

المجلد ٥ الاصدار ٨

# المشوقفة

المجلة التي تحركك!



البدء من جديد

كيف تجد الأمل

التوجه لعقلية جديدة

٣

البدء من جديد

٤

كيف تجد الأمل

٦

تكوين هوايات جديدة

٨

وضع الأهداف وتحقيقها

٩

وجهات نظر جديدة

١٠

الأبوة من القلب  
شجرتي الصينية القزمية

١١

الإنطلاق نحو عقلية  
جديدة

١٢

أقوال ماثورة  
بدايات جديدة سعيدةالمجلد ٥ الإصدار ٨  
كريستينا لاينالعدد  
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.comموقع الكتروني:  
بريد الكتروني:المشوقة © ٢٠١٤  
جميع الحقوق محفوظةكريستينا لاين  
الى المشوقة

بداية العام الجديد هي دوماً وقتٌ جيد لكي نستعرض ما قمنا بإنجازه، ولكي ننظر للمستقبل بأمل وعقلية متفتحة. وهي أيضاً فكرة جيدة لتندارس حياتنا بشكل منظم، لكي نرى إذا كنا بحاجة لأن نجري أي تغيير من أجل الوصول الى كامل إمكانياتنا وجعل حياتنا مرضية أكثر.

أحياناً نجبرنا الظروف على إجراء التغييرات أيضاً. ننتقل الى موقع جديد أو الى وظيفة جديدة، أو نلتحق بمدرسة جديدة ونشكل علاقات جديدة.

سواء كانت ظروفنا تفرض ذلك أو نختر القيام بذلك بأنفسنا، فإن الإنطلاق في بداية جديدة ليس أمراً سهلاً دائماً، خاصة عندما يترتب على ذلك إجراء تغييرات شخصية أو صنع هوايات جديدة. أحياناً فإن الأشياء التي نقرر إنجازها أو نكون مجبرين على تغييرها تكون هائلة للغاية بحيث نواجه أوقاتاً صعبة عندما نبدأ، أو نقوم بدلاً من ذلك بالمماطلة ونحاول تأجيل بعض الأشياء الى وقت لاحق، أملاً في العودة اليها في وقت آخر.

لحسن الحظ لسنا وحيدين في صراعاتنا، هناك الكثير من القصص حول أناس تخطوا العقبات التي واجهتهم ليبدأوا من جديد، ويصقلوا عقليات جديدة ويحاولوا عمل شيء جديد او يشكلوا هوايات جديدة خطوة خطوة.

أمل أن تقوم هذه المقالات والقصص الحقيقية في هذا العدد من المشوقة بتشجيعكم على أن تمنحوا قراراتكم الشخصية محاولة صادقة، و أن تؤدي محاولاتكم الى بدايات جديدة رائعة.

# البدء من جديد



بقلم اليزابيث، إعادة طبع

لم يَفْتِ الأوان للبدء من جديد. أن كل لحظة هي بمثابة فرصة للبدء من جديد. مهما بدا الوضع عقيماً إلا أنه لم يفت الأوان على البدء من جديد. نُحِبُّ أن نرى بداية كل سنة جديدة كفرصة للبدء من جديد، يمكننا رؤية كل يوم، بل حتى كل لحظة كفرصة من أجل بداية جديدة.

أيأ يمكن الأمر الذي لم ينجح معك يمكنك دائماً إعطاء أنفسنا فرصة ثانية أو ثالثة أو حتى فرصة عاشرة من خلال اختيار نهج البداية من جديد. يمكن إنهاء نقاش تحول الى جدال والبدء من جديد. و يمكن إعطاء علاقة مضطربة الفرصة للبدء من جديد.

العمر والصحة والتعليم والزمن والخبرة والفرص والتاريخ والمصادر والمواقع غالباً ما تستخدم كحجج لكي لا نبدأ شيئاً من جديد. إن الخوف هو عادة المتأمر الحقيقي.

