

المجلد ١ الاصدار ٤

المشوق^٣ة

المجلة التي تحركك!

العقبات الكأداة

العقبات وجدت لتتغلب عليها

عندما دقت الساعة الثالثة عشرة

هناك رجل واحد فقط يستطيع إثبات براءته

من الرماد ينبع الجمال

هل هناك غرض لمعانانتنا؟

المحارة

تحويل المحن إلى كنوز ثمينة

طفل الجنة الخاص جداً
قصيدة

٣

الفرم

٤

الشلل الدماغى:
قصة كيث

٦

إختراق التوحد:
قصة كارلى فليشمان

٨

الأبوة والأمومة من القلب
تعليم طفلك عن أقرانه من ذوي
الإحتياجات الخاصة

١٠

إقتباسات بارزة
جمال التنوع

١٢

المجلد ٤ الإصدار ٩
كريستينا لاين

العدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٢
جميع الحقوق محفوظة

بمجرد أن جلستُ لكتابة الإفتتاحية لهذا الإصدار، أرسل صديقٌ لي بالبريد رابط أسماء "بعض الأخبار لهذا اليوم". كانت مقطع فيديو للاعب كرة سلة في سن المراهقة يعاني من التوحد، بعد أن كان مساعداً لمدرّب كرة السلة لمدرسته الثانوية لمدة سنة، مُنحَ فرصة اللعب في مباراة. لم يكن مجرد مشارك في هذه المباراة، ولكنه سجل أيضاً أهدافاً عديدة، أثارت ذهول مدرّبه وزملائه. أثناء حمله على أكتاف زملائه وسط الهتافات والضحكات، ينهي معلق الـسي بي أس القصة بالقول، لأن لديه مرض التوحد، تعود جايسون على الشعور بشعور مختلف، هذا مختلف ورائع! هذه القصة المؤثرة جعلتني أفكر أنه على الرغم من أن معظم الناس متسامحين ويقبلون أولئك المختلفين، لا يزال هناك الكثير من الإجحاف تجاه الأشخاص ذوي الإعاقات. من المجحف التفكير أن كل شخص في أغلب الأحوال يجب أن يكون الشخص نفسه ويفكر نفس الشيء ويستجيب ويتصرف نفس الشيء. لكن عندما نصل الى أبعد من ذلك، وندرك أن الطريقة التي خلق الله بها الحياة متنوعة وفردية، عندها نتعلم ليس فقط التسامح والقبول، لكن تقدير الفروقات لدى الآخرين.

إن هذا الإصدار من المشوقة يؤكد كيف أن كل شخص فريد وثنمين- بغض النظر عن القدرات المختلفة. آمل أن يساعد على خلق الوعي ويلهم ليس فقط التسامح، لكن التقدير الحقيقي للأفراد الذين يواجهون التحديات. إذا كان بمقدورنا النظر الى ما بعد فروقاتهم و الى الإمكانيات الكامنة بداخلهم، مثل مدرّب فريق كرة السلة، بخلق الفرص لهم، قد نبدأ بسماع الكثير من قصص "الأخبار السارة" مثل قصة جايسون، لاعب كرة السلة الذي يعاني من التوحد.

بقلم: كرسيتينا لين
للمشوقة

عندما دقت الساعة الثالثة عشرة

بقلم: كارلي كارمايكل

وسأله الكابتن جارفيس بوجوم: "كيف صادف وجودك مبكراً للغاية في هذا المكان أيها الشاب؟!!"

وجاءه الجواب: لم أستطع البقاء في سريري يا سيدي، فقد اعتراني شعور بأن علي أن أنقل شخص ما إلى الضفة الأخرى!! وصعد الكابتن ومعه حصانه على ظهر المركب وسرعان ما وصلا إلى الضفة الأخرى. فماذا سيحدث الآن؟ لقد ترك الكابتن جارفيس الأمر لحصانه مرة أخرى، وبعد أن سارا لمسافة معينة وصلا إلى بلدة ريفية كبيرة. وعندما مر بهما عابر سبيل استوقفه الكابتن جارفيس وسأله إن كان هناك أموراً شيقة في البلدة.

"لا يا سيدي. وكل ما هنالك محاكمة رجل بتهمة ارتكاب جريمة."

وبما أنه لم يكن لدى الكابتن جارفيس مكان يعينه يقصده فقد رأى أن هذه فرصة له ليرى ما كان يجري. وفعلاً امتطى حصانه متجهاً إلى مكان المحاكمة، وعندما وصل إلى هناك، ترجل ودخل المبنى.

