

المجلد ٧ الاصدار ٨

المشوقَة

المجلة التي تحركك!

أنظر الى الأمام،
لا إلى الخلف

كيف هي حياتك؟

لدي خيار اليوم



مع اقتراب نهاية السنة، يتساءل معظمنا ما الذي يحمله العام الجديد لنا؟ - وبالطبع، نأمل أن تكون سنة جيدة، خاصة إذا كانت السنة الماضية صعبة.

صحيح أننا لا نستطيع السيطرة على العديد من الأشياء التي ستحدث في السنة القادمة، ولكن هل تعلمون بأن هناك شيئاً واحداً داخل كل شخص منا يمكن أن يُحسّن بشكل كبير فرصنا في النجاح وفي قضاء سنة سعيدة؟

قرأت مؤخراً أننا لا نعي تأثير ذلك الشيء علينا وعلى كل ما يتعلق بنا أكثر من مؤثر آخر في الحياة. فهو غالباً ما يتحكم في الوقت الذي ننهض فيه من الفراش في الصباح، وفي الوقت الذي نخلد فيه الى النوم وفي كل ما نأكل ونشرب، وفي الأفكار التي تمر في رؤوسنا. يمكن له أن يجعلنا سعداء أو تعساء، محبوبين أو مكروهين، مبهتهجين أو نادمين، متجانسين أو حاقدين، وبذلك يتحكم بالقدرة التي نملكها لتحقيق النجاح.

عندما نشعر بتأثيره على حياتنا وعملنا وأفكارنا، وندرك قوته الرهيبة، ونقوم برعايته وتغذيته لاستخدامه بشكل ايجابي في حياتنا، يمكن أن يصبح مُعدياً بشكل كبير أكثر من الأمراض المعدية. سوف ينتشر تأثيره على كل شخص نتواصل معه .

إذا ما تم إعداده ورعايته بطريقة إيجابية لن يكون هناك أي شخص أو أي عقبة يمكنها أن تقف في طريق نجاحنا أو اخفاقنا.

هذا الشيء هو موقفنا.

آمل في أن تعمل القصص والمقالات في هذا العدد من المشوقة على الهامكم وتشجيعكم لتبني نظرة أمل إيجابية، وموقف إيجابي في بداية السنة المقبلة وعلى مدارها.

عام جديد سعيد،

كريستينا لين

الى المشوقة

٣ أنظر الى الأمام، لا إلى الخلف

٤ كيف هي حياتك؟

٦ بيض مكسور وزجاج مهشم

٨ ه اسباب تجعلك راضياً بعدم معرفة ما يخفيه لك المستقبل

١١ لدي خيار اليوم

١٣ أقوال مأثورة الأمل من أجل المستقبل

العدد
أسرة التحرير

المجلد ٧ الاصدار ٨
كريستينا لين

التصميم:
واتق زيدان

اتصل بنا:

موقع
الالكتروني:
بريد الكتروني:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٦
جميع الحقوق محفوظة

انظر إلى الأمام، لا إلى الخلف



بقلم ديفيد ميد، معدل

شيء رأيته أمامي كان الجبال. تغيرت وجهة نظري على الفور من الشيء الذي كان أمامي مباشرة إلى الصورة الأكبر. من المكان الذي كنت فيه إلى المكان المتوجه إليه.

يمكن ربط هذه التجربة البسيطة بالحياة وبالطريقة التي نتصرف فيها. إذا بقينا ننظر إلى الخلف حيث كنا وإلى ما قمنا به، فلن يكون هناك مجال أبداً لرؤية المكان الذي نريد أن نكون، أو حيث نأمل أو أين نريد أن ينتهي بنا المطاف. من ناحية أخرى، إذا نظرنا إلى الأمام وسمحنا لعقولنا أن تدرك الأشياء الرائعة التي نحن قادرين على فعلها عندها سيكون بإمكاننا التخطيط للمستقبل وسنكون قادرين على النجاح في ذلك.

