

المجلد ٩ الاصدار ٨

المشوق^{٣١}قة

المجلة التي تحركك!

الحب في
مكان العمل

فُرص الحب

الأبوة والأمومة من القلب

تعليم تقدير الذات للأطفال



في اللغة الإنجليزية الحديثة، تحمل كلمة «الحب» في طياتها الكثير من العواطف، لكن الإغريق كانوا أكثر دقة. فأوجدوا أربع كلمات جميعها تعني «حب»:

كلمة Storgē تشبه كلمة «مودة» تقريباً، وخصوصاً المودة العائلية.

كلمة Philōs تستخدم لوصف نوعٍ عام من الحب الفاضل والنزيه- وهو النوع الذي يحفز الولاء فينا. ويعادل اليوم، «الصدقة».

كلمة Éros تعني الحب الشغوف، وهو النوع الذي نجده في الزواج السليم أو العلاقة الحميمة.

وأما رابع كلمة فهي Agape، والتي ظهرت في الأدب اليوناني لوصف أعمق نوعٍ من الحب، الذي قد يصل إلى نكران الذات، وحب العطاء غير المشروط.

شجعتني قراءة المقالات في هذا العدد من المشوقة، والتي توضح الحب بطرقٍ مختلفة وعملية، على السعي إلى نوعٍ من الحب الذي يُحَدِّثُ فرقاً - في حياتي الخاصة وحياة الآخرين. أمل أن تجعلك تفكر في طرقٍ لإظهار المزيد من الحب للآخرين من حولك أيضاً.

كريستينا لين
عن المشوقة

٣ الحب في مكان العمل

٤ فرص الحب

٥ رومانسية دائمة

٦ الأبوة والأمومة من القلب
تعليم تقدير الذات للأطفال

٨ رابط من اللطف

١٠ الزوجان غريباً الأطوار

١١ ملوك و ملكات

١٣ أقوال ماثورة
الحب

المجلد ٩ الإصدار ٨
كريستينا لابن

العدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٨
جميع الحقوق محفوظة

الحب في مكان العمل

بقلم سالي جارسيا، بتصرف

يعرف الناس متى تتم رعايتهم بصدق. ويحتاج الموظفون إلى الشعور بأن عملهم يجري تقديره. كلنا نقوم بعمل أفضل عندما يتم تقديرنا. تحدي موظف دون إعطائه الحافز، يمكن أن يكون نوعاً من "الحب القاسي"، يجب أن يدركوا أنك تثق بقدراتهم وتؤمن بإمكانياتهم.

الكرم هو سمة أخرى من سمات الحب في مكان العمل. أحد أكثر الإقتراحات شيوعاً لتحقيق أهدافك، هو مساعدة الآخرين على النجاح في أهدافهم. وعندما نتواصل لمساعدة الآخرين، فإننا يصبح أفضل.

عبر دعم وتبني الأطعمة العرقية البيروفية والأمريكية اللاتينية، أصبح جاستون أكيوريو معروفاً بتقديم المأكولات الفريدة من بلده. ونتيجة لذلك، أصبحت ليما مؤخراً إسماً لا يستهان به في مباريات تذوق الطعام. لو كان جاستون أكيوريو اعتبر مطاعم ليما الأخرى منافسين له، فإن عالمه لن يتعدى مطعمه المحلي فقط؛ ولكن من خلال عمله مع الطهاة الآخرين لتعزيز النكهات البيروفية بشكل عام، فإن مأكولات ليما قد اكتسبت شهرة عالمية، وكذلك هو. ■

أنا لا أتحدث عن استراحة تناول قهوة رومانسية، بل عن إمكانية إدارة عمل ناجح بالحب. يوضح مقال في مجلة هارفارد بيزنيس ريفيو أن الأمر ممكن. "هل تستطيع حقاً تقوية منظمة أو مؤسسة بالحب؟" دنكان كومب، إتش ب ر، ١ آب ٢٠١٦. بالإمكان تشبيه الأمر بطريقة عمل الكمبيوتر. فيكون الحب هو نظام التشغيل. واستراتيجيات الأعمال الأخرى - المبيعات والتسويق والتوزيع، إلخ - هي التطبيقات. وتُعد التطبيقات الجزء الأكثر وضوحاً في جهاز الكمبيوتر، ولكنها لن تعمل بثبات إلا إذا كان هناك نظام تشغيل قوي يضبطها.

