

مجلد ٢ - العدد ٩

المشوّقة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

المنتصرون

إذا استطاعوا تحقيق ذلك، فنحن
نستطيع أيضاً

ما وراء التحدي

المساعدة في منحدر
الدوامة

الطريق إلى الحرية المالية



نعلم أن الصفات الوراثية والبيئة تساعد على أن نكون ما نحن عليه. نسمع من الصغر بأننا نملك عيون أمنًا أو ذقن والدنا - دليل قاطع على دور الصفات الوراثية.

ومن الواضح أن الأطفال الموهوبين فكريا هم الأكثر تميزا في الدراسة وأن الرياضيين الذين لديهم أفضل المدربين للبرامج التدريبية هم الذين يصلون إلى طاقاتهم الكاملة - دليل على دور التأثيرات الخارجية.

كيف أن الصفات الوراثية والبيئة تكون حاسمة وتلعب دوراً في صقل حياتنا وهذا موضوع جدال منذ زمن سحيق. والجديد هو مدى أهمية العنصرين و كيفية استغلالهما لشرح السلوك الشخصي والاتجاهات الاجتماعية. يبحث علماء الوراثة في «الجينات السلوكية» ويعتبرونها ذات أهمية في مشاكل عديدة مثل الإدمان، المشاكل الزوجية، والتصرفات العنيفة والكآبة. بينما يبين علماء الاجتماع العلاقة بين المشاكل الشخصية والظروف الاجتماعية - الفقر والمشاكل الاقتصادية، السياسة والأضطرابات المدنية، والمناطق المتأثرة بالكوارث الطبيعية.

الرسالة الضمنية التي عبّر عنها كلا المعسكرين هي أننا سجناء ظروفنا - سواء الظروف الناجمة عن جيناتنا التي لا نستطيع السيطرة عليها، أو بيئتنا التي لنا عليها سيطرة محدودة.

لكن في البحث عن توضيحات علمية. يمكن دراسة عنصرين آخرين: إرادة الإنسان والقوة الإلهية. وفي حالة التوافق فإن هذين العنصرين قادران على التغلب على الآثار السلبية للصفات الوراثية والبيئة.

هذه أخبار جيدة لك ولي. لأن ذلك يعني أن الظروف لا تفرض علينا مستوى سعادتنا أو نجاحنا في الحياة. وبالتصميم والمساعدة الإلهية فإننا نستطيع أن نسمو فوق أية متاعب أو إحباطات.

مهما كانت المشاكل التي نواجهها - إعاقه جسدية أو مرض خطير، مشاكل الزواج والعلاقات، المصاعب العاطفية، التحديات الأبوية، مشاكل العمل، التحديات المالية، أو الإضطرابات المدنية - فإننا نأمل أن تكون المقالات التالية حافزاً يساعدك في التغلب على عقبات تبدو أحياناً من الصعب التغلب عليها. وتنجلي في النهاية.

كرستينا لين
إلى المشوّقة

٣ ضربات قوية

٣

٤ المنتصرون

٤

إذا استطاعوا تحقيق ذلك، فنحن نستطيع أيضاً

٥ الحظ العاثر

٥

إما أن تحطمنا أو تقوينا

٦ ما وراء التحدي

٦

٨ أبوة من القلب

٨

أهمية الأبوة

١٠ المساعدة في منحدر

١٠

الدوامة

الطريق إلى الحرية المالية

١١ فكرة مفيدة

١١

حول اتباع حياة بسيطة ومقاومة المدّ الاقتصادي

١٢ مقتبسات مهمة

١٢

التغلب على الحظ العاثر

مجلد ٢ - العدد ٩

العدد

سعاد أبو حليم
كرستينا لين

أسرة التحرير

وانق زيدان

التصميم

motivated@motivatedmagazine.com

الرجاء الاتصال بنا
على:

www.motivatedmagazine.com

الموقع على
الانترنت:

المشوقة ٢٠١١ ©
جميع الحقوق محفوظة

ضربات قوية



كتبها ماري بوييسجولي. بتصرّف

هل تعجبت يوماً لماذا نجد أنفسنا من وقت لآخر نمر من خلال مدرسة الضربات القوية فقط عندما نتقدم في «النجاحات» في حياتنا. يحدث شيء يعيدنا إلى الوراء عدة درجات على مقياس السعادة.

