

المجلد ٧ الاصدار ٧

# المشوق<sup>٣</sup>قة

المجلة التي تحركك!

## إجازة لا تنسى

الأبوة من القلب

تعليم الأطفال العطاء

تسع نصائح

لقضاء موسم الأعياد

ها قد عاد موسم عطلة نهاية السنة ثانية، وكالكثيرين، فقد انشغلت في وضع الخطط اللازمة لهذا الوقت المميز من السنة. سوف أخذ إجازةً من العمل وأحرص على تمضية معظمها مع عائلتي. المناسبة التي تجمعنا، حيث نطهي الطعام ونتناول الوجبات ونسترخي ونلعب معاً هي فكرتي عن عطلة مثالية.

بالطبع، كل شخص لديه الأشياء المفضلة بالنسبة له وما هو ممتع لشخص ما قد لا يكون ممتعاً لشخص آخر.

وفي بعض الأحيان يمكن للظروف أن تكون صعبة. قد تكون هناك مشاكل صحية أو مالية، أو أن العالم من حولنا إنقلب رأساً على عقب بسبب النزاعات أو الكوارث الطبيعية. إن التمتع بالإجازات ونحن نشهد أموراً من هذا القبيل يمكن أن يكون صعباً.

في هذا العدد من المشوقة قمت باختيار مجموعة متنوعة من المقالات التي أمل أن تجلب للجميع الفرح والتشجيع. أولئك الذين يعيشون في سلام وأولئك الذين يعانون من الاضطراب، أولئك الذين يملكون الكثير وأولئك المحتاجين، أولئك الذين يتمتعون بصحة جيدة وأولئك المعلولين. إنها طريقتي في الوصول إليكم وتقاسم بعض فرحة الإجازة معكم - أمل أن تقوم أنت بدورك برفع معنويات شخص آخر.

إذا ما قام كل منا بدوره فإن ذلك لن يجلب المزيد من الفرح في حياتنا فحسب، بل قد تسمع أيضاً الكثير من الناس وهم يقولون "هذا ما أسمىه عطلة رائعة"

كريستينا لين  
الى المشوقة

٣ إجازة لا تنسى

إغاثة الحي

٤ ١. طرق للإستمتاع

بالعطلات

٦ مالذي يجعلك تشعر

بالإمتنان؟

٧ الأبوة من القلب

تعليم الأطفال العطاء

٨ كن صديقاً

خلال العطلات وفي كل وقت

١٠ تسع نصائح لقضاء

موسم الأعياد

١١ التواصل مع الوحيدين

١٢ أقوال ماثورة

أعظم الهدايا

المجلد ٧ الاصدار ٧  
كريستينا لين

العدد  
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع  
الالكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٥  
جميع الحقوق محفوظة

# إجازة لا تنسى

## إغاثة الحي

بقلم دان راذر، مديع في قناة سي بي اس الإخبارية، بتصرف

في أحد الأيام سمعته هو وعمي يتحدثان عن عائلة في الحي لم يكن لديها دخل ولا مال. ولم يكن لديها أيضا "معونة"، وهي الكلمة التي كانت تعني الرعاية في تلك الأيام. ما كان لديها بالفعل هو منزل مليء بالأطفال حيث كان الإيجار مستحقاً دائماً دون أن يتم دفعه.

تحدث والدي وعمي جون، ثم إنطلقاً في اتجاهين معاكسين. ذهب كل منهما لرؤية أناس في الحي قد يكونون قادرين على تقديم شيء ما لمساعدة تلك العائلة.

كانت عشية عيد الميلاد. وقبل انتهاء اليوم، كانا قد جمعا بعض الألعاب والقليل من المال، معظمه على شكل فضة ونحاس، وذلك للمساعدة في توفير نوع من السعادة للعائلة لتمتلك القليل.

أعتقد بأنه يمكنك أن تخمن ما تعلمته في ذلك اليوم. رأيت بعيني بأن الناس الذين ليس لديهم الكثير يمكنهم أن يجدوا شيئاً يعطونه لأولئك الذين لديهم أقل. ■

حدث ذلك في منتصف ١٩٣٠. كنا في خضم الكساد الكبير. كانت عائلتي تسكن في الحي الذي يمكن أن يطلق عليه اليوم بـ "الإنقالي"، ولكن في ذلك الوقت كان حيا فقيراً فحسب. أولئك الذين كانت لديهم وظيفة- لم يكونوا كثيرين- كانوا عمالاً. لا أذكر أي أحد من رجال الحي لم يكن لديه ضمانة طبية على يديه. وكان لدى والدي وظيفة.



