



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
كلية اللغات



ترجمة الصفحات (من 1 إلى 55) من كتاب بعنوان:

غير إفطارك تُغير حياتك

للكاتب: جوزيف ماكليندون الثالث

**Translation of The Pages (from 1 to 55) of a Book Entitled:**

**Change Your Breakfast Change Your Life**

**Written By: Joseph MacClendon III**

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الترجمة العامّة في الآداب

(انجليزي \_ عربي)

ترجمة الطالبة: نهى مصطفى عبدالله الفكي

إشراف د. أريج عثمان أحمد محمد

2018م



## صفحة الموافقة

اسم الباحث :

نهدي مصطفى عبدالله النقي

عنوان البحث :

موافق عليه من قبل :

الممتحن الخارجي

د. محمد النسيب الشنقيطي

الاسم:

التوقيع:

٢٠١٨/٤/١١

التاريخ:

الممتحن الداخلي

الاسم:

د. نورا ربه جاسري المنور

التوقيع:

٢٠١٨/٤/١١

التاريخ:

المشرف

الاسم:

د. أريج عثمان أحمد محمد

التوقيع:

٢٠١٨/٤/١١

التاريخ:

## الإهداء

إلى سيّدة قلبي، امرأة سقتني حبًا وعطفًا وحنانًا بحضنها الدافئ ولمساتها الحانية، إلى  
من تعلقو الجنتّة قدماها، إلى أمي..

إلى الرجل العطوف، سندي في الحياة بعد الله، قدوتي وملاذي في الحياة، إلى أبي..

نتشارك أحزاننا قبل أفراحنا، نلهو ونتشاجر إلى أن كبرنا لنُناضل في هذه الحياة سويًا،  
إلى إخوتي وأخواتي..

إلى من لن أنساهم أبدًا، "هذه هي الحياة نلتقي لنفترق.. ونفترق لنلتقي من جديد" إلى  
صديقاتي..

أهديكم ثمرة هذا المجهود تقديرًا واحترامًا منّي إليكم..

## الشكر والعرفان

معلمتي، صاحبة الدور الأكبر في هذا العمل المتواضع، بخبرتها في هذا المجال،  
وتوجيهاتها العظيمة لي، إلى:

د. أريج عثمان أحمد محمد.

إليكِ أوجّه جزيل الشكر والإحترام والتقدير..

وأنتهز الفرصة لأشكر كافة المعلمين والمسؤولين وأخصُ بالذِّكر كلُّ من:

د. نجلاء طه باشري النُّور - رئيس قسم اللغة الإنجليزية بجامعة السودان للعلوم  
والتكنولوجيا، كلية اللغات.

د. محمد الأمين الشنقيطي - جامعة الرِّباط الوطني، كلية اللغات والترجمة.

## مقدمة المترجم

إنَّ التَّنمية البشريَّة هي عمليَّة توسيع القدرات التعليميَّة والخبرات للشُّعوب، والهدف من هذا هو أن يصل الإنسان بمجهوده ومجهود نويه إلى مستوى مرتفع من الإنتاج أو الدَّخْل، أو غيره فيما يتعلق بالإدراك الذهني، بالإضافة إلى الحياة الطويلة والصحيَّة مع تنمية القدرات الإنسانيَّة من خلال توفير فرصٍ ملائمة للتَّعليم وزيادة الخبرات على أسسٍ غالبًا ما يعرضها الكاتب مستندًا إلى واقعٍ ما.

يحتوي هذا الكتاب على ثلاثة وعشرين فصلًا كل فصلٍ منها يعتبر قائمٌ بذاته، كما أنَّه أساسٌ للفصل الذي يليه. وقد ترجمت هنا سبعة فصولٍ تحدَّث فيها الكاتب عن بعض التجارب الحياتية الواقعيَّة، منها ما هو خاصٌّ به أو بأشخاص يعرفهم، ومنها ما هو عام، كما أنه يحاول تحريك عنصر الخيال لدى القارئ، ليشاركه فيما يريد تحقيقه.

إنَّ استناد هذا النُّوع من الكتب إلى التجارب الشخصية والوقائع الحقيقيَّة هو من أهم أسباب اختياري لهذا الكتاب. كما أنَّه من الكتب الرائدة في هذا العصر، فضلًا عن أنه يستهدف الفئة العمريَّة الشابة أكثر من غيرها، حيث أنه يجذب ميولهم ويوسِّع حقول مداركهم ويبعدهم عمَّا يحبط عزائمهم.

هذا النوع من الكتب غالبًا ما يخاطب الجانبين النفسي والفكري وأحيانًا الصحي في آنٍ واحد، ليحاول قدر الإمكان أن يصل بالإنسان إلى الرِّضى الذاتيِّ، أو على الأقل التَّحسين

من قدراته الفكرية، ونحن نحتاج إلى مثل هذه الكتب والمواد التي ترقى وتسموا بفكر الفئة العمرية المذكورة آنفاً، على أمل أن نرقى بشباب مجتمعنا نحو الأفضل دائماً.

وبالرغم من أن اختياري لهذا الكتاب كان عن اقتناع تام، إلا أنني قد مررت ببعض الصعوبات أثناء عملية الترجمة، وسأحصرها فيما يلي:

بعض العبارات لا يمكن ترجمة كلماتها كلاً على حدة لأن ترجمتها منفصلة ثم جمعها قد يعطي معنى مغايراً عن المعنيتان، أو أنه قد يفضي إلى ترجمة مضللة أو خاطئة كلياً، أي أنه لا يمكن ترجمتها ترجمة حرفية أبداً، وهذا يتضح في مثل كل مما يلي:

### “Life turn’s on a dime”

فترجمة كل كلمة منها على حدة سيعطيك في نهاية المطاف معنى مغايراً عن المعنى المراد فتكون الترجمة مثلاً، الحياة تتغير على أصغر عملة معدنية" .. فوجدت أن من الأفضل ترجمتها بـ"الحياة تتغير بسرعة". ذلكلقربها من المعنى المراد في الفصل. وتعبير آخر وهو:

### “Pay it forward”

إن تُرجمت ترجمة حرفية فإنها ستعطي معنى خاطئاً مثل، "ادفعها للأمام"، وهذا مبهم غير مفهوم، لذلك ربما كان من الأفضل ترجمتها بـ"إعطها للآخرين" وهذا ما يتناسب مع السياق، لأن المعنى هنا هو أن تأخذ المعرفة وتخبر بها آخرين ليستفيدوا منها.

بعض كلمات هذا الكتاب ذات أصول ليست إنجليزية، فكان عليّ البحث في أكثر من معجم للوصول إلى المعاني، وعلى صعيد آخر واجهت نوعاً آخر من التحديات في هذا العمل فقد وجدت أن:

## “Cliché”

كلمة من أصل فرنسي تعني؛ لازمة أو تعبيراً مأثور أو رسوم، إلخ.. وفي السياق كان الأقرب والأنسب قولاً مأثور، ولكي يكون المعنى أكثر دقة ووضوح خلصت إلى ترجمتها بكلمة توّدي نفس المعنى وهي: "راسخ".

وقد واجهتني كلمات طيبة مثل:

## “Tums”

أيضاً هي كلمة ذات أصلٍ سويديّ، تعني نوع من العصارة أو الحمض العضويّ، وفي السياق جاءت بعد اللجوء لقاموس طبيّ والسؤال عنها بمعنى: "العصارة المعدية".

إنّ بعض أشباه الجمل أو الكلمات أعطت معانٍ تختلف عن ما تظهره عندما تكون منفردة أو وكأنّها استخدمت في سياق صعبٍ عليّ فهمه بدايةً، وذلك في مثل:

## “Slap on”

وهي شبه جملة تعني "يصفع" لكنها جاءت في السياق دالة على التشبيه حيث أن الذي يُرتدى في العادة هي الملابس وليس ما أشار إليه الكاتب من ستر العيوب المعنوية مشبّهًا النوايا والجمال بما يمكن ارتداؤه،، فترجمتها بـ "ترتديها على عجل".

## “Leachies”

وهي كلمة تعني مصفايات، لكنّها في النصّ أتت بمعنى "شباك" وفقاً للسياق والوصف المطوّل بين مجموعةٍ من الأسماء.

هناك نصف دزينة (دستة) من الأشياء التي تشكّل 80% من الإختلاف.. نصف دزينة. فسواء أكنّا نعمل على تحسين صحّتنا أو ثروتنا أو إنجازنا الشّخصي أو مشروعنا المهني، فإنّ الإختلاف بين النّجاح البهّي والفشل المرير يعتمد على درجة الإلتزامنا بالبحث أو الدّراسة وتطبيق نصف الدّزينة من تلك الأشياء.

**جيم رون**



# غَيْرِ فَطَارِكِ تُغَيِّرِ حَيَاتِكَ

جوزيف ماكليندون الثالث

## الفهرس

الإهداء.....	أ
الشكر والعرفان.....	ب
مقدمة المترجم.....	ج
جيم رون.....	و
المقدمة.....	ز
الفصل الأول: الحياة تتغير بسرعة.....	1
الفصل الثاني: كيف تريد أن تكون في هذا العالم؟.....	12
الفصل الثالث: نعمل ما نعرفه.....	16
الفصل الرابع: البشر هم أروع المخلوقات التي عرفتها.....	22
الفصل الخامس: أنت تستحق الأفضلية المطلقة.....	26
الفصل السادس: لنتحدث عن الإفطار.....	35
الفصل السابع: لِمَ القلق؟.....	42
النص الأصلي.....	

# غير إبطارك

# تغير حياتك

يؤثر جذريًا في:

\* الشَّيخوخة

\* الطَّاقة

\* العواطف

\* اللياقة

\* جهاز المناعة

\* الوزن

\* المظهر

\* السلوك و غيرها...

اشعر بالراحة

تمتع بطاقةٍ أكثر

ابدأ أصغر سنًا

و تمتع بصحةٍ أفضل

الآن!

جوزيف ماكليندون الثالث

## المقدّمة

الحياة أبسط بكثير ممّا كُنّا نعتقد.

## اقرأ من فضلك!

ما القاسم المشترك بين هذه التّحديات؟

*التّجاعيد	*الشّيخوخة
*سوء الهضم	*انخفاض الطّاقة/ الإعياء
*البدانة	*زيادة الوزن
*التهاب المفاصل	*الغضب
*رائحة الفم الكريهة	*السّرطان
*الصّداع	*الكآبة
*الشّراهة	*أمراض القلب
*هشاشة العظام	*داء السّكري
*إلخ... إلخ... إلخ	*التّشاورم

تتشارك جميع هذه التّحدّيات في حقيقة الأمر في عدة أشياء لكنها تعتبر كلّها أنباءً سيئة. وبعيداً عن حقيقة أنّ جميعنا لا يُريد أن يصاب بأيّ منها في حياته، فإنّ الأصل في هذه الحالات والأمراض بسيط وشائع - وهو نقص التّغذية.

إنَّ الأمر بسيط... فما نتناوله والوقت الذي نُزجيه، سيُحدّد طبيعة حياتنا. نعم إنّه بسيط، لكن ما لا يبدو واضحاً هو، كيف ومتى وبماذا نفعلُ ذلك، وكيف نحثُ أنفسنا على المشاركة في إنقاذ أنفسنا طواعيةً وفعاليةً وبصورةٍ نمطيّة. إنَّ الحكمة التي أنت على وشك أخذها والأنظمة التي ستعمل بها سوف تُغيّر حياتك.

### لأشرح ذلك:

\* لقد أكتشف مؤخراً أنّ هناك علاقةً كبيرةً بين الإفطار غير الكافي وصحتك العامّة وعافيتك، بما في ذلك زيادة الوزن والطاقة والأمراض الخطيرة وحتى المظهر والشيخوخة.

\* يمتلك جسدك مئات الملايين من الخلايا، وتحتاج هذه الخلايا ما يصل إلى 114 عنصراً غذائياً مختلفاً في اليوم الواحد لإبقائك على قيد الحياة. \* تأتي هذه العناصر من الطّعام الذي نأكله فقط. (العناصر الغذائيّة هي المواد الموجودة في الطّعام الذي يعطي الخلايا القدرة على خلق وربط وتجديد نفسها).

\* إنّ لم نأكل الأطعمة التي تحتوي على هذه العناصر الغذائيّة فإنّ الجسم سيُجبر على الرّد على ذلك بإثارة عمليّة البقاء وأكل نفسه من الدّاخل لتغطية احتياجاته. مما يؤدي إلى تخزين الدهون واستهلاك الطاقة والضغط العاطفيّ والتسارع في عمليّة الشيخوخة. وتسمّى هذه التحدّيات بالأمراض.

\* بمفهومٍ آخر، إنّ لم نستهلك العناصر الغذائيّة التي تحتاجها الخلايا في الوقت الذي تحتاجها فيه، فإنّها سوف تتحصّل على هذه العناصر الغذائيّة بأيّ وسيلةٍ ضروريّة، ممّا يعني أنّها مجبرّة على الدّهاب إلى مخازن العناصر الغذائيّة الموجودة بأجسادنا. وفي حالة عدم علمك بمكانها...

\* فإنَّ العظام والأعضاء هي أغنى المصادر بالعناصر الغذائيَّة في أجسامنا.

\* إضافةً إلى ذلك، يُصاب جهاز المناعة بالنَّقص ممَّا يُمكن عمليَّة المرض من السَّيطرة على الجسم. فتصبح أجسادنا أهدافاً ثابتةً للأمراض الخارجيّة وتبدأ أجسادنا بالتَّغذي على أعضائنا لتبقينا على قيد الحياة، خالقةً بذلك عمليَّة المرض الدَّاخلي.

\* إنَّ بشرتنا هي العضوُ الأعظم في أجسادنا وهي المكان الَّذي تكون فيه عمليَّة إستهلاك الغذاء أكثر وضوحاً. وهذا هو التَّسارع في عمليَّة الشيخوخة.

\* عندما لا تتناول العناصر الغذائيَّة الصَّحيحة في الصباح، فإنَّ ذلك يُفضي إلى سلسلةٍ من ردود الأفعال. فوفَّق ما تشعر به أجسامنا فعلياً ستُحدِّد أفعالنا الخارجيّة وسلوكنا.

\* إنَّ العناصر الغذائيَّة للطَّعام الَّذي أكلناه بالأمس قد استُخدمت خلال يومنا ولبلتنا لتجديد وإعادة بناء أجسادنا. وفي الصَّباح فإنَّ أجسادنا لديها أكثر من 100 بليون خليةٍ تصرُح طالبةً الطَّعام لتعوِّض الطَّاقة والماء الَّتِي استهلكت لإبقائنا على قيد الحياة.

\* بطريقةٍ أُخرى، إذا ما بدأت يومك بالإفطار الخاطئ فستدخُل في حلقةٍ واحدةٍ مفرغةٍ لا مخرج منها والَّتِي قد تستمرُّ لشهورٍ وربَّما لسنوات.

