

المشوقة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

في خضم العاصفة

بإمكانك أن تجد الأمان
وسط العاصفة

لم يحن الوقت بعد
تجارب كوب شاي

اليد التي على كتفي
هل كان ذلك حقيقياً؟

السلوى في الحزن
كن مواسياً

عدد خاص



كلمة المحرر

لم يحن الوقت بعد

تجارب كوب شاي.....٣

اليد التي على كتفي

هل كان ذلك حقيقياً؟.....٤

في خضم العاصفة

بإمكانك أن تجد الأمان وسط العاصفة.....٦

أسرار النجاح

مفاتيح الحياة السعيدة.....٨

الحائك

قصيدة.....٩

السلوى في الحزن

كن مواسياً.....١٠

هذه اللحظة

قصيدة.....١١

أقوال ماثورة

اختيرت لتواسيك.....١٢

أسرة التحرير:

سعاد أبو حليم

كريستينا لاين

التصميم:

تشيئا راي

الرجاء الاتصال بنا على:

الموقع على الانترنت:

www.motivatedmagazine.com

البريد الالكتروني:

motivated@motivatedmagazine.com

المشوقة ٢٠٠٢ ©

جميع الحقوق محفوظة

يحكى أن امرأة أصابها الحزن الشديد لفقدانها ولدها الوحيد، وغمرها حزن جارف ولم تجد ما يواسيها. وفي النهاية، ذهبت الى فيلسوف عجوز اشتهر بالحكمة لطلب النصيحة، ولما أخبرته بمأساتها قال لها: «سأعيد لك ولدك بشرط ان تأتي بي بعض حبات الخردل». ثم أضاف لها الفيلسوف العجوز قائلاً: «ولكن هذه الحبات يجب أن تأتي من منزل لم تعرف التعاسة بابه». وفرحت المرأة، وأخذت تنتقل بكل همة ونشاط من منزل الى منزل ولكنها في كل مرة اكتشفت بأن في كل منزل، هناك من عانى من حزن ما - كفقدان عزيز، او حلول مصيبة من نوع ما. وأخيراً أدركت المرأة ما أراد الفيلسوف ان يفهمها، وقالت لنفسها: «يا لشدة انانيتي ان الحزن ليس مقصوراً علي، بل أنه يصيب الجميع».

في هذه الأيام نادراً ما نقرأ شيئاً في الصحف او نشاهد الأخبار على شاشة التلفاز دون أن نلاحظ مدى الآلام والأحزان فيما نقرأه ونشاهده من أخبار، من قبيل الزلازل والحرائق والفيضانات والحروب والأمراض المتفشية وحوادث الطائرات والقطارات، والكثير الكثير من غير ذلك. وإننا الآن أحوج من أي وقت مضى لمن يواسينا ويعزي نفوسنا.

إن كل منا بحاجة الى السلوى في وقت من الاوقات. كما ان كل منا بحاجة كذلك الى ان يطمئن بأن المستقبل مهما كان يبدو قائماً فإن هناك بصيصاً من الأمل في الغد. إننا سنجد الأمان والطمأنينة اذا كان لدينا المثابرة والإيمان بأن هناك من يرعانا ويهتم بنا.

إننا نأمل بأن يكون هذا العدد من مجلة **المشوقة** مصدر راحة وسلوى لك شخصياً، وان يساعدك في ان تصل الى من هم بحاجة الى العون. والأهم من ذلك، أننا نأمل بأن يكون مما يبعث الطمأنينة الى نفسك ان تعرف ان الله يرعاك ويهتم بك.

سعاد أبو حليم

— المشوقة

وطلب مني أن أنظر فيها، ولما نظرت إلى صورتني لم أصدق ما رأيته عينا، فصحت مشدوها: "يا إلهي، ما أجمل كوب الشاي هذا".

وهنا قال لي سيدي: "أريدك أن تفهم بأنني كنت أعرف عندما سويتك وشكلتك كان مؤلماً لك، وعلمت أنه عندما أدركت على العجلة الدوارة شعرت بالغثيان. ولكنني لو تركتك لشأنك لأصابك الجفاف وبقيت كتلة من الطين، ولم يكن لك أن تحظى بأي شخصية".

وتابع سيدي قائلاً: "وأدركت بأن الفرن الأول كان حاراً، ولكنني لو لم أذف بك إلى لهيبه لأصابتك التجاعيد".

وأضاف قائلاً: "وعلمت كذلك بأن الأمر كان مزعجاً لك عندما قمت بطلائك، لكن لو لم أفعل ذلك، لما كان لك أي لون".

وعاود سيدي كلامه: "أما الفرن الثاني، فقد كنت أعلم بشدة حرارته وأن الأمر سيكون قاسياً عليك، ولكنني لو لم ألق بك إلى داخل ذلك الفرن لبقيت طرياً وضعيفاً لا تستطيع الصمود في وجه أي ضغوط، مما سيجعلك لا تعمر طويلاً".

