

المشوّقة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

المقارنة
صديقة أم عدوّ للسعادة؟

السعادة هي ...

آراء ومشاهد
مبدأ ١٠/٩٠



الجرّة المشوّقة..... ٣

المقارنة

صديقة أم عدوّة للسعادة؟..... ٤

تربية من القلب

عندما يكون العمل لعباً!..... ٦

ابتسم!..... ٨

السعادة هي ٩

آراء ومشاهد

مبدأ ١٠/٩٠ ١٠

ردود على أسئلتكم

هل يوجد حقاً أناسٌ "مملكون

كلّ شيءٍ"؟..... ١١

من القلب

النسيج المطرز..... ١٢

أسرة التحرير:

سعاد أبو حليم

كريستينا لاين

التصميم:

جون آر تشر

تريشنا بروكس

الرجاء الاتصال بنا على:

الموقع على الإنترنت:

www.motivatedmagazine.com

البريد الإلكتروني:

motivated@motivatedmagazine.com

المشوّقة © 2008

جميع الحقوق محفوظة

عرفت مؤخراً جوهرةً من جواهر الحكمة غيرت لي حياتي، ربما كنت سأضع هذه الكلمات جانبا ولا أبالي بما لو لم تكن تنطبق عليّ، لكنني سعيدة أنني لم أفعل. ما يدهشني هو كيف أنني كنت سأضيّعها بسهولة.

لقد كنت أشعر بالسعادة و الرضا؛ الرضا عن حياتي وعن الطريق التي كانت تسيّرني فيه... إلى أن أخذت بي منحى لم أكن أتوقّعه. تسابقت إليّ المشكلات و بدا لي كأنّ حياتي تنقلب رأساً على عقب.

وهنا جاءت هذه الكلمات لتكون مرجعاً لي وساعدتني في تحطّي ما توالى عليّ من أشهر صعبة. "عندما يرضينا جميعاً أن نُودي العمل الذي خُلق كلّ واحد منّا لإجازه في هذه الحياة ولا نبغي أكثر من ذلك ولا أقلّ، فإننا سنكون آنذاك سعداء جداً".

طبعاً هذا لا يعني البتّة أننا يجب أن نرضى بما نواظب عليه من عادات سيّئة أو أن نتوقف عن المناورة لنكون أناساً أفضل. كما أن علينا ألاّ يكون موقفنا موقفاً انهماكياً عندما تأتي الظروف على غير ما يمكن أو يجب أن تكون. إنّما علّمتني تلك النصيحة الصغيرة أنّ الأشياء المهمّة في حياتي لا تتغيّر مع التغيّر المفاجئ للظروف المحيطة بي.

إنه لم يغيّر حقيقة من أكون أنا و لا أي من أهديني الأساسية، أو من محبة الأهل والأصدقاء. لذا يجب ألاّ أسمح بسرقة الرضا الذي كنت أتمتّع به قبل تغيّر الظروف!

و ما هي النهاية السعيدة؟ اجتزت تلك المرحلة العصيبة؛ فقد اهتممت بما بقي عندي وليس بما خسرت، وأصبحت أسعداً ممّا كنت عليه في نهاية الأمر!

أرجو أن تحقّق مقالات هذا العدد من المشوّقة السعادة نفسها لكم.

سعاد أبو حليم

حصيصاً لـ "المشوّقة"



كان حمال الماء ينقل الماء بجررتين كبيرتين، كل واحدة منهما معلقة في طرف عمود يحمله علي كتفيه. كان في أحد الجررتين شق صغير، أما الأخرى فقد خلت من أي عيب ونقلت على الدوام حصة الماء كاملة من الجدول إلى بيت السيد. الجرة المشقوقة كانت تصل نصف ممثلة.

كان هذا يحدث يومياً لمدة سنتين كاملتين مع ذلك الحمال الذي كان يحمل جرة ونصف الجرة من الماء إلى بيت سيده. كانت الجرة السليمة طبعاً تفخر بإنجازها لأنها تؤدي عملها على أكمل وجه، لكن الجرة المشقوقة المسكينة كانت تخجل من العيب الذي فيها وتشعر بالتعاسة لأنها تؤدي نصف الغرض الذي صنعت من أجله. وبعد سنوات من الإحساس بمرارة الفشل، قررت أن تكلم الحمال بالقرب من الجدول:

"إني خجلة من نفسي وأريد أن أعتذر منك".
سأل الحمال: "لماذا؟، ما الذي يشعرك بالخجل؟".
قالت الجرة الحزينة: "طوال السنتين الماضيتين لم تكن قادراً على نقل الكمية الكاملة من الماء وذلك بسبب الشق الذي في جانبي؛ حيث كان الماء يتسرب منه طوال طريق عودتنا إلى بيت سيدك. أي بسبب عيبي لم تتمكن من تأدية عملك على أكمل وجه ولم تحظ بالتقدير المناسب لجهودك".
شعر حمال الماء بالشفقة على الجرة المشقوقة، فقال بكل حنو ولطف: "عندما نرجع إلى بيت السيد، أريدك أن تلاحظي الأزهار

الجميلة التي على طول الطريق".
وبالفعل، عندما مرّا بالتلة رأت الجرة المشقوقة أزهاراً جميلةً قد نبتت على جانب الطريق فابتهجت قليلاً. لكن عندما وصلا إلى نهاية الطريق، عاد إليها جزنها لأن نصف كمية الماء كانت قد تسربت عبر شقها... وعادت مرة أخرى تعتذر للحمال.

