المجلد ١ الاصدار ١٠

المشوِّقة

المجلــة التــي تحركــك !

كما هو
يمكن أن نكون محبوبين لذاتنا

حواجز الحب
وكيف يمكننا التغلب عليها

الحب هو...
... وأكثر من ذلك

المحتوى

٣ **همس الحب**
لا تدوم الأشياء إلى الأبد، لكن الأطفال يدومون

٣ **ما يهم فعلا**
"أنت من أحب"

٤ **كما هو**
يمكن ان نكون محبوبين لذاتنا

٦ **ملاك اسمها بيفرلي**
هل يستحق الحب المعاناة؟

٧ **لقد توقع ذلك مني**

٧ **الحب هو...**
... واكثر من ذلك

٨ **حواجز الحب**
وكيف يمكننا التغلب عليها

١٢ **أقوال مأثورة**
عن الحب

العدد: المجلد ١ الاصدار ١٠
أسرة التحرير: سعاد أبو حليم
كريستينا لاين

التصميم: واثق زيدان

اتصل بنا:

موقع الكتروني: motivated@motivatedmagazine.com
بريد الكتروني: www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠٠٥
جميع الحقوق محفوظة

من المحرر

الحب هو سر العذوبة الحياة. انه يرفعك احيانا نحو السماء ويترلك ارضا احيانا اخرى. قد يكون مدويا متأججا او حساسا ورقيقيا، يأتيك مجانا ودون مقابل، انه تجربة شخصية مذهلة يعيشها العالم أجمع. الحب جوهرة تشع جمالا من جميع اوجهها، كل وجه يشع اكثر من البقية، انه شيء صوفي، سحري، مدهش اسمه الحب.

حب متبادل اكبر من كل الكلمات، يمكنك ان تراه في وجه ام وطفلها، في وجوه الاهل الذين ينتظرون عودة ابنهم الغائب، في وجهي عاشقين يهيمان في الحب ويضيعان في عالم العيون والاحلام. يمكنك ان تراه في وجوه أناس يهتمون بالمشردين والبؤساء، في وجوه الغرباء والاصدقاء واي شخص لطيف يراعي مشاعر الآخرين.

في اي وقت نلمس فيه الحب، نجد لمسة من الحب الإلهي.

هذه الصفحات القادمة لا تطالبنا ان ننظر الى الموضوع بانصاف فقط، لكننا نأمل ان تمس مقالات هذا العدد من المشوقة كل القلوب وتملؤها بالحب، ذلك الحب الذي لا يرتبط بحدود ولا يعرف الأنانية والمحاباة، ذلك الحب الذي لا يقف عند أية نهاية.

اذا حاول كل شخص منا تفعيل الحب فاننا سنغير العالم، لن يحدث ذلك بين ليلة وضحاها لكن بعد فترة وجيزة سنغيِّر عالمنا، حياتنا، والواقع الذي نعيش.

تفعيل الحب الحقيقي دائما يصنع فرقا!

سعاد أبو حليم
خصيصاً لـ "المشوِّقة"

همس الحب

من رواية كيث فيلبس

توقف الحافلة لنقل سيدتين متقدمتين في السِّن، نزل السائق من الحافلة وساعدهما في الصعود، عندما ذهب الجابي لاحصاء الاجرة اكتشف انهما تريدان الاتجاه الاخر. فتوقف السائق في الحال وقام بانزالهما وايقاف السيارات المارة حتى قطعتا الشارع، بقي معهما حتى توقف الباص وساعدهما في الصعود ثم عاد الى حافلته.

عندما صعد السائق، قوبل بالمديح والاطراء من قبل الركاب، وعندما بدأ السير ظهر الفرح على وجوه المسافرين، وامتلأ الباص بالهمسات وابتسامات الرضا بدلا من الصمت العميق الذي كان يخيِّم على الباص. ♥

"أنت من أحب!"
ما يهم فعلا

بتصرف من بول هاريف

في صباح أحد الايام، كان كارل يقود سيارته متجها نحو عمله عندما اصطدم بسيارة كانت تقودها سيدة. نزلت السيدة من السيارة وهي مضطربة واعترفت بخطئها، لقد كانت عاجزة عن مواجهة زوجها لان سيارتها جديدة ولم يمضِ يومين على شرائها.

