

المجلد ٥ الاصدار ٤

# المشوق<sup>٣</sup>قة

المجلة التي تحركك!

## متع الحياة الصغيرة

كيف تجد الفرص خلال  
الأوقات الصعبة

إختبار السعادة



الفرح! لم نعد نسمع تلك الكلمة تستخدم كثيراً اليوم. يبدو بأن المزيد والمزيد من الناس باتوا عالقين في مكبات الحياة الكادحة اليومية، وأصبح من النادر رؤية الناس وهم يبتسمون في هذه الأيام. فما هو الفرح وأين نجده؟

مؤخراً، كنت عالقة في تلك المكبات بعض الشيء، وكنت أساءل كيف يمكنني استعادة "فرحي" المعتاد. فقررت إجراء قليل من البحث.

أولاً، بحثت عن تعريف الفرح.

أحد القواميس عرّفه بأنه :

١. مشاعر السعادة
٢. الشعور بالغبطة
٣. السرور أو البهجة الكبيرة
٤. الشعور الأسمى بالسعادة

ثم وجدت مقالاً اقترح تخصيص بعض الوقت للتفكير فيما يجعلني سعيداً عادة، وإعداد قائمة بجميع الأشياء التي تسعدني. طوال اليوم، وفيما كنت أفكر في تلك الأشياء الصغيرة التي تبهجني، قمت بتدوينها في "قائمة فرحي". وبنهاية اليوم وقّيتُها بمراجعة قائمتي، شعرت بسعادة حقيقية وكان مزاجي رائعاً. إن مجرد التفكير في قائمتي الآن يبهجني مرة أخرى. وأقترح عليكم محاولة ذلك.

يمكنكم أيضاً قراءة المقالات الرائعة حول إيجاد الفرح والتي وجدتها من أجل هذا العدد من مجلة المشوقة، والتي أمل أن تلهمكم وتذكركم بتلك الأشياء الخاصة في حياتكم التي تدخل البهجة في قلوبكم.

وبمجرد الإنتهاء من إعداد قائمتكم، فإنني أوصي بحرارة أن تشاركوا بها مع أكبر عدد ممكن من الناس. حيث أنه بعد كل شيء فإن العالم بحاجة للمزيد من الفرح.

كرستينا لين  
الى المشوقة

٣ متع الحياة الصغيرة

٤ الأشياء الصغيرة التي تصنع فارقاً كبيراً

٥ كيف تجد الفرح خلال الأوقات الصعبة

٦ الأبوة من القلب العالم المثالي

٨ إختبار السعادة

٩ إنه يوم جميل....في المستشفى

١٠ تعلم من الطيور

١١ ما الذي يجعل الناس سعداء؟

قائمة الأمور الثلاثة الهامة

١٢ أقوال مأثورة الفرح

المجلد ٥ الاصدار ٤  
كريستينا لاين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٣  
جميع الحقوق محفوظة

العدد  
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:



# متع الحياة الصغيرة

فرانسيس جيه

الممتلكات والنجاح  
المباشر والدعاية  
والرفاهية بالنسبة  
لي كانت دوماً  
أموراً تافهة.  
وأعتقد بأن اسلوب  
حياة بسيط  
ومتواضع هو  
أفضل للجميع،  
أفضل للجسم  
وللعقل"  
- ألبرت أينشتاين

صديقنا توماس هو بستاني متحمس، و التجول في حديقة منزله هو بمثابة متعة كبيرة على الدوام. مؤخراً، كنت أؤدي إعجابي ببعض الأزهار المزروجة الجميلة التي كان يعرضها.

نعم إنها جميلة، قال موافقاً، إلا أنه بدا متردداً حين قال ذلك. إنتظرت له لكي يتابع قائلاً " لقد كانت هناك بعض التطورات الرائعة - أصناف جديدة وكل شيء آخر. ومع ذلك في بعض الأحيان، كما تعلم، أعتقد أننا نقوم بإزالة الأنواع البسيطة بسهولة كبيرة، الأزهار المفردة مع كمالها الرقيق. وقد قادني عبر الحديقة وأشار الى هذا المثال فقط.

