

المجلد ١ الاصدار ٦

# المشوقه

المجلة التي تحركك!

هل تعاني من الضغوطات؟

خطوات زمنية مدروسة لتخفيف الإجهاد

الفائز!

أفكار حول لعبة كرة القدم

تمهّل!

تصل أسرع

٣

## الصخور الكبيرة

ما هي الصخور الكبيرة في حياتك؟

٤

## الفائز!

أفكار حول لعبة كرة القدم

٦

## هل تعاني من الضغوطات؟

خطوات زمنية مدروسة لتخفيف الاجهاد

٨

## الحياة البسيطة!

فعلاً، كم هي مهمة!

٩

## ردود لأسئلتك

كيف يمكن أن أنجز أكبر قدر من الأعمال؟

١٠

## الانذاع المجنون

ملخص حول الحياة في القرن ال(٢١)

١٠

## في الحقول

قصيدة

١١

## تمهّل!

تصل أسرع

١٢

## أقوال مأثورة

يجب أن تأخذ فسطاً من الراحة لتتقدم  
أفضل ما لديكالمجلد الاصدار ٦  
كريستينا لاين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.comالمشوقة © ٢٠٠٤  
جميع الحقوق محفوظة

هل سبق لك وأن شعرت بان هذا العالم يتسارع، ويخرج عن نطاق السيطرة ويأخذنا معه؟ إن الاجيال السابقة لم تعهد هكذا ضغوطات كالتي تواجهنا في عالم اليوم.

تطلعننا أجهزة الاعلام بأخبار الصراعات الرهيبة في اركان هذا العالم، نزاعات تضع هؤلاء الذين يعيشونها تحت ضغوطات هائلة. الخوف من مستقبل غير آمن، الخوف من أذى قد يلحق بعزير، الخوف من ضياع ما انجز بعناية طيلة سنوات من الحلم والعمل، مخاوف يشق على النفس احتمالها وتصبّب الحياة على من تسكنه.

وليس أولئك الذين يعيشون بسلام ببعدين عن الضغوطات ومصادر التوتر، فهم يواجهون منها صنوفاً أخرى. التهديد المستمر بفقدان مصدر العيش والمنافسة في الاسواق تضع العمّال والاداريين تحت ضغط الانتاج، وهناك الكثير ممن يرغبون على العمل بأكثر من وظيفة في صراعات لتحقيق الافضل لهم ولأسرهم، وهؤلاء الذين تضطربهم أعمالهم للقيام برحلات يومية، يقضون ساعات طوال على الطرق تحطمهم خلالها الضغوطات العصبية وسط الازدحام والمواصلات العامة.

ولا تنتهي الضغوطات النفسية بانتهاء يوم العمل، فالآباء يواجهون عند عودتهم للمنزل تحديات كبيرة، فرص العمل المستقبلية لأبنائهم، ونجاحهم الذي يعتمد على أي درجة من العلم والتدريب يقفون، وقدرتهم على مواكبة تكنولوجيا معاصرة تتغير وتتقدم بسرعة مذهلة. أضف الى ذلك الافلام والتلفزيون، الموسيقى ووسائل الاعلام المختلفة التي تروج لنمط محدد من النجاح فتدفع باتجاه التحول لأفراد أكثر تألقاً، أكثر نجاحاً، أكثر قوة، وأكثر شهرة. لا عجب أن الذين يعيشون هذه الضغوطات اليوم يتزايد عددهم!

وكان كل هذا لا يكفي، فلا يزال هناك متسع لضغوطات ثانوية، الاصدقاء، زملاء العمل، المتسوقون المستعملون، البائعون المرهقون، السائقون الذين يحاولون دائماً إشراكنا همومهم. هؤلاء الذين لا يسايرون العصر في عجلته سرعان ما يجدون أنفسهم خارج الطريق. لقد بات واضحاً أن لا مفر من الانحناء أمام ضغط الحياة بمحاولة استيعابه والتعايش معه.

