

المجلد ١ الاصدار ٥

المشوّقة

المجلة التي تحركك !

التحرر من الخوف

الايمان هو الترياق

للمرارة حلاوتها

كيف تعمل الاشياء لتحقيق الخير لنا

الفشل؟

ليس لمثل هذه الكلمة وجود

ما تفعله

مآله إليك

في عالم يملؤه العنف فإن عباد الله في رعايته.

٣

للمرارة حلاوتها

كيف تعمل الأشياء لتحقيق الخير لنا

٤

الفشل؟

ليس لمثل هذه الكلمة وجود

٦

التحرر من الخوف

الايمان هو الترياق

٨

ما تفعله مآله إليك

في عالم يملؤه العنف فإن عباد
الله في رعايته

٩

إجابات على أسئلتك

كيف تتجنب القلق

١١

أنباء آراء

سر مع التيار

١٢

أقوال مأثورة

تغلب على مخاوفك

المجلد ١ الاصدار ٥
سعاد أبو حليم
كريستينا لاين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠٢٣
جميع الحقوق محفوظة

العدد
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

من منا لا يريد أن يكون في عداد الشجعان الذين لا يتناهم الوجل
أو الخوف والذين يقومون الاعوجاج ويخوضون غمار الصعاب في
هذه الحياة دون ان يصيبهم الاذى عندما يواجهون صنوف الظلم.
ومع ذلك كله نرى العديد من الاشخاص في هذه الايام يحسّون بخوف
شديد - ولديهم ما يبرر ذلك. تستند مخاوف هؤلاء على حقيقة ان
معدل الجريمة يزداد عالميا، كما تتعاظم القلاقل والأضطرابات في أي
جهة نظرنا، عدا الحروب التي تشمل كل قارة تقريبا، هذا الى جانب
اقتصاديات العالم الأخذة بالتردي، وتطول القائمة. وما من شخص
منا في منأى عن الشعور بالقلق أو الانزعاج حول أمر ما في وقت ما.
فالأمهات مثلاً يتناهن القلق بشأن تنشئة أبنائهن في عالم يشهد عنفا
متزايدا. والآباء في قلق من فقدان وظائفهم وسبل معاشهم وعدم
القدرة على إعالة عائلاتهم.

وهناك مخاوف من أن يأتي الدور علينا في أن نكون وقوداً لحرب
قادمة، أو لفتنة أهلية - هذا إن لم يكن قد حصل فعلا. هل سننعم
بمستقبل هادئ، من يدري؟ وهل يا ترى سنفقد أحبابنا أو نفترق عنهم
جاء أحداث أليمة، أو بسبب المرض أو الموت؟ ونسأله ماذا يخبئ
المستقبل لنا بين طياته؟

إن لهذه المخاوف أساساً، وبينما البعض يلقي بهذه المخاوف جانبا
ويقبل بها البعض الآخر كجزء من هذه الحياة، إلا أنها قد تكون ذات
أثر مدمر علينا. إن الخوف يزرع فينا القلق ويفقدنا الطمأنينة ويغذي
الشك في نفوسنا. كما أنه يسلبنا الشجاعة التي نحتاجها لمواجهة
حقائق الحياة بإيجابية. وهنا أراك تتساءل: " وكيف لي أن أتغلب على
هذه المخاوف وأن أعلو عليها؟ وكيف لي أن أنأى بنفسني عن الخوف
وهناك الكثير من حولي مما يدعو الى الخوف؟

إن هناك ترياقا للخوف والقلق كثيرا ما نتجاهله لأنه يبدو بسيطا
ل للغاية. ومع ذلك، فإن من جرب ذلك الترياق يشهد له بالآثر الإيجابي
على حياته. ويرمي عدد "المشوقة" الذي بين أيدينا إلى تناول هذا
الموضوع وتقديم البصيرة النافذة والنصيحة التي أثبتت جدواها في
مواجهة المخاوف أيا كان نوعها ... التحرر من الخوف ممكناً!

