

المجلد ١ الاصدار ٧

# المشورة

المجلة التي تحركك !



الكلمات هي  
شيءٌ حقيقي

قوة الحديث الإيجابي

القناع السحري

وكما ينوي الإنسان في نفسه ...

الموقف هو الأهم

بإمكانك أن تختار العيش بكل ما في الحياة من معنى

لا شيئ يسير على ما يرام ... تبدو الحياة في تراجع مستمر نحو الأسوء، عالق أنا في الزحام لساعتين حتى الآن ... أي يوم كئيب هذا! أندري، في أوقات كهذه تبدو الالوان وكأنها نزعت من العالم فلا تدرك أبصارنا الا الرمادية الباهتة في كل شيئ، والسوداوية الدامغة لكل الاشياء ...

مهما تردت الاحوال وضافت علينا الظروف، يبق إيماننا بعدالة الله وحكمته فيما تجري عليه الأمور، هو طوق النجاة في محيط من اليأس والاحباط والخيبة، فهو ما يحرر فينا تلك الشحنة الدافعة من الايجابية في الفكر والسلوك.

قد يبدو من السهل قول هذا اكثر من تطبيقه، خاصة عندما لا تسير الامور على ما يرام، وتتساقط المشاكل حولنا، ولكن هذه الطريقة فعالة جدا! وكل من جربها، يقر حقا أن ليس حمد الله وشكره على الخير الذي نملكه فحسب يخرجننا من محيط الكآبة، بل الاعتناء والمحافظة على نفس حامدة وشاكرة يقينا في معظم الوقت من مشاعر الإحباط والخيبة. كم تبدو الحياة مختلفة حين ننظر اليها من منظار الايجابية، تعود الحياة حياة تنبض بالألوان وتشرق فيها الأنوار، فاجعل ايمانك برعاية الله لكل أمرك وحبه لنا ما يعينك على النهوض اليوم ان لم تكن أمورك تسير على ما يرام! ...

بقلم: سعاد أبو حليم  
خصيصاً لـ " المشوقة "

## القناع السحري

وكما ينيو الإنسان في نفسه

## أحسن يوم في حياتي

## الكلمات هي شيئ حقيقي

قوة الحديث الإيجابي

## الموقف هو الأهم

بإمكانك أن تختار العيش بكل ما

في الحياة من معنى

## ردود على أسئلتك

لماذا تبدو الحياة غير منصفة أحيانا؟

## القناعة

## أسرار النجم

التعامل مع الناس

## نحن أغنياء!

وداعاً للكآبة

## أقوال ماثورة

متفائل أم متشائم؟ أيهما أنت؟

المجلد ١ الاصدار ٧

سعاد أبو حليم

كريستينا لاين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com

www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠٠٤  
جميع الحقوق محفوظة

٣

٤

٥

٦

٨

٩

١٠

١١

١٢

العدد  
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:



# أسطورة القناع السحري

الكاتب غير معروف

لا يمكن لأحد ان يحزر ان كل هذا الاشراق في وجهه ليس الا خدعة ساحر .

لم يكن راضياً عن ذاته سعيداً في قرارة نفسه، فقد كان يشعر أنه خدع فتاته الطيبة، فأرسل يطلب الساحر: " أزل هذا القناع المزيف عن وجهي في الحال " قال الملك، فرد الساحر: " إذا ما فعلت ذلك يا سيدي فلن أستطيع صنع غيره، وسيعود وجهك لسابق حاله " غير أن الملك كان مصمماً حازماً في قراره هذا، فلم يجد الساحر بداً من تنفيذ رغبته تلك. وبكثير من الالم والحسرة أدار الملك وجهه نحو المرأة، وباللمفاجأة، فقد أشرقت ابتسامته واتسعت عيناه، كل تلك الخطوط العميقة البشعة التي كانت تعبر عن وجهه وتجعله يبدو حاداً قاسياً قد زالت تماماً، مرّ بضع أشهر، وصارت تلك الفتاة عروس الملك وملكة البلاد، والملك يحاول جهده التمسك بوضعية الساحر حتى يبقى قناعه في مكانه، الا انه كان يشبه القناع في سماحته وبشاشته. ربما تكون هذه القصة مجرد أسطورة، إلا أن ما تحمله في ثناياها هو الحقيقة بعينها: فالوجوه توحى بأسرار القلوب وتكشف خفايا النوايا وتعكس حقائق المشاعر.

