

المجلد ٣، العدد ٢

المشوقه

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

جدد حياتك

حل مشاكل الصورة الذاتية

استطلاع عن الجمال

التنشئة الابوية من القلب

تقديرنا لأطفالنا

كان إلباس أولادنا اليافعين الأربعة ملابس متشابهة معقولاً في ذلك الوقت. انه يجعل عملية التسوق أسهل. ولأنهم إخوة: ويتشابهون في بنيتهم وطبائعهم. كان مظهرهم جميلاً في تلك الملابس. في المنزل. كانت الملابس تعطي احساساً بالنظام. لكنه ظاهري فقط. فمن الصعب ان نجد النظام في أسرة مكونة من أربعة أطفال يتحركون باستمرار. اما امام الناس. فيبرز ما كنا متأكدين منه. بأنهم أكثر مجموعة رائعة من الأطفال.

من ناحية اخرى. كنا نحاول الإنصاف في مشاعرنا نحوهم. فنحن لا نُفضّل أحد اولادنا على الآخر. كنا مصممين ألا نقول او نفعل أي شيء يُشعّرهم عكس ذلك. نعاملهم بتساوٍ في كافة الأمور: صغيرها وكبيرها.

بمجرد ان يكبروا ويصبحوا قادرين على اتخاذ قراراتهم. فإن تنسيق ملابسهم يصبح غير ممكن: نظراً لتغيّر احتياجاتهم الفردية وتنوعها. علينا و باستمرار تغيير أسلوبنا في إعطائهم حُبنا ودعمنا بما يتناسب مع شخصية كل واحدٍ منهم. نحبهم جميعاً بالتساوي. لكن لا نستطيع ان نعطيهم الحب بنفس الطريقة او نعاملهم نفس المعاملة.

والآن اصبح الأولاد رجالاً: يختلف كلٌ منهم عن الآخر. كانت محاولتنا الباكرة بوضعهم في قالب موحّد ساذجةً كلياً. أحمد الله أنني أعطيت كل واحدٍ منهم الفرصة لمتابعة إهتماماتهم الخاصة بهم. وتطوير مهاراتهم. ليصبح لكلٍ منهم شخصيته المستقلة.

ربما يرغب كل واحدٍ منهم تغيير شيءٍ في نفسه - و هنالك دائماً مجال للتغيير- لكنهم أعزاء على قلبي كما هم.

أحياناً نقوم بعمل مقارنة قاسية بيننا و بين الآخرين. أو نثيرُ جلبنةً حول امر ما في أنفسنا بضايقنا. على الرغم من ذلك فإن الآخرين يحبوننا كما نحن. وإذا ما كان هنالك حاجة للتغيير. فمن الجيد ان نحاول و نعمل على التعديل. لكن خلاف ذلك علينا ان نكون كما نحن.

كم سنكون سعداء لو تقبل الآخرون ذلك.

كرستينا لين
الى المشوقة

من يريدّها الآن؟

جدد حياتك

حل قضايا الصورة الذاتية

توقف النمو

جميلة أنتِ

استطلاع عن الجمال

نصائح لجمال المرأة

التنشئة الابوية من

القلب

تقدير أطفالنا

اقتباسات جديدة

بالذكر

صورة ذلك الشخص في المرأة

المجلد ٣ - العدد ٢

كريستينا لين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com

www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١١

جميع الحقوق محفوظة

من يريدھا الآن؟

— المؤلف مجهول

يريدھا الآن؟» . بقيت الأيدي مرتفعة في الهواء. عندها اردف قائلاً: «أصدقائي. لقد تعلمتم جميعاً درساً قيماً. فبالرغم من كل ما فعلته بالنقود. فإنكم ما زلتهم تريدون الحصول عليها لأنها لم تفقد قيمتها».

«في الكثير من الاحيان. نتعرض للإرباك و الإحباط و للسقوط في الوحل؛ نتيجة للقرارات التي نتخذها. وللظروف التي تعترض طريقنا. فنشعر حينها أن لا قيمة لنا. لكن. و بالرغم من كل ما حدث و سيحدث . فاننا لن نفقد قيمتنا. سواء كنا في حالة جيدة أو سيئة، مُجْعَدِين أو مُرْتَبِين بعناية . فنحن لا نُقَدِّرُ بثمن.