البدء بشيء من جديد يمكن أن يكون مخيفاً، مخيفاً بشكل كافٍ بحيث نفضل إبقاء الأمور على حالها مهما كانت سامة أو غير صحية أو مثبطة.

لا تسمح للخوف أو الأعداء بالحيلولة دون قيامك بجعل كل وضع بأفضل حالة ممكنة. إن واجهنا أمراً ما لا يسير كما نريد أو لا يتم على أفضل حال، عليك إذن أن تفتتم الفرصة في كل لحظة لكي تبدأ من جديد. ◆

# كيف تجد الأمل

إعادة طبع من الويب، بتصريف

وليس مضمونة. كن مرناً حيال ذلك. كن متحمساً حيال طبيعة الاحتمالات. إذا كنت تخشى المجازفة عليك عندها التدرّب لكي تصبح مرتاحاً أكثر مع المجازفة من خلال عمل شيءٍ خارج عن المألوف لا تقوم به عادة، كل يوم أو مرة في الأسبوع على الأقل. للاستفادة من الآمال الكبيرة فإنك بحاجة لأن تكون متقبلاً أكثر لما تقدمه الحياة لك.

### ٣. فكري في المستقبل من حيث الماضي والحاضر.

حسناً إذاً لقد تخيلت بعض النتائج المستقبلية المرغوبة وأدركت بأن ما تحتاجه هو مختلف كلياً عما هو لديك الآن. وقد ينتج عن ذلك بعض الأفكار الخاطئة والمشاعر السلبية. أشياء مثل ”لقد أصبحت مكتئباً فقط لأنني أفكر كيف أنا عالق هنا“. إليك هذه الخدعة، عليك أن تتعلم كيف تتجنب مثل تلك الأفكار والمشاعر السلبية من خلال إيجاد بدائل إيجابية. كيف يمكنك القيام بذلك؟ من خلال العثور على دليل في ماضيك أو حاضرك عن الأشياء القريبة مما تريده. ستقوم هذه الرسائل المليئة بالأمل بالمساعدة في التقليل من الأصوات النمطية في رأسك وكذلك من الآخرين والتي تقول ”لا يمكنك القيام بذلك، لن تحصل على ما تريده أبداً.“

الأمل موجود في كل واحدٍ منا- الصفة الإنسانية التي تسمى بالأمل، والتي إن وجدت بشكلٍ كافٍ فإنها تساعدنا في تجاوز الخوف واليأس. من خلال تطوير مهارتك في الأمل يصبح بإمكانك تحقيق إحساسٍ أكبر بالسعادة والرضا والنجاح.

اليكم كيف، بناءً على أبحاث حقيقية بيّنت ما يحدث عندما يكون لدى شخص ما مستويات عالية من الأمل.

### ١. أصحاب الآمال الكبيرة يحلمون أحلاماً

**كبيرة.** إنهم يستخدمون خيالهم لوضع أنفسهم في المستقبل، ويرسمون صورة في أذهانهم عما يريدونه من أجل حياتهم، بغض النظر عما لديهم الآن. ولتقوم بتطوير الآمال الكبيرة وحتفظ بها لا تخشى التفكير في الاحتمالات، ما الذي كان من الممكن أن يحدث بدلاً مما هو عليه الآن. تخيل أفضل حياة ممكنة يمكنك الحصول عليها. تلك هي نقطة البداية بالنسبة لك. ومن ثم إنطلق من هناك.

### ٢. سلم بأنه ما من شخص يمتلك سيطرة كاملة

**على حياته،** وبأن رغباتك المستقبلية هي احتمالات

#### ٤. حان الوقت لوضع استراتيجيتك. كل إنسان

**لديه أهداف.** الآمال الكبيرة هي أكثر ذكاء حتى من ذلك، لأنها لديها خططاً احتياطية أيضاً. إن وجود شيء واحد تهدف له هو أمر جيد، إلا أن الحياة لديها ميل أحياناً لكي تلقي بنا بشكل منحني. إذا كانت لديك عدة خيارات متاحة في الوقت نفسه، عندها سيكون إهتمامك أقل في حدوث ذلك الشيء الواحد بشكل مثالي.

