

المجلد ٨ الأصدار ٦

المشوق^{٣١}قة

المجلة التي تحركك!

النجم الأبيض الصغير

تحدي الستون دقيقة

الأبوة والأمومة من القلب

اختيار الطفل

ليس مقدراً لنا أن نعيش متأرجحين من لحظة حاسمة في حياتنا إلى أخرى. في الواقع، لا يواجه معظمنا مواقف جوهرية تؤدي إلى تغيير في حياته، إلا أن طبيعة ونوعية حياتنا تتكون من العديد من اللحظات الصغيرة المتغيرة.

لسوء الحظ، فإنه من الطبيعي جداً أن نعيش في الروتين، ونتعلم طرق إنجاز الأمور دون إيلاء اللحظات الصغيرة الإهتمام، ذلك لأنها تبدو صغيرة وغير مهمة. لكن في الواقع، تلك الأمور هي الأساس الذي يشكل حياتنا، مستقبلنا وعلاقتنا.

لقد أصبح مفهوم اليقظة الفكرية موضوعاً شعبياً جداً، حيث نجد أن العديد من الناس يدركون رغبتهم في أن يعيشوا كل لحظة إلى أقصى حد، ويحتضنوا مفهوم الإنتباه، ويفعلوا العديد من الأشياء معاً على أكمل وجه. يتضمن هذا العدد من المشوقة بعض القصص الرائعة والمقالات لأناسٍ تعلموا من خلال الأحداث في حياتهم ان يقيموا خبراتهم وأن يعيشوا اللحظة. أمل أن تلهمكم قراءة قصصهم لكي تفعلوا الشيء نفسه.

كريستينا لين
عن المشوقة

٣ النجم الأبيض الصغير

٤ خذ واحدة، خذ اثنتين

٦ الأبوة والأمومة من القلب
اختيار الطفل

٧ قصة الذئبين

٨ تحدي الستون دقيقة

٩. ابتسامة نيلو

١١ الملاذ الآمن

١٢ أقوال مأثورة
للحظات

المجلد ٨ الاصدار ٦
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

النجم الأبيض الصغير

السا سكيروفسكي

السواد. كان ذلك المساء غائماً للغاية بحيث أنني لم أكن أتوقع أن أرى أية نجوم، ولكن لدهشتي، كانت هناك نجمة بيضاء صغيرة تتلألأ أمام عيني. كان ذلك هو النجم المرئي الوحيد، كان براقاً للغاية كما لو كان فرحاً بأنني لاحظته أخيراً. أدركت فجأة أنني نادراً ما أخصص بعض الوقت للنظر إلى السماء. لماذا لم أنظر الى ذلك النجم كل يوم وأتأمل جماله الذي يرفع المعنويات؟ لماذا لم أدعه يذكرني بالذي خلقه وخلقني؟

بعد أن نظرت بإعجاب للنجم الأبيض الصغير أردت أن ألقى عليه نظرة أخيرة قبل العودة الى المنزل. ها هو هناك، ضوءٌ وحيد في الظلام الحالك. ليس مهماً أن النجوم الأخرى كانت محجوبة بسبب تلوث الهواء أو الغيوم، حتى نجمي قد يحجب أيضاً في أي ليلة أخرى؛ إلا أنني على ثقة بأن النجوم موجودة هناك. وهكذا استغرقت في التأمل في عناية الله. العناية الإلهية ثابتة ونابضة بالحياة، حتى عندما تقوم الشكوك بتغليبها. لا شيء يمكن له أن يلغيها. فهي دائماً هناك تنتظر أن ينجلي الضباب لتتير حياتنا. الآن أعرف لماذا تُهدى الطبيعة الأعصاب المتوترة : من خلال عجائبها، إنها تهمس لنا بإسم الذي يهتم بنا بغض النظر عن الظروف. ■

أخيراً انتهى يومٌ مرهقٌ آخر. نال مني الإحباط والتعب الشديد، مصحوباً بالعديد من المتاعب مع جهاز الحاسوب غريب الأطوار، والسماء القاتمة الممطرة، والرياح التي تقشعر لها الأبدان، والغضب من حرق وجبة العشاء وعشرات المضايقات اليومية الأخرى.