بدأ متحدثٌ حفيزي ندوته برفع ورقة نقدية قيمتها ٢٠ دولاراً في غرفة يتواجد فيها ٢٠٠ شخص. وسأل «من يريد ورقة النقد هذه؟» بدأت الأيدي في الارتفاع.

وبعدها قال: «سوف اعطي ورقة النقد هذه لواحد منكم. لكن أولاً دعوني أفعل ما يلي» و قام بتجعيد ورقة النقد.

ثم سأل بعدها «من يرغب في الحصول عليها الآن؟» ما زالت الأيدي مرتفعة للأعلى.

قال: « حسناً. ماذا إذا فعلت ما يلي؟» قام بإلقائها على الأرض وبدأ يدوسها بقدمه. ثم قام بالتقاطها قائلاً: « و الآن ورقة النقد مجمعة وقذرة. فمن منكم

هل تقسو على نفسك؟

ارفع درجة احترامك لنفسك من خلال هذه النصائح المجربة والمثبتة

- كن ايجابيا! ركز على السمات التي تتمتع بها اكثر من تلك التي تفتقدها.
- لتكن لديك القدرة على الإنطلاق و إحداث التغيير.
- انظر خارج الإطار. لا تجعل ذاتك محور حياتك.
- تعلم من أخطاء الماضي. و تقدم للأمام.
- لا تعيش تبعا لتوقعات الآخرين.
- لا تقارن نفسك مع الآخرين.
- استرخ. و ضع نصب عينيك انك كائن فريد من نوعه. و على الاخرين ان يحبوك كما انت. ■

«هذا ليس عدلاً» تلك اكثر الكلمات التي استخدمتها خلال نشأتني. بدا لي أن شخصاً ما - أو كل شخص - ينال أفضل ما أحصل عليه.

خلال مراهقتي المبكرة، كان لدي عقلية خَليلية متطورة بشكل جيد. وكنت مهوساً بمقارنة شكلي وشخصيتي وقدراتي مع الفتيات الأخريات من نفس عمري.

وعندما أصبحت في سن البلوغ، عملت في مكتب ضمن فريق. كنت احاول اظهار قوتي في العمل. فقد كنت مقتنعة أن الطريقة الوحيدة ليتم تقبلي وتقديري؛ هي تعويض نقص مهاراتي وخبرتي بالعمل بجد أكثر من أي شخص آخر. وكنت دائماً احاول أن أحصل على نقاط (في أي مكان تتوفر فيه وأياً كان يعمل على إعطائها) . كنت أشعر بالإحباط عندما أقيّم نفسي. فلم أكن أحب نفسي بشكل عام. وحتى الأشياء التي كنت أحب القيام بها؛ لم اكن أعطي لنفسي علامات جَاحٍ فيها الى أن أَحَسَّنها بشكل أفضل. أجد شيئاً خاطئاً في كل ما اقوم به .

امر اخر كان يشعرنني بالاستياء. فقد كنت اشعر بانني مخدوعة و فاشلة لأن كل أصدقائي تقريباً؛ مَنْ هم في بداية ومنتصف العشرينات كانوا متزوجين ولديهم أطفال. بينما لم يكن لدي شيئاً من هذا القبيل. وكنت مستاءة لذلك.

لم اكن أُطيق التواجد بين الناس. لأن كل واحدٍ منهم يشعرنني بأنني لستُ كَفُوءة بشكل ما. و في نفس الوقت كنت اجد الكثير من الأمور السيئة لدى الآخرين. قد تعتقد بأنني كنت سأركز على نقاط قوتهم بما انني كنت ارغب أن اصبح مثلهم. لكن لم تكن تلك القضية. إن تصرفاتي السلبية اِجَّاه الآخرين أوجَدت مسافة بيني وبينهم. ما جعلني أشعر أنني غير مرغوبة وبائسة. لقد كان الأمر حلقة مفرغة.

عندما وصلت الى درجة معينة من الإحباط . بدأت قراءة بعض المقالات حول إدراك مسارات التفكير السلبي وكيفية التغلب عليها. وقد ترك ذلك اثراً في نفسي. فقد بدأت أفهم بعدها سبب سوء تواصلني مع الآخرين. ومَتَّ لدي الرغبة في تغيير ذلك. حيث فهمت ان قدرتي على التغيير كانت هي بذور الحرية.

