

الفصل الثامن:

غرس الحب، والفرح، والسلام:
اللياقة العاطفية بعد الأربعين



لائق عاطفياً

إنني أصادف أحياناً التطرف في عملي ببرنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. والتطرف العاطفي أمر شائع. وبعض الناس عاطفيون إلى حد كبير، حيث يستجيبون للحياة على نحو عاطفي أكبر كثيراً من استجابتهم للحياة بصورة عقلانية. ويولي أشخاص آخرون الأدبار خائفين من العواطف الخاصة بهم. إنهم لا يرغبون في الإحساس بأي شيء، وبدرجة أقل التعبير عن أي شيء قد يشعرون به.



تقتضي اللياقة العاطفية، كما هي الحال في مجالات اللياقة كافة، أن تكون العواطف في توازن. والعواطف متأصلة لدى كل إنسان. وترغمننا على القيام بأفعال، بدرجة تفوق ما تمليه علينا أفكارنا أو آراؤنا. وإنما نواجه تحدي تعلم الإقرار بعواطفنا، والسيطرة عليها، واستخدامها على نحو صحيح. ويتمين علينا، طبعاً، ألا ندع عواطفنا تتحكم فينا مطلقاً. فإنا ترى ما هي صلتها بالحياة التي تتصف باللياقة الكاملة؟

يتصف الأشخاص الذين لديهم عواطف متوازنة صحية بأنهم يحبون الحياة. ولديهم رغبة قوية في أن يتصفوا باللياقة، بحيث يكون بمقدورهم التمتع بحياة ذات جودة عالية أطول مدة ممكنة، ويريدون ممن حولهم القيام بالشيء ذاته.

ويمكن أن يكون الأشخاص ذوو العواطف المتوازنة الصحية أصدقاء وزملاء عمل عظماء. وبالتأكيد فإن كل شخص متزوج أو والد يريد أن يكون لدى أفراد عائلته عواطف متوازنة صحية.

ثلاث عقبات كبرى تعترض اللياقة العاطفية

انطلاقاً من سنوات خبرتي في تدريب الناس للوصول إلى حياة تتصف باللياقة الكاملة، تعلمت أن هناك ثلاث عقبات كبرى تعترض اللياقة العاطفية. ويكاد كل شخص يكون قد جابه، على الأقل، إحدى العقبات هذه في مرحلة ما من حياته. وغالباً ما تصل مقاومته إلى نقطة أشبه بالذروة، حينما يبلغ الإنسان منتصف العمر.



العقبة 1#: الكفاح من أجل الجمال الجسدي

إنني لا أعارض الجمال الجسدي. بل أنا نصير عظيم له! لكنني واقعي أيضاً بشأن الجمال الخارجي. فالجمال الجسدي الخارجي يذوي مع التقدم في السن. وأي إنسان يحاول إجمالاً أن ينكر أو يبطل تلك الحقيقة عبر إجراءات تجميلية متعددة سيجد نفسه لا يزال ذا جسد أكبر سناً وأقل جاذبية. وتقل الجاذبية الأرضية فعلها - حيث يرتخي الجلد وينتفخ ويتجدد. ويتساقط الشعر، أو يبدأ بالنمو في أماكن غير مرغوب فيها. ويتبدل مظهر الجسم. وتطراً تغييرات كيميائية وهرمونية.

ومما لا ريب فيه أن باستطاعة الإنسان القيام بالكثير للمحافظة على الكتلة العضلية الطبيعية لديه، وبمقدورنا الحفاظ على أجسامنا رشيقة بالجمع بين اللياقة الغذائية والتمارين. وبإمكان أي شخص أن يبقى قوياً. وإنني لست ممن يعارضون بشدة الجراحة التجميلية إذا ما أراد أحدهم أن يخضع لها. لكن ببساطة ووضوح، ما من خطة أكل، أو برنامج تمارين، أو أي مكملات يمكن أن تجعل من يبلغ الثمانين يبدو كأنه في العشرين من عمره.

يبدو أن بعض الأشخاص يصلون عاطفياً إلى جدار من القرميد، حينما يبلغون منتصف العمر، ويدركون أنهم لن يعودوا وسيمين كما كانوا سابقاً. ويمر آخرون بوقت عصيب عاطفياً؛ لأنهم يجاهدون للتمسك بشيء يشعرون بأنهم يفقدونه بالرغم من بذلهم كل ما يستطيعونه. وتقوم مقاربتني على أن نكون أصحاب قدر الإمكان؛ إذ تنتج الصحة وهجاً جميلاً.



وعادة ما يكون الإنسان الذي يكافح على نحو مستمر من أجل التمتع بالجمال الخارجي شخصاً حزيناً في قرارة نفسه، وتقديره لذاته منخفض ولديه شعور عميق بانعدام الأمان. والجهد المبذول للحفاظ على الجمال إنما هو إلى حد ما محاولة لتصوير ثقة وقوة لا يشعر بهما المرء عاطفياً. ويعتقد الإنسان أنه إذا كان مظهره جميلاً، فسوف يعتقد الآخرون أنه شخص مهم. فقد أضحت القيمة مرتبطة بالمظهر الخارجي، وإذا ما انحدر المظهر الخارجي، تنحدر قيمة الشخص.

وتعني اللياقة العاطفية أيضاً تقبل الخبر الجيد عن الجمال الداخلي: إنه يدوم! إذ إن الجمال الداخلي لا يدوم فحسب، بل تتوافر لديه إمكانية الازدياد مع التقدم في السن. فالله تعالى خلق البشر في أحسن تقويم، بغض النظر عن شكل عيونهم، أو حجم أنوفهم، أو لون بشرتهم. سواء كانت قامتهم طويلة أم قصيرة، أو بنيتهم ضخمة أم ضئيلة - تلكم هي أشياء لا تهم. ما يهم هو أن الإنسان هو أفضل مضيف محتمل لجسد صاحبه، فيبتهج بتفرده، ويسعى للحفاظ عليه معافى وقوياً وناصباً بالحياة طوال أيام حياته.

العقبة #2: الكفاح من أجل الكمال

يعد الجمال أحد مجالات الحياة التي غالباً ما يكافح الناس فيها من أجل الكمال. ولقد اتهمني أحدهم بالترويج للنزوع إلى الكمال في برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. وسألني: «ألا يتمحور برنامجك حول أن يكون الإنسان «كاملاً» - وأن يصبح لائقاً في مجالات الحياة كافة؛ لكي يحقق الكمال؟».