بعد العشاء المحترق، توجهت خارجاً نحو حديقة مجاورة. تقول أُمي أن «الطبيعة يمكن أن تهدئ الأعصاب أكثر من أي شيء آخر»، قررت أن أعمل بنصيحتها.

تجولت عبر الحديقة، منتظرةً حدوث بعض «السحر» حولي. أحسست بعلبة سجائر تنسحق تحت حذائي، اصيصٌ من الزهور الذابلة سقط أمامي. وعلى بعد مسافةٍ قليلة، طفلٌ صغير يبكي بينما أمه تدفع عربته، في حين كان وراءها زوجان في منتصف العمر يتجادلان. تنهدت بخيبة أمل، وتوجهت إلى المنزل.

كان عندي تصميم باطني لإيجاد «سحر الطبيعة»، على الرغم من الأمور غير اللطيفة المحيطة بي. تأهبت للعودة، توقفت ونظرت نحو السماء داكنة

خذ واحدة، خذ اثنتين

بقلم ايريس ريتشارد

خرجت من السيارة بسرعة لتفحص الأضرار وشاهدت شرخاً وانبعاجاً سيئاً في صدام سيارتي بالإضافة إلى تحطم ضوء سيارة النقل. دونت اعتذاري ورقم هاتفي على قطعة من الورق والتي وضعتها تحت مساحة الزجاج الأمامي للسيارة الأخرى. كان عليّ أن أتعامل مع هذا الحادث بمجرد

خذ واحدة

كاد قلبي أن يتوقف حين سمعت صوت تصادم المعدن وأنا أعود بسيارتي الى الخلف في موقف السيارات. كنت في عجلة من أمري، نظرت بسرعة الى المكان قبل أركب السيارة، ولكن على نحو ما كنت قد أغفلت سيارة النقل الصغيرة التي كانت متوقفة في مكان غير اعتيادي.

عودتي إلى المنزل. قادت السيارة خارج البوابة بعصبية.

كنت أريد العودة الى البيت قبل ساعة الذروة، ولكن عندما وصلت إلى الطريق الرئيسي، أدركت باستياء أن حركة المرور قد بدأت تتباطأ بالفعل، مما يعني أنني سوف أتأخر عن اجتماع هام. كنت أنقر بفارغ الصبر على عجلة القيادة مع ازدحام حركة المرور على طول جانبي الطريق.

شعرت بالغضب إزاء الحادث في موقف السيارات، وبقيت أعيد ما حدث في ذهني في محاولة لمعرفة كيف أغفلت السيارة المتوقفة. كان اليوم في بدايته وشعرت بالتوتر فعلاً عندما قطعت شاحنة صغيرة الطريق أمامي. انزلت زجاج نافذتي وصرخت غاضبة. في الواقع لم أشعر بأي نعمة في ذلك اليوم، الذي بدأ معي بداية خاطئة.

أتاح لي الإنتظار وسط حركة السير الوقت للتأمل والتفكير في روتيني الصباحي خلال الأسابيع الأخيرة، وأدركت أن الصباح المعتاد والهادئ قد تقلص بسبب زيادة عبء العمل وبرنامجي المكتظ. تبين لي أنه منذ ذلك الحين أصبحت أغضب بسهولة وأصبحت طباعي حادة على نحو غير اعتيادي. هناك وبعد أن خفت حدة الإزدحام المروري قررت استعادة لحظات التأمل في الصباح.

خذ اثنتين

كان جدول الأسبوع المقبل مزدحماً، وعندما ألقيت نظرة على جدول أعمالي لم يبدُ بأن هناك الكثير من الوقت لأي شيء سوى العمل. وللتخفيف من عبء العمل سأحتاج بالتأكيد إلى قدر إضافي من التحمل والصبر. كنت بحاجة إلى خطة.

قررت أن أستيقظ قبل نصف ساعة من الوقت

المعتاد، وأخصص ذلك الوقت لوضع مجموعة متنوعة من مواد القراءة الملهمة، ودفتر ملاحظات وقلم في غرفة المعيشة من أجل وقت التأمل في الصباح الباكر. كنت أعرف أن الاستيقاظ في وقت مبكر سيكون تضحية، لأنني أقدر كل دقيقة من النوم، ولكنني كنت عازمة على إعطاء هذا الإلتزام الجديد فرصة.