#### ٥. القيم. واحدة من أكبر الفروقات بين الأشخاص

أصحاب الآمال الكبيرة وأصحاب الآمال الصغيرة هي أن الأخير يضع الأهداف بناءً على القيم الشخصية. إنهم يرون قيمهم ضمن إطار المساهمة في المجتمع أو رد الجميل. أسبابهم وراء أهدافهم تتخطى الحصول على وظيفة معينة أو الحصول على مبلغ معين من المال. إحرص على أن تكون أهدافك ذات معنى لك بشكل عميق وشخصي. إسأل نفسك ” كيف سوف اشعر عندما احقق هذا الهدف؟ وليس ” ما الذي ساحصل عليه؟“.

#### ٦. أطلب المساعدة من الآخرين. هناك علاقة

قوية بين الأمل والترابط الاجتماعي. ليس لأن أصحاب الآمال العالية لديهم أصدقاء أكثر أو عائلة أكبر، ولكنهم يشعرون بأنهم مرتبطون أكثر بأولئك الناس الذين حولهم ويجعلون هذا الأمر ينجح من خلال طلب المساعدة. إن أحد أكثر الكلمات جاذبية وسحر في اللغة هي ” من فضلك“. أضف إليها ” هل يمكنك مساعدتي؟“ وسوف تصاب بالدهشة من عدد الأبواب التي ستفتح لك.

#### ٧. ساعد نفسك. سيكون تحقيق ما تريده في

المستقبل أكثر صعوبة إذا أعاقك الذي يحدث في الوقت

الحاضر. إن أصحاب الآمال العالية يولون العالم من حولهم الإهتمام إلا أنهم يولون أنفسهم إهتماماً أيضاً. إنهم متفهمين للأفكار والمشاعر السلبية بشكل كبير وهم يعلمون ما الذي يحتاجون عمله للخروج من الدوامة والعودة للشعور والتفكير بطرق ايجابية ومحفزة. قم بتطوير المصادر الشخصية كأن يكون لديك خطماً بديلة والتي تزيد من فرصك في جعل ذلك المستقبل المنشود حقيقة.

#### ٨. أعتز على الفوائد بغض النظر عما يحدث.

الأمل ليس هو التفاؤل. إنه ليس وضع وجه مبتسم على كل شيء والإدعاء بأن كافة الأمور على ما يرام عندما لا تكون كذلك. إلا أن هناك بعض أوجه الشبه. ليس أقلها الميل للبحث عن ما هو جيد في أي شيء يحدث لك. إذا ما اتبعت نهج أن كل تجربة هي ذات قيمة عندها ستبدأ برؤية أن رغباتك المستقبلية قد تأخرت قليلاً لا أنها لن تتحقق. درّب نفسك على البقاء منفتحاً ومرناً حيال أي شيء قد يحدث في حياتك. إبحث عن الفوائد بشكل متعمد في أي موقف، بحيث تكون لديك تلك التوقعات والحماس الرائع لكي تصمد لمدة أطول قبل أن تحقق ما تصبو اليه.

#### ٩. فوق كل شيء تذكر بأن ” الأمل“ هو أن

**تتسائل دوماً،** مع الإهتمام والحماس الشديدين، حول ما يوجد في الخلف هناك. إذا كان لديك كل شيء كنت تريده فإنك لن تحتاج للأمل. بإمكانك أن تتمنى النجاح اذا كنت تراه كنوع من التقدم نحو أهدافك المنتقاة، سواء كانت كبيرة أو صغيرة. وبإمكاننا أن نأمل لأنه مقدرٌ لنا أن نجد الرحلة مبهجة بدلاً من أن نحكم على قيمتنا من خلال الوصول الى وجهتنا. ◆

# تكوين هوايات جديدة

بقلم كيرتس بيتر فان جوردر



مدرس للغة الأم الإنجليزية لإعطاءهم الدروس فسوف يتعلمونها و يستوعبونها بطريقة سحرية، بدون الحاجة لإتمام الواجبات المدرسية أو الدراسة اللازمة لتحقيق التقدم. الأمور لا تسير بهذه الطريقة. إننا معتادون على طلب نتائج سريعة. في حين أن تحقيق أي شيء ذي شأن غالباً ما يتطلب في الواقع فترة طويلة من الزمن.