«لماذا أنا» «لماذا هذا» «لماذا الآن» وبدلاً من المساعدة على تصحيح الأمور فإن تلك التساؤلات تزيد الأمور سوءاً.

أخيراً نذكر أنفسنا بأننا حتى لو لم نفهمه و لم نستطع رؤية شيء جيد قادم من صراعاتنا الحالية. فإن هنالك ضوءاً في نهاية النفق. لذلك نقرر أن نثق ونتمسك به وستسير الأمور على ما يرام في النهاية.

منذ وقت قريب، كنت حائرة في دوائر من التساؤلات والثقة عندما عاد زوجي. آيفو. من ركضه اليومي وأخبرني عن شيء قد شاهدته.

إننا نعيش على تلة قريبة مليئة بالأشجار المزهرة والحدائق الجميلة. وهذا ما يعشقه آيفو. حيث أنه يحب للتمارين الرياضية وجنائني متمرس.

يمر كل صباح على دوار فيه نافورة. وبعض الأزهار والعشب الأخضر - في ذلك اليوم لاحظ رقعة من العشب وقد تحولت إلى اللون البني بسبب حاجتها إلى الماء. أما بقية المكان فكان يصله ماء وفير من نظام الرش. لكن آلة رش مياه واحدة متعطلة قد تسببت في جفاف العشب و موته.

عند توقف آيفو ليجد السبب. مر جارنا الجنائني ورأى المشكلة. سار الجنائني إلى آلة رش المياه المتعطلة. وأخذ مطرقه من حقيبة المعدات وضرب على رأس آلة الرش ضربات قوية وقصيرة. تبين أن بعض الأوساخ قد أغلقت فتحات نظام الرش وساعدت تلك الضربات على إزالة الأوساخ. وتدفق الماء فوراً من خلال فتحات آلة الرش وبقوة تكفي لتغطية المنطقة الجافة. و بذلك سيعود العشب أخضراً وجميلاً مرة ثانية كبقية المرجة الخضراء.

لقد أدركت خلال حديث آيفو أنه قد تمت الاجابة على تساؤلاتي: إن الضربات القوية التي نواجهها أحياناً في الحياة إنما هي لتقويتنا وهكذا نستطيع جَميل عالماً الذي نعيش فيه.

المتتصرون

إذا استطاعوا تحقيق ذلك، فنحن نستطيع أيضاً

كتبها كيرتس بيتر فان غوردر

من المحتمل أنك قد سمعت بعض القصص الشهيرة التالية عن رجال و نساء تغلبوا على مصاعب كبيرة قبل تحقيق انتصارهم. فكل قصة من قصصهم تعطينا جزءاً من فهم اللغز حيث ينبثق النصر مما يبدو أنه هزيمة.

لا تستسلم أبداً

إن أكبر فكرة تسوق في مول في دبي متمحوره حول حياة الرحاله العالمي ابن بطوطه بدأ هذا المغربي المغامر رحلته في بداية العشريينات من عمره واستمر في رحلاته لمدة (٢٩) عاماً مسافراً على قدميه وعلى الجمال وعلى المراكب الشراعية لمسافة (٧٥٠٠٠) ميل (١٢٠٧٠٠ كم) وهي ثلاثة أضعاف المسافة التي قطعها ماركوبولو في رحلته.. وعاش تحت شعار « لا تمشي في طريق واحد مرتين إذا أمكن».

