

المشوّقة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

رؤية الخير

استخراج الطيب من السيئ

التغلب على

الكآبة

قصة امرأة شابة تغلّبت على الكآبة

الأمومة من القلب

استثمر وقتك في الضحك والحب



أنقذه

رجل كان

ميلر - صديقي وجاري - هو في مكيفات شبه متقاعد، أحفظ في ذاكرتي قصة مشوقة رواها لي .

في عام ١٩٥٨، أطلق ميلر النار على نفسه دون قصد مما أدى إلى كسر ساقه وفتك في عظام رجله. وعندما وصل المستشفى، لم يتبين له أي نبض فيبدووا بنقل ١٩ وحدة دم لضخها في ذراعيه وساقيه. مكث ٤٢ يوماً في المستشفى و ٣٢ ساعة في غرفة العمليات، وفي يوم ما أخبره طبيبه بأنه سيضطر لاستخدام عكازين حتى يمشي في الغرفة. شعر ميلر بالإحباط والهزيمة، ثم حدث شيء غير ذلك.

في تلك الأيام لم تكن المستشفيات مكيفة وكانت النوافذ تفتح في الأيام الدافئة، وبينما كان ميلر يتحسر على حالته، سمع صغيراً يدل على السعادة يأتي عبر النافذة. فنظر إلى الشارع، ورأى أن الصافر هو شخص له ساق واحدة يمشي على عكازين ويصفر بفرح. حمل ذلك الصغير ميلر من حالة الرثاء وأدرك إذا كان ذلك الرجل بساق واحدة يمكنه الصغير بابتهاج، فانه سينظر إلى وضعه بنظرة مختلفة.

بعد الجهد المتواصل والنظرة الجديدة للحياة، رجع ميلر للعمل مع شركته السابقة بوظيفة مكتبية لكنه أراد أن يصبح أكثر فاعلية فاقنع الشركة بتوظيف مساعد يحمل له صندوق العدة ويقوم هو بالباقي. يستمتع ميلر اليوم بحياته بأخف أثر للحادث المؤسف الذي حصل عام ١٩٥٨، لقد كان دائماً ممتناً لذلك الصافر الذي أنقذ حياته بالحرف الواحد.

هناك العديد من الأشياء لا يمكن تغييرها في هذه الحياة، قد نعاني من خسائر لا تعوّض لكن علينا أن نختار بين أن ندب حظنا أو نستمتع بما بقي لدينا- كما فعل الصافر.

لقد تحول موقف ميلر من الحياة بسبب ذلك الصغير المليء بالحياة والذي أحدث فرقاً هائلاً في حياته. علينا أن نعيش حياتنا بطريقة - يجد فيها الآخرون الذين يعانون الكتابة التشجيع والحث على التقدم. هل نحن مثال حي على البحث عن المزايا في أي موقف؟ هل نحن سعداء بالرغم من ظروفنا الراهنة؟ هل نختار الطريق المتحدي؟ إذا الجواب لا، لم لا؟

إن أحلك الأوقات هي التي نقضيها في الظلمة واستتراف الذات لكن علينا أن نبذل الجهد في تشجيع الآخرين. ▀

بقلم: زيغ زيغلار،
نقابة المبدعين،
بتصرف

أخبار وآراء

أنفذه رجل كان - يُصَفَّر..... ٣

أنف الجمل..... ٤

الأمل الخالد..... ٥

التغلب على الكآبة

قصة امرأة شابة تغلبت على الكآبة..... ٦

لهذا أنا؟..... ٧

رؤية الخير

استخراج الطيب من السيئ..... ٨

التغلب رغم العوائق

المزيد عن المنتصرين..... ٩

الأمومة من القلب

استثمر وقتك في الضحك والحب..... ١٠

المرأة..... ١١

من القلب

تأمل الطيور..... ١٢

أسرة التحرير:
سعاد أبو حليم
كريستينا لاين
التصميم:
جون أرتشر

الرجاء الاتصال بنا على:

الموقع على الإنترنت:

www.motivatedmagazine.com

البريد الإلكتروني:

motivated@motivatedmagazine.com

المشوّفة © 2007

جميع الحقوق محفوظة

من منا لا يشعر بالإحباط من وقت لآخر؟ في بعض الحالات قد تكون الظروف المجهدة والقاسية هي السبب، ولكن قد تبدأ من أشياء بسيطة كتعليق يوجهه إليك صديق أو زميل في العمل يحمل في طياته إساءة فهم أو خيبة أمل أو إهمال أو فكرة سلبية تراودنا عن أنفسنا أو عن أوضاعنا- ولكن ينمو هذا الشعور! وسريعا ما تبدو الأشياء من حولنا خاطئة ونظرتنا للمستقبل سوداوية مما يدفعنا ذلك للاستسلام. نتمنى لو نجد حجراً نختبئ فيه ونعزل عن العالم. وعندما نصل إلى هذه المرحلة تكون المرحلة التالية على قدر من الصعوبة، لكن والله الشكر سرعان ما يأتي شيء أو شخص يساعدنا في الرجوع إلى الدرب.

مهما كان السبب، تكمن المشكلة الحقيقية في المدة التي سنمكث فيها في هذا المزاج السيئ وكلما غرقنا فيه كلما ازداد الخروج منه صعوبة. والأسوأ من ذلك هو أن نعتاد على مشاعر الإحباط فذلك يقود إلى الكآبة القاتلة! إنها تدمر حياة من يستسلم لها كما أنّ لها أشد الأثر فيمن يحبوننا وآخرون ممن يتأثرون بسهولة.

لمن يعاني منا الإحباط أو الكآبة، لنتذكر أمرين هاميين: إدراك أسباب الاكتئاب هو نصف الطريق في مكافحة الكآبة والإحباط، وتعلّم أن تكون ردة فعلك لكل شيء سلبي بأنّ القادم سيكون أفضل! إن استطعنا ذلك فالنصر مضمون!

سعاد أبو حليم

خصيصاً لـ "المشوّفة"

الأمل القائل

تعليم : آرديس ويتمان - بتصرف

يعود ذلك لأننا نرى علامة الأمل في الأرض والسماء والبحار وفي كل مظاهر الحياة. لكن من الطبيعي والبديهي أن نفقد الأمل بسهولة فالأمل يصيبه الوهن، كما يصيب حياتنا.

بدقة أكثر، إنَّ الأمل هو المسار الطبيعي لهذه الحياة، إنه ينطلق بتخطي العوائق التي يمكن أن تحجبه، سأورد هنا بعض الاقتراحات:

الأمل للحظة واحدة: نفقد الإيمان بالمستقبل في أوقات عديدة ويكون ذلك عندما لا نكون على قدر كافٍ من الشجاعة. عندما يحدث ذلك ركِّز على الحاضر وشجِّع في نفسك كما يقال بالفرنسية ("السعادة القليلة") حتى تسترجع شجاعتك. انظر للأمام وتأمل جمال اللحظة القادمة، الساعة القادمة، كدعوة على وجبة جيدة، تناول فنجان من القهوة مع صديق حميم، قضاء الوقت مع أطفالك، النوم، كتاب، فيلم. غداً ستشرق الشمس، اغرس الجذور في الحاضر لتنمو القوة في داخلك حتى تستطيع التفكير في الغد.

تصرف: "عندما لا أستطيع أن أرى طريقاً للخروج فإنني أفعل شيئاً بأيّة حال" هكذا أخبرني شخص ذات مرة في رسالة. إنَّ هذه النصيحة مفيدة لكل شخص يشله اليأس.

عنينا

بها

الأمل،

من يهنا

إين؟

ثق بالأمل: لا تعتقد أن المتشائمين تتضح لهم الحقائق ولكنهم أناس يفضلون العيش في ضباب الشكوك على أن يواجهوا خيبة الأمل. إنَّ البالغ فينا وليس الطفل - عندما يقع ينهض ويقول "غداً سيكون أفضل". إنَّ الأمل ليس كذبة وإنما هو الحقيقة نفسها.

فاستجمع الأمل، تماماً كشمس الربيع. إنه هدف بحد ذاته وهو تمرين يُعلِّم الشجاعة، منهج عقل وطريقة حياة، إنه راحة للقلب.

إنَّ الأمل هو الآلية التي تجعل الإنسان قادراً على مواكبة سباق الحياة ويجعله قادراً على الحلم والتخطيط والبناء. إنَّ الأمل لا يتعارض مع الواقعية وإنما يتعارض مع الاستخفاف بالدنيا واليأس. إنَّ أفضل ما في البشر هو أنهم يبحثون عن الأمل عند انقطاعه ويعيشون في أماكن يصعب العيش فيها ويتمكنون عندما لا يكون هناك إلا القليل للبناء عليه.