حدث أنّ ملكاً جباراً مهاب الجانب، غليظ القلب، قاسي الملامح يحكم مملكة واسعة مترامية الاطراف لا يحظى بحب احد من رعاياه، قرر الزواج من فتاة لطيفة من شعبه يحبها الجميع، لبس الملك أفخر أثوابه ووقف ينظر الى نفسه في مرآته المذهبة الكبيرة ... شيئاً لم يرق له في صورته في المرآة، وجهه: فتقاسيم وجهه تبدو بالغة القسوة، وتلك الخطوط العميقة في جبهته تجعله أكثر تجهماً وأقل سماحة حتى عندما يحاول الإبتسام ... ما العمل؟؟ أرسل الملك في طلب أبرع السحرة في البلاد وقال له: " سخّر حذاقتك في السحر واصنع لي قناعاً يُظهر وجهي باسماً مريحاً ووسيماً، ولك ما تشاء ان أتممت ذلك " .

رد الساحر: " سمعاً وطاعة يا مولاي " . وصنع القناع، وعندما حان الوقت ليلبسه الملك قال له الساحر: هناك سرٌ صغير لهذا القناع يا مولاي، فعلى جلالتكم ان تكون لطيفاً رحيماً فتقتصر نواياكم وأفعالكم على كل ما هو طيب حسن، والا فإن القناع يفسد للأبد، بحيث يتعذر عليّ اصلاحه او استبداله " . فوافق الملك وثبّت القناع وألقى نظرة على نفسه في المرآة، كان يبدو طبيعياً جداً

# أفضل يوم في حياتي

بقلم: البروفيسور جورج م. لوزيغنون - بتصرف

أعرفه بمساعدة غير متوقعة. سأطري على خائب يأس، وسأربّت على كفتي صبي صغير وأخبره أنه مميز أيضاً. سأهمس في أذن من أحب أنني أهتم بهم بكل وجداني، أنهم استأثرو بلبابي.

ولن أسمح لقلقي بالتدخل اليوم، بل سأجتو شاكراً ممتناً لكل ما تفضّل الله به عليّ وسأعترف أمامه أنني أثق في حكمته وعدله وأسلم بقدرته على تدبير الأمر كلّ.

الليلة، وقبل رقادتي في فراشي، سأأمل بخشوع بريق النجوم وبهاء القمر، وسأقدّس اسم الخالق لبديع صنعته واعجاز خلقه.

وحالما ألقى برأسي على وسادتي سأصليّ لله حامداً له منحتي أفضل أيام حياتي. سأغفو كطفل صغير آمن في حضن أمه تملأ الراحة أركان نفسي من حيث أدري أنني غداً سأشهد أفضل يوم في حياتي.

اليوم عندما صافحت عنياي ضوء الشمس، غمرني شعور لذيذ بأنني سأحيا أجمل أيام حياتي!

لطالما تساءلت ان كنت سأشهد يومي هذا، وهأنا أتتفس أولى نسماته، لذلك سأحتفل اليوم!

أحتفل بالكثير من الانجازات وبكل النعم التي جعلت في حياتي لونا وضوءاً، بل سأحتفل بالعقبات والاختافات أيضاً، لأجل القوة التي منحت لي.