وكما في جميع رحلات الحياه. كانت رحلته مليئة بالصعوبات. وقد واجه اكثر ما يستحق من المصاعب ليتغلب عليها. مثل تعرضه لهجمات قطاع الطرق. وغرقه تقريبا في سفينة غارقة. وجاته من السجن ومن سيف جلاذ أسره ملك سومطره الذي لا يرحم. وقد كاد أن يضيع في صحارى شاسعة حيث كتب عن صعوبة ايجاد طريقه «ولم تكن فيها طرق أو ممرات واضحة في تلك الصحراء. فقط رمال تهب هنا وهناك بواسطة الرياح». في بعض المناطق التي ذهب إليها كان الطاعون «الموت الأسود» قد دمر حياة السكان إذ كان يموت آلاف الناس كل يوم. (كان الموت الأسود أو الطاعون من أكثر الأوبئة فتكا في التاريخ البشري وكانت ذروته في أوروبا بين عام ١٣٤٨ وعام ١٣٥٠).

وبعد. وبالرغم من الأوقات الصعبة التي واجهها. عاد إلى وطنه سالماً وكتب عن تجاربه. واليوم وبعد (٦٥٥) سنة فانها تذكرنا بالعجائب الكثيرة التي تنتظر الاكتشاف. نعم. إن كل تلك المصاعب قد انتهت.

كن مبتهجاً

كتب بتهوفن سيمفونيته التاسعة الشهيرة عندما كان أصماً وذلك بتحويل الموسيقى التي سمعها في قلبه إلى نغمات موسيقية مكتوبة.

تأمل في سطور الافتتاحية هذه من كورال السيمفونية التاسعة التي ألفها رجل أصم:

أه يا أصدقائي. ليت هذه النغمات!

تدعنا نغني أكثر

مبتهجين وفرحين

المرح! المرح!

المرح. تلك الومضة المتألقة في السماء.

هيلين كيلر التي أصبحت محاضرة مشهورة بالرغم من فقدانها السمع والبصر. قالت «يكنم لجأحك وسعادتك في داخلك. قرر أن تكون سعيداً. و ستشكل أنت و فرحك فريقاً لا يقهر ضد الصعوبات».

حوّل النكسات إلى درجات للإرتقاء

بايرون بت مراسل مشهور في شبكة سي. بي. أس. وفي الثانية عشرة من عمره كان لا يزال أمياً ولديه مشكلة كبيرة في مواجهة الكاميرا وقد بذل جهداً كبيراً للتغلب على هذه المشكلة. وأخيراً خاطب الطلاب الخريجين في جامعة ويسليان في أوهايو قائلاً لهم «توجد هناك درجات ارتقاء في الحياة. وكل شيء تدركونه شيئاً هو خضير لهمة».

تعلم من المشاكل لتتعاطف مع الآخرين

من أشهر المغنين على مر الزمان الإيطالي انريكو كروزو (١٨٧٣/٢/٢٥ - ١٩٢١/٨/٢). وكان أفضل ما قاله «حتى تكون عظيماً. يجب أن تتألم».

كان شبابه مليئاً بالمصاعب. وكان لأمه سبعة أطفال عاش منهم ثلاثة فقط. وكانت عائلته فقيرة جداً. ولم يستطع شراء أول حذاء إلا وهو في الثامنة عشرة من عمره من المال الذي اكتسبه من الغناء في أحد المنتجعات.

وفي أول صورة له كان يرتدي شرشف سرير على شكل ثوب فضفاض لأن قميصه الوحيد كان في الغسيل.

ربما ساهم فقره في إثراء شخصيته وصوته. لقد كان هناك شيئاً سحرياً في صوته والذي سبب ثراء وشهرة عظيمتين. وقد قال احد النقاد «إن صوته يحبك. انه ليس صوت فقط. انه رجل حنون».

من الأمور الممتعة في طريقة كروزو الحنونه هي انه عندما كان يغني في الأوبرا. فقد أحد زملائه المغنين صوته ولم يستطع الغناء. أدى كروزو دوره في الغناء بينما كان المغني الآخر يحرك فمه فقط.

توجد بالتأكيد قصص كثيرة تخبرنا عن أشخاص عظماء استطاعوا التغلب على مصاعبهم. بتجاربهم يعطوننا الأمل حيث استطاعوا تحقيق النجاح. وكذلك نحن نستطيع.

