

المجلد ٤ الاصدار ١

المشوقفة

المجلة التي تحركك!



التغيير والتحدي

اتخاذ القرار حاسم

الحاجة الى بصيرة

الحياة مليئة بالتغيير والتحدي - بعضها ناجم عن الإختيار والبعض الآخر ناجم عن الظروف. ننتقل من مكان الى آخر، ونغير وظائفنا، نتخرج من المدرسة الثانوية وندخل الجامعة، نواجه الصحة والعمالة، والتحديات المالية، والقائمة تطول.

يتطلع معظمنا الى التغيير مع بعض التخوف، لأنه غالباً ما يعني الكثير من العمل الإضافي، وقد تكون التغييرات برمتها صعبة ومرهقة احياناً. ولكن ماذا لو كانت حياتنا دائماً نفسها، واستمرت الأمور الى الابد في الطريقة التي هي عليها الآن؟ نحن على الأرجح سنشعر بالملل بسرعة ويتسلل إلينا الخمول ونتوقف عن النمو.

التغيير ليس فقط حاجة، لكنه امر جيد بالنسبة لنا، فإنه ينتقل بنا الى آفاق جديدة ويوفر فرصاً للنجاح قد لا تكون متوفرة لدينا في حال لم يتغير شيء على الإطلاق.

في هذا الإصدار من المشوقة ستجد مقالات رائعة عن الآثار الإيجابية للتغيير والتحدي وبعد قراءتها قد تجد نفسك تفكر، «بما يمكن وما يجب علي أن أغير في حياتي الآن؟» وقد تجد نفسك تفكر في اتخاذ بعض المخاطر! وأمل ذلك!

التغيير يساوي الخير، والنظرة الإيجابية لتغيير والتحدي، قد تقودك إلى حيث كنت تحلم أن تكون أو ما كنت تريد القيام به دائماً.

كرستينا لين

للمشوقة

القيام بالغطس

التحدي في التغيير

السباحة مع عمالقة البحار

مشاكل في مقابل الفرص

الابوة والامومة من القلب

معززات الثقة بالنفس لطفلك

عشرة نصائح اساسية لتغيير حياتك

الحاجة الى بصيرة

اقتباسات بارزة التغيير امر جيد

المجلد ٤ الاصدار ١
سعاد ابو حليم
كريستينا لين

واثق زيدان

العدد
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠٠٩
جميع الحقوق محفوظة

اتخاذ القرار حاسم

بقلم ليليا بوترز

في الماء. كان الولد فخوراً جداً بنفسه! النظرة على وجه والده كانت معبرة جداً، لكنه لم يستطع منع نفسه من الشاء على ولده «لقد فعلتها يا بني! انا فخور جدا بك!» ابتسمت وفكرت كم أشبه هذا الصبي في بعض الأحيان. لقد كنت لعدة اشهر في عملية ترحال، واستعد للانتقال الى موقع آخر حيث عمل جديد، وتجارب جديدة، و أصدقاء جدد ينتظرونني. على الرغم من أنني تلقيت التشجيع من الجميع بأن هذا التغيير هو للأفضل، إلا أن القلق و الخوف كان يملكني من كيفية سير الأمور.

صوت داخلي يقول لي «لا تقلق! فقط قم بإتخاذ القرار الحاسم! وكل شيء سيكون على ما يرام، لن يخيب أملك!» ، انا اعلم من تجاربي السابقة ان الامور عادة تتجح في نهاية المطاف.

لذلك، مثل الصبي الصغير، سوف اثق مرة أخرى بالصوت الداخلي و اقوم بالمخاطرة. من يدري؟ قد يكون هذا التغيير بكل بساطة هو ما كنت انتظره. ❁

صبي صغير يبلغ من العمر حوالي الأربع سنوات. شاهدته بإهتمام بينما كان يمشي مع والده الى حافة لوح الغوص في الجزء العميق من المسبح وبدأ يعلمه كيفية الغوص، ابتهج الصبي من رشات الماء التي نتجت عن قفزة والده الى المسبح، ولكن عندما شجعه والده على القفز في الماء، تراجع قلقاً، فخاطبه والده «لا تقلق يا بني» مؤكداً له من انه سيمسك به.

