

المجلد ٨ الاصدار ٢

المشوق^٣قة

المجلة التي تحركك!

البدء من جديد

٧ أشياء أنت بحاجة إليها
لكي تتعامل مع تغيرات الحياة الرئيسية

طريق سفرك

٣ تغيير المناظر الطبيعية

قال برايس بريتشيت " يأتي التغيير محملاً بالهدايا". لكننا جميعاً نتساءل إن كانت تلك الهدايا تستحق كل هذا العناء، وإن لم يكن من الأفضل -الأسهل- التخلي عنها بدلاً من الشعور بعدم الراحة بسبب ذلك التغيير. نحن لا نملك الخيار في الكثير من الأحيان، للتغيير طريقته في الوصول إلينا سواء أردنا ذلك أم لا.

أنا مثل سائر الناس، أحب التنبؤ. يمكن للتغيير أن يعني الانتقال إلى المجهول والخروج من الروتين المريح لي. وهذا أمر مربع.

ذلك يعني أيضاً بأن عليّ التخلي عن بعض السيطرة. وهذا أمرٌ مُرّوع جداً. حتى عندما تكون على أتم الإستعداد تجد أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تغييرات الحياة الكبرى، والتي ربما لا يمكنك السيطرة عليها كلها.

ومع ذلك حين أنظر إلى حياتي، والى جميع التغييرات التي واجهتها خلال السنوات الماضية، أدرك بأن ما مررت به جعلني من أنا اليوم. وبغض النظر عن مدى صعوبة هذه التغييرات في البداية، أرى الآن أنني كنت سأفقد الكثير لو لم أقل "نعم" للظروف المتغيرة والفرص الجديدة.

التغييرات تأتي لنا جميعاً بطرق مختلفة. قد تأتي على شكل الزواج أو الأمومة أو الانفصال أو الطلاق أو حين تصبح جداً أو يكون هناك تغيير في مهنتك أو تغيير في مكان سكنك أو تغيير في صحتك. إن تقبل التغيير وحتى احتضانه، بأي شكل يأتي، يمكن أن يؤدي إلى نضوج وتجديد رائعان. المقالات والقصص في هذا العدد من المشوقة تشهد على ذلك.

آمل أن تجعلك قراءة هذه المقالات تحس بنفس الشعور الإيجابي الذي شعرتُ به بعد أن عملت على هذه العدد، وأن تكون قادراً على الإستنتاج - كما فعلتُ أنا- بأن التغيير هو أمر جيد!

كريستينا لين

الى المشوقة

٤ البدء من جديد

٦ سبعة أشياء أنت بحاجة إليها لكي تتعامل مع تغيرات الحياة الرئيسية

٨ طريق سفرك

٩ التصالح مع جو

١٠ أشرب بجرعة واحدة !

١٢ أقوال ماثورة التغيير

المجلد ٨ الاصدار ٢
كريستينا لين

العدد
أسرة التحرير

التصميم:
واثق زيدان

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٦
جميع الحقوق محفوظة

تغيير المناظر الطبيعية

بقلم جويس سوتن، بتصرف

مألوفة. أحب أن أتبع بشكل تلقائي الطريق التي أقود فيها السيارة آلاف المرات من خلال النظر الى معالم المنطقة. واجهت العديد من التغييرات المفاجئة في حياتي، التي غيرت شكل "مناظري الطبيعية" الشخصية تماماً. لقد كافحت من أجل العثور على أنماط وتعلم الحيل في ميداني الجديد. الطريقة الوحيدة لإيجاد طريقي كانت الإستماع إلى صوتي الداخلي، مثل خرائط جوجل، "بعد ٣٠ قدماً أتجه إلى اليسار عند برودواي ..."

التغييرات تجبرنا على الخروج من روتيننا والانتباه إلى أين نمضي، وتمكننا من قراءة اللوحات الإرشادية بعناية. الله يمكنه أن يرشدنا من خلال تغيير المناظر الطبيعية، مهما تغيرت الأمور. كل ما علينا القيام به هو طلب مساعدته.