لقد كان كارل لطيفا لكن كان مشغولا باجراءات تسجيل المعلومات عن الحادث، وعادت هي لتأخذ بعض الاوراق المهمة من ظرف في سيارتها.

لقد كانت الورقة الاولى التي وقعت في يدها مكتوبة بخط يد زوجها:
"في حالة وقوع اي حادث، تذكري عزيزتي أنني أحبك انت لا السيارة." ♥

كما هو

يمكن أن نكون محبوبين لذاتنا

بقلم: آبي بلير، بتصرف

كانت آبي بلير عاملة اجتماعية في الستينات، وذات مرة اتخذت قرارا بكفالة طفل لم ولن تنساه، فلتروي آبي لنا القصة.

انني اتذكر المرة الاولى التي رأيت فيها فريدي، احضرته امه بالرضاعة الى وكالة التبني حيث اعمل، كان فريدي يقف في ساحة لعب مغلقة وابتسم لي ابتسامة عريضة حتى بانت اسنانه، كم كان جميلا! ضمته امه المرضعة بين ذراعيها وقالت " هل ستجدين عائلة لفريدي؟" ثم نظرت اليه، لقد كان بلا ذراعين.

قالت امه المرضعة: " انه ذكي جدا، يبلغ من العمر عشرة اشهر فقط، انه يمشي ويتكلم". ثم قبلته وقالت " قل كلمة " كتاب" للسيدة بلير". ابستم فريدي وخبأ رأسه في كتف امه المرضعة التي اخذت تقول: " فريدي لا تتصرف هكذا،" وأضافت، انه حقا لطيف، انه ولد طيب!

ذكرني فريدي بولدي عندما كان في عمره، عينان بنيتان وشعر داكن وكثيف.

قالت امه المرضعة: " انك لن تنسيه سيدة بلير، اليس كذلك؟"

قلت لها: " حنما لن انساه."

صعدت للأعلى وتناولت النسخة الاخيرة من القائمة التي تدرج فيها الحالات التي يصعب فيها ايجاد اسرٍ للكفالة.

كان فريدي في الشهر العاشر، وقد توفي والداه في حادث سيارة وهو يبلغ

من العمر شهرا واحدا فقط. ولد فريدي بلا ذراعين لكنه يتمتع بصحة جيدة. ذكرت امه المرضعة ان لديه علامات تنبئ بذكاء خارق، انه يمشي ويتكلم بشكل اعتيادي، ان فريدي ولد محب ورقيق وهو جاهز لعائلة تتكفله الآن.
انه مهيأ كما اعتقد، لكن هل هناك من يتهيأ له؟

انها العاشرة صباحا في احدى أيام الصيف الجميل، حينها كانت الوكالة تعج بالأزواج الذين لديهم مقابلات ولقاءات مع الأطفال، انهم يريدون اطفالا يشبهونهم قدر الامكان، يكونو صغارا قدر الامكان، والاهم انهم بلا مشاكل صحية، فمعظم الآباء يقولون: " ان ظهرت مشاكل صحية بعد ذلكفتلك مسؤولية نتحملها كأهل حقيقيين لهم، لكن ان نختار طفلا يعاني من مشكلة صحية، هذا كثير جدا."

ومن يلومهم؟
لم اكن وحيدة في البحث عن اسرة لفريدي، فعندما كان الباحثون الاجتماعيون يقابلون اسرة ما كانت المقابلة تبدأ بالامل في انهم قد يقبلون بفريدي، لكن الصيف شارف على الانتهاء وما زال فريدي معنا في عيد ميلاده الاول.

قال فريدي ضاحكا: " لقد اصبح فريدي كبيرا جدا .... كبيرا جدا...." ومن ثم وجدتهم.

بدات بدراسة الحالة كالعادة، حالة جديدة ودراسة بيتية جديدة، حيث يريد شخصين تبني طفل. انهما يدعيان فرنسيس وأدوين بيرسون، فرنسيس في الخامسة والاربعين وأدوين تبلغ من العمر احدى وأربعين عاما. انها ربة منزل ويعمل هو كسائق للشاحنات.