يقول الطاهي ورائد المطاعم البيروفي الشهير غاستون أكيوريو: "نحن لا نريد أن نكون أكثر طليعية. نحن نريد فقط أن نجعل الناس سعداء." [مقابلة مع باربرا ميونوز لصالح إل ميركوريو، تشيلي، ٢ تموز ٢٠١٦]. فاز غاستون بجوائز دولية عديدة، وهو يُعَلِّم الطهاة الذين يعملون لديه أن لا يركزوا على الطبق فقط. فهو يعتقد أن الطهاة إذا استمتعوا بعملهم، وقدموه بحب، وسعوا لجعل الآخرين سعداء، فإن الزبائن سيستمعون بالنتائج.

فرص الحب

بتصرف، من سلسلة خارطة الطريق لمقالات القيادة.

ذلك يوِّد التعاطف والتسامح والكرم. وكما قال رجلٌ حكيمٌ ذات مرةً ”إن الله لا يحكُم على الإنسان حتى نهاية أيامه. فلماذا أنت وأنا نقوم بذلك؟“ هناك العديد من الطرق لإظهار الحب، وسيكون على كل واحدٍ منا أن يأخذ الوقت الكافي للتفكير في طريقةٍ تمكّننا من إظهار المزيد من الحب. ربما علينا أن نأخذ ورقة وقلم ونسأل أنفسنا بعض الأسئلة ونسجلها، مثل:

- ما مقدار الحب والتضحية الذي عليّ أن أقدمه يومياً؟ كيف أظهر الحب لأولئك الذين يحتاجون إليه؟
- متى يمكن أن أظهر الحب الحقيقي والعطاء، حتى لو كان ينطوي على تضحية، وحتى لو لم يكن هناك ردٌّ للجميل؟
- عندما لا أرغب بالمبادرة، عندما أشعر أن على الشخص الآخر أن يمدّ يده لي، فهل أنا على استعداد لاتخاذ الخطوة الأولى؟
- هل أنا على استعداد للاستماع للآخرين وإظهار الإهتمام بأفكارهم وخططهم وأفضليّاتهم؟ كيف يمكنني دمج هذا أكثر في حياتي؟
- كيف يمكنني التواصل أكثر مع الآخرين وإضافة معنى لحياتهم؟ ■

هناك شكّل مهم من المحبة يسهل نسيانه، وهي المحبة الموجودة في الأمور الصغيرة. على سبيل المثال، مساعدة شخص محتاج، وتفضيله على أنفسنا. إظهار التعاطف لشخصٍ مُجهد أو قلق، عبر الدعاء له، والإستماع له باهتمام.

عندما نختار أن نأخذ الوقت لمساعدة شخصٍ ما في مشكلة، عندما نُظهر الحب لشخصٍ يتألم ونحاول مساعدته، فإننا نصبح محبين أكثر. علينا أن نواصل طريقنا في الحياة تاركين إرثاً من الحب ورائنا.

ومن ناحية أخرى، عندما نختار التركيز فقط على أهدافنا ومسؤولياتنا ومخاوفنا متجاهلين الناس من حولنا، فإننا نصبح أكثر تمركزاً وانعزلاً، وقد ينتهي بنا الأمر الى العيش في عالمنا الخاص بلا هدف.

وفي الختام، نحن مجموع الخيارات التي نتخذها يومياً. كلُّ واحدٍ منا لديه العديد من الفرص لاتخاذ خيار القيام بأعمالٍ جيدة، منطلقاً من حبه للآخرين والرغبة بالمساهمة في مساعدة البشرية. إن وضع أنفسنا مكان الآخرين، وقضاء الوقت الكافي للتفكير في السبب الذي يجعل الناس يفعلون ما يفعلونه أكثر فائدة من الإنتقاد.