فإن كنت تملك أيَّ حيزٍ في حياتك لطاقةٍ أكثر ونومٍ أقلَّ وزيادة الحيويَّة والتَّقليل من الإعياء، وإذا كنت تُريد أن تخسر بعض الوزن والبوصات وتُحافظ عليها هكذا، وإذا كنت أساساً تعاني نوعاً من أنواع المرض أو كنت قلقاً بشأن الإصابة بشيءٍ مَّا، أو إذا كنت تُريد فقط أن تصبح صحَّتك أفضل... فأنت أخيراً مستعدٌّ لإحداث تغييرٍ الآن، وقد أتيت إلى المكان

الصَّحِيح والآن هو الوقت الأفضل لتحقيق ذلك.  
سأريك كيف يمكنك أن تبدو وتشعر وتصبح أفضل من الدَّاخل إلى الخارج  
أكثر من أيِّ وقتٍ مضى في حياتك. سوف أريك كيف تفعل ذلك بسهولة  
وسرعة ربما أقلِّ ممَّا تستغرقه في كوب قهوةٍ أو قطعة دونات. وهذا سيُعطيك  
إدراكًا أكبر بكثير ممَّا يجعلك تمضي قُدُمًا فيه لآماله. وأنت على الأغلب  
ستشعر بالأفضل حيال نفسك وهذه الحياة المجيدة التي تملك إمتياز أن  
تحياها.

إنَّ الحياة أبسط بكثيرٍ جدًّا ممَّا كنَّا نعتقد.

لقد حانَ الوقت لإيقاف هذا الجنون حول ما يتمُّ تغذيتنا به مع مراعاة الصِّحة  
واللياقة البدنيَّة والعافية وما هو جيّد لنا , فمن الواضح أنَّ هذا لايجدي نفعًا.  
لقد حانَ الوقت للسيطرة على حياتنا الخاصَّة وعافيتنا ومستقبلنا.

أنا لستُ طبيبًا بل أنا مدرب لياقةٍ بدنيَّة , على كل حالٍ فإنَّ شركتنا لديها  
أكثر من عشرين طبيبٍ وعالمٍ في مجلس الإستشارة والبحوث, وحزنا على  
جائزة نوبل المُساهمة في البحث وعملية التكوين ولقد أهدوني جميعهم  
المعرفة والخبرة.

لقد بيع لنا كأمةٍ ومجتمعٍ قانونَ بضائعٍ خاطئٍ عن هبة الله لنا لإنتاج حياةٍ  
صحيَّة نابضةٍ بالحيويَّة. فإنَّ مفهوم وضع كريمٍ أو محلولٍ على سطح البشريَّة  
سيعالجها أو معالجة اكتساب الوزن والبدانة بأخذ حبة دواءٍ تطوَّق شهيةً  
الفرد، هو سخيْفٌ كعمل اسعافاتٍ أوليةٍ لجرحٍ طلقٍ نارٍ في الرّأس وتوقع  
زواله.

إِنَّكَ بِصَدَدِ تَعْلَمِ سِرَّ الْحَيَاةِ الْحَقِيقِيِّ وَرَاءَ تَعْدِينِ النَّقَائِضِ لِكُلِّ التَّحْدِيَّاتِ الَّتِي  
تُكْرِتُ، وَبِذَلِكَ سَتَخْلُقُ لِنَفْسِكَ الْعَافِيَةَ الْمُسْتَمِرَّةَ الَّتِي تَسْتَحْقُّهَا بِجِدَارَةٍ، فَبِدُونَ  
صِحَّةِ الْفَرْدِ وَعَافِيَتِهِ وَسَعَادَتِهِ لَيْسَ هُنَاكَ مِيزَةٌ حَقِيقِيَّةٌ لِلْحَيَاةِ.

أَقْنُصِرْ مَفْهُومَ الْحَيَاةِ الطَّوِيلَةِ وَالنَّشِيطَةِ وَالصَّحِيَّةِ وَلِفَتْرَةٍ طَوِيلَةٍ عَلَى الْأَقْلِيَّةِ  
الَّذِينَ يَبْدُو أَنَّهُمْ يَمْلِكُونَ "الْجِينَاتِ الْجَيِّدَةَ" أَوْ الْمَوَارِدِ وَالزَّمْنَ لِلِاسْتِفَادَةِ مِنْ  
خِدْمَاتِ الْمُحْتَرِفِينَ كَالْمُدْرِبِينَ الْخُصُوصِيِّينَ وَخُبْرَاءِ التَّغْذِيَّةِ لِتَبْقِيهِمْ عَلَى  
الْمَسَارِ الضَّيِّقِ وَالْمُسْتَقِيمِ لِلِانْضِبَاطِ الصَّارِمِ الْمَحْدَّدِ وَالْحِرْمَانِ مِنَ الْمَأْكُولَاتِ  
وَالْأَنْشِطَةِ الَّتِي أَرَادَ مُعْظَمُهُمُ التَّمَنُّعَ بِهَا.

لَمْ يَحْدُثْ فِي تَارِيخِ الْبَشَرِيَّةِ أَبَدًا أَنْ كَانَ كَثِيرًا جَدًّا مِنْ سَكَّانِهَا مَرِيضُونَ  
وَمُرْهَقُونَ وَتُعْسَاءُ جَدًّا كَمَا أَنَّهُمْ شَدِيدُوا الْبِدَانَةَ وَكَثِيرُوا الْقَلْقَ حَوْلَ مَظْهَرِهِمْ.  
حَيْثُ تَنْهَارُ ثَقَافَاتُنَا حَوْلَ الْعَالَمِ بِأَسْرِهِ سَرِيعًا تَحْتَ ظِلِّ أَوْزَانِنَا وَنَحْنُ نَوَاصِلُ  
حَفَرِ قُبُورِنَا قَبْلَ أَوَانِهَا بِأَسْنَانِنَا.

أَنْتِ بِصَدَدِ الشُّرُوعِ فِي رِحْلَةٍ تَحْمَلُ فِي طَيَّاتِهَا الْوَعْدَ بِالتَّحَرُّرٍ مِمَّا جُعِلْنَا  
نَعْتَقِدُهُ أَلَا وَهُوَ الْإِنْحِرَافُ الطَّبِيعِيُّ لِأَجْسَامِنَا وَعَقُولِنَا. إِنَّهَا الرِّحْلَةُ الَّتِي تَحْمَلُ  
لَكَ النِّجَاةَ بِشَكْلِ فَرْدِيٍّ، كَمَا إِنَّكَ تَمْتَلِكُ إِمْتِيَازَ الرِّعَايَةِ وَالتَّفَاعُلِ.

سَتَجِدُ أَنَّ الْقُوَى الَّتِي تَمْلِكُ شَأْنًا رَاسِحًا تُبْقِينَا مُتَعَبِينَ وَمُرْهَقِينَ وَمَرِيضِينَ  
وَعَلِيلِينَ نُشَكِّكَ فِي قِيَمَتِنَا، هَذَا جَنُونٌ مُطْلَقٌ وَقَدْ أَنْ الْأَوَانَ لِيَنْتَهِي. إِلَّا أَنْ  
الْأَفْضَلَ عَلَى الْإِطْلَاقِ أَنَّكَ سَتَتَعَلَّمُ أَنَّكَ لَسْتَ وَحِيدًا، كَمَا سَتَتَعَلَّمُ مَا سَتَفْعَلُهُ  
وَفِي أَيِّ وَقْتٍ سَتَفْعَلُهُ وَلِمَاذَا عَلَيْكَ أَنْ تَفْعَلَهُ وَكَيْفَ تَفْعَلَهُ، وَبِذَلِكَ تَعْمَلُ عَلَى  
مِثَالِيَّتِكَ.

لقد قيل من قبلُ أنّه إذا ما كان الطالب مستعدّاً فإنّ المعلّمين سيظهرون، ولكن إذا ما كان المعلّمون لا يملكون الشجاعة والثبات لقول الحقيقة فإنّ الطالب سيبتّع المعلّم الخطأ. لم يكن في التاريخ من قبلُ أهمية كبيرة لتعديل سلوكيات الجماهير، وإذا ما استهلكنا كما يُستهلك الجماهير فسنعاني ونموت كالجماهير.

أمنيّاتي الصّادقة لك بأنّ تعيش حياتك في ظلّ الكمال المطلق، بأنّ تمنح كلّ المتعة والحُب والنّجاح لكلّ من نلت شرف معاشرتهم، لأنّك بذلك تفتح أبواب التّغيير لآخرين كي يفعلوا الشّيء ذاته.

**لقد حان الوقت لتُغيّر إيفارك وتُغيّر حياتك!**



## الفصل الأول

### الحياة تتغير بسرعة

---

هناك عبرة في كل أزمة، وتعتبر الأزمة طريقة الطبيعة للتغيير الإجباري وكسر التراكيب القديمة التي تهتز مفككة العادات السلبية، وبذلك يأخذ مكانها شيء جديد وأفضل منها.

-سوزان تايلور

#### من أعطي الكثير يتوقع منه أكثر

يكون الصِّراع كلاسيكيًا كما هو شائع، وكل ما نحن عليه يُعدُّ شديد الاختلاف عما أردنا أن نكون عليه أيضًا. كما أن ما أصبحنا عليه ليس ما تمنينا أن نكون عليه فعلاً. يوجد بداخل كلِّ شخصٍ بذرةٌ للعظمة المطلقة التي تتوقُّ لتُصبح مقصدًا، وعلى ذلك قد تكبر ونُشارك ونكون ونفعل ونحصل على كلِّ ما تعرضه الحياة لنا ولمن نُحب. فأنت تستحقُّ الأفضليَّة المطلقة ونحن نعلم بها في قرارة أنفسنا ونرغب بها.

إذن، ما الذي يحول بيننا وبين الحصول على الحياة التي نرغبُ بها؟ ما الذي يمنعنا من عمل ما نعرفه بطبيعة الحال لتحقيق الحيويَّة البدنيَّة والوجدانيَّة التي نعلم بوجودها. ليس هناك مجال للشك من أن التأثيرات الثقافيَّة والإجماعيَّة تُكثِّفنا لنتصرَّف بطريقةٍ لا نَخدِمُنا، فأنت تعرفُ، إلا إذا كنت تعيش تحت صخرةٍ أن طريقة التسويق لنا مَّهي إلا عمليَّة مشؤومة وفي نيتِّها أن تُبقينا مستهلكين نتصرَّف بطريقةٍ لا تعود علينا بما نرغب به في نهاية المطاف.

## غير إيفارك، تغير حياتك

لكن إذا ما استسلم أي واحد منا للإغراء المستمر الذي حُبسنا بداخله، فما نحن عليه الآن بسبب الماضي أو بسبب أمرٍ ما، وإن استسلمنا فقد هُزِمنا قبل أن نبدأ حتّى. ربّما إنّ أعمق هدايا الحياة هي أنّه يمكننا تغيير مسار حياتنا في أي لحظة كانت، وبالتالي نغيّر أقدارنا.

وكما هو راسخٌ وبادٍ لنا، فإنّنا لانملك إلا حياةً واحدةً لنعيشها وهذا الوعاء اللّحمي المُسمّى بجسم الإنسان، كلنا نعلم بأنّه الوحيد الذي سنحصل عليه، وهو أروع شيءٍ على سطح الأرض، فجسمك فريدٌ من نوعه، ومشابهٌ لجميع البشر بكل الطرق.

إنّ بصمة إبهامك هي الوحيدة من نوعها في العالم وهي لم ولن تتكرّر أبدًا، كما أنّ تحديّاتنا في الماضي والحاضر هي التي صنعت ما نحن عليه اليوم والدروس التي تركناها تؤثر علينا دليلٌ على أنّه لا يزال هناك المزيد من التّغيير لنقوم به، ونحن نستطيع القيام به فعلاً.

الحياة سريعة التّغير، وعندما تتغيّر لن تكون التّبعات سهلةً أبدًا وبغضّ النّظر عن الماضي فنحن في المكان الذي نحن فيه اليوم، والدروس التي تعلمناها لم تكن دائمًا هي الدروس التي كان باستطاعتنا أو التي علينا تعلّمها.

تحدث في كل حياة صدمةٌ ومأساة، ومن هذه الوقائع الخيبة سنأخذ المنطقيّ والمعرفيّ لنواصل في نفس الطّريق أو نغيّر سلوكنا.

لا أريد أبدًا أن أرى تلك النّظرة على وجه إنسانٍ مجدّدًا.

## الفصل الأول: الحياة تتغيّر بسرعة

لقد امتلأت حياتي الخاصّة بالحوادث وكانت المآسي المحفّز لمجموعةٍ جديدةٍ من المعتقدات والسلوكيّات التي أصبحت في النّهاية بعضًا من أعظم ممتلكاتي وهداياتي لأقدمها، دعوني أخبركم عن حدثٍ معينٍ منذ زمنٍ بعيدٍ...

ففي سنة ١٩٨٨م كنت قد أكملتُ لتويّ حلقةً دراسيّةً بشهادةٍ لمدة أسبوعين في تنمية الذات في مدينة أوستن - تكساس، وبالرغم من أنّ التركيز الأساسي كان على تعليم المهارات في علم الأعصاب فقد أمضينا بعض الوقت لمعرفة كيف أنّ صحتنا تؤثر على حياتنا في جميع المراحل. خلال هذا الوقت حصلتُ على شرف الإمتياز لمقابلة د. ديبوك تشوبرا الذي كان واحدًا من كثيرٍ من المُحدّثين في القائمة الخاصّة بالحدّث.

وفي الوقت الذي كان فيه د. تشوبرا يستمتع بنجاح كتابه الجديد "الجسم الشاب والعقل الخالد" وكان معروفًا بعمله على المرضى الذين اتُّهموا بالأمراض الخطيرة والمهدّدة للحياة، وساعدهم على تغيير أوضاعهم، وكان تركيزه على طرقٍ طبيّةٍ وعلاجيّةٍ غير تقليديّة.

حصّلتُ على شرف الجلوس وقضاء حواليّ نصف ساعةٍ معه وجهاً لوجه، وأقلُّ ما يمكن قوله بأنّ ماتعلّمته قد غير حياتي بشكلٍ جذريّ. ومن ضمن الكثير من الأشياء التي تحدّث عنها كان هناك شيئاً واحداً أتذكره وهو إشارته إلى الأشخاص الذين أخبروا من قبل طبيبٍ ما بأنهم مصابون بمرضٍ غير قابلٍ للعلاج وأنّ لديهم فترة معيّنة من الزمن قبل أن يأخذ المرض حياتهم.

لوقت طويل كان هؤلاء الأشخاص يموتون في نفس اليوم أو في يومٍ قريبٍ جدًّا لليوم الذي حُدّد من قبل طبيبيهم. نقول بطريقةٍ أخرى، إنّ قال لهم الطبيب بأنّ لديهم ستة أشهرٍ

للعيش فإنهم فعلاً سيموتون خلال تلك الأشهر الست... في اليوم المحدد.

