

مجلد ٢ - العدد ١٠

المشوّقة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

الأمومة الجميلة

الأمهات الحقيقيات

تطور الأم

ردود على أسئلتكم

أسرار الأمومة

في أحد الأيام، عاد ولد مصاب بالصمم جزئياً إلى البيت يحمل إشعاراً من المسؤولين في المدرسة. ويقترح الإشعار بأن علي ولي الأمر أن يُخرج الولد من المدرسة. مُدعياً بأنه «غبي جداً في التعليم».

قرأت أم الولد الإشعار وقالت «إن ولدي توم ليس غيباً جداً في التعلم. سوف أعلمه بنفسه». وقامت بفعل ذلك.

وعندما توفي توم بعد عدة سنوات، قامت بلده بتكريمه وذلك بإطفاء مصابيح الوطن لمدة دقيقة واحدة كاملة. وقد قاموا بهذا من أجل تكريم الرجل الذي اخترع أول مصباح كهربائي عملي. لكن لم يكن ذلك اكتشافه الوحيد، فقد اخترع توماس إديسون (١٨٤٧- ١٩٣١) أيضاً أشربة سينمائية، المسجلات وسجل براءة اختراع لأكثر من ألف (١٠٠٠) اختراع آخر ذائعة الصيت.

قال توم في وقت لاحق، «إن والدتي هي التي صنعتني، لقد كانت على حق ومتأكدة مني. لقد شعرت بأن هنالك شخص ما يجب أن أعيش من أجله، شخص يجب أن لا أخيب آماله. إن ذكرى أمي تشكل دائماً نعمة وبركة لي.»

ليس كل الأطفال يصبحون قادرين على تغيير العالم كما فعل توماس إديسون لكننا على ثقة بأن كل طفل تقوم على تربيته أم رؤوفة ودودة تكون له القدوة على أن يكون مؤثراً في الغير بطريقته/ طريقته الفريدة. وبكل تأكيد أن والدته إديسون أثبتت صحة القول المأثور «إن اليد التي تهز المهد تحكم العالم». و كل أم تفعل ذلك أيضاً بطريقة ما.

إننا نود من خلال القصص والمقالات بهذا العدد من المشوقة أن نكرم ونشجع الأمهات - الأمهات اللواتي يرين الخير والإمكانيات في أطفالهن الذي لا يستطيع الآخرون رؤيته. الأمهات اللواتي يضحين في وقتهن وقوتهن كل يوم للعناية بأطفالهن وصب الحب فيهم. الأمهات اللواتي لديهن الشجاعة في التخلي عن آمالهن وأحلامهن ليشاهدنها تتحقق في صغارهن. الأمهات اللواتي، في عالم أصبحت فيه بكل بساطة الأم أقل شهرة إلى حد بعيد، قررن وعقدن العزم على جعل الأمومة «مهنتهن».

بارك الله فيكنّ أيتها الأمهات العزيمات، إنكنّ بكل حق بطلات عظيمات.

كرستينا لين
للمشوقة

٣ لا اتعاب

٤ تطور الأم

٥ الأمومة الجميلة

٦ الأمهات الحقيقيات

٨ أبوة من القلب
صلاة ودعاء الأم

٩ «سيرك الأسرة»

١٠ ردود على أسئلتكم
أسرار الأمومة

١١ الورود لأمي

١٢ مقتبسات مهمة
ذلك الشيء العجيب الذي يدعى
الأم

مجلد ٢ - العدد ١٠

سعاد أبو حليم
كرستينا لين

وائل زيدان

motivated@motivatedmagazine.com

www.motivatedmagazine.com

المشوقة ٢٠١١ ©
جميع الحقوق محفوظة

لا أتعاب

شيرلي شيراز

دخل ابني الصغير إلى المطبخ هذا المساء أثناء خضيري للعشاء وأعطاني ورقة كان يكتب عليها. وبعد ان جففت ومسحت يداي بالمريول. قرأتها. وكان ما كُتب عليها هو:

لقاء قص الحشيش، ٥ دولار.