ذهبت لرؤيتهما، انهما يعيشان في بيت صغير متواضع في ساحة مملوءة بالاشجار القديمة واشعة الشمس، لقد رحبو بي واتقبلوني بلهفة وخوف.
احضرت السيدة بيرسون قهوة ساخنة وبعض الكعك المحلى الطازج، وجلسا امامي بالقرب من بعضهما واحدهما يمسك بيد الآخر. بعد لحظة، بدأت السيدة بيرسون بالحديث: " اليوم عيد زواجنا الثامن عشر."

ثم قالت وهي تنظر الى زوجها: " سنوات جميلة ما عدا...، نعم دائما هناك استثناء". تأملت تلك الغرفة النظيفة قائلة: " انها نظيفة جدا، اليس كذلك؟"

فكرت في غرفة جلوسي مع أطفالي الثلاثة. قد اصبحوا في سن المراهقة الآن، واجبت، " نعم، اعرف ماذا تقصدين."
"ربما قد كبرنا الآن على ذلك؟"
قلت لها مبتسمة " لا اعتقد ذلك."

قال السيد بيرسون: " لم نكبر بعد، لقد كنت دائما تعتقدين ان ذلك سيحصل هذا الشهر او الشهر المقبل، الاختبارات، الفحوصات وكل هذه الأشياء

واكثر واكثر. لكن لم يحدث شيء، لقد كنا فقط نأمل ونأمل، حتى مرت السنين."

قال السيد بيرسون: "حاولنا التبني قبل ذلك، اخبرتنا احدى الوكالات ان شقتنا صغيرة جدا، اهذا انتقينا هذا المنزل، ووكالة اخرى اخبرتنا اننا لا نملك المال الكافي حتى اخبرنا صديق عنك، وقررنا ان نحاول مرةً اخيرة."

قلت: "هذا من دواعي سروري."
قالت السيدة بيرسون وهي تحدق في زوجها بفخر: "هل يمكننا الاختيار على الاطلاق، ولد لزوجي على سبيل المثال؟"
فاجبت: "سنحاول ان يكون ولدا، اي نوع من الاولاد تريدان؟"

ضحكت السيدة بيرسون قئلة: " كم نوع من الاولاد هنالك؟ هناك نوع واحد فقط، زوجي رياضي كان يلعب كرة القدم في المدرسة الثانوية، كرة السلة وكذلك سباقات الميادين، سيكون راعيا مناسبا لولد."

نظر السيد بيرسون اليّ قائلا: " انا اعرف انك لا تستطيعين اخبارنا متى سيتم ذلك بالضبط، لكن هل لديك فكرة كم احدى الاطفال الذين قمت بزيارتهم في مشفى السرطان قد ماتت للتو، اعرف كم عانت في ايامها الاخيرة قبل الموت. انها الآن في الجنان لكنها لا تزال في السابعة من عمرها، كانت بيفرلي من المفضلين لدي. لم يكن يبدو المرض عليها بتاتا بل كان الشعر ان ذلك يعني الكثير لهم، لكنني كنت متماسكة وقوية ولم اتأثر كثيرا. نعم، ها انا هنا ابكي الدموع.

ربما كانت بيفرلي ملاكا من السماء، ربما كانت طيبة جدا في هذا العالم العالم فاعطاها الله جناحين قبل اي منا، لم تمسها شرور هذا العالم ابدا وكانت طاهرة بريئة لدرجة انها لا تعرف معاناة من يسهر بجانب مريض يمر بالآمه.

كان يبدو انه مغير المعقول ان حياة بيفرلي ستنتهي وكذلك حياة آلاف، بل مئات الآلاف، بل الملايين من الناس. هل اضيِّع الوقت في رعاية ارواح صغيرة لتمتد

الحب هو ...

الايمان،

الثقة،

المساعدة،

التشجيع،

المشاركة،

التفاهم،

الشعور،

العناية،

الدعاء،

العطاء.