سأمضي اليوم ورأسي للأعلى وفي قلبي رضياً وسكينة. سأعطي كل الأشياء التي تبدو عادية بعضاً من طاقتي على التأمل: ندى الصباح ودفء الشمس والسحابات التي تقطع السماء من جهة لأخرى، خضرة الأشجار ونضرة الازهار وغناء الطيور، ولن أدع أي من هذه المخلوقات العجيبة تقوت نظري.

ولن أحتفل وحيداً، فلديّ من السرور ما يكفي الجميع. سأحمل أحدهم على الإبتسام، وسأبادر شخصاً لا



# الكلمات هي شيء حقيقي قوة الحديث الايجابي

بقلم ماريا فوتنين

منا قد تبنوا عادة استخدام اللغة والمصطلحات السلبية تجاه ظرف معين. لو أردنا ان نكون إيجابيين أكثر، علينا ان نفكر بشكل ايجابي أكثر، ولتكون ردود أفعالنا أكثر إيجابية، علينا ان نغير المصطلحات والمعاني التي نستخدمها لكي نكون أكثر إيجابية، ونحتاج كذلك لنغير طريقة كلامنا عن الأشياء لكي نستطيع ان نغير ارائنا تجاه تلك الأشياء.

والكلمات والمعاني التي نستخدمها، الطريقة التي نصنف بها الأشياء ونعبر عنها، لها صلة رئيسية بالطريقة التي نفكر. فعلى سبيل المثال، من الصعب جداً ان شخصاً ما لقبه "دماغ حبة البازلاء" ان نفكر به كشخص ذكي وقادر. اذا اردنا التفكير بإيجابية، يجب ان نتكلم بإيجابية.

كل شيء في الحياة تقريباً له مزاياه ومساوئه. ولكن اذا رجحت كفة الجيد على السيئ، عندئذ يجب علينا القول بأنه شيء جيد، لأن الله وعلى المدى البعيد يجعل كفة الجيد تتغلب على السيئ من أجلنا. كل الامور تعمل سوية لتحقيق الخير لأولئك الذين يحبون الله.

في احدى الايام، عندما كانت ابنتي لا تزال صغيرة وكنا لا نزال نحاول مساعدتها في اتخاذ مواقف ايجابية، استمعت عرضياً وهي تتمنى ان يتحسن الطقس وان يكون اليوم القادم أفضل، حيث كنا نعيش في ذلك الوقت في بلد ممطر بنحو استثنائي.

وبالطبع معظمنا يعلم وممتن على نعمة الطقس المشمس أو الممطر على حد سواء، لأنه وكما نعرف نحتاج للإثنين معاً. لذلك أخبرتها: "عزيزتي، لا أظن بأن الله يمانع في أن نطلب منه تغيير الطقس، أنه يريدنا لنجعل من أمنياتنا ورغباتنا مسموعة عنده، وهو يعدنا بأن يعطينا ما نحن بحاجة إليه. المطر ضروري أيضاً، نحن بحاجة للإثنين، النهار المشمس والممطر، النهار الممطر جميل أيضاً. لذا دعينا نشكر الله لهذا اليوم الذي أعطانا إياه سواء كان ممطراً أم مشمساً.

قد يبدو هذا كدرس تعليمي بسيط للأطفال " أن نكون شاكرين للطقس المشمس والممطر"! ولكنه في الحقيقة جعلني أستوعب أمر ما وهو ان الطريقة التي نختارها للتحدث عن الأشياء تؤثر على مدى سعادتنا ونظرتنا تجاه الحياة. ومن المؤسف القول بأن العديد

# الموقف هو الأهم

بقلم فرنس بلتزار شوارتز - بتصرف

الحياة واختار الجانب الإيجابي في الحياة." "نعم، صحيح" اعترضت قائلاً "ان الأمر ليس بهذه السهولة."

"بل هو كذلك" قال جاسم "الحياة كلها عبارة عن خيارات، عندما تقصل كل ما يحيط بها، كل موقف هو خيار، انت تختار كيف سيؤثر الناس على مزاجك. انت تختار ان تكون بمزاج جيد او سيئ. وخلاصة القول: انه خيارك كيف تعيش الحياة."