وختم سيدي كلامه: "وهكذا فإنك ترى بأنك عندما كنت تظن بأن الأمر صعب كنت أحيطك برعايتي، وكنت أعرف دوماً ما الذي ستكون عليه اليوم. لقد تصورت ما ستكون عليه مستقبلاً منذ اللحظة التي لمستك فيها للمرة الأولى".

—المؤلف مجهول.

كوب تجارب شاي

لم أكن دائماً كوب شاي، فقد كان هناك وقت كنت فيه كتلة من الصلصال. ثم أخذني سيدي وسواني وشكلني ووضعني في قالب. لقد كان الأمر مؤلماً للغاية، ورجوته ان يتوقف، وكان جوابه على ذلك مجرد ابتسامة وهذه الكلمات: "لم يحن الوقت بعد".

وبعد ذلك وضعني على عجلة دوارة، فأخذت أدور وأدور وشعرت بالغثيان وانتابني شعور بأنني لن أبقى على قيد الحياة. ولكنه أخيراً أطلق سراحي. وكنت على وشك الشعور بأنني على ما يرام عندما أمسك بي سيدي ووضعني في الفرن. ولم أفهم وقتئذ لماذا يريد أن يحرقني. وصرخت وتوسلت إليه أن يتوقف وأن يسمح لي بالخروج ولكنه

لم يحن الوقت بعد

رد علي بمجرد ابتسامة وهز رأسه وقال: "لم يحن الوقت بعد".

وأخيراً، جاء وأخرجني، وقلت لنفسي: "آه إن هذا أفضل بالتأكيد". وفجأة، التقطني سيدي وأخذ بصقلي وطلائي بمختلف الألوان. وكانت الأبخرة قوية جداً إلى أن ظننت بأنني سأودع هذه الدنيا. وتوسلت إليه بأن يتوقف فابتسم وقال: "لم يحن الوقت بعد".

ثم وضعني في فرن آخر، تبلغ حرارته ضعفي حرارة الفرن السابق. وأدركت بأنني سأختنق، وتوسلت، وأجهشت بالبكاء، ولكنه ابتسم فقط، وقال: "لم يحن الوقت بعد".

وبدأت أفقد الأمل وشعرت بأنني لن أبقى حياً. وقررت بأن استسلم، وفجأة فتح باب الفرن على مصراعيه، وقال السيد: "حان الوقت الآن".

ورفعني ليضعني على أحد الرفوف لأخذ قسطاً من الراحة، وبعد ذلك جاء إلي بمراة

اليدين التي على كتفي

ثم شعرت معها أن هناك يدا تمسك بكتفي
بثقة وحزم وتسحبني إلى النافذة.

ووجدت نفسي أندفع إلى البيت و أشق طريقي
إلى أقرب نافذة.

وما أن صرت في داخل المنزل حتى أخذ قلبي
يدق بعنف بين جوانحي كما يدق الطبل، ووجدت
صعوبة شديدة في تبين ما في الداخل نظراً للظلام
الحالك الذي يسود المكان والدخان الذي ينبعث منه.
و تلمست طريقي في الظلام إلى أن أصبحت
في وسط الغرفة، أوقفني شيء ما فجأة، و شعرت
بإحساس قوي وغريب يقول لي: «أنك لست في
المكان الصحيح». بدا أنه يقول «أنك لن تعثر على
الطفلة تيريزا هنا». كان هذا الشعور الذي يخالجنني
قوياً جداً لدرجة أنني لم أستطع أن أتجاهله. ثم
شعرت معها أن هناك يدا تمسك بكتفي بثقة وحزم
وتسحبني إلى النافذة.

وصرخت خائفاً على سلامة من ظننت أنه
بجواري «غادر هذا المكان فوراً». ونظرت حولي
ولم أجد أحداً سواي. نعم لقد كنت وحيداً أرتجف.
وانحنيت بنفسي عبر النافذة لاهثاً. ثم نظرت
إلى الأعلى لأجد السيدة «غرين» تشجعني بعينيها
واقترحت التوجه للنافذة الأخرى وهمست «اذهب
إلى هناك».

وكانت تلك النافذة تعلو الأرض ببضعة أقدام،
ودفعني أحدهم وحشرت نفسي فيها لأسقط بعد ذلك
و أنا أسمع صوت ارتطام جسمي بالأرض. وكانت
تلك الغرفة مثل سابقتها تسودها حلقة الظلام، و
لم أستطع أن أتبين ما أمامي على مسافة أكثر من
ذراع، ناهيك عما كنت أحسه بألم في عيني.
و توسلت إلى الله ثانية: «يا إلهي، إنني
أضرع إليك أن تساعدني».