... وأكثر من ذلك

رواية ديفيد فونتين

الحب هو التواصل مع الآخرين.
الحب هو العاطفة والاحساس.
الحب هو الحياة والنبض والدفء.
الحب يأخذك نحو الافضل دائما.
الحب هو أعظم ما يحتاجه المرء، ولهذا فهو أعظم خدمة يمكن ان تقدمها للانسان.
لا تستطيع ان ترى الحب الا عندما يعبر الآخرون عنه او يظهروه او يضعوه موضع التطبيق.
الحب هو المراعاة.
الحب دائم، لا يعرف الزمان او المكان.
الحب يسعى دائما لايجاد طريق.
الحب هو عطاء الذات.
الحب نادر، النوع غير الأناني.
الحب لا يقدر بثمن.
الحب هو المكافأة بذاتها.
الحب لا يعرف الأذى.
الحب الحقيقي يفضل سعادة الآخرين على سعادتك.
الحب يختار الالم لمساعدة الآخرين.
الحب هو الشجاعة.
الحب هو التضحية الكاملة.
الحب لا يذهب سدى. فهو يعطي فوائد جمّة اينما وضعناه.
الحب للأبد.

حواجز تعيق الحب

وكيف يمكننا التغلب عليها

الخوف – العقبة الاساسية هو خوفنا، فحساسيتنا الزائدة من ان نقوم بشيء قد يؤذي مشاعرنا، او خوفنا الزائد من خيبة الامل، او اعتقادهم بأننا لحوحين او منافقين واننا نرغمهم على تبادل المجاملات.

فكيف نتغلب على ذلك الشعور؟ انها الطريقة نفسها في التغلب على خوفنا من ركوب السفينة وذلك باتخاذ قرار حاسم!

الأنانية – اذا تعاملنا مع الناس والمواقف التي نمر فيها كما امر الله عز وجل، فاننا سنلاحظ الفرق! جميعنا سمعنا بالحكمة التي تقول: " إن السعادة أن تعطي لا أن تأخذ "، وكلنا نتفق على المبدأ لكن يبقى القول اسهل بكثير من العمل.

علينا ان نتذكر دائما ان الله عز وجل لا يتوقع منا فعل ما لا نستطيع دون مساعدته، وهنا يظهر ايماننا به تعالى وامتثالنا لأوامره رغم كل مغريات الحياة التي من حولنا. عندما نفعل ذلك سوف نجني نتائج لا حصر لها يهبنا الله اياها لأننا أولينا الآخرين اهتمامانا دون أنانية. قد لا تكون النتائج مادية او آنية لكنك لن تشعر بالأسف لان الله سيعوضك سابقا او لاحقا! احيانا بعض التضحيات لا تبدو تضحيات لكنها استثمارات سترد اليك يوما ما.

الاستياء – الاستياء من اهم الاسباب التي تخلق الحواجز بين الناس، انه عادة يبدأ بأمور صغيرة. كأن يفعل شخص اي شيء يؤلمنا او يؤذينا ونبادله بالمثل ويكون ذلك حجر الاساس وقد يتكرر ذلك مرات عديدة وبذلك يرتفع الحاجز شيئا فشيئا ويمنعنا من رؤية الآخر.

اسوأ ما في الأمر هو ان نحاول تبرير أخطائنا كأن نقول: " حسنا، انا لا أتصف بالكمال، ربما اكون قد اخطأت لكن خطأه كان اكبر"، ولكن في حقيقة الامر شعورنا بالاستياء، يعني الخسارة دائما. انه يفصلنا عن الآخر ويهدم العلاقات فيما بيننا، وبذلك يرتفع الجدار أكثر فأكثر ويجعلنا نعيش حالة عزلة وتعاسة دائمة. الحل الوحيد هو ان نتحدى الحواجز ونهدمها وان نسامح ونبدأ من جديد.

الانشغال – اذا لاحظت عدد المرات التي لم تول فيها الناس اهتماما او عدد الفرص الضائعة في التعبير عن حبك وتقديرك، اذا تساءلت عن سبب ذلك فانه يكون الانشغال في العمل. العالم يتسارع من حولنا وكلنا نقع تحت ضغوطات الحياة لنبقى في المقدمة دائما ولنستطيع توفير مقومات الحياة التي اصبحت باهظة الثمن. اثبتت العديد من الاحصاءات ان الحب ومساندة الآخرين والشعور بتحقيق الذات كلها نستمدها من العائلة والاصدقاء، وفي نفس الوقت بينت نفس الاحصاءات ان لا وقت لدينا نمضيه مع العائلة والاصدقاء.