إذا شعرت يوماً بانك محاصرٌ بالضغوطات كما تقدم وصفها، فبجثت عن المخرج ولم تهتد، هناك وسيلة فعّالة وبسيطة للتخفيف من وطأتها على نفوسنا المتعبة، نعم معها بسلام اكثر ويتحسن الحال والصحة، فنقوى على العطاء ونتمكن من الانجاز. لتحقيق كل ذلك ما عليك سوى ان تقرأ هذا العدد من المشوقة وتجرب بعض النصائح التي اثبتت فاعليتها وصحتها مع الزمن.

سعاد أبو حليم  
خصيصاً لـ "المشوقة"

# الصخور الكبيرة

يده مستأذناً في الاجابة: "أظنك تعلّمتنا أنّ مهما امتلأ جدول أعمالنا، هناك متسع لكثير مما يمكن إضافته لو حاولنا بجهد فعل ذلك!"

ابتسم الاستاذ وهو يقول: "لا، ليس الى هذا رميت فيما فعلت أمامكم الآن. في الحقيقة اردت ان اقول ان كلاً منا في حياته يضع حجارة كبيرة ان لم تضعها أولاً فلن تجد لها متسعاً في انائك ولن تتمكن من إضافتها مهما حاولت لاحقاً".

ما هي "حجارتك الكبيرة؟" هل وضعتها منذ البداية؟  
حياة إيجابية، بتصرف

كان أستاذ مادة " تنظيم وادارة الوقت " يحاضر في مجموعة من طلابه في قسم ادارة الاعمال، عندما وضع إناء ماء ذو فوهة واسعة على الطاولة أمامهم. ثم تناول دزينة من الحجارة الواحد منها بحجم الكف وبدأ بإسقاطها في الاناء وبات من غير الممكن إسقاط أي حجر إضافي فيه. ثم التفت للطلبة متسائلاً: " هل الاناء ممتلئ؟"

أجاب الجميع: " نعم!"  
فردّ الاستاذ متعجباً: " حقاً، فلنر؟!" وقرب صرّة صغيرة من الحصى وأفرغها في الاناء وهزّه قليلاً فاستقرت الحصىات بين الحجارة الكبيرة، ثم عاود السؤال ثانية: " هل امتلأ الإناء؟"

أجاب أحدهم: " على الأغلب، لا"  
هز الاستاذ راسه برضى وقال: " جيد " ثم قبض حفنة رمل من دلو الى جانب الطاولة وأضافها لما في الاناء فملأ الرمل كل فراغ بين الحجارة والحصى. واتجه الى التلاميذ يسألهم " والان، هل امتلأ الاناء؟"

فأجابو بصوت واحد: " لا، يا أستاذ".  
استحسن الاستاذ الرد قائلاً: " ممتاز"، ثم شرع بصبّ الماء في الاناء حتى كاد يسيل خارجه، وتابع مستفسراً: " ماذا تظنون أنني قاصدٌ من كل هذا؟" رفع أحد الطلاب

ما هي

"الحجارة الكبيرة"

في حياتك؟

# الفائز

## أفكار حول لعبة كرة القدم

كحارس مرمى، أخذت المباراة طابعاً حزيناً. أعتقد أن الفوز مهم حتى لو كنت في الخامسة فقط، لأن مدرب الفريق (٢) ترك أفضل لاعبيه في الملعب، والذين تم طردهم من الفريق (١) لم يسمح لهم بالمشاركة.

تجمع الفريق (٢) حول الصغير عند المرمى، لقد كان رائعاً في مواجهة اللاعب رقم (٥)، لكنه لم يكن قادراً على مواجهة اللاعبين (٣) و (٤) وهكذا بدأ الفريق (٢) بالتسجيل.

قام حارس المرمى الوحيد بكل ما يستطيع القيام به، كان يرمى بجسده متصدياً للكرات القادمة محاولاً إيقافها، لكن الفريق (٢) سجل هدفين سريعين بنجاح. ارتبك الفتى الصغير، وأصبح يصرخ ويركض وينبطح محاولاً قدر استطاعه عرقلة لاعبي الفريق (٢) وتغطية المرمى أمام أحدهم. غير أن الفتى قام بقذف الكرة بعيداً مسافة ٢٠ قدم لفتى آخر، وعندما عاد الى موقعه كان الوقت قد تأخر وسجل الفريق (٢) هدفهم الثالث.