"فرح القلب دواء شاف"، إنَّ هذا المثل القديم ينطبق في وقتنا الحاضر فمثلاً بعد الحرب العالمية الثانية صمَّ بعض الأسرى على الخروج من السجن أحياء وذلك لأنهم ركزوا على الحياة التي سيعيشونها في المستقبل، وكان الأثر النفسي للسجن عليهم أقل بكثير من هؤلاء الذين فقدوا الأمل بالخروج أحياء والرجوع إلى الديار ثانية.

قدّم الدكتور مارتن من جامعة بنسلفانيا بحثاً عن أسباب الكآبة، هذا المرض الذي يصيب الملايين كلَّ عام فوجد أن الناس المصابون بالكآبة ينظرون إلى كل عائق صغير كحاجز صعب اجتيازه، وإلى أي شيء بأنه عديم الفائدة بحجة أن "لا شيء أفعله مهم"، فإنَّ العلاج الناجح يبدأ من إيماننا بأننا أفراد فعّالون ونستطيع أن نسير حياتنا.

قال د. مارتن أنه عرف رجلاً كانت زوجته تعاني الإدمان، ومرة بعد أخرى كانت تخيب آماله لكنه لم يفقد الأمل، وفي إحدى الليالي أخلجته أمام أصدقائه وبعد ذلك انهارت بالكآبة قائلة: "ماذا لا تتركني؟" فأجابها: "لأنني أتذكر إنسانة جميلة وأدرك تماماً أنها لا زالت موجودة". فعادت إلى رشدها بعد كلماته هذه.

يشرق الأمل فينا كما تنبت البذور وتشرق الشمس وربما

أنف الجملة



تقول خرافة بدوية: كان رجلٌ يعبر الصحراء القاحلة، فهبط الليل وأصبح الجو بارداً، فنصب خيمته وربط الجملة بأحد أوتادها ومن ثم أخذ للنوم.

أصبح الجو أكثر برودة فطلب الجملة من سيده أن ينقذه من هذا البرد الشديد. كان الرجل صليبا في موقفه فقال: "إن هذه الخيمة لا تتسع إلا لفرد واحد!" هداً الجملة لبضعة دقائق ومن ثم خاطب الرجل قاتلاً: "أرجوك سيدي! أنفي فقط. إن وضعت أنفي في هذه الخيمة فإن ذلك سينقذني من التجمد هنا في الخارج". فوافق الرجل على مريض بذلك.

أصبح أنف الجملة دافئاً لكن درجة الحرارة استمرت في الانخفاض فأيقظ الجملة سيده وسأله: "أرجوك هل أستطيع أن أضع قوائم الأمامية في الخيمة؟ إنهما باردتان جداً!"

فقبل الرجل مرة أخرى بتردد: "فقط قوائمك الأمامية، لا شيء أكثر! فأدخل الجملة قوائمه الأمامية وشعر بالدفء.

بعد وقت قصير أيقظه الجملة مرة أخرى: "سيدي علي أن أضع قوائم الخلفية في الخيمة وإلا فإنهما ستتجمدان ولن نقدر على مواصلة الرحلة غداً، ما فائدة الجملة بقوائم خلفية متجمدة؟"

وافق الرجل مرة أخرى ووضع الجملة قوائمه الخلفية داخل الخيمة وبما أن الخيمة لا تتسع إلا لفرد واحد، وجد الرجل نفسه مضطراً للمكوث طوال الليل خارج الخيمة وبالكاد نجا من البرد.



الاكتئاب هو مثل ذلك الجملة يحتاج بداية ليبدأ- قد تكون فكرة مبنية على أساس من الصحة أو سبب ما، لكن إذا استضفنا تلك الفكرة، قريبا ومثلها من الأفكار وما شابهها تستولي علينا مباشرة. علينا أن لا نسمح للجملة بأن يضع أنفه في الخيمة.