وتبدو الآن عملية الهدم في الشارع وكأنها فوضى كبيرة، إلا أن هناك أشخاصاً يعرفون ما الذي يفعلونه. شخص ما لديه خطة، وفي نهاية المطاف سوف أكون ممتنة لشيء جديد وأفضل في منطقتنا. الطريقة الوحيدة لإدخال تحسينات هي أن يكون هناك تغيير. في هذه الأثناء، أنا بحاجة إلى الإنتباه أكثر أثناء القيادة إلى المنزل وأن أتذكر أين أقوم بالإنعطاف. ولن أقوم بالإعتماد على المرشد الآلي بعد الآن. ■

كنت أقود السيارة في طريقي إلى المنزل اليوم وتجاوزت شارع منزلي دون أن أنتبه. أنني أعرف الحي جيداً، قمت بالإلتفاف عند هذا الشارع آلاف المرات. إلا أن تغييراً في منظر الحي جعلني مرتبكة.

تم هدم مركز تسوق غير مستخدم عند ناصية الشارع، وكانت الجرافات مشغولة به طوال الأسبوع. فجأة، لم يعد ذلك المبنى موجوداً، وتجاوزت شارع منزلي. لم أكن أدرك كيف كنت معتادة على الدوران نحو يسار ذلك المبنى تلقائياً.

بدأت أفكر في حياتي ومدى صعوبة ردة الفعل تجاه التغييرات. أنا أحب اتباع مسارات مألوفة. أحب أن أعرف طريقي. أحب أن أقود السيارة بشكل مستقيم دون الحاجة إلى التفكير في ذلك. أنا ممتنة للتقنيات الجديدة التي تقوم بتوجيهك خطوة خطوة كلما اضطرت إلى القيادة نحو مناطق جديدة. لا أحمل معي جهاز الملاحه في السيارة لقراءة الخريطة ومساعدتي في رؤية اللوحات الإرشادية في الشوارع، ولكن يمكن للمعرفة أن تصبح نظام ملاحه أيضاً.

لقد نشأت في الريف وتعلمت استخدام الأشجار والتلال كمعالم بدلاً من أضواء وإشارات الشوارع. نادراً ما أقرأ اللوحات الإرشادية إلا إن كنت في منطقة غير

البدء من جديد

بقلم شيريل ماديسون، بتصرف



انتقلت أنا وزوجي إلى كندا قبل بضع سنوات بعد ٣٠ عاماً من العيش خارج البلاد. وخلال تلك السنوات، عشت وعملت وسافرت دون العودة إلى مكان ولادتي أبداً. كانت عملية العودة إلى الوطن نوعاً من الصدمة الثقافية، على الرغم من أنني سرعان ما بدأت أحب العيش في بلدٍ يحتضن التنوع ويرحب بالمهاجرين من جميع أنحاء العالم، مما يشكل ذلك خليطاً عرقياً يتسم بالتسامح ويعلم الصبر لكثير من الناس الذين يحاولون إيجاد طريقتهم وتعلم لغة جديدة والتكيف مع ثقافة جديدة. لقد جلب ذلك إلى الوطن الإدراك بأن كوكبنا مليء بالأشخاص الذين يعيدون بناء حياتهم ويبحثون عن أوطانٍ جديدة وتعلم لغاتٍ جديدة. أشخاصٌ يبدؤون من الصفر. وهي ظاهرة إزدادت في العصر الحديث.