كنت أراقب بعض الاطفال يلعبون كرة القدم اعمارهم لا تتجاوز الخامسة أو السادسة، لكنهم يلعبون لعبة حقيقية وحادة. فريقان كاملان بمدربين وزي رسمي، وأهل يشجعونهم على المدرجات. لا أعرف أحداً منهم، لذلك استمتعت باللعبة فلم أعر الفوز والخسارة أي اهتمام، كنت فقط أتمنى ان يكون حال الاهل والمدربين هو الحالي، وعندما بدأ الفريقان اللعبة، كانوا في غاية الروعة. غير أن الامور تبدلت الى حيث خشيت لها ان تتبدل، كيف؟ دعنا ندعو الفريق الاول بالفريق (١) والفريق الاخر بالفريق (٢).

لم يسجل أحد في الشوط الاول، لقد كان الاطفال جدّاً مضحكين، مبتدئين وغير بارعين، كما هم الاطفال تماماً، كانوا يقعون أرضاً، يجتمعون حول الكرة، يضربونها ويضيعونها، كانوا في غاية المرح! في الشوط الثاني، قام مدرب الفريق (١) بطرد جميع اللاعبين ووضعهم على مقاعد الاحتياط باستثناء افضل لاعب تركه

في لعبة الحياة، نتعرض  
للخسارة دائماً، ندفع بكل  
ما اوتينا من قوة ونلقي  
بأنفسنا وسط المعمة  
ونتخلّى عن الحذر  
راغبين حيناً ومكرهين  
أحياناً، نحترق، نتمزق،  
ونناضل بكل ذرة من  
كياننا ودفقة من دقائق  
الحياة فينا ودمعة تفيض  
بها مآقينا، قد تنكسر  
ونتهار. إلا أن الله يسمع  
ويرى، وفي ظلمة الظلم  
وعتمة الخذلان ودجى  
الوحدة يشرق نور الله  
وتتنزل سكينته في قلوب  
الملتجئين برأفته. مدبر  
الأمركلّه، وأولئك الذين  
يعملون ثم عليه تعالى  
يتوكلون فلا خوف عليهم  
وهم يآذنه الفائزون.

عرفت لاحقاً أن ذلك السيد بادي اللطف والاناقة هو والد الفتى حارس المرمى، وعلى أغلب الظن أنه قدم مباشرة من عمله الى الملعب. كنت اراقبهما باهتمام بالغ. بعد الهدف الثالث بدا الصغير يائساً غير قادر على الدفاع عن شباكه والوالد قلقاً لقلق ولده وحزيناً لحزن فلذة كبده، وبالرغم من ذلك حاول كلاهما الاستقرار والثبات الاول مدافعاً أمام المرمى والثاني مشجعاً على المدرجات.

بعد الهدف الرابع، توقعت ما سيحدث، كان الفتى الصغير بحاجة للمساعدة لكن لا فائدة، تناول الكرة من الشباك وضربها بيده نحو الحكم ثم انهار على ركبته وشرع يبكي بحرقة. في هذه الاثناء، لمحت رغبة واندفاعاً في وجه الوالد للترول للملعب غير انه تراجع او ربما تماسك وعاود الالتصاق بمقعده.

بينما كانت اللعبة مستمرة، غلب الامر والد الفتى وركض نحو الملعب بملابسه الرسمية، حمل ابنه، عانقه وقبله وبكى معه، وأخبره بانّه لم يفخر بأحد من قبل كما يفخر اليوم به.

قال الولد لأبيه: " لم أستطع ايقافهم، حاولت وحاولت لكنهم تمكنوا من التسجيل".