وعندما أصبح في مدخل المحكمة سمع القاضي يخاطب المتهم قائلاً: هل لديك ما تقوله دفاعاً عن نفسك؟ أي شيء على الإطلاق؟!!

وكان رد السجين: "ليس لدي ما أقوله يا سيدي سوى أنني بريء، وأن هناك شخصاً واحداً في هذا العالم يستطيع إثبات براءتي، ولكنني لا أعرف اسمه ولا أعرف أين يعيش!!"

الزمان هو منتصف الليل قبل سنوات عديدة، والمكان هو مدينة بليموث في إنجلترا. كان هناك رجلان يقفان بجانب ساعة المدينة الكبيرة. وصدر عن هذين الرجلين، وهما بالمناسبة غريبان عن المدينة، ملاحظة مفادها أن تلك الساعة قد دقت ثلاث عشرة مرة بدلا من اثنتي عشرة. وكان أحدهما سيداً يدعى الكابتن جارفيس.

وبعد مضي وقت قصير من هذا المشهد استيقظ الكابتن جارفيس مبكراً ذات صباح ونهض من فراشه وارتدى ملابسه وسار إلى باب منزله قاصداً الخروج. وعندما فتح الباب أصابته الدهشة عندما رأى أن خادمه كان يقف هناك ومعه حصانه مسرجا وملجما وبانتظاره ليمتطيه.

وأوضح الخادم له الأمر قائلاً: "لقد خامرني شعور يا سيدي بأنك تريد امتطاء صهوة جوادك" وأضاف الخادم أن ذلك الشعور الذي انتابه كان شديداً لدرجة أنه لم يستطع البقاء في سريره بل نهض وأعد الحصان.

وكان هذا شيء غريب حقاً، ولم يحدث له مثل من قبل. ولكن بما أن الحصان كان جاهزاً لم ير الكابتن جارفيس بأساً من أن يمتطيه ويسير مبتعداً. وبما أنه لم يكن في ذهنه مكان معين يذهب إليه فقد ترك الحصان يختار وجهتهما. وسرعان ما أصبحا يسيران بمحاذاة النهر، ورأى الكابتن جارفيس قارباً يعبر به الركاب إلى الضفة الأخرى.

وكم كانت دهشته هذه المرة وهو يرى، في هذا الصباح الباكر، صاحب القارب وهو واقف بانتظار اصطحابه إلى الضفة الأخرى من النهر. فما الذي كان يجري بالضبط؟

يتبع على صفحة ٧

العقبات الكأداة

القادم، وهو وحده الذي سيقودنا عبر الممرات الضيقة للحياة وتقلباتها. وعندما تضع حياتك في رعايته فإنك لا تتغلب فقط على المشاكل والأخطار التي تتسم بها هذه الحياة وإنما ستشدد إثارة في وجه تلك التحديات.

وهكذا عزيزي القارئ لو أنك تعاني من مشاكل مالية أو متاعب صحية أو أزمات عاطفية فلا تجعل لليأس طريقاً إليك. وإن كنت تعاني من متاعب في زواجك أو في علاقاتك مع الأقارب أو مع والديك أو أطفالك أو أصدقائك أو رؤسائك أو زملائك في العمل فلا تيأس. وإن كنت تشعر أنك ولدت لكي تكافح بقية حياتك بسبب وضعك الاجتماعي أو افتقارك إلى التعليم أو إلى المهارات الوظيفية أو لأي سبب كان، فلا تيأس. وإن كنت تعاني من ضعف جسدي، أو إن كنت غير سعيد بنفسك لافتقارك إلى الذكاء أو الجمال أو الوسامة أو الجاذبية فلا تيأس: وإن لم يفهمك الأحبة أو الأصدقاء أو لم يكونوا على وفاق معك فلا تيأس.

يشبه الشعراء والفلاسفة والرومانسيون الحياة غالباً بنهر يتدفق من الجبال إلى البحر، وإن النهر يتسع في أماكن معينة ويضيق في أماكن أخرى. وأحياناً يسير الهويماً عبر الوديان والسهول الجميلة. وتعقب المياه الهادئة موجات صاخبة تلقي برداً لها هنا وهناك، ويظل الحال على هذا المنوال إلى أن يبتلعه البحر.

ولكن ما الذي يجتذب معظم السياح والمصورين والفنانين وأمثالهم؟ وما الذي يثير الرهبة في النفوس أكثر من غيره؟ هل هو التعرج اللطيف والساكن عبر السهول؟ لا. أنه الشلال المهيب حيث يرمي النهر بنفسه إلى أعماق الصخور. وإذا نظرت بدقة فستجد في الضباب الناجم عن تساقط مياه النهر قوس قزح.