بدأت أنظر الى حياتي من زاوية مختلفة - إحداها أنني يجب ان اكون
ممتنة لكل شيء حصلت عليه. بدل التذمر من الأمور التي لم أحصل
عليها. ذلك يُحَفِّزُ الامتنان بدل الاستياء.

وبالتدريج بدأت أتغير - أولاً عقليتي ومن ثم حياتي ككل. وبدأت افهم أنني
إذا تقبلت ما أنا عليه. فسأتمكن عندها أن أرى الأشياء الجيدة في الآخرين.
واكون مُتَّنة لما هم عليه وأستمتع بالفروقات التي بيننا. و استوعب ان
ما يفرقنا هو مجرد اختلافات بسيطة. وليس بالضرورة أن احدنا أفضل
من الآخر.

أمرٌ آخر جعلني أحظى بالثقة و التفاني. هو انني تعرفت أكثر على
بعض الناس الذين كنت أحسدُهم . و وجدتُ أن حياتهم لم تكن
كاملة كما كنت أتخيلها. و بذلك بدأت الامور تتجلى امامي.

الآن. وبعد عشر سنوات. أنا مسرورة جداً لأن ما تغير داخلي
قد استمر. أدركتُ ان هنالك العديد من الأمور التي لم تكن
نقاط قوتي. و تقبلت ذلك. و كانت النتيجة انني لم اعد أفقد
السيطرة عندما ألاحظ أن امرأ ما لم يكن مثالياً بشكلٍ
كافٍ.

إن قدرتنا على التعلم والتطور مدهشة جداً. فقط
عندما لا نعيقها و نَسْئَلُها بعبارة (لا أستطيع...
. فهو..). الحياة تتحسن بإستمرار. كما يزداد
شعوري بالسعادة. و أيقنْتُ أن لدي القدرة -
بمشيئة الله - على مواصلة التقدم و التطور
في الامور المهمة. ■

توقف النمو

كيفها بيتر ستوري

تخيل أن
العالم مليء
بأشخاص
يؤمنون فعلاً
أن أي شيء
ممكن.

عندما كنت طفلاً، رأيت العديد من الأسماك الذهبية في منازل أصدقائي، و كنت اتساءل لماذا يحتفظ العديد من الناس بهذه الكائنات الصغيرة و المملة: كحيوانات مدللة؟

في يوم من الأيام، وعندما كان عمري حوالي ١٠ سنوات، ذهبت في رحلة مدرسية الى حديقة ختوي على بركة مليئة بالأسماك. لفتت انتباهي سمكة كبيرة، ملونة و لامعة . سألت المرشد : «ما نوع هذه السمكة؟ » . أجاب : «أنها السمكة الذهبية» .

شعرت ببعض الارتباك، و سألت بطريقة تهكمية : « أليس من المفروض ان تكون السمكة الذهبية صغيرة الحجم؟ » . قال المرشد : «لا أبدا، السمكة الذهبية تنمو لتصبح بحجم أكبر من ذلك، فحجمها يعتمد على البيئة التي تعيش فيها هذه الأسماك» .

حفظت المعلومة، وعزمت علي أن لا أكون جاهلاً بكل ما يتعلق بالسمكة الذهبية مرة أخرى. كان ذلك قبل سنوات من فهم هذا الدرس الواسع.

كم مرة كنتُ مثل سمكة ذهبية في الحوض؟ وكم من الأحيان كنت احصر نفسي ضمن الزاوية التي ارى من خلالها العالم؟ و الأسوأ، كم من مرة وضعت الآخرين في أحواض صغيرة في عقلي؟ كم مرة ازدريت شخصاً ما و اعتبرته غير مهم أو غير مثير للإهتمام؟ و كم مرة عجزت عن رؤية قدرة الأشخاص على النمو والتطور؟ .

مالذي استطيع تحقيقه اذا تجاهلت القيود التي حولي؛ وجرأت أن اسبح الى أبعد من الحدود التي وضعتها لنفسي؟ وما الذي سيحدث إذا نقلت الآخرين من أحواضهم الضيقة الى محيط من الاحتمالات الغير محدودة؟

فقط تخيل عالماً مليئاً بأشخاص يرون الأمور من هذا المنظور، و يؤمنون أن أي شيء ممكن التحقيق. و يسعون بجِد للحصول عليه. معا نستطيع ان نعمل أمورا مدهشة. نستطيع أن نحقق المعجزات. ■

جميلة أنت

كيفها ديفيد فونتين

عنها فإننا سنجدها بسهولة. الحاجة المستمرة لبلوغ معايير الجمال في العالم تؤدي إلى الهوس - أولاً التغيير الجسدي. ثم قبولية شخصيتنا لتلائم مع صورتنا الجديدة. ثم المعانة في المحافظة على المظهر و مواكبة التغيير المستمر حيث كل موضة تنتهي ببداية أخرى جديدة.