فكرت ملياً بما قاله جاسم وتركت عمل المطاعم بعد فترة قصيرة لاحقاً لأبدأ عملي الخاص. وانقطعنا عن بعض لفترة من الوقت ولكنني كنت دائماً أفكر به عندما أقوم بإختيار ما بشأن الحياة بدلاً من ان أقوم بردة فعل تجاهها.

بعد عدة سنوات، سمعت بأن جاسم قام بشيء لا يفترض ان نقوم به في عمل المطاعم: لقد ترك الباب الخلفي مفتوحاً صباح إحدى الايام، حيث تعرض للسطو من قبل ثلاثة لصوص مسلحين، وأثناء محاولة جاسم لفتح الخزانة، كانت يده ترتعش من التوتر ولم يستطع التركيز ليتذكر أرقام فتح الخزانة مما أصاب اللصوص بالذعر ومن ثم يقوموا باطلاق النار عليه.

كان جاسم شخصاً مدهشاً! كان دائماً في مزاج رائع ولديه شيء مفيد ليقوله. إذا سأله أحدهم كيف حاله، يرد ويقول، "لو كان بالإمكان أن أكون في حال أفضل، لكنت ما انا عليه الآن."

كان جاسم مديراً لمطعم ولكنه كان فريداً من نوعه، حيث كان لديه عدد من الندال دوماً حوله يتبعونه من مطعم لآخر. والسبب في مصاحبة الندال لجاسم هو موقفه، كان محفزاً طبيعياً لهم، إذا كان يوم أحد العاملين سيئاً، يكون جاسم هناك بجانبه ليقول له كيف بإمكانه النظر الى الجانب الإيجابي من الموضوع.

## بإمكانك أن تختار العيش بكل ما في الحياة من معنى

علمي بأسلوبه هذا جعلني مهتماً، لذلك ذهبت في إحدى الايام لجاسم وسألته "لا أستطيع أن أفهم! لا يمكن ان تكون ايجابياً طيلة الوقت، كيف يمكنك ذلك؟"

رد جاسم وقال، "في كل صباح، أستيقظ وأقول لنفسي، "جاسم، لديك خياران اليوم، خيار أن تكون بمزاج جيد أو خيار تكون بمزاج سيئ" وأختار ان اكون بمزاج جيد. في كل مرة عندما يحدث شيء سيئ، أختار ان اكون الضحية او اختار ان أتعلم مما حدث، واختار ان أتعلم منه. في كل مرة يأتي فيها شخص الي ليشكو ويتذمر، اختار ان أتقبل تذمره او اختار ان اذكر له الجانب الإيجابي في

بالقول بأني سأكون على ما يرام، ولكن عندما ادخلوني الى غرفة الطوارئ، رأيت تلك التعابير على وجوه الأطباء والممرضين، أصبت بالذعر حقاً، قرأت عيونهم تقول " إنه ميت لا محالة "، علمت بأني يجب ان أقوم بفعل ما .

لحسن الحظ، كان جاسم لا يزال حياً نسبياً، ونقل بسرعة الى مركز الطوارئ. وبعد ثمانية عشر ساعة من الجراحة وأسابيع من العناية المركزة، خرج جاسم من المستشفى ولا تزال بعض شظايا الرصاص في جسده .

رأيت جاسم بعد ستة أشهر من تلك الحادثة. وعندما سألته كيف حاله؟ أجاب، " لو كان بالإمكان ان اكون في حال افضل، لكنك ما انا عليه الآن! هل تريد ان ترى آثار الجروح؟ "

سألته، " ماذا فعلت؟ ".  
" كان هنالك ممرضة ضخمة البنية"، قال جاسم " كانت تسألني بصوت مرتفع إن كنت أعاني من أي حساسية؟ واجبتها "نعم" حينها توقف الأطباء والممرضين عن عملهم بانتظار اجابتي. اخذت نفساً عميقاً ثم صرخت، " الرصاص " وعلى صوت ضحكاتهم اخبرتهم، " أني اختار العيش، وأجروا العملية كما لو أنني حي ولست ميتاً".