عندما رن جرس المنبه في صباح اليوم الأول حشدت طاقتي وزحفت من السرير، سرت وأنا نائمة إلى غرفة المعيشة وألقيت بنفسني على زاوية الأريكة. كان الظلام يعم الأرجاء إلا أن زقزقة الطيور الأولى بدأت تعلن عن شروق الشمس القريب. بدت زقزقتها جميلة وملهمة لي لكي أنظر إلى الإيجابيات في حياتي.

ومع تسلل أشعة الشمس إلى الغرفة شعرت بنشاط أكبر. التقطت واحدة من المقالات الملهمة التي أردت أن أقرأها، كانت عبارة عن مشورة كادت تكون مصممة خصيصاً للأسبوعي المزدحم، نسخت فقرةً منه على دفتر الملاحظات. بعد مرور نصف ساعة شعرت بالإنتعاش وبأنني أصبحت جاهزة لبدأ اليوم.

التزمت في الحفاظ على مواعيدي الصباحي لمدة نصف ساعة يومياً. لم يكن غياب المشاكل أو النكسات أو العوائق هي التي جعلت عملي ناجحاً؛ بل كانت الطريقة التي تعاملت فيها معها والتي ساعدت على تلطيف الحواف الخشنة للأمر والمحافظة على أعصابي. ذلك جعلني شخصاً لطيف المعشر.

عادت لحظاتي الهادئة في الصباح لتصبح عادةً مرة أخرى. وقد أتاح لي هذا الموعد الأول من اليوم القدرة على مواجهة عواصف الحياة، والإحتفاظ بالهدوء، والقدرة على التفكير بشكل أفضل، ومعالجة المواقف بطريقة أكثر فعالية. ■



اختيار الطفل

بقلم أنا بيرليني

في اللغة الكرواتية في ذلك الوقت، وأيضاً لأنني لم أكن أعرف كيف أتعامل مع مثل هذه المعاناة الواضحة.

في أحد الأيام، شرحت لجيف الظروف التي كان يمر بها جارنا الفقير وسبب ارتدائه الرقعة. علمته تحية لطيفة بسيطة باللغة الكرواتية واقترحت عليه أن يقولها لإيفان في المرة القادمة التي نراه فيها.

لن أنسى أبداً تلك اللحظة التي التقينا فيها مع إيفان، عندما انحنى ذلك الرجل الذي بدا مخيفاً لكي يسمع ما يهمس به طفل صغير يبلغ من العمر خمس سنوات في أذنه. وعندما استقام كان بإمكانني أن أرى الدموع تنساب على وجهه وهو يهمس قائلاً «شكراً لك».

ومنذ تلك اللحظة أصبح إيفان وجيف صديقين حميمين، وغالباً ما كنا نقوم بزيارته هو وأسرته وقضاء الوقت معه.

توفي إيفان بعد فترة. لقد كان يعاني الكثير من المشاكل الصحية والإحباط، ولكنه وجد في السنوات الأخيرة العزاء والسلام.

جيف الآن رجلاً ناضج، ولكن ما زلت أتذكر بإعزاز ذلك اليوم الذي قام فيه الصبي الصغير بالمساهمة في استبدال الخوف بالحب من خلال عملٍ لطيفٍ وبسيط. ■

في عام ١٩٩٦، انتقلت عائلتنا من إيطاليا الآمنة إلى كرواتيا التي كانت تعاني من عدم الإستقرار بعد الحرب. سكنت حينها في شقة كبيرة في ضواحي رييكا.

جيراننا - الذين كانوا مزيجاً من اللاجئين والأرامل والأقارب المسنين الذين كانوا يرعون أطفالاً توفي أبائهم أو غادروا للبحث عن عمل - تعرضوا جميعاً لتجارب مؤلمة نتيجة الصراعات المأساوية التي انتهت مؤخراً.