الحظ العاشر

إما أن حطمتنا أو تقويتنا
كتبها/ تشك غالوري:

المصاعب هي تذاكر الدخول إلى لعبة الحياة. لكن. بدون شك، تكون الحياة أكثر سعادة دون مشاحنات. هل هذا ما تفكر فيه؟ قبل الاجابة. فكر بالتالي:

في عالم خالي من الحواجز لا يوجد أبطال. وبدون معاناة لا يوجد أبطال. وبدون معارك لا توجد انتصارات. وبدون أمطار لا يوجد قوس قزح. ألا يبدو أن العالم الذي يشمل ألماً أكثر مكافأة من عالم يخلو من الآلام؟ أليست الحرارة ضرورية لإنتاج الذهب. والضغط والصلق ضروريان لإنتاج الماس. والحظ العاشر ضرورياً لإنتاج الشخصية؟

هنا كيف عبّر هنري فورد عن نفس المشاعر: «الحياة سلسلة من التجارب. وكل تجربة تجعلنا أكبر. لكن أحيانا من الصعب إدراك ذلك. وعلينا أن نتعلم أن النكسات التي نتحملها تساعدنا كثيرا في مسيرتنا إلى الأمام.»

ما وراء التحديات

كتبها/أسعد رافي - باكستان

لملاحظة الكاتب: يعاني أسعد رافي من اضطرابات عصبية. تدعى «أبتاكسيا فيريدريك» وهي تؤثر على النطق والتوازن والتناسق. وفي مقاله «الانطلاق مرة واحدة» (المشوقة = مجلد ٢ - العدد ١)، كتب أسعد: «إذا ركزت ذهنك على شيء، تمسك بإيمانك وقوتك الداخلية، وركز حتى تستطيع إنجاز أي شيء» ومنذ ذلك الوقت أصبح أسعد منشوداً بعد كونه خطيباً موهوباً في مناسبات اجتماعيه عديده. التالي ترجمه لواحد من خطباته التي شجعت الكثيرين على مواجهة تحدياتهم والتغلب عليها.

لا توجد حياة خالية من المشاكل. وجميعنا يعرف المثل القائل «ليست المشاكل التي تحد وضعك ولكنه موقفك تجاه تلك المشاكل». لكن هذا أسهل قولاً منه فعلاً.

إذا حافظنا على ابتهاجنا عندما نواجه المشاكل فإن ذلك يقلل من حجم المشكلة. و يجب علينا ضبط السلوك العدائي والوقوف بثبات ولا نسمح لأفكارنا السلبية أن تتحكم بنا.

إنني أقدم نفسي مثلاً عندما أصبحت مُقَعِّداً على كرسي متحرك لأول مرة. وكيف شعرت آنذاك. لقد كان وقتاً مؤلماً وعصيباً بالنسبة لي. ولقد شجعني الطبيب كثيراً كي أشعر بالارتياح وأدرك فوائد الكرسي المتحرك. في البداية شعرت أن الكرسي المتحرك كالتسجين بالنسبة لي. تمنعني من فعل ما أريد أو الذهاب حيث أريد. لكن في الحقيقة، عندما زادت تحركاتي ساعدتني الكرسي في الوصول الى أماكن لم استطع الذهاب إليها بدونها.

من المهم جداً أن تبقى ايجابياً عند مواجهةك عقبات الحياة. والأمور الثلاث التي ساعدتني في الإبقاء على ايجابيتي هي: لا تستسلم. وثق بالله. وثق دائماً بقدراتك. امور حافظت بها على إرادتي للنضال من أجل تحقيق ما أريد.

البقاء متحفزاً وملهماً هي صفات متشابهة. وكلاهما ضروريان عند مواجهة التحديات. إننا نحصل على التشجيع من خلال وضع الأهداف. فمثلاً. وضع هدف إنجاز عدد معين من السفن متراكبة الألواح يشجعني على السباحة. وكذلك فإن الإلهام عنصر هام في الحفاظ على عزيمتنا. يجب أن نحيط أنفسنا بأشياء كثيرة تلهمنا قدر الإمكان. مشاهدة الفيديو، أو الاستماع إلى خطباء ملهمين أو لاعبين رياضيين كل ذلك يشجعنا لعمل أشياء عظيمة في الحياة.