سعاد أبو حليم
خصيصاً لـ "المشوقة"

للمرأة حلاوتها

الحياة ليست حلوة في جزئياتها، بل بمجملها

??????????

بعد العشاء، كانت كعكة شوكولاته غنية تنتظر التقديم على الطاولة الكبيرة في غرفة الجلوس.

قطعت أمي قطعة كبيرة ودفعتها إليّ قائلة، "هذه لك". نظرت في صحن، تبدو شهية كالعادة، لها نفس الرائحة الرائعة، ولكن يا ترى هل لها ذات الطعم اللذيذ الذي يميز كعكة أمي عن غيرها من كعكات الشوكولاته؟ قطعت منها ملاً لمعلقتي ودفعتها إلى فمي ببعض الإرتياب، لم يحدث شيئاً، الطعم الرائع نفسه، فانقضضت على القطعة حتى أتيت على آخرها. "أمي، هل لي بقطعة أخرى؟"

ناولتني إياها وهي تقول "أظنه وقت الإجابة على سؤالك؟ أي حلاوة يمكن للمرء أن ينتظر من هكذا مرارة وحموضة؟ وهذه هي الحياة يا بني. هناك الكثير من الأمور التي لا نظن خيراً من ورائها لصعوبتها على النفس وشدة الألم الذي تسببه لنا، إلا أنها تعمل معاً لتحقيق الخير لنا والصالح لأمرنا، فهذا وعد الله لعباده المخلصين الذين يؤمنون أن لا محل للصدفة في حياتهم، فبيد الله الأمر كله وما لشيئ أن يحدث عبثاً فحكمة الله حاضرة في قضائه دائماً."

أنا أعرف هذا الصوت، إنه مضطرب البيض في المطبخ ... رائع، سنحظى بطبق لذيذ الليلة. "أمي، ماذا تصنعين؟" سألتها بينما هي منكبة على وعاء كبير تخلط ما فيه. إنها فرصة جيدة للتعرف على مكونات كعكة الشوكولاته الرائعة التي ليس لأحد أن يدعي إتقان تحضيرها بالروعة التي تفعل أمي.

وقفت أراقبها وهي تضيف قطع الشوكولاته إلى المزيج. تناولت واحدة وقعت إلى جانب الوعاء، ولكن يا لطعمها! لا يمكن احتمال أي قطعة أخرى منها لشدة مرارتها! يا ترى ماذا تضع في الكعكة أيضاً؟ ... هناك كوب من اللبن، كلا لن تسكب هذا على المزيج. ولكنها فعلت بل وأضافت ملعقة كبيرة من صودا الخبيز، ولا زال طعمها النظيف على لساني مذ ناولتني أمي ملعقة صغيرة منها عندما أَلمتني معدتي قبل عدة أيام.

تساءلت مجدداً "أي نوع من الكعكات تلك التي تحوي في مكوناتها مواد سيئة الطعم كهذه؟ فلا يمكن لكعكة الشوكولاته الشهية التي اعتدت تناولها أن تصنع هكذا!" ابتسمت أمي وقالت أن علي الانتظار حتى المساء لأعرف الإجابة ...

الفشل؟

ليس لمثل هذه الكلمة وجود!

دروس مستفادة من حياة المخترع توماس اديسون

عندما سأل أحد الصحفيين توماس اديسون عن شعوره حيال ٢٥ ألف محاولة فاشلة قبل النجاح في اختراع بطارية تخزين بسيطة، أجاب، " لست أفهم لم تسميها محاولات فاشلة؟ أنا أعرف الآن ٢٥ ألف طريقة لا يمكنك بها صنع بطارية، ماذا تعرف أنت؟ "