إننا جميعاً نعجب إعجاباً شديداً بالوديان والسهول الرائعة، وأحياناً نتمنى أن نبقى هناك إلى الأبد. ولكن الحياة تسير، والله وحده يعلم ما الذي يكمن في انتظارنا في المنحنى

ففي حين أن ظروفك قد لا تتغير، على الأقل ليس بصورة فورية، إلا أن الله قادر على أن يجعلك تنهض فوق تلك الظروف. ولو أن العقبات لم تتحرك من طريقك، إلا أن الله قادر على أن يساعدك على أن تتحرك أنت من أمامها بطريقة أو بأخرى. إنه قد لا يخلصك من جميع متاعبك إلا أن بمقدوره أن يجعلك تتغلب عليها.

الله هو المسيطر على الأمور !

ليس بمقدورك فقط أن تثق بأن الأمور التي تعبر حياتك إنما يقصد بها أن تعمل لصالحك، وإنما بإمكانك كذلك أن تطمئن إلى أن تلك الأمور لا تحدث " عشوائياً" للمؤمنين. إن كل حادثة تطرأ على حياتك هي جزء مما خططه الله لحياتك بصورة فريدة، وهو يعلم، بالطبع، ما الذي تحتاجه بالضبط كي تتعلم وتضع تلك الخطة موضع التنفيذ.

إن بعضاً من الأزمات والمصائب التي تعترض طريقنا إنما هي من صنع أيدينا، وهي نتيجة لإهمالنا وأخطائنا وخياراتنا الخاطئة كما أن بعضها نتاج لأخطاء الآخرين، ولكن مهما يكن من الأمر، فإن بمقدورنا أن نتق تمام الثقة بأن الله يراقب كل صغيرة وكبيرة في حياتنا ومصائرنا. وما من شيء يحدث لنا إلا بإذنه.

إن الله يراعنا ويهتم بنا وهو معني بأدق تفاصيل مفردات حياتنا. ولهذا السبب، فإن عليك أن تتذكر بأن ذلك الاهتمام وتلك الرعاية من قبل الله في الأعالي هما مصدر السلوى والطمأنينة لك وأنت تمر بأوقات عصبية.

فكر بالأمور الطيبة !
عندما يدب القلق والخوف والحزن أو الألم في نفوسنا، فإنه من الأفضل لنا أن نحصي النعم العديدة التي أهدقها علينا الله بدلاً من أن نسهب في سرد متاعبنا وخسائرنا. إن بمقدورنا أن نذكر بحب عائلتنا وأصدقائنا لنا. وإن لم نستطع أن نفكر بأي شيء آخر يستوجب شكرنا،

فعلى الأقل نستطيع أن نكون شاكرين لكل تلك المشاكل والمتاعب والآلام التي كان من الممكن أن تحل بنا لولا لطف الله وعنايته بنا.

إذن دعنا ننظر إلى الجانب المشرق من الأمور، ودعنا نفكر بالأمور الطيبة. وإذا أخذنا بعين الاعتبار المتاعب التي واجهت الآخرين، فإن هذا سيساعدنا في نظرتنا إلى متاعبنا.

إستفد من إعاقتك !

قد تكون الإعاقة البدنية، سواء أكانت مصاحبة منذ الولادة أم بسبب حادث أو مرض منك، من أشق الأمور على صاحبها. إن ذلك الأمر يثير تساؤلات حتمية، مثل " لماذا أنا بالذات؟" لماذا يحل هذا الأمر بي! " وما من أحد غير صاحب مثل تلك المشكلة يستطيع أن يفهم تلك المشاعر.

وإن كنت ذلك الشخص فهون عليك وتشجع. إن هناك من يراك ومن يفهم ما يعتريك، وما تعاني منه.

إلى

ممرات عبور

أنه يعتني بك ويهتم بأمرك أكثر بكثير مما يمكنك أن تتصوره في هذه الحياة، وأنه يريدك أن تعيش حياة مليئة وسعيدة ومنتهجة تؤثر على حياة الآخرين من حولك وتثريها.

قيل ذات مرة أن المعاناة تحسن من حياة الأشخاص أو تزيد من مرارتها. وإنه لمن المرجح بالنسبة للأشخاص الذين يطيلون التحسر على خسائرهم أن يشعروا بمرارة متزايدة وأن ينتهوا بأكثر مما خسروه مادياً.

