

المجلد ٥ الاصدار ٩

# المشوق<sup>٣</sup>ة

المجلة التي تحركك!



الأصدقاء الحقيقيون

متزوجة من نجم

أنت فقط

ثلاث نصائح من أجل بناء إحترام الذات

٣

الأصدقاء الحقيقيون

٤

الغناء في القطار

٦

متزوجة من نجم

٧

الأبوة والأمومة من القلب

٣٦ ثانية

٨

٢٥ طريقة لكي تكون  
صديقاً حقيقياً

١٠

وراء الهمة

١١

أنت فقط

ثلاث نصائح من أجل بناء إحترام الذات

١٢

أقوال مأثورة

شعر الحب

المجلد ٥ الإصدار ٩  
كريستينا لاينالعدد  
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.comموقع الكتروني:  
بريد الكتروني:المشوقة © ٢٠١٤  
جميع الحقوق محفوظة

هل سبق لك أن تساءلت عما كنت ستفعل لو وجدت نفسك في موقف ما عليك فيه أن تتخذ حياة شخص من خلال التضحية بحياتك؟ بطبيعة الحال، فإن احتمالية أن تواجه مثل هذه الحالة المأساوية هي احتمالية ضئيلة. إن التحديات التي من الممكن أن نواجهها هي عادية في الغالب، والفرص من أجل «التضحية بحياتنا» والتي تأتي في طريقنا ربما تكون روتينية أكثر.

«هل نمضي وقتنا مع صديق يمر بوقت عصيب، والذي لا يبدو بأن التواجد معه هو امرٌ ممتع، أم هل نقوم بتقديم الأعداء ومحاولة تجنبه؟» هل نقوم بزيارة أحد الأصدقاء عندما يمرض، ليس مرة واحدة فقط في البداية، ولكن بانتظام، إذا لزم الأمر؟ إذا ما تمكنا من الحصول على بطاقة لحضور مباراة كبيرة، ولكن صديقنا لم يحصل عليها، هل نحن على استعداد لإعطائها له؟

عندما تحصل صديقة لنا على عمل مذهل أو فرصة للحصول على إجازة هل نكون سعداء ومتحمسين حقاً لها، أم أننا نكون غيورين من حظها الجيد؟ عندما تكون إختيارات الأصدقاء للمطاعم أو للأنشطة مختلفة عما كنا نود، هل نتوقع دائماً منهم أن يقوموا بتلبية رغباتنا؟

نواجه فرص التضحيات «العادية» يومياً، وهي إختبارات أكثر دقة لشخصيتنا من الدراما الإفتراضية للحياة والموت. العمل على هذا العدد من المشوقة أوحى لي لكي أبذل جهداً أكبر لأكون هذا النوع من الأصدقاء الذين يُمكن للآخرين الإعتماد عليهم. أمل أن يفعل الشيء نفسه بالنسبة لكم!

كريستينا لاين

الى المشوقة

# الأصدقاء الحقيقيون

بقلم تيريزا لوكيرك

كانت تقلل من شأني أو تحاول تغيير رأبي. حاولت أن تفهمني فقط.

كانت تلك المحادثة بداية للصدقة التي استمرت في السراء والضراء لمدة سبع سنوات، الى أن توفيت جوي. كنا نسير لمسافات طويلة معاً وكنا في بعض الأحيان نكتب الملاحظات لبعضنا البعض عن الأشياء التي كان من الصعب قولها وجهاً لوجه. حتى بعد أن انتقلت إلى مدينة بعيدة بقينا على إتصال عن طريق الهاتف والبريد. طوال معظم السبع سنوات تلك كانت جوي مريضة لدرجة أنها كان يمكن أن تتوفى في أي وقت، ولكني لم اسمعها تشتكي أبداً. كانت دائماً مرحة وكانت شغوفة بالناس.