رفضت ولكنني سألته بماذا كان يفكر أثناء وقوع السطو؟

"أول شيئ خطر لذهني بأنه كان يجب علي إقفال الباب الخلفي"، قال جاسم، ثم بعد ان سقطت على الارض، تذكر بأن لدي خياران، خيار العيش او خيار الموت، واخترت العيش".

عاش جاسم، والشكر لله ولمهارة الأطباء وكذلك لموقف جاسم الرائع. لقد تعلمت منه بأن كل يوم لدينا خيار العيش بكل ما في الحياة من معنى، وبالرغم من كل شيئ، الموقف هو الأهم.

سألته، " ألم تكن خائفاً؟ هل فقدت الوعي؟ ".  
" كان موظفي الاسعاف رائعين"، قال جاسم " استمروا

## الحياة هي ما تقوم به وما قمت به، وماذا ستقوم به.

جدة موسى



# ردود على أسئلتك

س:

أشعر بإحباط كبير في كل مرة أقرن فيها  
وضعي بأوضاع أشخاص آخرين يبدون بحال  
أحسن مني! لماذا يمتلك البعض فرضاً أكثر  
من البقية؟! لماذا تبدو الحياة غير منصفة  
في بعض الأحيان!؟

ج: نستطيع القول ان المقارنة السلبية مع الآخرين  
هو شيء يمر به الجميع في أوقات معينة من  
حياتهم. يقارن معظم الناس أنفسهم وقابلياتهم  
وحياتهم وأوضاعهم وأوقاتهم السعيدة وكل شيء آخر مع  
الآخرين لعدة أسباب وبمستويات مختلفة. والمحصلة  
النهائية تكون شعوراً بالإحباط والحسد أو الأستياء!!.

البعض لديهم مشكلة واحدة محددة في أنهم يعانون  
من صراع مع أشياء لا يرغبون بها وهذه مشكلة تظهر  
بين الحين والآخر. هناك آخرون لديهم طريقة سلبية  
ومزمنة في التفكير حيث يعانون من الصراع مع الشعور  
الذي يحسسهم بأن الآخرين أفضل منهم ولديهم فرص  
أكثر، ويمضون قدماً مع هذا الشعور!!.

مهما كانت الحالة، يجب علينا التغلب على هذه الطريقة  
في التفكير لكي نستطيع الإستمتاع بالحياة بالرغم من  
كل الظروف التي نمر بها. اذا توقفنا عن مقارنة أنفسنا  
بالآخرين والميل الى التفكير بما يمتلكه الآخرين ولا  
نمتلكه نحن سنستطيع تحقيق الكثير.

كم هو أفضل لتقبل ما نحن عليه ونكون شاكرين حتى لو  
كانت لدينا مشاكل حقيقة!! نكون شاكرين لما أنعم الله  
به علينا. وكم سيكون رائعاً لو التقطنا حولنا وحاولنا أن  
نساعد الآخرين ونشاركهم من هذه النعم!

سنشعر بالاتياع عندما نفتتح بما نملكه، سنكون  
سعداء وممتين وسنحمد الله وسنساعد كل من حولنا.  
في الحقيقة سوف لن نؤذي سوى أنفسنا وأصدقائنا  
وعلاقتنا معهم إذا أصبحنا مستائين وناقمين لمجرد أن  
أوضاعنا وفرصنا مختلفة عن بعض.

القناعة تأتي من الايمان. القياس والمقارنة الوحيدة  
التي يجب أن تقوم بها هي أن نسأل أنفسنا اذا كنا نملك  
حياتنا وفق امكاناتنا، وهل اننا نقوم بأفضل ما نستطيع  
لكي نصبح ما يجب أن نكون عليه.