أن نعرف أين كنا هو السر لنركز على أين نحن ذاهبون. ■

قبل أسابيع قليلة، كنت أستقل القطار للذهاب إلى العمل كما أفعل عادة. أدركت لسبب ما أنني أجلس دائما مواجهًا للجانب الخلفي من القطار، حيث كنت كلما نظرت من النافذة أرى المكان الذي كنت فيه وليس إلى أين سأذهب. لا فكرة لدي عن السبب الذي يجعلني أجلس دائما في ذلك المكان، ولكن بما أن المقعد على الجانب الآخر كان فارغًا تلك المرة قمت بتغيير المقعد، وبالتالي، غيرت جهة المراقبة. على الرغم من أنني لم أفكر في الفرق قبل ذلك اليوم، إلا أن رؤية ما هو قادم بدلًا مما كنت فيه كان له تأثير كبير عليّ.

لاحظت أنه عندما كنت أجلس وأنا مولججه للجهة الخلفية من القطار فإن كل ما كنت أركز عليه هو الشيء المجاور للسكة الحديدية - جدران المستودعات المليئة بالكتابة، حرس السكك الحديدية بجوار القطار والساحات الخلفية للمنازل وما إلى ذلك. عندما جلست مواجهًا للأمام فإن أول

كيف هي حياتك؟



بقلم جوليان كوب

ومستقرة، وكذلك ثلاثة أحفاد يضيؤون حياتي في أكثر الأحيان. أعتبر أصدقائي نعمة مميزة أيضاً، وكذلك الصحة الجيدة بالنسبة لعمري. نعم، أموري تسير بشكل رائع في الحياة، و أتمنى أن أبقى مدركة لذلك مع مرور السنين. ألا يوجد مشاكل في حياتي؟ بلى، إنها موجودة بالتأكيد، ولكني اخترت أن أركز على الأشياء الجيدة وليس على الأشياء المحزنة. لأنني إذا فعلت ذلك، فستكون سعادتني أكثر بكثير من بؤسي.

إحدى الطرق لكي تبقى حياتك جيدة هي أن تمتلك نظرة إيجابية. قبل عدة سنوات، كتب الدكتور نورمان فنسنت بيل كتاباً بعنوان "قوة التفكير الإيجابي". أصبح من أكثر الكتب مبيعاً، وقراءه الآلاف. العنوان لوحده قدم كل النصائح الموجودة في طيات الكتاب. من الواضح بأنه أحدث تأثيراً عليّ، وقد احتفظت بالنصيحة وأضعها موضع التنفيذ في معظم الأحيان.

إن وجهات النظر السلبية تصنع الغيوم السوداء الوهمية التي تحوم فوق الشخص الذي يحملها مثل الأمعة

مر بخاطري ذلك الإقتباس القديم "غالباً ما تخرج الكنوز من أفواه الأطفال" بعد أن قرأت رسالة عبر البريد الإلكتروني من حفيدتي ذات الثماني سنوات. راسلتني ألكسيس لتحديثي عن المدرسة وعن بعض الأصدقاء الجدد، وعن حصة التشجيع التي تحبها. تحدثت عن كل المواضيع وبعد ذلك أصدرت البيان التالي: "أموري رائعة في الحياة، كيف هي حياتك؟"

رسمت كلماتها إبتسامة على وجهي. سوف تسير أمور الكسيس بشكل جيد في هذا العالم إذا أدركت بالفعل بأن حياتها جيدة. معظم الذين تبلغ أعمارهم ثماني سنوات ينظرون الى الأمور الإيجابية في الحياة بكونها أمراً متوقِعاً. وأظن انها سوف تتضح وتظهر الى النصف ممتلئاً من الكوب وليس الى النصف الفارغ.

