



## الفصل الرابع:

### صنع التغييرات وجعلها ناجحة

إنني رجل عملي. لا أتعامل في كثير من الأحيان مع الكثير من النظريات أو الأفكار المحلقة في السماء. أنا مدرب، وأتعامل مع موضوعات الحياة العملية والمموسة: ما الذي نفعه لكي نريح اللعبة؟ ما التدريبات التي يجب القيام بها؟ ما الأمور الروتينية التي يجب تأسيسها؟ كيف نعيش بطريقة تضمن أننا سنظهر في اللعبة بأفضل صورة ممكنة، ونحقق أكبر ربح ممكن؟

قد تعتقد أنني أتحدث عن رياضة ما. لا، إنني أتحدث عن الحياة؛ إذ لا يتم تحقيق مزيد من الصحة والعافية من تلقاء نفسه، وإنما يتم صنعه. ويحتاج تحقيق الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة إلى التغيير والنمو، وهما يحتاجان إلى الجهد.

أحد الأسئلة الأولية التي أ طرحها عندما أقرأ كتاباً يتضمن معلومات جيدة عن كيفية عيش حياة معظم صحة أو لياقة هو: ما الذي يجعل هذا ينجح؟ إن برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة ليس مجرد مجموعة من المفاهيم أو المبادئ. إنه منهج أيضاً أي طريقة في الاستجابة للحياة تساعد الإنسان على تحويل المبادئ والمفاهيم إلى ممارسة.



هناك ثلاثة مفاتيح تجعل برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة ينجح طوال الحياة، وليس ليوم واحد فقط. إنها المفاتيح التي تحمي هذه الطريقة في العيش من التحول إلى مجرد موضة عابرة، وتجعلها رحلة حياة مستمرة.

إنها مفاتيح أبدية. هي تعمل مع من هم في سن الثلاثين، ومن هم في سن السبعين. وهذه المفاتيح هي: ضع أهدافاً تريد إنجازها في عشرة أسابيع. كن جزءاً من فريق مكون من ثلاثة أشخاص. حدث نفسك بالعبارات الإيجابية يومياً.

### المفتاح الأول: دورة عشرة الأسابيع

لا أعرف كثيراً من الأشخاص الذين يحبون سماع مثل هذه العبارات «يجب ألا تفعل ذلك مرة أخرى..» أو «يجب أن تفعل ذلك بقية حياتك».

«هل تعتقد أن باستطاعتك أن تفعل ذلك مدة أسبوعين؟» هذا هو السؤال الذي أطرحه عادة على الأشخاص الذين يأتون إليّ راغبين في تطبيق برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة.

لا أحد على الإطلاق أجاب بلا عن هذا السؤال. عندما أسأل: «أعتقد أن باستطاعتك أن تفعل ذلك مدة عشرة أسابيع؟» يقول جُلّ الناس: «أعتقد ذلك». قد تكون لدى بعض الناس بضعة شكوك، ولكنهم على العموم هم مستعدون لمحاولة تطبيق البرنامج عشرة أسابيع. لكن لأطول من هذه المدة تصبح الالتزامات أمراً مشكوكاً فيه.



تدعوك الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة إلى أن تضع أهدافاً لنفسك في دورة مدتها عشرة أسابيع.

كذلك لديك الفرصة كل عشرة أسابيع لتراجع فريقك الثلاثي والعبارات الإيجابية التي تحدث بها نفسك يومياً. ويمكنك أن تضيف شيئاً إلى النظام الذي تتبعه، أو أن تحذف منه، أو أن تبقيه كما هو. سوف يُطلب منك بغض النظر عن خيارك أن تكتب على نفسك تعهداً جديداً بملء إرادتك لمتابعة أهدافك مدة عشرة أسابيع أخرى. هناك خمسة جوانب أساسية أريد أن أتاولها لها علاقة بدورة عشرة أسابيع: الدافع، الأولويات، التعديلات، بناء العادة، الدورات المستمرة.

### الدافع:

منذ عهد قريب قالت لي امرأة: «أحب ثلاث عطلات: يوم رأس السنة، والعيد الوطني، وعيد العمال» اعتقدت أن هذا مجرد اختيار عشوائي للأيام لذلك سألتها: «لماذا اخترتها؟»

قالت: «إنها أيام أجد فيها أهدافي. في يوم رأس السنة يمكنني أن أحدد أهدافاً جديدة للعام الميلادي الجديد. وفي اليوم الوطني يمكنني أن أحدد أهدافاً خاصة للصيف القادم، وفي يوم عيد العمال يمكنني أن أحدد أهدافاً للعام الدراسي على الرغم من أنني تركت المدرسة منذ سنوات.»

قد لا أختار هذه الأيام للبدايات الجديدة، لكنني أفهم الدافع المتأتي من تحديد وقت انطلاق للبدء بأمر ما. كثير من الأشخاص قد



لا يحملون ألبنةً بالبداية بحمية غذائية يوم الخميس، بل يحبون دائماً أن يبدووا «الإثنين القادم». ويميل بعض رجال الأعمال إلى التفكير في تحديد أهداف كل ثلاثة شهور لحياتهم الشخصية، وكذلك لحياتهم المهنية. هم لا يحملون بالبداية ببرنامج جديد في اليوم الحادي والأربعين من بدء ربع عام جديد.

تتولد موجة من الدافع في كل مرة يحدد فيها شخص ما هدفاً يريد بلوغه أو يجدد التزامه بهدف ما. إن دورة عشرة أسابيع بداية جديدة للإقلاع مرة ثانية ولتجديد التزامك وإعطاء هدفك دفعة جديدة.

### الأولويات:

تمنح دورة عشرة أسابيع الشخص فرصة جيدة؛ ليرى إن كان الهدف حقاً ذا أولوية؛ أي أنه هدف يجب بلوغه إذا أراد ذلك الشخص تحقيق الرضا في الحياة. ونحتاج من حين إلى آخر إلى أن نتراجع ونعيد تقويم استخدامنا للوقت والموارد والالتزامات التي قطعناها على أنفسنا.

تعد مدة عشرة الأسابيع مدة جيدة؛ لكي تعطي نفسك نصف ساعة تجلس فيها وحيداً، وتنظر نظرة موضوعية إلى ما أنجزته، وما لم تنجزه، وتفكر لماذا فشلت في بعض الجوانب وتجدد التزامك بالأمر التي تراها جزءاً أساسياً لنجاحك ونموك.

### التعديلات:

في الأقسام الآتية سوف أناقش مفهومين هما: الفريق الثلاثي والعبارات الإيجابية.



قد تكون العلاقات بين أفراد الفريق الثلاثي غير مريحة لأسباب عدة. فقد تشعر بأنك مهمل من الشريكين الآخرين. وقد لا تريد الاستمرار في السعي نحو تلك الأهداف التي يرغب الشخصان الآخران في السعي نحوها. وربما تكون قد قابلت أشخاصاً جديداً تشعر معهم بتوافق أكثر. إن دورة عشرة الأسابيع تتيح لك إجراء تعديلات على الفريق الثلاثي من دون أضرار طويلة أو مشاعر مؤلمة أو فراق محزن.

ربما تجد بعد عشرة أسابيع من محادثة نفسك بالعبارة الإيجابية أنك تريد تعديل هذه العبارات. إن عشرة أسابيع هي مدة جيدة للتقويم. يمكنك أن تكون واثقاً من أنك سمعت العبارات الإيجابية جيداً، واستقدت منها قليلاً أو كثيراً أو إلى درجة ما بينهما.

### بناء العادة:

تعد مدة عشرة أسابيع وقتاً جيداً لبناء عادة جديدة أو التخلص من عادة قديمة. ويعتقد خبراء تعديل السلوك أن اكتساب شخص كبير وناضج عادة جديدة يستغرق هذه المدة تقريباً. وينطبق ذلك على العادات العقلية والجسدية.

إنك تحتاج إلى عشرة أسابيع لترى التغييرات في جسدك نتيجة للتمرين اليومي.

تحتاج إلى عشرة أسابيع لتعديل عاداتك في الأكل بحيث لا تشعر بالجوع الشديد. وتحتاج إلى عشرة أسابيع لكي تتخلف جسمك من سموم



معينة وتجدد قدرته على تذوق أطعمة معينة. (من دون إضافة الكثير من السكر أو الدهون أو المواد الحافظة).