وقد تحدّث أيضاً عن حالات إختلاط السجلات الطبيّة والتقرير التشخيصي لمريض ميؤوس من شفائه مع أخرى لمريض يعاني من حالة مرضية يمكن معالجتها وقابلة للشفاء كلياً. من ثمّ يوجّه طبيب ما المريض المصاب بحالة ليست بالخطيرة ويخبره بأن مرضه ميؤوس منه ولا يملك وقتاً طويلاً للعيش.

بعد سماع هذه الأنباء المدمّرة فإنّ المريض المُصاب بالمرض القابل للعلاج يموت خلال أيام قليلة. تحدّث عن طاقة الافتراض والإعتقاد مع مراعاة صحّتنا، وأنّ العقل بالتأكيد يدفع الجسد ليتقبّل كلّ ما يخبره به، وأنّ مدى إيمان الشخص بالافتراض أو الأنباء يلعب دوراً كبيراً جداً في ذلك.

واستمر الدكتور قائلاً بأنّه إذا ما سمع أيّ واحدٍ منّا تشخيصاً لمرض ميؤوس من شفائه حول صحّته أو صحّة أيّ شخصٍ ممّن يهتمّ لأمرهم، فإنّه علينا الرّد قائلين: "أيّها الطّبيب، أنا أقدر تشخيصك لكنّي لن أقبل بحكمك" ومن ثمّ نبحث عن آراء أخرى وتطبيقات لتغيير الحالة.

ومع أنّ ذلك أثر عليّ بشدّة إلا أنّني لم أستخدمه استخداماً حقيقياً في تلك اللّحظة، وقمت بتخزينها في عقلي تحت مسمّى "المعرفة النّافعة" للمستقبل وأكملت تعليمي في ساحة التّمية الذاتيّة.

عُدت إلى المنزل بعد أسبوعيّ السّمنار السّاعة الثالثة صباحاً، وكنت واقفاً خارج شقّتي

## الفصل الأول: الحياة تتعَرَّ بسرعة

أبحث داخل أمتعتي عن مفاتيح منزلي، فسمعت هاتفِي يرُنُّ من داخل الشُّقة، تبادر إلى ذهني " من يكون هذا/.... الَّذِي يَئْتِ بِبِي فِي هَذَا الْوَقْتِ مِنَ الصَّبَاحِ " وجمال بخاطري أَنَّ الأمر قد يكون مهمًّا لَذا استمعت بإنصات.

سَمِعْتُ المَجِيبَ الآلِيَّ يُجِيبُ، وَمِنْ ثَمَّ سَمِعْتُ الصَّوْتِ المَتَوَتِّرَ لِأَخْتِي الكَبْرَى "إيفا"، وَهِيَ عَلَى وَشِكِ البُكَاءِ، كُلُّ مَا اسْتَطَعْتَ فَهَمَّهُ هُوَ "جوزيف عليك المَجِيءُ سَرِيعًا، أُمِّي مَرِيضَةٌ وَهِيَ فِي المَسْتَشْفَى وَنَحْنُ بِحَاجَتِكَ فَالْتَأْتِي بِسَرَعَةٍ"، تَمَكَّنْتُ أَخِيرًا مِنْ فَتْحِ البَابِ وَهَرَعْتُ لِأَلْتَقِطَ سَمَاعَةَ الهَاتِفِ، إِلَّا أَنَّهَا كَانَتْ قَدْ أَغْلَقَتْ الخَطَّ. عَاوَدْتُ الإِتِّصَالَ بِهَا لَكِنَّهَا لَمْ تَكُنْ فِي مَنزِلِهَا، فَاتَّصَلْتُ بِمَسْتَشْفَى المَدِينَةِ الَّتِي تَعِيشُ فِيهَا هِيَ وَأُمِّي.

أَكَّدَتْ لِي مَوْظِفَةَ الإِسْتِقْبَالِ بِأَنَّ أُمِّي قَدْ أُدْخِلَتْ فِي وَقْتِ سَابِقٍ لِإِجْرَاءِ عَمَلِيَّةٍ جِرَاحِيَّةٍ، قَالَتْ لِي بِأَنَّهُ لَا يُمْكِنُ إِخْبَارِي بِسَبَبِ الدُّخُولِ وَالْعَمَلِيَّةِ عِبْرَ الهَاتِفِ، إِلَّا أَنَّ الأَمْرَ خَطِيرٌ وَأَنَّهُ عَلَيَّ أَنْ أَبْذُلَ جَهْدِي لِلْوَصُولِ إِلَى هُنَاكَ فِي أَسْرَعِ وَقْتٍ مُمْكِنٍ.

وَبِدُونِ أَدْنَى تَرَدُّدٍ رَكُضْتُ خَارِجًا مِنْ مَنزِلِي وَقَفَزْتُ عَائِدًا إِلَى دَاخِلِ سَيَّارَتِي وَتَوَجَّهْتُ إِلَى المَسْتَشْفَى. تَقَطَّنَ أُمِّي وَأَخْتِي فِي مَدِينَةٍ صَغِيرَةٍ تَفْصِلُهَا ثَلَاثُ سَاعَاتٍ عَنِ لُوسِ أَنْجَلُوسِ حَيْثُ أَقْطَنُ أَنَا، وَكَانَ ذَلِكَ فِي عَامِ ١٩٨٨م، كَمَا أَنَّ الهَوَاتِفَ النَّقَّالَةَ كَانَتْ قَبْدَ الإِخْتِرَاعِ، أَمْضِيَتْ الثَّلَاثُ سَاعَاتِ اللَّاحِقَةِ أَقُودُ وَأَنَا كَلِّي رَيْبَةً وَقَلْقٌ وَخَوْفٌ.

عِنْدَمَا وَصَلْتُ إِلَى سَاحَةِ إِنْتِظَارِ السَيَّارَاتِ بِالمَسْتَشْفَى كَانَتْ السَّاعَةُ حَوَالِي السَّادِسَةِ صَبَاحًا، رَكُضْتُ إِلَى مَكْتَبِ الإِسْتِقْبَالِ فَأَخْبَرُونِي بِأَنَّ وَالدَّتِي قَدْ خَرَجَتْ تَوًّا مِنَ العَمَلِيَّةِ الجِرَاحِيَّةِ، وَأَنَّهُ بِإِمْكَانِي أَنْ أَجِدَ أَخْتِي فِي غُرْفَةِ الإِنْتِظَارِ الوَاقِعَةِ أَسْفَلَ الرِّوَّاقِ.

غير إيفارك، تغير حياتك

عدوت إلى أسفل الرواق لأجد أختي تقف في منتصف الطابق حاملةً ابنتها الرضّيعة، بين ذراعيها وكان وجهها مبللاً بالدموع، نظرت إلى عينيّ وبدأت بالبكاء، لا أريد أن أرى تلك النظرة على وجه إنسانٍ مجددًا.

قبل أن أصل إليها وأمسكها فُتح الباب من خلفي وظهَرَ رجلٌ يرتدي زيّ طاقم المستشفى. تمكّنتُ من رؤية آثار الدّم على ملبسه، وافترضتُ فورًا أنّه دم أمي. سألني: "هل أنت جوزيف؟" أخبرته بأنني هو، ومن ثمّ قال: "لديّ أنباء سيّئة لأخبرك بها أنت وأختك"، إنّ والدتكم مصابةً بالسرطان وهو ميؤوس من شفائه" أصبح فمي مرًا وكاد قلبي أن يقفز خارج صدري.

أطلقت أختي صرخةً أيقظت ابنتها الصّغيرة وبدأت هي الأخرى بالصّراخ. وصلتُ إليها لأمسك بها فقد بدا وكأنّها ستسقط من شدّة اليأس، استمرّ الطّبيب ليقول بأنّه استأصل جزءًا من ورمٍ بحجم ثلاثة أرباع ثمرة الحريب فروت من داخل أمعاء والدتي. وأنّ عليه ترك ما تبقى منه لأنّ استئصاله سيقتلها على الفور.

وقال بعد ذلك: "متأسفٌ جدًّا لما سأخبركم به، لكنّ والدتكم ستعيش حواليّ شهرين أو ثلاثًا قبل أن يقتلها السرطان".

شعرت بأنّ قدميّ تضعفان وأنّ أختي تضعف بين ذراعيّ أيضًا، أخبرنا بعد ذلك كم هو حزينٌ جدًّا وكيف أنّه كان طبيبها لعدّة سنواتٍ وكيف كان ملازمًا لها، كما أنّه كان صديقها.

ليس هناك داعٍ للقول بأننا كنّا مصعوقين وعاجزين عن الكلام إلى أن استدار هو ليخرج

## الفصل الأول: الحياة تتغير بسرعة

من الغرفة ومن ثم، فجأة من مكانٍ ما في داخلي خرجت تلك الكلمات التي حدثنا بها د. تشوبرا الأسبوع الماضي وقلت من دون تفكير: "أيها الطبيب، أنا أقدر تشخيصك، لكنني لا أقبل بحكمك."

تسمّر في مكانه دون حراك واستدار ببطيّ عائدًا إلينا وعلى وجهه نظرةً مختلطةً بالشفقة قائلاً: "يا إلهي ليس مجددًا، حالة من هذه الحالات المستعصية". شرحتُ له ما تعلمته وكيف أنني كنت طالبا لعدة سنواتٍ في مجال التغذية الجيدة حتى الآن، وبأننا نحتاج إلى البحث عن وسائلٍ أخرى لجعلها تتحسن.

شرح لنا بتعاطفٍ وصبرٍ شديدين أنّ عمله يُحتم عليه أن يُخبر المريض الحقيقة، وبأنه رأى مثل هذا المرض مئات المرّات وإنه في مرحلة متأخرة جدًا.

أيها الطبيب" يمكنك إخبارها بأنها مريضة، يمكنك إخبارها بما هيّة مرضها وأنها مصابةً بالسرطان، **لكن لا تخبرها بأنها سوف تموت.**!! كرزت طاقة الإفتراض وكيف أنّها يمكن أن تدفع المريض إلى الإستسلام قبل الأوان، بعدها استدار هو مجددًا ليُغادر وقال بأنه يتوجّب عليه إخبارها. لم أكن أعرف ما الذي عليّ فعله أيضًا، وكنت على وشك الخروج عن طوري، لذا وصلتُ إلى الخارج وأمسكتُ بكمّ قميصه.

كنت مُمسكًا أختي بيدٍ والطبيب باليد الأخرى، كلُّ ما استطعت التّفكير بقوله كان إعادة ذلك: "أيها الطبيب، أنا أقدر تشخيصك، لكنني لن أقبل بحكمك. **أرجوك** لا تخبرها بذلك."

ألقى نظرة على قبضتي القويّة على ذراعِهِ وأخرى إلى عينيّ، وأخبرني بأنّي إن لم أفلت ذراعهِ فإنّه سيستدعي رجال الأمن، الآن أنا لست مجنونًا، كما أنّ فكرة الضرب من شرطة لوس أنجلوس كافية لإرعاب أي شخص في ذلك الوقت. أنا لست رجلًا عنيقًا وليس من طبيعتي أن أهدّد شخصًا آخر، لكن هذه حياة والدتي وأحسنتُ بأنّي لا أملك خيارًا آخر، مع الأخذ بأنّي لم أكن أفكر بوضوح في المقام الأوّل.

أخبرته بأنّي سأتركه، لكن إن أخبر والدتي بأنّها سوف تموت فسأكسر ظهره، ألقى عليّ نظرة وعندما تركته استدعى رجال الشرطة على أيّة حال. كنت هناك أهدّي من روع أختي وفي خلال عشر دقائق جاء رجال الشرطة واصطحبوني إلى خارج المستشفى، حيث أخبرت بأنّه يمكنني العودة إلى الدّاخل عندما أهدأ.

جلستُ هناك في ساحة إنتظار السيّارات حواليّ ساعة، وفي ذلك الوقت كنت قد اتّخذت القرار بأن أكرّس حياتي في إيجاد طريقة لمساعدة أمّي على هزيمة المرض الذي يهدّد حياتها.

تذكرت قراءتي لكتابٍ بقلم: "نورمان كازنز" الذي عالج نفسه بالضّحك من مرضٍ ميؤوسٍ من شفائه. كما تذكرت الشهور القليلة الماضية القريبة عندما غيرت الحمية الخاصّة بي وكيف أنني تمّعت بطاقةٍ وحيويّةٍ أكثر بكثير.

لقد تذكرت ماعلّمني إيّاه صديقي طوني روبنز بأنّ خلايانا سوف تداوي نفسها بنفسها، ذلك إذا ما أعطيناها القدر الكافي من الأكسجين والعناصر الغذائيّة، والقدرة على التّخلص من مخلفاتها.



## الفصل الأول: الحياة تتغيّر بسرعة

علمتُ بأنَّ أمِّي ستكون غائبةً عن الوعي لعدّة ساعاتٍ أخرى إذا خرجتُ إلى مدينتها واشترت مشغّل أقراص الفيديو واستأجرت بعض الفيديوهات الكوميدية. وبما أنَّ الإنترنت قد كان قيد الإختراع، فقد كان عليّ فعل أشياءٍ بالطريقة القديمة، ذلك بالذهاب إلى المكتبة واستخدام الفاكسات وآلات الطباعة لأخذ معلومات أريها لوالدتي عندما تعود إلى وعيها.

وبعد ساعاتٍ قليلةٍ سرّتُ عائداً إلى المستشفى حاملاً معي مشغّل أقراص الفيديو، والأشرطة والأدوات وذهبتُ إلى غرفة والدتي، حيث كانت ما زالت فاقدةً للوعي. أوصلتُ مشغّل الأشرطة بالتلفاز داخل الغرفة، وجّهتُ كلَّ شيءٍ وانتظرتها لتستيقظ.

بعد حوالي ساعةٍ أخرى أو أكثر، بدأت عيناها ترفرفان وفتحتهما ببطيٍّ لتجدني واقفاً هناك تعلو وجهي ابتسامةً كبيرة، "حسنًا يا أمِّي حان الوقت لكي تتحسّني" قلت ذلك بصوت قويٍّ، قال الطبيب إنَّك مصابةٌ بالسرطان وأنّه خطيرٌ جدًّا، لكننا سنعمل بقوةٍ ورويةٍ على إخراجك من جسدك وإعادتك صحيحةً مجددًا".

كانت مشوشةً ومازالت غير متزّنةٍ قليلًا، لكني بدأت أمزحها وأشغّل الفيديوهات الكوميدية، كنت أعلم أنّ ذلك صعبٌ عليها فهي قد قُطعت من الجذع حتى المؤخّرة ويصعب عليها الضحك. أعترف بأنّي لم أكن أعرف ما الذي أفعله حقيقةً، أنا أعرف فقط أنّه عليّ أن أبقها ثابتةً في الإتيّاج الصحيح.