آرثر آش - لاعب التنس
 الأسطوري - الذي حقق نجاحاً
 مبهوراً في بطولة ويمبلدون، كان
 يعاني الموت من تلوث في الدم
 بسبب نقل دم ملوث له أثناء
 إجراء عملية جراحية للقلب
 في عام ١٩٨٢. كان يتلقى رسائل
 من معجبيه من مختلف أنحاء
 العالم والتي احتوت إحداها
 على سؤال: "لماذا أنت بالذات
 اختارك الله لتصاب بمثل هذا
 المرض؟"
 رد آرثر على هذه الرسالة:

"في جميع أنحاء العالم، يبدأ
 ٥٠,٠٠٠,٠٠٠ طفل بلعب التنس كل
 عام، ٥٠,٠٠٠ يتعلمون لعب التنس
 باحتراف، ٥٠,٠٠٠ يدخلون في هذا
 المضمار، ٥٠٠٠ يحققون نجاحات
 عظيمة، ٥٠ يصلون إلى بطولة
 ويمبلدون، ٤ يصلون إلى نصف
 النهائي، ٢ يصلون إلى النهائي
 وعندما حملت الكأس لم أسأل
 الله أبداً "لماذا أنا؟" فلدلك وأنا
 بهذه الحال لن أسأل الله أيضاً
 لماذا أنا؟"

لماذا أنا؟



كنت أريد فعله فقط هو النوم طوال اليوم لأنني لا أريد
 أن أفكر في أي شيء وفي النوم كنت أجد راحتي. إن
 تفكيري كان يتركز على كل يوم بيومه وكنت أجد صعوبة
 في التركيز بأي شيء أو في إنجاز أي شيء. كنت أحاول
 تجنب الناس قدر الإمكان. كان الأمر صعباً جداً علي.

لسنوات عدة، بقيت أقاوم هجمات الكآبة قدر استطاعتي،
 عادة ما كنت أخرج منها بسلام مهما استغرقت عدة أيام
 أو عدة أسابيع وكنت أكون سعيدة عند حدوث ذلك. لقد
 استغرق ذلك مني سنوات لأدرك أن ما يصيبني هو الكآبة
 وكانت جهودي لأجعلها تختفي بلا رجعة غير ناجحة،
 وأدعنت أن الميل للكآبة قد يكون وراثياً ونتيجة عدم
 توازن فيزيائي وكيميائي وعلي أن أعاني من ذلك طوال
 حياتي - وكأنه مرض مزمن. لكنني سرعان ما اكتشفت
 أن ذلك المرض لم يكن أبعد من قدرة الله على الشفاء.

وفي يوم ما قدم صديق لي نصيحة قيمة فقد أنتبه إلى
 طريقتي اليائسة في تعاملي مع حالة الكآبة التي كنت أمر
 بها. وأوضح لي أن الكآبة التي كنت أمر بها مرض نفسي
 وعلينا أن نطلب المساعدة كما هو الحال مع المرض
 العضوي، علينا أن نتسلح بالإرادة ونطلب المساعدة،
 كانت هذه فكرة جديدة بالنسبة لي.

بينما كنت أعاني من حالة الكآبة، شرح لي زميلي في
 العمل وصديقي كيفية التغلب على الإحباط والكآبة من
 تجربته. وأهم نقطة ركز عليها هي إمكانية التغلب على
 الكآبة وعلينا أن نكافح ولا نستسلم أو نقبلها. من ثم صلينا
 ودعونا الله أن يشفيني ومنذ تلك اللحظة انفشعت غيوم
 الكآبة من حولي.

لقد نجوت من الكآبة فلم تعد لي تلك الحالة منذ أربع أو
 خمس سنوات. إن هذه معجزة حقيقية فقد كانت تصيبني
 هذه الحالة كل بضعة أشهر أو كل ستة أشهر على وجه
 التحديد. إنني أكافح حالات الإحباط من وقت لآخر لكنني
 تحررت من الكآبة تماماً، إنني سعيدة جداً وأعزي ذلك
 إلى الدعاء لله تعالى. ■

التغلب على الكآبة

قصة امرأة شابة تغلبت على الكآبة

عندما بدأت بمرحلة المراهقة، عانيت من الكآبة كثيراً، وبدأ الأمر يزداد سوءاً في بداية العشرينات فأصبحت كل هجمة من هجمات الكآبة تزداد سوءاً في كل مرة وتستغرق وقتاً أطول من سابقتها، حتى أن الأخيرة استغرقت ما يزيد عن أربعة أسابيع.



لم أكن قادرة أبداً على تحديد سبب الإحباط أو حتى القاعدة التي ينبعث منها، إنه يأتي دون سابق مقدمات وأشعر بوجود عشرة آلاف طن من الطوب سقطت عليّ دون أن أستطيع الخروج من تحتها مهما حاولت. لقد كنت أحاول الحفاظ على عملي وأناضل من أجل ذلك بالرغم من شعوري بالضعف.