ويتم إرسال الرسائل من خلال ممرات أدمغتنا عبر الخلايا العصبية المرتبط بعضها ببعض. إنها تحب السفر عبر ممرات معروفة، الطريقة المريحة، ويستغرق الأمر بعض الوقت والجهد من أجل صناعة تلك الممرات الجديدة.

يقترح كارلو دي كليمنت رئيس دائرة علم النفس في جامعة ميريلاند وضع أهداف واقعية وعمل تقدم يومي من أجل تحقيقها. ( إننا جميعاً نتمنى بعض الأشياء. قد نقول ” أتمنى لو أنني كنت أباً أفضل “، إلا أن ذلك أمرٌ مبهم للغاية. ربما تقول ” سأقوم بالعد لغاية خمسة قبل أن ابدأ بالصراخ على أطفالي “ هذا أمرٌ جيد، ولكنك تكتشف بعد ذلك بأنك بحاجة الى خطة لكي تذكر بالعد لغاية خمسة.

وعندما تكون مسلحاً بالأهداف الصحيحة وبالرغبة والمثابرة فيإمكانك تكوين هواية جديدة هذه السنة، أو في أي وقت. وإمكانك أن تصبح سيد الظروف وليس ضحيتها. ◆

شهر يناير، عندما يتم الإحتفال بالعام الجديد في معظم أنحاء العالم، بإسم الإله الروماني جانوس. لأنه كان يمتلك وجهين كان بإمكانه أن ينظر الى الوراء الى السنة الماضية والى الأمام نحو السنة القادمة. كان إله البدايات وحارس الأبواب.

إن اتخاذ القرارات في بداية السنة الجديدة هو تقليد قديم وراسخ. يبدو أن أشهر قرارات البابليين القدماء كانت إعادة الأدوات الزراعية التي تم استعارتها. نتخذ القرارات الا اننا لا نبدو مجهزين بشكل جيد للإبقاء عليها. أحد الأسباب التي تجعلنا نجد صعوبة في تغيير عاداتنا القديمة السيئة أو تشكيل عادات جديدة جيدة هي أن توقعاتنا يكون مبالغ فيها للغاية أحياناً. وبدلاً من عمل تغييرات تدريجية دائمة في أسلوب حياتنا، فإننا نريد النجاح الفوري.

مُعلم اللياقة البدنية جاك لالان (١٩١٤-٢٠١١) والذي استمر في برنامج تدريباته اليومي الى أن بلغ التسعينات من عمره قال ” إن نية الإنسان في العادة تكون طيبة إلا أنه يضع الأهداف العالية جداً، ويحاول تحقيقها مرتين أو ثلاث مرات ومن ثم يقول إنها صعبة للغاية ومن ثم يستسلم“

عندما كنت مدرساً خاصاً للغة الانجليزية في أندونيسيا واليابان واجهت هذا النوع من التوقعات غير الواقعية. كان الكثيرون من طلابي يعتقدون بأنهم إذا قاموا بتعيين

# وضع الأهداف وتحقيقتها

بقلم ايرا شارما

بعض الناس تُثبِّط عزيمتهم عندما يخفقون في تحقيق أهدافهم بحيث يتخلون عن وضع أية أهداف على الإطلاق ولا يصابون بخيبة أمل بسبب الفشل "المحتم".  
هناك الكثير من النصائح المتاحة اليوم من أجل هذا الموضوع. ولا يوجد هناك في الحقيقة أي شيء صعب للغاية أو غامض للغاية حول وضع أهدافك وتحقيقتها.  
واليكم فيما يلي خمس خطوات سهلة تتبناها من أجل النجاح:

## الخطوة ١ :

ما الذي تهدف له؟ أكتب أهدافك للسنة. ضع في القائمة بضعة أولويات قصوى. يمكن للكثير منها تشتيت التركيز وتبديد طاقتك.