قال الحمال للجرة: "هل لاحظت أن الأزهار نمت في الجانب الذي تمرين منه فقط، وليس في الجانب الذي تمر منه الجرة الأخرى؟ أنا أعرف بالشق الذي فيك، لكنني استطعت الاستفادة منه. فقد زرعت بذور الأزهار على الجانب الذي تمرين منه، وكل يوم بعد أن نعود من الجدول كنت تسقين هذه البذور".
ثم أضاف الحمال مبتسماً: "لمدة عامين كاملين كنت أقطف هذه الأزهار لأزبن مائدة سيدي، ولو لم يكن هذا الشق فيك لما حظي بهذا الجمال ليزين منزله!".
لكل منا "عيوبه" الخاصة، ويمكننا أن نتعلم جميعاً من الجرة المشقوقة. علينا ألا نخاف من عيوبنا، علينا أن نعرفها جيداً ونستفيد منها حتى نزرع الجمال في الطريق الذي نسير فيه.

- المؤلف غير معروف

المقارنة

طديقة
أم عدوة
للسعادة؟



مقارنة أنفسنا مع الآخرين! دائماً نقوم بما بشكل أو بآخر. نريد أن نكون أفضل، أقوى، أكثر جمالاً، وأن نكون موهوبين أكثر من غيرنا. إن الطبيعة البشرية تجعلنا نقارن أنفسنا بالآخرين ونتنافس معهم وعند البعض يصبح هذا من العادات المتأصلة.

لا تكون المقارنة دائماً سيئة؛ ففي بعض الأحيان هي ضرورية لملاحظة وتحليل المواقف أو الناس... فننتعلم أكثر وتزداد حكمتنا. وهي إيجابية إن دفعنا لتقدير نعمنا والتركيز على الأشياء الحسنة. لكن عندما يكون قياسنا لتجاربتنا ومشاكلنا أو النعم بما عند غيرنا، يدفعنا لأن نصبح سلبيين وناقمين وجاحدين للنعمة... هناك تصبح المقارنة شيئاً في غاية السوء!.

يقوم الناس بالمقارنة لأسباب مختلفة و بدرجات متفاوتة. بعض الأشخاص عالقون في "حلقة" معينة يسعون للخروج منها؛ كأن يكون لدى الشخص صفة لا يحبها في نفسه. أما البعض الآخر فهم "مدمنو مقارنة" مما يجعلهم على الدوام في صراع مع أنفسهم؛ إذ يظنون أن من غيرهم أكثر إبداعاً وأحسن مظهرًا وأكثر امتيازًا، أو لديهم الأشياء الأخرى التي يفتقدونها هؤلاء المقارنون!. مهما كانت الحالة، من الممكن التغلب على هذه العقلية السلبية التي تسرق منا الرضا والتمتع بالحياة. من المهم أن ندرك ما يناسب غيرنا قد لا يناسبنا، لذلك لا يمكننا المقارنة والتعجب من سهولة حصول بعض الناس على بعض الأشياء.

كل منا يشكل جزءاً مهماً من التصميم الإلهي العظيم، ومن منظورنا نحن قد لا نرى كيفية انسجامنا مع بنية الحياة الكلية ومع توازن العالم. لكن في يوم ما سنرى هذا التناسق وسنشعر بالإمتنان.

ما تبحث عنه هو ما ستحصل عليه

سواء بدأ الأمر لنا خيراً أم شراً في حينه، فإن كل موقف وكل تجربة هي نعمة بحد ذاتها شعرنا أم لم نشعر بذلك، وكل شيء مُسَيَّرٌ بحكمة ليتحقق الأثران في الكون. عندما نكون سعداء بأنفسنا وبما عندنا فإننا لا نعاني كثيراً. إذا استمررتنا وعندما نستمر بالمقارنة وتحليل كل شيء لنرى مدى توافقه معنا فإننا عادةً ما نتوصل لتصوّرات غير سعيدة (بل خاطئة في كثير من الأحيان) مما يعكّر علينا صفو الحياة. إن نظرتنا السلبية تُجاه أنفسنا وظروفنا لا تجعل منا أشخاصاً تعساء فحسب، إنما تتسبب في بعد الآخرين عنا مما يقوّي مشاعرنا السيئة... وبالتالي نعيش في سلبية دائمة.