يُعتبر اديسون بحق من أعظم المخترعين في التاريخ. عندما دخل المدرسة، بدأ معلومه بالشكوى من بطء استيعابه، فقررت والدته أن تدرسه في البيت. كان اديسون مولعاً بالعلوم، ففي سن العاشرة أعد مختبر كيمياء في منزله لينتهي به المطاف إلى اختراع أكثر من ١٣٠٠ جهاز وأداة علمية كان لها الأثر الواضح في حياة إنسان العصر الحديث. يقول اديسون في ذلك، " إن ما حققته هو ثمرة عمل يشكل الذكاء ١٪ منه والمثابرة والجد ٩٩٪. "

وعن اختراع المصباح الكهربائي الذي حققه بعد ألفي مرة من التجريب الفاشل يقول، " أنا لم أفشل أبداً، فقد اخترعت المصباح في النهاية. لقد كانت عملية من ألفي خطوة، ولا بد من اجتيازها للوصول إلى ذلك. "

دُمر مختبر اديسون في حريق كبير عام ١٩١٤ عن آخره. هرع تشارلز الابن الأكبر لأديسون للبحث عن أبيه، فوجده واقفاً يراقب اللهب المتصاعدة بهدوء.

"أنا لم أفشل أبداً،

فقد اخترعت

المصباح في النهاية.

لقد كانت عملية

من ألفي خطوة."

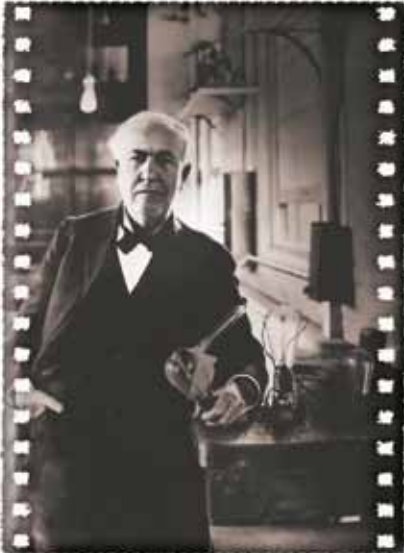
"شعرت بحزن شديد لأجله" يقول تشارلز،
"لقد كان في السابعة والستين من العمر،
ولم يكن شاباً عندما التهمت النيران كل
شيء". وحين انتبه أديسون لوجود تشارلز
صاح به قائلاً، أين أمك؟ فأجاب بأنه لا
يعرف، حينها طلب منه أن يجدها، "جدها
واحضرها الى هنا، فلن تشهد منظراً كهذا
ما حييت".

في صباح اليوم التالي، تفقد أديسون الركاب
الذي خلفه الحريق وقال، " هناك فائدة
عظيمة لما حصل بالأمس، فقد احترقت كل
أخطائنا. الحمد لله يمكننا البدء من جديد".
بعد ثلاثة أسابيع من الحريق، استطاع
أديسون أن يخترع أول فونوغراف!
- مشغل الاسطوانات

"قد احترقت كل
أخطائنا. الحمد لله
يمكننا البدء من جديد."

إديسون، توماس (١٨٤٧-١٩٣١)

مخترع شهير، سجّل من الاختراعات والاكتشافات ما يربو
عن الألف في مختلف المجالات العلمية. فقد بدأ طفلاً في
سن العاشرة عندما أقام مختبره الأول في قيو منزل أبيه.
وعلى الرغم من أنه لم يصب من التعليم حظاً وافراً، إلا أن
نبوغه واتقاد ذهنه كفاه عما لم ينل من الدرس. ومن جملة
ما اخترع واستحدث من الآلات والأدوات: الناسخة (آلة
نسخ الرسائل)، وطور الآلة الطباعة وجهاز الهاتف والحاكي
والشريط السينمائي. كما جعل صناعة التلفزيون ممكنة
باكتشافه صدف لما يسمّى "أثر أديسون" والذي أصبح أساس
أنبوب الإلكترون. إلا أن أهم أعماله على الإطلاق هو اختراعه
للمصباح الكهربائي.