أثناء قيامي بإجراء بعض الفحوصات الطبية، أجريت محادثة مع أخصائية الأشعة، وهي امرأة لطيفة وممتعة شاركتني قصتها. ولدت ودرست الطب في الإتحاد السوفيتي. بعد سقوط الشيوعية هاجرت إلى الشرق الأوسط، حيث اكتشفت أنها سوف تضطر إلى إعادة معظم دراستها الطبية إذا كانت ترغب في ممارسة الطب هناك. وحيث أنها كانت ترغب أن تكون طبيبة أطفال أعادت ثماني سنوات شاقّة من التدريب الطبي وعادت مرة أخرى لممارسة المهنة. ولم تتحول الحياة كما كان مخطط لها ولعائلتها هناك، لذلك هاجروا مرة أخرى إلى كندا. ومرة أخرى، اكتشفت بأنها ستضطر إلى تحمل ثماني سنوات من التدريب الطبي إذا رغبت في ممارسة هذه المهنة. في تلك المرحلة تخلت عن ممارسة الطب وأصبحت طبيبة اشعة، فقد أصبح لديها أطفال الآن ولم يكن من الممكن إعادة التدريب.

روت قصة حياتها ببهجة وبدون شكوى. قامت بتقييم خياراتها وأعدت توجيه خطتها وبدأت من الصفر. أنا واثقة أنه كان من الصعب التحلي بالبهجة والصبر بعد كل ما مرت به، وقد عبرت عن تقديري لها، وهو الأمر الذي رسم ابتسامةً على وجهها.

من المؤكد بأن بدء حياةٍ جديدة في منتصف العمر ليس أمراً تحسد عليه. ولكن الكثير من الناس اليوم يواجهون هذا الواقع. لا يوجد وظائف تأتي مع ملصق يقول ”مضمونة مدى الحياة“، وفي عالم اليوم، تعتبر البراعة والقدرة على التكيف أهم الصفات في العمل.

إن العيش في منطقةٍ تحتضن الكثير من الجيل الأول من المهاجرين جعلني أدرك حقيقة مهمة، وهي أن البدء من جديد هو واقع الحياة التي يواجهها الكثير من الناس في عالم اليوم، حيث أن القوى المحركة من حولهم تتحول، ويهاجر السكان ويسافرون حول العالم بحثاً عن فرصٍ وحياةٍ أفضل. يختاروا أن يكونوا غرباء في أراضٍ غريبة ليتمكنوا من توفير حياةٍ أفضل لأسرهم وأطفالهم، وهم يظهرون شجاعة غير عادية للقيام بذلك، يسافرون بموارد قليلة، ويضطرون إلى ترك أسرهم ومهنتهم ووثائقهم الرسمية. هم يتصورون مستقبلاً أفضل، وهذا ما يجعل الأمر يستحق المخاطر والتحديات.

ويبقى البدء من جديد أمراً كبيراً، وتبدو التحديات في بعض الأحيان ساحقة. إلا أن الإلقاء نظرة من حولك ورؤية شجاعة الآخرين الذين عبروا الأراضي والبحار بحثاً عن ظروفٍ أفضل في هذا العالم كانت بمثابة تعزيز الثقة بأن الله لا يضعنا أبداً في موقفٍ لا يمكننا أن ننضج وتنوسع فيه. ■

سبعة أشياء أنت بحاجة إليها لكي تتعامل مع تغيرات الحياة الرئيسية



بقلم اليزابيث سوندرس ميدلوك

فإنك لن تكون قادراً على التكيف مع التغيير في نهاية المطاف. وسوف يبقيك ذلك عاجزاً. عليك أن تسعى للنمو والتحلي بالأمل.

٢. يمكنك أن تعطي لنفسك الإذن لتكون

ضعيفاً؛ يرغب البعض منا أن يقدم صورة الشخص القوي الذي لا يخاف عن نفسه، ولكنها ليست الحقيقة في بعض الأحيان. الحقيقة هي أننا نخاف، وأنتنا ضعفاء ونحتاج إلى المساعدة. وعلينا أن نسمح لأنفسنا بالإعتماد على الآخرين. وما من مشكلة في أن تظهر هذا الضعف. قد يبدو ذلك وكأنك مكشوفٌ للآخرين، ولكن أن تكون مكشوفاً بشكل كامل ليس أمراً سيئاً على الدوام. هناك دائماً التعلم والنمو الذي ينتج عن ذلك. إنك تسمح للناس أن يروك حقاً، وعندما يكون باستطاعتهم رؤيتك يكون بمقدورهم معرفة مقدار إجهادك أو