و ما حدث بعد ذلك أذهلني للحظات. فأولاً،
وكاستجابة لتوسلاتي وتضرعاتي أحسست بثقة متدفقة
تعمر كياني بأنني في المكان الصحيح، وبأنني سأجد
فيه تيريزا. وبعد ذلك، ولدهشتي أحسست بنفس اليد
على كتفي تدفعني إلى الأرض، ولكن بقوة أكبر هذه
المرة. ومع أنني لم أفهم ما كان يحدث إلا أنني لم

في أمسية متأخرة من أمسيات آذار ١٩٧٤
أيقظني صوت صرخات بعيدة، وفي أول الأمر
ظننت ان هناك مشاجرة محلية ولكن الاستغاثات التي
كنت أسمعها جعلتني أعتقد بأن الأمر أكثر خطورة.
لذا، قمت و فتحت النافذة، و تسرب إلى داخل
منزلي رائحة دخان وتبينت صوت يقول بذعر عبر
الهواء البارد « النجدة النجدة إن طفلتني هناك في
الداخل».

و أحسست بالفزع، وارتديت ملابسني على
عجل، و أخذت بيدي ضوء كشاف وقادتني
الصرخات إلى شارع «ميدلين». وبعد أن اجتزت
أحد المجمعات إذا بي أمام البيت الذي يحترق والذي
تسكن فيه عائلة «غرين». كان الدخان الأسود يندفع
من نوافذ ذلك البيت المكون من طابق واحد.

وتجمع حشد صغير من الجيران ورجال
الشرطة. ولم تكن المطافئ قد وصلت بعد.
و من خلال أسنة اللهب المتوهجة كنت أراقب
بفزع بضعة رجال وهم يحاولون إخراج السيد
«غرين» من خلال نافذة صغيرة خلف المنزل.

وعندئذ رأيت السيدة «غرين» وثلاثة من
أطفالها يلتصقون ببعضهم البعض في الممر الأمامي،
و كانت السيدة غرين بحالة هستيرية.

« تيريزا؟ إن ابنتي تيريزا لازالت بالداخل!»
صرخت السيدة «غرين» بألم. و ظننت بأن علي أن
أفعل شيئاً، و أن علي أن أقدم المساعدة، وحاولت أن
أتحرك ولم أستطع، فقد كنت مسمراً من الخوف ومن
الارتباك ومن الذعر الذي أحاط بي من كل جانب.
وفجأة انطلق وابل من الشرار جراء وقوع المنزل،
و أضاء ذلك ظلمة الليل. و توالى صرخات السيدة
«غرين».

وهنا توجهت إلى الله في الأعالي ضارعا: «يا
إلهي ساعدني. أرجوك أن تساعدني!»

أقوم تلك اليد بل أحسست بالطمأنينة لوجودها، فقد أدركت أن في ذلك كل الخير.

واسترخيت، وسمحت لنفسي بالنزول إلى الأرض، وبدأت بالزحف مستعينا بالجدار، وأنا أمد يداي أمامي لأتلمس طريقي. ووجدت نفسي أصل إلى سرير فرفعت نفسي لأفتش سطحه غير المرتب.

وعندئذ خامرني إحساس بأن هناك صوتاً يحذرني: «لا. ليس هنا. أبق منخفضاً». وفعلاً عدت إلى الانخفاض ثانية ولم أجد شيئاً في السرير. وعاد الصوت الهامس يقول: «أنك على وشك الوصول، فلا تقلق».

وعند أسفل السرير، كانت هناك كومة من الكراسي المحترقة واللحف والبطنيات كأنها ملقاة على عجل من قبل شخص يغمره الذعر. و بعد أن فنتشت عميقاً في تلك الكومة، وجدت ما كنت أبحث عنه— يد، ساق، من المستحيل أن أصف— ولكن أدركت بأنني وجدت تيريزا. سحبت وسحبت حتى وصلت أخيراً إلى مبتغاي. نعم لقد كانت تيريزا في تلك الكومة.

وهمست: «تيريزا». وجاءني الجواب مجرد شهقة مرتجفة تكاد لا تسمع. وألقيت تيريزا على كتفي وتوجهت مسرعاً إلى النافذة.

وحقق المتجمهرون في الخارج بصمت وهم يرونني أمدد تيريزا برفق على الأرض وأنا أحاول أن أعيدها إلى الوعي من خلال التنفس الاصطناعي. وكان وجهها المتسخ بسواد الدخان خالياً من التعبيرات، وأضواء عربات الشرطة الزرقاء أضاعت ظلمة المكان. وكنت وأنا أتتنفس في جسدها الضئيل أضرع إلى الله تعالى أن يعيدها إلى الحياة. وأنذرت الصفارات العالية والأضواء الحمراء الساطعة بقدوم عربات الإطفاء، و لكنني مع ذلك ثابتة على إعادة التنفس إلى تيريزا وأنا مستمر في توسلي وتضرعي إلى الله في الأعلى. وسمعت رئيس الإطفاء وهو يعطي أوامره خلال مكبر الصوت وسمعت صوت الباب وهو يكسر بشدة، ليدخل رئيس الإطفاء و يأمر بتزويد تيريزا بالأوكسجين لكي يساعدها على التنفس. وكانت تيريزا عندئذ قد استردت وعيها، وأصبحت تتنفس دون حاجة إلى مساعدة خارجية،