إننا باتخاذنا أدواراً مثالية هي طريقة لإلهام أنفسنا للتغلب على عقبات الحياة. لقد كنت دائماً مشجعاً للرياضة. وأكثر من الهمة اثنان هما: روجرز فيديريير في التنس و تايجر وود في الغولف. قدرتهم على العودة والفوز بالباريات هو مصدر



الهام بالنسبة لي. ان اصرارهم على التركيز المتواصل مهم جداً لتحقيق أي شيء في الحياة ويجعلهم في المقام الأول في كتابي.

إن التغلب على أية مصاعب في الحياة يحتاج إلى الثقة بالنفس. وكوني أصبحت خطيباً ملهماً كان نتيجة مباشرة لتعلم الايمان بقدراتي.

عند رؤية تحديات جسدية أخرى من خلال مشاركة الناس لقصصهم، كان أكثر من اثري و الهمني هو الخطيب الجماهيري ديليو ميتشيل المقعد على كرسي متحرك. وقد احترق ٦٥٪ من جسده في حادث احتراق دراجة نارية. وأدى حطم طائرته بعد ذلك إلى عدم قدرته على السير. فكان موقفه «ليس ما يحدث لك، لكن ما تفعله هو المهم». لقد شجعتني فلسفته على مواجهة ومحاربة مخاوفي في الخطابة الجماهيرية.

بدأت في مشاركة قصتي مع الاطفال. وكان هذا الجازا كبيرا. وكان المرود من هذه الأحاديث مشجعاً. ولم يمضي وقت طويل حتى استلمت دعوة لأعمال أخرى مثل نادي المتذوقين. كلما تكلمت أكثر. كلما حسنت من خطاباتي الجماهيرية ومهارات الاتصال وأصبح سهلاً بالنسبة لي التغلب على مخاوفي من الخطابة أمام مجموعة من الناس. وبما أنني الوحيد الذي حضر هذه الاجتماعات على كرسي متحرك، فإن التشجيع والدعم الذي تلقيته من الحاضرين كان حافزاً ومفتاحاً كي أشعر بالثقة.

«لن يثق أحد بك حتى تثق أنت بنفسك» - ليبريس

إننا جميعاً نشعر بذوي الإعاقات الذين استطاعوا التغلب على العقبات الكبيرة وحقائق اعتراف دولي. والمهم هو أننا سواء كنا معاقين أم لا فإننا نستطيع استخدام إرادتنا وقوتنا للتغلب على المصاعب.

الحياة رحلة. إننا نكبر ونطور أنفسنا باستمرار حتى نصل إلى مرحلة نشعر فيها ان ما نفعله لم يعد صعباً. وعندما يأتي ذلك اليوم فإن علينا ان نبحث عن تحديات جديدة تقوي ثقتنا بأنفسنا وتسمح لنا بالعيش حياة أكثر تشجيعاً. إن المصاعب ليست نهاية العالم. وهي بناء للشخصية. وإن التغلب على تلك المصاعب يثري حياتنا وينميها. إننا نرغب أن نكون أفضل في مرحلة من حياتنا. لذلك دعونا نجتاز تلك العقبات التي تقف في طريقنا.

إن لكل فرد طريقته في التعامل مع تجارب حياته. لكن لا شك بأن التفكير الإيجابي والتصميم سيلعبان دوراً رئيسياً في بحثنا المتواصل عن ادراك و تحقيق أهدافنا في الحياة. وهذا مهم بالنسبة لي! ■

هل تغلبت على ظروف صعبة؟ وهل لديك قصة عن موضوع آخر مشجع؟ شارك معنا في قصصك لنشرها في عدد لاحق من المشوقة. إننا نأمل أن نسمع منك

على motivated@motivatedmagazine.com

أهمية الأبوة

كتبها/الويس كلارك.
مقتطفات معدّله



أبوة
من القلب

الهدف من الأبوة هو مساعدة أبنائنا ليصبحوا بالغين مسؤولين. ولتحقيق ذلك يساعد الآباء أبنائهم ليتعلموا الحياة والعيش في مجتمعات اليوم. لذلك فالوقت الذي يمضيه الآباء مع أبنائهم مهم جداً.