لا أحد، كما أعتقد، يريد أن يخسر بعض التطورات الرائعة التي حققتها مهارة الإنسان ورعايته لجميع أنواع الأشياء، إلا أنني أعتقد بأننا بحاجة إلى أن نتذكر دعاء روديارد كيبلنج "علمنا الفرحة في الأشياء البسيطة"



# الأشياء الصغيرة التي تصنع الفارق الكبير

مقتطفات بقلم لوري ديشين

## غروب أو شروق جميل للشمس:

ليس هناك ما هو أكثر إلهاماً من الإندماج في عظمة الطبيعة.

## نصف ساعة إضافية من النوم.

قليلًا في ليلة ما وسوف ترى كيف سيغير ذلك يومك.

## سؤال عميق من صديقة لك.

عندما تسأل: "ما هي ذكريات الطفولة المفضلة لديك؟ إنها تحاول معرفة ما يجعلك سعيداً. كم هو أمر جميل أن تكون مهتمة بمعرفة ذلك.

## محادثة هاتفية مطولة.

وأنت في الإعدادية. إنزوي مع هاتفك الخليوي، قومي بالاتصال بصديقة عزيزة وابدئي بإستعادة الذكريات.

## تلقي رسالة مكتوبة بخط اليد

كوني صديقة بالمراسلة، حتى لو كان ذلك مع شخص تعرفينه شخصياً بحيث يمكن لكما أن ترسلا وتستقبلا المراسلات غير الإلكترونية.

## وصفة جديدة تظهر بشكل مثالي.

إسألني صديقتك عن إحدى وصفاتها المفضلة.

## لفتة صغيرة من الدعم.

قبضة قوية بواسطة يدك قبل أن تبدئي بالتحدث. ثلاث كلمات بسيطة: "أنا أؤمن بك". أفعال بسيطة وأثرها ضخماً.

## إظهار مجاملة صغيرة وملاحظة التأثير.

الباب لشخص ما أو اشكره أو اشكرها على أشياء لا يلاحظها معظم الناس.

يمكن للقائمة أن تطول وتطول. هل لديك أي شيء تضيفه؟

أعتقد بأن الحياة تكمن في التفاصيل. اللفاتات الصغيرة المستمرة يمكن أن تعني أكثر بكثير من عرض كبير للحب. يمكن للمتعة البسيطة طوال اليوم أن تتلج الصدور أكثر بكثير من عطلة نهاية أسبوع مذهلة. عندما تقوم بالربط بين نقاط جميع هذه المتع الصغيرة، سوف تبدو الحياة أكثر اكتمالاً وأكثر أرضاء.

لقد قمت بإعداد قائمة ببعض الأشياء التي تملؤني بالنعيم. واليكم ما حصلت عليه لغاية الآن:

## وجبة الإفطار في السرير.

إنك لا تحتاج لأي أحد لكي يحضرها لك، عليك أن تقوم بإعدادها فقط ومن ثم العودة والتدثر بلحافك.

## إبتسامه من قبل شخص غريب.

إمنح إبتسامه وربما تحصل على مثلها

## أطفال يلعبون.

إنهم يذكرونك بأن تكون فرحاً. قم بالمرور بالقرب من حديقة عامة في طريقك الى المنزل

## غداء في الهواء الطلق.

ما من شيء ينشط يومك مثل الإحساس بأشعة الشمس على وجهك.

## إنتصار صغير.

هل بإمكانك تصليح ذلك الصنبور الذي يشرح بمفردك؟

## تغيير صغير في روتين حياتك.

يمكن أن يجعل يومك مثيراً.

## فرصة لكي تكون مبدعاً.

لا تنتظر ذلك، إفعل ذلك. إبدأ بعمل مجلة أو قصاصات، أو كن مبتكراً في مهمة روتينية في العمل واجعلها أكثر إثارة.

## اللحظة بعد توقف المطر.

كل شيء رائحته نظيفة و طازجة ودبت فيه الحياة من جديد.