# ١. طرق للاستمتاع بفرحة العطلة

بقلم لين بيرحسون، بتصرف

إذا كنت ترغب بالاستمتاع ببهجة موسم الأعياد هذا أو أي موسم احتفالات أخرى عليك أن تضع في اعتبارك أن أبسط أفعال الكرم والتواصل ورعاية الغير يمكن لها أن تمنحك أكبر المكافآت. كل شيء يبدأ مع إعادة التواصل مع اللحظات التي تعني لك الكثير، والتأكد من انه لديك الوقت الكافي لتشعر بسحرها.

إذا كنت تحلم بالقيام بعمل أشياء من أجل المتعة فقط - سواء أثناء الإجازات أو في أي وقت من السنة - اليك بعض الأفكار لكي تبدأ. استخدم هذه القائمة باعتبارها نقطة انطلاق لطرح أفكار مفرحة لك.

## ١. دُونْهَا عَلَى وَرَقَةٍ .

امسح برنامجك وكرس يوماً كاملاً (أو جزء من اليوم) لكتابة بطاقات معايدة . ان المكافآت التي تحصل عليها من خلال إرسال واستقبال ملاحظات شخصية هي أكبر بكثير من تلك غير الشخصية (فكر في خيبة الأمل التي ستصاب بها عندما تقوم بفتح مغلف وتجد أن التواصل الشخصي الوحيد الموجود على بطاقة المعايدة هو التوقيع)

## ٢. اصنع الهدايا بدلاً من شرائها

صنع الهدية هو المرادف ثلاثي الأبعاد للبطاقة المكتوبة بخط اليد. لست ملزماً بالوصول الى أبعد مدى: يمكنك صنع "الجرانولا" (خليط من الشوفان و الفواكه المجففة) ووضعها في وعاء زجاجي كلاسيكي. قم بشراء مجموعة غير مكلفة من لعب التوابل الزجاجية واملأها بالريحان الذي قمت بتجفيفه من حديقتك في الصيف الماضي. ابحث على الإنترنت عن بعض التعليمات البسيطة لصنع زينة الأعياد، ثم قم بإلصاق بعضها معاً. جد وسيلة لإضفاء الطابع الشخصي عليها وقم بتوزيعها على الأصدقاء أو العائلة أو زملاء العمل.

## ٣. قم بإنجاز قائمة المهام التي يتوجب القيام بها معاً

إن القيام ببعض التسوق الإضافي والقيام بالمهام المتعلقة بالأجازة ربما يكون أمراً لا مفر منه من أجل الإعداد لعطلتك. قم بتحسين التجربة من خلال الذهاب مع صديق مقرب. يمكنكما أنتما الإثنان شطب بنود من قائمة المهام عندما تقومان بإعادة التواصل. فكر في القيام بتغليف الهدايا وتزيينها مع صديق أو شريك أيضاً.

#### ٤. تبرع لقضية نبيلة

أظهرت سلسلة من الأبحاث التي أجريت مؤخراً أن التصديق يجلب للناس سعادة حقيقية أكثر من أي نوع آخر من الإنفاق. قم بالتبرع لقضية لها أهمية عندك - البيئة، الناس الأقل حظاً، المنظمات الإنسانية أو منظمات البحوث، أي شيء يجعل قلبك سعيداً بمساعدته. أو تبرع بإسم الأصدقاء والعائلات بدلاً من تبادل الهدايا.

#### ٥. تبنى عائلة

هل تعرف عن عائلة أقل حظاً في الحي الذي تقطنه؟ تبنى الأسرة وقم بتوفير بعض الهدايا ووجبات العشاء في المناسبات الخاصة للأسر المحتاجة في منطقتك. هذه طريقة رائعة لك ولعائلتك (خاصة الأطفال والمراهقين لكي يشعروا بالفرح العميق الذي يؤكده العطاء. إنها فرصة للمشاركة في مساعدة عائلة أخرى.

#### ٦. قدم مفاجأة لأحد الغرباء

ليس من بالضرورة أن تكون أفعال الكرم كبيرة أو معدة سلفاً لكي تكون مرضية. قم بمفاجأة شخص ما عن طريق دفع ثمن وجبة الطعام له، أو قم بدفع ثمن تذكرة السينما لشخص ما. قدم وجبة لمتسول في الشارع، أو دفع أجره الحافلة لشخص ما. يمكن للفضولية والمفاجأة أن تزيد من فرحة الهدية لكل من المعطي والمتلقي.