مكثنا في المستشفى لعدّة أيام، وكلّما أتى الطبيب إلى الغرفة كنت أقفُ وألقي عليه تلك النظرة، كنت أفعل ذلك مع ابتسامةٍ على وجهي وبعد مدّةٍ علمتُ بأنّي لن أستسلم أبدًا.

## غير إيفارك؁ تغير حياتك

لم نداءه يفبرها أبدأ بأنها سوف تموت؁ ومن خلال بعض الأشياء التي ستتعلّمها في هذه الصفحات - بتغير حميتها وتفكيرها. فكل آل جو ماكليندون عاشوا إحدى عشر سنة ونصف أخرى.

ويعود سبب إخباري لك بكل هذا في الحقيقة لثلاثة أغراض. الأول هو أنني أريدك أن تُدرك كيف أنني شخص عاطفيّ أحدثُ تغييرًا في مجتمعنا فيما يخص صحتنا وعافيتنا؁ والثاني هو أنني أريدك أن تعلم بأنني لا أعلمُ نظريّةً فقط؁ والثالث هو أنني أريدك منك أن تُطوّع نفسك لخلق وعي جديد لأصحاب العقل المتفتح الذين يجعلون تغيير الكوكب ممكنًا للعديد منا.

حسنًا؁ أنا أهنيك مقدّمًا وأشكرُك لإعطائي المجال لأنتقاسم معك شيئًا ليس ذا قيمة فقط بل إنه سوف يغير حياتك وحياة من تحب.

لقد كرّسنا حياتنا لمساعدة أكبر عددٍ من الأشخاص على خلق الصّحة الأفضل قدر المستطاع؁ وما لم تكن تعيش تحت صخرة؁ فأنت تعرف الصّعوبات التي تواجه الصّحة في عالمنا.

وصناعة الرّعاية الصّحيّة في الولايات المتّحدة الأمريكية تزرخُ تحت ضغط كبير لتزايد الأشخاص الذين يعانون من الأمراض الخمسة نفسها... السرطان ومرض القلب وداء السّكري والبدانة والتهاب المفاصل وجميعها يمكن الوقاية منها بنسبة مئة في المئة.

ومهما كان سبب اختيارك لهذا الكتاب؁ أريدك أن تعلم بأنني لن استخف بإهتمامك

## الفصل الأول: الحياة تتغير بسرعة

---

واندفاعك، بل سأصفق لك وأشيّد بك لتمسّكك الشّدِيد به وسأصبوا نحو التّعلم من نجاحك.

يمكن أن يحدث كثير من التّغيير العظيم بسرعة كبيرة وبقليل من المعرفة فقط وبعض التّغييرات البسيطة في سلوكياتنا. كما ستعلم أيضًا أن عملية التّكيف التّدرّجِيّ التي يُوظّفها الجسم البشريّ كلها لسببٍ ما، كما أنه يملك عملية إعادة التّشغيل السّريعة.

إذن، اصعد على متن مركب الحكمة  
واربط نفسك بإحكام  
دعنا نغيّر إفتارك ونغيّر حياتك.

## الفصل الثاني

# كيف تُريد أن تكون في هذا العالم

---

يمتلئ الكثير منّا بالأمل وتوقُّع المستقبل، إلا أن هناك أكثر منهم بكثيرٍ يستسلمون. وقد يتطلَّب إقناع أنفسنا بكوننا أشخاصًا متميّزين وموهوبين ومؤهلين بشكلٍ فرديٍّ، تفكيرًا إيجابيًا في كل يوم. ويمكننا شخصيًا من أن نلهم غيرنا، ذلك بالتخلص من شياطيننا ومخاوفنا وعاداتنا السيئة وبالاعتراف بالقيمة داخل قلوبنا وعقولنا.

### -إيريك كوباج

فجميعنا رأيناهم وجميعنا سمع عنهم كما أن بعضنا يعرف بعضًا منهم، أولئك الأشخاص الذين يبدو عليهم الحظُّ والسعادة هم دائمًا بخيرٍ ويبتسمون دائمًا ويعتبرون أمثلةً ساطعةً للصحة والحيوية واللياقة البدنية. إنهم نابضون بالحياة، كما يظهر عليهم ويشعرون بأنهم أصغر من أعمارهم الزمنية بكثير. ولا يظهر عليهم المرض أو الإرهاق، كما يظهر أنهم ينجزون أكثر من الجماهير دائمًا، ولديهم تفكيرٌ إيجابيٌّ عظيم.

لقد خطرت هذه الفكرة بأذهان أكثرنا مرةً واحدةً على الأقل، وأنَّ حصولنا على بعضٍ ممَّا يملكوته سيكون جِدًّا بالتأكيد. فمن حسن الحظ أن هذا النوع من الأشخاص قد يكون عدوًّا لنا وخصمنا الذي لانستطيع هزيمه حيث أنهم يذكروننا بما لانملكه. لكن نتوق جميعنا في لبِّ قلوبنا إلى أن نعيش حياتنا في أسمى مرحلة، و إن لم نكن أحدًا أولئك الأشخاص إلى الآن فإننا إذا نريدُ تغيير حياتنا.

ما الذي يعنيه ذلك على أية حال؟ غير حياتك؟ سأعرض عليك هذا التعريف بالشرح العملي/ لكي نستطيع أن نكون سويًا في هذا، وإن نجح معك فهذا عظيم وإذا استطعت

---



## الفصل الثّاني: كيف تريد أن تكون في هذا العالم

1- ما هو ممكن: إنّ ما ستتعلمه هو تمامًا ما أفعله أنا وما يفعله أربعين مليونًا آخرين لإخراج نتائج قياسية، فنحن لانملك منتجًا خاصًا أو ظرفًا من الإمتيازات، أنت ستتعلم المعلومات والنظام ونفسهما تمامًا.

2- توجيه المؤهلات: عندما بدأت أردت أن أعرف ما إذا كان الشّخص أو الأشخاص الذين يعلموني ناجحين فعلاً، وليس شخصًا ذو أهدافٍ جيّدة يعلمني ببساطةٍ من كتاب أو كتيبٍ ما.

ولكي لا يكون هناك مجالٌ للخطأ فإنّ حتّى عواطفنا وسلوكنا وقدراتنا كلها لتكون إيجابيةً قد ارتبطت بأول شيءٍ نفعله صباحًا. حتّى مظهرنا، فعملية الشّيوخة الكاملة يمكن أن تتحسن وربما تعكس بسهولةٍ وسرعةٍ كما ستكتشف قريبًا.

## النتائج

إنّ الهدف من كتابة هذا الكتاب هو:

### ١- يقظة:

إنّ الهدف الأول لهذا الكتاب هو الوصول إلى استنتاج أنّه دون النّظر إلى الشكل البدنيّ أو العقليّ أو العاطفيّ الذي أنت عليه الآن بغضّ النّظر عن عمرك أو جنسك وإذا ما كنت تحتاج لأنّ تخسر القليل أو الكثير من الوزن أو حتى إذا ما كنت في حاجةٍ إلى اكتسابه، وبغضّ النّظر عن ما إذا كنت تعاني من مرضٍ قويّ وبغضّ النّظر عن حالتك العاطفية، أو سلوكك أو احترامك لذاتك، أو مستوى ثقّتك بها، بما في ذلك مظهرك بغضّ النّظر عن مستوى طاقتك وحسبما يمرّ في حياتك - لا يهم ما هو- فإنّ كلّ هذه الأشياء

## غير إبطارك، تغير حياتك

---

قد تحدّد بواسطة أوّل شيء تضعه داخل بدنك صباحًا.

### ٢- تعلم

يعلم جسّدك تمامًا ما عليه فعله، ويمكنك الآن أن تغير أيّ شيء تريد تغييره في فترة قصيرة جدًا من الزمن بتغيير إبطارك. سوف نعلّمك بواسطة المعرفة الإنسانيّة والبرهان الذي سوف يُريك أننا قد وضعنا في مسارٍ للدّمار والمرض، وقد حان الوقت لإستعادة السّيّطرة.

### ٣- الحصول على النتائج بسرعة

لا قيمة لجميع المعارف الإنسانيّة والأهداف ما لم تُعطي نتائجاً حقيقيّة وملموسةً وقياسيّة. سنُعطيك الحلّ والعناصر وخطة العمل التي سوف تُغير حياتك وحياة من تُحب. سأزودك بالأدوات والمصادر بما في ذلك الإفطار الذي سيكون مُمتعًا وبسيطًا وسحريًا وسهلاً للحصول على النتائج التي ترغب بها.

### ٤- اعطها للآخرين

أريد أن أشجّعك وأمكّنك وأهمك لأخذ ما تعلمته وخبرتك لتعطهم الآخرين وبذلك قد نُصبح جميعنا قوةً للخير عندما نُساعد في تغيير عاداتِ الغذاءِ والمعيشةِ حول العالم من خلال حصيلتنا الخاصّة.

## الفصل الثالث نُفعل ما نعرفه

---

إنَّ الحَثَّ على البحث والدَّفْع نحو المجهول شيءٌ متأصلٌ في حياة الطِّفل. ولا يبدو هذا كاستجابةٍ سطحيَّة بل هو بالأحرى تعبيرٌ عن الحثِّ العميق الذي يتدفَّق من داخله" هوارد ثورمان

يبقى الجزء الأكبر من الحقيقة هو أنَّ جميعنا يعلمُ ما يفعل، نحن فقط لا نفعل دائماً ما نعرفه فيما يخصُّ الحصول والمحافظة على الصِّحة المثلى والعافية. سنشمل بتفصيلٍ مملٍ وتقنياتٍ ما نحتاجه في هذا الكتاب أيضاً. وربما إنَّ السُّؤال الأهم الذي يحتاج إلى إجابةٍ إذن، هو كيف يُمكننا أن نفعل ما نعرفه؟ كيف نصِلُ بأنفسنا من مرحلة أخذ الخطوات التي نحتاجها بتوازن إلى الحصول على النتائج التي نرغبُ بها كلُّنا.

يسألُ بالتأكيد أغلب الأشخاص غير الرّاضين عن صحَّتهم وعافيتهم أنفسهم تلك الأسئلة الظاهريَّة التي لا إجابة لها: ما الذي يحدث لي؟ لم أنا مستمرٌّ في إيذاء نفسي؟ لم لا يمكنني التَّمسُّك بالخطَّة التي تجلب لي ما قد كنت فاقداً الأمل في تحقيقه تماماً؟. يستسلم الكثير ببساطةٍ ويعيشون حياتهم في هدوءٍ، راضيةً أنفسهم باليأس والحسد ويحتقرون أولئك الذين يعيشون الحياة التي رغبوها لأنفسهم.

للأسف هذا هو حال الجزء الأكبر من بلادنا والعالم حول هذا الأمر.

---

إنَّ الحياة أبسط بكثير مما جُعلنا نعتقد وممَّا هو واضحٌ على الأقل أن بعض التعقيد

---



غير إبطارك، تغير حياتك

والسيطرة المخفية قد غلفت صحتنا وعافيتنا لقرون.

إن الحياة جديرة بالاهتمام إذا ما جربت شيئاً ليرى ما إذا كنت قادراً على فعله أو لا، حاول أن تحدث اختلافاً، وأن تُحرز تقدماً، حاول بأفضل ما لديك ولا تدخر جهداً.

جيم رون

كيف تستفيد استفادةً قصوى مما ستتعلمه

لقد قُسم هذا الكتاب إلى أربعة أقسام، كل قسم منها أُعدَّ ليكون أساساً للقسم التالي وكلُّ فصلٍ سيتضمَّن معلومةً جزئيةً بحيث أنك ستتعلم بعض الحقائق والمعرفة القيمة.

أولاً: استمتع!!

إن هذا الكتاب ذو خدمةٍ شاملةٍ وليس مادةً مقروءةً فقط، فنحن نتحدث فيه عن تغيير حياتك!!! لذلك استمتع أولاً وأخيراً، وما أعنيه بذلك هو التتوير والهدوء، فقد تجد نفسك عميق التفكير والتأمل عندما تقرأ هذا الكتاب، وقد ترتفع مستويات اهتمامك. كما أنك قد تشعر بالإرهاق قليلاً إذا ما أخذت ذلك بجديّة أكثر من اللازم. صدّق أو لا تصدّق إن ذلك يُبني من عملية التعلم. ابن أفكارك على أن الأشياء العظيمة تأتي، وأنك ستحصل على ما قد جئت من أجله.

لقد شاهدتُ مؤخرًا فيلمًا رائعًا اسمه "طريق المحارب السلمي" ومن بين الدروس الكثيرة في هذا الفيلم التصق درس واحد بعينه بكيفية ما ننويه جميعنا لبدء حياتنا وأحاسيسنا عن المستقبل. ففي ثلثي الطريق من الفيلم طلب المعلم الكبير الحكيم من التلميذ الشاب أن

## الفصل الثالث: نفعل ما نعرفه

يقابله في اليوم التالي لأنه يريد أن يُريه شيئاً مميّزاً. عاد الشاب المتحمّس إلى بيته ممتلئاً بالتوقعات الإيجابية لليوم القادم والجائزة التي سيجربها.

وعلى الرغم من أنه لم يعرف ما هي الجائزة إلا أنه كان فرحاً، وأتى في الصباح التالي باكراً وبدا مستعداً للذهاب. قابل الشاب المعلم وزودوا أنفسهم بالعتاد للمشي الطويل وبدأوا رحلة طويلة فوق جبل مّا.

طوال الطريق كان الشاب والمعلم يتحدثان ويقضيان وقتاً رائعاً. كان الشاب ممتلئاً بالأمل والحماس وكان يتحدث بكلّ صراحةٍ، مفعماً بالقوة والطاقة، وكان سعيداً ببذل جهدٍ إضافيٍّ. ومن حينٍ إلى آخر كان الشاب يسأل المعلم كم بقي لهم حتى يصلوا إلى وجهتهما، ويؤكد له المعلم بأنهما قد وصلا تقريباً.

وصلاً أخيراً إلى قمة الجبل بعد المشي قرابة يومٍ كامل. أخبر المعلم الشاب بوصولهما، وأراه قمة الجبل وأشار إلى صخرةٍ على الأرض. أصبح الشاب مضطرباً جداً وشعر بأنه مستغلٌّ ومستفادٌ منه، "أتيت بي على طول هذه الطريق لأجل هذه؟ صخرة؟ أنا لا أصدق" قالها غاضباً.

ذكّره المعلم بأنه قد كان طوال اليوم سعيداً متشوّقاً، وأنه شعر بشعورٍ جميلٍ وحصل على الأمل، وكلّ ذلك بسبب شيءٍ مّا كان قد اختلقه في عقله، شيءٍ مّا حتى وإن لم تكن لديه أدنى فكرة عن حقيقته.

فببساطةٍ افترض مقررًا أنّ هناك شيئاً جيّداً سيحدث واستمتع بالرحلة.