رومانسية دائمة

بقلم ماري الفيرو، بتصرف

قوي وسعيد، لكن يمكنني أن أخبرك بأننا بدأنا مثل معظم الأزواج الآخرين، الغارقين في الحب. وبعد فترة خاب ظننا، أصبح الروتين اليومي للزواج يبعدنا عن السعادة. ناضلنا وكافحنا لبعض الوقت. لم تكن الأمور سيئة، لكنها لم تكن رائعة. جمعنا بعض النصائح الرائعة من هنا وهناك، لكن..“ توقفت ووضعت يدها على كتفي “جاء الإنجاز الحقيقي عندما قررنا البحث عن طرق لنعطي بعضنا من أنفسنا، عطاءً يصل حد التضحية. ويتجسد ذلك في الأشياء الصغيرة، مثل تحضير وجبته المفضلة حتى لو كنت متعبة. أو بذهابه الى المتجر لشراء بعض الحاجيات عندما يكون بحاجة للراحة. ونصمت عن الجدل المؤذي.“ وواصلت قائلة: “لقد كان الأمر كذلك في أشياء أكبر أيضاً، مثل التخلي عن بعض الرغبات الشخصية من أجل العائلة، أو في دعم أحلام بعضنا البعض. هناك العديد من الطرق التي يمكن تقديمها.“

وهكذا فكرت في الأمر، ورأيت مساحة كبيرة من الاحتمالات التي من الممكن أن تحسن علاقتي مع زوجي. نحتاج إلى بذل مجهود كبير لإسعاد شريكنا، ولإظهار الحب. إن قرارنا بأن نعطي بعضنا أكثر مما نأخذ، وضعنا على الطريق الصحيح نحو حبٍ أعمق وسعادةٍ أكبر. ■

أتاحت لي الفرصة مؤخراً أن أكون قريبةً من شخصين متزوجين منذ ٣٥ عاماً. ومن خلال ملاحظتي لطريقة تفاعلهم مع بعضهم البعض، فقد تغيرت نظرتي عن الزواج للأفضل.

كلما اجتمعنا لتناول الطعام خارج المنزل، تذهب جن إلى مائدة تقديم الطعام وتأخذ طبقاً لجريج، وتقول “جريج يحب الهليون“. متحمسة لتقديم شيءٍ يستمتع به.

وفي المساء، أثار جريج موضوع عشق جن لزراعة الحدائق. “جن، أخبريهم عن حديقة الخضروات الرائعة التي زرعتها العام الماضي!“ استمروا على هذا المنوال خلال الأيام القليلة التي زارونا بها. يهتمون بعضهم البعض، ويخدمون بعضهم البعض، يضحكون معاً، ويستمتعون ببعضهم البعض. الكل انجذب إلى دائرتهم المليئة بالدفاء والرحابة. كنت مسحورة. ورغبت في معرفة سرهم. هل سيكون زواجي هكذا بعد ثلاثين سنة؟

أخيراً جلست مع جن على انفراد وقلت والفضول يملأني “لا يسعني إلا أن ألاحظ مقدار سعادتك أنت وجريج معاً. كيف تحافظان على زواجكما قوياً؟“

ابتسمت. “نعم، إن الأمور جيدة معنا! لا أستطيع أن أخبرك أمراً واحداً للحفاظ على زواجٍ



تعليم احترام الذات للأطفال

بقلم كوزيتا ليجمان، بتصرف

نظرتي هي أنه إذا كبرت وأنت تعلم كيف تحب نفسك، وتعيش في بيئة تشعرك بالأمان، فإنك ستتمو لتصبح شخصاً سعيداً، لطيفاً، رحيماً ومحباً. عندما يمتلئ العالم بالأشخاص الذين يشعرون بهذه الطريقة، سيزيد التفهم والعطف على نطاقٍ أوسع في العالم. لا أعرف عنك، لكنني أرغب في العيش في عالمٍ كهذا. من خلال سنواتٍ من المراقبة لمعرفة ما هو الأفضل بالنسبة لي ولأولادي. حصلت على قائمة لأهم خمس طرق نعلم فيها أطفالنا كيف يحبون أنفسهم.

١. إجعلهم يشعرون بالأهمية.

عندما يريد أطفالك التحدث إليك، ضع كل ما تفعله جانبا وانظر في أعينهم، كن مهتماً بصدق بما يتحدثون عنه. قد يستغرق الأمر دقيقة واحدة أو اثنتين للمحادثة بأكملها، ولكنها ستترك لديهم

كأ م لثلاثة أطفال صغار مدهشين، أريد أن أتأكد من أنهم يكبرون وهم يحبون أنفسهم، شيء لم أتعلمه أنا. فكان لا بد من تعلم تقدير الذات عندما أصبحت بالغة.