تأملت كلماتها مرة أخرى خلال الأيام القليلة التالية. هل كانت اموري رائعة في الحياة مثل الكسيس؟ ما زلتُ متزوجة بسعادة من الرجل الذي أحببته قبل أكثر من أربعين عاماً. لدي إبنان يعيشان حياة مستقلة



منزلها كانت متجهمه وألقت بحقيبتها على الطاولة
باشمئزاز.

بينما تمضي جين وقتها أثناء قيادة السيارة من الإجماع
في وضع قائمة ذهنية بالإحتمالات الممكنة. إنها تخطط
لإجراء المكالمات مباشرة بعد تناول العشاء. فكرت بأنه
من الجميل أن يكون لديك الوقت للردشة مع بعض
المعارف القدامى. فكرت في وضع إسمها للمء واحدة من
الورديات. كانت رئيسة المنظمة في السابق وتُقدّر العمال
المتفانين، لذلك فإن جين سعيدة في تقديم تلك الخدمة.

قد يبدو هذان المثالان مبالغ بهما في كلتا الحالتين،
ولكن هل يمكنك أن تصل إلى الوسط السعيد. ليس
هناك من هو سعيد ومتفائل طوال الوقت، ولكن إذا
كنت تسعى الى أن تكون لديك نظرة إيجابية، فأنتك
سوف تحب حياتك معظم الوقت.

مثل حفيدتي، حياتي في حالة ممتازة. كيف هي
حياتك؟ ■

الثقيلة. كلما كانت وجهات النظر سلبية أكثر كلما
أصبحت تلك الأمتعة ثقيلة أكثر. إن إيجاد الجانب
السليبي من الحياة يمكن أن يصبح عادة. هذا النوع من
الشخصية قد يثير التعاطف من قبل الآخرين، ولكن
هؤلاء الناس يخاطرون أيضاً في فقدان الأصدقاء. إننا
جميعاً نفضل القصص السعيدة وليس حكايات الويلات.

لنلقي نظرة على إمراتين وكيف تتفاعلان مع نفس
الوضع. تم تعيين كل من سوزان وجين في لجنة لإيجاد
متطوعين للعمل في مركز صحي في حييها.

أخذت سوزان تتذمر في طريق عودتها من الإجماع.
لماذا يجب علي أنجاز عمل المديرية؟ لماذا لا تقوم هي
بإيجاد المتطوعين؟ ماذا أجنبي من ذلك؟ سوف اضطر
للتخلي عن وقتي الثمين، وربما لن تجد أي شخص
يقول نعم. سوف ينتهي بي الأمر بالعمل ثلاث وريديات
في المركز الصحي.

بحلول الوقت الذي دخلت فيه سوزان الى مطبخ

بيض مكسور وزجاج مهشم

بقلم كيث ريدي، بتصرف

حيث كان علي مواجهة احتمال تنظيف هذه الفوضى اللزجة في ساعة مبكرة من صباح اليوم، لم تكن تلك فكرة سارة، وكنت منزعجا من إستهدافنا بتلك المزحة المزعجة. كان الوقت متأخرا جداً لتنظيف الفوضى، فذلك من شأنه أن يزعج جيراننا، لذلك يمكن أن تنتظر لغاية الصباح.

وفي وقت مبكر من صباح اليوم التالي حملت دلواً من الماء الدافئ وفرشاة تنظيف وسُلم قمت بوضعه على الجدار الأمامي، كنت على استعداد لغسل ما اصبح الآن بقع صفراء من البيض الجاف المنتشرة على نوافذ غرفة النوم الأمامية.

كانت مهمتي أكثر صعوبة بسبب المظلات القماشية الكبيرة التي تحمي نوافذ غرفة النوم من الحرارة ووهج الشمس بعد الظهر. كان انزعاجي من أولئك المزعجين يزداد بحيث وصل الى مستوى غضبي الذي شعرت به الليلة السابقة.