هل من الممكن الوصول الى فكرة العالم عن الجمال؟ ذلك الأمر صعب جداً حتى على المشاهير. وهم من يملك الكثير من المال لتغيير أي شيء يريدونه. يقومون بالتغيير دائماً؛ لأن ما هو جديد في عالم الجمال يتغير باستمرار. حتى الأغنياء بالكاد يستطيعون مجاراته.

انها الطبيعة البشرية؛ و التي تميل إلى اقناع من حولها بجاذبيتها. ولكن الجمال الحقيقي لا يتمحور حول المظهر الخارجي فقط. فالجمال الداخلي مهم أيضاً. فهو تلك الشرارة التي تميز الشخص عن ملايين الناس الآخرين الذين يلبسون بنفس الطريقة. ولديهم قصة شعر واحدة. ويسعون للوصول لنفس الهيئة.

ويمكن أن نوفر على أنفسنا الكثير من الوقت و التعب و الحزن عندما نتوقف عن التفكير بمفهوم الجمال لدى الآخرين. فمن الأفضل أن نركز على صفات محددة أو خصائص فينا تجعلنا مميزين. عندما نعزز ذلك. فسيظهر أفضل ما فينا. وسنكون الأجمل. ■

لو كانت كل الأزهار في العالم ذات لون واحد. أو لو كان هناك نوعاً واحداً من الأشجار في العالم. لأصبح الأمر مُملًا بعد حين. يَكْمُن الجمال في التنوع - تنوع الأشكال والقوام. درجات الألوان والظلال في الطبيعة.

عندما نحاول ان نُغَيِّر الطريقة التي نحن عليها لبلوغ مفهوم الجمال عند شخص آخر. فإننا بذلك نسمَح له بالسيطرة علينا. وعلى تفكيرنا و سعادتنا. ثم من الذي يقرر أن هنالك شيء أفضل من شيء آخر- شعْرٌ داكن أو فاتح. أشعث أو أملس؛ الأجسام النحيله أو ذات العضلات أو المستديرة؛ الأنف الكبير أو الصغير؛ الشفاه الرفيعة أو الممتلئة؟

عندما نحاول جاهدين مُلاءمة قالب معين من الجمال - سواء كان مناسباً لنا أم لا. واقعي أو غير ذلك. فإننا في هذه الحالة نتخلى عن فرديتنا و تميزنا.

أحد المشاكل المرتبطة بمقارنة أنفسنا مع الآخرين أو محاولة الانسجام مع المعايير العصرية للجمال: هي اننا لن نشعر بالسعادة الحقيقية أبداً. قد نشعر بالرضا لأننا غيرنا شيئاً لا نحبه. أو اتبعنا احداث صيحات الموضة. ولكن حتى لو تمكنا من تحقيق مستوى الجمال الذي نتمناه. وحصدنا شعبية كبيرة ضمن دائرة معارفنا. فإن هذا لن يدوم. في نهاية المطاف سنلتقي شخصاً يسبقنا الى أعلى سلم الجمال الجسدي. فإذا كانت هذه هي السعادة التي نبحث

كن دائماً الإصدار الأول من نفسك، بدلاً من أن تكون

نسخة ثانية من شخص آخر. - جودي جارلاند





استطلاع عن الجمال

كَيْفَهَا اندرو ماتياك

يقولون أن الجمال يكمن في عين الناظر. و من هذا المنطلق. قمت بمقابلة بعض الأشخاص - ذكورا وإناثاً ، شباباً وشيبة. ومن مُخْتَلَف الخلفيات الإجتماعية. كان السؤال: ما الذي يجعل الشخص جذاباً من وجهة نظرك؟ .

تلك بعض اجاباتهم:

صوت الشخص غالباً ما يكون أول اشارة تدل على الشخص فيما إذا كنت سأجده جذاباً أم لا.