المقارنة قد تسبب لنا فوضى كبيرة، لكن يوجد طريق للخروج من هذه الفوضى حين ندرك أنه لا يجب علينا أن نقارن أنفسنا بالآخرين وأنا محبوبيين لأنفسنا، هي حقيقة جوهرية تتصاغر أمامها الأشياء الثانوية في حياتنا، مظهرنا، مهارتنا وقدراتنا... كلّها ستراجع منزلتها لدينا عندما نعطي الأشياء الأكثر أهمية معنى أكبر في حياتنا.

إن الأمر له علاقة وطيدة بنظرتنا إلى الأمور وبما نريده من الحياة- كما ورد في نادرة كأس الماء النصف ممتلئة؛ هل نُنظر للكأس على أنها نصف ممتلئة أم نصف فارغة؟ إذا نظرنا فقط إلى النصف الفارغ من الكأس في حياتنا ومن ثم نظرنا للنصف الممتلئ من الكأس في حياة الآخرين فإننا طبعاً لن نكون سعداء. قد لا يكون الأمر واضحاً مباشرة، لكن كل من غيرنا لهم مشاكلهم وأحزانهم كذلك. لا أحد يعيش حياةً كاملة. قد يملك الآخرون شيئاً نتمناه، وقد نملك نحن أشياءً يتمنّونها. قد يملك أحدهم شيئاً مميّزاً جداً، لكنّه ربّما قاسى كثيراً ليحصل عليه. الناس عادةً يرغبون فيما يملكه غيرهم، لكنهم يرون فقط الزينة الفضيّة الظاهرة؛ من الفوائد والمتعة... ولا تمرّ ببالهم المتاعب والقرارات الصعبة والتضحيات التي جعلت من يروونه على ما هو عليه. كل منا يحصل على ما يلزمه، وقد لا يأتي هذا دائماً على النحو الذي نريده، لكن إيماننا يجعلنا نقنع بما يمر بحياتنا.

لعبة السعادة

عندنا. مهما كنّا في حالة سيئة، فإننا دائماً أفضل حالاً من الكثير من الناس. هكذا علينا أن ننظر إلى الأمر. إذا أخذنا قليلاً من وقتنا لنقوم بالمقارنة الإيجابية، فأنا أستطيع الجزم أننا جميعاً- دون استثناء- سنشعر بالتّحسّن. قد لا تزول مشكلتنا الحالية، لكننا سنصبح سعداء وشاكرين وسنتهج في حينها! مهما كانت حالتنا من التعاسة، فإن الإيمان يجعلنا من ضمن أكثر الناس سعادة على وجه الأرض! وحينئذ نتأكد حتى من أن مشكلاتنا لها هدف حسن، وسنجد سبباً للمتعة. بمعرفتنا أن مشكلاتنا ستكون وسيلة لتحقيق شيء جيد في حياتنا. فهباً بنا لنكون إيجابيين ولنعب "لعبة السعادة"! ■

إن الحل فعلاً بتلك السهولة، لكن بالعادة أسهلُّ هو قوله من فعله، خاصةً إن كنا ممن تغلغت في نفوسهم عادة المقارنة السلبية لأنفسنا وأوضاعنا مع الآخرين. إن ذلك يتطلب جهداً كبيراً لتكوين عقلية جديدة أكثر إيجابية. أحد أفضل التمارين التي يمكننا القيام بها هو المقارنة الحسنة مع أناس آخريين حالهم أسوأ بكثير من حالنا، وأن نعد الأشياء التي نستطيع أن "نساعد" من أجلها. كلّما وجدنا أنفسنا نميل للتذمر من مشاكلنا أو أنفسنا، فإنّه يمكن الجزم أنّه من السهل أن نعثر على أشخاص حالهم أسوأ من حالنا بكثير. حتى مع أسوأ مشكلة لدينا، فإننا نستطيع التفكير في عدد لا نهاية له من الناس الذين لديهم مشكلات أسوأ ممّا



بقلم كاثرين نيف

عندما يكون العمل لعبة!

الأطفال في الحقيقة

يستمتعون

ويفخرون

بكونهم-

يقدّمون

المساعدة.



النشاط و الإبداع، ويصيروا طلابًا مهذبين.

إحدى واجهات تعليم

مونتييسوري المسمى " الحياة

العملية " يتضمن تعليم الأطفال

المهارات الأساسية التي يحتاجونها

في كل يوم؛ كارتداء الملابس

و العادات الصحية و تجهيزات

الأكل. الأطفال في عمر السنتين،

أصحاب مقولة: "أستطيع عمل

ذلك بنفسي"، هم في عمر مثالي

لتدريبات الحياة العملية، لكن هناك

العديد من تحديات الحياة العملية

لكل عمر ومرحلة من النمو، إلى

أن نصل إلى تعليمهم المحافظة

على البيت والسيطرة على

الأمر.