قال الوالد: " لا يهم كم مرة استطاعوا التسجيل، المهم انك بذلت من وسعك وقدمت من طاقتك بما لم يدع للتقصير اليك سبيلاً، هو ذا ولدي وأنا جدّ فخور به. أعرف برغبة فيك بالتوقف عن اللعب لكنك لا تستطيع، وما أريده منك هو معاودة اللعب حتى النهاية. قد يفلحون في تسجيل المزيد من الاهداف، ذلك لا يهم يا بني، انطلق الآن!"

ليس من وجع يهدم طاقة الواحد منا على الاحتمال كوجع الوحدة في ساعة الخسارة، ولا عزاء للإرادة المهزومة كإغداق من يحيوننا بخالص الرعاية وصادق العطف علينا لحظة الهزيمة. ركض الوالد عائداً الى الملعب، استطاع الفريق (٢) تسجيل هدفين آخرين لكن كان الفتى في حالة جيدة.

# هل تعاني من الضغوطات؟

خطوات زمنية مدروسة لتخفيف الإجهاد. تأليف ديفيد وماريا فونتتين

اتخاذ جملة من الخطوات لعل أولها واهمها أن نعرف ماهية التوتر وماذا نقصد بالضغط! إن أبسط تعريف لهما ينتهي للخوف ويؤول للقلق، قلق من أن لا نتمكن من تحقيق أهدافنا وانجاز اعمالنا في فسحة الزمن المتاحة لنا، قلق من أننا لا نملك القدرة المالية اللازمة لذلك، قلق من أن لا نستطيع الوفاء بوعودنا وان نخذل الآخرين، أنه الخوف من المستقبل، الخوف من الضغوط الاجتماعية.

قال أحدهم ساخراً: " من قال ان القلق كله شر؟ فأنا مؤمنٌ تماماً ان الأشياء التي تقلقنا لا تحصل ابداً!، ربما كان ذلك صحيحاً الى حد ما، فهذا يشبه ان تدفع شركة التأمين تعويضاً عن حادث لم يقع بعد.

والضغط عدو الانتاج. حيث يستهلك الكثير من طاقتنا وقوتنا، فنقفز عن بعض الامور التي نظن انها اقل

عندما تحاصرنا مسؤولياتنا في زاوية زمنية ضيقة، وحين تعيقنا الظروف من حولنا عن الوصول لأهدافنا فإننا نقع فريسة الضغط النفسي والتوتر العصبي، فنظن أننا لا ننجز ما يتوجب علينا انجازه وتداخلنا الشكوك في سرعة أدائنا وكفاءته، ونحاول أن نأخذ أنفسنا بالشدة الأمر الذي لا يؤدي إلا للمزيد من الإرهاق والقليل من الانجاز.

وينحى التوتر في تأثيره علينا منح شتى فيضع عبئاً زائداً على جهازنا العصبي ويدمر قدرتنا الذهنية من ناحية، ويدفعنا للتسرع والعجلة والتخلي عن الحذر والتروّي فنرتكب الاخطاء من ناحية اخرى، كما ويجعلنا نزقين يصعب على الآخرين التعامل معنا من جهة ثالثة. باختصار، التوتر ينزع من الحياة بهجتها ويفرغها من أي متعة.

وللتخلص من التوتر بل مقاومته ومدافعتة لا بد من

اهمية او تتطلب وقتاً لا نملك متسعاً منه، وربما نجد ان التفكير والتأمل من اول تلك الامور التي نهملها تحت تأثير التوتر، مما يترك أثراً سلبياً لا يمكن تجاهله على ألدائنا.

جميعنا اختبر التوتر وشعر بالقلق لأسباب ربما نعرفها، لكن ما لا يعرفه الجميع هو أي أثر مدمر على صحتنا البدنية والذهنية تترك. فالبحوث الطبية تثبت ان تراجعاً في كفاءة جهاز المناعة وقدرة الجسم على مقاومة الامراض يرافق فترات الخوف والقلق والضغط، كما ويمتد أثرها السلبي هذا ليسبب ضعفاً في وظائف القلب، ويرفع ضغط الدم ويزيد احتمالية الاصابة بالتهاب المفاصل وقرحة المعدة. وبذلك يكون تجنبها مدعاة للتمتع بالصحة الجيدة والعافية في العقل والبدن.