لا يهم السبب الذي أدى إلى عدم تعلم كيف أحب وأقدر نفسي. أدى هذا إلى مشاكل لا حصر لها، وقرارات مؤلمة كان من الممكن تجنبها لو علمتُ في وقتٍ مبكرٍ قيمتي الجديرة بالتقدير.

الآن، لا أريد لهم أن يفوتوا الدروس الحياتية الثمينة، ولكن أُملي كأ م هي المساعدة في توجيه أطفالنا إلى مسارٍ مختلف وأقل إيلاماً، إن أمكن.

لقد ركزت في حياتي ومهنتي على تعليم أمهاتٍ أخريات كيفية حب أنفسهن. حتى يقمن بدورهن بتعليم أطفالهن كيف يفعلون نفس الشيء في عمرٍ صغير. ذلك الوقت الذي يستطيع فيه الأطفال تعلم ذلك بديهياً دون الاضطرار إلى تعلمها بشكلٍ مباشر في وقت لاحق من حياتهم.

إنطباعاً إيجابياً دائماً. آخر شيء تريده هو أن يشعروا أن جهاز الهاتف الخاص بك أكثر أهمية منهم.

قل جملة "أنا أحبك" في كل الأوقات. لن تفقد تأثيرها إن استخدمتها بكثرة على مدار اليوم. تأكد من أنهم لن يشكوا من حبك لهم. حتى عندما يكبرون قليلاً ويبدو بأنهم قد سئموا من سماعها، هم ليسوا كذلك. استمر في قولها.

مؤشر آخر: عند التحدث مع الأصدقاء أو الأقارب، من السهل مشاركة أحدث المشاكل التي قد يتعرض لها أطفالك. حاول التركيز على الأمور الجيدة، وتأكد أن يسمعوك وأنت تمدحهم وتذكر محاسنهم.

٢. أعطهم الفرصة ليخرجوا من منطقة الراحة الخاصة بهم.

إذا كانوا يرغبون في حضور دروس الرقص، جرب أن تشجعهم على لعب كرة القدم أو تعلم الموسيقى أيضاً. إجعل أطفالك يرون أن تجربة الأشياء الجديدة أمر غير مخيف، تلك التجارب تمنحهم الثقة لتجربة كل جديد مدى الحياة. هذا يمكن أن يشجعهم مثلاً على السفر إلى دول أجنبية في عمر الشباب. خوض هذه التجارب المثريّة، ستؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس وحب الذات.

٣. أظهر لهم كيف يعطون للآخرين.

عندما تعطي للآخرين؛ سواء وقتك أو أشياء مادية، فإنك تقدم لهم مشاعر جميلة. فتشعر بالدفء وترتبط بالآخرين. أنت تدرك أن هؤلاء الذين تساعدهم مهمون ويستحقون. في المقابل، ستشعر بنفس الشيء عن نفسك.

لا يجب حصر العطاء في موسم الأعياد فقط.

إجعلها عادةً تستمر طوال العام. في خضمّ مشاغل الحياة، حاول أن تحدد أولوياتك بتأن. وما هو المهم حقاً بالنسبة لك؟ ليس للآخرين، ولكن لنفسك. سيساعدك هذا في إيجاد الوقت للقيام بالأشياء التي ترغب في تجربتها.

٤. شجع أطفالك على رؤية نقاط قوتهم.

ما هي نقاط قوتهم؟ قد لا تكون المهارات ونقاط القوة لدينا واضحة جداً. قد تضطر إلى البحث قليلاً لتعثّر على تلك المزايا الصغيرة والفريدة من نوعها لديهم، وبمجرد أن تفعل ذلك، حتى تبدأ في ملاحظة جميع المزايا البارزة والقوية. قوموا بذلك معاً، واعثر على نقاط القوة لديك أيضاً. ساعدوا بعضكم بعضاً إذا كنتم بحاجة لذلك. سيكون ذلك لطيفاً جداً.

٥- وضح لهم بقول مثال

خذ وقتاً لنفسك بعيداً عن مسؤولياتك. تناول الأطعمة الصحية. اقضي وقتاً مع أشخاص إيجابيين يرفعون المعنويات. تكلم عن نفسك والآخرين. مارس هواية تحبها. مارس الرياضة، تمرن واشرب الكثير من الماء. ازرع عقلية إيجابية تجاه نفسك وتجاه الحياة بشكل عام.