خلال جزءٍ من الثانية وفي حادثٍ غريب فقدت قسماً كبيراً من بصري. علمتني ردة الفعل والتكيف مع الصدمة وإعاقتي الجديدة بعض الدروس الرئيسية حول التعامل مع تغيرات الحياة الرئيسية. كانت مجموعة من دروس الحياة التي ساعدتني على البقاء والنمو. وبما أن معظمنا يشهد التغيرات في حياته، بعضها كبيرة وبعضها بسيطة فإن هذه الدروس قد تنطبق عليكم.

١. لا مشكلة في العواطف والإنفعال. من

الطبيعي أن تكون لديك مشاعر حزن. الحزن على فقدان شيء، أن تشعر بالغضب بشأن وضعك، أو أن تلقي اللوم. يمكنك أن تسمح لتلك المشاعر بالسيطرة عليك، ولكن للحظات فقط. يمكن لك أن تشعر بالشفقة على ما أصابك، ولكن في نهاية المطاف يتوجب عليك المضي قُدماً. إذا كنت تقضي الكثير من الوقت في الغضب أو الشفقة أو اللوم

الأمك فيمكنهم ذلك من مساعدتك. إن الضعف هو مجرد جزء من كوننا بشر.

٣. أنت لست وحيداً أبداً: في بعض الأحيان نواجه

تغييرات كبيرة، ونعتقد بأننا نتعامل مع شيء ما من أحدٍ يستطيع فهمه، أو ما من أحدٍ آخر واجهه. ولكن هناك آخرون يمكنهم أن يتعاطفوا معك. انت لست وحيداً. حتى لو لم تطلب من الناس أن يكونوا حولك، فإن الأسرة والأصدقاء المقربين سوف يكونوا إلى جانبك. أنك لست وحيداً أبداً لأنك تعتمد على نفسك دائماً. وفي النهاية ما من أحدٍ منا منفصل عن الخالق أو منفصل عن الكون. وبالتالي فإن فكرة كوننا وحيدين هي أكذوبة.

٤. عليك أن تطلب المساعدة: في كثير من الأحيان

لا يعرف الناس ما الذي يجب قوله أو ما الذي يجب القيام به. بعد تعرضي لحادث كان هناك أشخاص لم يتصلوا بي لعدة أشهر، وكانوا أشخاصاً مقربين مني. بعض الناس يصمتون لأنهم لا يعرفون ما الذي يجب قوله أو ما الذي يجب القيام به. أحياناً يكون الناس من مقدمي الرعاية. يسارعون للمساعدة. ولكنهم أقلية. لذلك فإن واجبك هو أن تقول للناس ما الذي يجب قوله، وما الذي يجب القيام به، وما الذي سوف يكون مفيداً. إن القدرة على التعبير بوضوح عما تحتاجه يمنح الناس شعوراً بالراحة. وفي النهاية فإن الناس يحبون حقاً أن يقال لهم كيف يمكنهم أن يساعدوك ضمن شروط محددة للغاية. لذا عليك تمكينهم وتمكين نفسك من خلال السماح لهم معرفة كيف يمكنهم أن يقدموا المساعدة على وجه التحديد.

٥. يمكنك التكيف مع أي شيء. إن قدرتنا على

التكيف مذهلة. عندما بدأت بالتكيف مع كوني شخص يبصر محدود كنت مندهشة باستمرار من تمكني بسرعة من معرفة كيفية تخطي جميع

المشاكل والعقبات. الحاجة أم الاختراع، سوف تجد بطبيعة الحال طرقاً لحل مشاكلك وانجاز الأمور بطرق جديدة ومختلفة عندما تواجه التحديات. إن مقدرة أرواحنا وأنفسنا على التكيف هي نعمة. وأولئك الذين لا يستطيعون التغيير والتكيف أقنعوا أنفسهم بأن ذلك غير ممكن. إذا كنت تثق بأنك تستطيع التكيف فإنك سوف تحقق ذلك. وإذا كنت تعتقد بأنه يمكنك أن تتغير فإنك سوف تتغير بغض النظر عن نوع التحدي.