#### ٧. قم بتعديل طقوسك أو قم بإبتداع طقوس جديدة ذات معنى

هل تذهب دائماً إلى منزل والديك لتناول العشاء معهما في المناسبات الخاصة؟ هل تأتي أسرة شقيقتك دائماً إلى منزلك في يوم رأس السنة الجديدة؟ فكر في تغيير الروتين هذه السنة. قم بزيارة أهل زوجتك بدلاً من استضافتهما أو قم بالإلتقاء بأسرتك الكبيرة في مطعم لطيف بحيث لا يقوم أحد بطهي الطعام أو التنظيف.

يمكن للأماكن الجديدة والعادات الجديدة أن تعطي للتقاليد طويلة الأمد تجديداً مطلوباً جداً وتصنع في العطلة لحظات حميمية ممتعة.

#### ٨. اقضي السهرة تشاهد الأفلام الكلاسيكية

سواء كنت مغرمًا بالأفلام الموسمية أم لا، اختر فلمين من الأفلام المفضلة لديك وقم بإطفاء جميع الأنوار وإشعال بضعة شموع، بذلك تحصل على إجازة مع الأفلام. (إذا كنت تكره أفلام الإجازات اختر بعض الأفلام المفضلة لديك بغض النظر عن نوعها. طالما كنت تحبها، فإن ذلك ضروري.)

#### ٩. مارس بعض الألعاب مع الآخرين

قبل ألعاب الكمبيوتر وتطبيقات الهواتف الذكية، كانت هناك ألعاب الألواح الممتعة وألعاب الورق والتي تمارس مع البشر الحقيقيين حول طاولة غرفة الطعام في العالم الحقيقي. كانت هناك أحاديث وتفاعل وضحك وطعام ومناقشة ودية. اجمع أطفالك وزوجتك وجيرانك واصدقائك وأسرتك الكبيرة وقم بإحياء تلك التقاليد المفرحة.

#### ١٠. كن طيباً مع نفسك

إن التحضير لأي مناسبة خاصة يمكن أن يكون وقتاً مزدحماً. ولكن عندما تقوم برعاية جسمك وعقلك وروحك - وتحرص على أن تتغذى بشكل جيد، وتحرص أن تكون مرتاحاً وبكامل قواك العقلية ستكون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوطات، وستكون صحبتك ممتعة. خصص وقتاً للعناية الذاتية والتمارين والتأمل وبيض ساعات من الراحة. إن إظهار الهدوء والسعادة والقلب المفتوح للأعياد (حتى لو لم يتم إنجاز كل شيء) هي واحدة من أعظم الهدايا التي يمكن أن تعطيتها لنفسك وللآخرين في أي وقت من السنة. ■

# مالذي يجعلك تشعر بالإمتنان؟

## مسابقة الإمتنان

في مغامرات العالم. أنني ممتنٌ جداً لكل يوم من الألم الذي قادني إلى مكان أكون فيه أكثر ثباتاً. ما جعلني أكثر تعاطفاً ومُحبة، وأكثر تواضعاً وامتناناً. النتيجة هي الحب. مع ذلك فإن كل شيء آخر مهم سوف يأتي." س. دانيلز

"الحياة ! كوني امرأة تكافح السرطان، فأنا ممتنة لحياتي ولما ستبدو عليه الحياة بعد أن يتوفاني الله. وهذا يشمل كل الناس فيها، عائلتي، زوجي ومقدمي الرعاية وأصدقائي الرائعين وزملائي، وجميع الناس الذين كانوا غرباء إلا أنهم اصبحوا جزءاً من حياتي بسبب السرطان. أنا ممتنة لكوني قادرة على مكافحة هذا المرض، وقادرة على النظر الى أبعد من ذلك، إلى الكثير من النعم المذهلة. أنا ممتنة لوجودي هنا، الآن!" ابريل بون