كانت الهجمات تزداد في تكرارها وفي حدتها، لم أجد نفسي قادرة على الاستمرار بالعمل كالمعتاد لأنه أصبح من الواضح وجود حالة كبيرة من الإحباط. لقد تغيرت شخصيتي تماماً ولم أعد أهتم بأشياء وأعمال طالما أحببتها. كنت أشعر بكسل شديد لأسابيع عدة. اللامبالاة هي الوصف الدقيق لشعوري بالأشياء.

كانت الكآبة تصل بي إلى درجة من الضعف الجسدي، ما

بقلم بيت أمستردام

يستطيع آخرون القيام بها، فعلى سبيل المثال إنني قادر على السباحة بشكل جيد بينما لا يستطيع بعض الناس العاديين القيام بذلك. إن ظروفه أيضاً أفضل من آخرين أكثر، لقد أنعم الله علي بأشياء لا يملكها الآخرون، وإنني أحمد الله على ذلك. إنني أعمل في مكتب محترم، ولديّ أصدقاء مقربون مهتمون وهذه نعم قد لا يستمتع بها غيري. وأهم من ذلك فإن سندي القوي هو

إنني أعاني داء التخلّج (عدم الانتظام في حركات العضلات اللاإرادية)، هناك العديد من أنواع داء التخلّج، وأما الذي أعاني منه فهو نوع فريدريك أتاكسيا (F.A). إنه خلل نادر في الجهاز العصبي، يؤثر على الكلام، التوازن، والتناسق. إنه خلل جيني وراثي، والناس الذين يعانون من مرض (F.A) يحتاجون إلى المساعدة عند المشي أو التجول كالاستعانة بعضاً أو دراجة أو كرسي متحرك.

إنني أكافح المرض، وكان من المهم بالنسبة لي أن أبقي نشيطاً وأن أمارس التمارين بشكل نظامي. إن هذه التمارين تتضمن السباحة والذهاب إلى مبنى الألعاب الرياضية بالإضافة إلى العلاج الطبيعي. بعد مضي عام، بلغت جهودي ذروتها وبدأت أمشي بواسطة المتوازيات. لقد كان شيئاً

التغلب رغم العوائق

رائعاً أن أقف على أقدامي مرة أخرى وشعرت بثقة أكبر عندما مشيت على رجلي. لقد كان هدفي الأسمى هو أن أمشي مرة أخرى وأن أقوم بذلك دون مشقة كبيرة، وهذا يبدي أنني أسير بالاتجاه الصحيح.

بالرغم من هذا التقدم، لا زلت أشعر بالإحباط. فالحقيقة تكمن في أنني لا أستطيع القيام بأي شيء بدون مساعدة أحد. لا أستطيع أن أعب الرياضة في الخارج ككرة المضرب، والتنس، ولا أستطيع القيادة.

يعد الشعور بالإحباط والسلبية، أدركت بأن علي أن أذكر نفسي بالإيجابيات التي أملكها فهي أكثر من السلبيات. فما تعلمته من مرضي هو قوة الإرادة والحفاظ على موقف إيجابي وأن أتذكر دائماً أن الله يعوضنا دائماً. فبدأت أقارن نفسي مع آخرين أنا أفضل حظاً منهم:

بالرغم من أنني مضطر لاستخدام الكرسي المتحرك إلا أنني قادر على تحقيق أشياء لا



"إن ركزت

في شيء، استجمع

إيمانك وقوتك

الداخلية، وتابع

فإنك تصل إلى

نتيجة."

إيماني وثقتي بالله. عندما أفكر في هذه النعم وأتذكر ما حققته في هذه الحياة بالرغم من إعاقتي فإنني أتحمس لمقاومة مشاعر الإحباط والكآبة. لقد علمتني إعاقتي أن أكون سعيداً. إننا نعيش مرة واحدة وعلينا أن نعيش حياتنا هذه. إن القدرة على النضال حتى لو لم نحقق شيئاً في بالغ الأهمية، وذلك مع تركيزي في الحياة أن أبحث عن الجانب الطيب في كل شيء. في النهاية، هناك مقولة ساعدتني كثيراً. "إن ركزت في شيء، استجمع إيمانك وقوتك الداخلية، وتابع فإنك تصل إلى نتيجة." "

إن أردت التواصل مع أسد، تستطيع أن تراسله على: asad.rafi@s-iii.com

رؤية الخير

بقلم ماريا فورتين

استخراج
الطيب من
السيئ

تضرعنا إليه ورضينا بإرادته.

