

منطقة

العدد ٢

الشباب



اختبار
المعول



جائزة
نوبل
لأطفال

درس من
الملك

كيف
تلتهم
الإيجابية





<< من المحرر

عندما تبحث عن معنى كلمة «إيجابي» في المعجم، فسوف تجد تعريفات قليلة و مختلفة.

بعض هذه التعريفات يشمل ما يلي:

متفائل: أي واثق من نفسه، ويركز على الأمور الجيدة بدلاً من السيئة.

نافع/ مفيد: أي أنه يؤدي إلى نتائج جيدة.

مشجّع: أي مشجّع للسلوك الجيد.

عندما تقرأ هذه التعريفات والتعريفات الأخرى يتضح أن «الإيجابية» صفة حميدة يمكن أن يمتلكها الإنسان ويهذبها.

قد تعتقد أنه ليس من السهل دائماً أن تشعر أو تكون أو تتصرف بشكل إيجابي، وممن في كل الأوقات، وبوجه خاص عندما توجد مشاكل كثيرة جداً في العالم من حولنا، وأنت على حق، انه ليس بالأمر السهل.

عندما أشعر بالإحباط، يساعدني دائماً أن أتذكر الأعداد الكبيرة من الناس الذين هم في حال أسوأ كثيراً مما أنا فيه، وفي الحقيقة لدي أسباب جيدة تدفعني أن أكون ممتن. وكذلك فإن القراءة عن أشخاص حافظوا على إيجابيتهم رغم الظروف العصيبة لا تفتأ تنجح في الترويح عني والتخفيف من معاناتي.

في هذا العدد من «منطقة الشباب» سوف تجدون قصصاً ومقالات عن أناس ومن أناس تعلموا كيف يكونون إيجابيين وممتنين. وكذلك في هذا العدد تجدون نصائح وأفكاراً حول كيفية أن تكون إيجابياً نحو الخير.

وإذا ما كان لديك، بعد قراءة هذا العدد، قصة حكيها لنا عن القوة التي تمنحها إياك الإيجابية فنرجو أن تكتب إلينا عنها.

ونحن دائماً نثمن غالباً مشاركاتكم، قراءنا الأعزاء، على

youthzone@motivatedmagazine.com

كريستينا لين
منطقة الشباب

منطقة الشباب العدد ٢

من إنتاج المشوقة

التقدير:

المحرر:

كريستينا لين

محررون مشاركون:

لويز واطسون

أنيتا ريك فلوريجن

التصميم:

واثق زيدان

الرسومات:

ماريان روس

حقوق الطبع ٢٠١٢ للمشوقة ©

جميع الحقوق محفوظة

المحتويات

لقد فعلوها!

٣ << اختبار الميول

٤ << أقوال حول السلوكيات الإيجابية

وأنت أيضاً تستطيع ذلك

٦ << جائزة نوبل للأطفال

عندما تكون الأمور صعبة

٧ << كُن ممتناً

٩ << ميول الامتنان

تحدث عنها

٩ درس من التاريخ

٩ أنظر إلى الجانب المشرق

أشخاص مشهورون

١٠ دروس من الملك - ألفونسو الثاني عشر الإسباني ...

١٢ الحياة خيرة - د. ديفيد جى. أبوت - طبيب

١٢ **استعد... قم بالإعداد... تصرف**

١٤ سؤال إلى سقراط

اختبار المايول

بقلم: لينا بيكالينين. بتصرف.

عندما كنتُ وأخي أطفالاً، كنا نقضي بضع أسابيع كل صيف في الريف. كان عمنا الذي لا يملك أطفالاً، يعيش في منزل كبير. ولم يكن ينزعج من وجود أطفال حوله. ولذلك فإن والدنا كانا سعداء بالسماح لنا بزيارته لبضعة أيام من حين لآخر.

كان عمنا عالم جيولوجي* وكان يحب الذهاب في جولات طويلة سيراً على الأقدام لكي يعثر على حجارة لإضافتها إلى مجموعته في الجامعة.

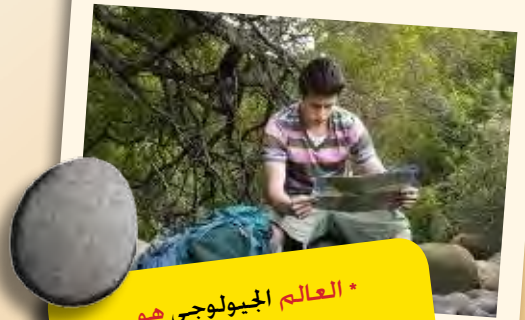
الأطعمة الطيبة. وكنا ننتظر تلك النزهات بفاغ الصبر.