لقاء ترتيب سريري هذا الأسبوع، ١ دولار

لقاء الذهاب إلى الخزن، ٠.٥ دولار

لقاء اللعب مع شقيقي الطفل أثناء قيامك بالتسوق، ٠.٢٥ دولار

لقاء كب النفايات، ١ دولار

لقاء حصولي على بطاقة تقرير جيد، ٥ دولار

لقاء تسوية الساحة، ٢ دولار

حسنًا. نظرت إليه وهو واقف يتوقع شيئًا ما. فمرت بذاكرتي الاف الذكريات بسرعة خاطفة وهكذا. أمسكت بالورقة وقلبتها على وجهها الآخر وهذا ما كتبه:

لقاء حملي بك تسعة شهور وأنت تنمو في داخلي. لا تكلفة

لقاء الليالي التي جلست معك وعالجتك وصليت من أجلك. لا تكلفة

لقاء الوقت والدموع والتكلفة خلال السنين. لا تكلفة

لقاء الليالي المليئة بالرعب والقلق. لا تكلفة

لقاء المشورة والمعرفة و تكلفة تعليمك بالكلية. لا تكلفة

لقاء الدمى والطعام والملابس ولقاء تنظيف أنفك. لا تكلفة

ولدي. عندما جمعتها معا. فإن مجموع تكلفة حبي هو لا تكلفة

وعندما أنتهى من القراءة. كانت عيناه مملتان بالدموع. فنظر إليّ وقال: ماما أنني بالتأكيد أُحبك. ثم تناول القلم وكتب بأحرف كبيرة جدا. مدفوع بالكامل.

تطور أم

بقلم ماريا دوهرل

عندما كان لدينا أنا وزوجي «سام» طفلاً واحداً، اعتقدت أنني حصلت على لقب الأمومة فلزاماً عليّ أن أعمل بهمة ونشاط وأتنازل عن بعض استقلاليّتي لكن ليس الكثير. لقد كنت في الأوج تماماً عند ظهور «كاد». لم يرتدي قط ملابس متسخة، مبقعة أو عليها تراب. لقد كان «كاد» صغيراً جداً «يُحْمَل باللفاع» وقد كنا نحمله معنا أينما نذهب. وعندما يلزم عمل شيء ما نقوم بعمله بهدوء وننجزه. لقد علمت أن الأشياء ستصبح أكثر صعوبة عندما يكون لدينا المزيد من الأطفال. لكنني لم أكن قلقة. لقد كنت جيدة إلى حد ما في هذا.

رزقنا الله بـ «بروك» بعد ذلك. وكانت «بروك» طفلة ملائكية. تستيقظ فقط لتتفرق وتهدل وتعود إلى نومها. لقد ازداد وزني قليلاً أثناء ذلك الحمل ولهذا عدت إلى وضعي سريعاً. لقد حاولت إقناع نفسي بأنني أستطيع أن أتدبر أمر طفلين اثنين. أستطيع أن أعالج أي شيء. لقد كنت في ذروة لعبتي.

جاءت «زارا». أخرجت كل ثقة الأمومة. لم تكن «زارا» صعبة في نفسها. لكن «عفويّاً» أي فجأة بعد خمسة وأربعين دقيقة. غالباً ما كان لدي أطفالاً يصرخون ويبكون في ثلاثة مناطق مختلفة من المنزل. يتطلب عمل أي شيء كأسرة جهداً كبيراً من التخطيط والتنفيذ. كأنها مهمة إلى القمر. وبدأنا نسمع تعليقات مثل «النظر إليكم يرهقنا!» لكن الأطفال لا يبقون أطفالاً إلى الأبد (قبل أن تدرك ذلك، يصبحون أطفالاً يَحْبُونَ!) لقد تعلمنا كيف نتعامل مع ذلك. لقد تعلمنا بأنه لا ينبغي علينا أن نكون على درجة من الكمال كما هو الحال بالنسبة لأطفالنا.

في هذه المرحلة، أعتقد أنني بدأت أفهم بشكل أفضل أنه كي تكوني أمّاً هو مسألة أبعد من الولادة والعناية بأطفاليّ بديلاً. إنها تعني أن أعيش حياتي من خلال أطفاليّ - وليس بفرض أفكارتي وأحلامي عليهم. ولكن عن طريق الاستمتاع والافتخار بنجاحهم. في كل مكان نذهب إليه. يقول الناس لنا «تمتعوا بهم طالما أنهم لديكم. سوف يكبرون بسرعة!» تلك الحقيقة بدأت تتجلى.