لقد علمتني جوي شيئاً هاماً، بأنه لا بأس في أن أكون ما أنا عليه. وخلال هذه العملية علمتني أيضاً محاولة فهم الناس بطريقة عميقة، أن أنظر إلى أبعد من مظهرهم وأحياناً حتى الى أبعد مما يقولون، أن نقبلهم على ما هم عليه، وأن نظهر لهم الحب غير المشروط. على الرغم من أننا جميعاً نبدو مختلفين جداً، إلا أننا مصنوعين من نفس المادة، ونحن جميعاً بحاجة للحب والتفهم والقبول. عندما يرى شخص ما حاجتنا ويقوم بتلبيتها فإننا نزهدهر. ■

عندما كنت في سن المراهقة، كنت أعتقد بأنني أعرف كل شيء. كنت مليئة بالآراء- القوية منها! حين أنظر إلى الوراء، أشعر بالأسف على والدي. أنا متأكدة بأنني لم أكن طفلة من السهل تربيته، خصوصاً خلال سني المراهقة. لم أكن أحب حقيقة أنه كان لي أبٌ أكثر صرامة من بعض آباء صديقاتي، ونأيت بنفسي بعيداً عن أمي وأبي، كما يفعل الكثير من المراهقين. كنت واثقة بأن والدي لم يفهماني، وكنت على حق، لم يفعلوا! لم يكن أي من الأطفال الآخرين مثلي أبداً. كنت أشكك في كل شيء وكنت أواجه صعوبة في التقيد بالقوانين. ومع ذلك، على الرغم من أنني كنت صلبة ظاهرياً إلا أن كل ما أردته في أعماقي هو إيجاد شخص يفهمني حقاً.

في أحد الأيام وجدت نفسي في تجمع حيث كنت المراهقة الوحيدة. في حين كان البالغون يتحدثون في مجموعات صغيرة جلست في إحدى الزاوي وحدي وأخذت أراقب الى أن جاءت امرأة تدعى جوي وشرعت في محادثتي. في النهاية فتحت لها قلبي وحدثتها عن جميع مشاكلي. كنت نصف متوقعة أن تقوم بإلقاء محاضرة علي، ولكنها بدلاً من ذلك استمعت إلي فقط. كانت مهتمة حقاً في التعرف علي، ولم أشعر أبداً مرة واحدة بأننا

# الغناء في قطار

بقلم سكوت مكجريجور



سيكون محفوفاً بالمخاطر، لأنهم قد يجدوا أنفسهم ينطلقون نحو القطار المتأخر والذي كان قادماً من الإتجاه الآخر. كان نظام الإشارات على هذا الجزء من المسار مهملاً حيث كان جاك المتحمس للقطارات يعرف ذلك. خُلص جاك الى أن البحث الحقيقي لن يبدأ قبل الفجر.

توقف القطار مع هزة . لقد خرجت القاطرة البخارية والعربة الرئيسية من المسار واندفعت نحو جسر سميكة من الحصى. بقي كلاهما بشكل عامودي وبأعجوبة لم يقتل أحد، على الرغم من أن المهندس ورجل الإطفاء تعرضا لإصابات بليغة في الرأس. كان قد تم نقلهما إلى إحدى العربات لكي يتحملوا الليلة الباردة مع الركاب، والذين تعرض العديد منهم للأذى. كان أمراً محبطاً ومخيفاً أن يعرفوا بأنهم كانوا هناك مع فرصة ضئيلة لإنقاذهم حتى وضع النهار.

غطس جاك عميقاً في مقعده في عربة القطار الباردة وشد قبعته فوق أذنيه. تقطعت به السيل هو ورفاقه الركاب هناك لعدة ساعات. كانت القاطرة البخارية والعربة الرئيسية للقطار السريع قد خرجتا عن المسار منتصف الطريق في الليلة الماضية بين الجحيم والعدم. الآن فإن كل ما يمكنهم القيام به هو الإنتظار لحين وصول المساعدة. كان ذلك في عام ١٩٥٩، في منتصف الشتاء وجوف الليل. ما من كهرباء ولا تدفئة وما من إضاءة باستثناء عدد قليل من المصابيح اليدوية التي كانت بحوزة مسؤول التذاكر وبعض الركاب.