وبالمقابل، هناك آخرون يواجهون نفس المصائب والإعاقات بشجاعة ويفرضون الاستسلام، بل ويكافحون بكل جلد وصبر. أنهم حتى يهزمون الظروف المحيطة بهم، ويصبحون مصدر إلهام لنا جميعاً.

وقد قال شخص يوماً ما: "عندما يغلق الله الباب فإنه يترك هناك نافذة مفتوحة في مكان ما!! إن مشكلتك، مهما كانت، يمكن أن تكون طريقك للخروج. وقد تكون أعظم مصادر النفع بالنسبة لك، وقد تشد هذه المشكلة من عضدك

وتنمي الجانب الروحي لديك، وقد تحفزك قدماً إلى الأمام، وقد تلهمك روح الابتكار. كما انها قد تؤدي بك إلى علاقات أكثر عمقاً وأكثر سعادة مع الآخرين. وتحقيق كل هذا إنما يتوقف عليك. فهل أنت من النوع الذي ينظر إلى مشاكلك على أنها عقبات أم فرصة مقلّنة؟

الخلاصة

نعم، إن الحياة كضاح. ولكن الله يحرسك وقد خطط لكل صغيرة وكبيرة في حياتك. لذلك، فعندما تشعر بأن الأمور تبدو مكشّرة ومربكة وتثير في نفسك الأيس والإحباط، أشح بنظرك عن نفسك وعن ويلات هذا العالم وارفع عينيك إلى الأعلى لتتنظر إلى من يحبك ويرعاك بكل عطف، وستجد عزاؤك وسلوتك فيه وفي عوده لك. أنظر إلى كل ما أنعم عليك الله به واجعل لسانك يلهج بالشكر له. ثم فكر بعد ذلك بكل شوق لما يدخره لك من عطايا ونعم مما وعد به المؤمنين والصابرين. كن متغلباً على المصاعب وحول كل عقبة كؤود إلى نقطة عبور.

- من كتاب "عقبات للتغلب" بقلم شانون شايلار

منه الرماد ينبج الجمال

بقلم: ديفيد فولتين

لإخراج العذوية فينا، لا بد أن يكون من بعض المعاناة. وحتى يظهر جمال اللهب، لا بد من وجود الرماد. لا بد أن يتحول شيء ما إلى رماد! تأتي البركات من المعاناة - للوصول إلى الجمال لا بد من الرماد! كبد عملاقة تأخذ بشهد العسل وتعصره ومنه يسيل العسل. كالأزهر الجميلة، نعصرها ونسحقها ولكن منها تفوح رائحة العطر. مثل الموسيقى العذبة التي تصدح من حنجرة العصفور وكأنه في ألم، ولكنها تأتي على شكل أغنية. حتى إن كانت أغنية العصفور حزينة، فهي عذبة جداً. فالأناث ليست بتذمرات، بل هي أغاني الحمد والشكر لله. - أغنية حزينة عذبة. كما قال الشاعر الإنجليزي بيرسي شيلي: "أعذب أغانيها هي تلك التي تحكي أكثر الأفكار حزناً".



وتابع المتهم قوله: " قبل بضعة أسابيع، كنا نقف معاً في بلدة بليموث عند منتصف الليل، وسمعنا كلانا الساعة وهي تدق ثلاثة عشرة مرة بدلاً من اثنتي عشرة، وتبادلنا التعليقات حول هذا الأمر الغريب!!

وعندها سمع الجميع صراخاً آتياً من جهة الكابتن: " أنا هنا! أنا هنا!" وتابع قائلاً: نعم، إنني أنا من كنت أقف بجانبك في بلدة بليموث وسمعنا الساعة وهي تدق ثلاثة عشرة مرة بدلاً من اثنتي عشرة.

وإن ما يقوله المتهم صحيح مائة بالمائة. وقد تعرفت عليه باعتباره الشخص الذي كان واقفاً إلى جانبي ليلة وقوع الجريمة كان ذلك الشخص معي في بليموث وأبدينا استغرابنا لدقات الساعة الثلاثة عشرة عند منتصف تلك الليلة."

وعقب شهادة الكابتن تلك، أمر القاضي بإخلاء سبيل المتهم على الفور.

والآن لنفكر في كل ما حدث. أن هناك رجلاً واحداً فقط في هذا العالم الفسيح يستطيع إثبات براءة ذلك المتهم . إذا ليس هناك من شك أن الملائكة هي التي أيقظت الخادم ومن ثم صاحب القارب، وجعلتهما يغيران من نمط حياتهما اليومي بشكل يناهز المنطق.