بعد أن قمت بطي جميع المظلات، وهو أمرٌ من

في إحدى أمسيات السبت، وفي حوالي منتصف الليل كنتُ أنا وزوجتي على وشك إطفاء الأضواء والخلود للنوم عندما سمعنا أصوات مجموعة من الناس يتحدثون في الشارع خارج منزلنا. ثم سمعنا فجأة صوت دوي عال فوق نافذة غرفة النوم، تلاه صوت ضحك فيما كان الناس يركضون بعيداً أسفل شارعنا.

قفزنا الإثنان من السرير. والتفتنا نحو الأضواء الخارجية وهرعنا للخارج غير متأكدين مما تسبب في صوت الدوي أو الأضرار التي كنت أتوقع رؤيتها. تم كسر سكون الليل بواسطة صوت الناس وهم يضحكون بعيداً، وفي تلك اللحظة غضبت جداً وقمت بمطاردتهم. إلا أن الركض حاي القدمين على الطريق في الظلام ليس أمراً حكيماً.

كان بمقدوري سماع أصوات نقر على ممر السيارات وقد ساعدني الضوء الكشاف فوق مرآبنا في التعرف بالضبط على ما حدث. كان بيتنا ضحية لتكسير البيض!

النادر أن نفعله إلا عندما تكون هناك رياح قوية جداً، تسلقت السلم لتنظيف المجموعة الأولى من بقع البيض، ومن ثم قمت بتحريك السلم لتنظيف المجموعة الثانية.

حين تسلقت السلم للمرة الثانية، لاحظت بأن زجاج النافذة الصغيرة تحت خط السقف كان متصدعا بشكل سيئ للغاية. بعد التفحص الدقيق لاحظت بأن التصدع وصل الى أكثر من نصف الحافة الخارجية لإطار النافذة. بدا واضحاً لي بأن الضرر لم يكن ناجماً عن تكسير البيض. وحين وضعت يدي بحذرٍ علي الزجاج اكتشفت بأن جزء من الزجاج كان مرخياً جداً، ولو أنه تم إغلاق النافذة بقوة لتهدمت وتساقت الزجاج على ممر السيارة، نحو حوالي سبعة أمتار الى الأسفل .

لدينا حلقة كرة سلة على بعد بضعة أمتار، وفي معظم أيام الأسبوع يوجد هناك ما يصل الى ستة شبان يلعبون في المنطقة المجاورة، بما في ذلك كل أبنائي. تحولت أفكارني على الفور إلى ما كان من الممكن أن يحدث لو انه لم يتم اكتشاف الزجاج المكسور في النافذة لفترة أطول من ذلك بكثير ثم تحطم فجأة. وكان احتمال إصابة أبنوي وأصدقائهم بجروح خطيرة مرتفعاً للغاية.

بعد غسل بقع البيض المتبقية من الجدار الأمامي بسرعة بمساعدة توم، إبنوي الأصغر، كان علي إنجاز العمل بواسطة شريط لاصق من النوع الثقيل لتأمين النافذة المتصدعة بقدر استطاعتي. خلال ٢٤ ساعة تم استبدال النافذة المتصدعة وعاد كل شيء الى طبيعته، باستثناء قطع صغيرة من قشر البيض والذي عثرت عليه على ممر السيارات الأمامي وعلى أبواب مرأبنا .

خلال الأيام القليلة التالية ، أدركت بأنه لو لم يتم قصف منزلنا من قبل أولئك الناس بالبيض في وقت

متأخر من ليلة السبت، لما كنت قد اكتشفت الجزء المكسور من النافذة قبل تحطمه وسقوطه على ممر السيارات .

على الرغم من أنه كان مصدر ازعاج في ذلك الوقت، إلا أنه تم تنظيف البيض المكسور والبقع بسرعة كبيرة، ومع ذلك، فإن الألم الذي يمكن أن يكون ناجماً عن تحطيم زجاج لن يزول وكان سيطار دنا أنا و زوجتي إلى الأبد.