وحتى يومنا هذا، فإنني غير قادر على التذكر كم من الوقت وقفت مشدوها أمام تلك العبارة التي احتوتها الصورة ولكنني أتذكر بأنني خرجت من التجربة بفهم جديد وإيمان أكثر عمقا ، مما دفعني إلى أن أهمس بكلمات الشكر العميق لله تعالى. ♦

بقلم جيرى بوند، بتصرف

عند أسفل السرير، كانت هناك كومة من الكراسي المحترقة واللحف والبطنيات كأنها ملقاة على عجل من قبل شخص يغمره الذعر. و بعد أن فنتشت عميقاً في تلك الكومة، وجدت ما كنت أبحث عنه— يد، ساق، من المستحيل أن أصف— ولكن أدركت بأنني وجدت تيريزا. سحبت وسحبت حتى وصلت أخيراً إلى مبتغاي. نعم لقد كانت تيريزا في تلك الكومة.

وهمست: «تيريزا». وجاءني الجواب مجرد شهقة مرتجفة تكاد لا تسمع. وألقيت تيريزا على كتفي وتوجهت مسرعاً إلى النافذة.

وحقق المتجمهرون في الخارج بصمت وهم يرونني أمدد تيريزا برفق على الأرض وأنا أحاول أن أعيدها إلى الوعي من خلال التنفس الاصطناعي. وكان وجهها المتسخ بسواد الدخان خالياً من التعبيرات، وأضواء عربات الشرطة الزرقاء أضاعت ظلمة المكان. وكنت وأنا أتتنفس في جسدها الضئيل أضرع إلى الله تعالى أن يعيدها إلى الحياة. وأنذرت الصفارات العالية والأضواء الحمراء الساطعة بقدوم عربات الإطفاء، و لكنني مع ذلك ثابتة على إعادة التنفس إلى تيريزا وأنا مستمر في توسلي وتضرعي إلى الله في الأعلى. وسمعت رئيس الإطفاء وهو يعطي أوامره خلال مكبر الصوت وسمعت صوت الباب وهو يكسر بشدة، ليدخل رئيس الإطفاء و يأمر بتزويد تيريزا بالأوكسجين لكي يساعدها على التنفس. وكانت تيريزا عندئذ قد استردت وعيها، وأصبحت تتنفس دون حاجة إلى مساعدة خارجية،

وحتى يومنا هذا، فإنني غير قادر على التذكر كم من الوقت وقفت مشدوها أمام تلك العبارة التي احتوتها الصورة ولكنني أتذكر بأنني خرجت من التجربة بفهم جديد وإيمان أكثر عمقا ، مما دفعني إلى أن أهمس بكلمات الشكر العميق لله تعالى. ♦

بقلم جيرى بوند، بتصرف

في خضم العاصفة

عندما تحيط بنا الحروب والكوارث والفوضى من كل جانب، وعندما يعم الخراب كل مكان، تبدو المعاناة غير محتملة. ويخالجنا شعور غامر بالخوف مما يخبئه لنا المستقبل، وتبدو مشاعر اليأس وكأنها قادرة على هزيمتنا وبالرغم من كل هذا الجو القاتم من حولنا فإن هناك بارقة أمل تلوح لنا بأن ننعم بالهدوء والطمأنينة وسط هذه العاصفة الهوجاء، وقد كتبت المعلمة فيليس مارتن تتحدث عن تجربة مرت بها:

خيمت الغيوم المنذرة بالعواصف، وهبت الرياح فجأة على المدرسة الابتدائية. وانطلقت من المذياع تحذيرات من الإعصار الذي يوشك على الوصول. وكان من الخطر إعادة الأطفال إلى منازلهم، بدلاً من ذلك اقتيدوا إلى قبو بالمدرسة حيث تجمعوا إلى جانب بعضهم البعض بخوف.

أما نحن المدرسون، فكان القلق ينتابنا كذلك وقد أقترح علينا مدير مدرستنا أن نغني، سعياً لتخفيف ما يحس به الجميع من توتر. ولكن أصواتنا كانت ضعيفة وخالية من الحماس، وبدأ الأطفال بالبكاء واحداً تلو الآخر. ولم يكن بمقدورنا تهدئتهم.

وعندئذ قامت معلمة، يبدو عليها الإيمان الذي تضارع قوته أي أمر طارئ، وهمست في أذن أقرب طفلة منها «ألم تنسي شيئاً يا لارا؟ هناك قوة أكبر من العاصفة قادرة على أن تحمينا. كل ما عليك أن تقوليهِ لنفسك (أن الله معي الآن) ثم مرري هذه الكلمات للطفلة التي بجانبك.