تعتبر حياتك رحلة كبيرة؁ وبعض النظر عن مستوى الرحلة الذي أنت به؁ فإنه لمن الجيد فعلاً أن تقرّر بأن هناك شيئاً رائعاً سوف يحدث. توقع الأفضل وستشعر بتحسين وستتحرك بشكل أسرع في العملية. يكمن الشيء العظيم لهذه التجربة في وصولك إلى أن هناك فائدة عظيمة فعلاً في النهاية وطوال أدائك لها؁ لذا ابن فكرك على أخذ المتعة وابحث داخل نفسك من وقت إلى آخر لترى ما إذا كنت تأخذ جميع المعلومات في هذا الكتاب بسعة صدر ورغبة حقيقية.

ثانياً؁ عندما تتعمق في هذه المادة فأنت تُفهم نفسك فعلياً في العملية على الشكل الذي وضعوها فيه. سأطلب منك على مدار الكتاب أن تفعل أشياء معينة؁ بعضها على سبيل المثال كأن تغض عينيك وتتخيل أو تتذكر وقتاً خاصاً. سوف أطلب منك أيضاً أن تستغرق بعضاً من الدقائق لكتابة شيء ما في كتاب أو دفتر يومياتك؁ وعندما تُسأل من فضلك خذ الوقت فوراً لتنفيذ الطلب.

تذكر بأن كل جزء من هذا الكتاب قد صمم ليبنى ذاته؁ لذا ستحتاج إلى المادة كاملة لتمضي قدماً على نحو فعال؁ أيضاً رغم أن العملية ستكون بسيطة؁ جداً جداً إلا أنه من المهم أن تفعل بعض الأشياء وعليك أن تفعلها باتساق. وسريعاً ما سيتولى جسدك وعقلك ذلك ومن ثم يصبح الأمر طبيعياً وأتوماتيكياً.

ثالثاً؁ من الضروري أن يكون لديك عقل منفتح وكأي شيء في الحياة جدير بالتحقيق؁ فإنه يتطلب طريقة جديدة في التفكير. ليس لأن الطريقة التي كنت تفكر بها خاطئة أو سيئة أو لأنك مخطيء أو سيء لا؁ بل يعني ذلك فقط أنك إذا ما أردت الحصول على نتيجة مختلفة؁ عليك بعمل شيء مختلف.

## الفصل الثالث: نفع ما نعرفه

أنا أعلم أنّ هناك أوقاتٍ في حياتي كنت قد سمعتُ أو رأيتُ فيها شيئاً، ولأنّها لم تكن ذات معنى لي في تلك اللحظة رفضتها ببساطةٍ دونما أيّ مبالاةٍ لما هيّتها، وأقفلتُ عليها لأجد أنّه كان يجب عليّ الإستماع أو التّصرف على أساسها وقد أضعت بذلك فرصةً عظيمة.

إنّ الطّريقة لمَنعِ كلّ هذا من الحدوث هو أن نستخدم ما يسمّى بطريقة "المعطف" للتّعلّم، فعندما تتعلّم شيئاً ما جرّب مقاسه، ارتدّه في الأرجاء، وكأنّه حقيقيّ، فإذا أعجبك احتفظ به، وإلاّ فإنّه يُمكنك التخلّص منه. على كلّ حالٍ ستحصلُ على تجربةٍ اتّخاذ قرارك مرتكزاً على تجربةٍ حقيقيّةٍ على عكس التّخمين أو التّظنير.

**المفتاح الرّابع**، يتطلّب منك ثلاثة أشياءٍ للحصول على أفضل ما في هذه المادّة، عليك أن تكون جاداً متقبلاً للتّعليم وراغباً في عمل شيءٍ مختلف، ممّا يعني أنّه عليك أن تكون قادراً على أخذ هذه الدّعماء في رحلة حياتك مع مستوىٍ من الحمّاس والالتزام كما لو أنّ جُلّ مستقبلك يعتمد عليها. إنّ مستقبلك فعلاً يعتمد عليها وهي ما تميّز عافيتك، وكلّما بدا ذلك درامياً فمن غاية الأهميّة وعمقها أن ترى المكان الذي أنت فيه الآن ليكون النّقطة المحوريّة لحياتك.

عندما أعودُ بذاكرتي إلى الوراء وأتذكّر حياتي فإنّ واحدةً من أهمّ القرارات المهمّة والتّجارب هي التي قمت بها لتغيير كيفية التّعامل مع جسدي. حسناً، هي لك أيضاً إذا ما قرّرت أن تُصبح جاداً الآن، وهذا لا يعني أنّي لا أريدك أن تحصل على المتعة لكن لتكن متعةً جادةً ولتكن أفعالك مقصودة.

فأن تكون راغباً في العمل يعني أن تكون راغباً في التّنفيز والمتابعة. ومنطقيّاً لا شيء في

الحياة يأتي دون وضع بعض الطّاقة والمجهود عليه أولاً. وسواء أكان ذلك شيئاً جيداً أم سيئاً فإنّ الكون يجري على قوانين السّبب والأثر، لذا فإنّ بدءَ قضيةٍ محددة عن قصدٍ سيحمل معه نتيجةً معيّنة، والقضايا التي أنت بصدّد تنفيذها قد صُمّمت لإخراج نتائجٍ سريعةٍ تدوم طويلاً، وهي عميقةٌ بطريقةٍ ستغيّر حياتك كلها.

فكما قلت سابقاً، يعلم النّاس ما عليهم فعله، نحن فقط لا نفعل ما علينا فعله دائماً. يُخرب العديد منّا أنفسهم حتى وإن كان لدينا رغبةً عميقةً في التّغيير. سنقوم باكتشاف أساسيات الرّوح البشريّة مع مراعاة كيف أنّ عواطفنا تحكم سلوكيّاتنا، وما الذي يمكننا فعله لتحويلها جميعها لخدمتنا، وبذلك ستعمل عواطفنا لأجلنا بدلاً عن ضدنا.

ولأنّ هذه عمليّة ذات نتائجٍ توجيهيّة، سأطلب منك عمل بعض الأشياء البسيطة المشروطة بكتابة بعض الأشياء ومراجعتها كما لو أنّك تتصوّرها. وقد صُمّم هذا للتأثير على الجزء الأذكى منك ألا وهو جهازك العصبيّ، هذا سوف يجعل تغيّراتك وسلوكيّاتك أتوماتيكيّة وليست شعوريّة، وتعتبر هذه العمليّة بسيطة وسهلة.

إنّها طرقٌ مجرّبةٌ وحقيقيّةٌ للتّغيير الدّاخلي وقد أثبتت فعاليتها على آلافِ وآلافِ الأشخاص عبر الزّمن ولن أضيع الوقت كل مرّة في شرح كيفية عملها.

أخيراً: سأقترح عليك الحلول على أساس تحديد نوع وجبات الإفطار التي تحتاج أن تأكلها ووقتها. سأعطيك بعض الخيارات البسيطة وبعض الوصفّات وأيضاً بعض الحلول الجذريّة التي ستتناسب مع أسلوب حياتك وميزانيتك. وسيكون ذلك سريعاً وسهلاً ومؤثراً للغاية من ناحية النتائج الواضحة التي يمكن قياسها والتي يُمكنك رؤيتها والإحساس بها.

## الفصل الرَّابِع

# البشر هم أرواح المخلوقات التي عرفتْها

---

نعيش في هذا الكون الغير معقول، وكلُّ شيءٍ ممتازٌ داخل أجسامنا الخارقة كلِّ شيءٍ مكتملٌ ومتناغم، أصبَحْتُ أفكّر بأنَّ الإله له يدٌ في ذلك.

-راي تشارلز

في هذا اليوم وهذا العصر حيث أن كلَّ شيءٍ ممكن - وأنا فعلاً أعني كلَّ شيءٍ - لديّ ثلاثة أسئلةٍ أوجَّهها إليكم لتجيبوا عليها.

### السؤال الأول

إن كانت قد مرّت ثلاثون سنةً منذ أن وضع الإنسان قدمه على القمر، وأن أصبحت كلُّ بوصةٍ مربّعةٍ من هذه الأرض يمكن رؤيتها من بُعدٍ أميالٍ بواسطة قمرٍ اصطناعيٍّ في السّماء، وميلي ثانيةٍ واحدةٍ يمكن أن يُحدّد بدقةٍ ويُختار بضبطٍ مُذهل، وإن كان مقدار ٨٥% من جلِّ المعرفة الإنسانية في تاريخ البشريّة يمكن إيجاده عبر الإنترنت ويُمكن لأيٍّ أحدٍ أن يصل إليه بواسطة هاتفٍ خلويٍّ في أربعٍ وعشرين ساعةٍ يوميّاً في سبعةٍ أيّامٍ أسبوعيّاً، إذا كان كلُّ عصبٍ وكلُّ خليةٍ في كل عضوٍ من جسم الإنسان، وكلُّ زيادةٍ أو وظيفةٍ لكلِّ جزءٍ من الجسم قد دُرِسَتْ ودُقِّقَ فيها ورُسِمَتْ بالتفصيل وتمّ توليفها أيضاً، وإن كانت حواسنا الخمسة قد تضاعفت بطريقةٍ ما بواسطة آلاتٍ وأدوات، وإن كنّا قد وَضَعْنَا رِجُلًا آليًّا على سطح المريخ وبعد فترةٍ قصيرةٍ سنضع بشريّاً هناك، إن كانت لدينا القدرة على خلق إنسانٍ آخر كالأصليِّ تماماً، والشَّيء الذي يحول بيننا وبين ذلك هو الإعتبارات الأخلاقيّة والمعنويّة. إن كنت قد استطعت وضع جهازٍ في أذني بحجم زوج صغيرٍ من مِقلَمة الأظافر وأن أصل لهاتفِي الخلويّ وفي بضع ثوانٍ أتحدّث إلى

---

شخصٍ في الجانب الآخر من العالم...

إنّ، أليس هذا دليلٌ على أنّ نفس هذا المخلوق المسمّى بالإنسان، والذي استطاع عمل كل هذه الأشياء وأكثر إلى ما لانهاية، لديه القدرة أيضًا على حلّ مشكلة العالم حول كثرة المرضى وأولئك المصابين بالبدانة والإرهاق والشيوخة المبكرة والعيش بمحنٍ عاطفية؟

### الإجابة المدوّية هي

بالطبع نعم!!!

### السؤال الثاني

هل وجدوا الإجابة لسبب تزايد هذه التحدّيات؟ الإجابة المدوّية مجدّدًا هي نعم!!!

### السؤال الثالث

لمَ لا تُقدّم هذه الحلول أو لمَ لا تُعرض علينا كتيّار؟ عندما نُدرِك كيف أنّ العديد من المرضى في كثيرٍ من الأحيان وأساليب الحياة غير الصّحية تشوّهنا بشكلٍ صارخ؟

إذا كنت تحبّ أن تعرف إجابة هذا السؤال استمرّ بالقراءة وستجدّها.

### السؤال الرابع

ما هو الوقت الأنسب لعمل شيءٍ ما حول حياتك وحياة الأشخاص الذين تحبّهم على أساس توظيفها لتعمل على مثاليّتك المطلقة؟

إنّ إجابة هذا السؤال هي الآن!!!!

---

## الفصل الرَّابِع: البشر هم أروع المخلوقات التي عرفتھا

---

إِنَّ المثير للإهتمام هو أَنِّي عندما طرحتُ الأسئلة أجابَ أغلبُ الأشخاصِ على الأسئلةِ الثلاثةِ الأولى بـ حسناً، جوزيف... أنا لم أفكر بها على هذا النحو... لكن نعم، ذلك النوع من الإجابة المصحوب بنظرةٍ إمَّا أن تكون فضوليَّة جدًّا أو متفاجئة.

لَمْ يَقل أحدٌ أبداً بأنني حسَّاسٌ جدًّا تجاه الموضوع أو أَنني مرتاب، وعندما سألتُ السُّؤال الرَّابِعَ وافق الكُلُّ على مستوىٍ من القناعة والتزموا بإجاباتهم أيضاً، كما أَنَّهُم كانوا مستعدين لاتخاذ ردِّ فعلٍ فوريٍّ حالاً.

لقد طرحتُ عليهم سؤالاً خامساً أيضاً، ما الذي ستفعلونه حيال ذلك الآن؟ لَمْ أسألكَ عن هذا السُّؤال لأنَّ حقيقة قراءتك لهذه المادَّة الآن تُخبرُ كِلانا ببساطةٍ أَنَّك بالفعل تفعل شيئاً نحو إحداثِ تغييرٍ ما.

أضِفُ إلى ذلك أَنني عندما سألتُ آخرين، نظروا إليَّ وكأني طلبتُ منهم شرح العمليَّات الداخليَّة لردِّ فعلِ النِّواعة أو سردِ مقدِّمةٍ عن دُسْتور الولايات المتَّحدة، ثمَّ إنَّ البعض قد هزُّ أكتافه أو نظر إليَّ وكأنَّه يقول: "حسناً أنتَ أخبرني" وآخرين فكَّروا لثانيةٍ أو اثنتين وبعد ذلك رسموا خريطة مرتجلة تُظهِر ما يأكلونه أو أَنهم قاموا بقراءة المسمَّيات أو الحصول سوياً على بعض النُّظم لبرنامج تمارين.

لُبُّ الموضوع هو أنَّ هُنالك قَلَّةٌ من النَّاسِ يعرفون كيفيَّة التَّفكير حول تحسين عافيتهم، وهؤلاء القَلَّة الذين عرفوا ذلك لا يملكون حُطةً حقيقيَّةً لتصحيح مسارهم.

---



غير إيفارك؁ تغير حياتك

---

وإدون خطة أو نظام عملي؁ سيكون الأمل في النجاح ضئيلاً لأي محاولة تترك تغييراً؁ ناهيك عن تغيير تلك العادات والطقوس الإستهلاكية.

لهذا السبب أو على الأقل جزء منه أنا مسرور جداً لتقاسم المعرفة والأنظمة في هذا الكتاب معك. وسيكافأ مجهودك بتجديدك من الداخل والخارج.

إن الثروة تفضل الجرأة والحياة تكون تماماً ما تتجرأ أنت على فعله؁ لذا هيأ وبكل جرأة لتتحدى كي نجعل حياتك عظيمة.

## الفصل الخامس

# أنت تستحق الأفضلية المطلقة

---

تحب الحياة من يحبها، وتُحب أن تأخذ من تلايبيها وتُخبر: "أنا معك يا صغيرة  
فلنمضي" - ميلفين تشامبلين

يُريد كل شخص أن يبدو ويشعر بحالٍ جيّدة، حتّى وإن كان ذلك إحترامًا للذات ليس إلّا  
وكلنا نريد أجسادًا رائعةً وطاقةً غير محدودةٍ وصحةً مثاليّة. نريد لمظهرنا أن يبدو جدًّا  
لنا وللآخرين، كما أننا نريد من كلّ الطّبيعة المحيطة بنا أن تكون إيجابيةً ومتفائلةً محبّةً  
ومتحرّكةً للأمام. نريد أن نحصل على نوع الطّاقة النابضة بالحياة التي تُحفّزنا على أن  
نصبح ونفعل ونحصل على الكثير لأنفسنا ولمن نُحب.