لقد اختلقت العديد من المواقف

التي يستطيع فيها أطفالنا النجاح

و تلقي المديح و التقدير. كأم

لأول مرة، دفعني انشغالي لإنجاز

الأشياء البسيطة بمفردي، فذاك

أسرع و أسهل من تعليمها لطفلي

الصغير ليساعدني فيها. لكنني

لاحقًا أدركت أنني حينها لم أكن

على دراية كافية. أنا أحتاج

المساعدة و أطفالي يحتاجون

الفرص ليتعلموا وليشعروا بأنهم

"قد كبروا". بعد ذلك، عندما بدأت

بمساعدة أطفالي و أطفال الآخرين،

كان حتى أشغب الأطفال في معظم

الأحيان سعداء باستعمال طاقاتهم

صدق أو لا تصدق، فالأطفال

يحبون المساعدة. هذا صحيح!

الأطفال في الحقيقة يستمتعون

ويفخرون بكونهم مساعدين.

يستمتع الأطفال ويفخرون

بالمساعدة إلى أن يتم تعليمهم"

غير ذلك؛ عندما يسمعون الآخرين

أو إخوتهم الأكبر سنا يتذمرون من

القيام ببعض الأعمال داخل المنزل

أو الجوار حيث تصبح المساعدة

واجبًا ثقيلًا.

إذا كنا إيجابيين مع أطفالنا،

فإن مساعدة الآخرين قد تبدو

كعبة. كما يمكن أن يمتد الأثر

لبناء ثقتهم بأنفسهم و غرس الكثير

من الميزات التي تفيد الأطفال في

المدرسة و عبر حياتهم، كتهذيب

النفس و احترام الذات، و تنمية

روح المبادرة و المثابرة، و الاعتماد

على الذات، و تعليمهم تحمل

المسؤولية.

يوجد على الأقل نظام تعليمي

واحد يستخدم مبدأ "العمل كاللعب"

بشكل كبير. بعيدًا عن طرق

التعليم التقليدية بهدف تنمية

اهتمامات الطفل الطبيعية، قامت

ماريا مونتييسوري (١٨٧٠-

١٩٥٢) بتهذيب بعض من الأطفال

الأقل تهذيبًا في العالم، ممن هم

في سن ما قبل المدرسة، من

الأحياء الفقيرة في نابولي، إيطاليا،

ليصبحوا على درجة عالية من

طوال حياتها،

كانت كاثرين نيف

(١٩٥١-٢٠٠٣)

متطوعة في ١٢ دولة

مختلفة. ربّت طفلها

وعلّمت العديد من

الأطفال في طريقها. تمّ

تشخيصها بالسرطان في

شهر شباط/ ٢٠٠٣،

و توفيت بعدها بأربعة

أشهر أمضتها محاطة

بأحبائها.

بعض المآرق المحتملة وكيفية تجنبها:



- قد يكون محبطاً لكل من الأهل والأطفال أن يكون العمل أكبر من قدراتهم أو مدى استيعابهم، لذلك علينا أن لا نتوقع الكثير.
- علينا أن نسهل على أطفالنا النجاح وذلك بتأكدنا من فهمهم للعمل و إرشادهم إلى الطريقة الأفضل لإجازه.
- إذا كان بالإمكان، اجعل المساعدة تطوعية وأعط الأطفال حرية الاختيار بين الأعمال، فهذا يحافظ على متعة العمل، والأطفال سيكونون أسرع للتطوع.
- يجب أن نداولهم على ذلك، فإذا عرف أطفالنا أننا نعتمد على مساعدتهم على الدوام، فإبتهلهم سيكونون أقل تردداً عندما نطلب منهم المساعدة.
- إن مما يساعد، خاصة إذا بدأ العمل مملًا أو مبطلاً لهمة الطفل، أن تتكلم مع طفلك عن شيء ممتع أثناء القيام بالعمل معاً، وكن له مدرباً وزميلًا ومشجعاً في نفس الوقت.
- علينا ألا ننتظر ليتراكم العمل فيصبح كبيراً جداً أو يشعر الطفل بالتعب الشديد لنقوم بالتشجيع والتحفيز. علم الأطفال إرجاع الشيء إلى مكانه قبل إخراج شيء آخر والترتيب أولاً بأول، وذلك متى ما كان ممكناً.
- إذا كان الطفل في سن تكفي لتركه وحده أثناء القيام بعمل معين، فعلى أن لا نتفاجأ إذا رجعنا ووجدناه مشغولاً بشيء آخر؛ فالأطفال ينصرفون لمتابعتهم بسهولة عند زوال الإشراف. لا تنتظر حتى يمضي الوقت لتعرف كيف تجري الأمور.
- يجب أن نكون حذرين في كيفية تعبيرنا عن خيبة أمتنا، وأن نحاول دوماً إظهار الحب والثقة، دعونا نبقى إيجابيين!
- هناك فوائد عدة من جعل العمل متعة للأطفال، فلا تنحصر هذه الفوائد في تعليمهم المهارات العملية وتطوير شخصياتهم، بل بينما نحن نعمل معهم جنباً إلى جنب سيتعلمون أيضاً العمل ك فريق و يقدرون كم نعمل نحن وغيرنا الكثير من أجلهم.
- أخيراً، إذا أردنا أن يعتاد أطفالنا على المساعدة بابتهاج، فعلى أن نعتاد على شكرهم و الثناء عليهم. يجب أن نشكرهم في نفس اللحظة التي يساعدوننا فيها، وأن نكافئهم بالحنن وأحياناً المعاملة المميزة، وأن نمدهم لأرواحنا ولأفراد العائلة وللأصدقاء - ويفضل أن يكون ذلك على سمعهم. لا شيء يبني الثقة بالنفس أكثر من ذلك الثناء والتقدير الآتي ممن نحبه!