وبمجرد انتقال هذه الكلمات من طفل إلى آخر، ساد شعور من الأمن والطمأنينة بين الجماعة وكنت ما أزال أسمع الرياح العاتية تصفر بنفس قوتها السابقة في الخارج، ولكن الأمر لم يعد بهم الآن. وفي الداخل هدأ الخوف الكامن في نفوسنا وبدأت الدموع تتوقف عن الانسياب.

وعندما انبعثت من المذياع فيما بعد إشارة أن كل شيء على ما يرام، عاد التلاميذ والمعلمون إلى غرف الصفوف هذه المرة بدون الجلبة المعتادة الناجمة عن تدافعهم وعن أصواتهم وهم يتحدثون معاً.

أنني مازلت، وقد مر على هذه التجربة سنوات عديدة، أذكر تلك الكلمات المهدئة. وعندما يحيط بي الضيق من كل جانب، أجد نفسي قادرة على أن أتحرر من خوفي وقلقي بأن أكرر هذه الكلمات: «أنه معي الآن! أنه معي الآن!»

المشوقة عدد خاص

مكتبة
أنا

انتي مائت و قد مر على هذه التجربة سنوات عديدة، اذكر تلك الكلمات المهدية و عندما يحيط بي الضيق من كل جانب، اجد نفسي قادة على ان اقرر من خوفي وقلتي بان اكرر هذه الكلمات: «انه معي الان! انه معي الان!»

«عندما أنظر ورائي إلى تلك الأيام ، أجد نفسي موقناً من أن الله يقودنا ويرشدنا. لقد علمت هذا عندما سرت طويلاً لمدة ستة وثلاثين ساعة فوق جبال وأنهار جليدية لا أسماء لها في جورجيا الجنوبية. لقد كان يخيل لي أحياناً بأننا أربعة ولسنا ثلاثة. ولم أتقوه لصاحبي بشيء عن هذا الشعور الذي خالطني. و لكن فيما بعد قال ويرسلي محدثاً لي: «يا زعيم ! راودني شعوراً عجيبياً بأن هناك شخصاً آخر معنا طوال تلك المسيرة» واعترف زميلنا كرين بأنه كان لديه نفس الشعور، صحيح أن من الصعب على الكلمات العادية أن تعجز عن وصف ما يحس به المرء من أمور غير محسوسة أو ملموسة، ولكن سجل رحلتنا لن يكون تاماً بدون الإشارة إلى أمر قريب جداً من قلوبنا».

كلما زادت الأمور من حولنا سوءاً، كلما وجدت نفسك بحاجة أكبر إلى الحصول على العون من هذه الكائنات الملائكية، كما أن الله يرسلهم لك أكثر وأكثر. والسبب في هذا أن الله يريد منك أن تعرف بأنه يحبك، وبأنه يراك، وأن إحدى الطرق التي يظهر بها لنا هذا الحب وهذه الرعاية هي جعل ملائكته يرشدوك إلى طريقك ويهدوك إلى سبيلك. إنه دائماً معك، وهو يريد أن يسبغ عليك الهدوء والطمأنينة حتى في خضم العواصف الهوجاء. ■

وهناك قصة أخرى تروى عن مسابقة فنية طلب فيها من الرسامين أن يعبروا بريشتهم عن الهدوء و الطمأنينة. وطبعاً كانت أكثر اللوحات تعبر عن ذلك الموضوع بمنظر للريف الهادئة، بل الهادئة تماماً.

حسناً إن هذا شكل من أشكال الهدوء، ولكن ألقى أنواع ذلك الهدوء كان معبراً عنه في صورة فازت بالمرتبة الأولى. لقد كانت تلك اللوحة تصور الأمواج العاتية الناجمة عن هبوب عاصفة، وفوق ذلك السيل العارم من الماء كان هناك غصن شجرة صغير وعليه عش يجلس به عصفور صغير بكل هدوء واطمئنان وهو يغني غير أبه بالمرّة لحالة النهر الهوجاء.

قبل عدة سنوات، و عندما كان السفر عن طريق البحر أعم وأشمل من السفر عبر الجو، حوصرت باخرة كانت تختر عباب المحيط الأطلسي من قبل عاصفة هوجاء، و استمرت هذه العاصفة العاتية ليومين متتاليين ، كان المسافرون فيها يحسون بأشد أنواع الخوف. وأخيراً ، استطاع مسافر قلق أن يصل إلى قمره الربان، وبعد ذلك عاد المسافر مسرعاً إلى بقية ركاب السفينة ليُزف إليهم الأخبار السعيدة: «إننا على ما يرام. إن السفينة ستفلاح في الوصول إلى المرفأ . لقد علمت كل ذلك بعد أن شاهدت الربان و الابتسامة تملؤ وجهه».

إن الله يوجه حياتنا، و يحيطنا برعايته في وجه كل عاصفة . و ليس ذلك فقط، بل أنه يرسل إلينا بملائكته عندما نكون في حاجة إليهم.