أفترض ببساطة أنّ جميعنا يُريد الحياة الفعّالة والجيّدة والمديدة والمليئة بالصّحة التي  
يمكنه أن يفخر بها. فبدون تفكيرٍ مع استثناء للأقلية من الخُصوم والمشكّكين ليس هناك  
الكثير من الأشخاص في العالم يعارضون ذلك. وتخميني هو أنّ واحدًا من الأسباب  
على الأقل التي جعلتك تأخذ هذا الكتاب هو إمّا أنك تفتقر إلى أحد هذه الإتجاهات حاليًا  
أو أنك تعرف شخصًا ما يفتقر لها وتودّ مساعدته، أو ربّما الإثنين معًا. سنتعمّق أكثر  
في ذلك لاحقًا لكن الآن لنفترض بأنك تُريد أكثر ممّا يظهرُ عليك وما تختبره.

وهذا مثالٌ آخر، لكنّه نظريٌّ قابلٌ للجدال وهو أنّ جميعنا على الأغلب يعلم من النّاحية  
النّظرية على الأقل كيف نحصل على العقل والجسد والصّحة والمظهر الذي نرغب بهم.  
يعلم أغلبنا على الأقل من ناحيةٍ نظريّةٍ ماذا ومتى يأكل وأي قدرٍ عليه أن يأكل. فأنت

---

تسكن تحت صخرة إن لم تكن على علم بأن معدل البدانة والمرض قد أصبح حاليًا بنسب وبائية.

وبوجود الأفلام المرشحة لنيل جائزة أكاديمية مثل: فيلم "أنا بحجم أكبر" "SupersizeMe" وكلّ الدعاوى القضائية ضدّ عمالقة رواد المأكولات السريعة، يمكن القول بأن الطريقة التي نأكل بها كمجتمع، لا تدعم حياة نابضة خالية من الأمراض. وسوف أخوض فيما بعد بتفصيل أكثر في سبب وجود الأشياء على النحو الذي وجدت عليه وهذا سيدهشك لتعلم عمق البحث والتقنية التي استخدمت لتبقي مجتمعاتنا معتمدة على أنواع المأكولات وأساليب الحياة التي لا تفعل شيئاً سوى أنها تقتلنا بنسب متضخمة.

نعلم أيضاً بأننا حين نحرك أجسادنا بشكل تمرين مقصود فإن الفائدة ستكون كبيرة فيما يتعلق بالصحة العامة والعافية واللياقة البدنية وسوف يحسن ذلك مظهرنا العام كذلك. لا يخفى علينا أن معظم الأشخاص لا يحصلون على القدر المناسب من التمرين لدعم حياة صحية. ونحن نعلم بصورة غريزية على الأقل بأن الفترات المناسبة للنوم والإسترخاء ستؤثر على سلوكنا العام وتقلل من مستوى الضغط لدينا.

كما نعلم أننا بواسطة التركيز على الإيجابية وتوجيه عقولنا إلى توقع الأفضل، سنشعر بتحسّن وسنحصل على ثقة أكبر رضى وممتعة. حتى ما إذا كنا لا نعرف التفاصيل لهذه المفاهيم حول الصحة، فإن المعرفة والمعلومات موجودة حرفياً في بصمات أصابعنا وواضحة بلون مفعم بالحياة، وكتفصيل أكثر فإن عقولنا يمكنها أن تدرك ذلك عبر الإنترنت أو التلفاز.

## الفصل الخامس: أنت تستحق الأفضلية المطلقة

هناك عشرات وعشرات من الكتب والمقالات والمخطوطات الكتابية التي تكتب تقريبًا عن كل جانب من جوانب جسم الإنسان وعقله، كما يبدو أن هناك تدفق لأقرص فيديو رقمية عن الرياضة والمرونة.

وهناك دائمًا أداة تمرين جديدة، في حين أن هناك برامج إعلانية أخرى تتعهد بتخليصك من مشكلتك المحددة بسرعة وسهولة وبمجهود أقل ولا يكلفك ذلك سوى ١٤,٩٥ دولارًا لتجربته، بلا مخاطر ولمدة ستين يومًا دون أي التزام. وهم على يقين تام بأنك ستحافظ على ألتهم الرائعة التي توفر الزمن، ثم أنه بعد الأيام الستين، ستسحق بطاقتك الإلكترونية بثلاث دفعيات سهلة وبذلك يمكنك الإستمرار في الإستمتاع بالفوائد الملحوظة.

في الحقيقة، إن الحميات لا تجدي نفعًا ومشروبات الطاقة مؤقتة ومدمرة، كما أن الجمال والسلوك يأتيان من الداخل إلى الخارج وليست أشياء ترتديها على عجل لتغطي بها عيوبك. والسؤال هو إذا كانت الحميات والرياضة تجدي نفعًا فلم الأغلبية العظمى منّا غير صحيحين ومرهقين بشكل لا يُعقل؟ إذا كانت منتجات الجمال والشيوخوة تفعل ما يُزعم بأنّها سوف تفعله، فلماذا يثوق العديد من الأشخاص ليظهروا ويشعروا بالتحسن؟

### إنّ الحياة أسهل بكثير ممّا كنّا نعتقد دائمًا

الإجابة البسيطة وهي أننا نعالج تحديات الحياة بطرق خاطئة. كنّا نعالج المشكلة بسلوكٍ غربيّ لعقود بـ "إصلاحها بعد أن تُكسر" بدلًا عن تحاشي وقوعها في المقام الأول والتعامل مع المسألة الحقيقية حول سبب كونها بتلك الطريقة. إنّ الحياة أبسط بكثير ممّا

كنّا نعتقد دائماً.

يقوم الطّب والفلسفة الغربيّة على ما قد يبدو منطقيّاً جدّاً في البداية. فنحن ندرّس المُشكلة ثم نعمل بشكلٍ عكسيّ. ننظر للمرض ونحاول تقييم ماهية السبب الذي يجعله كذلك، وكيف نَعكس العمليّة لمحاولة استرجاع الصّحة والطّاقة. وهذا يحقق معنىً متكاملًا، لأنّه على كلّ حالٍ إن كانت هناك مشكلةٌ فنحن بطبيعة الحال نودّ معالجتها في أقرب وقتٍ مُمكن كي لا تزداد سوءً.

وعلى أية حالٍ فإنّ هذه الفكرة مثل هذا الحوار؛ لنقل بأنّي سأستقلُّ طائرةً معك إلى لاس فيجاس، وقبل أن تُقلع الطائرة عن مدرج المطار بدأ أحد المحرّكات بالطّقة والتدخين. من الطّبيعيّ أنّهم سيُرجعون الطائرة إلى المدرج وسيبدأ المهندسون بالعمل للكشف عن المشكلة أولاً ومن ثم معالجتها.

الآن، خلال ذلك الوقت أنا وأنت كنّا نجلس داخل الطائرة متعجّبين وقلقين، تباً ما الذي يحدث للطائرة وماذا سنفعل. هل سنغادر في الوقت المحدد ونصل في الوقت الذي أردناه؟ هل سنصل في الوقت المحدد لنستمع باحتفالاتٍ لاس فيجاس وهل سنشعر بالمتعة ونسهر طوال الليل؟

بينما نحن على المدرج متسائلين وقلقين، كانت مضيعة الطّيران تتحدّث عبر جهاز الإتّصال الداخليّ بين الحين والآخر وتطلبُ منّا أن نتحلّى بالصّبر بينما يبحث المهندسون عن سبب المشكلة. كما أنّنا كنّا نرى نشاطاً في الخارج عبر النافذة، رجالاً ونساءً حول المكان يرتدون زيّ العمل، وفي لحظة سمع جميعنا حشّشةً أوضحيجاً لأداة طاقةٍ أو ربّما شعزنا بطّقةٍ داخل أحشاء الطائرة.

## الفصل الخامس أنت تستحق الأفضلية المطلقة

سَبَبَ كُلِّ ذَلِكَ الْإِنْتِظَارَ وَالتَّوَقُّعَ قَلِيلاً مِنَ الضَّغْطِ وَالقَلْقِ وَبَدَأْنَا نَشْعُرُ بِأَنَّنا نُريدُ النُّزُولَ مِنْ عَلَى هَذِهِ الطَّائِرَةِ.

أخيراً، وبعد ساعتين من الجلوس على مقاعدنا والانتظار قاطع مجموعتنا القليلة المثيرة للشفقة صوت قائد الطائرة بنبرة هادئة ومطمئنة يُعلمنا بأن المهندسين قد وجدوا المشكلة وسيعملون على معالجتها، أخبرنا بأنهم قد وجدوا أن قاطع الدارة الكهربائية قد تعطل وأوقف دعم الوقود إلى محرك الجناح الأيسر وبأن لا نقلق لأنهم يعملون بنشاط لاستبدال قاطع الدارة الكهربائية وبأننا سننطلق إلى وجهتنا خلال بضع دقائق ليس إلا.

الآن في حال عدم معرفتك بذلك، فإن قاطع الدارة الكهربائية هو جهاز الفشل-الآمن الذي يمكنك من معرفة ما إذا كان هناك مشكلة ما. ففي حالة ضعف دارة كهربائية في النظام الكهربائي يقوم قاطع الدارة الكهربائية بالتدخل لإغلاق النظام لتفادي أي ضرر إضافي في النظام الداخلي.

لا يعرف أغلب الناس ما هو قاطع الدارة الكهربائية حتى، ولكننا تنهذنا بارتياح يشوبه بعض القلق واثقين بأن الطيار بمعرفته العميقة والمنفوقة وحكمه، يعلم ماهية ذلك الشيء وأنه سيتم التعامل معه بالطريقة الصحيحة. بعد ساعة ونصف من الخشخشة والضجيج والانتظار سمعنا وشعرنا بالمحركات تعمل وبدأوا بإرجاع الطائرة إلى المدرج مرة أخرى. يعود الطيار مجدداً على جهاز الإتصال الداخلي ويقول: "سديتي سادتي نشكركم على صبركم، لقد تم استبدال قاطع الدارة الكهربائية وسنقلع خلال بضع دقائق، فاجلسوا واستمتعوا ببقية الرحلة إلى لاس فيجاس الجميلة - نيفادا.

حسناً، هنا أسئلة حياة أو موت، والآن بمعرفة أن قاطع الدارة الكهربائية هو مؤشر يشير

إلى وجود مشكلة وأن كل ما حصل كان لتبديل القاطع، وعدم معرفة السبب الذي أدى إلى تعطل القاطع في المقام الأول، هل سترغب بالإقلاع والتخليق على بعد ٣٥,٠٠٠ قدم في الهواء ولمسافة ٢٥٠ ميلاً في الساعة الواحدة لثلاث ساعات للوصول إلى لاس فيجاس؟ أي شخص منطقي التفكير سيستنتج أن السبب /الأثر هما طبيعة الأشياء، لأنه إذا كان قاطع الدارة الكهربائية المتعثر هو الأثر فلا بد من وجود سبب وإن لم نعالج السبب فإن الأثر سيعود مجددًا وقد يحدث ذلك في هذه الحالة وأنت في وضع خطرٍ جدًا. إذن، هل ستجهر بالكلام أم أنك ستلجأ بتلك الرحلة؟

طرحتُ هذا السؤال نفسه على جمهورٍ ما قبل بضعة سنوات مضت، رفع رجلٌ يده ثم قال: "حسنًا، نحن ذاهبون إلى لاس فيجاس على أية حال وفيجاس هي المكان الذي سنلعب فيه القمار، لذا ربّما علينا أن نلعب القمار من هذه اللحظة". ضجت الغرفة بالضحك، لكن الحقيقة المؤسفة في الأمر هي أن هذه هي طريقة الحياة الحقيقية التي يتبعها الكثير منا حول الصحة والعافية. أطلقت الدارات الكهربائية الإنذار حولنا- أشياء مثل جلودنا وطاقتنا وأوزاننا وسلوكياتنا وصحتنا العامة وعافيتنا.

وهذا المثال البسيط خير استعارة لكل ما له أهمية في مهنة الطب، فالمريض يذهب إلى الطبيب شاكيًا من عرضٍ ما ويبحثُ الطبيب حول ذلك، ليس لدى الطبيب سوى بضعة دقائق لإظهار الأشياء لك. وبناءً على أن ما يعرفه سيكون صحيحًا يعطيك تشخيصًا ويصف لك علاجًا ليوقف العرض، ويكون التحدي في أن المرض هو قاطع الدارة الكهربائية في جسم الإنسان.

هذه دلالة صارخة على أن هناك تحدٍ أعمق يتطلب انتباهًا إضافيًا، وأنه إذا لم يتم التخلص من هذا التحدي فسوف لن يظهر العرض وحده مجددًا وإنما سيزداد سوءً ويسبب

## الفصل الخامس: أنت تستحق الأفضلية المطلقة

المزيد من الضرر الخطير أيضًا.

يضع المرضى ثقتهم في الأطباء لأنهم بعد كل شيء هم الأشخاص المحترفين والذين يعرفون أكثر منّا عن العَرَض، وهذا الجزء على الأغلب صحيح قطعًا، وهم بالفعل يعرفون كثيرًا عن الأعراض وعن مسبباتها أيضًا، لكن الطرق الشائعة للطب المعاصر تعامل العرض لا سببه.

تذكّر، بأنّ الأسبرين ليس ناتجًا عن نقص الأسبرين وأن عسر الهضم الحمضي ليس ناتجًا عن قلة العصارة المعدية وحبّ الشباب ليس ناتجًا عن عدم استخدامك علاجًا كافيًا للبثور على وجهك.

تخبرنا فلسفة السبب والآخر بأنّ لكلّ أثرٍ سببٌ معروف وإذا ما غيرت السبب فإنّك سوف تُغيّر الأثر، لكن هناك أيضًا ما لم نلقي له بالًا ألا وهو أنّ هناك جذرًا أساسيًا أعمق من السبب نفسه ويسمّى هذا الجذر بالمصدر، وهو في الحقيقة سبب للسبب نفسه. عالج المصدر وستعالج التحدّي ككل وستمنع أيّ تحديات إضافية في المستقبل.

### مهندسة بأعلى الدرجات ومصممة لآخر مرة

مهما كانت اعتقاداتك الدينية، فأنا متأكّد من أنّ جميعنا سيتفق على أنّنا لم نوجد لنكون مخلوقات رائعة في يوم وليلة. شخصٌ أو شيءٌ ما صمّمنا لنكون على ما نحن عليه، أو أنّنا تطوّرنا من طين لنصبح الكائنات التي نحن عليها الآن، أو الاثنين معًا! وفي كلا الحالتين عليك أن تعترف بأنّنا فعلاً قطعة فنيّة رائعة، وتحت هذا التأثير، عندما تفكّر حول كلّ ما نفعله وكلّ ما نحن قادرين عليه، عليك أن تدرك أنّنا صمّمنا للنماء وليس



غير إيفارك، تغير حياتك

للبقاء على قيد الحياة فقط.