طفلنا الرابع «إيما» هي مميزة في كل شيء مثل أخاها وأخواتها. التلقائية تعني الآن ساعة على الأقل. لا يزال علينا أن نخطط كل شيء، طبعاً. خطة نشاط واحدة في اليوم كحد أقصى. لدينا الكثير من ملابس اللعب والقليل من الملابس «الخاصة».



ذات مرة، وضعت «زارا» علامات باللون الأزرق على قميص «كاد» عندما كنا جاهزين للخروج. وجدت نفسي أفكر. حسناً على الأقل أنه على قميص أزرق أنه يتوافق تقريباً.

أما أولئك الذين يشاهدوننا عند الخروج، فنبدو لهم كمنظر لشيء ما، غير أننا نحكم من خلال ابتساماتهم. أن منظرنا يمنح السعادة والسرور، فيستمتع الناس به.

واصلت التعلم عن الحب بطرق بدأت تغير ببطء معظم الأجزاء العنيدة في طبيعتي. إن كل طفل وكل يوم يعيد تشكيلني قليلاً قليلاً، غير أنني لا أريد أن يتم ذلك بأي طريقة أخرى. إنه من الممتع أن تكون عائلة! ●

الأمومة الجميلة

بقلم ساسكيا سميث

بالنسبة للأطفال، لا أحد في العالم أجمع يكون أكثر جمالاً من أمهاتهم الحبيبات. إن الأطفال الصغار لا يرون أمهاتهم من خلال الرّي، الذوق الرفيع في الجواهرات، أو الشعر أو الأظافر التي على أكمل وجه. كما أنهم لا يلاحظون أيضاً الأيدي التي أكل الزمن عليها وشرب أو الشعر الأشيب. إن عقولهم الصغيرة تتغاضى عن تلك الأشياء التي تميل مفاهيم الكبار إلى النظر إليها من ناحية الجمال، لذلك فإنهم بالواقع أفضل الحكماء بالنسبة إلى ما يجعل المرأة جميلة حقاً. أين يجد الأطفال الجمال؟ - في العيون التي تعبر عن الفخر والإكبار في منجزاتهم، في الشفاه التي تشجع وتعلم وتوجه. في القبلات التي تجعل الألام الصغيرة يمكن احتمالها، في الصوت المهدي الذي يعيدهم إلى نومهم بعد حلمٍ مفرع. في ضمة حب وعناق ناعم دافئ بالأحضان.

من أين جاء هذا الجمال؟ - مع الأمومة تأتي التضحية بالذات، لكن من التضحية بالذات يأتي التواضع، ومن التواضع تأتي الرحمة ومن الرحمة يأتي الجمال الحقيقي. جسّد الأم الحياة، الحب والنقاء في هبة نفسها لأطفالها وبذلك فإنها تعتبر إنعكاساً للحب الإلهي.

لهذا السبب أعتقد أن لا شيء يكون أكثر جمالاً من الأمومة. ●



الأمهات الحقيقيات

إن اليد التي تهز المهدي تحكم العالم بقلم ديفيد فونتين

الأمومة تعني الكثير. أكثر من إجاب طفل فحسب. إنها تتطلب من الأم الحقيقية تربية الأطفال والعناية بهم والقيام بجميع الأعمال المرتبطة بذلك- إنها وظيفة بدوام كامل! ربما تكون الأمومة أحد أصعب الوظائف في العالم أجمع. ومع هذا نادراً ما نجد أحداً يقدرها بشكل كاف. إن الناس الذين لم يقوموا بذلك من قبل يستطيعون إدراك عظم حجم الوظيفة! إلا أنها تتطلب إخلاص كبير وعمل شاق كثير دون تذمر. لغاية جيلين سابقين من الزمن. كانت معظم النساء يعتقدن بأن إسمهن في الحياة كان زوجة، أم، وربة بيت. لقد وهبن أنفسهن لذلك وبدأن يتعلمن ذلك في سن مبكر وذلك بمساعدة أمهاتهن للقيام بجميع الأشياء التي سوف يحتجن إلى معرفتها يوماً ما.