لا، إن الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة تتمحور حول العافية التامة وليس الكمال. وهما مختلفان أشد الاختلاف؛ إذ إن النزوع إلى الكمال عموماً متجذر في انعدام اللياقة العاطفية - وهي ليست على الإطلاق سمة مميزة للياقة البدنية. ويرى من ينشد الكمال ما هو مفقود خارجياً، ويركز جهوده كافة على إصلاح ذلك العيب. بينما تتطلب الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة من الإنسان أن ينظر إلى الحياة ككل، ويبني العافية التامة من الداخل إلى الخارج، ابتداءً بالجوانب الروحية للياقة، وتطبيق مبادئ تعيين المواهب، وتحسين المهارات، وتحديد الأولويات، والسعي لإيجاد التوازن، وبناء العلاقات، والعطاء. ويركز الذين ينشدون الكمال على الذات. ونادراً ما يكونون معطاءين عظاماً. فالحياة التي تتصف باللياقة الكاملة تطلب من الإنسان البحث عن السبل لبناء العلاقات والعطاء للآخرين.

ولربما ما هو أكثر أهمية أن النزوع إلى الكمال يتعلق دوماً بالقدرة الثابتة على فهم ماذا يجب أن يكون. ويتعلق برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة بالنمو والتطور المستمر نحو العافية التامة التي يمكن أن توجد. وتطالب الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة الإنسان بإسقاط معيار «الوجوب» لديه وأن يستبدله بذهنية «المقدرة/ الاستطاعة» - للسعي وراء ما قد يكون ممكناً، وما يستحق السعي من أجله.

وحينما يواجه الإنسان الذي ينشد الكمال إخفاقه الشخصي في بلوغ هدف معين، فإنه غالباً ما يتخلى عن أهدافه كافة. وذلك أشبه ما يكون بتأثير البوميرانغ الذي يرتد إلى الرامي. ولقد عملت مع أشخاص أخفقوا



في تحقيق هدف من النظام الغذائي، ولذلك تخلوا عن كل أهداف اللياقة. وعرفت آخرين لم يستطيعوا القيام برفع الأثقال التي كانوا يعتقدون أنه يجب عليهم أن يقوموا بها في نهاية عشرة أسابيع، فتوقفوا ببساطة عن المجيء إلى النادي الرياضي. إن هؤلاء الأشخاص لا يستطيعون التأقلم مع مستوى أقل من الكمال. وإذا لم يكن باستطاعتهم القيام بعمل ما «على نحو كامل»، فإنهم لا يقومون به مطلقاً. ويتجهون إلى شيء آخر يعتقدون أن بإمكانهم إنجازه على نحو أقرب إلى الكمال.

والحقيقة أنه ما من أحد كامل، وأنتا نعيش جميعاً في عالم يفتقر إلى الكمال. وليس باستطاعة أحد أن يبلغ الكمال على هذا الفردوس الأرضي. وسوف نموت جميعاً، ومعنا ضعف أو زلة أو عيب لم نتخلص منه. وليس معنى هذا أنه يجب علينا أن نتخلى عن الحياة، ونخفق فيما نستطيع القيام به لنقترب من الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة.

وإذا ما أدركت أنك شخص ينشد الكمال، فوجهه إلى نفسك الأسئلة الآتية:

لماذا أشعر بدافع عميق نحو الكمال؟

ما الذي أسعى لبلوغه حقاً؟

من الذي أحاول أن أثير إعجابه؟

ومن الذي أسعى للفوز بحبه حقاً؟

لماذا أشعر أنه من المهم أن أكون كاملاً؟ من الذي علمني أنه

يتحتم علي أن أكون كاملاً لكي أكون محبوباً أو موضع تقدير؟



إن القضايا العاطفية التي تكمن في صلب النزوع إلى الكمال هي الحب، والقبول، والقيمة. ويحاول من ينشد الكمال في خاتمة المطاف أن يفوز بالقبول أو أن يعد مهماً أو محبوباً. وتلكم هي القضايا التي من الضروري تناولها فيما يتصل باللياقة العاطفية.

بدأت جين برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة بعد طلاقها. كانت في الرابعة والأربعين من عمرها. وقد تحطم عالمها بعدما تخلى زوجها عنها من أجل امرأة في الثامنة والعشرين، وذات مظهر خارجي جميل، وتفتقر إلى ما يدل على الذكاء. شعرت جين كما لو أن حياتها كلها تنهار من حولها، وكانت تتشبث بأي شيء وبكل شيء - بما في ذلك أي شخص وكل شخص - وفي محاولة منها للسيطرة على ما تبقى من حياتها، أرادت أن تكون جزءاً من برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة؛ لكي تستعيد الكمال الذي شعرت بأنها فقدته.

قالت لي، وقد تملكها الغضب من حياتها: «إذا لم يكن باستطاعتي أن أبلغ الكمال حقاً، فما الفائدة؟».

قلت لها من غير تكلف: «أعتقد أن الفائدة بالنسبة إليك، يا جين، أنه بمقدورك أن تتحسني إذا ما تابعت هذا البرنامج».

قالت: «لكنني لست مريضة».

احتججت قائلاً: «لقد جُرحت جرحاً بالغاً. وتلقت عواطفك ضربة حقيقية. لقد تحطمت عاطفياً من جرّاء ما حدث لك».

أجهشت جين بالبكاء. «فما الذي يتعين علي القيام به؟».



«أولاً: تعرّف على نقاط القوة لديك - ليس مواهبك فحسب، بل نقاط قوتك العاطفية أيضاً. إنني لا أعرف نقاط قوتك كافة، بل اثنتي منها وحسب. إنك أم حنون وصديقة محبة. وإحدى نقاط القوة لديك هي قدرتك العظيمة على منح الحب. وإنك مثابرة. وحينما تضعين نصب عينيك هدفاً، فإنك تسعين وراء تحقيقه بإخلاص، ولا تستسلمين. وتلكم هي نقاط قوة عظيمة. أريدك أن تضعي قائمة بما تجيدين القيام به من أعمال، والخصال التي هي نقاط قوة عاطفية».

وافقت. وفي المرة الآتية التي التقينا فيها ألقيت نظرة على القائمة التي وضعتها جين، وقلت: «الآن، عليك القيام بتطوير بعض المهارات المتصلة بهذه القائمة».

سألتني: «كيف لي أن أطور مهارة تتصل بـ «أن أكون مثابرة؟».

فقلت لها: «دوّني بجانب الخصلة تلك مجالين سوف تظهرين فيهما، وقومي بتأدية ما أعدّه هدفاً عاطفياً، مهما يكن شعورك أو ما قد يقوله الآخرون. على سبيل المثال، قد تتخذين قراراً بأنك سوف تحضرين مباريات البطولة الرياضية كافة التي تشارك فيها ابنتك هذا الصيف، حتى إن حضرها زوجها السابق».

غصت، وهي تقول: «حسناً. ماذا عن إظهار المحبة؟ كيف أحول ذلك إلى مهارة؟»

سألتها: «ما الذي تقومين به من أجل ابنك، وابنتك فيفسرانه على أنه محبة؟».