وذات يوم غادرنا المنزل في وقت مبكر. وقد اشترى لنا عمنا حقائب حمل على الظهر. «يمكنكم أن تساعدوني في حمل العينات.» أوضح قائلاً.

«بالتأكيد. ولم لا؟» وطيلة النهار سرنا في أنحاء الريف وفي كل حين يضع عمنا الحجارة في حقائبنا. وكنا نصاب بالدهشة عندما كان يخرج بعض الحجارة من حقائبنا في بعض الأوقات. ولكن كنا نظن أنه قد وجد عينات أفضل من التي كان قد وضعها من قبل.

ولكن مع ذلك. عندما وصلنا إلى المنزل في وقت متأخر من بعد ظهر ذلك اليوم كنا نحس بإرهاق شديد. كانت حقائب الظهر التي نحملها ثقيلة جداً ما جعلنا نتنهد تنهيدة كبيرة وتنفسنا الصعداء عندما ألقينا بأحمالنا على الشرفة الأمامية للمنزل. مع ذلك. فإن حقيبة عمنا كادت تكون خاوية.

وفي أغلب الأحيان كنا نلحق به. وقد كان لديه مدبرة منزل تستطيع أن تطبخ أشهى أنواع الوجبات وكانت دائماً تعطي عمي سلة كبيرة مملوءة بأشهى الأطعمة لمثل هذه الرحلات. ولم يكن لدينا مانع من مشاركته في تلك



*العالم الجيولوجي هو الشخص الذي يدرس الأرض الصلبة بصخورها ومعادنها.

سألناه، « لماذا أعطيتنا الكثير جداً من الحجارة؟ »

« أنا لم أفعل ذلك. أنتما فعلتماه. » قال مُخْفِياً ما يرمي إليه. وانتظر فترة من الوقت قبل أن يواصل كلامه قائلاً، «إنكما لم تدركا ما جرى. لقد أخضعتكما هذا اليوم لاختبار ميول صغير.»
وأردنا نحن أن نعرف فقلنا، «وما الذي تعنيه باختبار الميول هذا؟»

«إنه شيء فعله بي شخص ما ذات مرة - وسوف أظل أتذكره ما حبيت. كما ترون لقد كنت أصغي لكل كلمة تقولانها وكلما كنتما تشكوان من أي شخص أو من أي شيء كنت أضيف حجراً إلى حقائبكما. وكلما كنتما تتحدثان عن شيء ما باتجاه أو ميل إيجابي وممتن كنت أخذ حجراً من حقائبكما. والآن انظرا إلى حقائبكما.»

وفعلنا كما طلب. لقد كانتا تكادان تنفجران مما فيهما من الحجارة.

أمل أن تتذكرا اختبار الميول البسيط هذا. وكما ترون فإن أفكاركما السلبية هي مثل الحجارة. فإنكما حملانها في عقلكما كما حملان الحجارة في حقائبكما. وكلما زادت الأفكار السلبية كلما ازداد العبء على عقلكما. ومع ذلك، فإن الفكرة الإيجابية تلغي الفكرة السلبية. ولذلك ألقيا نظرة أخرى على حقائبكما وابدأ ببذل الاهتمام والحذر لما تقولانه وكيف تقولانه.»

لقد كان هذا الدرس الصغير واحداً من أكثر الدروس التي تعلمتها أهمية، وإنني أتذكر عمي بحب كبير لأنه علمنا واحداً من أهم الدروس في الحياة - قوة الميل.

جرب ما يلي:

خذ معك دفتر ملاحظات وخلال النهار قم بتسجيل استجابات عشرة أشخاص مه الذين تخاطبهم بعبارة مجاملة تلقائية و مخلصية و صادقة. وكن دقيقاً.

راقب وسجل كيف كان الشخص قبل مجاملتك له وكيف كان بعدها. وفي نهاية اليوم، راجع ملاحظتك التي سجلتها وانظر كيف يمكنك للابتهاج والتفاؤل أن يحدث فرقاً.

اقرأ المزيد على الموقع التالي:

تجربة

حقيقة مثيرة للاهتمام

العالم الجيولوجي هو شخص يدرس الأرض. والصخور على وجه الخصوص.

إن الشيء المثير للاهتمام بالنسبة للصخور هو أنها تخبرنا بأشياء كثيرة عن تاريخ الأرض. بالإضافة إلى ما يحدث لها في الوقت الحاضر - فما يجري حدوثه في الحاضر أكثر مما يمكن أن تتخيله! إذا كنت تعتقد أن الأرض يابسة صلبة. فكر من جديد. الأرض كتلة من السوائل وجزء صلب (القشرة) وهي في الواقع رقيقة جداً. لو أن الأرض كانت تفاعية. فإن قشرتها يمكن أن تكون في سمك قشرة التفاحة. ولذلك فإن كل الصخور السائلة الحارة تحت أقدامنا تسبب حدوث الكثير من الأشياء المثيرة للاهتمام. وعندما تفعل ذلك. فإن علماء الجيولوجيا موجودون هناك لمشاهدوها.