يحتاج زرع فكرة جديدة في العقل إلى عشرة أسابيع.

أعط نفسك وقتاً كافياً لكي تترسخ الجوانب الجيدة من الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، وابدأ بحصد الجوائز.

### الدورات المستمرة:

إن الأمر المثالي أن تختار تجديد أهدافك، وتحافظ على الفريق الثلاثي نفسه، وتستمر في محادثة نفسك بالعبارات التي تدفعك إلى الأمام على الطريق الذي اخترت السير فيه. وغالباً ما يجد أولئك الذين يجددون التزاماتهم نفسها لعشرة أسابيع أخرى أنه من الأسهل عليهم تجديد الالتزام لعشرة أسابيع مرة ثالثة. وبحلول ذلك الوقت يبدأ هؤلاء الأشخاص برؤية تغييرات حقيقية وتأسيس علاقات أعمق مع أفراد فريقهم. كما يحدث تغيير كبير عند أولئك الذين يجددون التزامهم لدورة رابعة ويكملونها.

لا أعرف سبب ذلك، لكنني أعرف من سني خبرتي أن تحولاً حقيقياً يحدث بحلول الأسبوع الأربعين؛ إذ يبدو أنه عند هذه النقطة تتكون العادة، وتستغرق العواطف لكي تُشفى وأنماط التفكير العقلية لكي تتغير تلك المدة الزمنية. وغالباً ما يستغرق المرء تلك المدة ليتخلص من الحزن والأسى اللذين يعقبان الطلاق.



أربعون أسبوعاً هي المدة الزمنية التي يشعر فيها كثير من الناس بتجدد طاقتهم أو استعادة صحتهم بعد جراحة أو مرض أو إصابة شديدة. لاحظت أيضاً عبر السنوات أنه في نهاية الأسبوع الأربعين ينتاب كثيراً من الناس شعورٌ قويٌّ بالتقدم، ويرون نمطاً مجزياً من النمو والتغير.

وغالباً ما يستنتج شخص ما بعد أربع دورات، «دورة أخرى فقط، وأكون قد قمت بهذا العمل لعام كامل!» ويبدو أن أولئك الذين أخلصوا للبرنامج أربعين أسبوعاً يرون أمامهم خط نهاية تخيلياً، وهم غالباً توافقون لإكمال سنة كاملة من الانضباط والنمو والمحاسبة. وعندما تنتهي السنة غالباً ما يقول شخص ما: «سوف أستمر سنة أخرى. إنني على قائمة الشرف!».

«لكن» قد تقول: «خمس دورات كل منها عشرة أسابيع يساوي مجموعها خمسين أسبوعاً. هناك اثنان وخمسون أسبوعاً في العام. ماذا عن الأسبوعين المتبقين؟».

عدّها إجازة! ربما تأخذهما بوصفهما إجازة واحدة، أو على شكل عدة أيام بين كل دورتين.

كما أوصي بشدة باعتبار يوم واحد في الأسبوع «يوم عطلة».

سمّه العطلة الأسبوعية أو يوم الراحة. في هذا اليوم لا تراجع ما أنجزته مع فريقك الثلاثي، ولا تحدث نفسك بالعبارات الإيجابية، ولا تسجل أنشطتك، ولا ترسم خط تقدمك. عدّ ذلك اليوم توقفاً مؤقتاً لتجديد النشاط. استخدمه بوصفه وقتاً للتأمل أو لتجديد التزامك بأهدافك.



## المفتاح الثاني: الفريق الثلاثي

### الفريق<sup>3</sup>



عندما شرحت مفهوم الفريق الثلاثي ليكي Kay أول مرة قالت:  
«لديّ صديقة تشاركني رياضة المشي».

سألتها: «هل هي شريكك في المحاسبة؟».

تمهلت كاي عدة دقائق، ثم قالت: «بطريقة ما».

سألتها: «ماذا تعنين بذلك؟».

«حسناً، إنها تعرف إن مشيت أم لا في أي يوم، كما تعرف عادة لماذا لا  
أستطيع المشي معها»

سألتها: «كم مرة في الشهر تتصل إحداكما بالأخرى لتخبرها بأنها لا  
تستطيع المشي في ذلك اليوم؟».

قالت: «ربما سبع أو ثماني مرات».

سألتها: «وأنتما تمشيان أربع مرات في الأسبوع؟».

قالت: «أجل، هذه هي خطتنا».

«إذا لم تمشيا سبع أو ثماني مرات في الشهر فذلك يساوي مدة  
أسبوعين من المشي!».



شعرت كاي بشيء من عدم الارتياح. وقالت: «يمكنني أن أرى ما الذي تقصده، وأنت محق. الحقيقة أنني ومارثا لا تناسب بعضنا كثيراً. لا تحتاج إحدانا كثيراً لتقول: (لنذهب، ونتناول فطورنا، ونحن متجهتان للمشي) وينتهي بنا الأمر في المقهى المجاور، ولا نقوم بالمشي البتة».

من المؤكد أنه ليست لدي نية للحد من الصداقة القائمة بين مارثا وكاي التي تطورت إبان سنوات من التمرين المشترك. كلتاها كانتا في أواخر الستينيات من عمرهما، وكانتا تتمتعان بقضاء أوقاتهما معاً عدة أيام في الأسبوع. ما اقترحته عليهما هو أن تصبحا جزءاً من الفريق الثلاثي لكي تتحقق المحاسبة الحقيقية. إضافة إلى ذلك اقترحت عليهما أن تكونا في فريقين منفصلين. وجدنا شريكتين لـ كاي وشريكتين لمارثا. بهذه الطريقة يمكن أن تحافظا على الحميمية في صداقتهما دون أن تشعر أن متطفلاً دخل بينهما. عندما يتشارك ثلاثة أشخاص في مجموعة من الأهداف يزداد احتمال وصول كل واحد منهم إلى أهدافه الشخصية. هذا هو السبب الأساسي لكي يكون المرء جزءاً من الفريق الثلاثي (راجع موقعنا على الإنترنت [www.teamof3.com](http://www.teamof3.com)).

### كيف يعمل الفريق الثلاثي؟

في الفريق الثلاثي يرتبط ثلاثة أشخاص باتفاق لفظي لمواصلة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. لا توجد هنا عقود ولا أي ارتباطات قانونية. كل شخص يقول للشخصين الآخرين: «أريد أن أتمتع باللياقة الكاملة. وأرغب



في أن أقدم لكما التشجيع الذي يساعدك على أن تصبحا أكثر لياقة، وأن أتلقى منكما التشجيع بالمقابل. فلنقم بهذا الأمر معاً».

يقوم أفراد الفريق الثلاثي بهذه الأمور تجاه بعضهم بعضاً: فيحددون علاقتهم، ويصفون أهدافهم الخاصة، ويتواصلون يومياً، ويلعبون دور شركاء المحاسبة، أي يسجلون تقدمهم تجاه الأهداف، ويشجعون بعضهم بعضاً.

### تحديد علاقتك بفريقك

كان هنري يجب الوحدة إلى حد ما. لقد ترك العمل في شركة هندسية؛ ليؤسس شركة هندسية عالية التخصص. كانت مغامرة ناجحة ومتعبة. الأشخاص الآخرون الذين كانوا شركاءه في الشركة هم زوجته التي كانت تهتم بالحسابات، وولده اللذان كان أحدهما خبير كمبيوتر والآخر مهندساً مدنياً. لم يكن هناك ممن يتواصلون كثيراً مع الآخرين، ولا يرغب كثيراً في أن يحاسبه أي شخص آخر. فسأل: «لماذا أحتاج إلى فريق؟». «أستطيع أن أقوم بهذا الأمر وحدي».

قلت: «هذا ممكن». «لكنه ليس مرجحاً».

عرف هنري أنه بحاجة إلى إجراء بعض التغييرات في حياته، وكانت لديه رغبة في مواصلة برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة؛ إذ مر بمشكلات قلبية أدت إلى زرع شبكتين في أوعية قلبه. كانت عائلته وزبائنه يعتمدون على شفائه، وكان هو شخصياً يرغب في عيش حياة أكثر توازناً وتكاملاً. كان مندفعاً وملتزماً. السؤال دائماً: إلى متى؟



يأتي بعض الناس ولديهم حافز ذاتي كبير، ويستمرون في ذلك عدة أسابيع. ويحافظ عدد أقل منهم على دافعهم الذاتي عدة شهور. لكن جلّ الناس لا يستطيعون الاستمرار بالدافع أكثر من عام أو عامين.