قالت: «حسناً، من المحتمل أن ابني ينظر إلي على أنني محبة، حينما أخبز له كعكاً صغيراً محلى برقاقات الشوكولاتة. وتعتقد ابنتي أنني محبة، حينما أصطحبها للتسوق. وكلاهما يظن على الأرجح أنني محبة، حينما لا أتشاجر معهما؛ ليمتعا بالصحة المثالية».

لقد شعرت بالسرور لإتيان جين على ذلك المقطع الأخير. فهي لم تكن تسعى جاهدة لاستعادة الصحة المثالية في حياتها الخاصة، بل كانت تمارس ضغطاً كبيراً على ولديها، لكي يمتعا بالصحة المثالية.

قلت: «إذاً، فاخبزي الكعك الصغير المحلى، واذهبي للتسوق، وتراخي معهما قليلاً. وهذا لا يعني أنك بحاجة للتخلي عن النظام برمته، وأن تدعيهم يفعلون ما يشاؤون، بل اختاري معاركك بحكمة. إنهما مراهقان. ما الضير في أن تكون الغرفة غير خالية من البقع أو ليست مرتبة تماماً في الأوقات كافة؟ عيني يومين في الشهر تقومون فيهما ثلاثكم بتنظيف المنزل وترتيبه. ما الضير في أن تضع ابنتك الكثير من مراهم التجميل حول عينيها، حينما تبلغ السادسة عشرة؟ خذي في الحسبان اصطحاب ابنتك إلى مختصة تجميل تقدم لها المعلومات الصحيحة بشأن زينتها. ما الضير في أن يرتدي ولدك بنطالاً من الجينز ممزقاً؟ ما عليك سوى الإصرار على غسله، بحيث يكون لديه بنطال من الجينز ممزق نظيف».

قالت: «حسناً، ماذا بعد؟».

«اعلمي على صقل مواهبك؛ وقومي بتطوير بعض المهارات الجديدة. والأهم من هذا وذلك، ابدئي في أن تهبي نفسك، ليس لولديك فحسب.

أوجدني عملاً تقومين به من أجل شخص في حال أشد سوءاً، مما هي عليه حالك جسدياً، أو عاطفياً، أو مالياً. والأفضل من ذلك، قومي بالتهوض بـ «مشروع العطاء» هذا مع شخص آخر أو جماعة من الأشخاص. انهمكي في القيام بعمل من شأنه تحسين العالم. لكن تذكري أنك لن تجعلي الآخرين أو العالم كاملين - بل أفضل فحسب».

كانت لدي نصيحة تدريبية أخرى أقدمها لجين: «حدثي ولديك عما يواجهه كل منكم من تحديات عاطفية إثر هذا الطلاق. إن ولديك يتألمان بقدر ما تتألمين. وهما يواجهان صعوبات عاطفية مشابهة لتلك التي تواجهينها، لكنها مختلفة أيضاً. تدارسوا الموضوع بوصفكم عائلة واحدة. كونوا أقرب إلى فريق ثلاثي[®] في معالجة جروحكم العاطفية وشفائها».

لم تنهك جين وحدها في مشروع تطوير المجتمع المحلي، بل دفعت ولديها للانخراط فيه أيضاً. وأضحى ذلك عملاً خاصاً تقوم به الأم، وابنها، وابنتها معاً. وقاموا بوضع بعض الأهداف لأنفسهم، حينما كان الأمر متعلقاً بالعطاء. كما تعهد كل واحد منهم بأن يقوم بثلاثة أشياء للآخرين: أن يقول أحدهم للآخرين كلاماً مشجعاً كل يوم، وأن يقوم أحدهم للآخرين بعمل خاص بقوله: «أحبك» كل أسبوع، وأن يذهبوا معاً إلى مكان خاص - ثلاثتهم فقط - مرة كل شهر.

كان من شأن الجزأين الأولين من الوعد أن حافظا على تدفق المحبة والتشجيع في عائلتهم المكونة من ثلاثة أفراد. أما الجزء الأخير من الوعد فقد ساعدهم في بناء بعض الذكريات الجديدة «الخاصة بهم وحدهم» التي بمقدورهم استعادتها ببهجة.



بعد مرور نحو عام على طلاقها، سألت جين عن أحوالها.

أجابت: «إنها جيدة، أيها المدرب. الأحوال ليست مثالية - بيد أنه ما من شيء مثالي ألبتة، أليس كذلك؟ الأحوال أفضل بلا ريب، ليس ذلك فحسب، لكن يملكني إحساس بأنها آخذة في التحسن دوماً».

كانت جين في طريقها نحو بلوغ العافية التامة، وليس الكمال. فهي آخذة في التماثل للشفاء ولأن تتمتع بـ «اللياقة الكاملة». كذلك كانت حال ولديها.

العقبة #3: التوق للقبول والحب

يبدو أن الكثير من الناس يعتقدون أن تقدير الذات المنخفض والرغبة العميقة في أن يكونوا موضع قبول أو احترام أو تقدير من جانب الآخرين قضايا يواجهها الشبان وحسب. لكن الحال ليست كذلك! تلکم هي قضايا يواجهها الناس من مختلف الأعمار، ويمكن أن تكون الحاجات والقضايا ضخمة من حيث الحجم بحلول منتصف العمر ما لم يسبق لشخص ما الشعور بأنه كفاء أو موضع قبول أو احترام أو تقدير.

أظهروا لي امرأة في الأربعين من عمرها، وقضت خمسة عشر عاماً في زواج شعرت فيه بأنها ليست موضع محبة وتقدير، وسوف أظهر لكم امرأة شديدة الحاجة إلى الحب والتقدير. أظهروا لي رجلاً في الخمسين من العمر، ولم يسبق له أن شعر بأن زوجته تكف له الاحترام، وسوف أظهر لكم رجلاً يكابد المأ عميقاً في قلبه؛ ليكون موضع الاحترام. أظهروا لي شخصاً ما زال والده المسن لا يقبل به أو يحبه أو يقدره، وسوف أظهر لكم شخصاً لديه يأس عاطفي. أظهروا لي شخصاً قام صاحب العمل الذي يعمل لديه

منذ ثلاثين عاماً بطرده من العمل دون دلالة على تقدير للسنوات من العمل بجد وولاء، وسوف أظهر لكم شخصاً يعاني ألماً عاطفياً.

ولقد عرف التوق للقبول أحياناً ب: «التوق للحب» وإنني أستخدم كلمة قبول لأنني قابلت أناساً ممن يكتن لهم أفراد العائلة والأصدقاء محبة عظيمة، وما زال لديهم توق لأن يكونوا موضع قبول من جانب جماعة معينة من الأشخاص في مكان عملهم أو كنيساتهم أو مجتمعاتهم. وهم قد يحبون أنفسهم، لكنهم ما زالوا بحاجة لأن يقوم شخص آخر بتقدير مزاياهم المتفرّدة وحضورهم حق قدرها. وحتى إذا ما أطلقت على هذه الحاجة تسمية التوق إلى الحب، فالتوكيد هنا على التوق. هناك دافع وحاجة وإحساس بغياب شيء ما، وإدراك أنّ ثمة حاجة ملء فراغ حقيقي بقدر الشعور الطبيعي بالجوع.