"أنا ممتنة للأشياء البسيطة في الحياة مثل الهواء النظيف والمياه النظيفة. أنا ممتنة لبلدي الجميلة التي أسرت قلبي. أنا ممتنة للسماء المذهلة المليئة بالنجوم. أنا ممتنة لكوني محاطة بالناس الذين أحبهم، ويكوني محظوظة بشكل عام في الحياة ولأنني تمكنت من الإحتفاظ بإندهاشي الطفولي بالعالم حتى في أوقات المساة واليأس. أنا ببساطة ممتنة لأنني أمتلك أشياء تجعلني ممتنة." - اماندا ■

في عام ٢٠١٢، كانت هناك مسابقة على الإنترنت مع مكافأة بقيمة ١٠٠ دولار لأفضل إجابة على السؤال التالي: "مالذي يجعلك تشعر بالإمتنان؟" قرأت ال ٨٧ تعليقا التي تم نشرها. لم أفاجأ حين وجدت أن معظم التعليقات شملت الإمتنان للعائلة وللأصدقاء وللصحة الجيدة. ولكن بعد ذلك كانت هناك تلك الإجابات المختلفة والبارزة. اليكم بعضٌ منها والتي رأيت انها تستحق المشاركة ومثيرة للتفكير:

"أنا ممتنٌ جداً لكل مرة أرى فيها بركة صغيرة من الماء في الشارع، أنا ممتن لمجلس بلدتنا لإهماله في اصلاحها بحيث تشرب منها الطيور والحيوانات الضالة. أنا ممتن لأشعة الشمس لأنها تدفئ الذين لا مأوى لهم خلال أشهر الشتاء، ولكل مرة اتنفس فيها بدون ألم . أشكر الله على تحمله لنا" - كريستل انتونيادو.

"أنا في غاية الإمتنان لإنني محاطٌ بهذا الحب والصداقة غير المشروطين. لغاية الآن ما زلت أتحمل الألم المزمّن نتيجة إصابات العمل والتي كلفتني وظيفة أحلامي إلا أنها قادتني الى حب جديد وإمكانيات غير محدودة. ولولا التعرض لهذا الألم لما انتقلت أو التقيت بحب حياتي أبداً، أو وجدت مكاناً أدعوه الوطن بالمعنى الحرفي، بدلاً من أن أكون عجري متجول ومتسكع ومنغمس



# تعليم الأطفال العطاء

من الانترنت، بتصرف

معك، لذلك إبحثي عن حرفة أو مشروع في المطبخ والذي من شأنه أن يتيح لك صنع هذه الهدايا معا. سيتعلمون شعور المتعة والفخر لصنع الأشياء بأيديهم لتقدمها للآخرين والفرحة عند رؤية وجوه المتلقين وهي تضيء.

## تخلصي من الأشياء القديمة واحصلي على الأشياء الجديدة .

لأنهم سوف يحصلون على الكثير من الألعاب الجديدة، اشرحي لأطفالك بأنه علينا إفساح المجال لهم عن طريق التخلص من بعض ألعابهم القديمة . إشرحي لهم بأن التبرع ببعض ألعابهم سوف يساعدهم في جعل العطل مناسبة خاصة للعديد من الأسر الغير قادرة على شراء الهدايا لأطفالها، ثم خذي أطفالك معك إلى أقرب مركز للتبرع والذي يقوم بتوزيع اللعب وغيرها من المواد على الأسر المحتاجة.

## كوني نموذجاً يحتذى به

قد تكون مشاركة تجربة العطاء أكبر مكافأة تقدمينها لطفلك في عطلة هذا الموسم. ■

قد يكون من الصعب تعليم الأطفال قيمة العطاء في موسم واحد، عندما يكونوا محاطين بالرسائل عن قيمة العطاء . وفيما يلي خمس طرق للبدء:

## إبدائي بشكل صغير عندما يكون الأطفال صغاراً في السن.

قد تكون طفلتك الصغيرة سعيدة عند المساعدة في خبز الكعك لصديقة، ولكن في نهاية المطاف هي تريد الإحتفاظ بالهدية لنفسها. خططي لذلك من خلال خبز ما يكفي من الكعك للإحتفاظ به وما يكفي لإعطاء الآخرين. يحتاج الأطفال الصغار إلى المساعدة في تعلم للمشاركة.

## علمي طفلك بأنه لا يحتاج للمال من أجل العطاء.

ساعدي طفلك في صنع بطاقات هدايا لـ "غسيل سيارة مجاني" أو لـ "الإفطار في السرير" والذي بإمكانه أن يعطية للآخرين من أفراد العائلة .