هناك حكمة تقول: " ليس المهم أن تحصي ما تمتلك،  
انما ماذا تستطيع ان تفعل بما تمتلكه."

ولاحظ أحد مرافقيه في الرحلة ذلك وعلق فيما بعد قائلاً،  
"كان واضحاً جداً أنك استمتعت بمنظر غروب الشمس،  
هل أنت فنان؟"  
"لا، انا سمكري"، أجاب الرجل مع ابتسامة ارتسمت على  
وجهه ببطئٍ "ولكنني كنت فقدت البصر لخمس سنوات".

كم من مرة شكرنا الله على نعمة البصر؟  
تجمع مجموعة من السياح الذين كانوا يقضون ليلاً في إحدى  
المنتجعات السياحية الجبلية في شرفة الفندق ليشاهدوا  
منظر غروب الشمس. وتأتى أحد الرجال، وبقي يتمعن في  
المنظر حتى تلاشى آخر ومضة للشمس، وبدى وكأن مشاعره  
قد أسرت شيئاً فشيئاً بكل ما في المنظر من جمالية.



# القناعة



الدرجة من السخط والحزن والكآبة كان كل من في البستان حتى انتهى الى زهرة البنفسج الصغيرة، فوجد الحال عندها على النقيض من جيرانها من حيث البهجة والاشراق، فقال: " كم أبهجنى ان أجد التفاؤل والرضى وسط كل هذا الاحباط وتلك السوداوية."

فأجابت البنفسجة قائلة: " حسناً، لست ذات قيمة كبيرة، ولكنني أعلم يقيناً أنك لو أردت شجرة بلوط او صنوبر او عنب او دراق او زنبق لزرعت ذلك، ولكنك أردت بنفسجية، وأنا عازمة على أن أكون أفضل بنفسجية يمكن لها ان تكون".

يحكى أن أحد الملوك دخل بستانه ذات صباح ليجد كل شيء فيه يذبل ويموت، فسأل شجرة البلوط لدى بوابة البستان عما ألم بها، فأجابت بأنها قد سئمت الحياة وترغب في الموت، لأنها ليست طويلة ولا جميلة كشجرة الصنوبر. اما هذه فقد كانت حزينة لأنها لا تحمل ثمراً لذيذاً وناقماً مثل الكرمة.

غير ان الكرمة بدورها باتت زاهدة في حياتها راغبة في نهايتها لأنها لا تستطيع الوقوف منتصبه لثمر فاكهة بروعة الدراق، في حين كان الصبار غاضباً من نفسه وناقماً عليها لقصر قامته وعجزه عن بث عطر كما الزنبق ... وعلى تلك

نور وموسيقى وصداقة جميلة، ولكن لا يمكنني الولوج لكل ذلك .... وهكذا يجثم السكون ثقيلاً على نفسي. "

ثم يأتي الأمل يبتسم ويهمس " هناك سعادة في نكران الذات."

"لذلك أحاول أن أجعل من النور في أعين الآخرين شمساً لي والموسيقى في آذان الآخرين على سيمفونية، والبسمة على شفاه الآخرين سعادتِي."

من قلب هيلين كيلير السعيد وهي الصماء الكفيفة منذ طفولتها: " أليس صحيحاً ان حياتي، بكل معوقاتها، تلامس جمال الحياة في العديد من جوانبها؟ لكل شئى روعته، حتى الظلام والسكون، وقد تعلمت أن أقتع بأي حال اكون فيها.

صحيح ان شعوراً بالوحدة يلغني احياناً كضباب بارد وانا أجلس وحيدة أنتظر أمام البوابة الموصدة للحياة. هناك

هيلين كيلر (١٨٨٠ - ١٩٦٨) تعلمت القراءة والكتابة رغم أنها كفيفة وصماء وبكماء منذ طفولتها، وتخرجت من الكلية بتفوق. وقد نشر لها كتب عديدة وكانت مثالا جيدا لمن تغلبوا على عوائقهم.