# كيف تجد الفرص خلال الأوقات الصعبة

بقلم تيس رينولدز، بتصرف

كل شخص، بغض النظر عن ظروفه، يمر بأوقات عصيبة. قد تمر بتجربة فقدان شخص عزيز عليك، أو الضغوط المالية أو المشاكل الساقطة مع أطفالك أو متاعب في زواجك. إن إيجاد الفرص عبر هذه المِحَن يمكن أن يساعدك في التعامل معها بشكل فعّال والتغلب عليها. على الرغم من أنه قد يبدو من المستحيل الحفاظ على نظرة إيجابية، إلا أنه مع الصبر والمثابرة يمكن لك أن تصمد خلال هذه الأوقات الصعبة والتمتع بالسلام مرة أخرى.

واليك كيف

1. **أنظر الى الجوانب الإيجابية في حياتك.** صحتك وأفراد منزلك وعائلتك ليسوا سوى عدد قليل من الأشياء التي يجب أن تكون ممتناً من أجلها. إن مجرد الإستيقاظ في يوم مشمس يمكن له أن يضع منظوراً جديداً على وضع كئيب
2. **تجنب الأنين والشكوى والمواقف سريعة الإنفعال** والتي تجعل الأوقات الصعبة أسوأ فقط.
3. **فكر في ما يمكن لمحتك أن تعلمك إياه.** على سبيل المثال، إذا كنت قد فقدت وظيفتك فقد تتعلم كيفية إدارة أموالك بشكل أفضل. كل صعوبة تواجهها ستزيد من قدرتك في التغلب على التحديات الأخرى في المستقبل، وسوف يتحسن إحترام الذات لديك عندما تعلم أن بإمكانك تحمل الأوقات الصعبة.
4. **أطلب المساعدة.** إستشر الأصدقاء أو أفراد الأسرة من أجل الحصول على المساعدة أو النصيحة. إن التحدث مع الناس الذين يعيرونك قد يخفف أعبائك ويساعدك في اكتساب منظور جديد.
5. **إخدم الآخرين.** إن العمل بجد سيساعدك على نسيان متاعبك لفترة من الوقت. فمساعدة الآخرين يزيد من مستوى السعادة لديك ويقلل من التوتر ويجعلك تشعر بأن الناس يحتاجونك وبأنك شخص كريم، و يعطي حياتك هدف ومعنى. قد تدرك أيضاً كم أنت محظوظ.
6. **صلي** وادعوا الله واعتمد عليه من اجل الحصول على المساعدة والدعم والسكينة.
7. **عليك أن تدرك بأن محتك لن تستمر إلى الأبد.** العاطلين عن العمل يجدون عملاً في نهاية المطاف، والحزن على وفاة أحد أفراد الأسرة يخف مع مرور الوقت، والأطفال الجامحين يجدون طريقهم في نهاية المطاف.
8. **إضحك في كثير من الأحيان.** الضحك يريح جسمك ويخفف الخوف والقلق ويزيل الإجهاد والألم ويفيد قلبك وجهازك المناعي.







## العالم المثالي

### بقلم تشالسي دولي

إن عدم وجود الكمال في الحياة جعلني أفكر بطريقة خاطئة على الدوام. عندما كان أحدهم يقول أو يفعل شيئاً يفضبني، فإنني غالباً ما كنت أجادل قضيتي ضد ذلك داخل عقلي. لماذا يجب أن تكون هناك أشياء مثل الصدمات الذاتية واللامبالاة والتهور والظلم والتشاؤم، هذه أشياء حقيقية، وهي أشياء خاطئة.

أتمنى لو أن هذه الأشياء لم يكن لها وجود. إذا كان الجميع - بما في ذلك أنا - يتمكنون من تنظيم أنفسهم فقط، فإن حياتي يمكن أن تكون هناءً كاملاً. الكمال، فكرت بأنه

كانت مجرد شيء صغير، تلك الإبتسامة على وجه طفلي، إلا أنها غيرت نظرتي للحياة.