من الضروري احياناً ان ندفع انفسنا قليلاً ابعد من حدود راحتنا وان نتوقع اكثر قليلاً مما نعرف عن قدرتنا، بيد أنه يجب الا نتجاهل حدود هذه القدرة وان ننظمها ونوظفها في تحقيق اهداف تتناسب وايام، وتستسير الامور بصور افضل ويسلاسه اكبر لو خصصنا بعض الوقت لتنظيم أعمالنا وترتيب أولوياتنا في قائمة الاشياء التي يوجب علينا انجازها.

وسنجد من المفيد احياناً ان نترك ما في ايدينا من عمل والتحول الى نشاط مختلف تماماً لفترة من الزمن وان كانت قصيرة - لساعتين مثلاً - كممارسة نوع من الرياضة والخروج للشمس والهواء الطلق قبل العودة لعملنا من جديد. ان الابتعاد بعض الشيء عن مصدر التوتر والقلق ولو لبضع ساعات يدفع المزيد من الحيوية في عروقنا ويجدد نشاطنا الذهني مما يساعدنا باتمام اعمالنا بصورة افضل.

ان الماضي والمستقبل يشكلان مصدر القلق وجذر التوتر في نفوسنا. فالندم على ما سبق والخوف مما هو آت يفرض ضغوطاً مستمرة ويفسد حاضرتنا علينا. لذلك لا بد من محاولة جديدة لنسيان الماضي والاقلاع عن الترقب القلق للمستقبل، اذا ما اردنا ان نعالج الكثير من المخاوف التي تنتابنا في الحاضر علينا ان نفصل الماضي بكل ما فيه من سلبيات لم يعد بمقدورنا ان نبذلها، والمستقبل بكل ما نتوقع ان يحمل من مصاعب لم تقع بعد عما نواجه في الحاضر ... عندها فقط يمكن للحياة ان تتغير للأفضل وأن تسير بسلاسة واريحية اكبر.

كيف نوقف هذه الضغوطات من التأثير علينا؟ اجابة واحدة جيدة ممكن وجودها في أكثر المناطق غير المتوقعة، عابرة المحيط الحديثة. انها مبنية بطريقة انه في حالة اندلاع حريق او تسرب مياه، تفصل ابواب حديدية مانعة للماء الحجرة المتضررة عن باقي الحجر وتحتوي المشكلة لتبقى الباخرة طافية. هكذا يجب ان تكون " باخرة حياتنا". لنتمتع بأحسن ما في يومنا، ونخطط افضل للمستقبل، يجب ان نتعلم ان نمنع عن أنفسنا القلق من الالمس بأخطائه وضعفه كما من الخوف الذي لا حاجة له في الغد. والا قلقنا هذا سيسبب لنا الإحباط.

ومن الافضل ان نذكر انفسنا اننا لا يمكننا ان نغير الماضي، ولكن قد نهدم الحاضر الجيد بالقلق على المستقبل ووضع أنفسنا تحت ضغوطات لا نفع فيها. اذا حافظنا على صلتنا بالله وتوكلنا عليه في كل الأمور فان الله سوف يزودنا دائماً بالطمأنينة والهدوء، اذا ثابرتنا على الوقت الذي نجلس فيه مع الذات وفكرنا ملياً بحياتنا فإن احمالنا سوف تخف ومشاكلنا سوف تحل، واحوالنا سوف تتحسن وستصبح الأمور اسهل وبالتالي حياتنا كلها ستتغير.

# الحياة البسيطة

فعلاً، كم  
هي مهمة!