٦. يجب أن يكون لديك أمل في المستقبل: لقد

تلقيت الأخبار بأنه ليس هناك أمل في حدوث تحسن في نظري. خضعت لعمليتين جراحيتين ولم أحسن. وعلى الرغم من هذه النكسات يجب أن أؤمن بأن هناك أملاً في المستقبل. إن وجود هذا الأمل ووجود منظور إيجابي هو ما يجعلني أمضي قدماً للأمام كل يوم. الإيمان بوجود ضوء في نهاية النفق، حتى لو كنت لا تستطيع أن ترى مثلي، هو أهم شيء خلال مواجهة عملية التغيير.

٧. سوف تنمو كشخص، ولكنك سوف تبقى

الشخص نفسه: إن مواجهة التغيير - خاصة إذا كان صدمة- سوف يغيرك الى الأبد. إنه يغير الطريقة التي ترى فيها الحياة وكيفية التعامل مع الأشياء. لن تكون الشخص نفسه أبداً مرة أخرى، وهذا شيء جيد. لأنه في خضم التغيير هناك قدر كبير من التعلم إذا كنت راغباً في رؤية الأمور من هذا المنظور. في أي عملية تغيير، يمكنك أن تصبح أقوى ونسخة أفضل من نفسك. لأن شيئاً يتغير بك حتى لو كان شيئاً راديكالياً فإنه لن يغير جوهرك كشخص. بالنسبة لي كانسنة معاقبة بصرياً لدي نفس المهمة ونفس الغرض ونفس القيم. إذا كنت قوياً ثابتاً فستبقى الشخص نفسه. أحياناً عليك أن تذكر نفسك بذلك. ■

طريق سفرك

بقلم مارا هولدر، بتصرف

ارشادياً، ولكن المهم هو فكرة أن الطريق التي تسير عليها هي التي تحدد أين سينتهي بك الأمر وليس نواياك. لم تكن لدينا أي نية على الإطلاق للذهاب إلى مدينة مختلفة، وكل نيتنا كانت الذهاب إلى حيث نحن ذاهبون. كان سينتهي بنا المطاف في مكان مختلف تماماً لو أننا بقينا على الطريق الأولى.

في نهاية اليوم، تتغلب الأفعال على النوايا. حياتنا هي مجموعة أفعالنا، وليس نوايانا أو أحلامنا أو رغباتنا. الدرس بسيط: أعطي إهتماماً أقل للنوايا. بدلاً من ذلك، انظر إلى الطريق التي تسير عليها.

إذا كنت ترغب في الوصول إلى مكان مختلف، عليك سلوك طريق مختلفة. اصنع رابطاً بين اختياراتك والنتائج في حياتك. قم بتقييم وتعديل مسارك وفقاً لذلك. إنه شيء علينا جميعاً أن نفعله. توجد لدينا القدرة على الاختيار والتنقل وتحديد الطرق والسفر.

معظمنا لا يضل الطريق أو يسير في الطريق الخاطئ عن قصد. نحن فقط لا ندرك الخيارات التي نصنعها كل يوم، كالخيارات التي تجعلنا نقترب من وجهتنا أو تأخذنا أبعد من ذلك. بمجرد أن تصنع هذا الرابط سيكون من سهل ضبط المسار الذي نطلق عليه ليصبح المسار الذي من شأنه أن يوصلنا إلى حيث نريد أن نكون. ■

قبل حوالي ١٣ عاماً، كان يتوجب علينا أنا وزوجي سام أن ننتقل إلى مكان آخر. قمنا بتحميل أغراضنا في شاحنة قديمة لدينا وانطلقنا بها. كنا قد خططنا جيداً لهذه الخطوة. كان كل شيء معبأ ومفروّزاً بعناية. قمنا بتخطيط مسار الرحلة وقدرنا وقتها. وضعنا ميزانية للوقود والغذاء والفنادق وكل شيء. كانت أول رحلة طويلة لنا مع طفل، لذلك فقد تأكدنا أن لدينا كل ما نحتاجه للرحلة. كان هدفنا بالتأكيد هو الوصول إلى وجهتنا.

