



قلت لها: «إنك تكرهين التمرين أليس كذلك؟».

نظرت إليّ بشيء من الشك، ربما كانت تحاول أن تكتشف ما إذا كنت قارئ أفكار: «كيف عرفت ذلك؟».

ضحكت، وقلت: «لأنك ما كنت تركزين على هذا الجانب من الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة لو كنت لا تعرفين على نحو غير واعٍ على الأقل، أنك لا تقومين بما يجب عليك فعله. فالسبب الرئيس الذي يدفع الناس لعدم القيام بما يجب عليهم أنهم يكرهون القيام به».

نظرت إليّ باستغراب، فتابعت قائلاً: «كل شخص، يا لوسيل، يقوم بما يختاره. جُلّ خياراتنا ترتكز على ما نحب فعله. هذه طبيعة بشرية. نعرف أنه يجب علينا ألا نأكل الحلويات التي فيها كثير من الشوكولاتة، لكننا نحب الشوكولاتة، ونخبر أنفسنا بأن مثل هذه الحلويات لا نصادفها كثيراً ولذلك نأكلها. إذا قال لك أحدهم: (يجب ألا تأكلي الشوكولاتة) فربما تعرفين أنه محق، لكنك لا تريد أن تسمعي الرسالة أو ربما أسوأ من ذلك، تقررين أنك لا تحبينه؛ لأنه يقول الحقيقة. قد يخبرك هذا الشخص بأن عليك ألا تفعلي عشرات الأمور الأخرى، لكن الأمر الوحيد الذي تسمعيه هو: (يجب ألا تأكلي الشوكولاتة) لأن هذه هي نقطة ضعفك».

هزت رأسها موافقة.

فتابعت قائلاً: «هذه ملاحظة حاسمة 99% إذ من الناس من يركّزون على ما يمنعهم من أن يكونوا يتمتعون بالعافية التامة أكثر من التركيز



على كثير من الأمور الأخرى التي يقومون بها، وتسهم في جعلهم أشخاصاً متمتعين بالعافية التامة».

قالت السيدة: «نحن نرى الذبابة في الحساء».

ضحكت وقالت: «ليس هذا بالضبط المثال الذي كنت سأختاره» ثم قلت «لكنك محقة، إننا نعرف بفطرتنا وحدسنا الجانب الذي يسبب لنا مشكلة في حياتنا. ونركز على الأمر الذي لا نفعله؛ لأننا نكره فعله. نحن نطرح جانباً مفهوماً الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة؛ لأننا نعتقد أننا لا نستطيع -أو لا نريد- أن نفعّل الأمر الوحيد الذي لا نحب فعله. لكن ما هو جيد أنك أدركت عدم محبتك للتمرين».

قالت: «إنك على حق» «فهذا هو الجانب الوحيد من حياتي الذي أعرف أنه يجب عليّ فعله، لكنني أكره فعله لذلك لا أفعله. لهذا السبب يبدو مذهري على ما هو عليه».

كنت أعرف أن هذا لم يكن السبب الوحيد، ولكن هذا سوف يكون موضوع حديث آخر.

سألتها: «أنت تحبين الناس، أليس كذلك؟».

قالت لي: «بالتأكيد».

«لديك صداقات جيدة وعلاقات جيدة مع الناس في العمل، أليس كذلك؟»

قالت لي: «أجل» .

«أشعرين بالرضا عن غايتك في الحياة والعمل الذي تقومين به؟».

قالت لي: «نعم».

«لديك حياة روحية متماسكة، وأنت تشاركين في نشاط واحد على الأقل تعرفين أنه يساعد شخصاً محتاجاً؟».

قالت لي: نعم، أنا ناشطة في كنيستي، وأساعد في برنامج يعدُّ الغداء للمتشردين في منطقتي.

سألتها: «أتعلمين وتتمين عقلك؟».

فقالت: «في الحقيقة لقد بدأت لتوي أشارك في دورة في الكلية المحلية»

قالت لي: «إني أحبها».

سألتها: «إذاً التمرين فقط هو ما يمنحك من التمتع بالحياة التي تتصف باللياقة الكاملة؟».

قالت: «أظن ذلك»

«حسناً، لدي أخبار رائعة؛ هذا هو الجزء الأسهل الذي يمكنك من العودة إلى التوازن. إضافة إلى ذلك يمكنك أن تتعلمي حب التمرين بحيث لن ترغبين في تركه أكثر من يوم أو يومين».