سأل الصياد: " لكن كم سيستغرق هذا من الوقت، سيدي؟ "

رجل الأعمال: " ١٥ أو ٢٠ عاماً "

الصياد: " وماذا بعد ذلك؟ "

قال رجل الأعمال ضاحكاً: " هذا الجزء المهم في الموضوع، عندما يصبح الوقت مناسباً ستبيع أسهم مصانعك للعامة وتصبح من أصحاب الملايين. "

الصياد: " الملايين؟! ثم ماذا؟ "

أجاب رجل الأعمال: " ستتقاعد من العمل وتنقل لاحدى القرى الساحلية الصغيرة الهادئة حيث يمكنك ان تنام حتى ساعة متأخرة من الصباح، وتتسلى باصطياد القليل من السمك وتمضي الوقت في مسامرة زوجتك ماريًا واللعب مع أحفادك، وتتجول في قريتك مساء لتشرب القهوة وتعزف الجيتار مع أصدقائك. "

وقف رجل اعمال عند صانع فطائر مكسيكية ساحلية عندما رسى قارب صيد صغير في رصيف الميناء، واقترب صياد نحيل بحمل قاربه من سمك التونة من دكان صانع الفطائر، كنّ سمكات قليلات ولكنهنّ جيّدات فأترن استحسان رجل الاعمال هذا ويادر الصياد بالسؤال: كم استغرقك من الوقت لصيدهن؟ فردّ الصياد: " القليل من الوقت. "

سأل رجل الأعمال: " لم لا تحاول صيد كمية اكبر؟ " اجاب الصياد بأن لديه ما يكفي لسد حاجات عائلته.

سأل رجل الأعمال: " لكن ماذا تفعل بقية اليوم؟ " اجاب الصياد: " أستيقظ متأخراً، أصيد القليل من السمك، ألعب مع أطفالي، أتحدث مع زوجتي ماريًا ثم اتجول في القرية كل مساء لشرب القهوة وعزف الجيتار مع اصدقائي ... انا دائم الانشغال كما ترى، يا سيدي. "

قال رجل الأعمال ساخراً: " أنا تخرجت من الجامعة وحصلت على شهادة الماجستير في الاعمال، بإمكانني المساعدة. يجب ان تمضي وقتا اكبر في الصيد وبأرباحك تستطيع شراء قارب أكبر، ومن ارباح القارب الكبير تستطيع شراء عدة قوارب. وفي الحال، سيصبح لديك اسطول من قوارب الصيد وبدلاً من ان تبيع الصيد لوسيط تستطيع بيعه مباشرة للمصنع، وفي الحال ستجد نفسك مالكاً لمعمل لتعليب السمك وسوف تكون قادراً على التحكم بالإنتاج، التصنيع، والتوزيع. ربما تضطر لمغادرة هذه القرية الساحلية الصغيرة للعاصمة لتوسيع أعمالك وتعظيم ارباحك. "



# الإجابات على أسئلتك

سؤال: كيف استطيع ان انجز اكثر؟ يبدو لي ان ساعات اليوم غير كافية للفراغ من اعمالتي، فأجد نفسي مضطراً لتأجيل الكثير من واجباتي المهمة لأجل غير مسمى

تخيل ان احد البنوك

يقرضك مبلغ ٨٦٤٠٠

دينار كل صباح، لكن

عند المساء يلغي كل

ما تبقى في حسابك،

ماذا ستفعل؟ إنك

حتما ستستغل كل

فلس تحصل عليه

بالطبع! الوقت هو

هذا البنك.

كل صباح يقرضك

٨٦٤٠٠ ثانية لكن كل

ليلة يلغي كل ثانية

لم تقم باستغلالها

في تحقيق اهدافك،

لذلك عليك استغلال

الوقت بحكمة!

ج: إذا كان التأجيل هو ما يعوقك عن تحقيق أهدافك، فإن التخطيط وتنظيم الوقت يمكن ان يحل المشكلة، لذلك جدير بك ان تتعلم كيفية استغلال الوقت على النحو الأمثل. قد يستغرقك التخطيط بضعاً من الوقت لكن الوفرة فيه تتبدى في النتائج وعند النهايات، فتنظيم الافكار وترتيب الأولويات سيعطي ثمار الانجاز و يخلصك من التوتر الذي يسببه التأجيل.