أن الملائكة ، بدون أدنى شك، هي من قادت الرجل وحصانه إلى قاعة المحكمة وفي اللحظة المناسبة.

للتسلية فقط

كان الفنان الشاب المكافح وزوجته في حفلة عندما سأله أحد الضيوف عما كان يفعله من أجل كسب قوت يومه، فأجابه الشاب: "أنا أعمل بالفرشاة."

"هذا عظيم!" قال الضيف. ثم تابع: "إن جدران منزلي بحاجة إلى الطلاء، وأنا على استعداد لإعطائك تسعمائة دولار مقابل قيامك بهذه المهمة."

وهنا أجاب الفنان: "ولكنك لا تفهم. إنني رسام مثل مايكل انجلو!" وما معنى هذا؟" سأله الضيف.

وهنا تدخلت زوجة الفنان قائلة: "هل قلت تسعمائة دولار؟" ولما جاءها الرد بالإيجاب تابعتة بكلامها: "إن معناه أنه سيكون سعيداً أن يدهن سقف منزلك كذلك."

إلهو ح

الرعاية مبدية

عظيمة في هذه

الحياة!

نعم

لنفسك

بقلم: جوزيف ت. مارتورانو وجون ب كيلداهل (بتصرف)

إن كنت تود الشعور بصورة أفضل فعليك التفكير بصورة أفضل.

إنها القصة التقليدية ذاتها. مع تحريف بسيط: تتقب عجلة سيارة البائع المسافر في طريق منعزل ويكتشف أنه لا يحتفظ برافعة لعجلته. ثم يرى ضوءاً منبعثاً من مزرعة فيسير نحوها، ولكن الهواجس تنتابه وتتصارع في ذهنه، من قبيل: فلنفرض أن نفتح أحد الأبواب، ولنفرض إنه ليس لديهم في تلك المزرعة رافعة. أو إن صاحب تلك الرافعة لا يريد أن يعيرني إياها، إذا كانت لديه واحدة. وكلما تنازعت تلك الأفكار بصورة أقوى كلما زاد شعوره بالاضطراب والارتباك، وعندما يفتح الباب يصرخ صاحبنا هذا في وجه المزارع بعد أن يلکزه بقوة "احتفظ برافعتك لنفسك!"

إن هذه القصة ترسم الابتسامة على شفاه من يستمع إليها لأنها تصور التفكير الانهزامي. وكم مرة قلت لنفسك "ما من شيء يسير حسب ما خططت له." أو "إنني لن أفجح في إنجاز ذلك أبداً." وإن مثل هذه الخواطر هي التي تشكل حياتك أكثر من أي عامل آخر. وسواء رضيت بهذا الكلام أم لم ترض فإنك تسافر عبر الحياة بأفكارك كما سافر الملاح. وإذا أوحث هذه الكلمات بالقتامة والكآبة فتذكر ان الأمر ببساطة هو أن بإمكان الكلمات أن تدمر الثقة بدلاً من أن توفر العون والتشجيع. وما عليك إلا أن تتبع هذه النصيحة: لكي تشعر بصورة أفضل، فكر بصورة أفضل. وإليك الطريقة !

تتاغم مع أفكارك

وطلبت صديقة سوزانا منها أن تتخطى هواجسها وخاصة في الليل إذا كانت تشعر بالأرق. وفي لقاءهما في اليوم التالي ضمت قائمة سوزانا عبارات مثل "أنا في الواقع لست بذكية" و"لن أتمكن من إنهاء هذا التقرير في موعده !! و" سيكون الغد مأساوياً، إذ إنني لم رأس اجتماعاً من قبل قط !! و" لقد بدأ رئيسي يشعر بالغضب، فما الذي فعلته؟"

وقد اعترفت سوزانا إنها كتبت في يوم واحد فقط ست وعشرين فكرة سلبية، ثم تابعت: "لا عجب أن تلك الأفكار تشعرني دوماً بالتعب والاكتئاب."

قالت سوزانا لصديقتها الجديدة: "أنا أعرف بأنك لا تستطيعين مساعدتي، إنني أعيش في إرتباك تام. إنني أخطب في عملي وأنا متأكدة بأنني سأفقد وظيفتي. فمثلاً بالأمس فقط أخبرني رئيسي بأنني قد نقلت إلى مركز آخر. نعم، لقد قال بأن ذلك النقل يعتبر ترقية، ولكن لو إنني كنت أقوم بعملتي كما يجب فلماذا ينقلني؟"

وبعد ذلك، أخذت قصة سوزانا تحو منحى آخر بصورة تدريجية، فبدأت تنتقل من السلبيات التي تشعر أنها تنغص حياتها إلى التحدث عن أمور مضيئة كنيها درجة الماجستير في إدارة الأعمال قبل عامين، وأنها كانت تحصل على راتب مرتفع. وهذا لا يدل على فشل بأي حال.