يصرخ التوق للقبول قائلاً: «أحبّوني! وقدّرّوني! وتقبّلّوني! ولتعدّوني جديراً بالتقدير! واحترمّوني! وهبّوني الكرامة!» وكثيراً ما تظهر المشاعر المتصلة بهذا التوق بصورة غضب، وإحباط، ورفض، وإجهاد، وتشبّط، ووحدة، ومرارة، وحزن، وكآبة.

ويحتاج كل إنسان لأن يبلغ درجة من القبول الذاتي الصحي - وهي لحظة يرى فيها قيمته على هذه الأرض، مصدرها ما يقوله الله، وليس ما يقوله أو يقوم به شخص آخر. كما أننا بحاجة لتطوير علاقات يقوم فيها شخص ما نكتن له الإعجاب أو الاحترام بالرد علينا بالقول: «إنني أكنّ لك الإعجاب والاحترام» إننا بحاجة لأن نسمع بأننا موضع محبة وتقدير، وجدّيون بأن نكون موضع ترحيب، وذوي أهمية من جانب شخص ما.



يتصف التحدي بأنه ثلاثي. أولاً، يتعين علينا أن ندرك أن لدينا جميعاً ذلك التوق للقبول. ويجب علينا أن نقر بالحقيقة القائلة: إننا لا يمكن أن نكون معزولين عاطفياً عن العالم. إننا بحاجة لأصدقاء وأناس نقدم النصح لهم وبمقدورنا أن نكون معطائين لهم. وفي الوقت عينه، يتحتم علينا أن نواجه تحدي كوننا أشخاصاً يرسلون على نحو تلقائي عبارات التوكيد، والاحترام، والإعجاب، والتقدير إلى الآخرين. يجب علينا أن نكون أناساً يسارعون إلى القول: «شكراً لكم» و «أحبكم» و «أؤمن ما قمتم به» و«أكنّ الإعجاب لموقفكم هذا» و «أقدر رغبتكم في المساعدة» وهذا المستوى من الأخذ والعطاء - في مستوى القبول - حاسم بالنسبة لما تضطلع به من دور في الفريق الثلاثي⁹.

ويتمثل التحدي الثاني في «الموامة»؛ إذ يتعين علينا أن نأخذ ونعطي ما نحن بحاجة له من التقدير، والقيمة، والحب، والاحترام بطرق صحية ومفيدة للآخرين، وبأساليب لا تتجاوز حدود الأخلاق أو الأدب.

وفي بحثك عن الحب والقبول، إياك أن تنتهك عهود زواجك بالوفاء والإخلاص. وفي بحثك عن الإعجاب وعبارات التوكيد، إياك أن تصبح متخماً، مثبناً الكرامة بشخص آخر. وفي بحثك عن الاحترام، إياك أن تؤثر في الآخرين ليمنحوك ما تعتقد أنك تستحقه من الإطراء أو الاعتبار.

ويمكن أن تكون النتائج النهائية لهذا السلوك مدمرة عاطفياً ليس لك فحسب، بل للآخرين من حولك أيضاً. فاسع لأن تعطي وتأخذ الحب والتقدير بطرق صحية، ومفيدة ومرغوب فيها على نحو متبادل، وهي طرق تقرّ بحدود الفضاء الشخصي.



ويتمثل التحدي الثالث في قبول الحقيقة بأنه ما من أحد يمكن أن يلبي حاجاتك العاطفية كافة، وأنت لن تكون مقبولاً تماماً من الجميع. ومهما حاولت جاهداً، فلن تفوز بالحنان أو الإعجاب من كل شخص على هذا الكوكب. ولا يمكنك أن تكون أفضل صديق للعالم برمته. ولن تكون موضع احترام كل شخص تجلّه. ولا يمكنك أن تقي بالحاجات الداخلية لشخص آخر - حتى لو كان شخصاً تكنّ له حباً عميقاً - بالطرق الخارجية، والأنشطة، والهدايا. يتعين عليك أن تكون معطاء عاطفياً لكثير من الناس، ومنفتحاً على التلقي العاطفي من كثير من الناس.

التغلب على العقبات

تتسم العقبات الثلاث التي قمت بتحديدتها بأنها تكون أحياناً ذات تأثير كبير في حياة الفرد. ومن المهم معالجة أي من هذه القضايا الموجودة في حياتك؛ إذ ترتبط اللياقة العاطفية مباشرة بالطرق التي تدرك نفسك فيها ذات قيمة، وإنساناً محبوباً له هدف على هذه الأرض.

وبالإمكان وضع كتاب برمته في أي من هذه العقبات التي تعترض اللياقة العاطفية. وقد يكون أحد الأشخاص بحاجة لإرشاد جدي أو قد يفيد من علاج مكثف بالصلاة أو أي وجه آخر من وجوه التدخل الروحي. ولربما وقعت أسرة برمتها في شرك الكفاح من أجل الجمال الجسدي، والسعي إلى الكمال، أو أضحيت في حالة من التوق الشديد للقبول. وإنني بالتأكيد لا أريد التقليل من أهمية هذه الحاجات بتقديم أي شيء يمكن أن يدرك بأنه «حل سريع». ومع ذلك، أخذاً في الحسبان هذا الإنكار، وجدت



خمس نصائح قد تكون مفيدة جداً لأولئك الأشخاص الذين قابلتهم عبر برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة:

1- ارفض المقارنة. عند قيامك بتحديد أهدافك، إياك أن تتنافس مع أشخاص آخرين أو تقارن أي جانب من جوانب حياتك مع الآخرين. إذا ما كنت سوف تنافس أحدهم، فلتتنافس مع نفسك. وضع لنفسك أهدافاً، واعمل على تحقيقها. وإذا وجدت أنك تقارن بين نفسك وشخص آخر، فقل بصوت عالٍ: «أليس هذا مثيراً للاهتمام؟ تلکم هي هويتهم، وهذه هي هويتي». ومن ثم قم بالإشارة إلى الجوانب الجيدة لديك بطريقة غير تنافسية.

والحقيقة أن هناك دوماً شخصاً يمتلك أو ينجز أو يعمل أكثر. ولسوف يكون هناك من هو أجمل وأقوى وأكثر مرونة ونجاحاً، أو يكسب أموالاً أكثر. فتقبل هذا الواقع! وأنت في الوقت ذاته، قادر دوماً على فعل وامتلاك وتحقيق وإعطاء المزيد. واعرف قدر نفسك، وماذا لديك، وماذا يجب عليك أن تعطي.