وكذلك فإن علماء الجيولوجيا يمكن أن يساعدونا أيضاً على فهم بعض الأمور عن تاريخ هذا الكوكب. فيمكننا أن نتنبأ بالبراكين بالإضافة إلى الزلازل. وحتى في العثور على المعادن المفيدة في الأرض. إذا كان لديك بنزين في سيارتك أو غاز لمدفئك فإن الفضل يعود إلى بعض علماء الجيولوجيا الذين عثروا عليها في أماكن عميقة في باطن الأرض.

لاحظ ووثق ملاحظاتك:

هل ترى الفقاعات؟ إذا كان الأمر كذلك. فماذا تشبه هذه الفقاعات؟ إن الاختبار الحمضي يخبرك الآن أن الصخرة التي استخدمتها هي حجر جيري. أو تحتوي على حجر جيري يشبه الكالسايت (كربونات الكالسيوم المتبلرة) (كوكينا) - (حجر يتألف من كسارة المرجان والأصداف البحرية).

افحص ما توصلت إليه:

استخدم عينات أخرى مثل الصخر الصلصالي. والأردواز وصخر الكوارتز الحبيبي لتتمكن من ملاحظة العينات التي «لا تفر». اخلط العينات التي لديك ولاحظ إذا كنت تستطيع التعرف على العينات التي تعرضت للفحص الحمضي Fizz (الفوران).

اختبار الفوران الحمضي (Fizz) للصخور الجيرية

يمكن أن يبدو الكثير من الصخور مثل بعضها البعض. وأحياناً يكون من الصعب التفريق بين الحجر الجيري أو الرخام وغيرهما من الصخور مثل الصخر الصلصالي وصخر الكوارتز الحبيبي. وإحدى الطرق التي يتبعها الجيولوجيون لفحص الصخور هي إجراء الفحص الحمضي أو الفحص المسمى بـ (Fizz).

سوف تحتاج إلى ما يلي:

- أي حمض متوفر في المنزل مثل عصير الليمون أو الخل (وعصير الليمون هو الأكثر نجاحاً في ذلك)
- قطارة العين أو قشة ماصة
- مكبر يدوي
- دفتر ملاحظات وقلم رصاص
- آلة تصوير (اختياري)

الخطوة الأولى:

قبل أن تبدأ. تدرب على تركيز مكبرك اليدوي. وأن تحرس على أن تلقي نظرة قريبة تماماً على الطبقة السطحية لصخرتك من أجل أن تتمكن من ملاحظة التغيرات بعد إجراء الاختبار الحمضي.

الخطوة الثانية:

باستخدام القشة الماصة أو قطارة العين. نقط أو صب الحمض الذي لديك على عينة واحدة من الصخور في كل حين. أنظر من خلال مكبرك اليدوي في الحال لترى الفقاعات. سوف تكون الفقاعات صغيرة ولذلك انظر عن قرب.

أقوال حول الميول والاتجاهات الحياتية

اليوم الغائم لا يشبه
الميول المشمسة أبداً.
- وليام آرثر وورد

قد لا يكون كل يوم يوماً
جيداً، ولكن هنالك شيء
جيد في كل يوم.
- القائل مجهول

لا يمكن تحديد حياتك
بما تحمله لك الحياة؛
بِقَدْرٍ ما يحددها اتجاهك
وميلك فيها؛ و لا يمكن
تحديد حياتك بما يحدث
لك؛ بِقَدْرٍ الطريقة التي
ينظر بها عقلك إلى ما
يحدث.
- جون هومر مل

الإعاقة الوحيدة في
الحياة هي الميل والاتجاه
السيء.
- سكوت هاملتون

استمتع بالأشياء الصغيرة، لأنك في يوم ما
يمكن لك أن تعيد النظر إليها لتدرك أنها كانت
الأشياء الكبيرة.
- روبرت برولت

بعض الناس دائمو الشكوى
والتذمر لأن الورد لها أشواك؛
أنا شخصياً شديد الامتنان أن
الأشواك لها ورود.
- ألفونسي كار

قل أنك بخير وعافية؛ أو أن
أمورك كلها على ما يرام،
فإن الله سوف يسمع كلامك
ويجعل ذلك كله حقيقة.
- إيل ويلر ويلكوكس

تؤول الأمور الى أفضل
ما يمكن للأشخاص الذين
يصنعون أفضل ما يمكن
مما تؤول اليه الأمور.
- آرت لينكلتر

إن اتجاهنا أو موقفنا من الحياة
هو الذي يحدد موقف الحياة منا.
- إيرل نايتنجيل

جزب هذا
اكتب مقولتك الخاصة
حول «الإيجابية» هنا.