اعترف هنري: «لست لاعب فريق جيداً» لديّ عمل يتصف بكثير من الخصوصية، وأحب أن أعيش حياة تتصف بالخصوصية».

شرحت لهنري كيف أن أهدافه الشخصية في عيش حياة تتصف باللياقة الكاملة سوف تكون خاصة جداً. وقالت له: «لا أحد يمتلك بدقة ما تملكه من رغبات وأحلام ومواهب وقدرة عقلية والتزامات ومسؤوليات، وكل ما يتعلق بك يتصف بأنه فريد يا هنري، وأنا لست هنا لأنتزع منك ميزاتك الشخصية. إن الفريق الثلاثي موجود لمساعدتك على تحقيق ذاتك إلى أقصى حد ممكن. الشخصان الآخران يشبهان المشجعين ومحاسبي الضرائب في الوقت نفسه. هما موجودان لتشجيعك على السباق، ولكي يبقى خسائرك في الحد الأدنى، مع المحافظة على ممتلكاتك. في النهاية إن أهداف الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة الخاصة بك هي أهداف شخصية، فلا أحد سوف يقلد بالضبط أهدافك البدنية والاتجاهية والعاطفية والغذائية والعقلية والروحية التي ترغب في الوصول إليها. وحتى لو كانت أهدافك مشابهة لأهداف شخص آخر فإن نقطتي البداية والنهاية الخاصتين بك يمكن أن تكونا مختلفتين كثيراً. على سبيل المثال، قد ترغب أنت وشخص آخر في فقدان الوزن، ولكن قد يكون لديك خمسون باونداً تريد فقدها، في حين يكون لدى الشخص الآخر خمسون رطلاً تريد أن تفقدها، بينما يكون لدى الشخص الآخر



خمس عشرة رطلاً يريد التخلص منها. وربما ترغب أنت والشخص الآخر في خفض الكوليسترول خمسين درجة، ولكنك قد تبدأ بدرجة 200 وقد يبدأ الشخص الآخر بدرجة 250.

«وقد ترغب أنت والشخص الآخر في تطوير علاقة أعمق مع الله، لكنك قد تشعر بالحاجة إلى تنمية فهمك لله الداعم للمؤمنين، في حين يرغب الشخص الآخر في تنمية فهمه لله المحب للمؤمنين. وستحقق أكبر استفادة ممكنة من وجود شخصين معك في الفريق في مجالات التحفيز والمحاسبة والتشجيع».

قلت لهنري: «ألا تجد أنك تقوم ببعض الأعمال أحياناً لأن أبناءك يعتمدون عليك في إنجاز الجزء الخاص بك من المشروع أو لأن زوجتك تتوقع منك أن تجني ما لا كافيًا في نهاية الأسبوع؟».

قال: «بالتأكيد».

قلت له: «هذا هو مبرر الفريق الثلاثي. سوف تجد من الأسهل عليك المحافظة على مسارك إذا كان هناك شخصان يتوقعان منك مساعدتهما، ويعتمدان عليك في القيام بالجزء الخاص بك».

أدرت أن هنري يعاني بعض الإعاقات في مجال التواصل؛ ذلك أنه لم يكن بالشخص الذي يتحدث كثيراً عما يفكر أو يشعر به. سألته: «هل تخشى من تحول الفريق إلى مجموعة إرشادية أو علاجية؟» أجاب هنري بنبرة صوت قوية: «هذا صحيح» الأمر هنا ليس له علاقة بالإرشاد، «إن الفريق الثلاثي هو مجموعة متوجهة نحو المهام. ويتشارك أفراد الفريق

الثلاثي في المعلومات، ويشجع بعضهم بعضاً على القيام بأمور محددة لها علاقة بالمهام - كيف تأكل، ماذا تفعل، إلى أي حد تتمرن - وعلى العموم، عامل المعلومات الأخرى التي تشير إلى تقدمك نحو هدف ما.

إن الدرجة التي تشارك بها الآخرين معلوماتك عائدة إليك؛ إذ لا تحتاج إلى إخبار الشخص الآخر بأي أمور خاصة لا تريد إخباره بها! إذ لا تحتاج إلى إخبار الآخرين بوزنك أو تفاصيل مشكلاتك مع زوجتك أو طبيعة المشكلات التي تواجهها في العمل أو السبب الذي تريد من أجله تغيير أو تحسين جانب معين من حياتك. ولا تحتاج إلى الاعتراف بأي أخطاء أو عيوب أو فشل. ولا إلى التعبير عن مشاعرك أو إبداء آرائك. ما تذكره لأفراد فريقك معتمد على الحقائق.

والمطلوب أن تكون مستعداً لتقول لشريكك: «أريد أن أتحسن. أحب أن تشجعاني. أحب أن تثبتا قدمي على الطريق من دون مضايقتي».

فقيام شخصين آخرين بمحاسبة المرء هو أقوى حافز وجدته في أكثر من عشرين عاماً من التدريب. ولونك جزءاً من الفريق الثلاثي يشكل قوة كبيرة تحفزك على القيام فعلاً بما تعلم أو تعتقد أنه يجب عليك القيام به.

### اختيار أفراد الفريق الثلاثي

إن الفريق الثلاثي المثالي هو الذي يربط ثلاثة أشخاص يملكون شيئاً مشتركاً. أحياناً يعمل أفراد الفريق في الشركة نفسها، أو يصلون في الكنيسة نفسها، أو يعيشون في الجوار نفسه، أو تكون أعمارهم متقاربة، أو لديهم أطفال في الكلية نفسها، أو أنهم يتعافون من المرض نفسه. وعندما



يملك أفراد الفريق أمراً مشتركاً فإن كلاً منهم سوف يكون أكثر تعاطفاً مع نجاحات وإخفاقات الشريكين الآخرين، كما أنهم سيملكون فهماً أكبر للإغراءات التي يمكن أن تحرف الإنسان بعيداً عن مساره.

أخبرتني امرأة أنها لم تكن تشعر في البداية بأن هناك الكثير من الأمور المشتركة مع شريكيتها في الفريق الثلاثي، لكن الأمور الأربعة المشتركة بينهن كانت أكثر من كافية لتحفيزها وتشجيعها. هؤلاء الثلاثة كنَّ يحببن الشوكولاتة وفي أواخر الأربعينيات من أعمارهن ويستيقظن باكراً وكل واحدة منهن تسعى إلى الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، ليس من أجل غايات على المدى البعيد فقط، وإنما لهدف قصير المدى، وهو لم شمل طلاب المدرسة الإعدادية التي كانوا فيها! هؤلاء النسوة الثلاث كن يقمن في ولايات مختلفة - كنَّ مرتبطات مع بعضهم عبر موقعنا على الإنترنت- ولكن كانت لديهن أهداف عالية في اللياقة البدنية والغذائية. لقد كن رائعات مع بعضهم ليشكلن فريقاً كفريق واحد. (مرة أخرى، موقعنا هو [www.teamof3.com](http://www.teamof3.com)).

قالت ميريام: «لو أن جون أو أليس أخبرتاني أنهما لم تحققا أهدافهما الغذائية في يوم ما أعرف أنهما ربما استسلمتا للرغبة في أكل الشوكولاتة. وعادة ما أكون محقة في تسع مرات من أصل عشر. لقد بدأنا نحن الثلاثة بالعثور على معلومات سارة عن الشوكولاتة والتشارك فيها».

سألته: «مثل ماذا؟».



«مثل الحقيقة التي تقول: إن على الإنسان أن يمشي مئة ياردة؛ لكي يتخلص من الحريرات الموجودة في قطعة من الشوكولاتة».

سألتها: «أكان ذلك محفزاً؟».

قالت مريام: «كان محفزاً بالنسبة لنا!». «ولا سيما عندما نعرف أيضاً أن كل واحدة منا كانت تحاول ارتداء ملابس أصغر مقاساً».