## أشركي أطفالك في عملية تبادل الهدايا.

أظهري لأطفالك كيفية إعداد قائمة الهدايا لعائلاتهم وأصدقائهم وأسائرتهم. يحب الأطفال قضاء الوقت



# كن صديقاً

خلال العطلات وفي كل وقت

من الإنترنت، بتصريف

ما من جائزة في هذا العالم أكبر من  
جائزة الصداقة الحقيقية

– توماس اكويناس

ليس من السهل دائماً أن تكون صديقاً جيداً، إلا أن تخصيص الوقت من أجل تعزيز صداقة دائمة يستحق كل ما تبذله من جهد. مع مرور السنين يبقى بعض الناس الى جانبك، ولكن الكثيرين يرحلون، وسوف تدرك بأن كل صداقة تحتفظ بها لا تقدر بثمن. وبطبيعة الحال، لكي يكون لديك صديق جيد يجب أن تكون أنت صديقاً جيداً. واليك بعض النصائح لكي تكون صديقاً جيداً ولكي تعمق الصداقة بحيث تجعلها تستمر:

● لست بحاجة لأن تنفق الكثير من المال والوقت لكي تكون صديقاً جيداً. يمكن لمكالمة هاتفية أن تغني عن الزيارة.

● استمتع بصحبة الآخرين. لا يتعلق الأمر بالقلوب المجروحة والنصائح الى المتيمين فقط، أو على الأقل، لا يجب أن يكون الأمر كذلك. إحرص على الإستمتاع معاً والقيام بأنشطة عفوية بين الحين والآخر. كن قوة إيجابية في حياة صديقك.

● الصديق الذي تجده في المدرسة أو العمل فقط يعتبر صديقاً أيضاً. كن سعيداً جداً لهذا النوع الخاص من الصداقة المرتبطة بالمكان الذي تتشاركون فيه بعض الوقت معاً.

● إذا كان صديقك يصنع الوعود ولا يفي بها، لا تفعل الشيء نفسه له وإلا سوف تستمر في تكرار النمط.

● لا تضن الكثير من التوقعات والقواعد. اسمح لصداقتكما أن تتطور وتتغير بشكل طبيعي.

● لا تحاول أن تكون مثل صديقك - الإختلافات هي التي تصنع الأصدقاء الرائعين. بالإضافة إلى ذلك، قد تصبح الصداقة مزعجة. احتضن خلافاتكما وافتخر بها!

● أخبر أصدقائك كم تقدر رفقتهم، وتقدر وجودهم الى جانبك عندما تحتاج إليهم. سوف يسعدهم ذلك ويعزز صداقتكم.

● إن التواصل الصادق هو الركيزة الأساسية في الصداقة. إذا لم يكن بمقدورك أنت وصديقك أن تتحدثا مع بعضكم البعض بحرية، يمكن أن يضع ذلك ضغطاً خفياً على هذه العلاقة.

● كن متواجداً مع صديقك خلال الأوقات الصعبة.

● لا تقلق كثيراً حول فقدان صديق، ولكن قدر الأوقات التي قضيتها معهم، والصداقات التي سوف تبنيها!

● اعرض المساعدة في أوقات الحاجة، حتى لو كان من الصعب بعض الشيء بالنسبة لك أن تشمل ذلك في برنامجك المزدحم. يحب الأصدقاء أن تقدم لهم المساعدة دائماً، أو أن تحاول على الأقل.

● شجع صديقك! هنتة أو هنتها على شيء جيد، وعليك أن تعني ذلك بصديق! إذا كنت حسود قليلاً، عبر عن ذلك. يمكن لذلك أن يعمق الصداقة. الصديق الحقيقي هو من يكون بجانبك في الأوقات العصيبة ويقوم بمساندتك، ويقوم أيضاً بتقديرك خلال الأوقات الجيدة.

● كن صادقا حول الأسباب وراء افعالك. إذا كنت قد أخطأت أطلب من صديقك أن يسامحك.

● إذا كنت جديراً بالثقة فإن أصدقائك سوف يعتمدون عليك، وسوف تعرفهم أكثر. وسوف يعزز ذلك صداقتكم.