ببجاراتهم أو ملابسهم المغسولة. كما لا ينتهي الأمر ببلوغ الأطفال سن المدرسة. لقد كان حجر زاوية بالنسبة لأطفالنا اعتبارهم كباراً و بقدر تحمل مسؤولية استخدام المكنسة الكهربائية. بعض الأطفال يحبون تنظيف مغاسل الحمامات وتغيير البشاكير. آخرون يحبون إزالة أوراق الشجر أو المساعدة في جز العشب أو غسل السيارة. بعض الأطفال الأكبر سناً يحبون خياطة الأزرار أو عمل بعض التصليحات البسيطة. هذه قائمة لا تنتهي - فقط إن نظرنا حولنا!

إعطاء مسميات ألعاب لأعمال المنزل هي استراتيجية جيدة " للتسويق ". أول لعبة من هذا القبيل علمتها لأولادي عندما كانوا صغاراً هي: " تلة النمل ". كانوا يتظاهرون بأنهم نمل ويركضون بسرعة، يأخذون كل لعبة و مكعب و أي دمية محشوة متناثرة هنا وهناك ويعيدونها إلى تلة النمل الخاصة بها (إلى مكانها). حتى الرضع يمكنهم تعلم هذه اللعبة، وذلك بإجلاسهم في أحضاننا أو بجوارنا بينما نتبادل الأدوار في وضع المكعبات أو غيرها من الألعاب الصغيرة الأخرى في صندوق - متبوعة بالثناء، والثناء، و الثناء!

في مساعدتي للقيام بالأعمال الصغيرة، وذلك إن استطعت الوصول إليهم بالطريقة المناسبة. إن المطبخ مكان رائع للمساعدة. يمكن للأطفال في عمر ما قبل المدرسة أن يساعدوا في تحضير الوجبة، البداية قد تكون بغسل الخضار، أو دهن زبدة الفستق في الساندويشات، أو خلط عجينة الحلويات والفطائر المحلاة. الطاولة تحتاج إلى الترتيب والتنظيف، وما انسكب يحتاج المسح. الأطفال الصغار يحبون استخدام المكناس اليدوية والمجاريد، ويستمتعون بالنزول تحت الموائد والوصول إلى الأماكن الأخرى التي لا يستطيع الكبار الوصول إليها. الصغار يمكنهم أيضاً تصنيف وترتيب أشياء المائدة (أو الأواني غير القابلة للكسر؛ من الجاطات و الأكواب) وذلك بعد أن تجلى و يتم تنشيفها. إذا استمررتنا في جعل ذلك ممتعاً وقمنا بمكافئتهم بالمديح و التقدير، سيكونون في غاية البهجة عندما "يتخرجوا" و يصبحوا قادرين على الجلي والتنظيف معنا جنباً إلى جنب، وبمفردهم في نهاية الأمر. ولا يتوقف الأمر عند المطبخ. يمكن للأطفال الأكبر سناً أن يتعلموا المساعدة في ترتيب غرفهم وترتيب أشيائهم وطي

الابتسام

إن الابتسامة أو الكلمة اللطيفة هي من الإحسان وعمل الخير.

ما تفعله أشعة الشمس للأزهار، هو نفسه ما تفعله الابتسامة للبشرية. - جوزيف أديسون.

الابتسامة تعدل ألف كلمة. - المؤلف غير معروف.

عندما تبسم لأحدهم، فإن احتمالية أن يبادل ذلك هذا الشخص الابتسامة هي تسعة من عشرة، وحينئذ تكون قد جعلت يومي شخصين أكثر إشراقاً وسعادة. - المؤلف غير معروف.