تحول إلى شخص يؤمن
بالإمكانيات. لا يهم مدى القنامة
التي تبدو عليها الأمور أو ما هي
عليه حقاً، عليك أن ترفع بصرك
عالياً لترى الإمكانيات - دائماً
شاهدها، لأنها موجودة هناك
على الدوام.
- نورمان فنسنت بيل

إذا لم تحصل على كل شيء
تريده، فكر في الأشياء التي لا
تريدها والتي لم تحصل عليها.
- أوسكار وايلد

الميول والاتجاهات مثل
العدوى. فهل ميلك واتجاهك
جدير بأن يكون كذلك؟
- دينيس و ويندي مانرينج

أه، يا صديقي، المهم ليس ما
يأخذونه منك. المهم هو ماذا
تفعل بما تبقى لك.
- هيوبرت همفري

WORD PUZZLE

ACTIVITY

START WITH THE WORD 'FROWN' AND CHANGE IT TO 'SMILE'.
YOU CAN ONLY CHANGE ONE LETTER AT A TIME. FOLLOW THE CLUES.

1 FROWN

2 _ _ _ _ _

3 _ _ _ _ _

4 _ _ _ _ _

5 _ _ _ _ _

6 _ _ _ _ _

7 _ _ _ _ _

8 _ _ _ _ _

9 _ _ _ _ _

10 _ _ _ _ _

11 _ _ _ _ _

12 _ _ _ _ _

13 _ _ _ _ _

14 _ _ _ _ _

15 S M I L E

CLUES

1. A sad facial expression.
2. If you had done this you would have been a bird.
3. A river does this.
4. Some mistakes.
5. A place to live, but with no yard. (Plural)
6. Thin pieces of wood—for building a tree house!
7. The cracks in the floor of your tree house... great for spying on people.
8. When someone sends something flying out of their mouth.
9. An angry or mean feeling.
10. Be careful not to get hurt here.
11. Part of a bicycle wheel.
12. Cough, cough!
13. If you got in a fight you probably did this. (Old English, ask an adult.)
14. Means the same as the last one. (Present tense.)
15. You made it! Happy now?

Now see if you can find a shorter way of changing 'frown' to 'smile'. If you do, send it in.

جائزة نوبل للأطفال

بقلم دانييلا أزيلينا، بتصرف



كل عام تقدم الجوائز للبالغين الذين يحققون إنجازات عظيمة في الفن والأدب والكتابة والعلوم والاقتصاد. إذن، لماذا لا نمنح جوائز للشباب؟

سأل هاري ليبوويتز نفسه هذا السؤال في عام ١٩٩٦. وكجواب على ذلك، قام هو وزوجته، كي، بإنشاء منظمة أطفال العالم وبدءاً في تقديم الجوائز للشباب والبالغين الذين أسهموا أعمالهم في مساعدة الأطفال في كل أنحاء العالم. وتسمى جوائز عالم الأطفال مجازاً بـ «جائزة نوبل للأطفال».

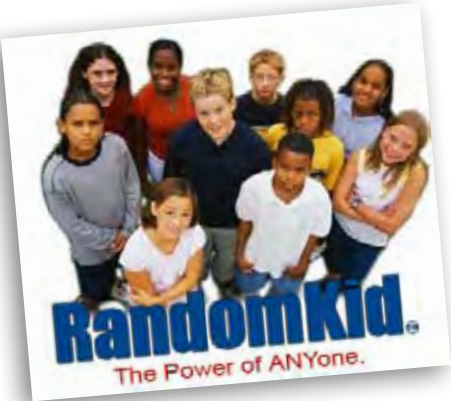
«كما تعلم، الشباب مهمون جداً.» قال ليبوويتز، المدير التنفيذي المتقاعد. «لا بد أن يكون لدينا جوائز للشباب طالما أن لدينا جوائز لكل شيء آخر.»