قالت لوسيل بصراحة: إنني قد أحببت لوسيل، فهي لم تضيع الكلمات.

قلت لها: «أضمن لك ذلك. أعطني التزاماً بالتمرين مدة عشرة أسابيع، وسأريك طريقة للتمتع به والحصول على أكبر فائدة منه».



قالت: «لك ذلك» واتقنا على موعد نتكلم فيه عبر الهاتف.

المشجع في ذلك اللقاء القصير أنه على الرغم من أن لوسيل كانت في الخمسينيات من عمرها إلا أنها جاءت إلى لقاء عنوانه: «اكتشاف الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة» لقد أرادت أمراً ما تعرف أنها لا تملكه.

ما شجعتني أيضاً أنها قد عرفت ماذا كان يحول بينها وبين الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، وتحملت مسؤولية ذلك. كثير من الناس لا يعرفون أو أنهم لا يريدون أن يتحملوا مسؤولية ذلك «الجزء المفقود» الذي يحرمهم من اللياقة الكاملة. هل تعرف ذلك الجزء؟

• ما الأمر الوحيد الذي تعتقد أنه يمنعك من ممارسة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة؟

• لماذا يُعد ذلك الجانب مشكلة بالنسبة لك؟

• ما الذي لا تحب فعله، أو لا تريد فعله؟

• هل ترغب في الاعتراف بأن هذا هو الجانب من حياتك الذي

يجب أن تقوم بعمل ما لتحسينه؟

في أثناء نقاشي الثاني مع لوسيل اعترفت بأنها في الثانية والخمسين من عمرها، وأنها لم تتمرن منذ أن كانت في الثالثة والعشرين، وأنها تكره التعرق. ولم تتسب إلى نادٍ في يوم من الأيام، ولم ترغب في الذهاب إلى نادٍ. كانت تعتقد أنها قد تتمتع بالمشي، وأنها ستمتع أكثر إذا مشت



مع شخص آخر. ووافقت على أن تعمل معي مدة عشرة أسابيع لتحقيق أهداف محددة وأن نعيد تقييم الأمور بعد ذلك.

سلمني عدد كبير من الأشخاص الذين كانوا موجودين في المحاضرة التي ألقيتها في كنيسة لوسيل بطاقات كتبوا عليها التمرينات التي يفضلونها ومدى استعدادهم للتمرين ورجبتهم في أن يتمرنوا مع شخص آخر. قمت بربط لوسيل مع رومانا، وهي امرأة أخرى في كنسيتها تحب التمرين وعمرها إحدى وخمسون سنة. كانت رومانا تستمتع بالمشي بانتظام، وتعتقد أن المشي مع شخص آخر قد يكون أمراً جيداً.

كان زواج رومانا قد انتهى للتو بطلاق مزعج، وكانت تشعر بالخجل لكونها مطلقة. ولأنها نصرانية، فهي تعتقد أن الطلاق أمر خاطئ، وتظن أن الأشخاص الآخرين في الكنيسة قد ينظرون إليها نظرة دونية؛ لأنها مطلقة، مع أنها لم تكن الطرف الذي أراد الطلاق. كان تقديرها لذاتها منخفضاً، ولم تكن قادرة على الثقة في كثير من الأشخاص، كما تشعر بالإحباط، بل بقليل من الاكتئاب في جُلّ الأيام. ولم يكن لدى لوسيل أي من هذه المشكلات، لكنها كانت قادرة على التعاطف.

اتفقت الاثنتان على أن تصبحا متمتعين باللياقة الكاملة. وكان ذلك يعني للوسيل التمرين وتعلّم حب التمرين، ولرومانا استعادة التوازن العاطفي والاتجاهي.

ولقد أعطيت كلتا هاتين السيدتين المعلومات التي تغطي أساسيات الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. وفيما يأتي بعض هذه الأساسيات.



الكل المتوازن

تشمل الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة ستةً من جوانب الحياة يجب أن يُنظر إليها بوصفها مكونات لكل المتوازن:

1- الجانب البدني، وهو يتضمن عادات الصحة العامة والتمارين من أجل القوة والطاقة.

2- الجانب الاتجاعي، وهو تطوير حماس ممتع وغاية نبيلة، بحيث يعيش الإنسان حياة تتصف بالتركيز والاندفاع الذاتي في سبيل تحقيق الرضا والأهداف الشخصية.

3- الجانب الغذائي، وهو الحاجة إلى المغذيات الجيدة -الطعام والشراب- التي تسهم في النمو الصحي للخلايا الجديدة وتعويض الخلايا القديمة.