كان جاك يدرك بأن بعض الوقت سوف يمضي قبل دق ناقوس الخطر في مكانٍ حين يدركون بأن القطار السريع لم يصل في الوقت المحدد. كان يجب إعداد فرق البحث و إرسالها مع بعض الحذر. كان يمكن إرسال قطار ينطلق في الإتجاه الآخر، لكن ذلك

ومن ثم من مكان ما في عربة جاك بدأ أحد الأشخاص بالغناء. كانت أغنية من الحرب العالمية الثانية ل فيرا لين «المنحدرات الصخرية البيضاء في دوفر.» سرعان ما انضم الجميع في العربة الى الغناء. وعندما انتهت تلك الاغنية، بدأ شخص آخر أغنية أخرى.

«غنينا طوال الليل» قال جاك. «لم تهمنا الأغنية. كنا نغني الأغاني الشعبية، والأغاني القديمة والتراتيل وحتى أناشيد عيد الميلاد. بقيت معنوياتنا عالية طالما بقينا نغني. جاء الناس من العربات الأخرى واحتشدنا جميعاً لكي نبقي دافئتين. كان معظمنا غرباء عن بعضنا البعض، ولكننا أصبحنا جميعاً رفاقاً في الكارثة، وقمنا برفع معنويات بعضنا البعض.

«كانت مجموعة متنوعة من المجندين الشباب العائدين إلى المعسكر من الإجازة، ومن الأسر الشابة وعدد قليل من كبار السن وحتى بعض الأشخاص الذين لا أود عادة أن اكون بجوارهم في ليلة مظلمة. إلا أنه بطريقة ما تلاشت جميع الحواجز الاجتماعية. سمعت في البداية شخصاً ضخماً- يدعى كليفور، كما علمت - والذي كان قد أطلق سيلاً من الشتائم عندما وقع الحادث للمرة الأولى والذي ربما كان يعادل كل الشتائم الأخرى التي سمعتها في حياتي حتى ذلك الحين. ولكنه كان الشخص الذي استقبل المهندس بين ذراعيه وحمله الى العربة، وكان يحوم من حوله وكأنه خليط من ملاك وممرضة طوال الليل. إذا كنت قد قابلت شخصاً في حياتي كان كماسة خام، فإنه كليفور.

لقد كنت مذنباً مرات عديدة بتهمة الحكم على الكتب من خلال أغلفتها، ولكن في حالة هذا الشخص فقد كنت مخطئاً، وربما كنت كذلك في كثير من الأحيان الأخرى. كانت تلك أكثر ليلة مذهلة في حياتي من نواح كثيرة، وقد كونت صداقات بسرعة مع العديد من الذين كانوا هناك. كنت آسف تقريباً عندما وجدتنا فرق الإنقاذ في وقت مبكر من صباح اليوم التالي.

في تلك الليلة البائسة، حيث تقطعت بهم السبل في وسط المجهول، عقد جاك ورفاقه الركاب صداقات العمر. قرروا أن يجتمعوا ثانية في كل سنة في تاريخ وقوع الحادث. حضر جاك حفلات زفافهم وبعض جنازاتهم. أصبح كليفور منتظماً في مستشفى ومن ثم التحق بمستشفى سانت جون امبيولانس بريدج. يبدو بأن جاك كان خارجاً من السجن قبل أسابيع قليلة من الحادث وكان مسافراً في تلك الليلة لتسوية بعض الحسابات مع بعض الأصدقاء السابقين. «ذلك الحادث حال دون قيامي بتحطيم حياتي» هو ما قاله جاك في واحدة من الاجتماعات بعد عدة سنوات.