استلمت تاليا ليمان، من ولاية أيوا الأمريكية، جائزة مؤسسي عالم الأطفال لعام ٢٠٠٨. عندما كانت في العاشرة من عمرها وتعيش في ريف ولاية أيوا، بدأت تاليا في مساعدة أقرانها في حل مشاكل العالم الحقيقية عام ٢٠٠٥. عندما ساعدت في تنظيم عمليات جمع الأموال للإغاثة من قبل الأطفال في طول البلاد وعرضها، لمساعدة ضحايا إعصاري كاترينا وريتا. وانتهت حملة الأطفال بقيادة تاليا في جمع أكثر من ١٠ ملايين دولار. ولأنها تملك الرغبة في القيام بالمزيد، فإن تاليا قامت بعد ذلك بتأسيس راندوم كيد (www.randomkid.org)، وهي منظمة غير ربحية، حيث قامت من خلال موقعها على الإنترنت بمساعدة أطفال من ٤٨ ولاية في الولايات المتحدة. وفي ١٩ بلداً لتطوير حلول مالية لمشاكل العالم الحقيقية. وتشمل أمثلة ذلك: المساعدة في تمويل مدرسة لـ ٣٠٠ طفل في كمبوديا؛ والمساعدة في تمويل وتجديد مدرسة لـ ٢٠٠ طفل في سيلندل؛ وفي ولاية لويزيانا. وتوفير مركز للعب التفاعلي يخدم ٥٠٠ طفل من نزلاء المستشفيات في ولاية أيوا؛ وجمع الأموال لشراء مضخات مياه في أفريقيا. وفي سن الـ ١٣، بدأت تاليا ليمان أيضاً في مساعدة أقرانها بتطوير خطط جمع الأموال من أجل شركات تجارية اجتماعية.

لم تعتقد تاليا قط أن المنظمة التي أسستها يمكن أن تحقق هذا القدر من النجاح. «لقد كان هدفي من مشروعي الأول هو أن أجمع مليون دولار. لقد بدا ذلك مبلغاً كبيراً جداً، ولكن عندما يتحقق الهدف، فإنك دائماً تندفع إلى هدف أعلى من ذلك - وفي الحقيقة جمعنا ١٠ ملايين دولار.» قدّمت الأموال التي جمعتها راندوم كيد لمساعدة ضحايا إعصاري كاترينا وريتا.

وعندما سألتها عن النصيحة التي يمكن أن تقدمها للشباب الآخرين الذين يرغبون في تقديم العون للأطفال المحتاجين، أجابت قائلة، «حسناً، يمكنني القول في البداية أنه علينا العثور على شخص بالغ لنطلمعه على فكرتنا، فالبالغون هم في الحقيقة الأشخاص الذين يمكنهم تقديم العون، وبعد ذلك أعتقد أن الفكرة يمكن لها حقاً أن تنطلق من هناك.»



النشاط

نفذ النشاط التالي مع معلمك

أو مع والديك، ومن ثم قدم هذه

الكعكات إلى شخص تعلم أنه

سوف يقدر لك ذلك.

المقادير:

- ١,٥ إصبع (١٨٥ غرام) من الزبدة اللينة
- كوب واحد من السكر البني اللين، المغلف بإحكام
- ملعقة شاي واحدة من خلاصة الفانيلا
- بيضة واحدة
- كوبان وربع من الطحين ذاتي التخمير

الكعك بالزبدة

طريقة الإعداد:

إخفق الزبدة والسكر معاً حتى يصبح الخليط خفيفاً ورقيقاً. أضف البيضة والفانيلا وإخفق حتى تتجانس كلها معاً.

نخل ثلاثة أرباع كمية الطحين على خليط الزبدة. إخلطها جميعاً بشكل جيد. هنا يمكن

أن ترغب في استخدام يديك لأنه من الممكن أن يصعب استخدام الملعقة لمزجها. يجب أن يصبح المزيج عجينة لينة. وإذا ما كانت العجينة لا تزال تلتصق باليدين، أضف قليلاً مما تبقى من الطحين. استمر في إضافة الطحين إلى الخليط بينما تواصل الخلط والعجن في نفس الوقت حتى تحصل على عجينة لينة.

شكل العجينة على شكل كتلة واحدة وضعها في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تصبح صلبة.

أطلب من شخص بالغ أن يسخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة تبلغ ٣٧٥ فهرنهايت (أي ١٨٠ درجة مئوية).

بعد ذلك، غط صينية الكعك بورق الخبز. وعندما تصبح العجينة صلبة، اقطعها إلى شرائح بسمك ربع بوصة لكل منها. إخبز الكعك حوالي ١٠ دقائق أو حتى تصبح بلون ذهبي بني (كي تحصل على كعك مقرمش)، أو لمدة ٧ دقائق كي تحصل على كعك أكثر طراوة.



كن ممتناً



● إذا استيقظت هذا الصباح بصحة وعافية، فأنت في نعمة أكثر من الملايين الذين لن يبقوا على قيد الحياة هذا الأسبوع.

● إذا لم تختبر قط أخطار المعارك، أو عزلة ووحدة السجن، أو وخزات التضور جوعاً، فأنت إذن أفضل حالاً من ٩٠٠ مليون إنسان في هذا العالم.

● إذا كنت تمتلك طعاماً في ثلاجتك، وترتدي ملابس على جسدك، وتملك سقفاً فوق رأسك ومكاناً ترقد فيه، فأنت أغنى من ٧٥٪ من سكان هذا العالم.