2- ضع أهدافاً واقعية. الكمال ليس واقعياً. كما أنه بعيد المنال. فقم بتحديد أهداف من الممكن تحقيقها، التي تشكل تحدياً لك، وهدفها التوجه نحو العافية التامة.

3- اهتف للآخرين. لا تحسد الآخرين على إنجازاتهم - ولا تشته ما فازوا به أو اكتسبوه أو حققوه من إنجازات. بل هلل لفوزهم وأعجب بنجاحهم وقدر إنجازهم؛ إذ يمكن للحسد أن يسلبك الفرح. وعلى الأرجح أنك سوف تجد أنه كلما ازداد هتافك



للآخرين ازداد تقدير الآخرين لوجودك وسعوا لإيجاد السبل للتلهيل لك وتشجيعك.

4- تقبل تفردك. اكتشف نفسك قدر ما تستطيع إلى أن تبلغ استنتاجاً مؤكداً مفاده: أنا مصمم أصيل. خالقك لم يخلق مثيلاً لك، وقد طور في داخلك مجموعة فريدة من المزايا الرائعة، والأحلام، والمواهب، والقدرات. وجسدك منقطع النظير. وما يعرض لك من تحديات وفرص في أي مجموعة كانت، وفي أي وقت من الأوقات، إنما هي فريدة من نوعها.

لا أحد يمكن أن يقوم بما يمكنك القيام به، حينما وحيثما تتوافر لديك الفرصة للقيام بذلك، مع أناس وضعهم الله في دربك، وبطريقة هي طريقتك المتميزة. فتقبل تميزك وقدر المزايا الفريدة التي لدى الآخرين. وبذلك، سوف تقدر قيمة نفسك والآخرين. وكلما ازداد تقديرك للآخرين وأتحت لهم معرفة ذلك، سوف تلقى بالمقابل مزيداً من التقدير من الآخرين.

5- كون صداقات. لا تعتقد مطلقاً أن لديك ما يكفي من الأصدقاء. ولا تعد الصداقة أمراً مسلماً به. ولا تعتقد ألبتة أنه بمقدورك التوقف عن العمل من أجل تكوين صداقة ما. وهناك عدد قليل من الأشياء الواعدة في الحياة التي تبقى في الذهن مثل الصداقة الجيدة.

علامات الصداقة الجيدة

ثمة إمكانية كبيرة لتكوينك الصداقة مع أولئك الأشخاص الذين يشكلون فريقك الثلاثي، ولا سيما إذا ما بقيتم معاً عدة دورات

من عشرة أسابيع. ولتتذكر باستمرار الخصائص الآتية للصدقة الحقيقية الدائمة.

الأسس الثلاثة العاطفية

لقد وجدت مراراً عبر الأعوام أن الناس حينما يطلب إليهم انتقاء الكلمات التي تصف اللياقة العاطفية، فإنهم يميلون إلى الكلمات الثلاث الآتية: الحب، والفرح، والسلام. وإنني أعدّها الأسس الثلاثة العاطفية.

والحب، والفرح، والسلام لا «تحدث مصادفة» وحسب. كما أنها ليست زائلة. فهذه أسس متجذرة في الفكر القصدي والكلمة والفعل. وتضرب بجذورها في حياة الفرد، وتتمو وتزدهر، حينما يؤثر أحد الأشخاص عمداً القيام ببعض الأشياء ويفرض القيام بسواها.

تجربة المزيد من الحب

الحب هو فعل. ويعبر عنه بالتواقف أو الاتكال المتبادل في الأخذ والعطاء. ولكي تظهر الحب، ينبغي أن يكون العطاء نابعاً من القلب؛ ولكي تشعر بالحب، يجب أن يتم تلقي شيء ما على نحو كامل بثقة وقلب مفتوح. وأساليب التعبير بالوقت والجهد وكلمات الحب والهدايا الملموسة، ذلك كله بالإمكان أن يدرك على أنه الحب.

والقول: إن الحب اتكال متبادل، أيعني هذا أنك لا تستطيع أو ينبغي عليك ألا تظهر المحبة لشخص لا يبادلك الشعور ذاته؟ لا. إننا مدعوون لكون محبين في مواقفنا وتصرفاتنا تجاه الناس جميعاً. لكن حينما

يكون الأمر متعلقاً بالروابط واللياقة العاطفية الحقيقية، سوف نجد أن أكبر قدر من القوة في العلاقات العاطفية يكمن في الحب المتبادل. ففي علاقة محبة صادقة، ثمة مبدأ المعاملة بالمثل في العطاء والأخذ. وكلما زاد العطاء والأخذ، تعاظم نمو الحب وتطوره. وكلما زاد الحب في حياة الفرد، زادت اللياقة العاطفية.

ما الذي يتعين علينا أن نرفضه من أجل تجربة المزيد من الحب؟ يجب علينا أن نرفض أن نكون أنانيين. ويتحتم علينا أن نرفض التلاعب بالأوضاع أو الأشخاص من أجل الحصول على ما نريه. يجب علينا أن نرفض القول: «يخصني» عن كل ما له صلة بوقتنا أو ممتلكاتنا. لا بد لنا من رفض توجيه تنبيهه إلى أنفسنا، أو السعي إلى تلبية متطلباتنا كافة على حساب الآخرين الذين لديهم حاجات، ويستحقون الاهتمام. ويجب علينا أن نرفض أن تكون رغبتنا في سلوك طريقنا أكبر من الاهتمام إلى طريق الله.

ماذا يجب أن نختار بهدف تجربة المزيد من الحب؟ لا بد لنا من أن نختار العطاء بأكبر قدر ممكن من المرات والطرق، وقدر ما باستطاعة المتلقي استقباله. ويتعين علينا أن نتقن إعطاء خمسة أشياء:

1- الأذن المصغية. يجب علينا أن نختار الاستماع بقلوبنا، بالإضافة إلى عقلنا.

2- حضورنا. يجب علينا أن نختار «الحضور» عندما يقع شخص آخر في الخسارة، أو يكون مريضاً، أو يتعرض لانتكاسة.



3- التصفيق والاستحسان. يجب علينا أن نختار التعبير الصريح عن فرحتنا وحماسنا عندما يحقق شخص آخر إنجازاً أو فوزاً أو يختبر لحظة من النجاح. ويتمثل جزء من استحسان الأناس الآخرين في شكرهم على ما فعلوه لنا - إما بصورة مباشرة أو عبر الاقتداء بهم. وليكن خيارك أن تقول: شكراً لكم.

4- الشهادة الإيجابية. يجب علينا أن نختار تدعيم الآخرين، وذلك ليس بالاعتراف بما يقومون به وتقديره فحسب، بل بما يعرضونه من ميزات شخصية. ولا بد لنا من أن نختار القيام بذلك، ليس أمامهم فحسب بل وراء ظهورهم أيضاً، وأن نقوم بذلك دون أن أي تفكير بما قد نحصل عليه في المقابل.