● أظهر دائماً معرفتك بالنقود التي أنفقت نيابة عنك. أظهر رغبتك بمحبة وبهجة لدفع ثمن البنزين أو قم بإحضار السلع المنزلية أو طبق من الطعام إذا كانوا يستضيفونك في كثير من الأحيان، الخ ■

# تسع نصائح لقضاء موسم الأعياد

بقلم أبي مايول، بتصرف

وبطبيعة الحال، فإن أيام العطل نفسها ليست هي السبب، إلا أن التوقعات لموسم الأعياد يمكن أن يكون لها تأثير على أولئك الذين يعيشون بمزدهم أو فقدوا مؤخراً أحد أفراد أسرته، وأولئك يشعرون بالعزلة بشكل أكثر حدة. وقد يزرع آخرون تحت وطأة الضغوط المالية والنفقات الإضافية. يجد الكثير من الآباء أنفسهم منهكين نتيجة لشراء الهدايا والخبز والتنظيف.

هناك الكثير من الناس المحظوظين والذين يتمتعون بإحتفالات الأعياد، يتطلعون للإستراحة من العمل، ويتلذذون بمذاق الطعام الشهي، ويعتزون بالذكريات السعيدة أو يصنعون ذكريات جديدة، ويسترخون برفقة العائلة والأصدقاء. إلا أن الأمر ليس كذلك بالنسبة لجميع الناس. يمكن أن تكون العطل واحدة من أصعب الأوقات في السنة لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب.

من أجل كل أولئك الذين يكافحون، اليكم تسع نصائح لقضاء موسم الأعياد:

## ٦. اسمح لنفسك أن "تكون" : قد لا يكون

هذا الموسم المبهج لك، لكن لا بأس، هناك وقت لكل شيء.

## ٧. جرب شيئاً جديداً: تجنب بعض

الضغوطات من العطل السابقة عن طريق القيام بالأشياء بشكل مختلف هذا العام. على سبيل المثال، تناول الطعام في الخارج بدلاً من طبخ عشاء كبير. العب ألعاب الألواح بدلاً من مشاهدة التلفاز. قم بزيارة صديق بدلاً من الجلوس في المنزل وحدك.

## ٨. كن طيباً مع نفسك: تعتبر الأعياد الوقت

المناسب للعطاء. ولكن هذا لا يعني بأنه لا ينبغي أن تعطي قليلاً من الوقت ... لنفسك.

## ٩. أنظر للأعلى: إن كان هناك وقت لتفكر

فيه بنعم الله، فإن الأعياد والإحتفالات هي أفضل وقت لذلك. من خلال تخصيص بعض الوقت لأنفسنا. التأمل والنظر للأعلى يمكننا من إيجاد السلام الداخلي. ■

## ١. قم ببرمجة وقتك: ضع خطة قبل أي

عطلة لكي لا تصبح خارج نطاق السيطرة. برمج أيام التسوق والتزيين والخبز والإحتفال، واترك بعض الوقت لما هو غير متوقع.

٢. حدد ميزانية للأعياد: قرر المبلغ الذي تستطيع أن تتفقه والترم بحدود ذلك. كن مبداً مع الهدايا.

## ٣. احتفل بحدود: راقب نظامك الغذائي

الخاص. لست بحاجة لأن تقبل كل دعوة أو تأكل كل الشوكولاتة الموجودة في الصندوق.

## ٤. تريث قليلاً: قد يتسبب جدالٌ صغير

بإفساد جمعة سعيدة. لذلك خذ نفساً عميقاً. سيمر ذلك أيضاً.

## ٥. قم بعمل الخير: إذا كنت وحيداً خلال

العطلة، إبحث عن رفقة من خلال العمل التطوعي، قم بدعوة أحد الجيران، أو قم بالمشاركة بتنظيم توزيع الطعام في مركز المجتمع المحلي.

# التواصل مع الوحيدين

بقلم آلان سميث

"ألم تعرف السر حتى الآن؟" سأل الرجل.  
"الأمر الوحيد الذي يمكنني أن أفكر فيه هو أنه لا يوجد أي أحد يقوم بالإتصال بك أبداً"  
"عرفت السر إذا!" ومن ثم أغلق الهاتف للمرة الرابعة.

أخذ الشرطي يقهقه قبل أن يتصل بالرجل مرة أخرى  
"ماذا تريد الآن؟" سأل الرجل.  
"إعتقدت بأنه علي الإتصال بك لأقول مرحباً"  
ابتسم الشرطي عبر الهاتف.

"مرحباً؟ لماذا؟"  
"حسناً، إذا لم يكن أحد يتصل بك، إعتقدت بأنه علي الإتصال بك."