حين يستيقظ وينظر إليّ، كان ينظر الى أهم شيء له في العالم - إليّ! لم يكن مهتماً لأن حفاظته كانت بحاجة للتغيير أو لأنني كنت أرثدي بيجاما غير متطابقة أو لأن شعري كان غير مرتب. كان يحبني فقط و يحب أن يكون معي. لم يكن بحاجة للكمال. الحب جعل كل شيء على ما يرام. أن اللحظة التي أحمله فيها والتي أستقبل بها أشعة المحبة تلك أوضحت لي شيئاً كنت أفكر به في وقت سابق.

التعامل بشجاعة وبمرح عند مواجهة المشاكل التي تمنيت لو أنها لم تكن موجودة.

فكر في الأشياء التي ستفوتك، عدم القدرة على التنبؤ بالحياة والذي يضيي الإحساس بالمفاجأة. الفرحة عندما تغفر ويغفر لك، علاقات الصداقة القوية والثابتة والتي تتشكل من خلال المحن والصفات الشخصية الإيجابية والتي تتشكل إلى حد كبير بنفس الطريقة، إذا كنت أنت والجميع من حولك كاملين من البداية.

أدركت بأن إضافة الأفكار السلبية إلى وضع سلبي لن يؤدي أبداً إلى نتائج إيجابية. عقدت العزم بعد ذلك على البحث عن وإيجاد الفرص والخبرات الإيجابية المخفية وراء قطاع عدم الكمال.

عندما لم يكن بمقدور طفلي النوم في وقت لاحق من ذلك اليوم، قررت الإستفادة من تلك حالة سيئة عن طريق وضع الدرس الجديد موضع التطبيق. وضعت جانباً ما كان الأفضل بالتأكيد بالنسبة له ولي وخصصت أنا وزوجي بعض الوقت من أجل الفناء والضحك معه. كانت لحظات سعيدة كلية والتي كدنا أن نفوتها جميعاً لو أن كل شيء كان "كاملاً" في ذلك اليوم.

كل وضع وشخص نواجهه يمكن له أن يجعل حياتنا رحلة من الفرح والمفاجأة إذا كنا ننظر إلى ما وراء ذلك. الصعوبات والخسائر والالام وما نفتقر إليه، فكروا في كل شيء بكونه الدليل خلال البحث عن الكنز، الباب الى قبو سري حيث

ستعثر على كنوز جميلة. ❀

الشيء الوحيد الذي يمكن له أن يخفف من سخطي. ولكنني أعرف أيضاً بأن ذلك لا يمكن أن يحدث أبداً. كانت تلك هي الحياة الواقعية. كنت بحاجة الى خيار آخر.

كلما فكرت في ذلك أكثر، كلما أدركت أكثر بأن ما أردته حقاً هو أن يتمحور العالم من حولي، حول رغباتي ومشاعري والأشياء المفضلة لدي وكذلك حول أولوياتي. كان يجب أن يتغير شيء ما، وهذه المرة كان لا بد بأن أكون أنا، بغض النظر عن أخطاء الآخرين. ولكن كيف؟ لقد حاولت ذلك من قبل.

ومن ثم في صباح ذلك اليوم، حين حملت طفلي جاءت فكرة تهمس في أذني، هل تريد أن يكون طفلك كاملاً منذ البداية؟

بعد أن تأملت في تلك الفكرة، لم يكن بمقدوري أن أتصور أي شيء أريده أقل من ذلك. لو كان بمقدوره السير والركض في اليوم الذي ولد فيه، فإنه لن يكون بمقدوري رؤية نظرات الإنجاز على وجهه عندما يخطو خطواته الأولى. لو أنه كان قادراً على التحدث بشكل مثالي منذ الوقت الذي وُلد فيه، فإنه لن يكون بمقدوري الشعور بالبهجة عند سماعه وهو ينطق أولى كلماته. لو كان بمقدوره أن يعرف كل شيء يعرفه البالغون، فلن يكن بمقدوري رؤيته وهو مسرور ببعض الإكتشافات الجديدة ولن يكون بمقدوري الشعور بالإنجاز حين أقوم بتعليمه أشياء جديدة. لذا فإنني سأفتقد الكثير من الأشياء. لا، إن عدم كماله يجعله كاملاً. ولا أريده أن يكون خلاف ذلك.