وكننتيجة لهذا التصميم العظيم نود أن نُسخره لاستعادة أنفسنا وإرجاعها إلى حالتها المثلى، سواء أكان مظهرك رائعاً ولا تريد سوى أن تتناغم قليلاً أو أنك كنت تواجه تحديات كبيرة كانت أو صغيرة مع صحتك، فنحن نريد أن نطبق هذه العملية على أساس نستطيع أن نبني عليه ومنه ننمو. فقاعدتنا سوف تكون أن:

### \* نتعلم

(أثر على المصدر وأوقف التزيف)

- تعلم الحقائق البسيطة حول كيفية وسبب وجود الأشياء على ما هي عليه.

### \* نشفي الإحساس

(أثر على العقل)

- تعلم حقائق حول كيفية وسبب فعلنا لما نفعله.

### \* الحل

- تعلم ماذا تفعل وكيفية فعله.

- ابتكر العادة ( فعل وزد السرعة ).

### \* كيف النتائج

(اجعلها ما أنت عليه حقيقة).

-اجعله قراراً حازماً وبذلك ستحصل على الأفضل وأغلب خطوات قوتك ستأتي تلقائياً.

## الفصل الخامس: أنت تستحق الأفضلية المطلقة

---

ستجعل هذه الخطوات البسيطة حصولك على النتائج أسرع وأسهل، وتذكّر بأنّ الجميع مختلفون في ما يعتبرونه ملائمًا للمظهر الشخصي والوزن.

حسنًا، للتأكد من أنّك حصلت على ما تريد سأستمرُّ بسؤالك لتصف هويتك المثلى "الخاصة بك" وبهذه الطريقة تستطيع الحصول على مؤشرٍ قياسيٍّ ليرشدك ولا تعتمد على ما أقوله أو يقوله أي شخص آخر عن هويتك المثلى.

## الفصل السادس

### لنتحدّث عن الإفطار

---

إن كنت تفعل ما تفعله دائماً، ستحصل على ما تحصّلت عليه دائماً. -مومس مايلي

#### ماذا تناولت على الإفطار؟

من فضلك أجب على هذا السؤال بسرعةٍ وصدق. ولربّما هناك سؤالٌ أفضل ليُطرح وهو ماذا تتناول على الإفطار عادةً؟ ماذا يتناول الأشخاص المحيطين بك على الإفطار؟ (مثل: عائلتك وأصدقائك وزملاء العمل، إلخ... )؟

فلا محالة، من أنّك ستجد أنّ معظم الأشخاص غالباً ما يأكلون نفس أنواع الإفطار مع انحرافٍ أو اختلافٍ بسيطٍ جداً.

ماذا أكلت/ تأكل على الإفطار؟

---

---

يأكل أغلب الأشخاص عامةً في مجتمع اليوم واحداً من أصل ثلاثة أنواع للإفطار، وجميع هذه الأنواع الثلاثة تسبّب مشاكل على أحسن الفروض.

سأستعرض أمثلةً على الإفطار النّمونجيّ لأمريكا، لكنّه ينطبّق على العديد من الدول

---

الصناعات الأخرى حول العالم، خاصة أن أمريكا تأثيراً عظيماً على الإتجاهات في بقية العالم.

## النوع الأول من الإفطار لا إفطار على الإطلاق

إن لم تتناول الإفطار نهائياً فلن تحصل على سرعات حرارية ولاشيء من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسدك، خاصة أول شيء في الصباح حيث تبدأ الحلقة المفرغة مبكراً كل يوم.

وكما ترى فإن جسدك لا يحصل على أيّ غذاءٍ عندما يكون في أمس الحاجة إليه. فتبدأ الخلايا عملية تفكيك أعضائك لتحصل على ما تحتاجه. سنتحدث في الفصول القادمة عن عملية الشيخوخة وكيف أن عدم تناول الإفطار يؤدي مباشرة إلى هذه العملية.

ربما تتساءل، إن كانت أجسادنا تحتاج غذاءً مناسباً في هذا الوقت من الصباح، فلم لا نشعر بالجوع صباحاً وكيف يمكننا أن نتخطى هذه الوجبة الأساسية؟

تأتي الإجابة على شقين وهي بسيطة جداً. تذكر، بأن النظام السلوكي البشري معزز بالتكرار وعلم وظائف الأعضاء. فكل شيء يتكرر سوف يصبح عادة. إذن، إن لم يتناول الشخص الإفطار لمرات كافية سيبدأ الجسم والعقل بجعلها عادة، وقد يصبح من الصعب تغيير هذه العادات أحياناً. وبعبارة أخرى، عندما تستيقظ فإن الجهاز العصبي يبدأ عملية التكرار تلقائياً.

## الفصل السادس: نتحدث عن الإفطار

ثانيًا، يستند ذلك على نوع الطعام الذي يستهلكه الشخص قبل أن يَأوي إلى فراشه ليلاً، ويبقى الجسم يهضم هذا الطعام ليومٍ كاملٍ وبالتالي يكون الإحساس بالجوع ليس كبيرًا. وسيأقلم كلُّ ما تتناوله وجهازك الهضميُّ مع ما تغذيه به أو ما لا تغذيه به.

يلجأ العديد من الأشخاص الذين يحاولون أن يخسروا الوزن إلى أن لا يأكلوا صباحًا، لكن في الحقيقة سيؤدي ذلك بك إلى اكتساب الوزن وبشكلٍ أسرع أيضًا. فإذا جوعت نفسك في الصباح وأتيت في النهاية وأطعمت جسدك، سيقوم نظامك بتخزين الطعام كدهونٍ بسهولةٍ كبيرةٍ إحتياطًا. هذا دون أن نذكر بأنَّ الوجبة الثانية لأغلب الأشخاص الذين يتخطون الإفطار هي وجبةٌ عالية السكر وكثيرة السعرات.

إنَّ إغفال الإفطار قد يؤدي بالجسد إلى خزن الطاقة حيث أنه يعمل إلى وقتٍ متأخرٍ ليبقى متغذيًا دون أن يكون هناك طعامٌ لإعطاء الطاقة. لذلك فإن العديد من متخطي الإفطار يلجأون إلى القهوة والمشروبات الغازية المشبعة بالكافيين ومشروبات الطاقة كذلك ليصلوا بطاقتهم إلى مرحلة تمكّنهم من العمل. وأغلب هذه المشروبات مليء بالسكر، هذا دون أن نذكر بأنَّ الكافيين يدفع بالجسد إلى العمل لأداء عملٍ إضافيٍّ في الوقت الذي يتوجب عليه فيه إعادة التّشغيل.

### النوع الثاني من الإفطار

#### الإفطار السريع

يُسمى النوع الثاني من الإفطار بالإفطار الفوريّ أو السريع، فقد تقضي على حليبٍ أو على فطيرةٍ مسطحةٍ أو شريحة خبزٍ محمّصةٍ مع جلي أو كعكةٍ أو قهوةٍ مع السكر، أو

## غيرِ إفطارك، تغيّر حياتك

حبوبٍ أو زلابية أو بانكيك. وأنت تعرف هذا النوع من الأطعمة، تلك التي تؤكل عادةً على عجلٍ في الطريق إلى العمل أو إلى المدرسة، ونسميه بالإفطار السريع لأنه يُصنع بسهولة وسرعة، ولسوء الحظ يأكله الناس بسرعة أيضًا.

إنّ هذه الأنواع من الطعام هي كيربوهيدرات بسيطة وتتحول إلى سكرٍ فورًا. فيستيقظ جسدك طالبًا طعامًا حيويًا وماء في حين أنّك تعطيه السكر، وبذلك تكون قد قُدت بنكرياسك إلى إفراز الأنسولين الذي يخفض السكر في الدم ويُعيد طاقتك ممّا يجعلك ترغب في طعامٍ أكثر وسكرًا أيضًا لترفع مستويات السكر في دمك مجددًا. هذه دورة الحلقة المفرغة للحياة التي يعيشها أغلب الناس وهم لا يفهمون سبب زيادة ونقصان طاقتهم وأوزانهم وعافيتهم.

## الخارطة هنا

إلى جانب كلِّ من السكر والحمض المنتجان داخل الجهاز، فإنّه لا توجد قيمة غذائية لهذا النوع من الإفطار، كما أنّ السعرات الحرارية فيه هائلة، ممّا يعني أنّ الجسم سيُخزّن هذه النفايات على شكل دهون. والأسوأ من ذلك أنّ الجهاز سوف يجعل من هذا عادةً ويبدأ في ممارستها حتّى في الوقت الذي لا نأكل فيه.

إنّ كوب قهوةٍ صغير لمحبي القهوة قد يحتوي على ما يُعادل ٨٠٠ سعرة حرارية وإنّ فطيرة مسطحة أو كعكة تُضيف من ٣٠٠ إلى ٤٠٠ سعرة حرارية أخرى. وهي سعرات ليس لها أيُّ قيمة غذائية. تذكر، بأنّ الإنسان العادي يحتاج على كل حال من ١,٢٠٠ إلى ١,٨٠٠ من السعرات الحرارية يوميًا، ونحن نستهلك من ١,١٠٠ إلى ١,٥٠٠ من هذه السعرات الحرارية هذا ونحن لم نصل إلى الغداء بعد.

يجب أن يكون من السهل عليك رؤية السبب في كون العديد من الأشخاص زائدوا الوزن وغير صحيين.

### النوع الثالث من الإفطار الإفطار التقليدي

إنّ النوع الثالث من الإفطار هو الإفطار التقليدي، أي أنه الإفطار الأمريكي الذي يشمل القهوة والسكر والبيض ولحم الخنزير المقدد والبطاطس والخبز وعصير البرتقال... إلخ. هذا النوع من الوليمة عالي السعرات والدهون وأدى في القيمة الغذائية، وعصير البرتقال ما لم يكن معصوراً طازجاً من ذلك البرتقال الموجود في المطبخ فإنه سيكون مشبعاً بالسكر والمواد الحافظة. وعادة ما يؤكل هذا الإفطار على مائدة وتكون مائدة ضخمة.

نحب نحن الأمريكيون أن تكون أحياناً كبيرة وإن وجدت على الطبق فنحن على الأرجح سنأكلها ومن المحتمل أن نأكلها كلها.

وبالرغم من أن البروتين الموجود في اللحم يعطي القليل جداً من المواد الغذائية إلا أنه مشبع بحواضن الدهون ويصعب هضمه. تحمل أمعاء الأمريكي والأوروبي العادي أكثر من خمسة أرطال من اللحم الأحمر النصف مهضوم والفايد بداخلها، فيبقى هذا اللحم فيها ويستمر في إرباك الجهاز الهضمي. أضف على ذلك من خمس إلى عشرة أرطال أخرى من النفايات الفاسدة السامة والمخاطية المتكدسة لسنوات في ثنايا القولون والأمعاء الدقيقة.

---

قد يحصل الشخص العادي على عشرين إلى خمسين رطلٍ من الوزن الزائد من الفضلات غير المطروحة من داخل الجهاز الهضمي. وهذا يعني أنّ السموم يمكن أن تُبنى وتستمرّ لتنتشر في الجهاز الهضمي وتسبب الإضطراب للجهاز حول ما يجب عليه فعله.

كلّ أنواع الإفطار هذه تؤدي إلى انخفاض السكر في الدم. بالرغم من تحوّل الطعام إلى سكر، يكون هذا السكر في الدم فيتعرف البنكرياس ويفرز الأنسولين لمواجهة في الجهاز وهذا ما يجعل مستوى السكر ينخفض في الدم.

إنّ الانخفاض في سكر الدم يجعلك تشعر بأنك مرهق صباحًا حتى وإن نمت لثمان ساعاتٍ كاملة، فعندما ينخفض السكر لديك يُرسل عقلك جسدك لينام. هذا يفسر سبب تعب الناس بعد فترةٍ قصيرةٍ من تناول الطعام. إنّه الصباح وأغلب الأشخاص لديهم أشياء يريدون إنهاءها وقد بدأ اليوم لتوه.

فيبدوون بالبحث عن شيء يرفع طاقتهم، وهنا يأتي دور القهوة والمشروبات الغازية - سكرٌ وحمضٌ وأنسولينٌ أكثر - فيعلو وينخفض ويعلو وينخفض كالعجلة الدوّارة، وهي في هذه الأثناء تُخزّن الدهون وتسرق المواد الغذائية من الجسم.

هذه حلقة مفرغة يصعب كسرها، حتى أنّ الناس لا يدركون بأنّها تحدث، ذلك لأنهم محصورين بالتّنويم المغناطيسيّ الإجتماعيّ لمجتمعنا الذي يروج بأنّ الطعام الذي نتناوله هو الأفضل لنا.

---



## الفصل السادس: لنتحدّث عن الإفطار

---

أتمنى الآن بأنك قادرٌ على أن ترى أنّ النظام معيبٌ وبأنّه يجب أن يكون هناك فاصلٌ يأتي بعده التّغيير الذي نحتاجه ونستحقّه جميعًا.

## الفصل السابع

### لم القلق؟

---

يأتي السبب أولاً وتأتي الكيفية ثانياً وتتبعهم النتائج بسرعة.

"يفعل البشر بعض الأشياء الرائعة، إذا كان لديهم سبب قوي وكاف لذلك"

قبل أن نتحدث عن ماهية الأشياء وما الذي سنفعله بخصوصها، أريد أن أعرفك على مفهوم سيقودك إلى فعل أي شيء كان وهذا ضروري لتحصّل على نتائجك.

لأكثر من عقدين حتى الآن كمتخصّص أداء بارز حصلت على شرف التّواصل مع أكثر من مليون ونصف شخص حول العالم. ورُغم دراستي لعلم النفس في الكلية، إلا أنني لم أبدأ فعلاً أفهم كيف أننا كبشر نفكر ونتصرّف وفق تكويننا النفسي.

درست بعد ذلك علم الأعصاب وأصبحتُ خبيراً في عمليات تغيير متعدّدة، بما في ذلك البرمجة العصبية اللغوية والعلاج بالتّنويم المغناطيسي وتكييف العصب الترابطي، وأخرى متنوّعة تقليديّة وبعضها ليس تقليدياً تماماً من التقنيات التي تغيّر الإنسان.

وقضيتُ السنوات العشر الأولى من مهنتي في مساعدة الناس للتغلب على المخاوف والفوبيا والتحدّيات العاطفيّة.

لقد حصلت على الموجّهين والمُعَلِّمين الرّائعين الذين علّموني لأصبح الأفضل. فما يستغرق شهوراً أو سنواتاً للعلاج سيستغرق مني أياماً وربما ساعات في أغلب الحالات

---

ليحدث تغيراً يَوم مدى الحياة.