4- الجانب العاطفي، وهو الحاجة إلى تأسيس وبناء علاقات تتصف بالتواصل الجيد والتعاطف والولاء والقدرة على العمل المشترك والضحك المشترك والبكاء المشترك في الحالات والظروف المختلفة.

5- الجانب العقلي، وهو العادات العقلية التي تقود إلى الكلمات الإيجابية والأفعال المفيدة.

6- الجانب الروحي، وهو أنه في المركز من جوانب الحياة الخمسة السابقة يقع البعد الروحي للحياة. كلنا نشعر بالحاجة إلى النقاء والإيمان والتسامح وبناء علاقات مفيدة ومشجعة مع الخالق والناس.



تشكل الجوانب الستة للحياة التي تتصف باللياقة الكاملة مع بعضها نجمة يقع الجانب الروحي في مركزها. أَدعوها «نجمة اللياقة».

كنت أشعر دائماً بروعة قوة جاذبية الشمس التي تحفظ كل الكواكب في نظامنا الشمسي مرتبةً في مدارها الصحيح.

وفي نجمة اللياقة يمثل البعد الروحي «القوة الجاذبة» التي تحفظ جوانب الحياة الأخرى في حالة من التوازن والانسجام. إذا فقد البعد الروحي من الحياة أو كان ضعيفاً أو مريضاً فإن الجوانب الأخرى سوف تعاني بالتأكيد سواء اعترف الشخص بذلك أم لا!



كان لدى لوسيل ورامونا عدة أسئلة جيدة. سألت رامونا: «لماذا أشرت إلى جوانب الحياة هذه بعبارة اللياقة؟».



جواب: من الناحية التقنية أن تكون لائقاً يعني أن تكون متكيفاً ومتلائماً ومؤهلاً وقادراً على نحو مناسب من أجل غاية أو وظيفة أو وضع معين. في حالتنا نحن البشر أن تكون لائقاً يعني أن تكون في حالة ممتازة إنساناً معافى تماماً للتعامل مع كامل الحياة الإنسانية!

أرادت لوسيل أن تعرف: «كيف يمكنك أن تعرف فيما إذا كانت الأمور لائقة أو متوازنة؟».

جواب: تتصف الحياة بشعور «العافية» أو السعادة. والشخص الذي يتصف باللياقة الكاملة يصف حياته بعبارات مثل قوية، وصلبة، وناضجة، ومتوهجة، وعميقة، وسليمة. وتعمل جوانب الحياة الستة مع بعضها بطريقة تكاتبية وتطبق عليها القاعدة التي تقول: إن طبيعة الكل أعظم بكثير من مجرد مجموع أجزائه. ستشعر بأنك تعيش «في صميم» غايتك من الحياة. ربما الأمر الأهم من وجهة نظر لوسيل هو أن اللياقة تعني ألا يكون هناك جانب واحد من حياتك مفقود بشكل كامل أو ضعيف جداً.

سألت روماناً أيضاً: «ألا توجد أبعاد أخرى للحياة تسهم في اللياقة الكاملة؟» توقعت أن يكون طلاقها منذ عهد قريب هو السبب وراء السؤال، وكنت محقاً.

تشكل العلاقات بالتأكيد جزءاً مهماً من الحياة، ولكن العلاقات تحتاج إلى إرادة فاعلة ومشاركة من شخصين. لا يمكنك أن تتمتع باللياقة عوضاً عن شخص آخر. ما يمكنك فعله أن تصبح لائقاً عاطفياً وعقلياً وروحياً قدر المستطاع، بحيث إذا أقمت علاقة مع شخص ما تكون لديك أفضل الفرص لبناء علاقة جيدة.



كذلك تشكل الأمور المالية جزءاً مهماً من الحياة، لكن القدرة على إيفاء الديون والنجاح المادي لا يعتمدان دوماً على ما يفعله المرء. هناك عوامل أخرى في العمل على سبيل المثال، أرباب العمل الذين ربما يقررون إغلاق الشركة، والظروف الاقتصادية في مدينتك أو ولايتك أو دولتك؛ وعوامل السوق التي قد تؤثر على قطاع عملك، والعوامل السياسية المحلية والدولية أو الحروب، والأعاصير التي تدمر معدات النفط في خليج المكسيك، وهلمّ جراً.