كان إيفان يقطن في الطابق الذي تحتنا. كان يرتدي رقعة على إحدى عينيه ولم يكن سمعه جيداً. كما أنه كان يعاني من صداعٍ شديد للغاية بسبب شظية في دماغه لم يتمكن الأطباء من إخراجها.

كان لدى إيفان زوجة وابنتان، ولكن من السهل أن نرى أنه كان يجد صعوبة في التكيف مع الحياة الأسرية. لم يعد الرجل القوي المبتسم كما في الصورة الموجودة في غرفة المعيشة، أصبح جندياً محطماً يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة. أمضى معظم وقته في رعاية أطفاله أو في النظر بعمق نحو الأفق.

إبني الأصغر جيف، الذي كان في الخامسة من عمره آنذاك، كان خائفاً قليلاً من جارنا، وأنا لم أكن متأكدة من مشاعري نحوه. أدركت أنني لم أتكلم أبداً مع إيفان، بسبب معرفتي المحدودة

قصة ذئبين

بقلم ميلي اوبريان

لقد كنت مشغولةً في الأسابيع الماضية حتى فقدت بعض التوازن في حياتي. بدأت عندها باتخاذ قرارات صغيرة تغذي الذئب الخطأ، الذئب الذي لا أريد أن اغذيه. حتى بدأ هذا الذئب «السيئ» يسيطر عليّ.

ثم لاحظت، استيقظت! والآن اخترت شيئاً مختلفاً، حرصت في كل فعلٍ أو اختيار أقوم به أن أغذي «الذئب الجيد».. اغذي الوعي الفكري والذهني لدي.

دفعتنني هذه القصة في مواصلة تحمل مسؤولية زراعة كل ما هو جميل في عقلي ورعايته. في كل يوم وفي كل لحظة.

ذكرتنني بأننا نتخذ العديد من الخيارات يومياً. خيارات هامة قد نتغاضى عنها غير مدركين لقيمتها، وهذه الخيارات تحدد هويتنا. إنها بيانٌ لمن نختار أن نكون في هذه الحياة، وكيف سيكون تأثيرنا على العالم من حولنا.

ذكرتنني بأنه حتى عندما يكون العالم الخارجي متطلباً ومليءً بالإلزامات، فإن اهتمامي الأساسي يجب أن ينصب على ما يجري في داخلي، إذ بدون توازن داخلي وبدون يقظة ذهنية لا أستطيع العيش بشكلٍ صحيح وفي وئام مع نفسي ومع الحياة.

ماذا عنكم؟ أي ذئبٍ كنتم تغذون؟

للمزيد قوموا بزيارة

■ <http://mrsmindfulness.com>

كان زعيم إحدى قبائل الشيروكي يُدْرِسُ حفيده عن الحياة.

قال مخاطباً الصبي الصغير: «هناك معركة دائرة بداخلي، معركة بين ذئبين . واحد شرير مليء بالغضب والحزن والأسف والجشع والشفقة على الذات والفخر الكاذب. والآخر خيرٌ مليء بالفرح والسلام والمحبة والتواضع واللطف والإيمان.

«نفس المعركة تجري بداخلك يا حفيدي ... وداخل كل شخص آخر على وجه هذه الأرض».

فكر الحفيد قليلاً ثم سأل، «جدي أي ذئب سوف سيفوز؟»

ابتسم الرجل العجوز وقال ببساطة، «الذئب الذي تغذيه».

أحب هذه القصة. لها معنى قوي وعميق. الذئبان يمثلان الإدراك والوعي لما يجري حولي (الذئب «الجيد»). وعدم الإدراك والوعي أو «الأنا» كما قد يقول البعض، (الذئب «السيئ»).

الوعي الفكري في تجربتي وملاحظتي تجلب معها الحكمة والرحمة والمحبة والترابط، والسلام الداخلي. أما عدم وجودها فيؤدي كما أرى بنفسني وفي العالم بأسره إلى المعاناة والغضب والجشع والتدمير.

كنت في حاجةٍ إلى هذه القصة لتذكرنني بما هو مهم حقاً.