نحن نعيش في عالم به أناسٌ وحيدون (من المفارقات أن الكثير منهم محاطين بأناسٍ وحيدين هم أيضاً). في بعض الأحيان تعبر الوحدة عن نفسها في المحاولة الواضحة لدفع الناس بعيداً. في الواقع، هناك رغبة مؤلمة لتعرف بأن شخصاً ما يهتم بك حقاً، أن شخصاً ما يحبك دون قيد أو شرط، وبأن هناك من هو على استعداد للاستماع لك.

دعونا نحافظ على عيوننا وأذاننا مفتوحة، وأن نجد ما يمكننا القيام به في عطلة هذا الموسم، وفي أي وقت، لتميرير بعض الحب غير المشروط. ■

تحكي هذه القصة عن رجل شرطة كان يحقق في قضية. قام بإجراء مكالمات هاتفية، إلا أنه وقبل أن يكمل ضغط الأرقام عرف بطريقة أو بأخرى أنه ارتكب خطأً. إلا أنه أكمل الإتصال على أية حال. رن الهاتف مرة واحدة ومن ثم مرتين و ثم رفع شخص السماعه "لقد قمت بالإتصال بالرقم الخطأ!" قال ذلك رجل بصوت أجش قبل ان يُغلق السماعه. دُهِش رجل الشرطة، ثم عاود الإتصال .  
"قلت لك الرقم خطأ!" هدر صوت الرجل وأغلق السماعه مرة اخرى .

سأل الشرطي نفسه، كيف يمكن له أن يعرف بأنني أتصل بالرقم الخطأ؟ يتم تدريب الشرطة ليكونوا حريصين و فضوليين. لذا قام بالإتصال للمرة الثالثة.

"هيا، ما بك؟" قال الرجل . "هل هذا أنت مرة أخرى؟"  
"نعم إنه أنا. وكنت أتساءل كيف كنت تعلم بأنني قمت بالإتصال بالرقم الخطأ قبل أن أقول أي شيء ."

"عليك ان تعرف ذلك لوحدك!" وأغلق السماعه.

جلس الشرطي هناك لفترة من الوقت، وأخذ يفكر . ثم قام بالإتصال بالرجل مرة اخرى.

# أعظم الهدايا

أقوال  
مأثورة



كل هدية من صديق هي عبارة عن أمنية لك  
بالسعادة - ريتشارد باخ

ماذا لو أعطيت شخصاً ما هدية، ومن ثم لم  
يشكرك عليها، هل ستعطيه هدية أخرى؟ الحياة  
بنفس الطريقة. من أجل جذب المزيد من النعم التي  
تمنحها الحياة يتوجب عليك أن تقدر حقاً ما تملكه  
- رالف مارستون

من الممكن أن تثبط عزيمتنا بسبب الظلم الذي  
نراه في كل مكان. ولكن الله لم يعدنا بأن العالم  
سيكون إنساني وعادل. لقد أعطانا هدية الحياة  
وأتاح لنا إختيار الطريقة التي سوف نستغل فيها  
أيامنا المحدودة على هذه الأرض، انها فرصة  
مذهلة - سيزار تشافيز

أعظم هدية يمكنك أن تعطيها للآخرين هي هدية  
الحب والقبول غير المشروطين - بريان تريسي

الأمس هو الماضي وغداً هو المستقبل، ولكن اليوم هو  
هدية. لذلك يسمى بالحاضر (الهدية) - بيل كين

أعظم هدية في الحياة هي الصداقة، وقد حصلتُ  
عليها - هيوبرت همفري

الصحة هي أعظم هدية، القناعة أعظم ثروة،  
والإخلاص أفضل علاقة - بوذا

أعطانا الله نعمة الحياة. والأمر متروكٌ لنا لنعطي  
أنفسنا هدية العيش بشكل جيد - فولتير

خذوا جميع الكماليات الأخرى في الحياة، وإذا كنت  
تستطيع أن تجعل شخصاً ما يبتسم ويضحك تكون  
قد قدمت أكبر هدية مميزة وهي السعادة - براد  
جاريت

لدينا هدية الحب، ولكن الحب مثل نبتة ثمينة. لا  
يمكنك قبولها وتركها في خزانة أو أن تفكر بأنها  
سوف تنمو بمفردها. عليك  
المواظبة على سقايتها.  
يتوجب عليك أن  
ترعاها وتغذيها حقاً  
- جون لينون