

المجلد ٥ الاصدار ١١

المشوّقة

المجلة التي تحركك!

قاطع التذاكر الطيب

بذور الحاضر، براعم المستقبل

الأبوة والأمومة من القلب

تعليم الخدمة



٣

قاطع التذاكر الطيب

٤

في ذكرى مارثا

٥

بذور الحاضر، براعم
المستقبل

٦

مشكلة الكبرياء

٨

الأبوة والأمومة من القلب
تعليم الخدمة

١٠

عندما لم يلاحظ أحد

١١

لمن هي ؟

١٢

أقوال ماثورة
الغرض من الحياةالمجلد ٥ الإصدار ١١
كريستينا لاينالعدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

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

أحد الأسئلة المركزية التي ما زال الناس يجاهدون معها منذ آلاف السنين هي السر حول ما الذي يعطي الحياة معنى. الجميع يريدون أن يكونوا سعداء وأن يشعروا بالرضا، ولكن كيف يمكننا أن نعرف ما هي السعادة الحقيقية و من أين يأتي الرضا؟

كان الإغريق القدماء يعتقدون بأن مصدر السعادة داخلي، ويمكن زراعته من خلال عيش حياة مثيرة للاهتمام. أطلقوا على ذلك إسم « يوديمونيا» او السعادة ، التي وصفها أرسطو بالمشاركة في الأنشطة التي تعتمد على مواهبنا وتحدي قدراتنا، والتصرف بطريقة تفيد الآخرين، وتوجيه حياتنا من خلال المبادئ والفضائل. لا يكفي أن تمتلك المقدرة أو المهوبة فقط، تتطلب «يوديمونيا» أن يتم وضعها موضع التنفيذ من خلال الأفعال الخيرة.

إن عيش حياة شريفة ومليئة بالمبادئ ومُكرسة لمساعدة الآخرين هو أمرٌ عظيم، ولكنه ليس سهلاً دائماً. غالباً ما تقف طبيعتنا البشرية المنقوصة في الطريق. ومع ذلك، فإنه كلما تعلمنا أكثر كيفية وضع مساعدة الآخرين في مركز أفكارنا وأعمالنا، كلما ازداد المعنى والهدف لحياتنا.

أمل في أن المقالات والقصص الحقيقية في هذا العدد من المشوقة سوف تلهمكم، وسوف تساهم في جعل حياتكم ذات معنى وقيمة على حد سواء.

كريستينا لين

الى المشوقة

قاطع التذاكر الطيب

بقلم أبي مايو،

واضحاً. إكتشف في وقت لاحق أن قاطع التذاكر و الذي رد عليه بإقتضاب قام بإجراء الإتصالات وعمل الترتيبات لتأخير القطار في المحطة التالية لإعطاء برنارد الوقت للحاق به. هذا العمل اللطيف و غير المتوقع مكنه من أن يكون الى جانب والدته عندما توفيت.

عندما أدرك برنار ما الذي فعله قاطع التذاكر بحث عنه في القطار لكي يشكره من كل قلبه. أجاب قاطع التذاكر قائلاً «ما من مشكلة. إذا كنت تشعر بالحاجة لأن تشكرني حقاً، في المرة القادمة التي ترى فيها شخصاً في محنة قم بمساعدته. ستكون قد قمت برد الجميل لي بما فيه الكفاية. قل لهم أن يردوا الجميل بنفس الطريقة وسرعان ما سيكون العالم مكاناً أفضل».

يتابع برنارد قائلاً «حتى الآن، لا أستطيع التفكير في [أمي] بدون أن أتذكر قاطع التذاكر الطيب على متن ذلك القطار في وقت متأخر من الليل الى بيتربورو. ... [أنا] سوف أعطيك نفس النصيحة التي أعطاني إياها قاطع التذاكر الطيب. مرور عمل الخير. ▶▶

يروي الكاتب البريطاني برنارد هير قصة حقيقية لحادثة غيرت حياته، وحولته، حسب وصفه، «من شخص أناني يسعى للمتعة* وميال للعنف الى إنسان محترم.»

في عام ١٩٨٢ عندما كان طالباً يعيش في لندن، تم إعلامه بأن والدته قد نُقلت إلى المستشفى وأنه من غير المرجح أن تصمد في تلك الليلة. غادر على الفور لكي ينطلق في رحلته إلى شمال البلاد.

كانت الرحلة تتطلب تغيير القطارات، وأدرك من الجدول الزمني بأنه سيصل متأخراً عشرين دقيقة عن موعد القطار التالي. كان الوقت متأخراً في المساء وكانت تلك هي القطارات الأخيرة في ذلك اليوم، و أصبحت فرص الوصول إلى المستشفى مباشرة دون اللجوء إلى ركوب سيارة مارة بالمجان أو سرقة سيارة ضئيلة جداً.