تحدي الستون دقيقة



بقلم تينا كاب

ووضعها موضع التنفيذ يحتاج في الواقع ساعة واحدة. واليكم النصائح المفضلة لدي (مع قليل من التعديلات الشخصية) والتي يمكنكم القيام بها في ساعة واحدة. قد تنجح في تنفيذ بعض

قرأت مقالة مثيرة للإهتمام بعنوان ”تولى زمام حياتك في ساعة واحدة فقط“ (فيرليدي، نيسان ٢٠١٣) بقلم أنا ريتش. لفتت انتباهي لأن النصائح كانت بسيطة وواضحة وعملية،

النقاط وقد لا تنجح في اخرى، ولكني أمل أن تكون الأشياء منطقية بالنسبة لكم وتساعدكم على تنظيم يومكم.

دقيقة واحدة: رتب سريرك

قد يبدو ذلك سخيفاً أو غير منطقي، ولكن عندما تبدو غرفتك مرتبة سوف تشعر بأنك في حالة أفضل بالفعل. إذا كنت شخصاً مرتباً نسبياً، ستساعدك رؤية الأشياء في مكانها الصحيح في الشعور بأنك تتحكم في يومك. إذا كنت على الطرف الآخر من الميزان، فإن ترتيب سريرك قد يساعدك في العثور على النعال المفضلة لديك أو المفقودة منذ فترة طويلة أو ذلك البيان المصرفي الذي كنت متأكداً بأن الكلب أكله.

خمس عشرة دقيقة: تناول وجبة الإفطار

هناك الكثير من الفوائد الصحية لتناول وجبة الإفطار، وإن لم يكن الجميع من محبيها. الأمر المهم هو أن تحافظ على صحتك، وأن تتخذ الخيارات الجيدة، لكن عليك أن لا تتخذ تلك القرارات على عجل، في جدول زمني لا يسمح لك بأن تتناول الطعام.

دقيقتان: اكتب قائمة المهام لهذا اليوم

إن وجود قائمة بالمهام اليومية سيساعدك على رؤية ما تحتاج إلى القيام به خلال اليوم، وبذلك تتأكد من إنجاز أهم الأشياء التي عليك القيام بها. أن تكون قادراً على إنهاء المهام الموجودة في قائمتك سيمنحك شعوراً رائعاً بالإنجاز، والذي تستحقه بجدارة. وسيساعدك ذلك على عدم إهمال أو تفويت الأشياء في الوقت المناسب.

عشر دقائق: صلي من أجل شخص أو حدث ما

إن الإهتمام بالجانب الروحي لا يقل أهمية عن الجانب المادي. خصص بعض الوقت للصلاة من أجل الأصدقاء والأحباء الذين يتبادرون إلى

ذهنك، وكذلك من أجل الأشياء التي تعمل عليها أو المشاريع القادمة. هل سمعت عن شيء مأساوي في الأخبار؟ يمكنك أن تأخذ بضع دقائق للصلاة من أجل أولئك المعنيين.

دقيقتان: مارس الإمتنان

هناك الكثير من النعم التي نعتبرها أمراً مفروغاً منه كل يوم، مثل نعمة البصر والصحة، وفرص الدراسة والعمل والأصدقاء والأسرة والبيت الذي يأوينا. خصص بضع دقائق كل يوم للإمتنان على النعم التي أعطانا إياها الله، هذا يساعدنا على رؤية الحياة من منظور أفضل. الإيجابية مهمة ولها الكثير من الفوائد الصحية، فقد تساعدك على اجتياز بعض الأمور التي لم تكن متأكداً من نجاحك فيها من قبل لأنك كنت تركز أكثر من اللازم على الأمور السلبية.

ثلاثون دقيقة: ممارسة التمارين

نحن غير نشطين جسدياً بسبب الحياة الحديثة: الدراسة والعمل في المكتب والقراءة وقيادة السيارة أو ركوب وسائل النقل العام والنوم أو مشاهدة التلفزيون والجلوس أمام جهاز الحاسوب. ويتمثل التحدي في معرفة ما إذا كنا نستطيع أن نعطي أنفسنا ٣٠ دقيقة على الأقل للذهاب في نزهة أو القيام بشيء نشط نتمتع به. إن رعاية نفسك بشكل جيد هو أمر مهم.