يحتاج الأبناء إلى محبة غير مشروطة. دوريس كوران، أم ومعلمة. تقول أن تقول ان افضل طريقة لتعامل مع الابناء اليوم هي «أحبني كما أنا. وليس لما أفعل. أحبني لوجودي واهتمامي ومشاركتي وأخطائي وليس لانصاراتي ومراكزي ومظاهري.» إن هذا لا يعني أننا نوافق على كل شيء يفعله الأبناء. إن ما نعنيه هو أنه حتى لو أساء الطفل التصرف فإننا ما زلنا نحبه ونقبله ونعيله.

تحدث مع الأبناء

إمضي بعض الوقت لتتحدث مع الأبناء. تحدث عن أي موضوع تمتع للطرفين. تحدث عن أحداث اليوم وشعور الطفل نحوها.

من خلال المراقبة والتفاعل مع الآباء، يتعلم الأبناء كيفية التواصل. ويتعلمون كيفية التعبير عن احتياجاتهم. وكيف يستمعون. ويتعلمون فهم مفاتيح الألفاظ غير الشفوية.

دروس الحياة

يتعلم الأبناء عن العائلات من الوقت الذي يمضونه مع عائلاتهم. يتعلمون عن الولادة والاهتمام بالشخص الآخر عند قدوم طفل جديد إلى البيت من المستشفى. و يتعلمون عن فقدان عزيز عند وفاة واحد من الأسرة. ويتعلمون عن الزواج والعلاقات بمراقبة تواصل الأمهات والآباء.



لبناء احترام الذات

يساعد الآباء ابنائهم على تطوير احترام الذات عن طريق إيصال مدى أهميتهم بالنسبة لهم. وذلك عبر كلمات التشجيع والحب التي تساعد على تزويد الأبناء بالشجاعة اللازمة لتجربة أشياء جديدة دون القلق من عدم المقدرة على فعلها.

النمو مع الثقة

في البيت يقتدي الأبناء بأبائهم. يتعلمون الثقة عبر ثقة آبائهم بهم. فالإيمان بقدرتهم على إنجاز عمل ما بأنفسهم يعلمهم انهم يستطيعون اتمام اي مهمة.

قدّم التوجيهات

يساعد الآباء الأبناء في تحمل المسؤولية عند تعليمهم كيفية السيطرة على سلوكهم. إن الشخص المنضبط له القدرة على تحديد السلوك المناسب والتصرف بناءً عليه. يستخدم الآباء الانضباط لإرشاد أبنائهم كي يصبحوا بالغين مسؤولين.

إمضي وقتاً لجعل الانضباط تجربة تعليمية. ويشمل الانضباط المناسب أربعة نقاط يحتاج الأطفال إلى فهمها:

1. ما هو السلوك غير المقبول
2. لماذا هو غير مقبول
3. ما هو السلوك المناسب
4. لماذا هو مناسب

بواسطة مساعدة الأبناء على فهم لماذا بعض أفعالهم غير مقبولة فإنهم يتعلمون السلوك المناسب. لا توجد هناك طريقة واحدة صحيحة لتدريب الأبناء. توجد أساليب انضباط متعددة. والمهم هو وجود علاقة محبة حميمة بين الآباء والأبناء. ■



المساعدة في منحدر الدوامة

الطريق إلى الحرية المالية

بتصرف من مقال كتبه هوار دايتون

نحن نعيش في عالم تحكمه الديون. إن غالبية الأمريكيين و شعوب دول كثيرة اخرى لن يعيروا الوقت اهتماماً اذا كان رهن البيت وقرض السيارة وأقساط المدارس وبطاقات الإئتمان غير موجودة. ولكن ما حصل عليه هو «دفعات شهرية مريحة»! نعم، لكن «مريحة» لمن؟

معظم علامات المشاكل المالية التي تواجهها الأسر اليوم - الفشل التجاري، حبس الرهن، الإفلاس، والديون الخارجة عن السيطرة - هي من أهم المشاكل في تجاهل بعض المبادئ المالية الصحيحة.