هؤلاء النسوة كن يتواصلن مع بعضهن في السابعة صباحاً كل يوم عبر البريد الإلكتروني قبل أن يتجهن إلى عملهن، أو ينشغلن بأعمال المنزل الروتينية. «لو أن إحدانا لم تتمرن حتى ذلك الوقت، نعرف أننا بحاجة إلى إعطاء هذه الشريكة مزيداً من التشجيع؛ لأنها كشخص يستيقظ باكراً، إذا لم تتمرن قبل أن تشغل بالأعمال اليومية فلن تكون لديها الطاقة أو الرغبة الكافيتان للتمرين في المساء أو الليل».

سألتها: «هل فعلتما أي شيء آخر لمساعدة بعضكما بعضاً؟».

قالت لي: «نرسل الأغنيات إلى بعضنا»، «لقد حملنا أجهزة الحاسوب الخاصة بنا بالأغنيات التي كانت شائعة عندما كنا في المدرسة الثانوية. وبما أن أعمارنا متقاربة فقد كنا جميعاً نرقص على الموسيقى ذاتها. وجدنا أموراً مضحكة نستطيع قولها حول الأغنيات، وبما أنها أغنيات المدرسة الثانوية فهي مرتبطة بطريقة ما بلم شمل الطلاب الذي كنا مقدمات عليه».

«هل حققتن أهدافكن؟».



قالت مريام، والسعادة بادية في صوتها: «نعم»، عندما بدأنا ثلاثتنا نعمل معاً كفريق، كنا بعيدين اثنين وعشرين أسبوعاً عن أولِّ لمُّ لشمل الطلاب وتسعة وعشرين أسبوعاً عن ثالث لمُّ لشمل الطلاب. لقد حققت كل واحدة منا أهدافها. كانت أليس متفوقة إلى حدٍّ ما. وقد فقدت من الوزن أكثر مما فقدنا أنا وجون. كنا مسرورات جداً بتقدمنا والنتيجة أننا بحلول نهاية الصيف قررنا أن نجدد التزامنا لدورة أخرى من عشرة أسابيع ثم لدورة خامسة. نحن الآن في بداية عام ثانٍ من تشجيع بعضنا بعضاً بوصفنا فريق مكون من ثلاثة، ونحن نخطط للاحتفال بالذكرى الثانية لفريقنا بالاجتماع خلال ستة أسابيع. سنجتمع في منتجع، وستكون المرة الأولى التي نرى فيها بعضنا وجهاً لوجه، لكنني أشعر أنني سأقضي العطلة مع صديقاتي القديمات».

عند اختيارك لشركائك من الفريق الثلاثي أوصي بقوة أن يكونوا من جنسك؛ لأنه غالباً ما تتشكل صداقة نتيجة لهذه العلاقة، ومن السهل أن تنزلق الصداقة لتتجاوز حدود الإخلاص الزوجي، أعتقد أن على الأشخاص أن يلتزموا بفرق مكوّنة من ذكور أو إناث فقط. هناك الكثير من الأمور الأخرى التي يجب أن تتنبه إليها.

أولاً: انتبه من أن تشكل زوجاً مع أحد شريكك، وتترك الشريك الثالث وحده. لا تستبعد أحد أعضاء الفريق أو تفضل واحداً على آخر.

ثانياً: تجنب الشعور بأنه يجب عليك أن تكون «الصديق الحميم» للشخصين الآخرين. قد تختار بالتأكيد أن تخبر أحد شريكك عن



سبب معاناتك في جانب معين، ولكن لا تضع بقية أفراد الفريق في موقع يشعرون فيه بأن عليهم أن يستجيبوا لك كاستشاري متعاطف. من الأفضل استخدام رسالة قصيرة أو رسالتين قصيرتين فيهما من الحقائق أكثر مما فيهما من الاعتراف. اجعل تواصلك قصيراً وبسيطاً.

ثالثاً: لا تتنافسوا ضد بعضكم. إن أفراد فريقك هم جزء من فريقك، تعاونوا، ولا تنافسوا. لا يعني ذلك ألا تدخلوا في تنافس رائع ضد فريق من ثلاثة آخر. لقد ساعدنا عدداً من الشركات والكنائس والأندية الرياضية والنوادي على إقامة منافسات هدفها تحسين مستوى اللياقة الكامل للمجموعة الأكبر. ويمكن للفرق أن تتنافس ضد بعضها، أما الأشخاص فيجب ألا يفعلوا ذلك.

### التنافس بين الفرق

إذا قررت التنافس مع فريق آخر، فتأكد من أن المكافآت (يسمى بعضها بعضهم الحوافز) مفيدة وصحية. ولقد رأيت عدة أشياء قُدمت على أنها مكافآت مناسبة تماماً للحياة التي تتصف باللياقة الكاملة بما في ذلك أداة للتمرين تكريماً لفريق في مركز لياقة تابع للكنيسة، وخلاط فاكهة تمّ التبرع به لمطبخ شركة، وبطاقات حفلة، واشتراكات في مجلات، وتذاكر لحضور مباراة كرة سلة. إحدى الشركات قدمت جائزة للفائزة من فريق النساء وأخرى للفائز من فريق الذكور. كانت جائزة النساء قضاء يوم في منتجع وجائزة الذكور بطاقات للمشاركة في رحلة صيد.



## التقرير اليومي للأنشطة

تعد الوظيفة الأساسية للفريق الثلاثي أن يكون لديك فريق أفراده يقدمون تقارير لبعضهم بعضاً بشأن مشاركتهم في الأنشطة المرتبطة مباشرة بأهدافهم. نحن نستخدم نظاماً بسيطاً جداً للتقارير على موقعنا على الإنترنت. يمكنك استخدام ذلك النظام أو تطوير نظام خاص بك. تأكد من المحافظة على بساطة نظام التقرير، بحيث يمكنك استخدامه بوصفه قائمة للتأكد من دون كلمات إضافية أو من دون الحاجة إلى تقديم تفاصيل. هذه هي قائمتنا الأساسية (سأذكر المزيد عن Top 1 فيما بعد):

الأكل:	<input type="checkbox"/> جيد	<input type="checkbox"/> متوسط	<input type="checkbox"/> ضعيف
النشاط:	<input type="checkbox"/> جيد	<input type="checkbox"/> متوسط	<input type="checkbox"/> لا يوجد
الموقف:	<input type="checkbox"/> جيد	<input type="checkbox"/> متوسط	<input type="checkbox"/> ضعيف
Top 1	<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> لا	
وقت الراحة:	<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> لا	

قد ترغب في إضافة بعض التصنيفات الخاصة بمجموعتك، وهذا ممكن عبر موقعنا. كان هنري الذي أجرى جراحة قلبية منضماً إلى شخصين آخرين أجريا جراحة شبيهة، فأضاف فريقه الثلاثي هذا السطر إلى تقريرهم اليومي:

تناول جميع الأدوية:  نعم  لا

عملت ذات مرة مع كنيسة كانت تركز على إغناء الزواج. أضافت الفرق التي تشكلت من تلك المجموعة هذه السطور إلى تقريرهم اليومي:



- معانقة شريك الحياه وتقبيله:  نعم  لا
- قل لشريك حياتك : «أنا أحبك»  نعم  لا
- شجع شريك حياتك:  نعم  لا

يا ترى أتحرم هذه الوسائل المباشرة والموضوعية في التقرير أفراد الفريق من أي فرصة لكتابة تعليقات إضافية؟ على الإطلاق. في المقابل سوف تصدُّ الفرق التي تضم مهندسين مثل هنري أي اقتراح بأنَّ عليهم أن يكتبوا تعليقات إضافية. كل التقارير التي تضم قصصاً يجب أن تكون اختيارية، وبناء على رغبة المجموعة. إنني أوصي بإضافة حيز في صيغة التقرير يكفي لكتابة سطر أو سطرين من القصص إذا أراد شخص ما التعليق.

### هذه بعض الأمثلة عن بعض التعليقات القصصية:

جيريلين: «لقد قرأت حصتي من الإنجيل اليوم، وقمت بالصلوات، ولكن ليس بالقدر الذي اعتدت عليه. فشعرت بالذنب بسبب ذلك. لقد أكلت وتمرّنت جيداً على الأقل. أعرف أنني بحاجة إلى تحقيق توازن أفضل».

يفييت: «لدي أفكار جيدة اليوم بشأن سبب عدم تمكني من تجنب مطاعم الأكل السريع على الطرق. أحد الأمور التي فعلتها تغيير الطريق التي أسلكها في عودتي إلى المنزل».