## الخطوة ٢ :

اتخذ الخطوات، حتى لو كانت تبدو كبيرة وجنونية، تجاه الوصول الى أهدافك. الأمر المهم هو البدء في العملية. يمكن للتعديلات أن تأتي لاحقاً!

حاول التركيز على الأفعال التي ستؤدي الى تقدم أكثر من هدف بشكل فوري. على سبيل المثال فإن اصطحاب أطفالك الى بركة السباحة أو قيادة الدراجة الهوائية مع زوجتك سوف يعزز لياقتك البدنية بالإضافة الى قضاء الوقت مع أسرتك.

## الخطوة ٣ :

تابع الأمر. ربما تفشل بشكل دوري ولكن لا تستسلم. أصلح الأمر وابدأ ثانية. في الحقيقة إذا لم تفشل أبداً فربما تكون أهدافك سهلة للغاية ويجب تعديلها.

## الخطوة ٤ :

استمتع. استمتع بالتحدي. إن محاربة مخاوفك ونقاط الضعف لديك من أجل تحقيق أهدافك يمكن أن يكون أمراً صعباً، إلا أنه أمر مجزي بشكل هائل أيضاً. إن معظم الإغراء المتعلقة بسباق الماراثون هو التحدي. اجعل من الوصول الى أهدافك "رياضة حياتك القصوى".

## الخطوة ٥ :

راجع التقدم الذي تحقق تجاه أهدافك بشكل يومي واسبوعي وشهري. إذا كنت جاداً حيالها فإنك سوف تبذل الجهود من أجلها. إذا لزم الأمر كن منفتحاً تجاه تعديل أهدافك أو الأفعال التي تقوم بها من أجل الوصول إليها. ولكن انتبه كي تفرق أهدافك الأصلية. ◆

# وجهات نظر جديدة

بظم جوليانا كونولي، بتصرف

وبالإضافة الى منحه منظوراً جديداً للحياة، فإنني أجد فائدة رئيسية ثانية في النظر الى الوراء وهي بالتأكيد ما أريد القيام به بشكل مختلف هذه السنة. في هذه المناسبة هناك أمران يبرزان:

١. أريد أن أزرع تلك الثقة التي أراها في الناس الذين تعلموا فن الاعتماد على الله.
٢. أريد التفكير بشكل أقل حول نفسي، أمضيت الكثير من الساعات في السنة الماضية وأنا قلق على نفسي. بدلاً من ذلك أريد أن أقضي بعضاً من ذلك الوقت والطاقة على أناس آخرين وعلى الأشياء المهمة.

لا أعلم ما ستجلبه السنة الجديدة، لكنني متأكدة أنها ستشمل مفاجئات وأفراح وأحزان- على الأغلب ستكون هناك ليالٍ دون نوم. ومع ذلك، إذا تمكنت من تذكر ذلك في حمى أكثر اللحظات اضطراباً فإن منظوري الجديد سيتغير خلال بضعة أشهر فقط، إذا استطعت أن أحافظ على إيماني بالله وتذكر أنه بغض النظر عن المكان الذي سأكون فيه أو عما أفعله فإنني أعلم أن هذه السنة ستكون ناجحة. ◆

يا لها من سنة مجنونة . خلال ١٢ شهراً تركت وظيفة بقيت فيها لمدة خمس سنوات وانتقلت الى دولة جديدة وعانيت من تقلبات عاطفية وامضيت الليالي بدون نوم وانا في حالة قلق واستمر الأمر على هذا النحو.