إن البحث عن الخير في المواقف الصعبة فكرة جيدة، كما أنه ضروري لصحتنا العاطفية والنفسية. إن لم نتقبل فكرة وجود الضوء وراء بعض الغيوم الملبدة من الماضي، فإنه يصعب علينا أن نسامح وننسى تلك الأشياء، فإنها ستسمح للمرارة أن تنمو في داخلنا وذلك مدمر للروح.

ولهذا علينا أن لا نسمح لأنفسنا بمراجعة المواقف السابقة مهما كانت مزعجة وأن نتذكر ما هو سيء فقط لأن هذا مؤلم جداً، ولكن إن فكرنا بطريقة إيجابية ودعونا الله أن يكون قد كتب لنا الخير في هذا الموقف فإنه سيحبنا مشاعر الأمل والقسوة وسنحقق إنجازات رائعة.

أي نجاح أعظم من أن تستخرج الخير من السيئ؟ إن هذه هي الطريقة المثلى للتغلب على آلامنا السابقة وهي أن نسمح لأنفسنا أن نكون أفضل لا أن نشعر بالمرارة ونملاً عقولنا بأفكار الانتقام.

كل واحد منا يمر بأوقات مظلمة "كظلمة الليل" - هناك المآسي والمصاعب التي تكون خارجة عن إرادتنا وقد تأتي أحياناً كنتيجة مباشرة للاختيارات الخاطئة للآخرين أو أفعال غير محببة، وكيفية تعامل الناس مع مثل هذه الأخطاء هي التي تحدد إن كانت هذه الأخطاء ستدفعهم للأفضل أو للأسوأ.

إن هؤلاء الذين - يملكون في أوقات عصيبة ولا يرون الخير فيها، تزيد هذه الرؤيا من تعاستهم. ربما أسيئ إليهم، لكن إن أحبوا الله وأيقنوا تمام اليقين أنه يجيبهم فإنهم سيسيروا هذا الموقف لما هو خير لهم إن استكانوا لله تعالى.

قد يسخر الله عز وجل هذه الظروف لخدمتهم لكنهم لم يدركوا الهدف ولم يستفيدوا منها كما أراد الله تعالى. إن العديد من هذه الظروف والتي قد ينظر الناس إليها على أنها أخطاء يكون الله قد سخرها لهم لاستحضار الخير فيهم، وليعلمهم أشياء ذات قيمة، وقد يكون ذلك ابتلاء من الله فعندما يقع البلاء يجعله الله خيراً لنا إن



المرأة

المزري

بقلم: جوليا كيلى

استيقظت في الصباح على أجمل يوم، كان يناديني أن أجري في الهواء الطلق وأن أشم رائحة الندى على العشب وأتسبح بروعة ضياء الصباح الباكر. ولكنني في الواقع كنت بالكاد أطل من النافذة. تجاهلت الصورة الجميلة وتوجهت رأساً إلى المرأة لكنني لم أحب ما رأيت.

منذ عدة شهور وأنا أحمل هذه المرأة. لا أعرف كيف وجدتها، ولكن حدثت فيها ذات مرة ولم أستطع وضعها بعد ذلك. لم أعد قادرة على رؤية شيء آخر منذ ذلك الحين. كانت هذه المرأة تحديق في، تذكرني دائماً ببيوبي ولم تظهر لي يوماً إلا الطرق التي لم أصل فيها إلى توقعاتي. وكانت تظهر لي فشلي وقلة شأني. باختصار، لم تتركني هذه المرأة أبداً بمفردي.

في هذا اليوم الجميل، كان هناك العديد من الفرص للضحك مع الأصدقاء ولمداعية الأطفال ولمساعدة الآخرين - كانت هناك فرص عديدة لإيجاد السعادة. ولكن كل ما أستطيع رؤيته هو صورتي في المرأة. لقد عميت عن كل شيء آخر، وضعت في عالمي الصغير الذي يتكوّن فقط من مرآتي وأنا.

إن الشمس مشرقة في الخارج، لكن كانت هناك غيوم سوداء فوق رأسي. كل شيء يحدث معي يؤكد أن لا أحد يابيه لي أو حتى يلاحظ وجودي. نظرت في مرآتي لكنني لم أرى ما يعجبني، لقد كانت مشوهة بتشوّهات تمنعني من السعادة. وكنت أشاهد الضحكات والابتسامات وأوقات السعادة لدى الآخرين، لكن كل ذلك كان من الزاوية التي أجلس فيها محدقة في مرآتي. كيف يستطيعون أن يكونوا سعداء؟ ألم

صعباً في البداية ولكن مع ازدياد سعادتني، انقشعت الغيوم السوداء من فوق رأسي ليشع النور وأنعم بأشعة الطمأنينة الدائمة.