يتعلم الأطفال بالأمثلة. يمكننا أن نطلب منهم القيام بأمر ما مراراً وتكراراً، ولكن إذا رأونا نتصرف بطريقة تتعارض مع نصيحتنا، فمن المرجح أن لا يعملوا بها. باتباع هذه النصيحة ستكونين أمّاً سعيدة، لديها الكثير من الطاقة التي يمكنك إنفاقها على النقاط من ١-٤ أعلاه. أمل أن تساعدك هذه النصائح على تشجيع وتعليم أطفالك حب أنفسهم. السماء هي الحد. ■

رابط من اللطف

بقلم إلسا سيشروفسكي ، بتصرف



والسيدة لي، وهي أشهر أستاذة في قسمنا. كان سعيداً لمشاركة معلومات مفيدة حول دورات الطلاب الجدد التي كنتُ أتابعها، وأوصى لي ببعض الدورات الممتعة.

بالنسبة لبقية الفصل الدراسي، كانت تتخلل ساعات الدراسة أيام الثلاثاء بعض المحادثات الخفيفة وحتى بعض النكت. قمنا بتحية بعضنا البعض في الممرات، وحتى أننا أخذنا معاً محاضرة في الفصل التالي. لم يكن لدى ستيف الكثير ليكتسبه من خلال الدردشة معي، لكنني أدركت أنه يُقدر شغفنا المشترك في التعلم. كان يتعاطف معي بصفتي طالبة سنة أولى، فقد كنتُ أذكره بنفسه عندما كان هو طالب سنة أولى في يومٍ من الأيام. لم يسمح للعُقد الإجتماعية أن تمنعه من التواصل.

وفي سنتي الجامعية الثانية، تخرج وفقدنا الإتصال. مع ذلك، فأنا ممتنة لستيف دائماً، لما علمني إياه من خلال المثال الذي ضربه لي: عندما تتعارض الأعراف الإجتماعية مع اللطف، اجعل اللطف يكون هو القول الفصل. القاعدة الإجتماعية التي تشجع الإستبعاد، مثل التفريق بين الطلاب الجدد ومن هم على وشك التخرج في كليتي، مثل تلك العادات يجب أن تُلغى وتُرفض، لنفتح المجال لحب أولئك الذين نتواصل معهم. وعلاوة على ذلك، أظهرت أيام الثلاثاء الهادئة تلك أن الصداقة الجيدة لا تُبنى بالضرورة على الألفة والشخصية الساحرة. كل ما تتطلبه الصداقة الجيدة هو الاحترام المتبادل، جنباً إلى جنب مع الاهتمامات المشتركة. وقبل كل شيء، الحب الذي يربطنا معاً في وئام تام. ■

عندما أفكر في الفصل الأول من الكلية، تظهر في ذهني صورةٌ لزميلٍ نحيل، طوله ستة أقدام وخمسة بوصات، بشعرٍ أسود طويل. وكان ستيف من كبار الإداريين في قسمي، لكننا التقينا لأول مرة في دورة تعليمية عامة. نال إعجابي عندما جلس بجانبني في الصف الأمامي، وهو ما يتجنب فعله معظم الطلاب. على الرغم من أنني بالكاد أعرفه، فقد رأيتُه عدة مراتٍ فقط في مكتب القسم، إلا أنه أعطاني إيماءة برأسه كأنه يعرفني. كان لديّ فراغ لمدة ساعتين قبل صفي التالي، فتوجهت إلى غرفة القراءة القريبة للتحضير لإختباري القادم في الأوديسة. لدهشتي، كان ستيف هناك، جالساً يحتسي القهوة، ومستغرقاً بقراءة تاجر البندقية. وعلى ما يبدو كان لديه أيضاً فراغ لمدة ساعتين. جلست أمامه وأخذت كتابي، كنت خجولة جداً لأبادر بالحديث. بدا ستيف أحياناً وكأنه يريد أن يقول شيئاً ما، لكنه لم يفعل، لذلك كان الصمت ثقيلاً إلى حدٍ ما، ولكنه كان ودوداً طوال الساعتين التاليتين.