التحرر من الخوف

بقلم: ديفيد فونتين

استطاع بعد أن قرر
مواجهة مخاوفه،
أن يحوّل نفسه
إلى واحد من أكثر
الخطباء ثقة ومهارة
في النصف الأول من
القرن العشرين.

الخوف!- إننا لا ندرك حجم الخوف في دواخلنا حتى نتفحصها ونبدأ في وصفه والتعبير عنه. ومع ذلك، فنحن غالباً ما نخشى الحديث عن مخاوفنا، بل نتجنب حتى مجرد الاعتراف بوجودها لأنها تكشف عن سرائرنا.

قد يكون الخوف من الفشل أعظم المخاوف التي تتابنا - الخوف من الفشل في الحياة وفي الحب وفي العمل، وكذلك، وربما يكون أعظمها على الإطلاق، خذلان الآخرين، الخوف من إيلاام الآخرين بسبب إخفاقنا وفشلنا، الخوف من خذلانهم، والتسبب لهم بخيبة الأمل، وتثبيط همهم - الخوف من أن يتسبب فشلنا في فشل الآخرين وهذا أقصى من أن نحتمل.

لكن مهما بلغت مخاوفنا في حجمها أو نوعها فإن من المفيد مواجهتها ورسم ذلك الخط الفاصل بين الصدق والكذب، بين الواقع والخيال، وبين الحقيقة والخوف.

هذا ما أراه "جورج برنارد شو" عندما سئل عن كيفية تعلمه الخطابة وقدرته على التكلم أمام العامة لفترات طويلة، فأجاب: "بنفس الطريقة التي تعلمت بها التزلج - بأن اجعل من نفسي أبلهاً الى ان اعتاد على ذلك". وقد عرف عن "شو" أنه كان في شبابه من أكثر الناس خجلاً في لندن. وكثيراً ما كان يذرع الشارع جيئةً وذهاباً لمدة عشرين دقيقة أو أكثر قبل ان يجزؤ على طرق باب. وقد قال معترفاً "إن القليل من الأشخاص قد عانى أكثر مما عانيته من الجبن أو كان أكثر مني خجلاً".

وفي النهاية، توصل "شو" بالمصادفة الى أفضل الطرق واسرعها واصلتها للتغلب على الوجع والجبن والخوف.

لقد قرر ان يواجه مخاوفه وان يجعل من نقاط ضعفه مصدر قوة. انضم "شو" الى جمعية للمناظرة وحضر كل اجتماع في لندن حيث يكون هناك نقاش عام.

ليس لنا إلا أن نواجه
مخاوفنا وأن نعترف
بأنها موجودة. وأن
نفرق بين الواقع
والخيال وبين
الحقيقة والكذب،
وعندئذ ستكون
الغلبة لنا على تلك
المخاوف.

وكان دائماً ينهض ويشارك في المناقشة. وبتأخذه قضية يتحدث عنها، وبالحديث عن هذه القضية، استطاع "برنارد شو"، بعد ان قرر مواجهة مخاوفه، ان يحوّل نفسه الى واحد من اكثر الخطباء ثقة ومهارة في النصف الأول من القرن العشرين.

لن نيفعنا ان نقوم فقط بمواجهة مخاوفنا وان نعترف بوجودها، بل علينا ان نتخذ موقفاً ايجابياً تجاه تلك المخاوف، فلن نتغلب على مشاكلنا بتجاهلها او الهرب منها، بل بمواجهتها والوقوف بثبات في مواجهتنا تلك. لذا فان من المفيد ان نواجه مخاوفنا وان نعترف بوجودها، وان نحسم موقفنا في امرها فتحاول الفصل بين ما هو واقعي وغير واقعي، بين الحقائق والهواجس.