إذا كنت تستطيع إضافة هذه الأشياء إلى روتينك اليومي، قد تفاجأ حين ترى كيف سوف تشعر بشكل أفضل بكثير وكيف ستصبح قادراً على التحكم بالأمور. لقد بدأت بتنفيذ تلك الأمور، وأنا أحب ذلك بالفعل.

الشيء الأكثر أهمية هو التمسك بذلك. أي شيء جيد تفعله، حتى لو كان لبضع دقائق يومياً، سيعطيك نتائج رائعة مع مرور الوقت! ■

ابتنسامة اونيل

بقلم اندرو ماتياك

تحدثنا لفترة من الوقت، ومنذ ذلك اليوم، كلما كنت في السوق كنت أحاول دائماً أن اخصص بعض الوقت لرؤيته.

”ما هو الأمر المتعلق بنيلو والذي يجعله مختلفاً عن الآخرين الذين أراهم على جانب الطريق؟“ سألت زوجتي.

فكرنا في ذلك، ثم توصلنا الى استنتاج: ”إنها ابتنسامته!“ على الرغم من مشاقه وإعاقاته، إلا أنه لا يبدو مكتئباً كما لو كان يكره الحياة والعالم من حوله. لا، لديه دائماً تلك الإبتسامة الرائعة على وجهه ويعتبرني صديقه، حتى لو لم يكن لدي الكثير لأعطيه.

إنه شخصٌ عظيم! أنا أحترم كيف يواجه المصاعب في حياته كل يوم بابتنسامة، ويظل يمضي قدماً على الرغم من الصعوبات. لو كان باستطاعتنا أن نكون على هذا النحو، فإن العالم سيكون مكاناً أفضل للجميع. ■

المتاعب اختبارٌ للقلب،

تأتي دائماً مع السنين،

والإبتسامة التي تستحق ثناء الأرض

هي تلك الإبتسامة التي تشرق من خلال الدموع.
ايلا ويلر ويلكوكس (١٨٥٠-١٩١٩)

عندما أفكر في أعظم الناس الذين عرفتهم في حياتي، أجد أن هناك الكثير ممن يمكنني الإختيار بينهم. والديّ الرائعان اللذان رباني تربية جيدة، أساتذتي، والكثير من الناس الطيبين الذين قدموا التضحيات لمساعدة الآخرين في جميع أنحاء العالم.

شخص آخر يتبادر إلى ذهني وهو صديقي نيلو. إنلتقيت لأول مرة مع نيلو في السوق قبل عدة سنوات. كنت أسير بالقرب منه ورأيتة يدفع نفسه للأمام. نيلو من ذوي الإعاقه. لم يكن معي الكثير من المال ولكني أخرجت ما في جيبي من فكة ووضعتها في العلبة التي كان يحملها. نظر الي مع ابتنسامة رائعة.

”شكرا لك يا صديقي“، أجاب. شيء ما في الطريقة التي قالها فيها جعلتني أشعر بحالٍ أفضل.

في المرة التالية كنت في السوق، عدت إلى نفس المكان لمعرفة ما إذا كان نيلو لا يزال هناك. وبمجرد أن التقت عينيه بعيني توهجتا بتلك الابتنسامة الرائعة مرة أخرى.

”مرحبا، يا صديقي!“ صرخ عبر الشارع لوح يبيديه حين توجهت اليه.

الملاذ

بقلم كوس ستنجر

وتفسيراتهم المنطقية، لكن لماذا كان القيام بذلك صعباً عليّ؟

الملاذ. سمعت هذه الكلمة في ذهني بوضوح كما لو كان أحد قد قالها لي مباشرة . كنت بحاجة إلى ملاذ.

في الأيام الخوالي، كان الملاذ يشير إلى حق الشخص في الحماية داخل جدران مكانٍ مكرس للعبادة. وطالما بقي ذلك الشخص الذي يلتمس المأوى داخل حدود ذلك المبنى، فإن حقه في الملاذ كان يلقي الإحترام في العادة.