شعرت بالقشعريرة تنساب الى جسدي عندما اكتشفت لأول مرة النافذة المتصدعة، وعندما فكرت بإمكانية أن يعاني شخصٌ ما من جروح خطيرة أو حتى يتعرض للموت جعلني ذلك أدرك كم كنت محظوظاً.

في كثير من الأحيان، نجد أن الأشياء الصغيرة التي تحدث لنا لها تأثير سلبي علينا وتسبب نوعاً من الألم والحزن وعدم الراحة. كثيراً ما يقال بأنه لا ينبغي أن نقلق من الأشياء الصغيرة، وأنه علينا البحث دائماً عن نتيجة إيجابية أو شعاع مضيء في تلك الغيوم الداكنة، حتى عندما نعتقد أنه ليس بالأمر السهل.

تجربتي الشخصية مع تكسير البيض مساء يوم السبت ذكرتني بأنه في معظم الحالات هناك دائماً جانبٌ آخر لكل ما يحدث لنا، وبأن الجانب الآخر يمكن أن يعطي نتائج إيجابية أو فائدة أكبر، إن لم يكن الآن، سيكون في وقتٍ ما في المستقبل.

سأفكر في حادثة تكسير البيض كلما رأيت بيضاً مكسراً، وسوف أقول شكراً لهؤلاء المزعجين. بشكل مواز سوف أتذكر دائماً كلمات جان بول سارتر:

"ليس المهم ما يحدث لنا، ولكن كيف نستجيب لما يحدث لنا." ■

ه أسباب تجعلك راضياً بعدم معرفة ما يخفيه لك المستقبل



بقلم جيف مون، بتصرف

إجابات، حتى لو كان يتوجب علينا فتح أجهزتنا الذكية لمدة خمس دقائق لكي نعرفها، فإننا نعلم بأن جميع هذه الأشياء هي حقائق موجودة فعلاً.

إلا أن هناك الكثير من الأشياء الأخرى التي نريد أن نعرفها حقاً، مثل إذا كان قرارنا سيكون التقرار الصحيح، أو إذا كان العمل سوف ينجح أو إذا كنا على وشك التسريح من العمل.

إننا ننهدر قدراً كبيراً من الحياة دون أن نعرف

هناك الكثير من الأشياء التي تجعلنا مرتاحين لأننا لا نعرفها. مثل عدم معرفة إسم أحد الغرباء. أو عدم معرفة الرقم السري لبطاقة الائتمان أو عنوان أحد الأصدقاء. أو عدم معرفة عاصمة فيرمونت.

إننا مرتاحون مع هذه الأشياء لأننا نعرف بأن هناك

ما هو أفضل إستخدام لحياتي؟ ماهي مهمتي؟ هذه الأشياء ليس لها إجابات. هناك الكثير من الأشياء التي لا نستطيع معرفتها ببساطة.

في الوقت الذي نفكر فيه بأنه من الجيد أن نعرف هذه الأشياء، أن نعرف المستقبل، فإنني هنا لكي أقول لكم بأن هذه ليست هي القضية. حتى لو كان بمقدورنا معرفة هذه الأشياء فإنه قد يكون من الأفضل عدم معرفتها.

في السنة الماضية حصلت على وظيفة جديدة في المبيعات. كانت فرصة كبيرة لي. لقد أمضيت وقتاً طويلاً في الإستشارات والممارسة القانونية طوال مسيرتي المهنية. حيث كان جزءاً من حياتي هو تنمية العلاقات والخروج بأفكار لمشاريع جديدة، لم أرغب في الحصول على وظيفة حيث أكون فيها موظف مبيعات فقط ويتم تقييمي من خلال الأرقام.

عندما استلمت الوظيفة تم إعطائي رقم مبيعات بحيث إذا ما حققته فسوف يعني ذلك زيادة كبيرة في الراتب. تم إعلامي أيضاً أنه سيتم إعدادي من أجل مسؤوليات أكبر بحيث يُنظر الي بكوني عضو في الإدارة العليا في المستقبل.