الحل بسيط لكنه ليس سهلاً: اذا كان هناك اولويات فتعامل على انها اولويات. ذكّر نفسك كل صباح وخلال النهار بان الناس هم على سُلّم اولوياتك، حاول ان تتواصل معهم بابتسامة او ثناء او كلمة عطف. وبذلك فان العمل سيصبح اسهل واقل عناء، علاوة على ذلك ستكسب حب الناس وهذه الابتسامات والثناء وكلمات العطف سترد اليك في الحال، ولأكثر من ذلك شعورك بالرضا لانك جعلت حياة شخص ما او عمله او حياته افضل. ان هذا اهم انجاز في حياتك!

الاعتياد – معظم المحبين يتوقون للحظة التي يرتبطون فيها والتي تصبح فيها حياتهم أفضل فأفضل. ينظر الاهل لعيون أبنائهم التي يملؤها الأمل نظرة عمق راجين الله عز وجل ان لا نخيب امالهم وان تتحقق امانيهم. يتبادل الاطفال الوعود ببقائهم افضل الاصدقاء، الاطباء، الممرضون، المدرسون، العمال كلهم يهبون حياتهم لخدمة الآخرين. انه الحب الذي يجمع العائلات، ويخلق الصداقات وكل العلاقات الجيدة، لكن لماذا تنتهي حياة الازواج بالشجار؟ ولماذا يشكو الاهل ويفقدون صبرهم؟ لماذا ينفصل الاصدقاء؟ ولماذا تسلب الانانية الحب من قلوب الناس؟

اننا نلقي اللوم على الاعتياد، وبمرور الوقت نعتاد على الاشخاص الذين نعيش معهم، ونتوقف عن معاملتهم كما يجب. القدم والبلى في الحياة اليومية، والعلاقات الانسانية التي تقل قيمتها المعنوية لدينا، تجعلنا نبحث عن الاخطاء ونرى التجاعيد، وبذلك يأخذ الروتين مجراه.

عندما يصبح الملل واضحا، علينا ان نعكس اتجاه حياتنا، ان ذلك يحتاج لجهد كبير ولن يكون سهلاً لكن في النهاية يمكننا القيام بذلك، فلنحاول ان نذكر انفسنا بالشخص الآخر عندما قابلناه اول مرة، ولنتذكر ما قال وما فعل في اول مكان رايناه فيه، فالحل الأكيد والوحيد هو ان تهذب نفسك وان تمنح الآخر وقتا كافيا وبذلك ستكون النتائج فورية.

تتمة صفحة ٧

ومهما كان من حواجز نواجهها في الحب، فلنتذكر ما قاله الكاتب والمحاضر المعروف، (إيميت فوكس) بان الحب الكبير لا يترك صعوبة لا يتغلب عليها ولا مرضا ولا يشفيه ، ولا بابا لا يفتحه، ولا خليجا لا يجسّره، ولا حائطا لا يهدمه، ولا خطأ لا يصلحه. وبغضّ النظر عن تعقد المشاكل او قتامة الأفق او ضخامة الخطأ فان الحب يكتسح كل هذه العوائق!

"لقد توقع ذلك مني"

هناك قصة عن اخوين تطوعا كلاهما في الجيش خلال الحرب العالمية الاولى وطلبا ان يكونا في نفس الكتيبة. فأرسلا بعد حين الى الخطوط الأمامية حيث الخنادق. في حرب الخنادق، كانت كل جهة تحفر شبكة خنادق على طول الخطوط الأمامية لمنطقتهم ويضعون السياج الحديدي في الجهة الاخرى. ومن وقت الى اخر كان الجنود يحاولون الاندفاع لاختراق خطوط العدو، وفي احدى تلك الهجمات، جرح الاخ الاصغر جرحا بالغا في المنطقة المشتركة بين طرفي التراع. وترك وحيدا يواجه الموت هناك.

بينما كان الاخ الاكبر آمنا في خندقه، يرى ما يحدث ويعرف ما عليه فعله، شق طريقه عبر الخندق بين جنود لآخرين حتى وصل الى قائد فرقته.

"يجب علي ان اذهب لاحضاره! صرخ الاخ الاكبر في بين غبار المعارك."
"هذا غير معقول!" اجاب القائد صارخا. "ستموت في لحظات اذا أطلت برأسك من الخندق!"