وبعد القليل من الحث و التشجيع، غامر الصبي بالوصول الى حافة لوح الغوص وتأرجح هناك، مشيراً بقوة الى والده في الماء الإقتراب منه قليلاً. سمعته ينادي بصوت عالٍ «لا، يا أبي أكثر من هذه الجهة!.. لا، من تلك الجهة!» واستمر هذا لفترة من الوقت حتى ظننت انه سيُقدِّم على الغوص، ولكنه في اللحظة الأخيرة جَبُن واستدار ومشى عائداً الى جانب المسبح.

كان والده صبوراً و مثابراً، كما هم الآباء غالباً، حتّه على عدم الإستسلام، وبالنهاية اقتعه بالعودة الى حافة لوح الغوص. وتكرّرت العملية بأكملها عدة مرات حتى قفز الصبي اخيراً الى يدي والده الذي كان يانتظاره



التحدي في التغيير

بقلم اسد رايفي



الأنشطة، والتي هي أمور عادية بالنسبة لمعظم الناس، كانت تشكل تحدياً كبيراً بالنسبة لشخص على كرسي متحرك، حيث استخدم دورة المياه وتغيير الملابس وركوب السيارة تعتبر تحدياً يومياً. هذه التحديات دفعتني أيضاً الى الحفاظ على احراز التقدم، وجعلتني صلباً للكفاح. قررت الحفاظ على التفكير الإيجابي و المحاربة بدل الإستسلام، وأن لا أدع العجز يقف في طريق ما أردت تحقيقه.

الهمني شعار « و. ميتشل » الذي يقول: « ليس المهم ما يحدث لك، وانما ما سوف تفعله حول ذلك. » مثل ميتشل، أريد أن أشارك قصتي مع الآخرين، فقررت أن أكون متحدثاً محفزاً.

ثلاث صفات ساعدتني على تحقيق هذا الهدف والتي لا تزال تحفزني على مواصلة الكفاح وهي:

عندما علمت أنه سيتم نقلي الى كرسي متحرك و من المحتمل أن لا اكون قادراً على المشي مرة أخرى، تغيرت حياتي تماماً. عندها واجهت التحدي الأكبر في حياتي. شعرت في البداية أن هذا الكرسي المتحرك مثل السجن، يعني تقييداً كامل. لا أريد أن أكون مقيداً في المكان الذي أريد الذهاب إليه وكذلك ما أريد أن أفعله. ولكن مع مرور الوقت حدث شيء ما. فبدلاً من الشعور بالإحباط والإكتئاب، بدأت أنظر الى وجودي في كرسي متحرك على انه تحدي للتغلب على العقبات الأخرى التي واجهتها مع إعاقتي. بدأت أكتشف تدريجياً المزايا المرتبطة في وجودي في كرسي متحرك.

أصبحت إعاقتي التي يسببها مرض فريدريك اتاكسيا (اضطراب وراثي، بسبب الضرر التدريجي للجهاز العصبي ويضعف الاطراف السفلية) نعمة مقنعة لأنه غرس في نفسي الإرادة القوية بعدم التنازل ابداً في الحياة. ونتيجة لتبني عقلية إيجابية، بدأت أرى الكرسي المتحرك بمثابة إمتداد من جسدي ووسيلة وصولي الى الأماكن.

١ أن يكون لديك العزم

سوف يقول لك الكثير من الناس أنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً معيناً لأنه صعب جداً. عندما يحدث هذا، أذكر نفسي بأناس أمثال عمران خان و روجر فيدرر. كلاهما حقق نجاحاً في الحياة بعدم الإستسلام. عمران خان، بعد تقاعده من لعبه الكريكت، أسس أول مستشفى للسرطان في باكستان، نجح على الرغم من أن الكثير من الناس حاولوا تثنيه عن ذلك. لاعب التنس العظيم روجيه فيدرر، على الرغم من خسارته مرات عديدة، حافظ على موقفٍ ايجابي ومن خلال العزم فاز بالعديد من المباريات. نحن نخسر فقط عندما نستسلم.