في صباح رحيلنا استيقظنا مبكراً وانطلقنا في الوقت المحدد. كانت هناك مشكلة واحدة فقط: لم نتوجه شرقاً كما كان من المفترض أن نفعل. وصلنا إلى الطريق السريع وكالعادة بدأنا نتوجه غرباً. في نهاية المطاف شاهدنا لوحات إرشادية تشير إلى مدينة أخرى في الاتجاه المعاكس من المكان الذي كنا نحاول الوصول إليه. نبهتنا اللوحات إلى أننا ربما لم ننتقل في الطريق الصحيح منذ البداية. وبمجرد أن أدركنا خطأنا قمنا بالدوران عند أول منعطف وبدأنا ننتقل في الاتجاه الصحيح. وصلنا إلى وجهتنا متأخرين قليلاً فقط.

الأمر المهم ليس مجرد أنني وسام واجهنا تحدياً

التصالح مع جو

بقلم أنا بيرليني، بتصرف

والذي آخر مرة وجدت ذلك الكتاب القديم والمغطى بالغبار في صندوق في العلية، وعادت المشاعر القديمة من الإغواء وخيبة الأمل المجتمعة بالظهور. أحضرت الكتاب وأعدت قراءته لأول مرة منذ عقود. وبحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى الصفحة الأخيرة، كنت قد تصالحت مع "جو" ولم أعد أشعر بالخيانة بسبب اختياراتها. أستطيع أن أرى أنه على الرغم من التعديلات التي اضطرت إلى إجرائها في خطتها، إلا أنها بقيت صادقة مع نفسها وقيمها، وأصبح قلبها أكثر حيوية من ذي قبل مع مرور السنوات.

هذا ما جعلني أدرك بأن النضوج ليس أمراً حتمياً فحسب، بل إنه أمرٌ جيد. مثلما قال أحدهم، "إن الوصول إلى سن الشيخوخة ليس سيئاً للغاية إذا فكرت في البديل". كل موسم في الحياة له جماله وأصالته، وتحدياته ومكافآته الفريدة من نوعها. من المؤكد بأننا نشيخ بدون أن نفقد قيمنا الأساسية وأحلامنا، على الرغم مما قد تلقينه الحياة عليك. وعلى الرغم من أنك قد تفقد القدرة على رؤيتها مؤقتاً إلا أنها موجودة هناك محفوظة بشكل جيد ومستعدة للظهور في أي وقت تكون أنت مستعداً فيه. ■

كان أحد الكتب المفضلة لدي عندما كنت يافعة "نساء صغيرات" للكاتبة لويزا ماي ألكوت. تتابع الرواية حياة أربع شقيقات - ميج و جو و بيت، وأيمي مارش - وتروي بالتفصيل نضوجهن من الطفولة إلى أن أصبحن نسوة بالغات. كان هناك شبه كبير مع عائلتي، حيث كان لي شقيقات أيضاً، وأصغرهن التي ولدت قبل أوانها كانت تذكرني كثيراً بـ "بيت" الضعيفة واللطيفة. ووجدت نفسي في "جو" صاحبة الشخصية العاطفية والقوية وطرقها الصبيانية وحبها للأدب ورفضها لفكرة الزواج، وهلم جرا. كانت انموذجي السري.

في الطبعة الإيطالية لرواية "نساء صغيرات" تنقسم الرواية إلى كتابين. الأول يغطي طفولة الأخوات الأربع وسن المراهقة. عندما قرأت الجزء الثاني بعد بضع سنوات أصبت بخيبة أمل وشعرت بالإشمئزاز تقريباً. ما الذي حدث لـ "جو"؟ إنتهى بها المطاف في الزواج وأنجاب الأطفال! لا يمكن ذلك! رميت الكتاب جانباً، وكانت تلك نهاية علاقتي بـ "جو".