ولكن الاخ الاكبر أفلت نفسه من بين قبضة القائد، واندفع من الخندق، يبحث عن اخيه تحت نيران العدو.

وعندما وصل لم يكن باستطاعة الاخ الاصغر سوى الهمس، " لقد كنت متأكدا من مجيئك!"
وفي هذا الوقت جرح الاخ الاكبر أيضا بجروح بليغة وبالكاد استطاع ان يجر أخاه الى خطوطهم حيث وقعا كلاهما داخل الخندق.

جاء القائد وسأل: "لم فعلت ذلك؟ لقد اخبرتك انك ستموت!"

فأجاب الاخ الاكبر بابتسامة اخيرة: " كان عليَّ فعل ذلك، لقد توقع مجيئي ولم استطع خذلانه!"

ملاك اسمها بيفرلي

بقلم: نيكس مارتيتز

هل يستحق الحب المعاناة؟

يملأ راسها ولم تكن نحيلة كالآخرين. لقد كنت اسلم جدلا انها في الساعة العاشرة من صباح كل يوم خميس تكون في غرفة الالعاب تنتظر ان نبدأ درس الرسم.

لم تكن هناك ذلك اليوم ولن تكون هناك بعد ذلك. لقد كانو دائما يقولون لي: " لا تتعلقي بالأطفال"، لكنني لم اكن أبالي معتقدة انني استطيع تجاوز ذلك، لقد كنت اتفهم ان حياتهم معلقة بخيط وانني استطيع التعامل مع الموقف عندما ينقطع ذلك الخيط. ترك عدد من المتطوعين الاشتراك العملي لوفاة الاطفال الذين تعلقوا بهم. بها الحياة اكثر قليلا؟ وان كان وجودهم لفترة قصيرة فقط فهل من المنطق ان احبهم وكانهم سيعيشون للأبد؟

ان لهذه الأسئلة اجابة مدهشة في نفسي: ان مستقبل هؤلاء الأفراد غامض للغاية، وكل يوم يمر، كل ثانية يمكن حسبتها من عمرهم. فالسؤال هنا لا يكمن في احتمالية حياتهم او مماتهم وانما يكمن في احتمالية ان نحيا نحن لنقدم لهم الحب.

لا مجد في مثل هذا العمل، بل انه يجلب الآلام في كل مرة تشهد في نهاية حياة يافعة، وموت شخص عزيز على قلبك.

لا مجد لكن هناك راحة، تكمن هذه الراحة في ان تمس قلوب الآخرين ثم في العالم الآخر، وبالتالي فانني اشعر انني قدمت الشيء الأهم.

عاشت بيفرلي سبع سنوات، وقد اعيش انا حتى اصل سن السبعين او اكثر، لا اعلم انا ولا احد يعلم كذلك، فقد يفاجئنا الموت في اية لحظة، لكنني اشعر بانني ساذهب الى الجنة حيث سارى وجها واحدا لن يفاجئني، هناك في ذلك المكان الذي لا توجد فيه معاناة او بكاء او حتى موت. ذلك الوجه هو وجه الملاك، تلك الملاك المدعوة بيفرلي.

أقوال
مأثورة

عن الحب

ليس للحب عمر محدد، انه يولد دائما وباستمرار.
بلايز باسكال

في اي مكان يوجد فيه انسان آخر، هناك فرصة لابداء الحب.

الحب هو ان تنزف مع من ينزفون، تعاني مع من يعانون،
وان يتألم قلبك مع من كُسِرَتْ قلوبهم.

رقة الحب نعمة مزدوجة، نعمة على من يعطي واخرى على من يأخذ.

عندما يوجد الحب في حياتك، يظهر ذلك على وجهك مباشرة.

العطاء هو مقياس الحب.

في الحب لا إحساس بالعبء.

من يزرع بذور الحب والرقة يتمتع بحصاد مزدهر.

الحب هو ان تفضل سعادة الآخرين على سعادتك.

الحب فاكهة كل الفصول وفي متناول الجميع.
ـ الأمْ تيريزا

من احب شيئا اكثر من ذكره.

الحب هبة من السماء.

الحب سيل يلاقي قلبا خاليا فيملؤه.