قد تصاب أنت أو عائلتك بحادث خطير أو إصابة خطيرة. وقد يكون لديك قرين يبدد ميزانية عائلتك. وقد تتعرض لسرقة أو كارثة طبيعية. إن مجالات اللياقة التي يغطيها هذا الكتاب هي تلك المجالات التي تكون فيها الوحيد الذي يملك المسؤولية والفرصة لاتخاذ القرارات وصنع الفرص أو تكون لك حصة كبيرة في ذلك. إنك تملك بوصفك شخصاً القوة اللازمة لاتخاذ القرارات الأساسية المتعلقة بتمرينك وأهدافك في الحياة وأنماطك في الأكل وأنماطك العاطفية وحياتك الفكرية والمعتقدات التي تعتقها.

هناك شخص آخر طرح سؤالاً جيداً له علاقة بالحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، وهو دانييل. لقد اعترف لي أنه مرّ منذ قريب، بعيد ميلاد شكل معلماً سحرياً في حياته وهو عيد ميلاده الحادي والستون. تفاجأت قليلاً بذلك الرقم وسألته إن كان يعرف لماذا عدته بداية جديدة في حياته؟ فقال: «لقد توفيت والدتي بعد شهر من بلوغها الحادية والستين من العمر. وأعتقد أنني كنت أفكر دائماً في أنني قد أموت في ذلك العمر أيضاً».



إنه لم يمِت. ولكنه ظل طوال العام اللاحق يفكر في أنه قد يموت! كنت أسمع دانييل يسألني طوال اثني عشر شهراً: «أنت متأكد من أنني لست مستناً إلى الدرجة التي تمنعني من القيام بهذه الأعمال؟».

كان عليّ طوال اثني عشر شهراً أن أؤكد له أنني ما كنت أقدم له خطة للتمرين أو للأكل أو أي أهداف أو «أدوات» أخرى لها علاقة بالحياة التي تتصف باللياقة الكاملة ما لم تكن سليمة بالنسبة له.

سألني ذات يوم: «هل يمكن لإنسان ما أن يكون مستناً إلى درجة أنه لا يستطيع التفكير في السعي للحياة التي تتصف باللياقة الكاملة؟» الإجابة: لا، إذاً لا توجد سن معينة يتوقف فيها الإنسان عن متابعة كونه صحيحاً ومعافى في أيٍّ من المجالات الستة للحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. قد تجعل بعض الظروف البدنية التقدم في اتجاه أهداف أعظم في اللياقة أبطأ أو أصعب، لكن هناك القليل جداً من الظروف التي تمنع النمو والتحسين على نحو تام.

ابدأ من حيث أنت. واجه التحدي. افعل ما تستطيع القيام به. ربما ستسرك المفاجأة بما تستطيع إحرازه من تقدم ونجاح.

أربع علامات أساسية تدل على اللياقة الكاملة

في أثناء تقدمك نحو تجربة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة أبقِ في ذهنك العلامات الأساسية الأربع الآتية. إنها الأهداف الأعظم، ولكنها في الوقت ذاته هي الكلمات التي تصف التقدم في اتجاه لياقة أعظم. اسأل نفسك



من وقت إلى آخر: أأعيش حياة تتصف بدرجة أعظم من ال...؟ املاً الفراغ
بوحدةٍ أو أكثر من الكلمات الآتية: الحماس، النمو، الجودة، الاختيار؟

الحماس:

الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة والكثير من التوهج والحيوية.
والشخص الذي يعيش حياة تتصف باللياقة الكاملة لديه حماس للحياة،
حماس يتصف بالقوة والطاقة. يبدأ كثير من الناس عندما يتقدمون في
العمر باستخدام بعض العبارات مثل: «لم تعد لديّ القوة للقيام بهذا
العمل بعد اليوم» أو «لم تعد لديّ الطاقة للقيام بهذا» إجابتي الدائمة:
«حسناً، ما الأمور التي تملك القوة لفعالها؟ ما الأمور التي تملك الطاقة
لفعالها؟ ابدأ بهذه الأمور واسع إلى بناء القوة وزيادة الطاقة!».

امتلاك القوة والطاقة الكافيتين هما جانبان أساسيان للشعور بأنك تتمتع
بصورة جيدة ومعافى. ابدأ بما تستطيع فعله، ثم اسع إلى البناء على ذلك.
إنك لا تتحسن إلا عندما تتخذ خطوات لزيادة قوتك وطاقتك. إذا لم يكن لديك
شعور قوي بالحيوية، فاقبل حقيقة أنك لا تتمتع حالياً بحياة تتصف باللياقة
الكاملة، وابدأ باكتشاف الطرق التي يمكن أن توصلك إلى هذه الحياة.