لدى الشركة بعض الطرق المتطورة للنظر في نفقات الرعاية الصحية، ونحن نساعد الملايين من الناس لكي يعيشوا حياة أفضل وأكثر صحة. وكانت تلك هي المهمة التي وقعت عليها بحماس .

وهذا هو ما حدث منذ ذلك الوقت:

مرت الشركة بثلاث عمليات إعادة هيكلة كبرى. العديد من زملائي - من بينهم إثنان من الأشخاص الذين دربوني - إما استقالوا أو تم تسريحهم.

تراجع طلب السوق على خدماتنا مع أننا كنا قادرين على إثبات فعاليتها مع تجارب عشوائية محكومة. لم تكن هناك أي مبيعات جديدة عملياً. وهذا يعني بأنه تم تخفيض راتبي بشكل كبير وكان علي الإستعانة بمدخراتي لتلبية نفقاتي.

لم تحقق الشركة أي تقدم تقريباً في العروض الجديدة، وغادرتنا العديد من العملاء الحاليين. هناك بعض الكلام المشجع حول شراكات وقدرات جديدة، إلا أن ذلك سوف يستغرق شهوراً لتنفيذه.

لم أقم ببيع أي شيء في السنة الماضية ومن غير المحتمل أن أبيع كثيراً هذا العام. وغادرتنا أكثر المؤيدين المتحمسين لترقيتي داخل الشركة .

والسؤال الآن هو، لو أنني عرفت كل ذلك، هل كنت سأقبل هذه الوظيفة؟ والجواب هو كلا بكل تأكيد.

إلا أن ذلك يمكن أن يكون خطأ، لأنني تعلمت الكثير.

لقد تعلمت مهنة جديدة تماماً.

لقد وسعت علاقاتي وعمقت صداقاتي.

تعلمت ترك ما لا يمكن السيطرة عليها.

تعلمت بأنه لا يمكن تخفيض قيمتي الى نسبة من الحصاص.

تعلمت إدراك ومواجهة مخاوفي. بدءاً من عدم توفر ما يكفي، إلى الاضطرار لبيع بيتي، وإعتقاد أصدقائي بأنني فاشل.

تعلمت أن أكون مدافعاً عما أحтаجه.

تعلمت أن أعرف النجاح بشكل مختلف، وأن أفهم ما يجلب لي السعادة بشكل أفضل.

كان لدي الوقت لتتقيف نفسي واستكشاف المدونات حول تطبيق الممارسات الحكيمة في مكان العمل، ولقد رأيت شخصياً فوائد تلك الممارسات بشكل يومي.

باختصار، لم أكن مستعداً لاستبدال هذه التجربة بأي شيء.

اليكم ٥ أسباب لماذا لا بأس أحياناً ألا نعرف ما الذي يخبئه لنا المستقبل:

١. إن عدم المعرفة يرفع عنا الضغوطات

عندما نعتقد بأنه يجب علينا أن نعرف؛ نصاب بالتوتر عندما لا نعرف الأشياء. ولكن عندما نرى أن عدم المعرفة هي حالتنا الطبيعية عندها يمكننا تقبل ذلك، فنتخلص من الفضول الملح، ونحافظ على التعجب الطفولي لدينا. ما الذي سيحدث بعد ذلك؟ هل ستكون مفاجأة سارة، فرصة للتعلم، أو كلاهما؟

يمكننا أن نرى ذلك، بمعنى من المعاني، لا يمكننا أن نعرف أي شيء. نحن لم نعرف أي شيء. لذلك عندما يحين الوقت لاتخاذ قرارات فإننا نبذل أفضل ما لدينا. ونحن نعلم بأنه يمكننا عمل تعديلات دائماً إذا كنا بحاجة إلى ذلك.