خدمت بالكلية بجامعة جنوب كاليفورنيا في لوس أنجلوس لستة سنوات ونصف، وحصلت على شرف العمل مع بعض الشخصيات الأكثر نجاحاً وبروزاً في المجتمع بدءاً بالمتأهلين الحائزين على الجائزة الأكاديمية وانتهاءً بالموسيقيين ونجوم الرياضة.

لم أخبرك بكل ذلك لأترك إنطباعاً حسناً لديك، بل لأنقل لك بإحكام نقطتين مهمتين جداً، نقطتي الأولى ببساطة هي ما الذي يمكننا أن نحققه في حياتنا كبشر، فما أعنيه هو أنه إذا كان من الممكن لكل هؤلاء الأشخاص الحصول على نتائج في بعض الصعوبات الجسيمة والأساسية في حياتهم، فمن المؤكد والمُحتمل فعلاً أنك ستتمكن من أن تحصل على النتائج التي ترغب بها في حياتك الخاصة.

ثانياً، لقد علمني موجّهي دائماً على الإنطلاق نحو الأفضل في حين كنت أنت تبحث عن التعلم أو عن نجاحٍ نموذجي. إذن، أود أن أوضح بأن هذه ليست مسابقتي الأولى، وأنت قد أتيت إلى المكان الصحيح لتحصل على النتائج التي ترغب بها. سأشاركك معرفة وحكمة موجّهي ومدربي العظماء جاعلاً لك ذلك أسهل وأسرع لتحقيق النتائج التي ترغب بها.

بعد قول كل هذا، فلربما أن السبب الأكبر الذي أخبرتك لأجله كل ذلك هو أنني أردت أن تعلم بأنه وراء معرفة ما تفعله وكيفية فعلك له وسيلة لفعله. لنواجه ذلك، إن الأغلبية منا قد رغب بفعل شيء ما في الماضي ولم يفعله، خاصة إذا ما كان الحصول على النتائج التي نريدها يشمل فعل شيء ما كان صعباً أو غير مُريح. وقد يكون التمرين أو الإقلاع عن عادة سيئة كالتدخين أو الشرب أو تعاطي المخدرات مثلاً على ذلك.

وانطلقنا أفضل النوايا التي وضعناها لنعالج ونقهر هذه التحدّيات، إلا أننا خرجنا عن مسارنا بسبب عددٍ من الأشياء أيًا كانت طوال طريقنا. إنَّ أكبر وأغلب هذه الإضطرابات الفعّالة هي اضطراباتنا الخاصّة وعلم النفس الذاتيّ وأحاسيسنا الشخصيّة. فنحن نُقنَع أنفسنا بالعدول عن ما نعرفه، الشيء الصحيح والمفيد فكريًا في تلك اللحظة. فجميعنا حدّث له ذلك وفي تلك اللّحظة، تكون أسبابنا لعدم اتّخاذ موقفٍ أقوى من رغبتنا في فعل ما يتطلّبه الأمر للحصول على النتائج التي نريدها.

إنَّ حقيقة الأمر هي أنّ كل شيءٍ إذا فاق المعدّل الطبيعيّ الذي يجدر به تحقيقه، سوف يحمل معه عادةً قليلًا من عدم الإرتياح في فترتي العمل المُرهق أو النّظام. ويأتي دور قوّة الإرادة عندما يعود الأمر للعادات والإدّمان والمخاوف أيضًا كالخوف من الرّفص أو الخوف من الفشل، وبالرغم من أنّ عقلنا سيخبرنا بغير ذلك عندما يبدأ في أداء العمل فعلاً، فربّما تخبرنا عواطفنا خلاف ذلك، وفي أغلب الحالات تتغلّب المشاعر على المنطق.

إنّ، ماهي الإجابة؟ ما الذي يصنع بعض الأشخاص؟ على كل حال بعد كل هذه السّنوات وكلّ هذه التجارب، فقد أصبح جليًا جدًّا أنّ البشر سيفعلون أكثر إذا ما امتلكوا إرادةً قويّة أو على الأقلّ اهتمّوا بأسبابهم لمحاولة فعل ما يريدون فعله. بطريقةٍ ما فإنّ البشر سيفعلون بعض الأشياء الرّائعة إذا ما حصلوا على سببٍ قويٍّ وكافٍ مثل لماذا يريدون فعل شيءٍ ما.

**لنثبت ذلك معًا**

جارني للحظة، لنقل بأنّ هناك بيتٌ ويحيط به خندقٌ ممتلئٌ بالماء. وفي الماء تماسيحٌ

وقروش وأسماك وأفاح سامّة وشباك وأسماك البيرانا الأكلة للحم، وحول ذاك الخندق سياج يبلغ طوله عشرة أقدام من السلك الشائك مشحون بـ ٢٤٠ فولت من الكهرباء داخله.

وعلى السياج علامة بالخط العريض تُخبر بأن أي شخص قبض عليه متجاوزاً إلى ما وراء هذا السور فسوف يُطبّق عليه القانون بأقصى عقوبة وخلال هذه العملية سيتلقّى الضرب المبرح من رجال شرطة لوس أنجلوس المتشدّدين.

نقفُ أنا وأنت خارجاً ننظرُ إلى الدّاخل، ويُمكننا رؤية زعانف سمك القرش داخل الماء ونسمع فرقة الكهرباء المشحونة عبر السياج. وأقول لك بأنه داخل المنزل وفي إحدى غرف النوم ملقّي على أحد الأسرة عملة جديدة جدّاً من فئة عشرة دولارات وإذا ما استطعت الدّخول إلى المنزل فإنّك ستحصل على تلك الدُولارات العشرة.

لا أسئلة مطروحة، فبحريّة ووضوح يمكنك أخذ التّقود، السّؤال هو هل ستحاول الدّخول إلى ذلك المنزل لتحصل على العشرة دولارات؟

ما لم تكن مجنوناً أو أنّك تتمنّى الموت فإنّ إجابتك ستكون " لا " بصوت عالٍ - ليس لأجل عشرة دولارات. فالخطر الذي يقابلك إزاء المكافأة لا يتساويان أبداً، فإنّ تواجه خطر الصّعق الكهربائيّ والسّم وأن تُقطع أوصالاً وتوكل حيّاً، إنها مغامرة خطيرة جدّاً من أجل عشرة دولارات.

لكن إن أخبرتك بأن داخل المنزل يستلقي على السرير في إحدى غرف النوم أكثر

شخصٍ تحبُّه في هذه الحياة، وهو أو هي مستغرقٌ في النَّومِ والمنزلِ يحترقُ وإن لم تدخلِ إلى هناك وتُوقظ حبيبك فإنه سيحترق حتى الموت وسط النيران، فهل ستدخل إلى المنزل الآن؟؟؟

حسنًا، إنَّ إجابة مُعظمنا ستكون بالتأكيد **نعم!** وفي الحقيقة قد تقاتلني أو تقاتل أي شخصٍ غيري يحاول إيقافك من الدُّخول إلى هناك. سوف تجد طريقةً ما للوصول إلى هناك وستصبح واسع الحيلة بشكلٍ لا يصدِّق. ستفكر في أشياء لم يحدث قط أنك قد فكرت فيها قبل الآن، وستحصل على طاقةٍ لا حدود لها وستملك وضوحًا لم تملك مثله من قبل أبدًا، سيزداد كلُّ من دوافعك وعزمك إلى الحدِّ الأقصى وسيصبح تركيزك حادًا كموس حلاقة حادَّة، كل ذلك لأنك تملك الآن سببًا قويًا وكافيًا لذلك.

ومع أنَّ هذا مثال جذريٍّ جسيم جدًّا، إلا أنَّ هدفي هو أن أوضح بأنَّ هذه طريقتنا للعمل كبشر. نملك جميعنا آليَّة في داخلنا والتي تنشط جهازنا العصبي للتَّحرك إلى الأمام وفعل المزيد، وعندما نصل إلى أسبابنا لفعل ذلك فإننا سنجد طريقةً لإنهائها، ومنها يأتي التوافق الرَّائع لدوافعنا الدَّاخلية. وهي ما سوف يجعلنا نستيقظ مبكرًا ونبقى مستيقظين إلى وقتٍ متأخِّر ونتخطى الأوقات الصَّعبة لنصل إلى النَتيجة.

نحن لا نطلب أو نصنع أعداءًا لنبيِّن سبب عدم مقدرتنا؛ وعندما نتحد مع أسبابنا يمضي الوقت أسرع ونصبح أقلَّ تأثرًا بالملهيات الخارجية، فيبدو الألم بسيطًا وأحيانًا لا وجود له. وإذا نظرت إلى حياتك الخاصَّة، أليس صحيحًا أنك حين تريد شيئًا ما فعلًا وقد فعلت أصعب الأشياء لجعله يحدث، فإنَّ إحساسك وصورة قوية من السبب الذي يدفعك لتنفيذ هذه المهمة في المقام الأول هو ما يقودك؟

إن، طالما أن هذه الآلية موجودة في دواخلنا جميعاً، ألا يُعطينا ذلك وعياً كاملاً لإستخدامها لصالح إجابيتنا؟ وهذه واحدة من اللينات الأساسية لتسريع التغير البشري. وإستخدام ما كان يفعل أصلاً لخلق النتائج التي نرغبُ بها. كما أنه من المهم أيضاً إدراك أن الجميع مختلفون ولذلك نمتلك أسباباً مختلفة ومستويات مختلفة من الضغط والعاطفة حول الأشياء.

وهذا ببساطة يعني أن كل شخصٍ واحدٍ يمكن أن يضع قيمةً كبيرةً لإنقاص الوزن، وتبريرهم لفعل ذلك هو أنهم يريدون أن يكونوا صحيحين وأحياءً لكي يتمكنوا من رؤية أطفالهم يتزوجون أو يتخرجون من الكلية. وشخصٌ آخر قد يريد التخلص من الوزن لأنَّ أهمَّ شيءٍ بالنسبة له هو أن يظهر في ملايسه بشكلٍ لائق. نعم، إنَّ كلا هذين السببين مهمين لكن كلُّ منهما على حدة، فمن المهم أن يشعر الإنسان بالقبول حيال نفسه وأسبابه وأحاسيسه الخاصة، ولا يحقر نفسه لفعل شيءٍ ما مرتكراً على أسباب شخصٍ آخر.

حسناً، لنأخذ بعض الوقت لإيجاد وجلب أسبابك الخاصة للصدارة، التي تحتم عليك الذهاب لمدى أبعد. تذكر بأن ذلك ليس علم صواريخ وقد تعمّدت أن أجعله سهل الفهم لكي لا تحتاج لوضع الكثير من الفكر حوله. فهذا وقتٌ من الأوقات التي ستريد فيها أن تُمكن مخيلتك فقط من العمل بعيداً عن عقلك. أولاً، دعنا نبدأ مع أسبابك لفعل ذلك، ومن ثم سأخبرك كيف تستخدمهم لتحسين دافعك. إبدأ بالإجابة على بعض الأسئلة، ولا حاجة لأن تكون شاعرياً أو خلاقاً في كتاباتك. إنَّ ترتيب أجوبتك فقط سيكون جيّداً. ونحن سنصقلهم ونضعهم في شكلٍ صالحٍ للإستعمال لاحقاً.

من فضلك، خذ وقتك لفعل هذا الآن.

## الفصل السابع: لم القلق

لا تتخطى هذه الصفحة فهي جزء أساسي من العملية. تذكر بأننا نتحدث عن تغيير حياتك. فإن لم تستطع فعل ذلك الآن، ضع الكتاب جانباً وخذه عندما تملك الوقت لذلك. تأكد أيضاً من أنك قد دونتها فعلاً ولا تحاول أن تُبقيها كلها داخل رأسك فقط. وستصبح شيئاً حقيقياً جداً بمجرد قيامك بذلك، وهذا تفاعل حقيقي لذا هيا نمرح!

### ١. لماذا اخترت هذا الكتاب في المقام الأول؟

(مثلاً: جذبني عنوان الكتاب لأنني أرغب في أن أشعر بتحسّن وكنت أريد دائماً أن أفعل شيئاً ما حول صحّتي لفترةٍ طويلة، وكنت أضغ بعض الجُنبيّات الإضافيّة على مرّ السنين، وأردتُ أخيراً أن أفعل بها شيئاً ما، إلخ...)

---

---

---

### ٢. ما الذي تريده فيما يتعلّق بصحّتك؟

(مثال: طاقة أكثر، وبشرة أوسلوك أفضل أو إنقاص للوزن أو إكتساب له أو أن أبدو أفضل في ملابسي، إلخ...)

---

---

---

### ٣. ما الشيء الأكثر أهميّة في حياتك؟

(مثال: عائلتي، أطفالي، مساعدة الآخرين، دراجة ناريّة من شركة هارلي ديفيدسون، إلخ...)

---



غير إيفارك، تغير حياتك

---

---

---

---

٤. من الشخص أو الأشخاص الأهم في حياتك؟

(مثال: الأم، الأب، الأخت، الأخ، الزوجة، الزوج، الصاحب، الصديق، الصاحبة، إلخ...)

---

---

---

٥. ما الذي يجعلك سعيدًا؟

(مثال: مساعدة الآخرين، اللعب مع أطفال، عزف الموسيقى، قيادة دراجتي النارية من شركة هارلي ديفيدسون، إلخ...)

---

---

---

## ماذا الآن؟

تذكّر عندما تكلمنا عن المنزل الذي يحترق. حسناً؛ إنّ الحقيقة هي أنّ أيّ شيءٍ جديرٍ بالتحقيق قد يحمل معه بعض الصعوبة وعدم الراحة. فأنت بصدد تغيير كيفية فعلك لشيءٍ ما في حياتك دام لسنواتٍ حتّى الآن - وربما لعُود - لذا قد تمرُّ ببعض التحدّيات على طول الطريق.

قد يُغيظُك الأصدقاء والأقارب بحسنِ نيّةٍ ويستهزؤون بك. وقد يتحدّوك زملاء العمل والمعارف ليُحبطوا خطّتك ولتفعل الشيء الأكثر راحة.

عندما تأتي هذه الأوقات المزعجة حولك، فإنّ كلّ ما ستحتاجُ لفعله هو إيجاد هذه القائمة التي خلقتها ومراجعتها. إسأل نفسك ببساطةٍ إذا ما كانت أسبابُ بدايتك لهذه الرحلة قد تغيّرت أو أصبحت أقلَّ أهميّةً بشكلٍ ما.

أنا أضمنُ لك بأنّ الإجابة دائماً ستكون "لا" وستبحث في رُوحك الداخليّة لتنهض وتحمّل الأحاسيس المزعجة لفترةٍ قصيرة.

ستقوم أيضاً بمراجعة هذه القائمة وستنميها للأيام العشرة القادمة ، وفي نهاية الكتاب سأعطيك جدولاً يومياً تتبّعه والذي ستستمتع به وسيعطيك نتائجاً حقيقيّة.

---