اللطيف. التهذيب. التوجُّهات الإيجابية. التصميم والتمتع بحس الفكاهة تلك بعض الصفات التي تجعل الشخص جميلاً.



ما يجعل الشخص جميلاً بالنسبة لي هو روحه؛ و الطريقة التي يتفاعل بها مع الناس والمواقف التي حوله.



إذا كانت روح الشخص لطيفة و تراعي الآخرين فهو بذلك شخصٌ جميل؛ بغض النظر عن مظهره الخارجي.



كان استطلاع الرأي الذي قمت به بسيطاً . و بدا الإجماع واضحاً حيث أكد من شملهم الاستطلاع أن الجمال الحقيقي أعمق من السمات الجسدية . فهو ينبع من الداخل . وأنا وافق على ذلك. ■

أكثر الأشياء جاذبيةً في الشخص: هي أن لا يهتم كثيراً برأي الآخرين به . و يتصرف على طبيعته.



احدى الطرق التي أحكمتُ بها على جمال شخص ما هي فيما إذا كان يبتسم وعيونه تشي بالسعادة.



هذا هو الجمال بالنسبة لي حتى لو لم يكن يمثل الصورة المتعارف عليها للشخص الوسيم او الجذاب.



تعريفي للشخص الجميل تغير عبر السنوات. حيث انتقلت وجهة نظري من الشخص ذي المظهر الجميل الى ذلك الشخص الناضج. المتحدث اللبق. الذي يتمتع بحس دعابة جيد.



إذا كان الشخص لطيفاً. مسلياً ومن السهل التواصل معه. عندها يعتبر جميلاً. أو كان خفيف الظل و مستعدٌ للقيام بأمرٍ غير متوقعة . مغامر. عاطفي ويهتم بالآخرين. فإنه جذابٌ بالنسبة لي.

نصائح لجمال المرأة

بقلم اودري هيبورن

من اجل شفاه جذابة، تكلم كلمات لطيفة.



من اجل عيون جميلة، انظر للأمور الجيدة في الناس.



من اجل قوام رشيق، تناول الطعام مع الجوعى.



من اجل شعرٍ جميل، دع طفلاً يمرر اصابعه خلاله مرة في اليوم.



من اجل ان تكون مُتزنًا، رافق الحكمة ولن تمشي وحيداً ابداً.



يجب تجديد إحياء، إستصلاح، و افتداء الناس أكثر من اي شيءٍ اخر. و لا

نستثنى اي شخصٍ من ذلك.



تذكر، إن احتجت في يومٍ من الأيام الى يد مساعدة، فستجد واحدة

عند نهاية ذراعك.



إن جمال المرأة لا يكمن في الملابس التي ترتديها، او في شكل جسدها،

او بالطريقة التي تسرح فيها شعرها، نرى جمال المرأة في عينيها لأن

ذلك هو الطريق الى قلبها ، المكان الذي يستقر فيه الحب.



جمال المرأة لا يتمثل بشامةٍ على الوجه، الجمال الحقيقي ينعكس على

روحها، انه الاهتمام الذي تعطيه بحبة، و الشغف الذي ينبع منها.



■ جمال المرأة يزداد مع مرور السنين.



تقديرنا لأطفالنا

لندا وريتشارد أيزر، تعليم الفرح للأطفال

غالباً ما ينزعج الكبار عندما يقوم أحدٌ ما بتشبيههم بصفةٍ أو بأخرى. فنحن نعتبر أنفسنا فريدون من نوعنا. مختلفون و ليس لنا مثيل. وهو ما يجب أن تكون عليه الأمور. من المهم أن نتذكر أن هنالك أموراً كثيرة جعل الشخص فرداً مميّزاً. على سبيل المثال. الصفات الفلكية (الأبراج) للشخص. إهتماماته. عدد أطفاله. ونوعية الملابس التي يرتديها.

يجب على الأباء ان يُقدِّروا تفرد الأبناء؛ و الذي يُؤثر على حياتهم. يحتاج كلُّ طفلٍ أن يشعر بأنه مميز ومهم. يجب أن نعامل كلاً منهم على انه فرد؛ لديه ما يحب و ما يكره. ذلك سيشعر الطفل انه محبوبٌ كما هو.