٢. عدم المعرفة يوفر الوقت

عندما تعرف بأنك لا تعرف (ولا تستطيع أن تعرف)، فإنك سوف تنظر إلى العالم بشكل مختلف. فكر في الوقت والمال الذي تنفقه عند محاولة التنبؤ بالمستقبل. أنا معجبٌ كثيراً بالإذاعة الرياضية. لكن حوالي تسعين في المئة منها هو محض تكهنات حول من سيفوز أو من سيخسر. والأخبار ليست مختلفة أيضاً: أزمة الديون، والإقتصاد، والسباق الرئاسي المقبل.

نحن لا نعرف ما الذي سيحدث مع أي من هذه الأشياء. من الممكن تماماً أن نعتزف بأنه بدلاً من محاولة مواكبة كل ما يقوله النقاد ، يمكننا أن نقضي وقتنا في عمل الأشياء التي نستمتع بها، مثل قضاء الوقت مع زوجاتنا وأطفالنا. أو الإستمتاع بنزهة في الحديقة.

٣. عدم المعرفة يساعد على التعلم.

لم أكن لأتولى وظيفتي الحالية لو أنني كنت أعرف النتيجة. وكنت سأفقد الكثير في هذه العملية. أعتقد

بأنه يمكننا جميعاً الإشارة إلى التجارب السيئة التي ما كنا سنختارها - وظيفة صعبة، وفاة شخص قريب لنا أو المعاناة من مشكلة صحية.

ومع ذلك فإن معظم نضعنا يأتي من الألم. رأيت المرضى المصابين بشلل نصفي وضحايا السرطان وهم بيتسمون حين ارتبطوا بالنضج الناتج عن حالتهم، حيث يصرون على أن لا يستسلموا. في كثير من الأحيان ندرك مدى أهمية التجربة التي مررنا بها في وقت لاحق.

٤. عدم المعرفة يجلب فرحة المفاجأة

بالطبع نحن لا نريد أن نعرف متى ستحدث الأشياء السيئة. ولكن ماذا عن المكالمات المفاجئة من صديق؟ ماذا عن المفاجأة التي لم تكن تعرف بأنها آتية؟ ماذا عن ضحكة طفل؟

هناك الكثير من السعادة في الحياة والتي تأتي من المفاجأة، أيضاً. ومعرفة ما سوف يحدث تماماً سوف يلغي ذلك كلياً.

٥. ليس لدينا أي خيار

دعونا نواجه الأمر، إن عدم المعرفة هو الحالة الطبيعية للأشياء. عندما نريد أن نعرف الأشياء التي لا يمكننا أن نعرفها (مثل المستقبل، أو المسار الصحيح للعمل)، فإن كل ما نصنعه هو الإحباط لأنفسنا.

أعرف أن هذا يمكن أن يبدو مثل "عليك قبول ذلك، لا يمكنك تغيير أي شيء"، لكننا في الحقيقة يمكننا أن نغير الكثير.

عندما نفهم بأننا لا نستطيع السيطرة على بعض الأشياء التي تحدث، عندها سوف نتمكن من تكريس المزيد من طاقتنا لما نستطيع السيطرة عليه، وكيف نستجيب لما نتعلمه. ويمكننا الإنفتاح نحو شعور جديد بالراحة في هذه العملية. ■

لدي خيار اليوم

الكاتب غير معروف

اليوم أستطيع أن أحزن على عدم وجود الأصدقاء، أو يمكنني الشروع بحماس والسعي لاكتشاف علاقات جديدة.

اليوم أستطيع أن أنتحب لأنه يتوجب علي الذهاب إلى العمل، أو أستطيع أن أصرخ من شدة الفرح لأن لدي عمل أقوم به.

اليوم أستطيع أن أشكو لأن علي الذهاب إلى المدرسة، أو افتح ذهني بفارغ الصبر واملؤه بحكايات جديدة غنية بالمعرفة.