# أسرار النجاح

## التعامل مع الناس

من كتاب "أن تصبح شخصاً ذا تأثير في من حولك"

إن معرفة ما يريده الآخرون أو يريدونه هو المفتاح لفهمهم. وبفهمهم نستطيع التأثير فيهم بصورة إيجابية. ولتحقيق ذلك فإن خمس نقاط رئيسية لا بد من الالتفات إليها:

وإذا كنت تدرك ذلك، وترغب في العطاء للآخرين، وتحافظ على الدوافع الصحيحة، فإن حياتك وحياتهم ستتغير نحو الأفضل.

كل واحد يمكنه أن يحقق ذاته إذا ما وجد من يفهمه ويثق به، وهذا لن يتطلب الجهد الكبير أن نشعر غيرنا أنهم مهمون. متى كانت آخر مرة أشعرت فيها غيرك بالتميز، أنهم كانوا شخصاً مهماً؟ هناك الكثير من الأمور الصغيرة التي يمكنها أن تدفعنا وتشجعنا لاستغلال قدراتنا الكاملة على الانجاز إذا ما جاءت في الوقت المناسب، فثقة الآخرين فينا أثر كبير في تعزيز ثقتنا بأنفسنا وبالتالي في أعمالنا وإنجازاتها.

مساعدتنا ودعمنا لأحدهم يؤثر في العديدين: عندما تساعد شخصاً واحداً، فإنك تؤثر على أشخاص آخرين، وما تعطيه لشخص واحد، ينسكب ذلك في حياة كل الناس الذي يتصل بهم ذلك الشخص. ومعظم الناس يشعرون بالعرفان عندما نشعرهم بأهميتهم، لدرجة أنهم لا يملون أبداً في إبداء الامتنان لمن يتصلون بهم. فالأثر الإيجابي الذي يتركه تشجيعنا له يجعله شخصاً مؤثراً بل وناقلاً لهذا الأثر الإيجابي لكل من حوله.

١. كل إنسان يطمح لتحقيق ذاته: إن شعور الإنسان بذاته وتقديره لها نابع بصورة أو بأخرى من احترام الآخرين له واهتمامهم به. فحتى أقل الناس شأنًا وأكثرهم قناعة وثقة بالنفس يرغبون في أن يهتم الآخرون لأمرهم. فإن معاملتك لكل من حولك على أنهم الأكثر أهمية بالنسبة إليك يشعركم بذواتهم.

٢. لا أحد يهتم بمقدار ما تعرف حتى يعرف مقدار ما تهتم: متى ما عرف الآخرون مدى اهتمامك بهم، فإن مشاعرهم تجاهك ستتبدل للأفضل. وبالرغم من أن إظهار عنايتك بهم بصورة دائمة ليس بالأمر السهل، فالتحدي يكمن في إبداء الاهتمام مهما كان الأمر. حافظ على الابتسام والمشاركة والتسامح مع الناس، فهذه هي الطريقة الصائبة للتعامل معهم.

٣. جميعنا بحاجة لأحدهم: فكلنا بحاجة للصدقة والتشجيع والمساعدة، فما يحققه الواحد منا بمفرده يبدو متواضعاً مقارنة بما يمكنه إنجازه كجزء من فريق. فالعمل مع الآخرين يعود علينا بشعور القناعة.