النمو:

الحياة ليست راكدة، وكذلك أهداف الحياة، إذ ينزاح الأفق عندما نمشي
في اتجاهه، وينطبق ذلك على اللياقة. كلما أصبحنا معظم لياقة أردنا أن
نتمتع بمزيد من اللياقة. ويميل أولئك الذين يشاركون في برنامج الحياة



التي تتصف باللياقة الكاملة إلى الوصول إلى أهدافهم الأولية، ثم يضعون بعد ذلك أهدافاً أكبر؛ إذ يبدؤون بتجربة الشعور بالتكامل، ثم يريدون أن يصبحوا أكثر تكاملاً.

يضعك برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة على طريق لا نهاية له. ولكن من يهتم إذا انتهى هذا الطريق؟ سوف تتمتع بهذه الرحلة إلى درجة أنك لن تتضايق من رؤية جوانب تريد أن تنمو فيها أو تنضج وتتقدم أو تضع أهدافاً أعلى.

لا توجد مغامرة أعظم من السعي إلى حياة تتصف باللياقة الكاملة وتحقيق هذه الحياة والحفاظ عليها. إنها طريقة للعيش مبهجة ومثيرة ومغنية وممتعة.

الجودة:

أحب حقيقة قصة الخلق في الإنجيل التي تخبرنا أن الله نظر إلى كل جانب من خلقه، وقال: «حسن».

إن الشخص الذي يعيش حياة تتصف باللياقة الكاملة تتميز حياته بالجودة. هو يشعر أنه جيد. هو يأكل طعاماً جيداً، ويتناول مشروبات جيدة، ويقوم بتمارين جيدة تكسبه القوة والطاقة. والشخص الذي يعيش حياة تتصف باللياقة الكاملة لديه أهداف جيدة وأفكار جيدة وعواطف جيدة، وهو يبني علاقات جيدة مع الآخرين. والحياة التي تتصف باللياقة الكاملة «صحية» إنها طريقة للعيش جيدة لأي شخص.

الاختيار:

إن كان هناك أمر واحد اكتشفته من زيارتي لدور المسنين وغيرها من مراكز المتقاعدين، فهو أن كثيراً من المقيمين في هذه المراكز لم يعودوا يتخذون قرارات مهمة بشأن حياتهم الخاصة. لقد أعطوا مسؤولية اتخاذ القرارات والخيارات لأولئك الذين يقدمون الرعاية لهم. والحقيقة المحزنة أن مقدمي الرعاية هؤلاء نادراً ما يتخذون خيارات تحفز الشخص على التحسن والنمو، وأن يصبح أكثر صحة ولياقة؛ إذ يتخذ مقدمو الرعاية خيارات تمكّن الشخص من المحافظة على وضعه الحالي.

إنه أسهل على مقدم الرعاية من النمو، ولا يلقي المقيمون في هذه المراكز التشجيع ألبتة على «صنع الأمواج». ولكن إذا لم تحافظ على وضعك الحالي فسوف ينحدر.

إذا لم تصنع الأمواج أو تبتكر اليقظة فأنت لا تتحرك، وإذا كنت لا تتحرك فأنت تموت.

قبل أن تتحول الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة إلى واقع في حياتك يجب أن تتخذ خياراً بمعانقتها وامتلاكها ومتابعتها. وهذه الحياة ليست هدية تلقائية تُمنح لأي شخص، بل أمر يحتاج إلى قرار واختيار.

قبل وقت قصير سمعت عن امرأة ماتت بسبب انتفاخ الرئة. وقد كانت في معظم حياتها تدخن بشراهة، لكنها لم تدخن منذ عشرين عاماً. وعندما بدأت تعاني مشكلات في التنفس قال لها طبيبها: «إنك



بحاجة إلى حضور بعض دروس تمارين خاصة في المستشفى لزيادة قدرتك التنفسية.»

قالت تلك المرأة لزوجها في أثناء عودتها من ذلك الموعد مع الطبيب، وهي في حالة هياج: «ما الذي يعتقد أنه يفعله بإخباري أنني بحاجة إلى دروس تمارين لزيادة القدرة التنفسية؟ إنني أمشي بصعوبة نحو السيارة. سوف أتعب أكثر إذا ذهبت إلى تلك الدروس». رفضت الذهاب، وتدهورت صحة رثتها بشدة.