في الدائرة حيث أعتقد أنه أهانه بسبب تعليقات صدرت عنه.
وأحس فايز أن قلقه قد شل حركته، وقال لنفسه " إنه منزعج جداً
لما صدر عني من كلام، وقد فات أوان الاعتذار."
ولكن، عندما أوقف فايز صوته الداخلي وذهب إلى زميله ليتحدث
إليه، وجد أن مخاوفه لا مبرر لها.

أبرز النواحي الإيجابية

عندما يكون الشخص في حالة اكتئاب، يبدو له كل شيء كئيبيًا.
ولذلك، فعندما تقوم بإيقاف الأفكار السلبية عليك بإبدالها
بأفكار طيبة.

وقد وصف شخص هذه العملية بقوله " في كل ليلة، اعتدت أن
أتمدد في فراشي وفي رأسي تدور دوامة من الأفكار المتصارعة.
هل بالغت في خشونتي مع أطفالي؟ هل نسيت أن أجيب على
مكالمة ذلك الزبون؟"

وتابع ذلك الشخص: " وفي النهاية، عندما بلغت هذه الأفكار
مني مبلغاً كبيراً، أخذت أفكر في ذلك اليوم الرائع الذي قضيته
مع ابنتي في حديقة الحيوان، مسترجعاً ضحكاتها وهي تتفرج
على قرود الشمبانزي.

وسرعان ما امتلأ رأسي بالذكريات الجميلة مما جعلني أغبط في
نوم عميق."

عليك إذن أن تعد أفكارك مقدماً مثلاً بالترقية التي حصلت
عليها، أو جولة قمت بها في الغابة، أي بمعنى آخر " فكر بأي شيء
جديد... أي بما هو جميل وبما هو لطيف.. فكر في هذه الأشياء."

كيف نفسك من جديد

هل شعرت بهبوط في معنوياتك في نهاية يوم ما عندما قال لك
أحد معارفك: " هلا ذهبنا إلى الخارج؟ " تذكر كيف انتزعك
ذلك الشخص من اكتئابك وغير من اتجاه تفكيرك وأزال تعكير
مزاجك.

كيف نفسك منذ الآن مع ما يحيط بك. إنك متوتر لأن عليك أن
تنتهي مشروعاً ضخماً بنهاية الأسبوع. إنك تخطط للذهاب في
نهاية الأسبوع مع أصدقائك للتسوق. قم بتعديل تفكيرك من
" أعباء نهاية الأسبوع إلى ترفيهه نهاية الأسبوع."

مارس هذا الأسلوب بالتقل من القلق المؤلم إلى إطار عمل يتم
بالنشاط والتخطيط لحل المشاكل. فعلى سبيل المثال، لو أن
الطيران يخيفك أشغل تفكيرك بأشكال الأضواء والشوارع التي
يشتمل عليها المطار أثناء إقلاع طائرتك أو هبوطها. أما أثناء

وبعد أن استمعت سوزانا إلى المخاوف والتوجسات التي قامت
بكتابتها أدركت كم هدرت من طاقتها بصورة لا طائل منها على
كوارث لا أساس لها. وإن كنت (أيها القارئ) على شاكلة سوزانا
فعل هذا يعود إلى الرسائل السلبية التي تبثها لنفسك. أصغ إلى
الكلمات التي تتصارع في ذهنك وكررها بصوت عال أو أكتبها إن
كان ذلك يريحك.

وبالتمرين، سيصبح التناغم مع أفكارك وأتوماتيكيا سواء كنت
تمشي أم تقود سيارتك. وستسمع نشرتك الصامتة، وقريبا ما
ستعمل أفكارك على مراهاتك بدلا من العكس، وعندما يحصل
ذلك، سيساعد على تغيير مشاعرك وكذلك أفعالك.

ضع الكلمات الهدامة جانبا!

كان صوت ينبعث من داخل فريال يخبرها بأنها " مجرد
سكرتيرة" أما مازن، فقد ذكره صوته الداخلي بأنه " بائع ليس
الإ" وبكلمة " مجرد" أو " ليس الإ" كانوا يقللون من أعمالهم
وبالتحديد أنفسهم. وبغزل كلمات أو جمل سلبية، تستطيع أن
تحدد الضرر الذي تفعله بنفسك. وبالنسبة لفريال ومازن كانا
المتهمان " مجرد" و " ليس الإ".