واصل جاك حياته، فهو والدي قبل كل شيء. لم تكن حياته الأكثر تميزاً، ربما يقول البعض، لكنه اكتسب درساً هاماً في تلك الليلة لم ينساه والدي، بل كان مولعاً بإخباري إياه. □

يمكن لأحلك تجاربنا أن تتحول في بعض الأحيان إلى أفضل ما لدينا ويمكن أن تتشكل عبرها أعظم الصداقات.

# متزوجة من نجم

بقلم فكتوريا اوليفيتا

إننا مختلفان ونعلم بأننا بحاجة الى بعضنا البعض. عندما أكون محببة يقوم زوجي بتشجيعي. عندما أغفو على الأريكة ونحن نشاهد التلفزيون، يقوم بخفض الصوت الى أن استيقظ واذهب إلى السرير. إذا ساءت الأمور فإننا نصلي معاً من أجل التوجيه الإلهي. وعندما نصل إلى حل، نشكر الله معاً.

وأنا أكتب هذه المقال خرج هو في المطر لشراء ما نحتاجه لإعداد الغداء.

لا، إنه ليس نجماً سينمائياً، ولكني أعتقد بأنه يستحق جائزة! انه رجل حقيقي والذي أثبت بأنه سوف يبقى إلى جانبي في الأيام المشمسة والماطرة، في السراء والضراء. إنه يحب الله ويحبني ويحب أطفالنا، وبالنسبة لي فإن هذه هي أفضل قصة حب يمكن أن تُروى .

أشكر الله لأنه جعل السيد «الصحيح» يأتي في طريقي. إنه نجم فيلم حياتي. □

في الأفلام الرومانسية التي كنت أشاهدها في صغري، بدا أن الكون كله كان يتوقف عندما يلتقي السيد المناسب بالأنسة المناسبة. ومنذ ذلك الحين، بدا بأن الشيء الوحيد الذي كانا يحتاجانه من أجل البقاء هو جرعة من التحديق في عيون بعضهما البعض والعناق، ويفضل في مكان غريب وحالم.

مثل الكثير من الناس، كنت أعتقد بأن هذه هي الصورة الحقيقية للوقوع في الحب. ولكن الحياة الحقيقية لا تسير على هذا النحو. لم أجد «السيد المناسب» المثالي - ليس نسخة هوليوود على الأقل، ولكني التقيت بنجمي السينمائي.

زوجي ليس شخصاً رومانسياً بشكل خاص. ولم يأتي أبداً على حصان أبيض مع وردة حمراء في يده، معلناً بأنني سأكون أميرته إلى الأبد. انه لا يسحبني الى الخارج لكي نحدق في بعضنا البعض تحت ضوء القمر عندما يكون برداً. ولم يكتب لي قصائد من الشعر. لكنه ساندني خلال الأوقات المظلمة، وبقي الى جانبي حين كنت أمرض، وتحمل قلب مزاجي بدون شكوى.



# ٣٦ ثانية

بقلم ميستي كاي

ضحك الأطفال قليلاً، وتساءلوا: « هل هذا هو الإعلان الهام؟»

أجاب دانيال أنه مع الكثير من المشاكل الزواج في العالم وحالات الطلاق التي أصبحت شائعة جداً، فإن الأطفال بحاجة إلى أن يعرفوا بأن والديهم يحبان بعضهم البعض. ومن ثم نظر الى ابنتنا في عينه، وقال: «عندما تتزوج يوماً ما فإنك ستحتاج لمعاملة زوجتك بشكل صحيح».

أعلن جرس عال وصولنا الى الطابق الثالث عشر وفتحت أبواب المصاعد. عندما دخلنا الى المنزل ارتفعت ثرثرة الاطفال التي تخللتها بعض الضحكات حين احتضنتني دانيال بمودة.