٢ ثق بقدراتك

عندما إنتهى بي الأمر في كرسى متحرك في سن العشرين، أردت ببساطة الإستمرار في عيش حياتي بالطريقة التي كانت عليها من قبل، أردت أن أكون نشيطاً ومتحركاً ما استطعت، كانت السباحة شغفي و أصبحت جزءاً رئيسياً من حياتي، وكان من المهم أيضاً أن أسبح من أجل صحتي. مررت في أوقات لم أستطيع فيها السباحة دورة واحدة على امتداد المسبح، و أصبحت مستاءً للغاية، حيث كنت قادراً على القيام بذلك خمسة عشر الى عشرين مرة منذ فترة ليست طويلة. قررت مواكبة سعبي لقطع المسافة سباحةً، كنت اعتقد أن ذلك ممكناً، وفي نهاية المطاف نجحت بالطريقة التي كنت عليها من قبل.

٣ ان يكون لديك الايمان

اللَّهُ لديه طرقه الخاصة لإعطاء السعادة، و يعوض الخسارة دائماً. قبل القيام بشيء مهم؛ مثل اعطاء حديث تحفيزي او عقد اجتماع اسأل الله النجاح، وهو يكافئني دائماً. عندما أشعر بالإحباط فإن اتصالي مع الله يساعدي على البقاء إيجابياً والنظر الى الجانب المشرق من الحياة.

أنا أحب التحدي، حتى لو كان ذلك يعني العديد من التغييرات في حياتي، والخروج من منطقة راحتي لمحاربة كل الصعاب. الشعور بالإحباط لن يوصلني إلى أي مكان، لكن وجود أهداف في الحياة يحفزني بشكل كبير.

الحياة هي رحلة مستمرة، علينا الإستمرار بالتغيير والنمو حتى لا تبدو لنا الأشياء التي تنوي القيام بها صعبة بعد الآن. عندما يأتي ذلك اليوم، يكون قد حان الوقت للبدء في البحث عن تحديات جديدة لتعزيز ثقتنا وعيش حياة أكثر جدوى.

العقبات تبني شخصيتنا. لكل فرد طريقته الخاصة في التعامل مع عقبات الحياة، ولكن ليس هناك شك في أن التفكير الإيجابي والعزيمة تلعبان دوراً رئيسياً اثناء مواصلة السعي لتحقيق أهدافنا في الحياة. 

اسد رافي

Asad.rafi@gmail.com

السباحة مع عمالقة البحار

بقلم نيكس مارتينيز

يصرخ ربان القارب من على القيادة، «الآن، الجميع! يقفز!»، تقفز خمستنا من على متن قارب البانكا و نغوص في ظلام دامس.

لقد كنت اعاني لمواكبة الرجال الأربعة الذين سبحوا بدون صعوبة، ولكن المرة التي استطعت التشبث بالربان، سحبني الى الأسفل حيث أضاءت الشمس بقع وخطوط سمكة عملاقة من تحتي، حيث كنت اسبح فوق رأسها. كنت للحظة ضمن متناولها، ثم اختفت في لمح البصر. حجمها الهائل لم يبسط من حركتها، واسماك قرش الحوت تتحرك بسرعة في المياه المفتوحة. تكون هنا الآن وفي لحظة تختفي.

لقد ارتعبت في تلك اللحظة الرائعة من عظمة هؤلاء الوحوش الودية، كان يوماً لن انساه ابداً.

تذكرتها اليوم، لأنني أجد نفسي مرةً أخرى أواجه المزيد من الوحوش المخيفة - مخلوقات من الشك والصعوبة والعقابات التي تلوح في الظلام، مخلوقات عملاقة من الصعوبات المالية، والتحدي والتغيير. أشياء مخيفة تسبح من حولي في هذا المحيط الواسع من الحياة. انني أتذكر أسماك قرش الحوت في كل مجدها وعظمتها، ما هي إلا مخلوقات ضخمة من البحر ومشهد جدير بالمشاهدة! لن تخاف منها، ولكن مشاهدة جمالها

لقد قمت مؤخراً بشيء ينبغي على كل إنسان إدراجه في قائمة «ما يجب عليّ فعله في هذه الحياة». لقد سبحت مع اسماك قرش الحوت.

نعم، اسماك قرش الحوت - أكبر الأسماك المعروفة على هذا الكوكب.

حسناً، لست متأكداً تماماً اذا كنت سبحت معهم ام طاردتهم، ولكن اياً يكن، فالتجربة تستحق التوثيق في الكتب.

نستطيع تمييز اسماك القرش تلك من خلال اجسادها الضخمة ورقعة الداما على جلودها، يمكن رصدها اثناء هجرتها خلال اشهر الصيف الحارة قبالة سواحل دونسول- قرية صيد صغيرة قرب مدينة ليفاسبي في لوزون- جزيرة شمالية كبيرة في الفلبين.