وفي بعض أنحاء العالم لا تزال هذه الحالة قائمة. لكن في كثير من البلدان الحديثة تنمو فتيات اليوم حتى سن البلوغ دون أن تتعلم أي نوع من المسؤولية. وقد تتلقى الفتيات الشباب القليل من الإعداد للأمومة والتدبير المنزلي قبل زواجهن وإجابهن للأطفال. وبفترة وجيزة من زواجهن وإجاب الأطفال يجدن أنهن لا يعرفن كيفية العناية بالتدبير المنزلي أو الطهي. لقد كان الزواج وتكوين أسرة حلماً رومانسياً من نوع ما دون ربط العمل به ظاهرياً.

غير أن الحياة الحقيقية هي صورة مختلفة و قاسية. و حتى مع توفر جميع وسائل الراحة للحياة الحديثة في بعض أنحاء العالم إلا انها تتطلب التعب في تدبير المنزل والأطفال إذ أنها لا تزال وظيفة بدوام كامل!

جرا. وفي الوقت الحاضر، يتأثر الأطفال أيضاً بشكل كبير بما يُعرض عليهم على شاشة التلفاز وفي دور السينما. طوال فترة طفولتي، كان هناك أناس رائعين مخلصين ساعدوا في صقل شخصيتي وجعلوني ما أصبحت عليه. هم الذين قرأوا لنا ورووا لنا القصص وعلمونا بأن يكون لدينا الإيمان والإخلاص.

وفي الوقت ذاته لا يمكن التركيز بشكل كافٍ على أهمية وظيفة الأم وأهمية الأطفال في المستقبل.

إن الشيء الذي يجعل الأم رائعة على هذا النحو هو روح التضحية بذاتها

والرغبة بإعطاء وقتها وقوتها وحتى صحتها، إذا لزم الأمر. لأجل أطفالها، لِيُنْعِمَ اللهُ على الأمهات عن كل ما وهين من أنفسهن لأطفالهن.

يقول المثل: «علموا أطفالكم الطريق التي يجب عليهم اتباعها وبذلك لن يحيدوا عنها عندما يكبرون». عندما يكبرون، سيكون أطفالكم شاكرين لكم لأن لديهم أم حقيقية! يا للوظيفة!

ويتطلب القيام بوظيفة الأم القوة، الحكمة، الصبر، الإخلاص، بعد النظر، القدرة على الإدارة والشجاعة. إن الأمومة تتطلب كثيراً من الكفاح، كما أنها تتطلب بكل تأكيد أيضاً حُباً غير طبيعي!

ما أهم وظيفة لدى الأم؟ إن الأمومة هي أعظم نداء في العالم. إن عالم الغد هو ما تصنعه أمهات



اليوم حسب طريقة تنشئة أطفالهن طبعاً. إن الرعاية بالطفل قد لا تبدو دائماً مهمة جداً، لكن ينبغي علينا ألا نقلل من شأنها. من يعلم ما التأثير الذي قد يكون

لذلك الطفل على حياة الآخرين يوماً ما.

ما لا شك فيه، إن والدتي لها الأثر الأكبر في حياتي أكثر من أي أحد. مع أنها لا تتواجد معي في كل وقت، لكنني على وعي مستمر بحضورها، بحُبّها، وكيف تشعر بالأشياء. هناك آخرون طبعاً لهم تأثير كبير عليّ أيضاً مثل جدّي ووالدي، أساتذتي والمشرفين عليّ.

يتأثر الأطفال بمجموعة كبيرة من الناس وبأشياء كثيرة - الوالدان، المشرفون عليهم، الأسانذة، الأعمام والعمات والأصدقاء الذين يعجبون بهم، الكتب وهلمّا



صلاة ودعاء الأم

بقلم: أبيجيل فان برين (١٩١٨)

إجعلني أمًّا فاضلة. علّمني كيف أستوعب أطفالتي بأن أصغي إليهم بطول أناة إلى ما يقولون وأجيب على جميع أسئلتهم بلطف. أحفظني من مقاطعتهم أو التعارض معهم. اجعلني لطيفة معهم كما أود أن يكونوا معي. امنعني لا سمح الله أن أضحك على أخطائهم أو أجا إلى الكره أو السخرية عندما يغضبونني. أرجو أن لا أعاقبهم لإرضاء نفسي أو لإظهار قوتي.

إلهي،

أرجو أن لا أغوي طفلي على الكذب أو السرقة. واهدني ساعة الساعة بأن أثبت بكل أقوالي وأفعالي بأن الصدق والأمانة تجلب السعادة.