كانت المرأة لا تزال هناك، وسوف لن تذهب أبداً. ولكنني أخفيتها، مخافة أن أخدّها وتأسرنى مرة أخرى. وأعود إلى ما كنت عليه من الإحباط والتردد والانطواء واستنزاف الذات. لكن في كل مرة تراودني فكرة اختلاس النظر إلى هذه المرأة، أذكر نفسي بمدى سعادتني منذ تقبلي لعيوبي، وعزمي الشديد أن لا استسلم لإحباطاتها. لن أكون تماماً ما أتمناه أن أكون، ولكن لدي الكثير لأعطيه للآخرين ولا أستطيع أن أفعل ذلك عندما أحقق في المرأة.

عندما استيقظت هذا الصباح، كانت الأمطار تنهمر بغزارة، وصوت الرعد يملأ السماء ولم أتمكن من رؤية الشمس من كثرة الغيوم الملبدة. كان صباحاً تعيساً في الخارج، لكن أشعة الشمس والغيوم الزرقاء موجودة في قلبي. كان اليوم جميلاً بالنسبة لي! ^١

يلاحظوا وجودي؟ ألم يلاحظون وضعي المزري؟

كل مرة حاولت فيها الخروج من زاويتي، كانت مرآتي تسخر مني بأنه لا فائدة. وكانت تذكرني بصورتي فأحقد أكثر فأكثر بينما يضع العالم مني وأنا أعرق أكثر فأكثر في هاوية اليأس والسلبية المظلمة.

ومن ثم خطر ببالي شيء، لماذا لا أعطي هذه المرأة؟ نعم، لديك عيوب فإنك لن تكوني كاملة تماماً. نعم، سترتكبين دائماً الأخطاء، ماذا إذن؟ إنك لن تقضين حياتك متجاهلة أمل السعادة فقط لأنك لا تملكين الصفات الجميلة التي تريدينها. انسي نفسك وركزي على الآخرين. انسي هذه المرأة، وسترين كم ستكونين أكثر سعادة!

بذلت جهداً كبيراً، لكنني في النهاية غطيت المرأة. في البداية، شعرت بعدم الأمان بدون وجودها. شعرت أنني عرضة للانتقاد، وكنت أفكر في مدى تقبل الناس لي كما أنا، ببيوبي وأخطائي. لكنني أدركت مباشرة أن علي أن أكون أنا! وعلي أن أتواصل مع الآخرين. كان هذا

استثمر وقتك في الضحك والحب

بقلم: سارة كيلى



عودتهن. كانت بناي الثلاث في غاية الشوق لرحلة على الشاطئ خططنا لها لمدة أسبوع وها قد جاء اليوم المحدد، لكنني في اللحظة الأخيرة طلبت من صديقتي الذهاب بدلاً مني لأن لدي الكثير من الأعمال المنزلية لأقوم بها، وهذه فرصة جيدة لأقوم بكل الأعمال التي لم أكن قادرة على القيام بها. فجمعت ملابس اللعب لأغسلها، وعدة الخياطة وبعض الثياب لرتقها. بعد عدة دقائق جاءت صديقتي وذهبن معي، لوحن لي قائلات بفرح وابتهاج: "وداعاً ماما، استمتعي بيومك!"

متعة؟ لو أهن يعرفن خططي لهذا اليوم. حسناً، القليل من الوقت الخاص لي لا يضر وهن خارجا. ولكن الغريب في الأمر أنني أنجز القليل من خططي في النهاية كلما ألغي وقت اللعب واستبدله بالمشاريع، المهام والتنظيف، لكنها الأمومة أيضاً، أليس كذلك؟

جلست ومكثت أفكر في القلاع الرملية وضحكات بناي- أصغرهن تركز بمحاذاة الشاطئ والأكبر منها يتدحرج مع الأمواج الصغيرة، ويلعبن بالماء. لقد صليت أن يحفظهن الله وأن يستمتعن بوقتتهن. لم يمض على ذهابن ساعة واشتقت إليهن، إنني أتطلع للقصص التي سيخبرني بها عند عودتهن.