ذات مرة، حيث لم يعرف الكثير من الناس عن هذه القرية الصغيرة، كان الصيادون يعيشون بهدوء، و يعانون من ركود اقتصادي. تغير كل ذلك عندما تم رصد مئات اسماك قرش الحوت - بيوتاندنغ، كما يطلق عليها بلغة التاجالوجيه المحلية- في المياه المظلمة، ما فتح باب جديد للسياحة.

الآن، يتزاحم السياح الى المكان و يستخدمون القوارب للوصول ، تماماً مثل تلك التي تواجدت خلال رحلتنا. جاء كل قارب مع ثلاثة او اربعة رجال للإطلاع على بيوتاندنغ.



وحجمها الهائل هما السبب لتزاحم المسافرين على شواطئ دونسول. أريد أن أنظر الى تلك الأشياء في الحياة، ليس كعمالقة مخيفة تلوح في الظلام ولكن كتحديات تستحق الملاحقة، حتى لو كان لمجرد متعة إختبارها. الحياة ليست حول البقاء ولكن حول المغامرة.

«الآن! الجميع! يقفز!»

اننا نشعر بالأمان في غياب التحدي الكبير ونشعر بالراحة عندما يكون كل شيء واضح في الأفق ولكن بعد ذلك، نرى التحدي أمام أعيننا ونرتعش. نرى الوحوش ونصلي من أجل النجاة.

مشاكل في مقابل الفرص

بقلم زق زقلا

كن ممتنا لمشاكلك. المشاكل او التحديات تجربنا على النمو وتجعلنا اكثر قدرة. إن عدّاء المسافات الطويلة الذي يتدرب لدورة الألعاب الأولمبية في المنحدرات ليس لديه الفرصة للفوز بالميدالية، لكن العداء الذي يتدرب في المرتفعات يمكنه تطوير سرعته وتحمله وقوته الذهنية وهذا ما يتطلبه الفوز بالميدالية.

أفضل شيء حدث للملاكم جين توني هو أن له يديّن ضعيفتين. رأى مدير أعماله أنه لن يكون بمقدوره أبداً أن يلكم بقوة كافية ليكون بطل الوزن الثقيل، بدلاً من ذلك، قرر توني أن يصبح الملاكم العلمي و ليس الملاكم شديد الضربات. يقول مؤرخي الملاكمة انه تطور ليصبح احد أفضل الملاكمين، لم يكن بمقدور توني أن يكون بطلاً لولا مشكلة يديه الضعيفتين.

لذا في المرة القادمة التي تواجه فيها تسليقاً صعباً، عقبة، او مشكلة، ابتسم وقل، «هذه فرصتي في النمو» ❏



معززات الثقة بالنفس لطفلك

بقلم: سيلفانا كلارك

تسمع بعض الأمهات يصرخن، «جوردن، ابقى على مقربة حيث أستطيع أن أراك، قد يلحق بك أذى!» هذه ليست طريقة لبناء ثقة الطفل بنفسه. عندما كانت ابنتنا في سن الثالثة من العمر، رآها زوجي تحاول تسلق شجرة التفاح في الفناء الخلفي، بدلاً من أن يقول لها انها كانت على وشك السقوط، اخذ يبين لها كيفية اختيار الأغصان الجيدة للإمساك بها والوقوف.

لقد تسلقوا عشرة أقدام أخرى، والكثير من البهجة لـ سونديرا، والقاعدة هي أنها يمكن أن تتسلق الأشجار في حال وجود الكبار بالقرب- مما أدى الى العديد من حملات تسلق الشجرة من قبل الأب وابنته. هنا بعض الطرق التي يمكن أن تساعد الأطفال الصغار على تطوير الثقة في أنفسهم وقدراتهم:

تشجيع الاخذ بالمخاطرة الايجابية

الأطفال ذوي الثقة بأنفسهم لديهم جلد داخلي لتجربة اشياء جديدة، حتى لو كان ذلك يعني إمكانية الفشل. شجّع طفلك أثناء تجربته مهارات جديدة. كأسرة واحدة، اقرأ كتاباً عن موضوع جديد لكم جميعاً. المشي في بعض الممرات الغير مألوفة، لمجرد المغامرة ولرؤية المكان الذي سوف تنتهي اليه.