قد نكون بحاجة الى العون للتغلب على بعض مخاوفنا. فبعضنا لديه مخاوف متأصلة تعتبر في الواقع مخاوف مرضية. فمثلاً، يصاب بعض الناس بالذعر لو حوصروا في اماكن مغلقة. وقد يخشى البعض الذهاب الى الخارج. وآخرون يخشون المرتفعات او الأنفاق او الظلام ... الخ. واذا شعرنا اننا امام خوف صاعق وانه ليس لدينا القوة الكافية للتغلب عليه بمفردنا، فعندئذ قد يكون التكلم الى شخص ما حوله ذا فائدة.

ان الخوف نقيض الايمان، ففي الايمان بالله عز وجل الوقاية التامة من الخوف بل والعلاج الناجع له ايّ كان نوعه. فمن المحال ان يجتمع الايمان والخوف معاً في نفس بني آدم في وقت واحد، تماماً كما ينص القانون الفيزيائي بأنه: "لا يمكن لجسمين ان يشغلا نفس الحيز في الوقت ذاته" وهذا ينطبق على الامور الروحانية بنفس القدر، فعندما نتحلى بالايمان لا يجد الخوف متسعاً له في قلوبنا.

مَا تَفْعَلُهُ

مَا تَفْعَلُهُ

مَا تَفْعَلُهُ

مَا تَفْعَلُهُ

عندما كنت اعمل مذيعة في الاذاعة اعتدت ان امرّ على مستشفى الجامعة في طريقي الى البيت، وكنت أسير في الممرات وادخل غرفةً مختلفة لأتحدث مع الناس. كانت تلك طريقي الى تناسي همومي ومشاكلي وشكر الله تعالى على الصحة التي انعم بها عليّ، واطمنه كان مؤثراً في الاشخاص الذين كنت ازورهم. وفي احدى المرات انقذ هذا حياتي بكل ما في الكلمة من معنى.

كيف كان ذلك؟ لقد كنت مذيعة مولعةً بالجدال، ويبدو ان احدى افتتاحيات برنامجي قد ضاقت متعهداً استقدم الى البلدة مغنين لم يكونوا هم الاعضاء الاصليون في فرقة معينة. فأضمر لي شراً لأنني كشفت أمره.

كنت في إحدى الليالي متوجهة الى منزلي نحو الثانية بعد منتصف الليل، وعندما هممت بفتح الباب، برز رجل من خلف جدار بيتي وقال: "هل انت لي براون؟" أجبتة: "نعم، يا سيدي" قال الرجل "أود التحدث اليك، فقد ارسلت الى هنا لاغتيالك" فسالته متوجساً: "انا؟" ولماذا؟" أجابني: "حسناً هناك متعهد حفلات منزعج للغاية بشأن الأموال التي كبته اياها عندما قلت بأن الفرقة التي جاءت الى المدينة لم تكن بالفرقة الأصلية".

"هل تنوي ان تفعل شيئاً لي؟" سألتة. فأجاب: "لا" ولم أسأله عن سبب ذلك حتى لا يغير رأيه، فقد أراحتني إجابته بعض الشيء. وتابع الرجل: "لقد كانت امي نزيلة في مستشفى الجامعة وكتبت لي ذات يوم تخبرني كم هي متأثرة بزيارة ذلك المذيع الغريب عنها وحديثه معها. كنت إذّاك في السجن، وقد تأثرت بدوري كثيراً. وددت دوماً ان اقابلك، وعندما تناهى الي سمعي بأن شخصاً ما يريد ايقاع الاذى بك قبلت التعاقد معه ثم اخبرته بعد ذلك بان يتركك وشأنك".

في عالم
يملؤه العنف
يرعى الله
عباده!

مواصلة

ليس هناك ابداء من يوم كامل القناتمة والظلمة لأن الله قادر على ان يجعله مشرقاً. وليس هناك من ليلة كاملة الحلكة او داكنة لأن الله قادر على ان يبعث نوره. لذا، اتجه اليه في تلك الاشياء التي لا امل فيها والتي تعكر حياتك إن القلب الذي يضع ثقته بالله يجد العون لكي يواجه الصراع.