وهناك حكاية يرويها المستكشف الأيرلندي ألسير إيرنست هنري شاكلتون (١٨٧٤-١٩٢٢) عن كيف أنه هو ورجلين آخرين، ويرسلي وكرين كانوا في حرب ضروس مع أجواء قاسية تتدنّى فيها الحرارة إلى تحت الصفر بينما كانوا يحاولون شق طريقهم في جبال جزيرة جورجيا الجنوبية وأنهارها الجليدية التي يصعب اجتيازها، سعيًا منهم لإيجاد من يقدم العون لبقية أفراد بعثتهم الذين يعانون من عزلة يائسة في منطقة ما من القطب الجنوبي.

و كتب شاكلتون عن هذا الأمر:



مفاتيح الحياة السعيدة



معهد تسكجي في ألاباما وأصبح رئيساً له. وكان شعار واشنطن طوال حياته: «لن أسمح لأحد بأن يصغر نفسي بأن يجعلني أكرهه».

إن المثابرة هي التي تشكل الفارق بين النجاح والفشل. إن عظماء التاريخ كانوا يتسمون بالقوة والشجاعة اللازمين للمثابرة. وأنت عندما تتأثر على أمر ما فإنك، في الواقع، تكون مخلصاً لذلك الأمر بالرغم مما تواجهه من مصاعب أو احباطات. أن التشبث بفكرة ما هو أفضل السبل لتحقيق أهدافك وأحلامك، وليس هناك من بديل له.

وما من شيء يساعد على التثام الجراح أفضل وأسرع مما يفعله الضحك. إن للضحك فوائد فسيولوجية، فهو يساعد على استرخاء العضلات وعلى عمق التنفس وعلى زيادة مرور الأوكسجين إلى الدم. وبالطبع، وبينما أن هناك أوقاتا تتطلب الجدية البالغة بحيث يصعب على المرء أن يضحك، إلا أن الضحك غالباً ما يساعد على تخفيف التوتر والأتيان بالسلوى المرغوبة. أن الضحك غذاء للجسم والروح.

وكان المحرر والكاتب نورمان كوزنز يستخدم الضحك حتى في التغلب على مرض السرطان الذي كان ينهش جسمه بمشاهدة أشرطة الفيديو الكوميدية وهو راقد في غرفته بالمستشفى.

ومهما كان لديك من شيء ما، فإن عليك أن تستعمله أو أن تفقده. وكثيراً ما سمعنا هذا الشعار فيما يتعلق بالقوة البدنية والمرونة، ولكن هذا ينطبق أيضاً بنفس القدر على الفكر والروح، ومهما بلغت من العمر، فأن عليك أن تداوم على التفكير والابتكار.

إن شروق الشمس الدائم يحول الأرض إلى صحراء قاحلة. ولولا التنوع في حياتنا والتضارب في عواطفنا لما كان لدينا اهتمام في تحسين حياتنا أو نفوسنا. إن المشاكل ستتواجد دائماً. إن مفتاح الأمر يكمن في معرفة أن هناك حلاً لكل مشكلة. ♦

إن نجاحك في الحياة أمر ممكن فقط إذا استطعت أن تجعل حياتك تترخر بالأمور الروحانية السامية. أنني على مدى الأربع وثمانين سنة الماضية حددت لنفسي مبادئ روحانية بسيطة وهذا ساعدني على أن أعيش حياة مليئة وعميقة وسعيدة.

إن الفشل لا يكون مريعاً إلا إذا قمت أنت بابتلاعه، وأن هناك لفارق كبير بين أن تعترف بفشلك في أمر ما حاولت القيام به، وبين أن تنظر إلى نفسك كشخص فاشل. وما عليك إلا أن تجعل من هزيمتك معياراً يوصلك إلى طريق النجاح.

إن الأخطاء أمر لا يمكن تفاديه في هذه الحياة. فمثلاً، عندما كان توماس إديسون منصباً على اختراع المصباح الكهربائي عام ١٨٧٩ أخفق قبل توصله إلى ذلك ما يزيد على ألف مرة. وسأله شخص ما إذا كان اليأس قد تطرق إلى نفسه بسبب ذلك الفشل المتكرر الذي مني به وأن كان قد فكر في الاستسلام والعدول عن محاولاته، فما كان من إديسون إلا أن أجاب «أن تلك التجارب الفاشلة كانت لي بمثابة خطوات على الطريق، أفادتني بأن أسعى إلى محاولات أخرى تؤدي بي إلى النجاح. أنني كنت دوماً أحب أن أتعلم حتى ولو من أخطائي».