يتم: «الوضع سيء في نهاية اليوم. أعزو ذلك إلى عدم التمرين قبل الذهاب إلى العمل والإفراط في طعام الغداء. التوجه إلى وقت الراحة قد يساعدني على إنهاء يومي بملاحظة جيدة».



كم تستغرق مراجعة بنود قائمة التأكد الأساسية؟ زهاء عشر ثوانٍ.  
 كم تستغرق إضافة بعض السطور من القصص إذا اخترت ذلك؟  
 نحو ثلاثين ثانية. إن كتابة التقرير لعضوي الفريق الآخرين يجب ألا  
 تستغرق أكثر من دقيقة في اليوم الواحد. (يوجد في موقع الفريق الثلاثي  
 الإلكتروني وسائل سهلة الاستخدام لكتابة التقرير، وإرساله عبر البريد  
 الإلكتروني لزميلك في الفريق).

### رَكَز على التشجيع

ليس لديّ شك في أنك تستطيع أن تخمّن كيف استجاب الشريكان  
 الآخران من الأشخاص الثلاثة لتعليقاتهم القصيرة.

شريكتنا جيريلين قالتا لها: «سامحي نفسك» و«أعتقد أن أداءك سيكون  
 أفضل غداً. تحقيق التوازن أمر صعب».

شريكتنا يفييت ردتا عليها: «فكرة جيدة!» و«سوف أُجرب ذلك».

أجاب شريكا تيم: «غالباً ما أفرط في طعام الغداء إذا لم أتمرن.» و«أظن  
 أن مدة الهدوء سوف تقلب الأمور وسيكون لديك تقرير ممتاز غداً».

استغرق كل واحد من أفراد الفريق السابقين أقل من ثلاثين ثانية لقراءة  
 التعليقات القصصية السابقة والاستجابة لها. أوجد أفراد الفريق الذين  
 تلقوا هذه الرسائل أنها مفيدة؟ بالتأكيد. لقد شعرت جيريلين بأنها قد  
 سومت وشجعت وشعرت يفييت بالثبوت والمساعدة، أما تيم فقد ارتفعت  
 معنوياته، وأصبح لديه الدافع ليستيقظ ويتمرن في الصباح المقبل.



### المفتاح الثالث: حدث نفسك بالعبارات الإيجابية يومياً

لا يمنح برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة شريكك في الفريق الثلاثي ترخيصاً بمضايقتك. فدورهما التشجيع. إن البرنامج يشجعك على مضايقة نفسك، ولكن حتى عندما تضايق نفسك، فإنني أشجعك أن تفعل ذلك بطريقة مشجعة.

بدلاً من أن تلوم نفسك لأنك غبي وكسول وذو مظهر غير لائق وتفترق إلى قوة الإرادة، جرب رسائل داخلية مثل: أنت أذكى من ذلك، لديك ما يحتاج إليه القيام بهذا الأمر، أنت تتحسن. سوف تتمتع بسماع هذه التعليقات من شخص تحبه. تعلم أن تحب نفسك أكثر، وسوف تتمتع بسماع هذه التعليقات من نفسك!

قبل مدة ليست بالقصيرة قالت آني: «أتعلم أيها المدرب، أن ما قلته لي حول تعلم حب الخضراوات والفاكهة الطازجة هو ما تقوله لي والدتي مرة واحدة في اليوم على الأقل؟».

سألتها: «حقاً وهل تعيش والدتك معك؟» لدي الكثير من المعارف في الأربعينيات والخمسينيات من أعمارهم، ويعيشون مع والديهم.

ضحكت آني: (لا). «تعيش والدتي في السماء!».

بدأت بالحديث «لكنك قلت».

قاطعتني بسرعة: «أيها المدرب، صحيح أن والدتي توفيت منذ سبع سنوات، ولكنني ما زلت أسمع صوتها واضحاً، وكأنها واقفة أمامي!».



لم تكن أني تمر بتجربة غامضة أو وهمية. كل ما في الأمر أنها كانت تملك شريط تسجيل في عقلها مختصاً بتكرار الرسائل القديمة التي سجلتها لأمرها.

سألتها: «أفكرت في إبدال صوت أمك بصوتك؟».

في الأسابيع القليلة التي أعقبت ذلك علّمتُ أني كيف تبني عبارات إيجابية لنفسها، عبارات مرتبطة مباشرة بأهدافها الشخصية. قالت لي فيما بعد: «لم أسمع من أمي منذ مدة طويلة على الأقل بطريقة مزعجة. إنني أستمع إلى نفسي، وكما تعلم أيها المدرب، فأنا أنتبه لنفسي أكثر من تبهي لأي» هذا صحيح مع جلّ الناس. لا أحد يستطيع قيادتك أكثر من نفسك. سمّه التحفيز الذاتي. سمّه استخدام العقل لتبديل السرعة. سمّه ما شئت المهم أن تفعله.

### ما هي العبارة الإيجابية؟

هي عبارة بصيغة أمر. وإعلان رسمي تصدره لنفسك بأن تقول العبارة بصوت عالٍ. العبارة الإيجابية هي التزام صارم نابع عن قناعة بأن ما تقوله سوف يحدث حقاً. الأمر يعود إليك على نحو كامل لتقرر العادات التي تريد تطويرها والتغيرات التي تريد صنعها والممارسات التي تريد تطبيقها، ومن ثم المهام اليومية التي تريد القيام بها. لذلك يعود إليك الأمر على نحو كامل لتقرر العبارات الإيجابية التي تريد محادثة نفسك بها.

تحدث متواليّة أساسية بين الأمور التي تقوم بها، والشخص الذي تصير إليه. والصيغة هي:

السلوكيات المكررة .. تصبح عادات

و

العادات المكررة .. تصبح سمات شخصية

إن شخصيتك في النهاية هي مجموع سلوكياتك المكررة التي أصبحت عادات. كل سلوك لديه القدرة على أن يؤثر في الشخصية. والعبارات الإيجابية هي أوامر تتعلق ب: من أنت وما الذي ستفعله. وليست أحلاماً غير واقعية أو مستقبلية. بل أمور عملية ومحددة يمكن القيام بها وتنفيذها فوراً.

العبارات الإيجابية التي تبدأ بـ(سوف) ترتبط بالسلوك على نحو خاص، وسنتطرق إلى هذا الأمر بمزيد من التفاصيل في الفصل المتعلق باللياقة العقلية.

• سوف أصلي.

• سوف أتناول طعاماً صحياً وجيداً.

• سوف أتمرّن.



والعبارات التي تبدأ بـ (أنا) ترتبط بشخصيتك على نحو خاص. هذه أمثلة عن ثلاث عبارات تبدأ بـ (أنا):

- أنا شخص يصلي بشغف.
- أنا شخص يزود نفسه بتغذية جيدة.
- أنا قوي وممرن ومضعّم بالطاقة.

مع مرور الوقت كلما حدثت نفسك بالعبارات الإيجابية انجذبت أكثر إلى محادثة نفسك بالعبارات التي تبدأ بـ (أنا). بعض الأشخاص لا يستطيعون البدء بهذا الأمر؛ لأنهم يعتقدون أنهم يكذبون على أنفسهم. فهم لا يملكون رؤية بشأن ما يمكن أن يكونوا عليه، وهم في طريقهم إلى صنع تلك الرؤية. عندما يرى شخص ما نفسه يتحرك في اتجاه الصفات الشخصية والهوية التي يريدتها يشعر عادة أنه أكثر حرية في ترديد عبارات إيجابية تبدأ بـ (أنا) وبحماس كبير. فالعبارات الإيجابية التي تبدأ بـ (أنا) لها قوة أكبر كثيراً من تلك التي تبدأ بـ (سوف).

### كيف تأمر أهدافك ذات الأولوية بالتحول إلى واقع؟

في كل جوانب الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة سيتم تشجيعك على أن تصبح لائقاً، وليس على مجرد القيام بأمور مرتبطة باللياقة. هناك فرق كبير. دعني أعطيك مثالاً.

جاءني آرت، وقال لي بعد أن سمع شرحاً كاملاً عن الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة: «أظن أنه يجب عليّ أن أمشي».



سألته «تظن؟».

قال بصوت أكثر قوة: «حسناً» «يجب عليّ أن أمشي».