- روكسي لُسك سميث

ردود على أسئلتك

٥: ما يضايقني هو توتر العلاقات بيني وبين زميل جديد لي فاعمل، فبالرغم من مواهبه وطموحه يبدو وكأنه يغار من مركزي. وأشعر بالخطر يهددني ويحيق بي ولا اعرف كيف اتصرف حيال ذلك.

واليك فيما يلي بعض النصائح العملية التي قد تعمل على تحسين العلاقات بينك وبين الآخرين:

- إعمل على ان تجد القناعة والرضا في تقديم أفضل ما في داخلك بصرف النظر عما يبدر عن الآخرين من قول او فعل.
- حافظ على رباطة جأشك، وكما يقول المثل: "الجواب الرقيق يصرف الغضب، والكلمة الموجهة تثير السخط".
- أغدق كلمات المجاملات بإخلاص على زملائك في العمل، وعلى وجه الخصوص لمن تتوجس من جانبيهم خطراً.
- أغدق كلمات الشكر على الآخرين في كل مناسبة، فلو قدم شخص ما اقتراحاً او صحح لك خطأ كاد ان يوقعك في مشكلة مثلاً أو عندما يشكرك شخص ما على عمل طيب، فبادل الجميع الشكر.
- كَوْن صديقاً لك مع زملائك في العمل على المستوى الاجتماعي، حتى وأن دعوتهم الى فنجان من القهوة او الشاي.
- أصغ لما يقوله الآخرون وأظهر اهتماماً في أحوالهم وكن متعاطفاً معهم.
- ان كان مركزك يسمح لك بتحسين أو تعديل ظروف العمل فاطلب من زملائك في العمل ان يزودوك باقتراحات تساعد على السير بعملهم قدماً.
- اضحك على نكات الآخرين.

ودائماً يجب ان نتضرع الى الله الكريم جلّ وعلا ان يمدّنا بنفاد البصيرة وبقسط وافر من حبه لكي يعيننا على التعامل مع زملائنا في العمل. وان حب الله كفيل بنشر التشجيع والتسامح مما سيجعل الآخرين يرتفعون الى مستوى المسؤولية ويستجيبون لمعاملتنا السخية.

ج: ان التعامل مع الاشخاص ذوي الطباع الصعبة يضع ضغوطاً على اعصابنا وعلى قدرتنا على اداء اعمالنا وبصورة خاصة عندما يدخل في الموضوع عامل الغيرة من المركز. ولكن الامر يجب الا يكون كذلك.

إن الامر يستغرق وقتاً لبناء علاقات جديدة تقوم على الثقة والاحترام المتبادلين. فحتى لو شعرنا بالإحباط و الخطر يجب أن نكون واثقين من ان مثابرتنا على ابراز سلوك يتسم باللطف سوف يؤتي أكله في النهاية.

إن هذا يشبه قصة رجل انتقل للعيش في حي اشتهر فيه رجل عجوز عرف عنه غلظة الطبع وخشونته. وعندما حذر القادم الجديد من طباع ذلك الرجل العجوز أجاب: "إن أزعجني ذلك العجوز فانني سأصرف بهدوء".

ووصل كلامه هذا الى الرجل العجوز الذي كان قد بدأ بالفعل بمضايقة القادم الجديد. وكانت كل اهانة تبدر عن الرجل العجوز تجاه القادم الجديد تقابل بالاحسان من الاخير الى ان خجل الرجل العجوز من نفسه أمام لطف جاره وحسن عمله وكف عن مضايقته وبعد ان بدأت الصداقة بينهما تزهو وتفتح، صرح العجوز صديقه الجديد بأنه لم يكن يتصور ابداً أنه سيرد على اساءاته له بمثل ذلك التصرف النبيل.