لكن يوجد أمل، لأن هذه المبادئ المالية ليست معقدة أو صعبة الفهم. في الحقيقة إنها مصممة للفهم السريع والهدف منها تخليص الناس من أعبائهم المالية وليس تكبيلهم بمجموعة من القوانين التي لا يمكن تحقيقها.

إن أولئك الذين يملكون حب الثراء السريع باستخدامهم بطاقات ائتمان والتي يسهل الحصول عليها لشراء «ما أرغب وقت ما أرغب»، قد تجاهلوا تلك المبادئ. والآن نحن نجني أعباء الديون المدمرة.

يمكن أن تكون المشاكل المالية مدمرة. لذلك من الأفضل عدم التعامل بها بدلاً من تعويض الخسائر. يمكن أن تشعر أنك قد تأخرت في إيقاف الديون ولكن هذا غير صحيح. وأن الطريقة الوحيدة لتصحيح الإنحدار المالي هي إيجاد اجراءات وقائية أساسية من أجل موازنة الممارسات المالية وايقاف الصعوبات المالية الأخرى. وإليك أربع خطوات:

1. الأولى واضحة- اوقف صرف المال في شراء أشياء على بطاقة الائتمان والتي لا تستطيع سدادها إذا كان لديك عجز مالي.
2. إبدأ بالتوفير - في هذا الوقت الصرف والاقتراض يلقيان التشجيع. اما التوفير لا يتم التشجيع عليه. لكن التوفير للحصول على احتياجات ومشتريات المستقبل هو أفضل من الاقتراض واستعمال بطاقات الائتمان.
3. تجنب القرارات السريعة وتجنب الأقوال مثل «اشترى الآن قبل فوات الأوان». الصبر والثبات أفضل للضمان المالي من القرارات السريعة والبحث عن الكسب الفوري. اضبط نفسك على أن تعمل وتدخر حتى تصل إلى هدفك.
4. طور نفسك وتعايش مع ميزانية تضعها كخطة صرف شهرية. وإذا لم تفعل ذلك فستقع في دوامة من الديون لا تنتهي وستزداد بذلك الأمور سوءاً، ان الدفعات الشهرية المتصاعدة لن تكون «سهلة» كما يتم تخيلها.

ويمكنني أن أضيف خطوة أخرى هامة إلى الخطوات الأربعة المذكورة وهي أن الخروج من المصاعب المالية هو البدء في العطاء. هذه تبدو مناقضة لتحقيق سداد الديون المالية. وحتى لو أنها تبدو فكرة مجنونة ان تعطي وانت في ضائقة مالية. ويقول المثل القديم «انه لعمل مبارك ان تعطي بدل ان تأخذ» وهذا صحيح. إنك لن تخسر في العطاء وسوف يعود عليك بالنفع.

إذا استطعنا ان نحيا بهذه المبادئ المالية الحكيمة فإننا لن نكون أحراراً من عبء الديون فحسب ولكننا سنكون شعلة تضيء للأخريين طريق الحرية المالية. ■