سألته: «ما العبارة الإيجابية الخاصة بهذا الأمر يا آرت؟».

قال: «حسناً، سوف أمشي اليوم».

«وفي ثلاثة أسابيع ما العبارات الإيجابية التي أريد منك أن تحدث نفسك بها كل صباح؟».

بعد دقيقة قال آرت بصوت قوي: «أنا لائق، ومفعم بالطاقة، وممن يمشون بخطأ سريعة».

سألته: «متى؟».

قال آرت بصوت أقرب إلى الصراخ: «حسناً، أنا لائق ومفعم بالطاقة، وممن يمشون بخطأ سريعة اليوم».

لقد وصل آرت إلى حيث كنت أريد! الأمر المدهش أنني لم أطلب من آرت أن يزيد من قوة صوته كلما اقترب من إعطائي العبارة الإيجابية الصحيحة التي تبدأ بـ (أنا). حدث ذلك على نحو طبيعي. وهذا يحدث داخل الشخص أيضاً. أن ترى نفسك كـ (ماشياً) يعني أن ترى نفسك في وضع إيجابي من القوة، وأنت تمتلك جوهرًا داخلياً وانضباطاً وقدرة على التحمل. وهذه صفات شخصية. عندما تقول: «أنا» عن نفسك فذلك يعني، حتى لو لم تكن تمشي بانتظام مدة طويلة، وحتى لو لم تكن قد بدأت بالمشي، أنك تقول عن نفسك أشياء تعلم أنها موجودة في داخلك.



وما بداخلك ينتظر أن يتم التعبير عنه عبر سلوكك الخارجي والعبارات الإيجابية. إنها طريقة تأمر بها سلوكك الخارجي أن يصبح منسجماً مع ما بداخلك. إنها طريقة تأمر بها إنجازاتك الخارجية أن ترتقي إلى مستوى قدراتك وإمكانياتك الداخلية.

قالت سارة: «لكنني أشعر، وكأنني أكذب»، فلا يمكنني أن أقول: أنا امرأة نحيلة وصحيحة الجسم اليوم، في حين أنني عندما أنظر إلى المرأة أرى أنني بدينة وغير صحيحة الجسم! أيجب عليّ أن أقول: أنا امرأة نحيلة وصحيحة الجسم، وأنتظر حدوث ذلك غداً!»، قالت العبارة الأخيرة بصوت حازم.

كانت جادة لذلك لم أضحك، لكنني ابتسمت، وسألتها: «ماذا تقولين بكل صدق عن حقيقتك عن الشخص الكامن في داخلك؟ ما هي شخصيتك عندما يتعلق الأمر بفقد بعض الوزن وإطعام جسدك مغذيات أفضل؟».

فكرت سارة مدة دقيقة، ثم قالت: «أيها المدرب، أعتقد أنني امرأة منضبطة وملتزمة، ويمكنها التحكم فيما تأكله».

سألتها: «أنت تعتقدين ذلك فقط؟».

عرفت سارة ما يجب عليها قوله: «أنا امرأة منضبطة وملتزمة، ويمكنها التحكم فيما تأكله».

سألتها: «يمكنها أم أنها تفعل ذلك حقاً؟».

أجابت سارة: «أنا امرأة منضبطة وملتزمة وتتحكم فيما تأكله».



سألتها: «متى؟».

قالت بما يشبه الصراخ: «اليوم!».

سألتها: «أأنت حقاً ذلك الشخص؟».

أعادت العبارة الإيجابية بصوت قوي: «أنا امرأة منضبطة وملتزمة تتحكم فيما تأكله اليوم».

هي وآرت استخدمتا قوة الصوت ونبرته نفسها.

«أهذه كذبة، يا سارة؟».

قالت بصوت مرتفع: «لا!».

قلت لها: «هذه عبارة إيجابية، يا سارة.» «حدثي بها نفسك. أصدري أمراً إلى ذلك الشخص بأن يتحول إلى واقع، وعندما تأمرين ذلك الشخص أن يتحول إلى واقع ستجدين أنك قادرة على التحكم فيما تأكلينه».

من نحن وما نفعله مرتبطان معاً على نحوٍ معقد وغامض. كلما فعلت المزيد من أمر ما تبينت شخصية ذلك الإنسان الذي يفعل هذا الأمر. كلما كان لديك وصفٌ ثابتٌ لهوية ما، فعلت مزيداً من الأمور المرافقة لهذه الهوية.

في المرة الأولى التي دخن فيها جُول لفاقة تبغ لم يكن ينظر إلى نفسه على أنه مدخن. بعد أن دخن عشرات العلب من التبغ من الأرجح أنه أصبح ينظر إلى نفسه على أنه مدخن. مع الوقت أصبح يرى نفسه أنه مدخن يدخن علبة واحدة في اليوم. اليوم يرى نفسه أنه مدخن سابق. إذا استمر



بالعيش من دون تدخين سيأتي ذلك اليوم الذي لن يصف فيه نفسه بكلمة مدخن إذا لم يثر أحد ذلك الموضوع. بوصفه مدخناً كان جُويدخن وكلما دخن أكثر تعززت الهوية التي حددها لنفسه بأنه مدخن. عندما توقف عن التدخين بدأ يفكر في نفسه على نحو مختلف. إن العملية تمضي على نحو متبادل. في الحقيقة لا يهم كثيراً من أين ستبدأ، من تغيير هويتك أم من تغيير سلوكك. بغض النظر عن أي تغيير جاء أولاً، فإن التغيير الآخر سوف يتبعه. والمقاربة الأقوى أن تغير هويتك أولاً، ثم تغير السلوك الذي يتبعها. والعبارات الإيجابية التي تتضمن صفات لهويتك تبدأ بـ (أنا) هي عوامل قوية جداً لتغيير السلوك.

### (أنت) عندما تكون في أفضل حالاتك وأسامها

إن المكان الذي تبدأ منه بصياغة العبارات الإيجابية هو أعلى مستوى تريد أن تكونه. حددت صديقة لي أهم أربع مسائل تريد من أفراد عائلتها وزملائها أن يعرفوها عنها وهي:

- أريد أن أكون مسيحية مؤمنة ومثابرة.
- أريد أن أكون أستاذة ممتازة ومحترمة.
- أريد أن أكون لائقة بدنياً وصحيحة الجسم.
- أريد أن أكون زوجة وأماً وصديقة جيدة.

الخطوة الثانية هي أن تجزئ كل عبارة من عبارات «أريد أن أكون» إلى سلوكيات أو مهام. اسأل نفسك: ما الذي يجب عليّ فعله لأكون ذلك



الشخص؟ أو كيف أعرف أنني ذلك الشخص؟ وربما تريد أن تسأل: كيف سيعرف الآخرون أنني ذلك الشخص؟

هذه هي الطريقة التي قسّمت بها صديقتي تلك التصنيفات:

مسيحية مؤمنة ومثابرة تقرأ الإنجيل كل يوم، وتصلي كل يوم، وتذهب إلى الكنيسة بانتظام، في تشارك في عمل فيه مساعدة للآخرين، وتحدث مع الآخرين عن المسيح.

أستاذة ممتازة ومحترمة لا تتوقف ألبتة عن التعلم الشخصي، بما في ذلك تعلم كيف تصبح أستاذة أفضل، وتذهب إلى الصف بأفضل تحضير ممكن، وتحافظ على صف منضبط، وتشجع الطلاب، وتضطلع بدور القدوة الحسنة في سلوكها.

لائقة بدنياً وصحيحة الجسم تأكل الطعام المناسب، وتتمرن يومياً، وتشرب الكثير من الماء، وتتناول الفيتامينات، وتحصل على كفايتها من النوم والاسترخاء.

زوجة وأم وصديقة جيدة تتواصل جيداً، بما في ذلك الإنصات الجيد، تشجع الآخرين، ترعى الآخرين بطرق تساعدهم جسدياً وعاطفياً، تحافظ على نظافة بيتها وترتيبه، وتصلي من أجل عائلتها وأصدقائها.

توقف قليلاً! يبدو ذلك معقداً ومليئاً بالتفاصيل قبل أن يصبح بسيطاً وواضحاً.