فبنور الايمان نبدد ظلمة الخوف في دواخلنا، وكلما ترسخ الايمان في نفوسنا تهاوى الخوف فيها وضعف. فنحن لا نأمر الظلام بالخروج فيخرج! ولا نتعارك معه فنغلبه بغلظة سواعدنا وقوة أبداننا! كلا، بل ندير مفتاح النور فقط، وعندئذ يغمر الضوء المكان وتبدد الظلمة. وهذا هو ما نفعله مع الخوف، نفعل الايمان في نفوسنا فاذا به يتلاشى.

ان الاستعانة بالايمان الموجود في قلوبنا كاستعانة بالضوء الذي نشعله لتبديد الظلمة.

التحرر من الخوف أحد أعظم أنواع الحريات قاطبة - الخوف من المجهول، الخوف من الظلمة، الخوف من المرتفعات، الخوف من الطيران، الخوف من الحروب، الخوف من الفشل، وحتى الخوف من الموت. فعندما نعلم ونثق بأن الله المتربح على عرشه في الأعالي يحبنا ويرعانا، كما يرعى عائلتنا وأعمالنا وأطفالنا وكل ما يخصنا- عندئذ فقط ستتبدد مخاوفنا وتتلاشى.

ومن جهة أخرى، ليس الخوف شراً مطلقاً، فبعضاً منه ضروري. إن من الحكمة بمكان، أن تخاف بعض الأشياء مثلاً: النار والكهرباء وغيرها من مسببات الحوادث والاضرار، لقد أودع الخالق سبحانه في نفوسنا غريزة الحماية الذاتية ليجعلنا نتصرف تلقائياً عند استشعار الخطر.

وتبقى خشية الله وتقواه أسمى أشكال الخوف التي تنتاب الانسان، ف" رأس الحكمة مخافة الله". فالولد الصالح يحترم والديه ويجلهما ويطيعهما ليثبت السرور في نفسيهما. وكذا الامر في عبادتنا لله جلّ جلاله.

أما الخوف من الشر، من جهة أخرى، فهو أسوأ أنواع الخوف إذ أن له أثراً مدمراً يمزق كياننا وروحنا ويبقينا تحت ضغوط لا تطاق. ان خوفنا من الشر والقوى المنسوبة اليه تمثل نوعاً من العبادة والتعظيم لذلك الشر، ومن هنا فعلينا ألا نخاف قوى الشر، بما في ذلك الشيطان نفسه لان قوة الله الغالبة، وتفوق بمراحل قوى الشر.

وعندما نشعر بأن الخوف يغمر كياننا وان الهموم تعشش في نفوسنا، فما علينا سوى اللجوء الى الصلاة والتضرع الى الله بأن يساعدنا لتغلب على هواجسنا، ومن المؤكد انه سيعطينا من قوته ويجعلنا قادرين على التغلب على ما يقلقنا، فقد وعدنا الله بذلك.



أخبار وآراء!

سر مع التيار

بقلم: جيم دونوفان

السيطرة على الآخرين أو على نتائج الأحداث في حياتي، وعندما أكون، كما قال ويليام شكسبير "لاعباً على مسرح الحياة، وأبذل قصارى جهدي في الدور المسند اليّ" فإن كل شيء يبدو وكأنه يسير في صالحتي.

حسناً، أنا لا أظن أن جلوسنا مكتوفي الأيدي في انتظار أن تتجه الأمور الى الأفضل فكرة جيدة، كما لا أشير الى أن علينا أن نتجاهل مسؤولياتنا، بل على النقيض من ذلك تماماً، انني اعتقد بأن لنا دورنا الذي يتعين علينا تأديته على "مسرح الحياة". انه لأمر هام لنا ان نحدد ما نريد لأنفسنا وأن نقوم بما هو لازم لتحقيق أهدافنا.