5- المساعدة. يجب علينا أن نقدم العون عند الحاجة.

تجربة المزيد من الفرح

كما بيننا سابقاً، الفرح لا يماثل السعادة. فهي مؤقتة، وتنتج عن الظروف الخارجية وأفعال الآخرين. واعتماد السعادة الكبير على المواقف والنواحي الشخصية يجعلها تختلف على نحو كبير عن الفرح الذي يمثّل الشعور المتأصل في داخل الإنسان والنابع من الاعتقاد بأهمية الحياة ومغزاها والإيمان بالوعود التي تقدمها.

يرتبط الفرح على نحو وثيق بالإيمان والتفاؤل، لكنه ليس منقاداً لهما بصورة عمياء. الفرح موجود في الإيمان بوجود الخالق وقدرته وعبودية الإنسان له. ويرتبط بروعة الحياة وروعة الخلق وبوجوب الاستمتاع بكل ما



وهبه لنا الله، فالإبداع رائع والموسيقا للغناء والقدمان للرقص والأصدقاء هم أعظم عطايا الله.

ما الذي يجب على المرء رفضه للوصول إلى المزيد من الفرح؟ يجب عدم الاستسلام لليأس أو الإحباط أو عدم الرضا. فلا مناص من هذه المشاعر التي تجتاحنا أحياناً بدرجات متفاوتة. كل ما على المرء القيام به هو تعلّم رفض كل ما قد يتسبب في مثل هذه المشاعر ورفض تناول ما قد يعرضه لحالات فرح وإحباط وهمية. عليك أن ترفض تحويل الإدمان إلى عادة كما عليك رفض تناول كل ما لا يمنحك جسداً صحيحاً أو عقلاً سليماً أو علاقات سوية.

ما الذي عليك اختياره للشعور بفرح أكبر؟ اختر أن تشكر الله على نعمه، وأن تبدي امتنانك للآخرين على لطفهم وكرمهم. واختر أن تحمد الله ليس فقط على ما يقدمه لك، ولكن على كل ما وهبه للبشرية في كل الأزمان. وأن تبتسم وتغني أغاني من تأليفك؛ لتعبر بها عن إعجابك بالحياة، وانظم قصائد عن الأشخاص الذين تقدرهم والأشياء التي تروك. حتى إن لم تشارك الآخرين هذه الأغاني والقصائد فإنها ستغدو ما يذكرك بأسباب امتنانك وتقديرك في أي يوم في حياتك.

تجربة المزيد من السلام

السلام ليس من مرادفات الهدوء، والسلام لا يعني التآلف مع الآخرين، كما أنه لا يشير ببساطة إلى غياب حالة الحرب. السلام حالة داخلية من السكينة والرضى، وهو نقيض الجدل والخصام والنزاع



والمقاومة. كما أنه نقيض الغضب، والأهم من ذلك أنه النقيض الأكبر للخوف النابع من الضغط والإجهاد.

لقد صادفت عبر السنين العشرات من الناس الذين أخبروني بأنهم يشعرون بالإجهاد والضغط، وهذا ينبع عن محاولة القيام بالكثير في وقت قصير وموارد محدودة. وله أبعاد جسدية وعقلية وروحانية وعاطفية. ومن الناحية العاطفية ثمة ارتباط مباشر بين الإجهاد والهم والقلق التي هي الأوجه الأخرى للخوف.

يشعر بعض الناس بالقلق أو الهم؛ لخشيتهم من عدم تحقيق المتوقع منهم في وقت محدد، وكثيراً ما يخشون ألا يكونوا قادرين على بلوغ المستوى المطلوب، أو البقاء على قيد الحياة. فبعض الناس يخافون ألا يتمكنوا من الزواج ألبتة أو مرة أخرى، وبعضهم يخافون ألا يتمكنوا من تنفيذ مطالب مديريهم في العمل أو أساتذتهم، وبعضهم يخشون ألا يتمكنوا من النجاح في هذا العالم. لذلك غالباً ما يكون قبول السلام نتيجة رفض الخضوع لمثل هذه المخاوف. ♦

ما الذي يجب عليك رفضه للشعور بسلام أكبر؟ عليك أن تقول: لا، لمن يصرون على أن تقوم بأعمال تفوق استطاعتك، أو أن تنفق أكثر من اللازم أو أن تضع مواعيد عمل أكثر من عدد ساعات اليوم. وهذا يتضمن رفض الإعلانات التي تنصحك بشراء منتج معين أو قيادة سيارة من نوع ما أو ارتداء نوع معين من الملابس. فارفض كل ما قد يقيدك أو يضعك في مجموعات بغرض أن تكون مقبولاً لدى الآخرين، فهذا يخالف ما يريد الله لك.



ما الذي عليك اختياره للحصول على المزيد من السلام؟ اختر أن تؤمن بالله القادر على كل شيء والمسيطر على الدوام على كل الظروف الخارجية. وأن تثق بأن هناك أشياء باستطاعتك القيام بها؛ لتسيطر على حياتك على نحو أفضل، وأن تطور مواهبك ومهاراتك ثم تمنحها للآخرين. وأن تبني بيئة آمنة لك وللآخرين. وما عليك إلا الاسترشاد ببعض الاقتراحات العملية الآتية:

- اخفض الصوت. لا تقلل فقط من مستوى الضجيج داخل وخارج منزلك وحسب، بل اخفض صوتك أيضاً.
- اخفض الإضاءة، وانظر إلى العالم عبر ضوء شمعة خافت من مدة لأخرى.
- خفف السرعة. اجلس لبعض الوقت وحدِّق، وتأمل، واحلم، وفكر.
- ابتعد عن الازدحام واقض بعض الوقت مع شخص واحد فقط أو عدة أصدقاء أو حتى بمفردك.
- أطفئ الأجهزة الإلكترونية واقض الوقت مع الناس.
- ادع الآخرين للانضمام لك في أنشطة مريحة مثل التحدث أو ممارسة الألعاب السهلة أو مشاركة الآخرين تجارب الحياة.

نظراً لقدرتك على اختيار عواطفك، فلديك القدرة أيضاً على التحكم في ردود أفعالك العاطفية وإيجاد عادات عاطفية جديدة. وينبغي عليك ألا ترد على الإهانات بالغضب أو ترد على الرفض بالإهانات أو أن ترد



على السلبية بالسخرية أو النقد. فمثل هذه العادات العاطفية تنشأ بسبب فشلنا في السيطرة على عاداتنا. فعلينا أن نميز العادات الجيدة ونستمر فيها، كما علينا أن نميز العادات السيئة ونحاول أن نغيرها.

الاختيار هو لب العملية للوصول إلى هدف اللياقة العاطفية واختيار الآراء وطرحها والقيام بالأنشطة التي تنشر الحب والفرح والسلام في حياتك.