سأعترف، كانت أوقاتاً عصيبة عشتها في بعض الأحيان، ولكن الآن مع فوائد الإدراك المتأخر فإنني أرى الأشياء بطريقة مختلفة نوعاً ما. لقد تركت عملي فعلاً إلا انني حصلت على منصب جديد وأفضل. نعم، لقد ابتعدت عن أصدقائي القدامى إلا أنني قمت بتوسيع أفاقي وتعرفت على العديد من الأصدقاء الجدد. لقد كانت تقلبات عاطفية بالتأكيد إلا أنها كانت أيضاً تجربة تعليمية. ربما عانيت من القلق كثيراً في السنة الماضية ولكن ها أنا الآن عند فجر عام جديد في سلامة وعافية.

ترمز بداية العام الجديد بالنسبة لي على الوقت اللازم للتأمل وتقييم السنة الماضية. وقد تعلمت كيف أعتز بتحليلي في نهاية السنة. ومع مرور الوقت تتغير وجهات النظر وتصبح القضايا الكبيرة لا شيء وتختفي المخاوف وتلتئم الجروح. ربما هناك حقيقة في المثل القائل ” أعطي الوقت بعض الوقت“





# شجرتي الصينية القزمة

بقلم جوليانا كونولي، بتصرف

انتقلت في النهاية من منزل عائلتي وتركت الشجرة الصينية مع امي ويدها الخضراء. في إحدى الرسائل كتبت أمي " اعتقدت بأن شجرتك الصينية قد ماتت أخيراً، كدت أن ألقى بها بعيداً، ولكنك تعرفين كم أكره إلقاء النباتات بعيداً. انتظرت لفترة وبالتأكيد عادت لتنمو بشكل كامل أكثر من قبل."

في الربيع الماضي ذهبت لزيارة أمي، أصبح لديها الآن وقتاً أطول للإعتناء بالحديقة لأن معظم أبنائها قد غادروا. كانت الساحة الخلفية جميلة ومليئة بأشجار الورود العطرة والعروش المغطاة بالأزهار والتعريشات، وكانت شجرتي الصينية مزروعة في أصيص جديد. وقد كبرت وأصبح طولها أربعة أقدام على الأقل.

في هذه المرحلة، بعض الأشياء في حياتي - بضعة أحلام وأهداف - يبدو أنها أصبحت في سبات، ولكن عندما يأتي الوقت المناسب ستصبح مثل تلك النبتة التي زرعت لكي تبدأ من جديد وتصبح أقوى في كل سنة. أعتقد بأن آمالي وأحلامي سوف تزهر من جديد. ◆

عندما كنت طفلة كنا نعيش بالقرب من مجمع للشقق كان يأوي بعض طلاب الجامعة. وعند نهاية السنة الدراسية يقوم الطلاب بمنح أو بيع الأشياء التي لا يريدون أخذها معهم إلى ديارهم بأسعار رخيصة.

في أحد الأيام، أحضر لي شقيقي شجرة صينية قزمة. أمي، التي تهتم بالزراعة أخبرتني أنها شجرة جيدة. أخذتها إلى غرفتي وكنت أضعها على الشرفة كل بضعة أيام من أجل أشعة الشمس. وبعد أن بقيت الشجرة لبضعة أشهر بدأت أوراقها تتساقط إلى أن لم يتبقى أية ورقة عليها. وعندما سألت أمي ما خطبها قالت بأنها دخلت في سبات. شجرة بدون أوراق لا تثير اهتمامي، لذا قمت بوضعها في الساحة الخلفية مع نباتات أمي الأخرى، وبقيت هناك لفترة طويلة بدون أوراق ومهجورة.

وفي أحد الأيام أحضرت أمي نبتة إلى غرفتي. نعم كانت شجرتي الصينية وكانت هناك براعم صغيرة على أطراف أغصانها. سرعان ما نمت البراعم وأصبحت أوراق. وفي النهاية أصبحت شجرتي مزدهرة مرة ثانية. واستمرت تلك الدورة على مر السنين.