في ٣٦ ثانية بين الطابقين الأول والثالث عشر، قام دانيال بتوثيق علاقة عائلتنا ببعضها البعض ووضع الإبتسامات على وجوهنا، وعلم أبناءنا درساً في الحياة ووضع الدفء في قلبي والذي ملأ كل كياني. □

زوجي دانيال وأنا نعيش مع أربعة أطفال في الطابق الـ ١٣ من مبنى سكني في مدينة تايتشونغ، تايوان. وغني عن القول بأن المصعد هو جزء من حياتنا اليومية.

كان يوماً عادياً آخر، مع قضاء معظم وقتي وطاقتي في إبقاء الأطفال سعداء ويتناولون طعامهم ولا يتشاجرون. كنا جميعاً في الخارج معاً، وعملنا أشياء لا أتذكرها حتى ومن ثم عدنا الى المنزل. حين دخلنا الى المصعد الفارغ، قام أحد الأطفال بالضغط على الزر. أضيء الرقم ١٣ على اللوحة وأغلقت والأبواب.

«ايها الأطفال، أمكم وأنا لدينا إعلاناً هاماً» قال دانيال بطريقة جذبت إهتمام الجميع. لم يكن لدي أي فكرة عما كان ذلك.

دانيال رجل عفوي ومليئاً بالمفاجآت. ولم أكن أعرف ما يمكن توقعه منه أبداً. قررت مجاراته. انتقلت إلى جواره ووضعت يدي في يده من أجل إضافة القوة لما يريد أن يقوله.

«أمكم وأنا نريد منكم أن تعرفوا أنه بعد أربعة عشر عاماً من الزواج فإننا لا نزال نحب بعضنا البعض تماماً وبشكل قاطع».

# ٢٥ طريقة لتكون صديقاً حقيقياً

بقلم لوري ديشين،

## لا تنتظر من الناس أن يكونوا ودودين . بَيِّنْ لَهُمْ كَيْفَ . الكاتب غير معروف

ما يجري في حياتي ونسيت رعاية علاقاتي. إننا بحاجة الى تواصل ذا معنى مع الاشخاص الآخرين. ليس من الضروري أن يكون جميع الأصدقاء حميمين، ولكنه جزء لا يتجزأ من سعادتنا أن نُظهِرَ للناس ما نحن عليه حقاً، وأن نسمح لأنفسنا بأن نعرفهم في المقابل، ومن ثم نذكر بعضنا البعض من خلال الأفعال الصغيرة أو الكبيرة بأننا نهتم.

نحن لا نحتاج أبداً أن نكون أو نشعر بأننا وحيدين في هذا العالم، ولكن الأمر متروك لنا لصنع الفرص لكي نكون معاً، وأن نستمتع مع بعضنا البعض وندعم بعضنا. والأمر متروك لنا لكي نجعل علاقاتنا من الأولويات.

مع أخذ هذا الأمر بعين الإعتبار، سألت مؤخراً على الفيسبوك، «ماذا يعني أن تكون صديقاً حقيقياً؟» قمت بجمع بعض الأفكار التي لقيت صدى قويا لدي (بعضها تم إعادة صياغته أو تعديله قليلاً من أجل سهولة القراءة).

واليكم بعض هذه الأفكار:

١. كن متواجداً دائماً، حتى بصمت.
٢. كن لطيفاً واصغي، كن مرحاً وخفيفاً . كن جدياً عندما يحتاج الأمر ، أحب بلا حدود واغفر دائماً.

في احدى الليالي اتصلت هاتفياً بصديقة قديمة لم أكن قد تحدثت معها منذ فترة . وعندما اجتمعنا وتقاسمنا القصص والضحك على النكات الخاصة والتي من شأنها أن تبدو سخيفة لو كان الهاتف مراقباً، تساءلتُ لماذا تركت الكثير من الوقت يمر منذ آخر مرة قمت بالاتصال بها على الهاتف.