التجاعيد تشير في العادة إلى مكنن الابتسامة. - مارك توين.

الابتسامات هي لغة الحب. - ديفيد هير

ابتسموا لبعضكم البعض، ابتسم لزوجتك، ابتسمي لزوجك، ابتسم لأطفالك، ابتسموا لبعضكم البعض - لا يهم من كان الشخص - فهذا سيجعلكم تكبرون وأنتم تحملون الحب لبعضكم البعض. - الأم تيريزا.

هناك مئات اللغات في العالم لكن الابتسامة تتكلم بها جميعاً. - المؤلف غير معروف.

ابتسامة الفوز تجعل منا جميعاً فائزين. - المؤلف غير معروف.

القلب الفرحان يُبهج الوجه. - مثل.

العالم كالمرآة، تجهم لها، فتجهم لك؛ ابتسم لها تبسم لك أيضاً. - هيربرت صمويلز.

معظم الابتسامات تبدأ بابتسامة أخرى. - فرانك كلارك.

إن كنت لا تستعمل ابتسامتك، فأنت كرجل يملك رصيد مليون دولار في البنك لكن بدون دفتر شيكات. - ليس غيبيلن.

الابتسامة هي نظام الإنارة للوجه ونظام التدفئة للقلب. - باربرا جونسون.

الابتسامة هي نور من نافذة الروح يدل على وجود القلب في المنزل. - المؤلف غير معروف.

تقلد الابتسامة واكسب الأصدقاء؛ تقلد التجهم واكسب التجاعيد. لم تكون حياتنا إن لم نجعل العالم أقل صعوبة لبعضنا البعض؟ - جورج إيليويت.

ابتسم. هذا علاج مجاني. - دوغ هورتون.

لا أحد يحتاج الابتسامة أكثر ممن لا يملك شيئاً يعطيه. - المؤلف غير معروف.

كن صاحب وجه سعيد! إنه كشاشة العرض، وهو أفضل إعلان لك!. - ديفيد فونتين.

السعادة هي...

مجموعة من الخريجين، ممن عيّنوا في الوظائف العالية، اجتمعوا مع بعضهم لزيارة بروفيسورهم القديم في الجامعة، وسرعان ما انقلب الحوار إلى الشكوى والتذمر من ضغوطات العمل والحياة.

بعد عرض احتساء القهوة على ضيوفه، ذهب البروفيسور إلى المطبخ و عاد بإبريق كبير من القهوة و تشكيلة من الفناجين- بعضها من البورسلان، البلاستيك، الزجاج، الكريستال.. بعضها عادي المظهر وبعضها غال، وبعضها الآخر غاية في الفخامة- طالبا منهم التفضل و أن يصب كل منهم القهوة لنفسه.

لما صار في يد كل واحد منهم فنجان، قال البروفيسور: "إذا لاحظتم، كل الفناجين الجميلة قد تم اختيارها، بينما تركت الفناجين الرخيصة و العادية المظهر. إنه من الطبيعي لكم أن ترغبوا بالأفضل لأنفسكم، لكن هذا هو مصدر مشاكلكم و ضغوطاتكم. اعلموا بأن الفنجان نفسه لا يضيف أي ميزة للقهوة. في أكثر الحالات ما هو إلا باهظ الثمن وحتى في بعضها يحجب ما نشربه.

إن ما أردتموه جميعكم هو القهوة، وليس الفنجان، لكنكم ذهبتم إلى أفضل الفناجين... و بعدها بدأ كل منكم بالنظر إلى فنجان الآخر.

الآن اعتبروا الآتي: الحياة هي القهوة، الوظائف و المال و المكانة الاجتماعية هي الفناجين. إذن هي فقط أدوات لحمل و احتواء الحياة، و نوع الفنجان الذي نملكه لا يعرف ولا يغير نوعية الحياة التي نعيشها. أحيانا، بالتركيز فقط على الفنجان، نخسر الإستمتاع بالقهوة المتوفرة.

دعونا إذن نتمتع بالقهوة! ■

"أسعد الناس
لا يملكون
الأفضل من كل
شيء. إنهم
فقط يصنعون
الأفضل من كل
شيء."



أراء و مشاهد

بقلم ستيفن كوفي، بتصرف



مبدأ ٩.١٠

ما هو هذا المبدأ؟ إن ١٠٪ من الحياة يتشكل مما يحدث لنا من أحداث و ٩٠٪ منها يتحدد بكيفية تفاعلنا مع هذه الأحداث.

ماذا يعني هذا؟ إننا حقاً لا نملك السيطرة على ١٠٪ مما يحدث لنا. لا يمكننا أن نمنع السيارة من أن تتعطل. الطائرة سوف تتأخر في الوصول مما يفسد جدولنا بالكامل. سائق قد يتجاوزنا في أزمة المرور. ليس لدينا القدرة على التحكم في هذه ال ١٠٪.