أدعو أن تقلل أنانيتي. وعندما أكون في مزاج سيء أن تساعدني يا إلهي بأن أمسك لساني.

أرجو بأن تجعلني واعية بأن الأطفال هم أطفال وأن لا أتوقع منهم حكمة الكبار. أرجو أن لا تدعني أحرّمهم من فرصة العناية بأنفسهم واتخاذ قراراتهم.

أنعم علي كثيرًا لأمنحهم جميع طلباتهم المعقولة والشجاعة بأن أنكر عليهم المزايا التي أعرف أنها تلحق بهم الأذى.

اجعلني عادلة ومنصفة ولطيفة. واجعلني يا إلهي صالحة بأن أكون محبوبة ومحترمة من قبل أطفالتي ويسيروا على خطاي. آمين. ●

«سيرك الأسرة»

بقلم بيل كين

في الثلاثين عاماً تقريباً التي رسمت فيها مجموعة الرسوم المتحركة «سيرك الأسرة»، تعلمت كثيراً عن الحب. لقد وجدته في أسرتي وكثيراً ما لاحظته يشكل أساساً للرسوم المتحركة مع بيلي، دولي، جيفي أو بي جيه. لكن لا أستطيع إخفاءه عندما ينبع من الحب. إن أعظم إلهام لي والنموذج لـ «ماما» هي زوجتي، ثيل. لدينا خمسة أولاد (والآن أربعة أحفاد) وعندما كانوا صغاراً، غالباً ما تساءل الناس كيف تتعامل ثيل مع هذا العدد الكبير. وكنت غالباً ما أتساءل أنا أيضاً. هل كان عليها أن تهدئ ألم جرح الركبة، أو الجلوس مع الجمهور في مشاهدة مسرحية مدرسية، أو المساعدة في الواجب البيتي على طاولة المطبخ، كانت ثيل دائماً هناك من أجلنا. وكلما عملت من أجلنا أكثر كان يبدو أن لديها المزيد لإعطائنا. وبذلك توصلت فجأة إلى أحد قوانين الحب التناقضية. الحب الحقيقي لا يأتي محدوداً وبكميات محددة. إنه لا يستنفذ ولم يعد هناك المزيد. بدلاً من ذلك يأتي بطريقة تتحدى الطبيعة كلما منحنا حباً أكثر نكون قادرين على منح المزيد. مثل الإهتمام الذي يولد الإهتمام. الرأفة تخلق الرأفة. فحتماً البهجة والسرور تنتشر، ويزداد الحب عندما يُعطى.

لقد حاولت أن أضع كل ذلك في إحدى رسوماتي الكاريكاتورية. هناك «ماما» التي تحمل حقيبة مملوءة بالبقالة في يد ومحفظتها باليد الأخرى وبيلي، دولي، جيفي وبي جيه يمشون منها من ركبتيها. سألت المرأة التي على اليسار السؤال: «كيف تقسمين حُبك بين الأربعة أولاد؟» وأجابت «ماما» بكلمات حقيقية تبقى خالدة:

● «أنا لا أفسِّمه. أنا أضعفه.»



ردود على أسئلتكم

أسرار الأمومة



أحب أطفالي وأريد أن أكون أم فاضلة غير أنني أشعر
بأنني غير مؤهلة جداً. هل يوجد هناك سر لتنشئة
أطفال سعيدين منضبطين؟

س:

ليس سرّاً، لكن. أجل هناك مفتاح: الحب! من المستحيل تغطية موضوع حب
الأمومة بالكامل في هذا العمود القصير لكن هناك قائمة مختصرة حول
بعض الطرق المهمة التي يستطيع الوالدان إظهار حبهم لأطفالهم من خلالها
وجميعها سهل التحقيق..

ج:

١. **علمهم الإخلاص.** لا تساعدهم في طفولتهم فقط بل أيضاً يصبحون كباراً منتجين
وسعيدين.

٢. **أعطيهم الوقت.** بقدر ما يحتاج الأطفال إلى الأشياء المادية التي نقدمها لهم فإنهم
يفضلونها أيضاً.

٣. **علمهم بالقودة.** لا تخاولي أن تكوني كاملة لكن كوني شخصاً ما يتطلع إليه الأطفال
ويثقون به. يجب أن نحاول أن نكون كما نريد أن يكونوا أطفالنا.