نحن لا نعيش بالقرب من بعضنا البعض بحيث لا يكون شرب القهوة أو الذهاب الى صالة التدريبات معاً خياراً، ولكن في الحقيقة فإن التواصل معها ومشاركتها في جزء من حياتي، وتلقي الأجزاء التي تريد أن تعطيتها لا يتطلب جغرافيا محددة .

يمكننا أن نكون أصدقاء كبار لبعضنا البعض، على الرغم من بعد المسافات ، إذا اخترنا بذل الجهد. إذا تذكرنا أن نخصص الوقت، فإنه سيكون بإمكاننا أن نحظى بهذا النوع من المحادثات المرضية ذات المعنى والتي تجعلنا نشعر بأننا نحظى بالإهتمام والفهم والتقدير والدعم .

ثم بدأت في التفكير في كل الأوقات التي كنت فيها مشغولة وفقدت فيها الإتصال مع الأصدقاء الذين يعيشون في نفس الشارع ، الأوقات التي انهمكت فيها بكل



٢. لا تخشى من قول الحقيقة لبعضكم البعض مهما كانت صعبة.
٤. أرشدوا بعضكم البعض في أوقات الحاجة بآراءكم الصادقة.
٥. الصديق الحقيقي هو الشخص الذي يستمع دائماً والذي يهتم بصدق في الخير والشر، وهو الشخص الذي يقوم بالإتصال أو الكتابة لكي يقول مرحباً فقط.
٦. كن وفياتاً في الثقة والشخصية، كن منفتحاً دائماً وادعوا لمشاركة الإهتمامات وكن صادقاً دائماً حتى لو حصل اختلاف بالرأي .
٧. الصديق الحقيقي يحاول بذل قصارى جهده لكي يرفع معنوياتك عندما تكون مستاء ويجعلك تشعر بأنك مميزاً.
٨. حاول تحسين حياتهم من خلال صداقتك..
٩. كن من أنت حقاً ولكن كن عرضة للضعف. قم بتوفير المساحة والسلامة والخيار للشخص الآخر لكي يفعل الشيء نفسه.
١٠. كن سعيداً بصدق عندما يبالغون أو يتلقون أو يحققون شيئاً كنت ترغب فيه حقاً.
١١. شارك الحقيقة بقلبك بدون الخوف من سوء الفهم.
١٢. كن وفياتاً واغفر، ولكن قبل كل شيء أحب واحترم.
١٣. تقبل الأشخاص كما هم ، كأفراد بدون شروط. كما أنه مهم بالنسبة لك أن تكون متواجداً من أجلهم، يجب أن تكون راغباً في أن تتيح لهم أن يكونوا متواجدين من أجلك.
١٤. إبقوا أصدقاء على الرغم من الخيارات الفردية في الحياة ولا تتخلوا عنهم عندما لا يكونوا كما تريدهم أن يكونوا.
١٥. الصديق الحقيقي يدعم دائماً الأشخاص ولكنه لا يشعر بأنه مجبر على دعم المواقف. الصديق الحقيقي هو الذي يعرف كيف ومتى يقول بحزم «لا».
١٦. ساعد نفسك وأولئك الأقرب لك على النمو. أن تعيش يعني أن تنمو، والصديق الحقيقي هو الشخص الذي تستطيع أن تقول بصدق بأنه ساعد في تعريفك كفرد.
١٧. إحتفل بالإنجازات وكن متواجداً لدعم الهزائم. التزم بكلمتك وأقر بها عندما لا تستطيع.
١٨. سارع لمساعدة صديق عندما يتخلى عنه الآخرين.
١٩. لا تحمل ضغينة بسبب خلافات تافهة.
٢٠. كن متواجداً! يمكنك التظاهر بأنك تهتم ولكن لا يمكنك التظاهر بأنك متواجد.
٢١. الصديق الحقيقي هو الشخص الذي تشعر بالراحة معه كما لو كنت لوحدك. لا أوهام ولا إحجام.
٢٢. كن متواجداً من أجل الشخص الآخر بنفس الطريقة التي تتواجد فيها لنفسك. شريطة انه إذا لم يكن بمقدورك أن تكون متواجداً لنفسك، ربما هذا شيء يجب أن تعالجه أولاً.
٢٣. لا تدع الأمور الشخصية تعترض طريقك.
٢٤. اعرف الخصائص الأقل إعجاباً في الأشخاص واستمر في حبهم وتقديم الدعم لهم.
٢٥. وأود أن أضيف أمراً أخيراً... شارك التقدير الصادق عند كل فرصة تنالها.