لعدة أسابيع، كل يومٍ ثلاثاء، كنا نجلس نحن الإثنين في مواجهة بعضنا البعض، نقرأ في صمت. ومع ذلك، فقد قلل وجوده هناك من الضغط الذي يشعر به كل طالبٍ جامعي. كان تميزه الأكاديمي مثلاً يحتذى به بالنسبة لي حيث كنت أواجه بعض الصعوبات والإلهاءات. كما يقول المثل، "بما أن الحديد يشحذ الحديد، فإن الصديق يشحذ همة الصديق".

في يومٍ حار، أراد تشغيل المروحة الكهربائية في غرفة القراءة، ولكرم أخلاقه، طلب أولاً الحصول على موافقتي، وفي المحادثة التي تلت ذلك، اكتشفنا حباً مشتركاً لشكسبير واللغويات

الزوجان غريباً الأطوار

بقلم أنا بيرليني، بتصرف

دانيكا وميليك، أما ميليك فهو وديع. وهما معاً زوجين مضحكين ومسلمين ومقبلين على الحياة. وعلى الرغم من أن أعمارهما في الثمانينيات، إلا أنهم مشغولون برعاية أراضيهما وأغنماهم. سواء كان هناك مطر أو شمسٌ حارقة أو الثلج. لقد زرتهم مراتٍ لا تحصى مع أصدقاء ومتطوعين آخرين، حيث جلبوا لهم الطعام وأشياء ضرورية أخرى، ولكننا نغادر دائماً بأكثر مما جلبنا لهم، نأخذ معنا الدروس والقيم التي لا تقدر بثمن.

فتاةٌ شابة كانت معنا أعجبت بهم جداً، قالت: "أمل أن أتمكن في يومٍ من الأيام من بناء شيءٍ ذو قيمة كما فعلوا". في البداية، كنت في حيرةٍ من أمر هذا التعليق، حيث لم يكن لدى دانيكا وميليك أي شيءٍ له قيمة. لقد فقدوا معظم ممتلكاتهم. تساءلت إن كانت تفهم حالتهم حقاً. وإن كان الأمر كذلك، ماذا كانت تعني بالضبط.

ثم أوضحت، أن ما أعجبها هو الحب الذي شاهدته في عينيهما بعد سنواتٍ عديدة من الزواج، ومواجهة كل أنواع الصعاب والمشقات. في عالمٍ توصف فيه العلاقات بأنها متقلبة، والروابط فيها تتحطم بسهولة. لقد اعتبرت ذلك الإنجاز الأكثر قيمة من أي شيء، فكيف لا أوافق؟ ■

قابلت دانيكا وميليك لأول مرة قبل أكثر من ١٣ عاماً. كانا معروفان بإسم "الأجداد على الجبل"، كان اسم القرية الصغيرة حيث يعيشون، "سوهودول" وتعني "التلة الجافة". وللوصول هناك، يجب عليك القيادة على طريقٍ شديد الانحدار، خلال الشتاء القاسي. ولا يمكن الوصول إلى هناك بالسيارة. ليس لديهم مياه جارية أو شبكة صرف صحي، وكالكثير من الناس في منطقة كرواتيا المتاخمة للبوسنة، لديهم قصة حزينة عن الفرار من الحرب والدمار، والعيش في مخيمات اللاجئين. وفي النهاية، عادوا إلى قراهم وبيوتهم المحروقة، مضطرين إلى بناء الحياة مرة أخرى في عمرٍ يتقاعد فيه الناس عادة.

وعلى الرغم من الصعوبات، فإن معنوياتهم عالية. وبالطبع، فإنهم متشوقون لزياراتنا، حيث أن قلة قليلة من الناس يعيشون في هذه القرية المنعزلة. في أحد الأيام ممرنا بهم يغسلون ملابسهم في جدولٍ متجمد، أخذناهم معنا لنوصلهم الى البيت. عندما دخلوا شاحنتنا، سألنا مازحين: "أين تريد أن تذهب؟ يمكننا أن نأخذك إلى أي مكان". أجابوا بفخر "إلى سوهودول، أفضل مكان في العالم!"

الملوك و الملكات



بقلم كيث فيليبس، بتصرف

ولدينا كملوك وملكات كل السيادة والمسؤولية. قالت الملكة إليزابيث الأولى ملكة إنجلترا: ”أن تكون ملكاً وترتدي تاجاً؛ هو أمرٌ ممتع للذين يرونه، أكثر مما هو بالنسبة لمن يرتديه.“ وبعبارة أخرى، ليس من السهل دائماً أن تتحمل المسؤولية وتحكم، خصوصاً بحكمةٍ وعدالة.