# التوجه لعقلية جديدة

بقلم جوليانا كونولي، بتصرف

بها. كيفية تفكيرنا بأنفسنا وبحدودنا وفرصنا والقوى التي تؤثر علينا هي بحاجة لأن تتغير أيضاً. وكما قال اينشتاين " لا يمكن حل مشكلة بنفس المستوى الذي حدثت فيه ". ليس من الممكن صنع تغييرات دائمة في أسلوب حياتنا إذا لم يتغير تفكيرنا أيضاً.

لذا كيف يمكن للإنسان الانتقال الى عقلية جديدة؟ كل واحد منا يعيش في صندوق له سقف وضعته قيود منظورنا. إن تغيير عقليتك يبدأ من خلال عمل فتحة في هذا السقف وادخال رأسك لكي ترى شيئاً جديداً للمرة الأولى. ربما تكون لحظة الهام أو إكتشاف أو تبصر أو إدراك جديد. وفي النهاية تكون قد حضرت فتحات كافية في السقف لكي تهض وتصل الى منظور جديد كلياً.

وقد تسأل " كيف يمكنني تدريب نفسي على عقلية جديدة؟ دعنا نقول بأن هذه هي السنة التي تريد أن تتخلص فيها من عشرة أرطال من الأنسجة الدهنية الزائدة التي تخزنت في جسمك حين كنت قلقاً حيال العمل والضغوطات المالية خلال السنة أو السنتين الماضيتين. إنك تضرب سقفك برأسك بمجموعة من الأفكار. دعنا نتفحص كيف يمكنك تغييرها. دعونا نقول بأن أكثر فكرة مقيدة هي " أود أن أكون أكثر لياقة وأكثر حيوية، إلا أنني لا أملك الوقت لكي استثمر في الحصول على اللياقة والإحتفاظ بها مع الأخذ بعين الإعتبار مسؤوليات عملي وأسرتي ورحلتي الطويلة الى العمل ".

لا يحدث التغيير ما لم تكن لدينا جرعة جيدة من الحافز والثقة اللذان يعملان معاً. ولا نستطيع أن نترك إحداها ينخفض حتى قليلاً. من المهم أن نقوم بشحن وإعادة شحن بطاريات حوافزنا وثقتنا بشكل يومي.

ولكن ماهو الشيء الذي نعمل من أجل تغييره؟ أحد الأسباب التي تجعل التغيير صعباً هو أن به الكثير من الأجزاء المتحركة. هناك الوجهات التي نقوم بقياسها- الأرقام الموضوعية مثل الأرتطال على الميزان، معدل ضربات القلب المريحة، ارتداء سروال الجينز الذي كنا نرتديه في سن الـ ٢٥، أو الأرقام غير الموضوعية مثل تصنيف مستوى التوتر لدينا أو راحة البال على مقياس من ١ الى ١٠.

ومن ثم هناك الأشياء حيث نتعلم أولاً كيف نفعل ومن ثم نفعل بشكل ثابت لكي نصل الى وجهتنا - سلوك أو عادات جديدة كإستخدام كمية زيت أقل في الصحن لمساعدتنا في التخلص من بعض الوزن، التدريب لمدة ١٥ دقيقة أو التأمل ثلاث ليالي في الأسبوع من أجل تحسين صفاتنا الذهني. أو التدريب بشكل مكثف لمدة ٢٠ دقيقة على آلة التدريب من أجل إزالة التوتر.

بشكل أساسي ، أكثر ما علينا تغييره - من أجل إكتساب مواهب جديدة توصلنا الى وجهتنا المنشودة- هي عقليتنا. ليس فقط ممرات العقل الجديدة والتي يتم صنعها من خلال الكثير من التدريب حيث نتقل من عادات وليدة وهشة الى عادات لسنا بحاجة للتفكير

الكثير من الأشياء الأخرى. لقد قمت بإستبدال فكرة " لا أملك الوقت " بـ " أنا أنام بشكل جيد لذا اشعر بتوتر أقل في العمل وأقوم بإنجاز المزيد ". وقد تجد بأن أفضل الأفكار من أجل حل المشاكل المستعصية قد تأتيك فجأة أثناء قيامك بالهرولة. أو تكون مرتاحاً ومركزاً أكثر أثناء محادثاتك مع أطفالك.