ما هو إذاً، سألت نفسي، الشيء الذي يجعل عدم كماله مختلفاً عن الأمور غير الكاملة الأخرى من حولي؟ وجاءت الإجابة. إنه الحب. كان ذلك هو الأمر ! إنه الأمر الذي كنت أفتقر إليه. كان ذلك هو ما أحتهج أكثر من أجل



# إختبار السعادة

بقلم د. اليس دومار



**لا تستطيعين أن تتذكري آخر مرة فعلت فيها شيئاً لمجرد أنه سيجعلك تبتسمين؟ سيساعدك هذا التمرين في إيجاد مكان في جدول أعمالك الممتلئ من أجل جرعات صغيرة ولكن قوية من النعيم.**

## الخطوة ١ - ضع خارطة ليوم نموذجي

قومي برسم مخطط دائري أو كعكة تمثل كيف تمضي ٢٤ ساعة في يوم عادي. إذا كنت تتامين ثماني ساعات، قومي برسم شريحة تحتل ثلث الكعكة. ثم احتسبي كمية الوقت الذي تمضيته في القيام بالأشياء الأخرى، العمل والرعايه والطبخ، وغير ذلك. ما من داع لأن يكون ذلك على وجه الدقة. التقديرات التقريبية ستكون كافية.

## الخطوة ٢ - ضعي قائمة بما تحبين

أكملي كل جملة بنشاط آخر. لا تمضي الكثير من الوقت في التفكير. دوني الإجابات الأولى التي تتبادر إلى ذهنك لأنها ستكون الأصدق في العادة.

يمكنني أن أمضي بعد الظهر بأكمله في يوم ماطر...

عندما كنت طفلة، كنت أحب.....

كنت أريد دائماً أن اتقن بشكل جيد.....

إذا استطعت أن أفعل شيئاً واحداً في كل يوم من أيام حياتي، سيكون.....

أستطيع أن أفقد الإحساس بالوقت عندما أكون.....

لا شيء يقوم بتصفية ذهني مثل.....

عندما أشعر بالإرهاك فإن كل ما أريد القيام به هو.....

أشعر بأنني أكثر اتصالاً بجسدي عندما أكون.....

في أحلام اليقظة أتخيل نفسي.....

أحصل على شحنة من الطاقة عندما.....

## الخطوة ٣ - قلم رصاص من اجل المتعة

قومي بإعادة رسم كعكة وقتك، بما في ذلك عدد قليل من الأنشطة من قائمتك. قد لا تكون بعضها عملية بشكل يومي، ولكن يمكن للبعض الآخر منها أن يكون أكثر قابلية للتنفيذ مما تعتقدين. ألقى نظرة مرة أخرى على يومك النمطي وحددي الوقت الذي أمضيته في الأنشطة غير المجزية أو غير الضرورية (فكري في مشاهدة التلفزيون والأعمال المنزلية التي كان بإمكانك تفويضها). ثم أعيدي توجيه تلك الدقائق إلى الأنشطة التي تجعلك تبتهجين.

## الخطوة ٤ - أخبري شخصاً ما

قومي بالاتصال بصديقة مقربة وشاركها تفاصيل الجدول الزمني الجديد. إشرحي ما تتوين القيام به بشكل أقل وما تريد القيام به بشكل أكثر، واطلبي منها أن تتقدم ذلك معك من وقت لآخر. وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يشاركون قراراتهم هم أكثر حماساً وأكثر احتمالاً لتحقيق أهدافهم ❀



انه

# يوم جميل في المستشفى

بقلم وندي واتكينز، بتصرف



حرارته ٣٨.٩ درجة يا دكتور". فأجيبته قائلاً: "لست مصاباً بالسرطان. هذا لا شيء".

وفي وقت لاحق، حين كنت أنتظر على نقالة في الرواق من أجل إجراء تصوير بالرنين المغناطيسي، سمعت فرقة "يو تو" من مكتب طبيب الأشعة وهي تغني أغنية "إنه يوم جميل..... لا تدعه يفلت منك...". فمت بتحريك رأسي بشكل راقص. رمقني الممرض بنظرة ساخرة حين جاء ليجرني الى داخل الغرفة. وقال لي ضاحكاً "ترقص؟" فسألته "كيف يمكنك مقاومة هذه الأغنية؟. خذ نفساً قليلاً واستمع الى الأغنية وقال "نعم، أعتقد بأنه يوم جميل".