# نحن أغنياء! وداعاً للكآبة

على نفسي وفكرت: " إذا كان بإمكانه أن يكون سعيداً ويشوشاً ومنتصراً دون رجلين، فمن المؤكد أن أستطيع ذلك، أنا ذو الرجلين ". كنت وقتها أنوي أن أطلب مئة دينار فقط من البنك لكنني تجرأت بطلب مئتي دينار! كنت أنوي أن أقول بأنني أريد الذهاب الى المدينة للبحث عن عمل، لكنني أعلنت الآن بثقة تامة بأنني ذاهب الى المدينة لأحصل على عمل هناك! وحصلت على القرض وحصلت على العمل! الكلمات التالية ملصقة الآن على المرأة في الحمام، وأنا أقرؤها كل صباح بينما أحلق ذقتي:

"كنت كئيباً  
لأنني لا املك  
حذاء، إلى أن  
التقيت في  
الشارع برجل لا  
يملك قدمين".

يقول هارولد أبوت، " كنت كثير القلق، حتى ذلك اليوم الربيعي حيث نزلت لأتمشي في الشارع عندما وقعت عيناى على ما أزال كل همومي. حدث هذا في عشر ثوان فقط، عشر ثوانٍ علمتني عشر سنوات سابقة! كنت أدير دكان بقالة منذ سنتين لكن لسوء حظي، لم أخسر كل مدخراتي فحسب بل كنت غارقاً في الدين. والحقيقة أنه تم اغلاق دكاني منذ أيام وكنت في طريقي الى البنك لاقتراض بعض المال يمكنني من الذهاب الى المدينة للبحث عن عمل هناك.

ضاقت خطواتي، وأنا امشي مع الهم والإحباط وفقدت كل عزيمتي وإيماني. ولكن فجأة، شاهدت رجلاً قادماً نحوي بدون رجلين. كان جالساً على منصة خشبة صغيرة مجهزة بدواليب وكان يدفع نفسه بجانب الطريق مستخدماً قطعة من الخشب بكل يد. التقينا تماماً بعد ان عبر الطريق وكان بصدد رفع نفسه بعض البوصات من الحافة الى الرصيف. وعندما كان يُميل لوحه الخشبي قليلاً ليضعه على كتف الرصيف التقت عيناى بعينه. حياني بابتسامة عريضة ثم قال بحماس: " صباح الخير يا سيدي! يوم جميل حقاً، أليس كذلك! "

وفيما أمعنت النظر فيه، أدركت فجأة بأنني غني جداً، فأنا أملك رجلين وأمشي. خجلت من إشفاعي



# متفائل أم متشائم؟

أيهما أنت؟

المتشائم هو ذلك المتطير من الضرح ومظاهره، فما أن يشعر ببعض السعادة حتى يتبدل الضيق بالراحة ويبدأ بالاستعداد للشر القادم من ثنايا البهجة.

المتشائم يرى صعوبة في كل فرصة في حين ان المتفائل يتحسس الفرصة في كل صعوبة.

ينشغل البعض بالمشاكل فيما يشغل البعض الاخر نفسه في حلولها.

المتفائل هو من يسعى لتحقيق الأفضل من أسوأ المتاح.

لولا المتفائل ما علم المتشائم مدى التعاسة التي يضع نفسه فيها.

كلا المتفائل والمتشائم يسهمان في الحياة وبناء المجتمع. فمثلاً، عندما صنع المتفائلون الطائرة، اخترع المتشائمون مظلة الهبوط!

عندما يقول الفاشل "يوشك أسوأ الاحتمالات أن يقع"، يقول الناجح "الخير فيما هوأت."

القناعة كنز لا يفنى.

البشاشة والمرح تلينان عجلة الحياة.

سر ووجهك نحو الشمس عندها فقط لن ترى الظلال.

ذاك الممتن الشاكر لقليل النعم من يتمتع بها كثيراً.

فليكن الشكر والإمتنان أسلوب لحياتنا وقاعدة لسلوكنا.

القناعة سعادة.

إن السعادة موضعها القلب وليس الظروف.

من يقتنع بالقليل، يفنى!

متفائل أم متشائم؟ ... ترى، هل إشارات المرور إشارات للذهاب أم إشارات للوقوف.