كان المرابي بوكر تي واشنطن (١٨٥٦-١٩١٥) من الأشخاص الذين تم تحريرهم من رق العبودية، وكان في بداية حياته شديد الفقر، مما اضطره إلى العمل وهو في سن التاسعة ليعيل عائلته. وبدلاً من أن يشعر بالسخط جراء ما واجهه من صعاب في حياته والنظر إلى نفسه كضحية، عمل واشنطن بكل جد واجتهاد ليحسن من ظروف معيشته. وعمل في بداية الأمر بواباً في مدرسة ما ليأخذ حظه من التعليم. وعمل بعد ذلك كمدرس في معهد هامبتون وهو من أوائل المعاهد التعليمية الإفريقية الأمريكية في الولايات المتحدة، و بعد ذلك أسس

بقلم: أسير جون تمبلتون مؤسس جمعية تمبلتون الخيرية

الحائك

هل تبدو لك الحياة كئيبة نوعا ما ؟

ابتهج، لأنه كما ترى

لابد من وجود بقع سوداء

فيما ستنتقيه من خيارات

أن تلك الخيوط السوداء ستجعل من

الخيوط الأخرى أكثر إشراقا،

و ستجعل من الألوان الوردية و الذهبية

أكثر جلاء،

إن نظرتنا للأمور التي فقط

تجعل الأشياء تبدو غريبة.

إننا نعمل بقرب شديد من القطعة التي ننوي تشكيلها،

لدرجة يصعب معها، في أفضل الأحوال، أن نرى

كيف أن هناك حاجة

لمزيد من الحياكة اليومية لبقية القطعة.

وعندما تأتي المشاكل

بالخيوط الرمادية،

إلى حياتك و إلى حياتي،

فلنضع ثقنا بالله،

الذي خطط كل التصميم.

— المؤلف مجهول

السلوى في الحزن

بزودنا الله بالعزاء
والسلوى حتى نكون
مصدر عزاء وسلوى
للآخرين.

يصبح نظيفاً وافيأ ومرتباً وبدأت النسوة بإعطاء مزيد من العناية بنظافتهن ويغسل ملايهن ويتسريح شعورهن، وبدأ هذا المكان الفطيع بالتحول إلى الأفضل بالفعل. و بعد أن أمضت تلك الفتاة ردحا من الزمن في ذلك المكان، قالت: «عندما جئت إلى الملجأ لأول مرة، خامرني الشك في حب الله لي. ولكنني الآن على يقين من أن الله قد أوكل لي عملاً يتعين علي القيام به، ولو لم أصاب بالجذام لما استطعت القيام بذلك العمل. وفي كل يوم يمر علي وأنا على قيد الحياة أوجه شكري لله في الأعالي لأنه أرسلني إلى هذا المكان ولأنه علمني أن أهتم بالآخرين.

الأيتم وأرسلت إلى ملجأ للمجذومين.

وكانت ترتدي ثوباً أبيض يفيض جمالا عندما دخلت إلى ذلك المكان الكئيب بصحبة أخيها. وكانت القذارة تتبعث من النسوة في ذلك الملجأ، وكانت وجوههن تعكس الحزن واليأس.

وعندما رأته الفتاة هذا المنظر دفنت رأسها في كتف أخيها وأجهشت بالبكاء، قائلة: «يا إلهي! هل سأصبح مثلهن؟» وبلغ بها الضيق حدا جعل كل من حولها يخشى عليها أن تفعل شيئا ما يمكن أن يؤذيها.

وكانت المسؤولات عن ذلك الملجأ يبدين تعاطفاً مع فتاتنا تلك، وسألنها فيما إذا كانت ترغب بمساعدة تلك النسوة. وهنا، ظهر لها بصيص من الأمل وبدأت ترى الاحتمالات التي أمامها. وبدأت بعمل مدرسة وتعليم النسوة على الغناء والقراءة والكتابة. وكانت تجيد العزف على الأرغن، مما جعل المسؤولات عن ذلك المكان يأتون إليها بواحد. وبالتدريج، بدأت الأمور تتغير. وبدأ المكان



يجب علينا ألا ننسى بأن مع فضل الفوائد التي نجنيها من المشاكل التي تصيبنا هي أننا نتعلم من خلالها، عندما يزودنا الله بالعزاء و السلوى في أوقات الشدة، أن نكون مصدر عزاء وسلوى للآخرين. وفي الواقع، أنه ليس بالغريب أن سعيينا لتقديم السلوى للآخرين هو الطريق الذي اختاره الله لمواساتنا وخاصة في أحلك الأوقات، كما تشهد عليه القصة التالية:

كان هناك فتاة يتيمة على وشك الزواج. وكانت جذابة ومن أكثر فتيات المعهد كفاءة وفي يوم ما، بدأت القروح تظهر على يديها. وبعد ذلك، اتضح أنها قد أصيبت بالجذام. وأبعدت تلك الفتاة عن دار

إنسى نفسك،
قم بالتخفيف من حزن
الآخرين
ممن هم حولك.
وعندها سيفارقك الحزن
الذي تشعر به.
و ستردوك أغاني الفرح
مثلها مثل طيور السماء
بالبهجة و المهور
و تغمر قلبك.

تروى هذه القصة عن فتاة صغيرة جاءت من بيت جارتها حيث ماتت صديقتها الصغيرة.