عقلية الشخص الآخر أولاً وفعاليتها

لما كانت مشاعر الحب والفرح والسلام هي في النهاية خيارات يخضع لها سلوكنا، وتجد تعبيراً لها في إستراتيجية بسيطة أسميها صاحب المرتبة العليا (Top1TM) وهو اختصار يعني الشخص الآخر أولاً.

الشخص الآخر أولاً لا يعني أن تسعى إلى أن تتفوق على أحدهم بطريقة تنافسية. ولا يعني أن تجعل لنفسك الأولوية الأولى، بل إنه على العكس تماماً؛ إذ يعني أن تكون الأولوية للشخص الآخر - وذلك بالقيام بإظهار الحب واللفظ مع الفرح والرغبة بأن يسود السلام. يعني الشخص الآخر أولاً أن:

تضع الشخص الآخر في المرتبة العليا بإظهار الحب له، وتقديم شيء لهذا الشخص بفرح مع النية بتعزيز أو إنتاج السلام.

ومؤدى الشخص الآخر أولاً القيام قصداً بإظهار اللفظ أو الحب. كما يعني القيام بشيء خاص من أجل أحدهم، شيء واعٍ ونتاج عن إرادة



قوية. ويمكن لهذا الشيء أن يكون كلمة أو لفظة لطيفة، مثل فتح الباب لأحدهم أو الاتصال به لتقول: شكراً أو أن تسمح لسيارة أخرى بتجاوزك من دون أن تطلق آلة التنبيه، ويمكن أن يكون عملاً لطيفاً مثل تقديم هدية لشخص ما أو القيام بمساعدته في نقل أغراضه من المنزل.

الشخص الآخر أولاً إنما هو فعل بسيط لإظهار اللطف مع الفرح - وذلك بوساطة ابتسامة أو كلمة إطراء أو إظهار التفاؤل في صوتك.

تقصد أفعال الشخص الآخر أولاً جعل العالم مكاناً أفضل قليلاً في أي يوم من الأيام. وتهدف إلى تقليل الضغوط والإجهاد وإزاحة الخوف وزيادة الثقة وحل المشكلات وتوليد الشعور بالرضا.

وإني أنصحك بوضع لائحة بالأشخاص الذين تختار عن قصد إظهار اللطف لهم كل يوم. لا تنس أن تذكر الأشخاص أدناه في لائحتك:

- شريك حياتك.
- كل واحد من أولادك.
- والداك إن كانا على قيد الحياة - أو ربما إختوك.
- مديرك، سكرتيرتك، أو شريك معين أو زميل ما.
- أصدقاء معينون.

بتسمية هؤلاء الأشخاص المتلقين الأوائل، ستكون أكثر حرصاً على أن تفعل شيئاً تظهر بوساطته الحب لهؤلاء الناس كل يوم:



سأل شخص آخر: «فعل واحد فقط من الحب واللطف كل يوم؟»
 بالتأكيد لا، على الأقل فعل واحد من الحب واللطف كل يوم. فعل تحب
 واحد في اليوم، تقوم به بفرح ويكون الغرض منه نشر السلام، لن يكون
 له حدود، بل سيكون نقطة البداية. وإنني أنصحكم بزيادة هذا الرقم،
 وزيادة حجم الحب، وتحسين جودة الأفعال الإيثار التي تقوم بها. احرص
 على أن تصبح كريماً أكثر فأكثر، ومحباً، ومرحاً ومعتاداً. كما أنصحكم
 بزيادة أنواع الأشخاص الذين تقدمون لهم أفعال الإيثار يومياً.

ربما أكثر أفعال الإيثار هي تلك التي تختار فعلها لأجل أشخاص يكونون
 لك مشاعر عدائية، أو شخص تجده صعباً، أو مزعجاً، أو محبباً للمشكلات.
 ولربما قد لا يعدك أحدهم عدواً، أو حتى لا يعرف أنه على خلاف معك.
 هذا هو الشخص الأمثل الذي بإمكانه الاستفادة من أفعال الإيثار هذه،
 وفي سياق قيامك بهذه الأفعال، ستجد بالتدريج أن مواقفك تغيرت، وأن
 مستوى إحباطك وكآبتك قد انخفضا.

ربما يكون الشخص الذي يجب أن تختاره لأجل هذه الأفعال شخصاً
 مختلفاً عنك للغاية. وربما يكون شخصاً من الشارع تقابله كل يوم في طريقك
 إلى مدخل عمارتك، أو ربما يكون البواب الذي ينظف مكتبك كل ليلة.

إنني أشجعك بقوة على أن تجد طفلاً تقوم تجاهه بأفعال أو كلمات
 الإيثار هذه. حتى لو كنت أنت نفسك لا أطفال لديك، أو لو كان أطفالك
 قد كبروا وأصبحوا بعيدين عنك وعن بيتك. هناك شيء رائع وخاص في
 تشكيل وصوغ الحب، مع الفرح ونية نشر السلام، لأجل الأجيال القادمة.

وأنصحك، كذلك، بإيجاد شخص أكبر منك لتوجه له أفعال أو كلمات الإيثار. حتى لو كان والداك، أو جدك متوفيين، وحتى لو لم يكن لديك أعمام أو عمات ولا أخوال أو خالات على قيد الحياة. فهناك ثواب كبير في احترام الكبار وتبجيلهم.

وإذا لاحظ أحدهم أفعال أو كلمات الإيثار التي تقوم بها، وقال لك: «شكراً»، أو «كم هذا لطيف منك!»، فشجع هذا الشخص على المضي قدماً في سلوكه هذا.

إضافة إلى هذا كله، لا تقم بأفعال أو كلمات الإيثار منتظراً أن يحبك الآخرون أكثر أو يقوموا تجاهك بأي تصرف لطيف: بل عليك أن تعطي بكرم ومن دون انتظار المقابل، فهذا هو الحب الحقيقي. أعطِ ببهجة وفرح، أعطِ وليكن السلام حافظك للعطاء.

دورات عشرة الأسابيع للياقة العاطفية

عندما يتعلق الأمر باللياقة العاطفية، فإن العامل الأساسي ذا الأهمية القصوى لتحقيق حياة تتصف باللياقة الكاملة هو القيام بفعل إيثار واحد كل يوم. ويجب التركيز على أن تكون عملياً، وفي الوقت نفسه معطاءً. ولتكن هينئتك مرحلة، وهدفك الأساسي نشر السلام. ولتقم بفعل إيثار واحد لكل شخص في القائمة.