● إذا كان لديك نقود في المصرف أو في محفظة نقودك، وبعض النقود المعدنية في صحن في مكان ما، فأنت حينئذ تكون من بين ٨٪ من أغنى الأشخاص في العالم.

● إذا كنت تستطيع أن تقرأ هذه الرسالة فأنت إذن في نعمة أكبر من أكثر من ٢ مليار من البشر في هذا العالم الذين لا يستطيعون القراءة على الإطلاق.

● وإذا ما استطعت أن ترفع رأسك عالياً وتكسو وجهك ابتسامة وأنت تشعر حقاً بالامتنان، فأنت إذن في نعمة ذلك أن الأغلبية يستطيعون ذلك ولكن معظمهم لا يفعلون.

إن الحياة تعمل بطرق غامضة. هنالك العديد من القصص عن أشخاص قد مروا في أزمات كبيرة، ولكنهم انتهوا إلى تقديم المساعدة لآخرين كانوا يعانون من اضطرابٍ أعظم. وعندما نقدم العون لشخص في حاجة أكبر مما نحن بحاجة إليه، فإننا نشعر بارتياح أكبر دائماً. وعندما نقدم المساعدة لإنسان آخر، فإن ذلك يدفعنا إلى تغيير إعدادنا الفكري من التركيز على مشاكلنا إلى التركيز على حلول لها. علينا دائماً أن نركز على الحلول، لا على المشاكل وأن نعيش بميل أو اتجاه ملؤه الامتنان.

الميل أو الاتجاه إلى الامتنان

بقلم جلين هوبكنز، بتصرف

لنأخذ لحظة تفكير. ونتأمل في خمسة أشياء نشعر إزاءها بالامتنان اليوم. على سبيل المثال، أصدقائنا، عائلاتنا، مدارسنا وإحساسنا بالرائحة واللمس والإبصار والصوت. ويمكن لهذه اللائحة أن تطول وتطول إلى ما لا نهاية. تخيل كيف يمكن أن تكون حياتنا بدون هذه الأشياء. إذن هيا نسجلها على قصاصة ورق ونفكر تفكيراً حقيقياً في الأشياء التي نشعر بالامتنان لوجودها. سوف نصاب بالدهشة بسبب الكم الهائل من السعادة والارتياح الذي نحس به!

درس من التاريخ

لقد عاش أسلافنا بدون السكر حتى القرن الثالث عشر؛ وبدون فحم حجري حتى القرن الرابع عشر؛ وبدون خبز بالزبدة حتى القرن الخامس عشر؛ وبدون بطاطا حتى القرن السادس عشر؛ وبدون قهوة أو شاي أو شوربة حتى القرن السابع عشر؛ وبدون مهلبية حتى القرن الثامن عشر؛ وبدون بيض أو أعواد الكبريت أو كهرباء حتى القرن التاسع عشر؛ وبدون بضائع معلبة حتى القرن العشرين.

ماتيو هنري، علامة مشهور (١٦٦٢ - ١٧١٤)، عندما تعرض له اللصوص وسرقوه، كتب هذه الكلمات في مفكرته:

«دعوني أكون ممتناً أولاً للأنبي لم أُسرق من قبل قط؛ وثانياً، لأنهم على الرغم من أنهم أخذوا حقبيتي، إلا أنهم لم يأخذوا حياتي؛ وثالثاً، مع أنهم أخذوا كل ما أملكه، إلا أنه لم يكن بالشيء الكثير؛ ورابعاً، لأنني أنا كنت المسروق ولم أكن السارق.»

والآن، ما هو الشيء الذي

كنا نشكو منه؟



● حافظ على كلماتك إيجابية، لأن كلماتك سوف تصبح **أفعالك**.

● حافظ على أفعالك إيجابية، لأن أفعالك سوف تصبح **عادات لك**.

● حافظ على عاداتك إيجابية، لأن عاداتك سوف تصبح **أسلوبك في الحياة**.

● حافظ على أسلوبك في الحياة إيجابياً، لأن أسلوبك في الحياة سوف يصبح **قدرك**.

● حافظ على أسلوبك في الحياة إيجابياً، لأن أسلوبك في الحياة سوف يصبح **قدرك**.

درس من الملك

ألفونسو الثاني عشر الإسباني (ولد باسم ألفونسو فرانسيسكو دي أسيس فرناندو بيو خوان ماريا دي لا كونسيبسيون جريجوريو بيلايو، عاش من ٢٨ تشرين الثاني ١٨٥٧ - ٢٥ تشرين الثاني ١٨٨٥)، وكان ملكاً على إسبانيا وحكم من عام ١٨٧٥ إلى ١٨٨٥. وفي تشرين الثاني من عام ١٨٨٥، توفي ألفونسو، قبل وقت قصير من ذكرى يوم ميلاده بسبب مرض السل.