اليوم أستطيع أن أشعر بالإكتئاب لأنه علي القيام بالأعمال المنزلية، أو أستطيع أن أكون ممتناً بأن لدي مكان أسميه المنزل .

يتمدد اليوم أمامي، وينتظر أن يتشكل. وأنا هنا النحات الذي سيقوم بتشكيله.

ما سيكون عليه اليوم هو أمرٌ متروكٌ لي. عليّ أن أختار أي نوع من اليوم سوف أحصل عليه! ■

استيقظت في وقت مبكر اليوم. كنت متحمساً لكل ما عليّ عمله قبل منتصف الليل. لدي مسؤوليات أقوم بها اليوم، وأنا شخص مهم. أستطيع أن أختار أي نوع من الأيام أرغب بالحصول عليه.

اليوم أستطيع أن أشكو لأن الطقس ممطر، أو يمكنني أن أكون من الشاكرين لأن العشب سوف يحصل على سقاية مجانية.

اليوم أستطيع أن أشعر بالحزن لأنه ليس لدي الكثير من المال، أو يمكنني أن أكون سعيداً لأن ميزانيتي تشجعني على تخطيط مشترياتي بحكمة وتوجهني بعيداً عن الهدر.

اليوم يمكنني التذمر حول صحتي، أو أستطيع أن أفرح لأنني ما زلت حياً.

اليوم يمكنني أن أندب على جميع الأشياء التي لم يعطيني إياها والداي في الصغر، أو أستطيع أن أشعر بالإمتنان لأنهما أتاحا لي أن أولد.

اليوم أستطيع أن أبكي لأن الورد له شوك، أو أستطيع أن أحتفل لأن الأشواك لها ورد.

الأمل من أجل المستقبل

الأمل مثل الشمس، والتي كلما توجهنا نحوها
تُلقي ظلال أعباءنا وراءنا - صامويل سمايلز

المزيد من المثابرة، والمزيد من الجهد، وما يبدو
فضلاً ميؤوساً منه قد يتحول إلى نجاح مجيد -
البرت هوبارد

دع آمالك، لا أوجاعك ، تُشكل مستقبلك -
روبرت شولر

الأمل مهم، فهو يستطيع أن يجعل اللحظة الحالية
أقل صعوبة لكي نتحملها. وإذا كنا نؤمن بأن الغد
سيكون أفضل فسوف نتمكن من تحمل المشقة
اليوم - تيش نهات هانه

الضروريات الثلاث الكبرى للسعادة في هذه
الحياة هي شيءٌ، تفعله وشخصٌ تحبه، وشيءٌ
تأمله - جوزيف أديسون

الأمل شيءٌ بخفة الريش، يرتفع بالنفس
ويغني الألحان بدون كلام ولا يتوقف أبداً
- إميلي ديكنسون

الأمل هو أن تكون قادراً على أن ترى الضوء على
الرغم من كل الظلام - ديزموند توتو

تعلم من الأمس، عيش اليوم وتمنى الأفضل للغد.
الشيء المهم هو ألا تتوقف عن السؤال - ألبرت
أينشتاين

يجب علينا أن نتقبل خيبة الأمل المحدودة، ولا
نفقد الأمل اللانهائي - مارتن لوتر كينغ

الأمل يكمن في الأحلام، في الخيال، وفي شجاعة
أولئك الذين يتجرأون على تحويل الأحلام إلى
حقيقة - جوناس سالك

لا يمكنك الحصول على حياة مريحة دائماً، ولن
تكون قادراً دائماً على حل كل مشاكل العالم دفعة
واحدة، ولكن لا تقلل أبداً من الأهمية
التي يمكنك أن تحظى بها لأن
التاريخ أثبت لنا أن الشجاعة
يمكن أن تكون معدية،
ويمكن للأمل أن يبني حياة
كاملة - ميشيل أوباما