قم بإجراء تقويم لقائمتك هذه كل عشرة أسابيع كالاتي:

- أجب إضافة اسم أو أسماء أخرى إلى قائمتك؟



• أئمة طرق أخرى تستطيع بوساطتها فعل شيء لجعل الشخص الآخر أولاً؟

• أصبحت جملة معينة أو فعل معين أمراً اعتيادياً لدرجة قلت من معناه؟ ربما تحتاج إلى أن تجد وسائل أكثر إبداعاً تعبر فيها عن كلمة «أحبك»، أو «أقدر لطفك»، أو «شكراً». ما هي الوسائل التي تستطيع أن تكون فيها أكثر كرماً؟ أكثر عفوية، أكثر شمولية، وأكثر مباشرة في تعبيرك عن الحب والالطف؟

هناك بعض الأمثلة عن كيفية قيام الفريق الثلاثي[®] بتصميم كل منهم على التعبير عن الأفعال وكلمات الإيثار لكل شخص في القائمة. لقد كان هذا الأمر فاعلاً جداً في بيئة شركة ما، حيث يكون أعضاء الفريق كلهم من المجموعة نفسها. وقد سمعت منذ عهد قريب عن فريق ثلاثي[®] اتخذ «مديرهن المزمجر» أول اسم في قائمتهن. ولم يعرف هذا الشخص ألبتة ما الذي جرى. فكلما كانت تلك النساء المرحات والمسلمات أكثر لطفاً وتعاوناً معه، أصبح هو ألطف وأكثر تعاوناً، حتى إنه لم يدرك ذلك ألبتة.

ولم تقتصر الفائدة على القسم برمته - والمؤلف من 30 شخصاً تحت إشراف هذا الرجل - بل أفادت من ذلك عائلته أيضاً. فتصرفاته الجيدة في العمل أصبحت التصرفات الجيدة نفسها في البيت. ذلك الحب والالطف اللذان تلقاهما في العمل، قد مررهما لزوجته وأطفاله. وهم بدورهم أثروا بالآخرين. لقد أصبح هذا المدير قدوة لأطفاله ونموذجاً للأب الذي لم يعد مزمجرًا، بل لطيفاً ومرحاً ومحباً.



اللياقة العاطفية وفريقك الثلاثي®

إن مستوى مصداقية أفعال أو كلمات الإيثار هذه بسيط جداً: إما نعم أو لا. إما أنك قد قمت بأحد أفعال أو كلمات الإيثار في اليوم الواحد أو أنك لم تقم بها.

لا ريب أنك حر بمشاركة الآخرين طرقك المبدعة في التعبير عن الحب. قدم لفريقك الثلاثي® بعض الأفكار! وإنه لما يدهشني أن الكثير من الناس يقولون على نحو روتيني: «لا أعرف ماذا أقول لأعبر لك عن حبي»، ما رأيك في قول: «أحبك»؟

إن الأفكار المتعلقة بالتعبير عن الحب والمودة للأطفال، أو الزملاء، أو الأصدقاء، أو الوالدين، أو أعضاء آخرين من العائلة هي دائماً موضع ترحيب. والأفكار التي تتعلق بكيفية إظهار الحب والتودد للأعداء والخصوم يمكن أن تغير الحياة برمتها، وأن تكون ذات فائدة عظيمة.

على موقع الإنترنت الخاص بنا، لدينا مساحة لنشر أفعال أو كلمات الإيثار.

إذا أحسست أن شريكك في الفريق يتوق للجمال، والكمال، أو أنه متعطش لأن يكون مقبولاً، فعليك أن تظهر المزيد من التأكيد على خصال شخصية هذا الشخص التي تعجبك. دع هذا الشخص يعرف أنك تقدره شريكاً وحيداً ومهماً.



العبارات الإيجابية للياقة العاطفية

تعد العبارات الإيجابية للياقة العاطفية وسيلة مهمة لتولي مسؤولية ما تختار أن تفعله أو أن تكونه. اختر مجموعة من العبارات التي تتحدث عن جعل الحب، والفرح والسلام خصلاً مهمة وسائدة في حياتك. وبإمكانك أن تشمل عواطف أخرى في عباراتك الإيجابية، ولكن بصورة عامة، كل العبارات التي تستهدف اللياقة العاطفية يكون أساسها الحب، البهجة والسلام. فمثلاً، إذا رغبت في أن تحصل على صبر أكبر في حياتك، فمن المؤكد أن ذلك متصل بالحصول على سلام أكبر، أو إذا أردت أن تكون أقل تحيزاً تجاه الآخرين، فذلك أمر متعلق بالحصول على الحب.

وكلما لاحظت أنك تفتقر إلى خصال عاطفية معينة في حياتك، زادت أهمية أن تقول عباراتك الإيجابية بقوة أكبر. سوف تستفيد كثيراً بتكرار هذه العبارات طوال اليوم. وقد أخبرني العديد من الناس بأنهم ألزموا أنفسهم بكل من هذه المجالات من الحب والبهجة والسلام عدة مرات في اليوم. افعل الشيء الذي يناسبك.

عبارات إيجابية محتملة للياقة العاطفية:

- 1- (أنا) فرح.
- 2- (أنا) ويف.
- 3- (أنا) صانع سلام.
- 4- (أنا) شاكر.



5- (أنا) إنسان ذو قيمة.

6- (أنا) محب.

7- (أنا) أضع الآخرين أولاً.



obeykhanal.com



لوح المدرب

أنا مدرب، ويعطي المدربون لاعبيهم تماريناً معينة بوصفها جزءاً من التدريبات. ولذلك... تلكم هي التمارين الخاصة بهذا الفصل.

تحقق من عواطفك

التمرين: قوم تفكيرك ومشاعرك حيال «جمالك الآخذ بالتلاشي» و«نزوعك لبلوغ الكمال» و«مستوى التوق إلى القبول لديك». أتمة أهداف لياقة العاطفية تحتاج لأن تبلغها فيما يتصل بالقضايا الثلاث هذه؟

اختر أو ارفض

التمرين: الحب والفرح والسلام عواطف صحية ومتوازنة. ما الذي تحتاج إلى رفضه أو قبوله لتدخل المزيد من كل منها في حياتك.

تجربة المزيد من الحب أختار أرفض

تجربة المزيد من الفرح أختار أرفض

تجربة المزيد من السلام أختار أرفض

حدد أهدافك وابدأ

التمرين: باستخدام الإجابات المتعلقة بأختار أو أرفض أعلاه، رتب أهدافك لعشرة أسابيع من أجل زيادة لياقتك العاطفية.

التمرين: اكتب العبارات الإيجابية المتصلة بلياقتك العاطفية، وابدأ بترديدها يومياً.

اجعل الشخص الآخر أولاً

التمرين: حدد مجموعة من الأشخاص؛ لتسعدهم بأن تقدم لكل منهم فعلين على الأقل من أفعال الإيثار.

كن مسؤولاً تجاه الآخرين

التمرين: قدم تقريراً يومياً لفريقك الثلاثي عما قمت به من أفعال الإيثار للآخرين.

حقيقة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة

المشاعر التي عبرنا عنها هي ذاتها التي يكتنّها الآخرون لنا.

ما نفعله ونقوله للآخرين يغدو ما يفعله ويقوله الآخرون لنا.



obeykhalid.com