إن الافكار التالية مجربة ومطورة:

**الكفاءة:** لتصبح أكثر كفاءة، عليك تحديد اولوياتك والقيام بها تبعاً لأهميتها وشدة إلحاحها، إن استغلال الوقت في اختيار اولويات يجعلنا أكثر فاعلية وكفاءة في انجازها.

**ضبط النفس:** العمل برؤية يتطلب الإستثمار في التفكير والتعود على ضبط النفس، بمعنى أن تتأمل أسلوبك في العمل وتقييم ردود أفعالك وان تكون مستعداً لتغيير أي منها اذا ما وجدته يقف عقبة في طريق اتمامك لعملك.

**إدارة الأهداف:** هذا يعني الإهتمام بالأهداف اكثر من طريقة العمل وروتيناها. إسأل نفسك: " ماذا أريد ان احقق بالضبط؟ لماذا علي القيام بذلك؟ هل هناك طريقة أفضل؟". حتى نحقق النجاح علينا أن نتعلم كيفية تحديد الأهداف ووضع الخطط للوصول لها. علينا أن ندون أهدافنا ونحدد نوعها: أهداف عاجلة وأخرى يمكنها أن تنتظر، أهداف سريعة التحقيق أخرى تتطلب وقتاً لإنجازها ... وهكذا.

**المرونة:** اجعل أهدافك واقعية وعملية، وتذكر قد تبدو بعض الأهداف منطقية عند وضعها لكن ظروف الحياة قد تتغير! إن تغيير الخطة أو الهدف عند الحاجة لا يعني "الفشل".

**أهم خمسة أهداف:** لتحديد أولوياتك وترتيبها، عليك أن تحدد الأهداف الخمسة الاولى التي عليك تحقيقها والخطوات اللازمة لذلك، الصق قائمة الاهداف الخمسة على مرآتك أو في المكان الذي تعمل فيه بحيث تراها كل يوم واحتفظ بنسخة أخرى في جيبتك أو في محفظتك.

**التأمل:** السر الحقيقي للنجاح هو التفكير التأني بما سنقوم به والتصميم على القيام به. وخلال تلك الأوقات الهادئة في التأمل، سنكسب الحكمة والقوة لإنجاز أعمالنا.

الإستمرار في المحاولة! اذا لم تتجج اعمالك مرة واحدة لا تيأس، فكل يوم يحمل لك فرصة جديدة لأداء أفضل من أداء الأمس.

ابدأ اليوم ولا تؤجل! لم الانتظار!

# الاندلاع المجنون

هذا هو العصر  
ملخص في نصف صفحة مقروءة  
والهرم يأتي بسرعة  
والاندفاع بجنون.  
والليلة المقمرة تمر  
(اعصاب مشدودة.  
الطائرة تطير  
ويتوقف معها الكلام.  
الضوء يسود  
في زمن قصير  
تاركاً المكان مظلماً.  
وبجهد التفكير  
يتألم القلب  
وننام نوماً خفيفاً قصيراً  
حتى يأتي الربيع بخفة  
ويتم معه الفرح والسعادة.

تأملات حياة القرن الـ ٢١ .  
طبعت لأول مرة في صحيفة بريد  
" مساء السبت " ١٩٤٩ .

في  
الحقول ...

إن همومي التي أتعبتني  
أضعها البارحة  
عبر الحقول بجانب البحر  
مع صفير الرياح  
وخوار القطيع  
مع حفيف الأشجار  
وتغريد الطيور  
مع أزيز النحل  
مخاوفي السخيفة مما سيحدث  
رميتها بعيداً  
عبر الأعشاب التي ينبعث منها الشذى  
عبر القش الذي حصد للتو  
عبر عرائيس الذرة  
حيث تتمايل أشجار الخشخاش النعسانة  
هناك تموت الأفكار القديمة وتولد الأفكار الجديدة  
بدا، هناك في حقول الخالق الشاسعة !