ولكن في الوقت الذي اكملت فيه بنجاح عملية تغيير الأفكار، لا يمكنك ان تتخيل حتى كيف كنت عالماً في صندوق " لا أملك الوقت " الذي كنت فيه قبل بضعة أشهر.

لقد قمت بتغيير عقليتك . أصبحت خارج الصندوق. استمتع بالآفاق الجديدة. ◆

والآن تخيل بأنك تدخل رأسك عبر فتحة " إنني أملك الوقت لكي أملك اللياقة والمحافظة عليها " ما الذي يتطلبه الأمر لكي تفكر بهذا الفكرة؟

ارتدي قبعتك العلمية وابدأ بتصميم بعض التجارب التفكيرية. قد تكون إحدى الأفكار " سأنجز ثماني ساعات عمل خلال سبع ساعات ونصف إذا ما قمت بتخصيص نصف ساعة من أجل التمارين. ٢٠ دقيقة للهرولة حول مبنى مكتبي وممارسة اليوغا لمدة عشرة دقائق.

قد تكون فكرة اخرى " سأتناول كمية أقل من الطعام و الشراب ليلتي الجمعة والسبت واستيقظ بنشاط لممارسة التمارين لمدة نصف ساعة صباح يومي السبت والأحد.

في اللحظة التي تنتقل فيها الى عقلية راغبة بالإطلاع وإجراء التجارب ومن ثم مع مرور الوقت تبدأ بممارسة التمارين ثلاثة مرات في الأسبوع سوف تبدأ باكتشاف



# بدايات جديدة سعيدة

لست بحاجة لوقت لا نهاية له، وظروف مثالية. إفعل ذلك الآن. إفعل ذلك اليوم. إفعل ذلك لمدة ٢٠ دقيقة وشاهد كيف يبدأ قلبك بالخفقان. - باربارة شير.

ما من شخص يستطيع العودة والبدء بداية جديدة، ولكن أي شخص يستطيع أن يبدأ اليوم ليخلق نهاية جديدة. - ماريا روبنسون.

ما من شيء محتوم. يمكن للعقبات في ماضيك أن تصبح البوابة التي تؤدي الى بدايات جديدة. - رالف بلم

اي شيء تفعله او تحلم بأنك تستطيع عمله- أبدأ به. هناك عبقرية وقوة وسحر في الجرأة. - جوهان وولف جانج فون جوثي.

لا تبحث أكثر عن أجوبة، كن الحل. لقد ولدت مع كل شيء تحتاج لمعرفة. إقطع وعداً في الكف عن الوقوف في طريق النعمة التي أنت فيها. خذ نفساً عميقاً وتذكر أن تستمتع بوقتك، وابدأ. - جوناثان اتش. ايلربي.

كل بداية جديدة تأتي من نهاية بدايةٍ أُخرى - سينيكا

ابدأ اليوم. اعلن بصوت عالٍ للكون بأنك تريد التخلي عن الكفاح وبأنك تواقٍ للتعلم من خلال المرح. - سارة بان بريثناك

ابدأ من حيث أنت وابدأ صغيراً. - ريتا بيلي

لا تنتظر حتى تصبح الظروف مثالية للبدء. البداية تجعل الظروف مثالية. - الآن كوهين

لقد كنت دوماً مبهتجاً بأفاق اليوم الجديد، محاولة جديدة، بداية مختلفة مع بعض السحر الذي ينتظر في مكانٍ ما خلف الصباح. - جيه.ب. بريستلي

السر في أن تعيش حياة أحلامك هو أن تبدأ في أن تعيش حياة أحلامك اليوم، في كل طريقة صغيرة قد تستطيعها. - مايك دولي

هناك بعض الأشياء التي يمكن للإنسان تحقيقها من خلال قفزة متأنية في الإتجاه المعاكس. - فرانز كافكا.