الخطوة الثالثة وضع قائمة بما يمكن القيام به يومياً أو أسبوعياً لتعزيز هذه السلوكيات وترسيخها ودعمها. لقد وضعت صديقتي قائمة بالسلوكيات الستة عشر الآتية:



- 1- أصلي كل يوم (بما في ذلك الدعاء من أجل العائلة والأصدقاء).
- 2- أقرأ الإنجيل يومياً.
- 3- أذهب إلى الكنيسة مرة واحدة في الأسبوع على الأقل.
- 4- أكون جزءاً من نشاط خيري مرة في الأسبوع.
- 5- أقرأ أو أتعلم أمراً ما كل يوم.
- 6- أتحدث بكلمات مشجعة للطلاب وأفراد العائلة كل يوم.
- 7- أكل الطعام المناسب يومياً.
- 8- أتمرن -أحد أنواع الرياضة الهوائية أو التمرين بالأوزان أو أنشطة المرونة- يومياً.
- 9- أتناول الفيتامينات يومياً.
- 10- أعانق وأقبل زوجي وأطفالي يومياً - مرة واحدة على الأقل.
- 11- أنفق وقتاً كل يوم في الإنصات إلى أفراد العائلة.
- 12- أكل مع العائلة وجبة واحدة كل يوم.
- 13- أقوم بواحدة من أعمال المنزل الروتينية يومياً (أو بتنظيف شامل للمنزل مرة واحدة في الأسبوع).
- 14- أتحدث بالهاتف أو أراسل بالبريد الإلكتروني صديقة واحدة على الأقل كل يوم.



15- أذهب إلى النوم في وقت معقول يومياً.

16- أقوم بعمل يؤدي إلى الاسترخاء يومياً. (صديقتي تحب الحياكة، لذلك فإن هذا النشاط يجعلها تسترخي، إذ تشتغل بالحياكة يومياً خمس عشرة دقيقة على الأقل).

الخطوة الرابعة هي ترجمة كل واحدة من هذه العبارات إلى أمر يبدأ بـ (أنا).

1- أنا محاربة مصليّة.

2- أنا قارئة إنجيل.

3- أنا مواظبة على الذهاب إلى الكنيسة.

4- أنا مطعّمة للمشردين.

5- أنا قارئة.

6- أنا مشجعة.

7- أنا أأكل الطعام الصحي.

8- أنا متمرنة.

9- أنا أتناول الفيتامينات.

10- أنا زوجة وأم متعاطفة.

11- أنا منصّة.



12- أنا مضيئة عائلتي على مائدة العشاء (لم تكن تقوم بكل أعمال الطبخ، فقد كان بعض أفراد العائلة يساعدها في الطبخ).

13- أنا قيِّمة على بيت جميل.

14- أنا صديقة متواصلة ومحبة. (عدلت ذلك فيما بعد، فأصبحت تسمي إحدى صديقاتها كل يوم. مثلاً، كانت تقول: أنا صديقة لديان متواصلة ومحبة).

15- أنا ممن ينامون بعمق، ويسترخون على نحو كامل.

16- أنا حائكة.

يا لها من قائمة! لا أحد يستطيع القيام بكل هذه الأمور في وقت واحد. شجعتها على تقليص القائمة، بحيث تضم فقط الأمور التي كانت تريد دمجها أو إضافتها أو تغييرها في حياتها.

من المهم جداً أن يكون لديك على الأقل سبع عبارات إيجابية لكل جانب من برنامج حياتك التي تتصف باللياقة الكاملة.

كانت صديقتي تمارس العديد من الأمور التي وضعتها في القائمة. على سبيل المثال، كانت أستاذة مستعدة جيداً تشجع طلابها، وتضبطهم على نحو طبيعي وإيجابي، وتتناول الفيتامينات يومياً، وكانت تنام نوماً عميقاً منذ سنوات ومدة ثماني ساعات كل ليلة، وتواظب على القيام بأمور المنزل الروتينية إلى حد المرض، وتجد وقتاً للحياكة كل صباح بين وقت الهدوء (الذي كانت تصلي فيه وتقرأ الإنجيل) ومشاهدة أخبار الصباح.



بالنظر إلى قائمتها المكوّنة من ست عشرة مادة كان باستطاعتها أن تركز على عادات معينة تريد أن ترسخها أكثر في حياتها أو بعبارة أخرى تريد أن تأمر نفسها؛ لكي تقوم بها كل يوم. انتهى بها الأمر بقائمة مكونة من سبع مواد:

1- أنا محاربة مصليّة تدعو من أجل المشردين (بأسمائهم).

2- أنا صديقة متواصلة ومحبة لـ ...

3- أنا قارئة ثلاثين دقيقة.

4- أنا مخططة ومستهلكة للوجبات المغذية.

5- أنا مواظبة على المشي.

6- أنا مضييفة ممتازة على مائدة العشاء الخاصة بي.

7- أنا قيّمة على منزل جميل.

كلما نظرنا إلى هذه القائمة بجميع موادها أدركنا أن هذه العبارات الإيجابية اليومية تدرج تلقائياً ضمن الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. الصلاة هي جزء من مركز اللياقة الروحية في نجمة اللياقة. والمشي هو جزء من اللياقة البدنية. والقراءة هي جزء من اللياقة العقلية. أن تكون صديقة متواصلة ومحبة، وتقديم الرعاية لمنزل جميل يقع تحت تصنيف اللياقة العاطفية.

ما الذي تأمر به هذه المرأة نفسها كل صباح؟ حسناً سنعود إلى أهم أهدافها. هي تقول بلهجة حازمة:



أنا مسيحية ملتزمة تدعو من أجل المشردين الذين أطعمهم.

أنا أستاذة ممتازة تقرأ ثلاثين دقيقة يومياً.

أنا إنسانة لائقة بدنياً تمشي يومياً.

أنا إنسانة تتمتع بالصحة، تخطط لوجبات مغذية، وتتناولها.

أنا أعدّل من أولويات عائلتي، بحيث نتناول وجبة معاً.

أنا صديقة محبة لـ .

أنا قيّمة على منزل جميل

كل عبارة من هذه العبارات الإيجابية مكتوبة على بطاقة منفصلة بطول أربعة إنشات وعرض ثلاثة إنشات. كانت تحمل هذه البطاقات في محفظتها، وتقرؤها بصوت عالٍ، وهي تقود سيارتها إلى العمل كل صباح. في الحقيقة بعد الأسبوع الأول حفظت هذه العبارات، بحيث أصبحت تقرؤها بصوت عالٍ، وهي جالسة في انتظار إشارة المرور الحمراء.

إلى متى ظلت تردد هذه العبارات؟ إلى أن أصبحت عادات راسخة في حياتها، بعبارة أخرى، إلى أن أصبحت هذه العادات ثابتة، بحيث لم تعد بحاجة إلى أن تفكر فيها. في نهاية كل دورة أهداف مكونة من عشرة أسابيع عليك أن تعيد تقويم عباراتك الإيجابية، فقد تضيف أو تحذف أو تغير بعض الأشياء.

الآن كم استغرقت صديقتي من الوقت لكي تخرج بهذه القوائم الطويلة، ثم تقوم بتقليصها؟ ثمان وخمسون دقيقة بالضبط. هي تعدّها واحدة من أفضل الساعات التي قضتها في ذلك العام.



ربما تسأل: لماذا عليّ أن أمر في أثناء كل هذه القوائم الطويلة المفصلة قبل أن أصل إلى القليل من العبارات الإيجابية الأهم؟

هناك سببان: أولاً - القائمة الطويلة سوف تبيّن عدد السلوكيات التي تقوم بها للوصول إلى الحياة التي تريدها، وهذا أمر مجزٍ ومحفّز. ثانياً - القائمة الطويلة سوف تبين، وعلى نحوٍ شخصي عدد السلوكيات المرتبطة بصياغة الشخصية، وهذا يعطي الإنسان تبصراً ثميناً.

### تكلم بلهجة أمرة

لديك لهجة صوت «أمرة» حتى لو كنت لا تعتقد ذلك. إذا كنت والداً فلديك بالتأكيد لهجة أمرة. من المهم عندما تتحدث إلى نفسك بهذه العبارات الإيجابية أن يكون صوتك عالياً وبلهجة أمرة؛ لأنك تتحدث إلى روحك، وليس إلى عقلك. أنت تتحدث إلى عواطفك وإرادتك. عندما تأمر نفسك بالقيام بالسلوكيات التي تقود إلى تطوير الشخصية الداخلية فأنت تأمر نفسك بأن تسعى لتكون ذلك النوع من الأشخاص.