عندما كانت ابنتي صغيرة في السن، طُلب منها إحضار

اجلس بجانب الملعب وراقب الأطفال يركضون، يقفزون ويتسلقون في كل مكان. انه ليس من الصعب أن نلاحظ الأطفال المخاطرون، الذين ينزلون من لعبة المنزلقة ورؤوسهم في المقدمة الى الأسفل، وبعد ذلك يقفزون على لعبة القضبان المعلقة، ثم يقومو بتحريك ارجوحة الإطارات بشكل قوي، هؤلاء الأطفال الذين لا يعرفون الخوف. ثم هناك «مشاركوا الملعب الحذرون»، هم اطفال يسيرون ببطء عبر جسر خشبي متقلقل. يتطلب منهم الكثير من الشجاعة لينزلقوا على عمود رجل الأطفال. ما الذي يسبب هذا الفرق؟ هل يمكن أن يكون الثقة بالنفس؟

نريد جميعاً أن يشارك أطفالنا في المدرسة بطريقة شغوفة، وينضموا للأطفال الآخرين في اللعب الجماعي، او التطوع للعب في فريق كرة القدم. في كثير من الأحيان وحتى الآن، يقوض الآباء قدرة اطفالهم على تطوير الثقة بالنفس. فإذا دخل طفل الى الغرفة راکضاً يحمل كأساً من الماء، ما هو اول شيء يقوله معظم الآباء والامهات؟ سوف تسمع عادةً، «كن حذراً، قد تسكب ذلك!» لكن الأجدد قول «من الافضل أن تمشي عندما تحمل كأساً من الماء». لماذا نشجع نبوءة تحقيق الذات بالقول لـ سوزي، سوف تسكين الماء؟

لنذهب الى الملعب مرةً اخرى. استمع بعناية وسوف

كلما تسمع أن
رجلاً قام بعملٍ
عظيم، فأنت
على يقين أن
وراء ذلك في
مكان ما خلفية
عظيمة، قد
يكون تدريب
الأم، عبرة من
الأب، تأثير
المعلم، أو
تجربته المكثفة.
يجب أن يكون
هناك احدي ما
ذكره إلا فإن
الإنجاز العظيم
لن يأتي، بغض
النظر عن مدى
ملاءمة الفرصة.

— كاثرين مايلز



شيئاً لحصة «اعرض شيئاً وتحدث عنه»، شجعتها على الأخذ بالمخاطرة بدلاً من مشاطرة دمية باربي، واعطيتها موضوع مثل «خذ شيئاً صنعته بنفسك». (حمصنا الخبز لتشارك به الصف) «خذ شيئاً ينمو على الأرض» (التقطت الهندباء و عرضت جذورها الطويلة). يعلق المعلم دائماً بإيجابية على خيار سوندرافريد في حصة «اعرض شيئاً وتحدث عنه». لقد علّمت انها ستحصل على الدعم الإيجابي عند قيامها بأشياء مختلفة بعض الشيء عن المؤلف.

السماح للأطفال باتخاذ الخيارات

نعم، تريد ابنتك الصغيرة الخروج مرتدية ثورة منقوشة باللون الأحمر مع سترة حمراء مطابقة، أو تريد إرتداء بنطالٍ مقلّم باللون الأرجواني مع قميص بلونٍ اصفر مزهري، لماذا لا تدعها تلبس ذلك؟
الجزء الأكبر من الثقة بالنفس هو الشعور بالقيام بعملٍ رائع وخارج عن المؤلف، في كثير من الأحيان كوالدين، نقول أشياء مثل، «ولكن جميع الأطفال الآخرين لديهم علب طعام الغداء، لماذا تريدان غذائك في الحقيبة؟ اعطي الأطفال الفرصة لإتخاذ الخيارات طالما يتم الأخذ في الإعتبار القيم العائلية والسلامة.

إبقاء الثناء في المنظور

هناك ميل لدى الآباء والامهات للإشادة بكل عمل يقوم به طفلهم. ليس هناك حاجة الى التصفيق والتهليل إذا قام طفلك بوضع منديله في حضنه على العشاء، لأنه سلوك متوقع. بعض الوالدين تتدفق عواطفهم على كل خربشة يقوم بها طفلهم الصغير كما لو أن كل رسم ينتمي للمتحف.