تم إدخالني الى المستشفى لمدة ثلاثة أيام أخرى لمكافحة العدوى، إلا أن الأصدقاء أحضروا المجلات، استمعت إلى الكثير من الموسيقى الرائعة على جهاز الأغاني "الأي بود" وكتبت رسالة إمتنان على صفحات مجلتي، وأكلت الكثير من الحلوى.

الجراحة ليست أمر ممتعاً، ولا الحمى أو العدوى أيضاً. قد يكون الفرح استعصى عليّ (لفترة من الوقت، على أي حال) لو أن النتائج كانت مختلفة، إلا أنني رأيت بوضوح بأنه عندما تصبح الحياة صعبة وتصبح حمقاء، فإنه يمكن للتفائل و الفرح أن يكونا السكر الذي يجعل جرعة الدواء تقل. ❀

في ربيع عام ٢٠٠٩، أُجريت لي عملية جراحية كبرى. عندما استيقظت وعلمت بأنني لم أكن مصاباً بالسرطان كما كان يعتقد طبيبي (ياها) - فقد أصبحت عملية الشفاء، بالرغم من العديد من المطبات في الطريق، فرصة عظيمة لممارسة الفرح.

النهوض من الفراش والتجول خلال اليوم بعد أن تم شق بطني كان متطلباً من أجل الشفاء، إلا أنه لم يكن أمراً سهلاً. بطريقة أو بأخرى فإن إعادة كتابة أغنية ديانا روس "إنني قادمة" وغنائها قد ساعدني في كل مرة فعلت فيها ذلك.

إنني أنهض...من الفراش.إنني أبتعد رويداً رويداً عن السرير. إنني أتناول الحلوى التي قدموها مع الغداء أيضاً. (طعام المستشفيات معروف بكونه سيء، ولكن الحلوى هي جيدة دائماً تقريباً)

بعد أيام قليلة من خروجي، عدت الى غرفة الطوارئ كنت أعاني من الحمى والعدوى.

شقيقتي كانت برهقتي، وحيث كنا ننتظر من أجل إجراء الفحوصات، ومن ثم ننتظر النتائج حيث بقينا ننتظر حتى ساعات الصباح، قامت هي بإلتقاط الصور لنا بواسطة هاتفها الخليوي إحياء لذكرى المغامرة. نظر إلينا أحد الأطباء المقيمين حيث كنا نضحك وقال " أنت متفائل جداً بالنسبة لشخص تبلغ

# تعلم من الطيور

بقلم ميلان.أ. جوفوروخا

أنها رأت شخصاً يموت هنا، أم هل سمعت صوت إطلاق النار؟

ومن ثم بدأت بالغناء، ونسيت كل تلك الأسئلة. كان جسمها الصغير يهتز كلما انطلقت في الغناء. بدت الموسيقى وكأنها تنطلق من كل انحاء جسمها. تدفقت الأصوات بكل تلك القوة والإقناع بحيث رغبت في الغناء أيضاً. بدت وكأنها تغني حول الشمس المشرقة، حول الصباح الجديد، حول السماء الزرقاء، حول يوم جديد مليء بالأمل، حول الأزهار الجميلة، حول الغابة، حول المياه الباردة المتدفقة والمتلألئة والتي تغسل القديم.

لم تكن تفكر في كيف بدأ شكلها أو كيف كان أداؤها. كانت تغني فقط بكل كيانها.

لست أدري كم من الوقت بقيت جالسا هناك أشاهدها، إلا أنني نسيت كل شيء آخر. لقد استمعت وغنيت معها. غنيت حول الشعور بالحرية التي شعرت بأنها ترتفع في نفسي، حول الإمكانات الجديدة، حول الطرق الجديدة في النظر الى الحياة، حول اليوم الجديد المضمم بالأمل، حول جمال الخلق وخالقها الرحيم، حول الحب الكبير الذي يغسل أخطاء الماضي. كان شعوراً جيداً، كان شعوراً رائعاً، وكان شعوراً مُحَرِّراً.