# تمهل!

## ستصل أسرع

بقلم: ديفيد فونتين

أكد الأطباء وخبراء الصحة أن شد الاعصاب والضغطات قد تسبب موت الناس وتجلب لهم امراضا اصبحت تسمى امراض العصر كأمرض القلب والاعصاب وضغط الدم المرتفع.

ربنا هب لنا الصبر، ان الصبر يعني التمهّل والمضي بخطى ثابتة والقيام بالاعمال دون اضاءة الوقت. ربنا جنبنا القلق والاضراب وكل ما يمكن ان يسببها من متاعب. ان عدم الصبر يمكن ان يشار اليه بالتسرع، العجلة، الاندفاع، الضغوطات والتوترات! وهذا كله بسبب التقصير في العمل وعدم التقاني في أدائه.

لكن، اذا كنا نملك الايمان بقدرة الله عز وجل المتناهية، فاننا نمتلك الصبر لنقوم بأعمالنا بروية وتقاني. فلندعو الله ان يلهمنا الصبر ويلبسنا الأناة وأن يترع عنا العجلة ويجنبنا ما تورث من قلق وسقم وتقصير.

إن في خلق البغال والحمير عبرة تستقى وحكمة تطلب! ففي بقاء سيرها وثقل خطوها ما يعينها على حمل الأثقال بثبات لا تعرفه الخيول. انها - البغال والحمير - خيول الغابات وافراس الوعر، تمضي في الطرق تعالج صعوبتها وقسوتها بأناتها وثباتها فتدراً الاذى عن نفسها واحمالها مهما طال سفرها وبعد مقصدها مما لا تطيقه الخيول على إجمالها وخيول السباق في خصوصها. تمشي ببطء لكنها تصل في النهاية. وخيل السبق تبلى بالإجهاد من بضع دورات في الحلقة، فهذا اقصى ما لديها! سريعة التوتر هي وسهلة الإستتارة وليس فيها من صلابة البغال والحمير وعنادها شيئاً! وهي تشبه بذلك قصة الارنب والسلحفاة، فالسلحفاة رغم بطئها استطاعت الوصول بفضل مثابرتها!

لا استطيع احصاء عدد المرات اخبرت فيها سائقي التاكسي " أمضى ببطء ستعيش أطول، ان السرعة تعني الموت السريع "



# خذ قسطاً من الراحة، تعط أفضل ما عندك!

الناس الذين يمضون بعض الوقت لوحدهم، يتميزون عادة بالعمق والأصالة والإيمان القوي.

لا ترهق نفسك بالعمل، فانك تعرض حياتك للخطر! ان الراحة تمنحك فرص اكبر للخلق والابداع!

علينا ان نتحلى بروح هادئة، تبعث بالثقة والايامان، والهدوء والراحة والطمأنينة في الاخرين، لأننا نأثر في من حولنا وان لم ندرك ذلك.

ان الله هو الوحيد الذي اعطى لهذا الكون معنى، خلق الكواكب لسبب، وغرس الحب في قلوبنا، والسلام في نفوسنا، وأنعم علينا بالصحة والطمأنينة وأعطى الحياة طعم السعادة والفرح الي تنعم به أرواحنا.

ليست الحياة سباقاً، بل هي رحلة علينا الاستمتاع بكل خطوة نخطوها فيها.

لا تمضي سريعاً في هذه الحياة، فإنك لن تنسى فقط من اين لتوك وصلت بل ستسى الى اين انت ذاهب ايضاً.

الناس يشبهون البطاريات في انهم يحتاجون للراحة والشحن والا فانهم يستنزفون ويتوقفون عن العمل والعطاء ... فاعتن بنفسك.

الغذاء الجيد، والتمرين الدائم، والراحة الكافية، والعيش بشكل صحيح يبقي أياً كان بصحة وعافية.

عندما تشعر بالتعب عليك أن ترتاح، عندما تشعر بالارهاق عليك ان تتراجع وتعط العصا لغيرك، عليك ان تعرف متى تتوقف ومتى تنطلق، متى تعطي ومتى تمنع، متى تعمل ومتى ترتاح، متى تصر ومتى تتراجع وتأمل.