ذهبت للترحيب بناي عندما نزلن من سيارة صديقتي، قلت لها: "شكراً جزيلاً لك، كان لدي الكثير من العمل بالبيت..."

قالت صديقتي: "لقد أخبرني أنك تحبين الشاطئ أيضاً، فقاطعتها ابنتي الصغرى قائلة: "إن أمي مشغولة جداً وليس لديها وقت للمرح."

حان وقت الاستحمام، فدخلن إلى حوض الاستحمام، وكالعادة ذهبت لأحضر لهن ملابسهن النظيفة وأضع الملابس المليئة بالرمال في سلة الغسيل ولأجمع أمتعتهن التي تركنها على الأرض. طوال هذا الوقت كانت جملة واحدة تشغل بالي: "ماما ليس لديها وقت للمرح."

قالت كريمة: "لقد صنعنا قلاعاً رملية، إنها الأفضل على الإطلاق لو أنك شاهدتها يا أمي لالتقطت الصور!"

ما الذي أقوم به؟ سألت نفسي. يدخل أطفالي كل يوم في تجارب الحياة بكل دروسها ومغامراتها وأفضل ما في ذلك هو المرح والمتعة.. ما هو الدور الذي أعبه أنا؟ كيف سيتذكرني أطفالي عندما يعودون إلى طفولتهم؟ أين أنا من المرح؟

أخذت علبة كريم الحلاقة من الرف، وعصرتها على حافة البانيو بشكل في وسألتهن، "هل يمكن أن تتحول هذه إلى قلعة جميلة؟" كان يجب أن ترى كيف اتسعت عيون بناي من هول المفاجأة.

قالت درةً بدهشة لأخواتها: "إن أمي تحدث فوضى."

فبدأنا بتشكيل باروكات بيضاء عالية على شعورنا وكتبنا أسماءنا بطريقة مبتكرة على جدران الحمام الآجرية، وشكلنا لحي على وجوهنا. وانتشرت الرغوة البيضاء في كل مكان، في حين تبادلنا التقاط الصور التي سنستمتع بها للأبد. لقد ضحكنا حتى تعبت أجسادنا.

تأخر العشاء تلك الليلة، ولم أؤدي الأعمال التي خططت لها في ذلك اليوم. لم أحب تلك الكلمة "مشغولة" لأنني أدركت قلة جمالها اليوم. أدركت أن علي أن أقوم بأعمالي لكن بناي يجتحن إلى المرح وإلى حي أكثر بكثير من احتياجهن لأن تبقى غرفتهن نظيفة وملابسهن مكوية. إن أطفالي يشعرون بالحب من خلال الوقت الذي أمضيه معهم وليس بالأعمال التي أقوم بها لأجلهم. سيكون هناك دائماً عمل علي القيام به لكنني أدرك الآن مدى حاجة أطفالي لمفاجآت غير متوقعة، لوقت نضحك فيه ونشعر فيه بالسعادة- وكذلك أنا!"

من القلب

تأمل العصافير...

إنَّ اللهَ يحرسُ العصافيرَ وهي ترفرفُ
بجناحيها من مكانٍ إلى مكانٍ بحثاً عن الطعامِ
وعن مكانٍ تبني فيه عشها. إنَّ اللهَ يرشدها إلى
الأماكن التي ترتاح فيها وهي لا تقلقُ بشأن ما لديها.
إنها تتابع يومها فقط وتثقُ أنَّ اللهَ سيهبها ما تحتاج.
وبالرغم من صغر حجمها وكثرة عددها لكنَّ اللهَ يراها كلها
ويعتني بها.

إننا مكرمون عند الله أكثر من تلك العصافير فإذا كان يهتم بهذه
المخلوقات الصغيرة، أفلم يهتم بنا؟

إنَّ اللهَ على درايةٍ بمشاكلنا ويفهم مخاوفنا، إنه يريد منا فقط أن نؤمن
به وسيستجيب لدعواتنا. ويريد منا أن نتوكل عليه كما هو الحال مع هذه
العصافير الصغيرة. إننا لا نراها تطير في رعب أو هلع، ولا تهتم لهبوب الرياح
وتساقط الثلج، إنها تبقى هادئة وواثقة من عناية الله بها.
إنَّ اللهَ يعتني بنا أيضاً ويهبنا المساعدة دائماً، فعلينا فقط أن نؤمن ولانهتم!