وعند ارتقائه عرش إسبانيا في سن مبكرة حيث لم يتجاوز الثامنة عشرة من عمره، لم يكن ألفونسو قد تدرب على فنون الحكم، ولكنه كان يمتلك لباقة طبيعية عظيمة وحصافة في إعطاء الأحكام. ولأنه كان كريماً محباً للخير وودوداً في مزاجه العام فقد كسب حب شعبه بزيارته للمقاطعات التي كانت تعاني من الكوليرا أو دمرها الزلزال عام ١٨٨٥ دون خوف. لقد كانت مقدرته على التعامل مع الشعب مقدره هائلة، ولم يكن يسمح أن يستغله أي حزب معين. وخلال فترة حكمه القصيرة، ساد السلام في أرض الوطن وفي الخارج كذلك، وكانت الأمور المالية حسنة التنظيم، وكانت الخدمات الإدارية متنوعة: حيث تم إرسالها على أساس متين لدرجة كبيرة مكنت إسبانيا من اجتياز حرب كارثية مع الولايات المتحدة الأمريكية دون التهديد بقيام ثورة.

القصة الطريفة التالية توضح طيبة قلبه.



ألفونسو الثاني عشر الإسباني

وأثناء هذه الوليمة دخل عليهم متسول في ملابس قذرة و بالية. وجد المتسول لنفسه مقعدا على المائدة الملكية، وأكل وشرب حتى أخذ كفايته من الطعام والشراب. في البداية، أصيب الغلمان بالدهشة وتوقعوا من الملك أن ينهره ويأمره بالانصراف. لكن ألفونسو لم ينبس ببنت شفة.

وعندما انتهى المتسول من تناول الطعام نهض وغادر المكان دون أن ينطق بكلمة شكر واحدة.

بعد ذلك، لم يتحمل الغلمان أن يبقوا في صمتهم أكثر من ذلك، فصاحوا قائلين، «يا له من شخص حقير جدير بالازدراء».

لكن الملك قام بإسكاتهم وبصوت واضح تملؤه السكينة خاطبهم قائلاً، «أيها الغلمان، رأيتم هذا المتسول فلقد كنتم أنتم أوقح وأكثر جراءة منه. فأنتم في كل يوم تجلسون على مائدة تضيق بكل ما رزقكم إياه ربكم، وعلى الرغم من ذلك لا تشكرونه ولا تسألونه بركته على هذه النعم».



النهاية

عاش في إسبانيا ملكٌ طيب يدعى ألفونسو الثاني عشر. وذات يوم وصل إلى أسمعاع هذا الملك أن الغلمان في ديوانه ينسون أن يسألوا الرب بركته عند تناول وجباتهم اليومية وصمم على أن يوبخهم على ذلك.



دعاهم إلى مائدة عظيمة فحضروا إليها جميعاً.

كانت المائدة مليئة بكل أنواع الطعام وأشهاه، وأكل الغلمان بتلذذ وشهية واضحة ولكن لم يكن أحد منهم يتذكر أن يسأل الرب بركته على ذلك الطعام.



د. ديفيد جى. أبوت، طبيب



الحياة خيرة

الدكتور ديفيد جى. أبوت، إم. دي., طبيب جراح للعيون عمل وراء البحار طيلة حياته المهنية. بعض الدول التي عمل فيها هي كينيا وليبيريا وبنما وبورتوريكو والمملكة العربية السعودية. والدكتور أبوت وعائلته أبحرا أيضا حول العالم في يختهم* الذي يبلغ طوله تسع وثلاثون قدما. الدكتور أبوت خبير في الرحلات الاستكشافية عبر الصحاري. وقد قطع في سيارته أكثر من مائة ألف كيلومتر في صحاري الجزيرة العربية. وصحاري أستراليا مستخدما سيارة لاند روفر ديفندرز معدلة.

قال الدكتور أبوت، «إن الحياة معجزة مروعة. وإن حقيقة وجودنا هنا على هذا الكوكب الأرضي يعني بأننا قد فرنا بيانصيب الحياة. لقد فرنا بالجائزة الأولى، وإن جميع الأشياء الحية التي تحيط بنا هي أغلى ما نملك.

عندما أبحرت حول العالم، كان أعظم اكتشاف قمت به هو أن الحياة خيرة. كل شيء فيه حياة بما في ذلك أنتم، هو معجزة هائلة. لا تضيع وقتك هباءً في الشكوى من الأمور التي في حياتك. عليك أن تنسى كرياتك وهمومك، وبدلاً من ذلك عليك أن تركز على معجزة الحياة. إنك أنت نفسك معجزة وأنت تعيش في عالم مذهل.