بطبيعة الحال، مرت سنوات وتزوجت أنا أيضاً وأنجبت الأطفال. الآن لدي أحفاد! عندما زرت



إشرب بجرعة واحدة



بقلم جنفر مكجولي، بتصرف

أربعة أعوام تقريباً) لم تشرب الحليب من الزجاجه ابدأ، ويبدو بأن الثانية لا تختلف عنها. ومرة تلو الأخرى أواجه نفس خيبة الأمل، وأشعر بأنني مسرقة جداً عندما أقوم برمي الحليب المتبقي.

أتمنى لو كانت تفهم بطريقة أو بأخرى بأن ما أقوم به هو لصالحها. أتمنى لو كان بإمكانها أن تفهم بأن

أصبحت مؤخراً أماً لطفلين. هناك الكثير من المشاعر الجديدة، الفرح والدروس التي تأتي جنباً إلى جنب مع الترحيب بطفل إضافي في الأسرة. إن التحدي الأول الذي يواجهني هو أن أكون مستعدة للعودة إلى العمل وتحضير طفلة عمرها ثلاثة أشهر لهذا الانتقال. إبنتي الأولى (التي تبلغ من العمر

هذا الحليب جيد، وأنه تقريباً مثل حليب الأم، على الرغم من أن التعبئة والتغليف مختلفان. إنه ليس دافئاً ومريحاً وليناً ومهدئاً كما حليب الأم إلا أنه يغطي احتياجاتها المستقبلية. أتمنى لو بإمكانها أن تفهم بأنني لا أحاول أزعاجها أو حجب ما تريد عنها لكي أوذيها، أو أنني لا أفهم بكائها حين تجوع أو تكون محبطة. أنا أفعل ذلك لأنني أحبها وأريدها أن تكون قادرة على التعامل مع التغيرات التي هي على وشك أن تأتي، وأريد تهيئتها للمرحلة المقبلة في حياتنا.

كانت بداية عملي في وظيفتي الجديدة تلوح في الأفق، بدأت أشعر بالتوتر. حين كنت أفق عند المغسلة في مساء أحد الأيام وجدت نفسي أفكر في الأشهر الستة الماضية وكم تغيرت عائلتنا. قبل أكثر من عام بدأت أنا وزوجي أعمالاً ناجحة جداً مع اثنين من أصدقائنا المقربين. وقد قررنا تأجيل قدوم طفلتنا الثانية لكي نكرس اهتمامنا الكامل لهذا المسعى. جلب عملنا وشركاؤنا الكثير من الفرح الى حياتنا. لقد كان حلماً حقيقياً. كان لدينا آمالاً كبيرة للمستقبل. ومع ذلك، بعد انطلاق العمل كنا نتطلع إلى سنةٍ أبسطاً قليلاً من أجل التركيز أكثر على عائلتنا.

ولكن قبل دخولنا سنتنا الثانية، حصل خلافٌ مع أحد شركائنا في العمل حول مسألة تتعلق بالمبدأ. نتيجةً لذلك انتهى الأمر بفقدان ثلاثة منا استثماراتنا بأكملها في العمل التجاري وأكثر من ذلك. كانت خسارة فادحة على العديد من المستويات.

تنفست الصعداء حين عدت إلى الحاضر بعد أن خسرت الكثير. لماذا حدث ذلك؟ لماذا يجب أن أكون الآن في وضع أترك فيه ابنتي الصغيرة؟ لماذا الحق ذلك الشخص بنا كل هذا الأذى؟