فكيف يمكنني فعل ذلك، إذًا؟ أنا أيضاً كنت منهمة. كانت مخاوفي حقيقية كما هو الحال في هرطقة في العصور الوسطى. كان من المستحيل محاولة الإختباء منها. كنت بحاجة إلى الوقت للعثور على مكانٍ حيث يمكن أن أصدر الأمر الي أفكارٍ والتأمل، ووضع الأمور في سياقها لأتمكن من الشعور بالأمان. عندما قررت ايجاد الملاذ تمكنت من الحصول على كل ذلك.

ماذا عن كل مشاكلي؟ هل ما زالت موجودة؟ نعم، ما زالت هناك، ولكن بعد ايجاد الملاذ، فإن لدغتها قد تلاشت، وأصبحت قادرة بشكل أفضل على التعامل معها. وأفضل جزء هو أنه يمكنني العودة إلى ملاذي كلما كان ذلك ضرورياً. ■

«الخاتمة» - قال المتحدث بصوت قوي - «أمرٌ بسيط، علينا أن نحمد لله على الأشياء الصغيرة في الحياة. لا تبحث عن الملايين، ولكن كن شاكراً للقروش.» صفق الجميع له استحساناً.

انتهت الندوة. وقد امتلأ دفتر ملاحظاتي كاملاً بالملاحظات التي دونتها على عجل مع كتابين حول المساعدة الذاتية لكيفية التمتع بالحياة، وغادرت قاعة الإجتماع وأنا محتارة الى حدٍ ما.

لقد كانت بالفعل حلقة دراسية جيدة، ولكنني لم أسمع أي شيء جديد. الرسالة هي - الإستمتاع بالأشياء الصغيرة في الحياة، والقيام بذلك يومياً، هي فكرة قديمة. وما زال تنفيذ ذلك لغزاً بالنسبة لي حتى بعد الندوة.

في بداية العام، كانت حياتي فوضى. كان حسابنا المصرفي فارغاً تقريباً وكانت المشاكل الصحية تلوح في الأفق. والآن، فقد وجد الخوف مكاناً مريحاً يستريح فيه بأفكاري اليومية.

كيف يمكن أن أكون من الشاكرين على نعمه الصغيرة مثل كوب من الشاي الساخن تحت الشمس في فصل الشتاء، أو خرخرة قطة مطمئنة على ركبتي في الوقت الذي لم أكن أعرف به كيفية النجاة في الشهر القادم؟ لم تكن هناك لحظة لم يهتم فيها هؤلاء الناس بحياتهم



اللحظات

إذا كنت ترغب في الإسترخاء، عليك مشاهدة الغيوم وهي تمر من فوقك وأنت ممدد على العشب أو جالسٌ أمام النهر. إن مجرد القيام بأي شيء تتخلله تلك اللحظات هو ما يجدد الجسم حقاً - **ميراندا كير**

العرفان يسمح لنا بمواجهة الطقوس اليومية، تلك اللحظات فائقة الرهبة التي قد تغير العالم إلى الأبد تعلمنا كيف نعيش الحياة. - **جون ميلتون**

في حياة كل شخص لحظات، تؤدي كلٌ منها إلى أخرى. بعضها كبير وواضح وبعضها تبدو صغيرة وغير هامة. - **بيتر جاكسون**

المعجزات تأتي في لحظات. كن مستعداً لها وراغباً بها. - **وين داير**

نحن لا نتذكر الأيام، ولكننا نتذكر اللحظات. - **سيزار بافيس**

خلال أحلك اللحظات يجب علينا أن نركز لنرى الضوء. - **أرسطو أوناسيس**

لحظات السعادة التي نستمتع بها تأخذنا على حين غرة. لا نستطيع الإمساك بها ولكنها تمسك بنا. - **أشلي مونتاجو**

احتفل بكل اللحظات السعيدة. فهي ستشكل وسادة جميلة لك عندما تتقدم في العمر. - **بوث تاركينغتون**

ما الحياة إلا لحظات متتابعة، أن تعيش كل واحدةٍ منها هو النجاح بذاته. - **كوريثا كينت**

يتشكل مصيرك في لحظات اتخاذك للقرار - **توني روبنز**