أما ال ٩٠٪ فهي مختلفة. نحن نحدد هذه ال ٩٠٪. كيف؟ عن طريق ردود فعلنا! لا يمكننا التحكم بالضوء الأحمر لكن يمكننا التحكم برد فعلنا. لنستخدم مثالاً.

رجل أعمال يتناول فطوره مع عائلته. اصطدمت يد ابنته بفنجان فوقعت القهوة على قميص عمله، إنه لا يملك السيطرة على ما حدث للتو. أما ما سيحدث تالياً فإنه يعتمد على كيفية رد فعله.

غضب الرجل، وراح يوبخ ابنته

يتطلع للرجوع إلى البيت. عندما وصل إلى البيت، اكتشف أنه صنع شراباً في علاقته مع زوجته وابنته، لماذا؟ بسبب تصرفه هذا الصباح!

لماذا كان يومه سيئاً؟

(أ) هل القهوة هي السبب؟

(ب) هل ابنته هي السبب؟

(ج) هل الشرطي هو السبب؟

(د) هل هو السبب؟

الجواب هو (د).

لم يكن هو السبب في انسكاب القهوة على قميصه، لكن كيفية ردة فعله في تلك الثوان الخمس هي السبب في إفساد يومه بالكامل.

سنورد هنا كيف كان عليه أن يتصرف و ما كان سيترتب على ذلك.

انسكبت القهوة عليه فأجهشت ابنته بالبكاء، قال بلطف: "حسناً عزيزتي، عليك أن تكوني أكثر حذراً في المرة القادمة". ومن ثم أمسك منشفة وتوجه للأعلى، وبعد ارتدائه قميصاً جديداً ووضع محفظته في جيبه، ينزل للأسفل وينظر من النافذة ليرى ابنته وهي ترتاد باص المدرسة، فتستدير وتلوح له. ومن ثم سيصل مبكراً إلى عمله قبل موعده بخمسة دقائق ويدخل على طاقم العمل فرحاً سعيداً ويحظى بتعليق رئيسه بأن يومه يبدو جيداً.

هل لاحظت الفرق؟ قصة واحدة لكن بسيناريو مختلف، البداية واحدة والنهاية مختلفة. لماذا؟

بسبب كيفية رد فعله.

إنه حقاً لا حكم له على ١٠٪ مما حدث، لكن ٩٠٪ مما حدث كان نتيجة لردة فعله.

إليك بعض الطرق لتطبيق مبدأ ٩.١٠. إذا قال أحدهم شيئاً سلبياً لك فلا تكن كالاسفنج وتمتصه، اجعل هذه الكلمات كالماء الذي يسري على سطح زجاجي. علينا ألا نسمح

بقسوة على إيقاعها الفنجان، فأجهشت بالبكاء. وبعد توبيخها، استدار إلى زوجته وانتقدها بشدة لأنها وضعت الفنجان على حافة الطاولة، وتبع ذلك مشادة كلامية. صعد للأعلى بغضب وغير قميصه ثم نزل فوجد ابنته قد شغلها البكاء حتى أنها لم تنهي فطورها ولم تجهز نفسها للمدرسة. لقد فاتها الباص.

يجب أن تغادر زوجته حالاً وتذهب إلى عملها. أسرع هو إلى السيارة وأوصل ابنته إلى المدرسة، ولأنه متأخر كان يقود بسرعة ٤٠ ميل في الساعة علماً بأن الحد الأقصى ٣٠ ميلاً في الساعة.

وبعد ربع ساعة من التأخير ومخالفة سير قيمتها ٦٠ دولار وصل أخيراً إلى المدرسة، نزلت ابنته من السيارة وركضت باتجاه مبنى المدرسة دون أن تقول وداعاً. وصل إلى مكتبه متأخراً عن موعده حوالي ثلث ساعة واكتشف أنه نسي محفظته. كان يومه مربكاً وبدا كأنه استمر من سيء إلى أسوأ، وكان

ردود على أسئلتكم



هل يوجد حقاً أناسٌ
"يملكون كل شيء"؟

س: لماذا يبدو أن بعض الأشخاص يعيشون حياة رائعة؟ لديهم المظهر الكامل، الصحة الكاملة، الكثير من القدرات الطبيعية والكثير من الأصدقاء - كل شيء - بينما أناس آخرون يبدو أن لديهم ما لا نهاية له من المشاكل والمعاناة؟