كمدرسة مرحلة ما قبل المدرسة، فإنني أرى الآباء والامهات يثنون بشكل مفرط على أطفالهم لإنجازات طفيفة. إن التغذية الراجعة الإيجابية فعالة عندما تكون واقعية. عندما يتعلم الأطفال أنه يمكنهم فعل أي شيء، والوالدين تلقائياً يثنون عليهم بحفاوة بالغة، عندها يفقد الثناء معناه.

بصفتك أحد الوالدين، يمكنك أن تقدم الدعم والتشجيع لطفلك، ولكن يمكن أن تذهب خطوة أخرى الى الأمام و تسمح له باكتشاف قدراته الخاصة، و الإستمتاع بإنجازاته. هذه النصائح لتشجيع الثقة بالنفس يمكن أن تبث روحاً جديدة في طفلك، و تغرس الثقة في نفسه، و التي سوف تستمر مدى الحياة.

عشر نصائح اساسية لتغيير حياتك

بقلم دونالد لاتيوماهينا

1. **التمهل** - التمهّل وإفساح المجال للتغيير. التمهّل والإستمتاع بالحياة. انت لا تضع المنظر فقط من خلال سيرك بسرعة كبيرة- انت تضع ادراك الى اين انت ذاهب ولماذا - إدي كانتور.
2. **كن مستعداً للتغيير**. الرغبة أمر ضروري. لبناء الرغبة في التغيير، ينبغي عليك أولاً ادراك أن حياتك يمكن أن تكون أفضل مما هي عليها الآن.
3. **تحمل المسؤولية**. تحمل المسؤولية عن حياتك أمر لا بد منه. لا تلوم الناس الآخرين أو الظروف على الأشياء السيئة التي تحدث في حياتك. سواء حياتك كانت في صعود أو هبوط ذلك يعتمد عليك أنت وحدك.
4. **إكتشاف قيمتك الحقيقية**. هناك بعض المبادئ في اعماق قلبك التي تعرف أنها صحيحة. خذ وقتك للعثور عليها. نظم نفسك مع هذه القيم، و ذكر نفسك بها باستمرار.
5. **البحث عن قضيتك**. التغيير ليس سهلاً لأنه يتطلب جهداً كبيراً. قضيتك مصدر الطاقة التي تحتاج إليها. قضيتك يمكن أن تعطيك القوة لبذل مزيد من الجهد. للعثور على قضيتك، ابحث عن ما يهمك.
6. **استبدال المعتقدات المُحدّدة بمعتقدات محفزة**. المعتقدات المُحدّدة هي من أكبر العقبات التي تعيق تغيير حياتك، انت بحاجة الى التعرف عليها قبل أن تتمكن من التعامل معها فعلياً، كلما تجد واحدة منها قم بتدوينها. بعد التعرف على معتقداتك المُحدّدة ، استبدلها بمعتقدات محفزة. اكتب تعليقاً إيجابياً معاكس للتعليقات السلبية عندما تدرك انك تحت تأثير معتقد مُحدّد .
7. **استبدال العادات السيئة بأخرى ايجابية**. هل هناك عادات تعيقك؟ هل هناك عادات تعلم انك بحاجة الى قطعها؟ ضعها جميعاً بقائمة. بعدئذ، بدلاً من التركيز على قطع تلك العادات، ركّز على خلق عادات جديدة إيجابية لتحل محلها.
8. **العثور على الناصح المُخلص**. العُثور على الناصح المُخلص بإمكانه مساعدتك على تحسين حياتك. بدون وجود الناصح المُخلص، فعليك على الأرجح أن تتعلم الكثير من الدروس بطريقة صعبة، وجود الناصح سيوفر عليك قدراً كبيراً من الوقت.
9. **أن يكون لديك توقعاً صحيحاً**، التغيير يتطلب وقتاً طويلاً، خاصة اذا كنت تريد استمرارية التغيير. التوقع الصحيح يؤهلك أن تكون مثابراً في الأوقات الصعبة.
10. **الحفاظ على الزخم**. الجزء الأكثر صعوبة هو البداية. بمجرد الشروع، فإن الامور تصبح اسهل اذا حافظت على الزخم. غير حياتك يوم بعد يوم.