«لماذا ذهبت؟» سألها والدها.

«لمواساة والدتها» أجابت الفتاة.

«وما الذي كان يمكنك عمله لمواساتها؟» تابع الوالد سؤاله.

«لقد جلست على حضنها وبكيت معها! أجابت الطفلة.» ♦

«إن حملي ثقيل يا إلهي!»
قلت هذا وأنا أرتجف.
«إنني لم أعد أستطيع حمله»
وانهمرت الدموع من عيني
و فجأة تنهأ إلى سمعي صرخة
استغاثة من شخص في ضائقة
وهرعت إليه وبسرور
قدمت له كل ما أستطيع
ثم فكرت بحملي الثقيل،
فوجدت أنه قد زال!
لقد ذهبت الظلمة والشك
وأشرق نور الحب عوضاً عنهما.

كان رجل يسافر عبر الجبال في صحبة أحد الأشخاص في يوم شديد البرودة. وكان الثلج يتساقط بغزارة، وكان الرجلان على وشك التجمد. وعندما وصل إلى حافة أحد المنحدرات شاهدوا رجلاً قد انزلق من ذلك المكان ووقع متمدداً شبه فاقد للحياة على رف صخري في الأسفل. واقترح الرجل على صاحبه أن يحملا ذلك الشخص المسكين إلى بر السلامة، ولكن ذلك الصاحب رفض المساعدة متعللاً بأن اهتمامهما الأول يجب أن يكون منصباً على إنقاذ أنفسهما، وسار تاركاً صاحبه بمفرده مع الشخص المحتضر.

واستطاع ذلك الرجل ولكن بصعوبة بالغة، أن يرفع الرجل المريض فوق المنحدر وأن يحمله على ظهره وبدأ يسير بحمله الثقيل. ولم يسر طويلاً إلا أنه عثر على جثة صاحبه السابق. لقد مات ذلك الصاحب من شدة التجمد. وكافح الرجل الشهم مواصلاً سيره وهو لا زال يحمل الرجل على ظهره، وبدأ ذلك الرجل المحتضر بالتحسن التدريجي، وأخذ يستعيد أنفاسه. وكل هذا لأن جسمه حصل على الدفء اللازم من احتكاكه بجسم منقذه، الذي حصل بدوره على الدفء نتيجة ما قام به من عمل شاق. وأخيراً تمكن الرجلان من الوصول إلى إحدى القرى سالمين.

في هلال الحظية

بقلم: أي جونسون فانن (بصبروف)

أنه يساعدي الآن في هذه اللحظة،
مع أنني قد لا أراه أو أسمع
لعل ذلك عن طريق صديق بعيد للغاية،
أو غريب قريب مني،
أو لعل ذلك رسالة منطوقة،
أو بكلمة مكتوبة،
بطرق أعرفها وطرق لا أعرفها، أن الله يمد يد العون لي.

أنه يحفظني الآن في هذه اللحظة،
وأنني في أشد الحاجة إليه.
ولعل ذلك عن طريق ملاك بمفرده،
أو بمجموعة قوية
أو لعل ذلك عن طريق الأمور التي تضايقني،
أو المرض الذي أقعدي
بطرق أعرفها وطرق لا أعرفها،
أنه يحفظني من الأذى ومن الألم.

عندما تغيب الشمس،
ونحن نرقب أفوها،
لا يخامرنا شك أبداً بأنها ستظهر
لتنضئ يوماً آخر
اذن، دعنا نواجه مستقبلنا،
ونحن محصنون بالإيمان بأن الله
الذي يتحكم بشروق الشمس وغروبها،
دائم السهر على حراستك وحراستي.



أقوال مأثورة بإمكانك أن تجد السلوى

ما من حزن على الأرض لا تشفيه السماء.



ان احلك اللحظات هي التي تسبق بزوغ الفجر.



عندما تسير عبر العاصفة

ارفع رأسك عاليا

ولا تخشى الظلام

ان في نهاية العاصفة سماء ذهبية

وكذلك الأغنية الفضية العذبة للقبرة.



ان متاعبك مقصود بها ان تمنحك القوة،

وان تزودك بالقدرة على منح القوة للآخرين.



لا يلق الله علينا أعباء أكثر مما تستطيع كواهلنا ان

تتحمله.



انني أرى أمامي طريقا جديدا لم تدسه الأقدام

تمتد بين الظلال المعتمة،

ولكن مرشدي يسير بجابني،

وانا أسير معه يوما بيوم.



إننا لن نتعثر أبدا في الظلام اذ ان الله يقود خطانا.



ان في نهاية النفق ضوء دائم دائما.



ان القدرة على التحمل توجد في العمل المنجز،

وان أفضل الناس حقا من يتعلم

ان يجعل من أفراح الآخرين شفاء لأحزانه.



عندما تزداد الامور سوءا، لا تنظر إلى الأسفل، بل

انظر إلى الأعلى ! ولا تكن خائفا، بل كن مؤمنا.