اقرأ المزيد على الموقع:

www.positiveselftalk.com

* تحت أو قارب كبير له
غطائين متوازيين.

سؤال إلى سقراط*

كان سقراط يجلس خارج بوابات أثينا عندما جاءه رجل وقال له، «إنني أفكر في الانتقال إلى أثينا. فهلا تفضلت بإخباري عن شكل العيش فيها؟»

رد عليه سقراط قائلاً، «يسعدني أن أخبرك، ولكن قبل ذلك هلا أخبرني كيف كان العيش في مدينتك السابقة؟»

أسرع الرجل يهدر بصوته قائلاً، «آه، لقد كانت سيئة. فالناس هناك يطعنونك في ظهرك وينهبون ما لديك دون أن تدري. وأنا أغادرها بلا أصدقاء، بل أعداء فقط.»

قطب سقراط جبينه وواصل حديثه بحزن، «حسناً، من الأفضل لك أن تواصل طريقك، وذلك لأنك سوف تجد نفس الوضع هنا في أثينا.»

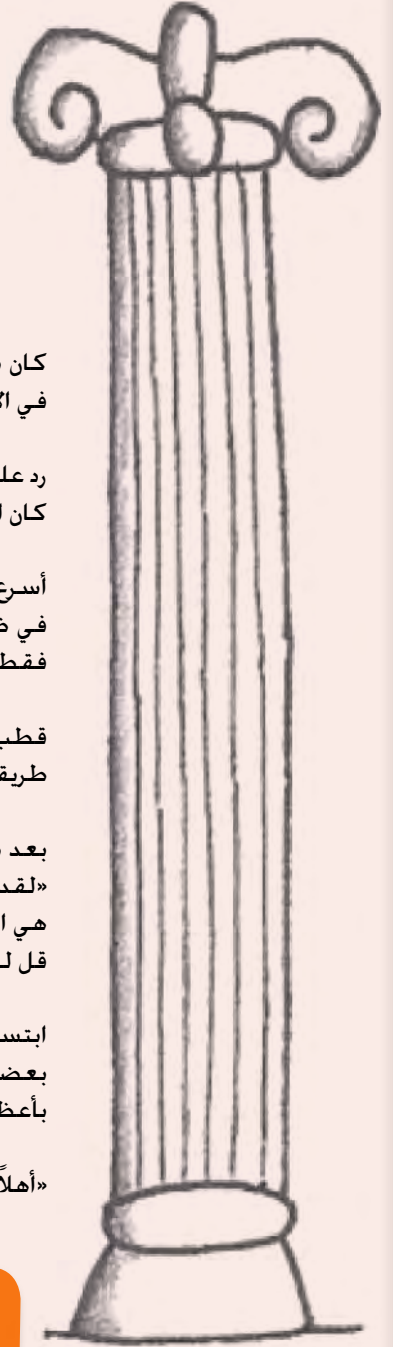
بعد ذلك بوقت قصير، توقف رجل آخر كي يتحدث إلى سقراط وسأله قائلاً، «لقد كنت أفكر في الانتقال إلى هنا، إلى أثينا. هل يمكنك أن تخبرني كيف هي الحياة هنا؟» ومرة أخرى أجاب سقراط، «يسعدني أن أخبرك بذلك، ولكن قل لي أولاً من فضلك: ما شكل الحياة هناك في بلدتك السابقة؟»

ابتسم الرجل وقال، «من حيث أتيت، الناس جميعاً يعملون معاً ويساعد بعضهم بعضاً. الطيبة والرحمة في كل مكان، ولا يعامل أي واحد أبداً إلا بأعظم درجة من الاحترام.»

«أهلاً وسهلاً بك في أثينا» رد سقراط مبتسماً، «سوف تجد نفس الأمر هنا.»

*كان سقراط فيلسوفاً كلاسيكياً يونانياً من أثينا، وقد عاش

من سنة 470 ق.م. إلى سنة 399 ق.م.





ابتسم!

ما الخير الذي جلبه لك النكد هذا اليوم؟
هل تمكنت برؤيتك من إزالة أية مشكلات أو مصاعب؟
هل غطيت أرضاً أكبر مساحة ما أنت معتاد عليها.
بسبب الضيق الذي حملته معك؟
إذا لم يكن الأمر كذلك، إذن ما هي الجدوى من النكد أو العبوس؟
إذا لم تكن لتمهد طريقاً ما، أو لتخفف من مشقة كبيرة؟
وإذا لم تساعدك، فإنها غير جديرة بالعناء.
قد يكون عملك شاقاً، ولكن ما عليك سوى القيام به

- وابتسم!

إن الابتهاج والفرح مثل العدوى، ولكن لا تنتظر كي
تصيبك من الآخرين، بل كن أنت ناقلاً لها!