ج: على السطح الأشياء عادة لا تبدو عادلة ومتساوية، لكن يجري الكثير في حياة كل شخص مما لا يراه الآخرون. كما نقول الحكمة: " لكل شيء أوان، ولكل أمر تحت السماء وقت". لا يمر كل شخص بنفس المواقف الصعبة أو في الوقت نفسه، لكن كل إنسان له نصيبه في المحصلة. لا تكمل حياة بدون لمسة من المعاناة، الحزن، والصعوبة. لذا، عندما ننظر إلى غيرنا ونظن أنهم حاصلون على الأشياء بسهولة، يمكننا أن نكون واثقين من أن لديهم مشاكل أيضاً. جميع الصعوبات التي نمر بها تعلمنا كيف نقاوم وتجعلنا أقوياء، وهذا يظهر جلياً في القصة التالية:

صانع آلات الكمان كان يبحث طوال حياته عن خشب يصلح لصنع آلات كمان تتميز بالمظهر الجميل والصوت الرنان. وأخيراً نجح عندما امتلك أخشاباً يتم جمعها من النطاق الشجري، وهي آخر مجموعة من الأشجار التي تنمو عند جبال الروكيس على ارتفاع ١٢٠٠٠ قدم فوق سطح البحر. هناك في الأعالي حيث تهب الرياح بشدة فلا يكون للحاء الشجر المجابه لها فرصة للنمو، حيث اتجهت الأغصان كلها باتجاه واحد، حيث أجبرت الأشجار على المكوث على ركبتيها طوال حياتها، هناك في ذلك المكان كانت الأشجار الأحسن لصنع الكمان تولد، تعيش، و تموت. بعض من أعظم كنوز الروح تأتي عن طريق المحاولة، المعاناة، أو المصاعب العظيمة. قد نشعر في أوقات أننا عند نهاية الحبل الذي نمسك به، لكن في أوقات كهذه تقوى عزيمتنا.

ونتعرف على المسافرين الآخرين. لم نشعر بالضغط والاجهاد؟ إن هذا يجعل الأمور أسوأ. إن مبدأ ١٠/٩٠ مذهل، لكن من يعرفه و يطبقه قليل! النتيجة؟ ملايين من الناس ممن يعانون الإجهاد، المحن، المشاكل والحزن. عندما نعمل على تحسين موقفنا والنظر للأمور بإيجابية وقناعة عندما لا تسير على ما يرام، ونحاول أن نفهم مبدأ ١٠/٩٠ فذلك يمكن أن يغير حياتنا.

عن العمل عشر ثواني؟ لماذا نجعل أهدمهم يفسد علينا قيادتنا؟ لننذكر مبدأ ١٠/٩٠ ولا نهتم بذلك. إذا أخبرنا أهدمهم أننا فقدنا الوظيفة، لم الأرق والالزعاج؟ هل يجدي هذا نفعا؟ علينا أن نستغل طاقة قلقنا ووقتنا في البحث عن وظيفة أخرى. الطائرة متأخرة، هذا سيفسد جدول أعمالنا لهذا اليوم، هل علينا أن نصب غضبنا على مضيعة الطيران؟ إنها لا تملك التحكم بما يحدث. لنستغل هذا الوقت في الدراسة

للتعليقات السلبية أن تؤثر علينا! لو تفاعلنا بشكل صحيح، فإن ما حدث ما كان ليهدم يومنا، إن الانفعال الخاطئ قد يتسبب في فقدان الأصدقاء، أو الوظيفة، أو الاجهاد، الخ. كيف نتعامل مع شخص قطع علينا السير؟ هل نفقد أعصابنا؟ نصرب المقود بعنف؟ أحد أصدقائي خلع المقود من مكانه! هل نشتم؟ هل نفعل حتى يرتفع ضغط دمنا فجأة؟ هل نحاول أن نصدم ذلك الشخص؟ من يهتم إن وصلنا متأخرين

النسيج المطرز

كل حدث في حياتنا
اليومية، كل فكرة، كل
قرار، كل نبضة حب وكل
تفاعل مع شخص آخر هو
خيط في نسيجنا المطرز.
يوماً بعد يوم، تُنسى
الخيوط الداكنة مع الخيوط
البراقة دون سبب أو تنسيق
لكنها في النهاية تشكل صورة.
عند النظر إلى التطريز
الزدان بالصور في النهاية سنجد
أنه جميل! جميع الأمور الجيدة:
السعادة والآنجازات، الحب الذي
نعطيه ونتلقاه، الحياة التي تصعب
أفضل بسبب الآثار.. كل هذه
الأشياء هي الخيوط البراقة.
أما الخيوط الداكنة فهي المصاعب
والإحباطات، المحاولات والدموع. إنها
أيضاً ضرورية لأنها تجعل الخيوط البراقة
أكثر بريقاً وتساعد في إنسجنا
المطرز فتعطينه وهجاً دافئاً.
لا أحد لديه نسيج مطرز كالذي تملكه
ولن يكون أبداً لدى أحد مثله؛ فحياتك
فريدة من نوعها.