حدّث نفسك بهذه العبارات الإيجابية مرة واحدة في اليوم على الأقل أو أكثر. ويعود إليك تحديد عدد مرات تكرار العبارات الإيجابية يومياً. وإنني أوصي بقوة أن تحدّث نفسك بالعبارات الإيجابية في الصباح الباكر قبل أن تشغلك المسؤوليات المرتبطة بالأشخاص الآخرين.

هذه العبارات ستؤثر على مزاجك طوال اليوم. إنها تعزز خصائص الشخصية التي تريد اكتسابها وإظهارها للآخرين.



ومع الوقت، ستساعدك العبارات الإيجابية على أن تكون ذلك الشخص الذي تريد أن تكونه.

### مفاتيح التغيير الدائم

إن المفاتيح الموصوفة في هذا الفصل صياغة أهداف تتفد في دورة مدتها عشرة أسابيع، وأن تصبح جزءاً من الفريق الثلاثي، وأن تحدث نفسك بالعبارات الإيجابية يومياً هي مفاتيح لإحداث تغييرات دائمة.

ذات يوم قالت لي ليز: «أعتقد أنني كبيرة في السن إلى درجة تجعلني عصية على التغيير. لقد اعتدت على طريقي الخاصة».

كانت ليز امرأة محافظة جداً، فقد كانت ترتدي بنطالاً فضفاضاً وقميصاً رسمياً، وترتبط شعرها بربطة إلى خلف عنقها. لم تكن تضع الكثير من المراهم التجميل، لكنها كانت جميلة، بحيث لم تكن بحاجة إلى الكثير من هذه المراهم. ونادراً ما كانت تبسّم، لكنها كانت ملتزمة بالذهاب إلى النادي للتمرين ثلاث مرات صباحاً في كل الأسبوع. لقد أثارت اهتمامها فكرة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، وحضرت حلقة دراسية عُقدت عن البرنامج في نهاية الأسبوع.

سألتها: «هل تحبين طرقتك؟».

قالت: «هممم، أحب معظمها».

«أهناك ما تريد تغييره نحو الأفضل؟».



اعترفت: «نعم».

اقترحت عليها: «ركّزي عليها».

بعد عدة شهور جاءت إليّ ليز. كان معها جرو صغير منقط ومرقط فقالت لي: «لقد تغيرت».

كانت ليز في الثامنة والخمسين من عمرها؛ لذلك لم أظن أنها تعاني الخرف.

«ما الذي تتحدثين عنه؟».

قالت ليز: «لقد أخبرتني أن أركز على بعض الأمور التي أريد تغييرها نحو الأفضل، فوجدت خمسة أمور، وهذا الجرو ساعدني على تغييرها جميعاً!».

قلت لها: «حسناً». «كيف؟».

«لقد قررتُ بما أنني أعمل مبرمجة حاسوب أنني بحاجة إلى مزيد من التمرين، ومزيد من الضحك، ومزيد من الأصدقاء، وإلى قلق أقل وتغذية أفضل».

قلت لها: «هذه أهداف كبيرة جداً» وهي «أهداف جيدة، إنها أهداف الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. ولكن ماذا عن الجرو؟».

في كل مساء، وبعد الثالثة أقف، وأخبر زملائي أنني سأتعشى خارج المنزل. وأخذ معي هذا الجرو، وهو علامة أكيدة للجميع بأن آراءهم فيّ لا تقلقني كثيراً، ثم أمشي بسرعة، متجاوزة خمسة أحياء، حتى أصل إلى



مكان منعش، وأطلب البروتين المخفوق الحاوي على الفاكهة الطازجة. ثم أكل وجبتي المغذية الصغيرة وجروي يجلس على الطاولة أمامي.

يدفعني الجرو إلى الابتسام، وقد لاحظت أنه يدفع الآخرين إلى الابتسام أيضاً. في بعض الأحيان يقول الناس أشياء مثل: «إنه جرو مجنون» أو: «من أين جئت بهذا الجرو الأنيق؟» ويكون ذلك بداية نقاش قصير. وقد قابلت عدة أشخاص اهتموا بالموضوع إلى درجة أنهم التقوا بي فيما بعد على العشاء. ومن بين هؤلاء الأشخاص امرأة بدأت تذهب معي إلى الكنيسة، وأعتقد أننا سنصبح صديقتين جيدتين. وهكذا ساعدني هذا الجرو على أن أتمرّن أكثر وأضحك أكثر، وأكتسب أصدقاء جديداً، وأتغذى على نحو أفضل وأقلق على نحو أقل».

ليس أمراً سيئاً أن يحدث كل ذلك بفضل جرو صغير ومرقّط.

«أعتقد أن هذه التغيرات دائمة؟».

قالت بجديّة: «نعم»، إنني على الأرجح لن أحمل هذا الجرو معي طوال حياتي، لكنني تعلمت بفضلله درساً عظيماً». «ما هو؟».

«تعلمت عدم تعوّد طريقي على نحو كامل، وأنني أستطيع أن أغير نحو الأفضل».

انضمت ليز إلى الفريق الثلاثي وبدأت تحدّث نفسها بالعبارات الإيجابية يومياً، واستمرت عدة شهور. هي الآن مع فريقها في دورة الأهداف الثالثة

المكونة من عشرة أسابيع. ولاحظت منذ عهد قريب أن لديها حقيبة كبيرة من جلد النمر، دفعتني إلى الابتسام، ولكن غالباً لأنني عرفت أنها تدفعها إلى الابتسام أيضاً.





## لوح المدرب

أنا مدرب، والمدربون يعطون لاعبيهم تمارينات معينة بوصفها جزءاً من التدريبات. إذا ... هذه تماريناتك لهذا الفصل

التمرين اليوم بخطة مدتها عشرة أسابيع تمرين: اختر يوماً للبداية. ضع إشارة على عشرة أسابيع في تقويمك بدءاً من ذلك اليوم. (إذا دخلت إلى موقع الفريق الثلاثي على موقعنا الإلكتروني فسيحدث ذلك تلقائياً [www.teamof3.com](http://www.teamof3.com)).

ضع أهدافك للأسابيع العشرة القادمة تمرين: راجع أهدافك وملاحظاتك التي كتبتها في الفصل السابق، وابدأ بتحديد بعض أهدافك مدة عشرة أسابيع قادمة في كل جانب من نجمة اللياقة. لا تكتب بالحبر، فقد ترغب في مراجعة هذه القائمة في أثناء قراءتك الفصول القليلة القادمة.

عندما يتشارك ثلاثة أشخاص في مجموعة مشتركة من الأهداف يزداد احتمال وصول كل واحد منهم إلى أهدافه الشخصية تمرين: انضم إلى الفريق الثلاثي. (إذا أردت المساعدة في هذا الأمر فقم بزيارة موقعنا على الإنترنت [www.teamof3.com](http://www.teamof3.com)).

العبرة الإيجابية هي التزام صارم ناجم عن قناعة بأن ما تقوله  
سوف يحدث حقاً

تمرين: ابدأ بتحديد عبارات الـ (أنا) الإيجابية المرتبطة بتلك الشخصية  
التي تريد أن تكونها.

قم بالتمرين المشروح في هذا الفصل:

- اختر الكلمات التي تريد أن تصف بها حياتك. اختر ثلاث أو  
خمس صفات تريدها أن تكون هوية لك أو تريد أن يعرفك  
الآخرون بها.
- حدد عدة سلوكيات مرافقة لكل وصف أو صفة.
- قسّم هذه السلوكيات إلى سلوكيات محددة.
- حوّل هذه السلوكيات إلى صفات شخصية.

السلوكيات المكررة تتحول إلى عادات، والعادات تتحول إلى

صفات شخصية

تمرين: ابدأ بالسعي نحو أهدافك يومياً.

تمرين: اكتب تقريراً يومياً بتقدمك إلى أفراد فريقك الثلاثي الخاص بك.

تمرين: ابدأ بترديد العبارات الإيجابية التي تبدأ بـ (أنا) يومياً.



حقيقة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة  
الحصول على الإجابات الصحيحة يقتضي طرح الأسئلة  
الصحيحة والإجابة عنها بصدق.



obeykhanal.com