الحاجة الى البصيرة

بقلم ميتسي كاي

قال امبروز هولينغورث روموون «الشجاعة ليست غياب الخوف، لكنها اليقين بأن هناك شيئاً آخر أكثر اهمية من الخوف».

كيف لنا إذن أن نجد الشجاعة للقيام بما نخشى فعله؟ علينا أن ننظر الى أبعد من الخوف. علينا أن نبقى أعيننا على الهدف، على «الشيء الآخر».

كان هناك برنامج تلفزيوني عُرض مؤخراً في الولايات المتحدة يسمى عامل الخوف، حيث تنافس المتسابقون في سلسلة من إختبارات الشجاعة، أو بتعبير أكثر دقة، إختبارات التغلب على الخوف. للانتقال الى المرحلة التالية من عملية الإقصاء، هم بحاجة الى انجاز مهمات معينة في ظل ظروف مرعبة، وغريبة ومقززة، لماذا يُقدم اي شخص عن طيب خاطر التعرض لمثل هذا العذاب؟ للحصول على الجائزة التي تذهب الى آخر رجل او امرأة بقي واقفا، «الشيء الآخر»-

٥٠,٠٠٠ دولار امريكي في هذه الحالة.

انهم ليسوا الوحيدين. متسلقي الجبال يخاطرون بحياتهم واطرافهم في ظل ظروف شاقة مثل التعرض للجوع والإرهاق وكل ذلك للذة الوصول الى القمة ورؤية العالم من ذلك المنظور.

الرياضيين يمارسون الإنضباط الذاتي ويدفعون بأنفسهم الى الحد الأقصى لأن أعينهم تتركز على الكأس والميدالية الذهبية او الجائزة المالية.

هذا العالم مليء بالمشاكل والأحزان والآلام، إن كلاً من عناوين الأخبار والعديد من التنبؤات تخبرنا أن الأمور تسير الى الأسوأ قبل أن تتحسن. اين ستجد الشجاعة لمواجهة ما سيحدث في المستقبل؟ يجب علينا ان ننظر الى ابعد من مشاكلنا اليومية، والتركيز على الجائزة- الهدف الذي نريد الوصول اليه.

أحياناً التحديات الماثلة أمامنا قد تبدو مستعصية على الحل، ولكن لا توجد جبال الألب بالنسبة للرجال والنساء الذين يتحلون بالإيمان. فما الذي ننتظره؟ دعونا نبدأ التسلق! قد يكون تسلقاً وعراً، ولكن المنظر من القمة يستحق كل خطوة صخرية من ذلك! يمكننا أن ننظر إلى الأمام و أعالي المرتفعات التي سوف نصلها ونشعر بلذة مشاهدة المنظر، وذلك يحدث فقط اذا واصلنا

الكفاح والتسلق والفوز وعدم الإنسحاب! ❖



اقتباسات
بارزة

التغيير جيد

التغلب على تجربة مؤلمة يشبه الى حد كبير عبور
القضبان الأفقية. عليك ان تتركها عند نقطة ما من
اجل التحرك الى الامام - **س.أس. لويس**

في بعض الأحيان تتداعى الأشياء الجيدة ، لتقوم
الأشياء الأفضل بالتشكل - **مارلين مونرو**

عندما تكون في شك، اختار التغيير - **ليلي ليونغ**
اذا كنت تفعل ما قمت به دائماً، ستحصل على ما
حصلت عليه دائماً - **توني روبنيس**

حياتك لن تصبح افضل عن طريق الصدفة، بل عن
طريق التغيير - **جيم روهن**

جميع احلامنا يمكن أن تتحقق، اذا كانت لدينا
الشجاعة لمتابعتها - **وولت ديزني**

الانسان لا يمكنه اكتشاف محيطات جديدة الا اذا
كان لديه الشجاعة ليغيب عن الشاطئ - **اندري
جايد**

لقد ضيعت مئة في المئة من الطلقات التي لم
تطلقها - **واين جرينزي**

«لا احد يمكنه أن يعود ويبدأ بداية جديدة، ولكن
يمكن لأي شخص أن يبدأ اليوم ويحقق نهاية
جديدة - **ماريا روبنسون**

بتغيير لا شيء، لا شيء يتغير - **توني روبنيس**

اليوم هو اليوم الأول من بقية حياتك - **مجهول**

يسبق كل التغييرات الكبيرة الفوضى - **ديباك
تشوبرا**