٤. **علمهم قاعدة واضحة من الصح والخطأ.** يكون الأطفال أكثر سعادة وشعوراً
بالأمن والثقة عندما يعرفون ما هو المتوقع منهم. ضعي حدوداً وقواعد واضحة بالنسبة
لما هو مسموح للأطفال القيام به، و ضعي عقوبات معقولة لتجاوز الحدود ومخالفة
القوانين.

٥. **شجعي الأمانة،** التواصل المفتوح. أعطهم انتباه غير مجزأ عندما يحاولون التواصل. كوني مستمعة جيدة. أظهر الاهتمام الصادق. حاولي رؤية الأشياء من وجهة نظرهم.

٦. **امتدحهم وشجعهم.** جميع الأطفال ينجحون بالإطراء. من المهم أن تثني على الأطفال لسلوكهم الحسن من أن توبيخهم على السلوك السيء. حاولي دائماً أن تبرزّي الإيجابيات.

٧. **ثقي بهم وبما سيكونوا عليه.** تعرّفي وراقبي قدراتهم وإمكاناتهم.

٨. **عبّري عن الحب.** يحتاج الأطفال إلى إعادة الطمأنينة. يجب أن نعبّر عن حُبنا بالأقوال والأفعال.

الورود لأمي

تأليف سي. دبليو مك كول. المصدر غير معروف

توقف رجل عند متجر لبيع الزهور لكي يشتري باقة زهور لارسالها الى أمه التي تبعد مسافة بعيدة عن مكانه. عند خروجه من السيارة لاحظ فتاة صغيرة جالسة على حافة الطريق. سألتها ما المشكلة يا صغيرة؟ فجاوبت: «أردت أن أشتري وردة حمراء لأمي و لكن ليس معي الا قليل من القروش. و طبق الورد كلفتته درهمين.»

ابتسم الرجل و قال: تعالي أدخلي معي الى المحل و سأشتري لك الوردة. اشترى للفتاة الصغيرة وردتها و أيضا طلبية باقة الزهور لأمه. و بينما همّو بالخروج عرض الرجل عليها أن يوصلها بسيارته الى البيت. «فأجابت نعم يمكنك ايصالي! يمكنك أخذني الى أمي.» وجهته نحو مقبرة حيث وضعت الوردة على تراب قبر حديث الحفر. عاد الرجل الى محل الزهور و ألقى عملية التسليم البعيدة والتقط باقة الزهور التي أراد ارسالها لأمه و ركب سيارته متوجها هو بنفسه اليها. ●





ذلك الشيء العجيب الذي يدعى

الأم

تزداد المشاكل حولنا. لا تزال الأم تعانقنا ونحاول من خلال تعاليمها واستثنائاتها اللطيفة أن تبدد غيوم الظلام وتجعل السلام يعود إلى قلوبنا. - واشنطن إيرفينج

قلب الأم هو الغرفة الصفية للطفل. - هنري وارد بيتجر. كاتب وخطيب مشهور.

الأم مدرسة إذا أعدتها
أعدت شعباً طيب الأعراق
الأم هي المعلم الأول

والأهم والأفضل من أي أحد آخر. - شاعر عربي.

عندما تسأل فتاة صغيرة أين يكون البيت. أجابت
«حيثما تكون الأم». - كيث أل. بروكس.

جميع الأمهات هن أمهات عاملات. - مؤلف غير معروف.

الجنة تحت أقدام الأمهات. - حديث

أفضل دواء في العالم هو قبلة الأم. - غير معروف.

كانت أمي أعظم معلمة - معلمة العطف والحنان والحب وعدم الخوف. وإذا كان الحب حلواً كالزهرة فأمي هي أحلى زهرة حب. - ستيفي ووندر. مغني مشهور.

إلى أذن الطفل. «الأم» هي سحر في كل اللغات. - آرلين بندكت.

الشباب يذبل. الحب يغرب. أوراق الصداقة تسقط. سر أمل الأم يعمر أكثر منهم جميعاً. - أوليفر ويندل هولز.

الأم هي الصديقة الحقيقية التي لدينا عندما تسقط علينا الاختبارات الثقيلة والمفاجأة. عندما تحل الحنة مكان الإزدهار. عندما يهجرنا الأصدقاء الذين كانوا يتمتعون معنا بأشعة الشمس. عندما