انسوا أمر الخلافات العرقية.

انسوا أمر العلاقات المحطمة.

انسوا أمر خطأ الشخص الآخر والذي لم ينتهي أبداً بالإعتذار. تعلموا من الطيور. بكل كيانكم وبكل قوتكم عليكم بالغناء فقط. ❀

ابقظني رفً من الطيور في وقت مبكر. كانت تغني وتزفرك وتهتف وتتحدث، كانت ألحانها عالية ومفرحة، وفي كل مكان كانت الطبيعة تردد أصواتها. كنت أنا وبعض الأصدقاء نخيم في منطقة كثيرة الأشجار بالقرب من "موستار"، وهي المدينة القديمة التي يبلغ عمرها ٦٠٠ سنة و التي غالباً ما تم ذكرها في تقارير أخبار العالم خلال الحرب بين جمهوريات يوغوسلافيا السابقة في أوائل التسعينات.

إرتفعت أصوات الطيور، ومن ثم تحولت إلى الهمس، وبعد ذلك إرتفعت الى أوجها مرة أخرى منتصرة حيث وصلت الى قمة الإلهام والفرح. بدا واضحاً بأن الصعوبات التي تواجه هذا البلد المقسم عرقياً كانت أبعد ما يكون عن عقولها الصغيرة. بعد ما يقرب من ١٥ سنة من النهاية الرسمية للحرب، لازال الكرواتيون الكاثوليك ومسلمي البوسنة والصرب الأرثوذكس يتعلمون كيفية العيش في نفس المدن وكيفية العمل معاً وكيفية الغفران.

ذهبت في نزهة على الأقدام على إمتداد ضفة النهر الضيق وأندمجت في المشهد- الطريق الأسفلتي المليء بالحضر والمجالس مع عدم وجود مقاعد والجسر الذي كان قائماً إلا أنه تعرض للدمار. والمقهى الصغير بدون الأبواب أو الزجاج على النوافذ، و مشاتل الأزهار التي اكتسحتها الأعشاب الضارة." لا تخطو فوق العشب" ذكرت نفسي، يمكن أن يكون هناك ألعام! لبضعة لحظات نسيت الطيور. لماذا حدث هذا؟ من الذي كان مسؤولاً عن هذه الفوضى؟

مع إقترابي من بقايا الجسر المترنح رأيت أنثى أحد الطيور على إحدى السكك. هل يمكن لها أن تتذكر؟ هل من الممكن



# ما الذي يجعل الناس سعداء؟

## قائمة الأشياء الثلاثة المهمة

الشيء الوحيد الذي تتفق عليه معظم الدراسات حول السعادة هو: الأسرة والعلاقات هي أضمن طريقة لتحقيق السعادة. على مقربة خلفهما يأتي العمل الهادف والتفكير الإيجابي والمقدرة على الغفران.

الأمر التي لا تبدو بأنها تجعل الناس سعداء هي المال والممتلكات المادية والذكاء والتعليم والعمر ونوع الجنس و الجاذبية. وفيما يلي أهم ثلاثة عناصر تجعلنا سعداء، وما يمكنك القيام به من أجل زيادة السعادة في حياتك.

### ١. الأسرة والعلاقات

أسعد الناس يقضون وقتاً مع من يحبون، بما في ذلك الأسرة أو الأزواج أو الأصدقاء. إن الإتصال مع الآخرين يلبي إثنين من الحاجات الإنسانية الأساسية- الحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين من نوعيتنا، والحاجة إلى النمو الشخصي، مما يجعلنا نشعر بأننا على قيد الحياة بالكامل.

استراتيجية بسيطة للسعادة هي قبول الدعوات الاجتماعية كلما أمكن ذلك، أو الشروع في اللقاءات الاجتماعية مع الأسرة والأصدقاء. إن اللقاءات وجها لوجه تجعلنا أكثر سعادة من التواصل عبر الإنترنت، خاصة لأن الأشكال المختلفة من الإتصال الجسدي تطلق مادة الإندورفين. لذلك يمكنك استخدام التكنولوجيا لإعداد اللقاءات، ولكن عليك الذهاب الى هناك والإلتقاء بالطريقة التقليدية القديمة.