إن كنت ستلقي نظرة صادقة على عالمك، فإنك ستدرك أنه من المستحيل إنسانياً أن تحكم بشكل جيد دائماً. لا يمكنك دائماً فعل ما هو صحيح، ولا يمكنك أن تتوقع ذلك من أولئك الذين حولك.

لكن الخبر السار هو أنه على الرغم من أننا لن نكون دائماً على صواب، ولن نكون مثاليين طوال الوقت، إلا أن الله سيساعدنا دائماً في الحصول على الحب والتواضع والحكمة وكل شيءٍ آخر نحتاجه لـ ”نحكم بالعدل“ إذا طلب منا ذلك. ■

قبل سنواتٍ عدة، ظهرت أغنية شعبية تنادي بتصحيح كل الأخطاء في العالم. لا أتذكر كل الكلمات، لكن جوهرها كان ”لو كنت أنا ملك العالم، لفعلت كل الأشياء بشكلٍ مختلف.“ لن يكون هناك المزيد من الحروب، أو الكراهية، أو المعاناة، أو الشرور التي تصيب كوكبنا.

لقد كانت فكرة نبيلة، لكنها فشلت في أن تأخذ بعين الاعتبار عاملاً مهماً: كلُّ منا لديه إرادة حرة، واختيارٌ حر. وبهذا المعنى، كلُّ منا ”ملك من ملوك العالم“. قد لا نحكم العالم أجمع، أو نكون قادرين على إحداث تأثير واضح على المخطط الكبير للأشياء، لكن يتم إعطاؤنا الحكم للسيطرة على عالمنا الخاص. واعتماداً على مدى نجاحنا في ذلك، نكون قادرين على إحداث تأثيرٍ إيجابي على العالم من حولنا.



الحب

في كثيرٍ من الأحيان، نستخف بقوة اللمس، أو الابتسامة، أو الكلمة اللطيفة، أو الأذن الصاغية، أو مجاملة صادقة، أو أصغر تصرف رعاية. كلها لها القدرة على تغيير الحياة- **ليوبسكاجليا**.

قُم بكل شيءٍ طيبٍ بإمكانك فعله. بكل الوسائل والطرق والأماكن الممكنة. قم بها في كل الأوقات الممكنة ولجميع الناس. طالما استطعت ذلك - **جون ويسلي**

الحب هو القوة الأكثر دواماً في العالم. هذه القوة الخلاقة هي الأداة الأكثر فعالية في سعي البشرية إلى تحقيق السلام والأمن. - **مارتن لوتر كنج الابن**.

في الوقت الحاضر نحن نفسر معنى "الرجل المحسن" بالشخص الذي يتبرع بمبالغ كبيرة من المال، ومع ذلك فإن المصطلح مشتق من كلمتين يونانيتين، فيلوس (المحبة) وانثروبوس (الرجل). رجل محب. كلنا قادرون على أن نكونه. ويمكننا أن نعطي من أنفسنا. - **إدوارد ليندسي**

أحلى من عطر الورد هي السمعة اللطيفة، الخيرة، الطبيعة وغير أنانية. أن تكون جاهز لتقديم الخير للآخرين سيصب في مصلحتك في الآخر. - **أوريسون سويت ماردين**

أعمق مبدأ في الطبيعة البشرية هو الرغبة في التقدير. - **وليام جيمس**

الكلمات اللطيفة لا تكلف الكثير... ومع ذلك فهي تحقق الكثير. - **بليس باسكال**

ليومٍ واحد، حاول ألا تتكلم كثيراً. حاول إبقاء التركيز بعيداً عن نفسك. عندما تشعر أنك تميل الى الحديث أو سرد قصة، اطرح سؤالاً. بدل من أن تقول "أوه، حدثت نفس الشيء معي..."، اسأل، "كيف جعلك ذلك تشعر؟" في نهاية اليوم، قم بإعداد قائمة بكل ما تعلمته. ما الذي كنت ستفقد لو كنت أمضيت الوقت في الحديث عن نفسك؟ - **ليندا كابلان ثالر وروبن كوفال، قوة دماثة الاخلاق**