هل لديكم أي شيء تضيفونه إلى القائمة؟ □

# وراء الهمسة

بقلم أنا بيرليني

«عفوًا؟»

اصطبغ وجهه المدبوغ والمحلوّق بشكل جيد باللون الأحمر، وقام بعمل حركة لم أميزها.

«لست أفهم. هل سبق وأن التقينا؟»

أوماً برأسه، ثم عبس قائلاً بهمس «في السجن».

ثم تذكرت. لا بد بأننا التقينا أثناء واحدة من العروض المنتظمة لفرقتنا والتي نقدمها للسجناء في سجن المدينة.

حيث أدركت بأنه لم يكن يرغب في الإعلان عن هذا الجانب المعتم من ماضيه، ابتسمت فقط للإشارة بأنني فهمت وكنت سعيدة لأنه تم إطلاق سراحه.

في ذلك الوقت كان صديقه يناديه من الخارج، وكان عليه المغادرة بسرعة .

وكان ذلك وقتاً كافياً من أجل همسةٍ أخيرة «شكراً لك على قدومك.» □

دخل الى المتجر وكان يرافقه شاب آخر في مثل عمره. كان يرتدي ملابساً أنيقة وكان يبدو واثقاً من نفسه وهو الأمر النمطي لدى عدد كبير من الشباب في هذه الأيام، وهي ثقة بالنفس سطحية والتي غالباً ما تخفي مشاعر إنعدام الأمن، وربما ندبة عاطفية عميقة.

أحب مراقبة الناس. مالذي يمكن أن يكون أكثر روعة وغموضاً وسحراً من حياة البشر؟ مالذي يكمن وراء هذه التعابير التي تبدو طبيعية وتلك الملابس الأنيقة والنظيفة، وذلك الشعر المسرح بشكل أنيق؟

كنا نقف سوية عند الكاونتر ونتطرر موظفاً متوفراً لكي يقوم بمساعدتنا عندما تلقى هو مكالمة هاتفية ويدي بأن عليه المغارة . وفي طريقه للخارج، انحنى نحوي وهمس بضع كلمات في أذني: «تمتلكين صوتاً جميلاً.»

اهتزت. يا له من شيء غريب تقوله لشخصٍ غريبٍ كليا !

نظرت إليه مرة أخرى، محاولة أن أعرف إذا كنت قد التقيت به من قبل، ولكن ما من شيء أتى إلى ذهني. أنا أقوم بالغاء فعلاً من وقت لآخر، ولكن لم يكن بمقدوري أن أتذكر بأنني رأيت هذا الرجل من قبل.

# أنت فقط

## ثلاث نصائح لبناء إحترام الذات

بقلم غلوريا كروز

### ٢. قم بإعداد قائمة بنقاط القوة لديك.

ما الذي يعجبك في نفسك؟ لا تركز على نقاط الضعف لديك أو ما تفتقر إليه، ولكن بدلاً من ذلك ركز على أمورك الجيدة، مواهبك، وصفاتك الإيجابية. ربما تكون خلاقاً ولطيفاً ومرحاً وذكياً وهادئاً وسخياً. حيث يتوجب علينا الاعتراف بنقاط الضعف لدينا من أجل إبقائها تحت السيطرة، فمن المهم أيضاً التعرف على مواطن القوة لدينا.