هذه بعض النصائح عن كيفية دعم الخصال و الصفات المميزة بأطفالنا :

◀ **تعرف على كل طفل كفرد:** لا يمكننا مساعدة الطفل على بناء ثقته في مواهبه الكامنة: ما لم نصل نحن إلى معرفة ماهية تلك المواهب. و هنالك طريقتان لتتعلم ذلك: (١) المحادثات الخاصة مع الأطفال. والوقت الذي نقضيه معهم نشاهدهم و نُقيمهم. (٢) تنظيم الوقت بصفتنا آباء- أو من خلال لقاءات مجالس الآباء مع المعلمين - لمناقشة الأمور المتعلقة في كل طفل. وتبادل الآراء و أخذ الملاحظات و اكتشاف المزيد حول الصفات الشخصية و الفردية له.

◀ **الاحترام الصادق لكل طفل و مواهبه الخاصة.** أطفالنا بشر. وهم يستحقون حبنا و احترامنا. إذا أخذنا هذا التفكير بعين الإعتبار فسيصبح من السهل (١) اظهار كميةٍ مضاعفةٍ من الإيمان بقدرات الطفل بعد تعرضه لتجربةٍ فاشلة: (٢) نناقش معهم جَاربنا الفاشلة ونخبرهم ما تعلمناه من تلك التجارب: (٣) الثناء السخي والصادق على إنجازاتهم: (٤) أن لا ننتقد شخصية أطفالنا. و نحرص دائما على احاطتهم بحبنا. علينا ألا ننتقدهم في العلن - إمدحهم في العلن وقومهم وراء ابوابٍ مغلقة.

◀ **علمهم الإستقلالية والإعتماد على الذات و تحمل المسؤولية في عمر مبكر.** ترتبط الثقة وما ينجم عنها من متعةٍ مباشرة: مع امكانية عمل شيء مفيد. كل طفل يجب أن يكون لديه عمل يساهم من خلاله في خدمة العائلة. وبشكل خاص في الأعمال اليومية أو الأسبوعية و التي تؤدي الى الإشادة بالطفل وتعطيه شعوراً بأنه قادر و مُهم. ■

تأمل: خذ الوقت الكافي لتقييم الميزات و نقاط القوة التي يتمتع بها طفلك. و قم بعمل قائمة بتلك الميزات. ركز على تشجيع و مدح أطفالك عند القيام بها.





صورة ذلك الشخص في المرأة

- أنت فريدٌ من نوعك. فلم يوجد شخصٌ مثلك سابقاً.
ولن يوجد في المستقبل -المؤلف غير معروف
- تعلم أن تكون ما انت عليه. وتعلم كيف تُبَعِد بلطف
ما ليس فيك. -هنري اميل
- ان يتصالح الشخص مع نفسه أمرٌ مهمٌ جداً. فدون
ذلك لن يستطيع ان يتصادق مع اي شخصٍ آخر في
العالم -اليناور روزفلت
- لا تتمنى أن تكون احداً سوى نَفْسِكَ. حاول أن تكون
نَفْسِكَ بامتياز. -القديس فرانسيس دي سيلز
- بامكان اي شخص ان يمتلك المعرفة التي لدي. لكن
قلبي هو ملكي بالكامل. -جوهان فون جوته
- عندما يجاملك الناس، اصغي باهتمام. اعد تلك
المجاملة مع نفسك، لا تُهمشها أو تُهملها. لماذا يكون
صوتك السلبي أعلى من الصوت الإيجابي الصادر عن
صديق. -كارول م. والاس
- كن نفسك. هذه هي الخطوة الأولى كي تصبح أفضل
بما انت عليه. -جوليوس تشارلز هير
- تحتاج للشجاعة حتى تكبر وتصبح ما أنت عليه حقاً
. -كاتب غير معروف
- لماذا نحاول ان تكون شخصاً انت لست هو ؟ ان الحياة
صعبة بحد ذاتها دون اضافة الانتحال الى المهارات
المطلوبة في الحياة. -روبرت برولوت
- كم ن فقد من الإهتمام عندما نُقرر أن لا نكون شيء
ما - بل نكون شخصاً ما. -جبريل «كوكو» شانيل
- لقد ولدتَ نسخة اصلية فلا تُمِتْ نسخة مقلدة.
-جون ميسون
- ارخص طريقة للسعادة هي ان يكون الرجل على
استعداد بأن يكون نفسه. -ديزديورس ايراسموس