لقد اتخذت تلك المرأة خياراً بشأن ما لا تريد القيام به.

لعلها لم تفهم إحدى الحقائق الأساسية المتعلقة بالتمارين بجميع أنماطها ألا وهي إن التمرين حركة أو نشاط مصمم لجعل الشخص أقوى وليس أضعف. ويهدف إلى البناء وليس إلى الهدم. وهذا صحيح بالنسبة إلى كل مجالات نجمة اللياقة.

إذا أردت مزيداً من الطاقة والقوة البدنية يجب أن تقوم بالتمارين الرياضية التي تهدف إلى زيادة مستوى طاقتك وقوتك الجسدية. وإذا أردت مزيداً من الصحة العاطفية يجب أن تقوم بالتمارين العاطفية. وغالباً ما يتضمن ذلك الإقدام مخاطرة تجاوز ذاتك من أجل مساعدة الآخرين. وإذا أردت مزيداً من اللياقة الروحية على نحو عام يجب أن تمارس الواجبات الروحية مثل: الصلاة وقراءة القرآن والمشاركة في الأعمال الصالحة. هذه الواجبات تساعد الإنسان على النمو والنضج وأن يصبح قوياً ومتوهجاً من الناحية الروحية.



ولسوف تحدد الخيارات التي تتخذها إلى أي درجة سوف تصبح معافى. كما تحدد أيضاً إلى حد بعيد سرعة عملية الهرم ودرجتها. وما تختار عدم فعله يمكن أن يؤثر مباشرة على السرعة التي تفقد بها قدرتك الروحية والعاطفية والعقلية والجسدية.

وأوجه عادة أشخاصاً يفكرون في الطريقة التي تعبر عنها هذه السطور:

لقد ظللت سميناً مدة طويلة بحيث لا أستطيع ألبتة أن أكون نحيفاً
أنا مسنٌ جداً اليوم، بحيث لا أستطيع تغيير طريقي.

لن أتمكن ألبتة من إحداث تغيير في حياتي.

لقد فشلت في عددٍ كبيرٍ من المرات، بحيث لا أستطيع أن أتخيل
أن النجاح ممكن

إن شكلي مشوهٌ جداً، ولا يوجد لدي أي أمل.

لا شيء من العبارات السابقة صحيح. ولكنك قد تصل إلى مرحلة تصدق فيها هذه الأكاذيب؛ لأنك كررتها مرات عدة. وإنني هنا لأخبرك بأن هذه أكاذيب، ويمكنك أن تبدأ بالاعتقاد بالحقيقة، وأن تبدأ مباشرة باتخاذ الخيارات والقرارات الصحيحة التي سوف تضعك على الطريق المؤدي إلى الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة.

والسؤال الحقيقي: هل تريدون ذلك؟ إذا كنتم لا تريدون فلا يمكنني أن أفعل شيئاً. وإذا كنتم تريدون حياة تتصف باللياقة الكاملة، فهناك الكثير من الأمور التي أستطيع القيام بها لمساعدتكم.



ماذا تختارون؟ الحماس؟ النمو؟ الجودة؟ ربما يكون بينكم وبين امتلاك هذه الميزات في حياتكم خيار واحد فقط.

أرادت كلُّ من لوسيل ورامونا لياقة أعظم في حياتهما. في نهاية تحدي الأسابيع العشرة الذي عرضته عليهما وقَّعتا من أجل عشرة أسابيع أخرى، ثم عشرة أسابيع أخرى. وبعد ثلاث سنوات ونصف السنة ما زالتا تمشيان معاً، وقد وضعتا أهدافاً لم تكونا تحلمان بالسعي إليها عندما بدأتا معاً. أهمما اليوم أقرب إلى الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة مما كانتا عليه قبل ألف وثلاث مئة يوم؟ بالتأكيد! أتشعران بالإثارة نتيجة لدرجة اللياقة التي وصلتا إليها؟ حتماً! هل ما زالتا ترغبان في اللياقة؟ لا شك في ذلك.

ينطبق الأمر نفسه على تيم وكريغ وماري لوومارك ويوجينا وسام ومئات الأشخاص الآخرين الذين أستطيع تسميتهم. إن أولئك الذين يختارون السعي للحياة التي تتصف باللياقة الكاملة يبدوون بتجربة هذه الحياة وجزء ثابت من هذه التجربة هو شعورهم بحماس أكبر للحياة، والنمو، وإحساس دائم بالجودة، وهي مشاعر لا يمكن أن يقايضوها بأي ثمن.