وإنك عندما تحيي تلك الكلمات الهدامة " مجرد" و " ليس الإ"
فإنه لا يعود في كلامك أي شيء مثبط للهمم عندما تقول " أنا
بائع"، أو " أنا سكرتيرة". فهاتين العبارتين توحيان إليك بأفكار
مثل " أنا في طريقي إلى ارتقاء سلم النجاح!"

توقف عن التفكير

قم بتقصير مسار الرسالة السلبية بمجرد أن تبدأ، وذلك
بإصدارك الأمر لها بالتوقف.

فمثلاً، عليك أن توقف أفكاراً مثل " ماذا سأفعل إذا...؟"
ونظرياً، تعتبر عملية الإيقاف أمراً سهلاً، ولكنها من الناحية
العملية ليست سهلة كما تبدو. ولكي تكون عملية الإيقاف فعالة
عليك أن تكون حازماً ومتمسكاً بموقفك. وارف صوتك عندما
تصدر الأمر. وتخيل نفسك تخمد الصوت الداخلي للخوف أو
القلق.

كان فايز أعزباً في العشرينات من عمره، وكان يعمل باجتهاد
كمدير تنفيذي في شركة كبيرة، وتوفيت أمه وهو صغير، وترى
في كنف والده وكان هناك توافقاً وانسجاماً بين الاثنين، ولكن
الأب كان مضطراً في حمايته لابنه، وكان يملأ رأس ابنه فايز
بالأفكار الباعثة على القلق. ودون أن يلاحظ، بقيت هذه الأفكار
في نفس فايز حتى عندما دخل مرحلة الرجولة، وتقمص
شخصية والده وأصبح قلقاً مثله.

فمثلاً، أصاب القلق فايز بسبب حادثة وقعت له مع أحد زملائه

الطيران، فاشغل تفكيرك بنشاط ما على الأرض يساعدك على تحويل انتباهك إلى أمر آخر.

إنك بإعادة تكييفك مع الظروف المحيطة بك تستطيع أن تتعلم أن ترى نفسك وأن ترى العالم من حولك بصورة مختلفة. وإذا اعتقدت أنك قادر على فعل شيء ما فإنك ستزيد من قدرتك على فعل ذلك الشيء. إن التناؤل يمنحك القدرة على التحرك، أما الأفكار الكئيبة فكفيلة بأن تجمدك في مكانك لأن تفكيرك سيدور حول نقطة معينة ألا وهي " ما الفائدة ؟ "

إن عليك أن تعتاد على تذكر أفضل ما فيك، وعلى ما تود أن تكونه. وعلى الأخص تذكر الأشياء التي حصلت بها على الإطراء

والثناء، لأن هذه شخصيتك الحقيقية. إجعل هذا إطاراً لحياتك، وتكوين صورة لك في أفضل حالاتك.

إنك ستجد أن التكيف مع ما حولك يعمل عمل كالمغناطيس. تصور نفسك وأنت تصل عندما تشعر بقوة شد المغناطيس يشدك نحوهم.

لقد اكتشفنا على مر السنين إنه عندما يفكر الناس بصورة مختلفة فإنهم يشعرون بصورة مختلفة - ويتصرفون بصورة مختلفة. إن الأمر كله متعلق بتحكمك بأفكارك. وإن الخيار متروك لك.



المحارة

في بعض الأحيان نتعرض لنفس المشاكل وصعوبات كثيرة تامل ذرة الرمل ونستغرب من كل الإزعاج والقلق الذي تسببه لنا. ولكن نعمة الله و تدييره يعملان العجائب بمشاكلنا ونقاط ضعفنا إذا سلمنا الأمر له. حيث إننا نصبح أكثر تواضعا وأكثر إلحاحا في دعواتنا وأكثر حكمة، ونتمتع بقدرة أكبر للتصدي للمشكلات. وكنعمة من النعم، يحوّل الله الرمل الخشن في حياتنا إلى لآلئ ثمينة من العزيمة والمكانة، تجلب الأمل والتشجيع للكثيرين.