### ٢. العمل الجاد

نكون أسعد الناس عندما نشترك في الأنشطة التي تجعلنا ننسى أنفسنا ونفقد الإحساس بالوقت. يمكن أن يحدث ذلك عندما نقوم بعزف الموسيقى أو الإعتناء بالحديقة أو اللعب مع الأطفال أو ممارسة الرياضة أو الكتابة، أو حتى قراءة مُتَمَعِنَةً للجداول الإلكترونية.

إننا نمر بتجربة الشعور بالإنجاز عندما نقوم باستخدام وتطوير مهاراتنا ومواهبنا وقدراتنا. عندما ننجز تحدياً أو مهمة نكون مسرورين بها فإننا نكون سعداء بإنجازاتها.

### ٣. التفكير الإيجابي

أحد المواقف الذي يساهم في السعادة هو رفض المقارنة بالآخرين. عليك أن تكون راضياً لأن المنزل الذي تمتلكه هو "منزل كاف" بدلاً من الغيرة من المنزل الأكبر الذي يمتلكه جارك. إذا كان عليك المقارنة حقاً، عليك بالمقارنة مع ما هو أدنى وليس ما هو أعلى. على سبيل المثال، الفائزين بالميدالية الأولمبية البرونزية الذين يعتبرون أنفسهم محظوظين في الحصول على الميدالية هم أكثر سعادة من الحاصلين على الميدالية الفضية والذين يشعرون بأنهم فقدوا الميدالية الذهبية.

إن فرع من التفكير الإيجابي هو الإمتنان. الناس الممتنين هم سعداء. إن الإحتفاظ بذكرى العرفان أو الصلاة بصوت عال في كل ليلة هو وسيلة مؤكدة النجاح من أجل زيادة سعادتك. ❀





كنت نائماً وحلمت بأن الحياة هي كلها فرح. استيقظت  
ورأيت بأن الحياة كلها خدمة،  
خدّمتُ ورأيت بأن الخدمة هي الفرحة.  
**خليل جبران**

الفرح لا يحدث ببساطة بالنسبة لنا. علينا إختيار الفرحة  
وأن نظل نختاره كل يوم. - هنري ثوين.

الجمال هو كل ما يمنح الفرحة. - ايدنا سانت فنسنت  
**ميلاي**

لا توجد هناك ورقة واحدة من العشب، ولا توجد الوان في  
هذا العالم لا تهدف إلى أن تجعلنا نفرح. - جان كافن

يتضاعف الفرحة عند تقاسمه مع الأصدقاء، ولكن الحزن  
يتضاعف في كل مرة نقوم بتقسيمه فيها. هذه هي الحياة  
ر.أ. سلفاتور

يمكننا جميعاً الاستفادة من المزيد من الفرحة في حياتنا.  
أليس كذلك؟  
الشيء الرائع هو أنه عندما نبدأ في نشر الفرحة، فإننا  
في الواقع نبدأ بتجربة المزيد من الفرحة في حياتنا أيضاً.  
**ستيف جودبير**

أنثر الفرحة! - رالف والدو إمسون

أحياناً يكون فرحك هو مصدر ابتسامتكم ، ولكن أحياناً  
يمكن لإبتسامتكم أن تكون مصدر فرحك.  
**ثيش نهات هانه**

للحصول على القيمة الكاملة للفرحة يجب أن يكون لديك  
شخصٌ ما تتقاسمه معه. - **مارك توين**.

إن الفرحة هو الدليل المؤكد على وجود الله. - **بيير  
تيلهارد دي شاردن**

الفرحة والحزن لا ينفصلان،إنهما يأتيان معاً وعندما  
يجلس احدهما وحيداً معك ... تذكر بأن الآخر نائم عند  
سريرك. - **خليل جبران**

الفرحة هو ما يحدث لنا عندما نسمح لأنفسنا بأن ندرك  
كيف تكون الأشياء الجيدة حقاً. - **ماريان ويليامسون**