### ٣. كن ممتناً لكل الخير لديك.

في أي موقف تجد نفسك فيه، حاول تحديد شيئاً إيجابياً تكون ممتناً من أجله، وتذكر بأن «المشكلة هي الفولاذ الهيكلي الذي يدخل في بناء الشخصية». (دوجلاس ميادور)

عندما تتعلم فهم ورعاية حاجاتك العاطفية ستكون قادراً على التواصل مع الآخرين وعلى أن يكون لديك تأثيراً إيجابياً أكبر على من هم من حولك. التغيير يبدأ من داخلك. □

من الصعب أن تحب الآخرين كما تحب نفسك إذا كان إحترام الذات لديك منخفضاً. إن كل شخص هو فريد من نوعه ويمتلك توازناً واضحاً من نقاط القوة والضعف. المشكلة تبدأ عندما نقارن أنفسنا بالآخرين وبأوضاعهم، أو نقيس أنفسنا وفقاً لمعايير المجتمع للنجاح، وفي نهاية المطاف نجد أنفسنا في حالة من عدم الرضا المستمر.

إذا كانت هذه هي الطريقة التي تشعرون فيها بعض الأحيان، أنظروا الى هذه الإقتراحات التي وجدت بأنها تعزز إحترام الذات بشكل كبير:

### ١. حلل قيمك الشخصية الأساسية، وإذا لزم الأمر قم بإجراء التغييرات.

اسأل نفسك ما هو الأهم - صحتك أم صورتك؟ كسب المال أو الحصول على راحة البال؟ عملك أم قضاء الوقت مع عائلتك؟ وهلم جرا. إن معرفة ما هو أكثر أهمية بالنسبة لك يمنحك أهداف واضحة تسعى لها.

# شعر الحب

أقوال  
مأثورة



لا يمكن لأي عمل لطيف، مهما كان صغيراً، أن يذهب هدرًا أبداً. - ايسوب

الحب هو مجرد كلمة الى أن يأتي شخص ما ويمنعها المعنى. - غير معروف

سوف تجد وأنت تنظر إلى الوراء نحو حياتك بأن اللحظات التي عشت فيها حياتك حقاً هي اللحظات التي كنت تفعل فيها أشياء بروح الحب.  
هنري دروموند

الحب يعني أن تحب ما هو غير محبوب وإلا لن يكون الحب من الفضيلة على الاطلاق.  
تشيسترتون

أن الأصدقاء المخلصين هم المأوى القوي: من يجد واحداً فقد وجد كنزاً.  
سيراتش ٦:١٤

يمكن للحب أن يكلف الكثير، ولكن عدم المحبة يكلف دائماً أكثر، وأولئك الذين يخشون أن يحبوا غالباً ما يجدوا بأن الحاجة للحب هي الفراغ الذي يسرق الفرحة من الحياة. - ميرل شاين

الحب ليس أعمى ولكنه مثالي. إنه يرى أعماق الإنسان، ويرى "الذات الحقيقية" خلف ذلك وفي خضم الضعف وأوجه القصور للشخص.  
اندراس انجيل

أن تحب من أجل تكون محبوباً هو أمرٌ إنساني، ولكن أن تحب من أجل المحبة هو أمرٌ ملائكي  
ألفونس دو لامارتين

ابتداء من اليوم، عامل كل شخص تلتقي به كما لو كان سوف يموت في منتصف الليل. امنحهم كل الرعاية والعطف والتفهم الذي يمكن لك أن تحشده، وافعل ذلك بدون أي تفكير في المكافأة. لن تكون حياتك نفسها أبداً.  
اوغ ماندينو

الحب واللطف لا يضيعان أبداً. إنهما يصنعان الفارق دائماً.  
باربرا دي انجيليس

اللطف هو اللغة التي يمكن أن يسمعها الأصم ويراها الضريير.  
مارك توين