ألا تتفق معي أننا نخلق في نفوسنا القلق من مجريات حياتنا اليومية!! اننا نشعر بالقلق بشأن الفواتير وبشأن صحتنا وعائلاتنا وأعمالنا وحيواناتنا المدللة، ونقلق بشأن الطقس والإقتصاد والموت والضرائب، بل ونقلق بشأن أي شيء آخر يستحق قلقنا.

لكن الغريب في الأمر أن معظم الأمور تنتهي نهاية طيبة، فنكون قد سببنا لأنفسنا الكثير من الإحباط في حاولاتنا السيطرة على نتائج الأحداث والتي هي في واقع الامر خارج نطاق سيطرتنا.

وقد لاحظت من جهتي أنني عندما أكف عن محاولة

إذا أخفقت، انهض من جديد!

بقلم: باتريشيا سيلرز مجلة "فورتشن"

على انه مرض، بل انه عارض غير مريح، وانه الخبرة التي تسبق مرحلة النضج.

ويقول وارن بينيس، خبير القيادة الذي قابل العديد من المسؤولين التنفيذيين، أن أكثر الأشخاص نجاحاً يبدون على غير معرفة بمفهوم الفشل، وانهم ينظرون الى الفشل على انه "بداية خاطئة" أو "خطوة نحو القمة".

اعترف بالأمر: أليس الفشل من بين أعظم مخاوفك؟ وإن لم يكن الفشل قد لحق بك حتى الان فقد يلحق بك مستقبلاً. وصدّق أو لا تصدّق أن من أجل مستقبلك المهني قد لا يكون من الامور السيئة ان تتمنى بالفشل في بعض الاحيان. ان التغير السريع الذي يسيّر شؤون العمل في هذه الايام يستدعي تبني نمط تفكير غير تقليدي واتخاذ المواقف في وجه التغيرات العرضية والاستعداد للمخاطر.

إن التاريخ زاخر بقصص هؤلاء الذين منوا بالفشل دون ان يثيهم ذلك عن النهوض من جديد. فيروى عن وكالة اعلان انها قد طردت والت ديزني من خدمتها لانه "يفتقر الى القدرة على الرسم" ومُنيت مشاريع ديزني الاولى بالافلاس قبل ان يجني الكثير من الاموال الطائلة.

وكثير من القادة مقتنعون بأن الفشل عادة ما ينبئ بالنجاح، ومعظمهم ينظرون الى نكساتهم على انها تجربة ايجابية.

إن الاشخاص الذين يتصفون بالمرونة يعلمون أنهم لا يستطيعون السيطرة على عالمهم. ان المحن التي تصادفنا في طفولتنا تساعدنا على ان نتكيف وان نعاود الكرة من جديد. ان من ينجح في النهوض ثانية لا ينظر الى الفشل

وكما يقول شكسبير، فإن "الانتفاع من المحن لأمر طيب". إن الفشل أمر ضروري، واننا نفعّل طيباً اذ نتعلم قبول الفشل والتعايش معه.



أقوال
مأثورة

تغلب على مخاوفك^٣

إن القلق يضخم صغائر الأمور.

الشجاعة هي الخوف الذي أدى صلواته.

إن الشجاعة لا تعني عدم وجود الخوف، بل التغلب عليه.

لقد عشت طويلاً بين النجوم بحيث لن أخشى ظلمة الليل.

واجه مخاوفك واعترف بوجودها، واتخذ موقفاً إيجابياً حيالها.

الإيمان ينتهي حيثما يبدأ القلق، وينتهي القلق حيثما يبدأ الإيمان.

لن يغير القلق من أي شيء قيد أنملة – فيما عدا الشخص القلق نفسه.

أحد القواعد الذهبية للعيش في هذه الحياة ألا نقلق بشأن المستقبل إلا بعد أن نستطيع تدبر أمر الحاضر.

لازم الإيمان كرفيق دائم لك، وعندما يطرق الخوف بابك أرسل الإيمان للرد عليه.