ونحن نعرف كم تكره المحارة الرمل! لأنه من الخشونة مما يجعل حياتها صعبة وغير مريحة عندما يتسرّب إلى الداخل. وبسرعة أغلقت المحارة قشرتها، ولكن ... بعد فوات الأوان، فقد دخلت حبة رمل خشنة واستقرت بين الجلد الداخلي والقشرة. وكم أزعجت ذرة الرمل المحارة! لكن في الحال ابتدأت غدد خاصة منحها الله للمحارة في العمل لتكوين مادة واقية ناعمة ولامعة حول ذرة الرمل. وعلى مر السنين، أضافت المحارة طبقات أخرى حول ذرة الرمل، حتى أنتجت لؤلؤة لامعة جميلة و ثمينة.

فتحت محارة في قاع

المحيط قشرتها للمياه

. وأثناء مدور الماء،

قامت الخياشيم بالتقاط

الطعام وإرساله إلى

معدتها. وفجأة، حركت

سمكة كبيرة الرمل بشدة.



ردود على أسئلتكم

لماذا كل هذه المعاناة في العالم؟ ولماذا تبدو الأمور وكأنها تزداد سوءاً كل يوم؟ ولماذا يموت آلاف الأبرياء أو يعانون من فقدان الأحبة في صراعات رهيبة وغير إنسانية في أرجاء المعمورة؟

س

كتب قديمة أهدتني إياها أمي، وهي مطرزة بالحبر وعندما أنظر إلى الجانب الخاطئ منها لا أرى سوى كتلة كبيرة من الخيوط المتشابكة، وتبدو وكأنها خطأ كبير.

وقد يظن من يراها أن من صنعها لا يعرف ما يفعل ولكنني عندما أديرها إلى الناحية الثانية وأنظر إليها أرى الكلمات الموشاة الجميلة "الله هو المحبة" واليوم، نحن ننظر إلى هذه المأساة من الجهة الخاطئة وفي يوم ما سنبرصها من وجهة نظر أخرى، وسنفهم."

أن لله دوماً غرضاً وخطة من وراء حياتنا، مع أننا قد لا ندرك أحياناً بصورة مباشرة ولكن علينا أن نثق بأننا إن لم نفهم ذلك الأمر الآن، سنفهمه في وقت لاحق. وأنه بالرغم من معرفتنا وفهمنا المحدودين فإن هناك أمراً واحداً يجب أن نطمئن إليه ألا هو حب الله الصادق لنا، وأحاطتنا برعايته.

أغلب الظن أننا لن نكون قادرين على معرفة جميع الأجوبة على هذا السؤال الأزلي، لأن الله هو الوحيد القادر على معرفة ذلك وطرقه غير طرقنا.

ج

وهناك توضيح مناسب لما ورد في هذا السؤال جاء على لسان الدكتور هاندسي مول عندما كان في زيارة إلى منجم فحم بعد وقوع انفجار عنيف فيه. وعند فوهة الحفرة كان هناك حشد كبير من الناس بما في ذلك أفراد من عائلات وأحبة عمال المنجم المحتجزين داخل الحفرة.

"أن من الصعب علينا أن ندرك لماذا يجعلنا سيد الكون نعاني من مثل هذه المأساة الفظيعة" قال الدكتور هاندسي ثم أستأنف متابعاً: "أن لدي في البيت علامة



تصرف وفقا لما تؤمن به، ولما تصلي من أجله.

افضل الخطط تبقى مجرد أحلام يقظة إلى أن تضعها موضع التنفيذ.

سمه ما شئت: إلهام، جاذبية شخصية، حماس، عاطفة أو قوة شخصية . إن عليك ان تفعل شيئا ما يدب فيك الحياة ويثير همتك للعمل، ويدفعك للحركة.

الخطأ يثبت على الأقل، إن هناك شخصا ما قد توقف عن مجرد الحديث وقام بعمل ما.

إن استطعت أن تفعل ما تريد فإن الله قادر علي أن يفعل ما لا تستطيع فعله.

إننا لا نستطيع أن نضع كل شي في الحال ولكننا نستطيع إن نضع شيئا ما في الحال.

إن كل ما يلزم للشر لكي ينتصر، هو إن يمتنع الرجال الطيبون عن فعل أي شي.

إن اصغر عمل طيب أفضل من أعظم النوايا.

إن أمنت بصحة شي ما فافعله.

قم بأكثر من البقاء - عش ! قم بأكثر من النظر - لاحظ! قم بأكثر من القراءة - استوعب! قم بأكثر من الاستماع - أصغ! قم بأكثر من الإصغاء - افهم! قم بأكثر من التفكير - تأمل! قم بأكثر من الكلام - قل شيئا! قم بأكثر من التخطيط - تصرف!

إن العطف الذي تنتويه غدا لن يحسب في هذا اليوم.

إن رأيت ضرورة فعل شي ما فافعله.