١١ فكرة مفيدة حول اتباع حياة بسيطة ومقاومة المدّ الاقتصادي

١. اقلع بالقليل. المال لا يأتي بالسعادة. فأفضل من الاغتياب بما لا تملك اقتنع بما لديك وكن شاكرًا.
٢. اوقف الاسراف. خفف من الكبرياء المكلف. أوجد أساليب للادخار مثل تخفيض الاستعمالات البيتية.
٣. قل لا للإعلانات. عندما تشاهد اعلانات في وسائل الاعلام، ثق ان الهدف هو ذهاب أموالك إلى شخص آخر يأخذها من جيبك.
٤. تعقل في الشراء. اشترى بالكميات. وابحث عن العروض الجيدة. اشترى المواد المستعملة. وفر لشراء مواد أكبر وذلك أفضل من الشراء على بطاقة الائتمان (المكلفة).
٥. اعمل بنفسك. عندما يحتاج شيء إلى اصلاح أو بناء فحاول ان تقوم به بنفسك اذا كان معقولا وأمنا بدلا من استئجار شخص آخر. إنه من الممتع أن تتعلم شيئا جديدا وأقل تكلفة.
٦. تناول طعام البيت. إن الأكل في البيت أقل تكلفه ويجعلك تختار طعاما صحيا. وعندما تأكل خارج البيت اختصر المصاريف بكميات أقل ومشروبات أقل ولا ضرورة للحلويات.
٧. قدم الهدايا ذات المعنى. إن الهدايا التي تكرس فيها وقتك وحبك تعني الكثير. فعندما تقام مناسبة لتقديم الهدايا، فكر في تقديم كوبون كهديفة اضافة للوقت الذي ستمضيه والذي يسعد به الشخص الآخر.
٨. حافظ على صحتك. إن هذا يوفر عليك الكثير من المال عند زيارة الأطباء و دفع فواتير المستشفيات والعلاج. تناول طعاما صحيا واسترح ومارس التمارين الرياضية.
٩. قاوم التيار. لا تكن ضحية الموضه والجشع الاستهلاكي. وقبل الاندفاع لشراء المزيد من الملابس تأكد مما تملك وماذا تحتاج.
١٠. ركز على الأولويات. ما هي الأشياء الأكثر أهمية في الحياة؟ عندما تركز على الأولويات، فان البضائع المادية لا تهتم كثيرا. إمضي وقتا أكثر في استثمار علاقاتك مع الآخرين ولا تقلق كثيرا بما تملكه من أموال.



التغلب

على الحظ العاثر

عدم المقدره في الحياة هو موقفٌ سيء - سكوت هاملتون (-١٩٥٨).

البحار الهادئة لا تصنع ملاحين متمرسين - مثل إفريقي.

في وسط المصاعب تكمن الفرص - البرت اينشتاين (-١٨٧٩-١٩٥٥).

لا أستطيع تغيير اتجاه الرياح. لكنني أستطيع تعديل الأشرعة للوصول إلى وجهتي - جيمي دين (-١٩٢٨).

العالم مليء بالآلام. وكذلك مليء بالانتصارات - هيلين كيلر (١٨٨٠ - ١٩٦٨).

نتمنى حدوث الأشياء الجيدة وقت الإزدهار. لكن الأشياء الجيدة التي تحدث وقت الشدائد هي ما تثير الإعجاب - سينكا ٤ ق.م - ٦٥ ب.م

لا يحق لنا السؤال عن قدوم الأبحان «لماذا حدث ذلك لي؟» إلا إذا سألنا نفس السؤال لكل لحظة سعادة في حياتنا - الكاتب مجهول.

لا تستطيع السيطرة على ما يحدث لك. لكنك تستطيع السيطرة على موقفك اتجاهه. وبذلك فإنك تتحكم بالتغيير أكثر من السماح للأحداث بأن تتحكم بك - برايان تريسي (-١٩٤٤).

الانحناء في الطريق ليست نهاية الطريق... إلا إذا فشلت في اجتياز المنحنى - الكاتب مجهول.

الإنسان لا مبالى إلى لذة الإزدهار حتى يذوق طعم الحظ العاثر - سعدي شرف الدين.

الرجل الحكيم يتأقلم مع الظروف كما يتأقلم الماء مع الوعاء - مثل صيني.

فلفتكر في النعم التي لديك حاليا والتي يملك كل شخص منها الكثير بدلا من التفكير في البلايا الماضية التي واجه الجميع بعضها منها. - تشارلز ديكنز (١٨١٢ - ١٨٧٠).

العالم مع أولئك الواقفين - مثل تركي.