كلُّ عام يجلب معه لنا طرقاً جديدة لاختبار قدرتنا على التحمل، ثم يأتي هذا الشخص ويأخذ الكعكة. متى سنكون قادرين على أخذ استراحة؟ لم يكن عقلي مركزاً في الأمور الروحية بالتأكيد في تلك اللحظة، ولكن خطرت في بالي فكرة حينها، وكأن فهما تم حقنه فجأة في خضم قطار أفكار المضطرب. إن ما أقوم به مع طفلي يمكن مقارنته بما يجب أن يفعله الله في حياتنا في بعض الأحيان. إنه فقط يريد أشياء جيدة لنا، ولكن في بعض الأحيان فإن الأشياء التي يسمح بإدخالها الى حياتنا لا تبدو جيدة بالنسبة لنا على الإطلاق. الشيء الذي يتم إلقاءه في وجوهنا غير ملائم وغير مألوف وغير مريح. لا نستطيع أن نرى الكثير من الخير فيه، ونشعر بأننا منفصلون عن الدفاء والتقارب الذي اعتدنا عليه.

كنت ابكي تماماً مثل طفلي، ولم أرى كيف يمكن لأي خير أن يخرج من هذا الوضع. وحين تأملت في ذلك أكثر قليلاً، كان بمقدوري أن أفكر في عددٍ لا يحصى من المرات طوال حياتي واجهت فيها الحسرة والظلم والتحديات التي بدت شاقة. ومع مرور الوقت رأيت بأن كل واحدة منها كانت مجرد نقطة انطلاق. وقادتنني إلى أماكن جديدة وأشخاصٍ جدد وتجارب جديدة، والتي بدورها جلبت لي الفرح والرضا والمهارات الجديدة التي زودتني بفرص أخرى، والتي أوصلتني في وقتٍ لاحق إلى طريقي. أعلم أنه بدون هذه الصدمات والمآسي الماضية ما كنت سامتلك الثقة التي أمتلكها الآن لمواجهة هذا الحدث الأخير الذي غير حياتي.

مع الإيمان المتجدد قمت بتسخين زجاجة أخرى، وقالت لنفسي، "اشربي بجرعة واحدة" ■



التغيير

لا يوجد شيء دائم ما عدا التغيير. - هيراكليتس

التقدم مستحيل بدون التغيير، والذين لا يستطيعون تغيير عقولهم لا يستطيعون تغيير شيء. - جورج بيرنارد شو

إذا كنت لا تحب شيئاً غيرَه. وإذا لم تتمكن من تغييره، غير موقفك. - مايا أنجيلو

يجب أن تكون أنت التغيير الذي ترغب في رؤيته في العالم. - مهاتما غاندي

التغيير هو قانون الحياة. - أولئك الذين ينظرون إلى الماضي أو الحاضر فقط، سيفوتهم المستقبل بالتأكيد. - جون كينيدي

عندما لا نكون قادرين على تغيير وضع ما، فإننا نواجه تحدياً لتغيير أنفسنا. - فكتور ئي فرانكل

إذا قمت بتغيير الطريقة التي تنظر فيها إلى الأشياء، فإن الأشياء التي تنظر إليها تتغير. - واين داير

قد يكون من الصعب أن تتحول البيضة إلى طائر: ولكن سيكون أمراً أكثر صعوبة أن يتعلم الطيران وهو داخل البيضة. نحن مثل البيض في الوقت الحاضر. لا يمكننا أن تبقى مجرد بيضة لائقة عادية ومقبولة للأبد. يجب أن نفقس أو نفسد - سي اس . لويس

الطريقة الوحيدة لإيجاد معنى من التغيير هي الإنغماس فيه والتحرك معه، والإنضمام إلى الرقص - الان واتس

على مدى السنوات الـ ٣٣ الماضية كنت أنظر في المرأة كل صباح وأسأل نفسي: "إذا كان اليوم آخر يوم من حياتي، هل أود أن أفعل ما أنا على وشك أن أفعله اليوم؟" وكلما كان الجواب "لا" يتكرر لأيام كثيرة جداً على التوالي، عرفت بأنني كنت بحاجة إلى تغيير شيء. - ستيف جوبز

اللَّهُ منحني الهدوء لقبول الأشياء التي ليس بمقدوري تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق. - رينهولد نيبور