كان برنارد في حالة من القلق والضيق بحيث أنه لم يستطع تقبل استفسارات قاطع تذاكر القطار اللطيفة والذي كان يحاول معرفة ما هي مشكلة هذا الشاب الذي بدا اضطرابه

* يسعى للمتعة: الشخص الذي يعتقد بأن السعي وراء الملذات هو أهم شيء في الحياة.

في ذكرى مارتا

أيضاً. أممات لي مارتا لي من مدخل منزلها وقالت لي بأنها كانت تشكرنا على لطفنا.

لقد أعجبت بحديقة مارتا الرائعة وشعرت بالفخر عندما طلبت مني رعاية نباتاتها حين غادرت في إجازة. كانت نباتات مارتا مثل حيواناتها الأليفة. أهدقت عليها الحب والرعاية وقد ازدهرت.

في أحد الأيام جاءت صديقة مارتا المقربة. تحدثنا لبضع دقائق، وأوضحت لي بأن مارتا قامت بعمل توكيل وبأن البنك سيقوم بالإستيلاء على منزلها. سألت عن النباتات ونصحتني بأخذها ورعايته، لأنه بمجرد وصول المسؤولين من البنك وقيامهم بإغلاق المنزل سوف تضيع النباتات في الفناء الخلفي. ومرة أخرى، شعرت بالفخر. لقد جلبت النباتات لمارتا الكثير من الفرح، والآن فإنها تجلب الفرح لي ولعائلتي.

لقد علمتني مارتا الكثير، وأنا أريد أن أتأكد بأن إرثها من العطف والصداقة، مثل نباتاتها، سوف يستمر. وفي المستقبل سوف أحرص على الترحيب بالناس إلى جوارنا. لن أتطفل عليهم، ولكنني سوف أجعلهم يعرفون بأنني متواجدة إذا كانوا بحاجة إلى أي شيء. نحن جميعاً بحاجة إلى جار جيد من وقت لآخر. ▶▶

توفيت جارتني مارتا هذا الأسبوع بعد معركة طويلة مع مرض إنتفاخ الرئة. لقد وجدت نفسي أفكر فيها كثيراً في الأيام القليلة الماضية. سوف أفتقد مارتا.

عندما إنتقلت انا وزوجي دان الى الحي، دعنا مارتا لتناول الشاي والكمك. جلسنا في غرفة المعيشة النظيفة وتحدثنا عن عائلتنا وعن العمل التطوعي الذي كنا نقوم به في المكسيك. شعرت وكأني في منزلي، وشكرت الله لأن لدينا جارة مثل مارتا والتي كان يهمها أن نشعر بأننا موضع ترحيب.

لقد كنت أنظر من نافذتي كل يوم تقريباً على مدى السنوات الثماني الماضية، وكنت أتلو الصلاة من أجل مارتا. لقد شعرت بالمسؤولية تجاه الحفاظ على راحتها وأن أكون متواجدة من أجلها إذا كانت بحاجة لي.

كانت مارتا وحيدة، لم يكن لديها أبناء، وكان زوجها قد توفي من قبل. ومع تراجع صحتها في العام الماضي، كان دان يحضر صحيفتها كل صباح ويضعها لها عند الباب لكي تتمكن من الوصول إليها بسهولة. في أحد الأيام لاحظت بأن البستاني كان يقص لها العشب. ومن ثم أصبح الصوت أعلى، وأدركت بأنه يقص عشب حديقتنا

بذور الحاضر، براعم المستقبل

بقلم بيتر فان

أدهشني كيف أن إرث كاري ما زال حياً بعد ما يقرب القرنين من تَكُون الفكرة الأولية لديه. عندما بدأ هذه الحديقة، كانت مفهوماً خارجاً عن المألوف كلية، وعلى الأرجح فقد واجه العديد من التحديات والكثير من المعارضة. إلا أن كاري ظل مثابراً.

وقد نجت الحديقة من الحروب وأعمال الشغب والجفاف والكوارث، ومنطقة الأراضي الشاسعة التي تقبع عليها الآن هي منطقة عقارات ممتازة في وسط المدينة، وأنا متأكد من أن هناك عدد غير قليل من الناس الذين يرغبون في رؤيتها تتحول إلى مشاريع تنمية أكثر ربحية. إن محاولة عمل مثل هذا المشروع اليوم في هذا المكان سيكون مهمة ضخمة إن لم تكن مستحيلة، ولكن بصيرة كاري وعمله الجاد قبل كل تلك السنوات جعلت من الممكن للناس اليوم أن ينعموا بالقليل من طعم السماء على الأرض.

جعلني ذلك أدرك بأن ما نقوم به الآن يمكن أن يكون له تأثير كبير على المستقبل وعلى الأجيال القادمة. نحن أحياناً لا نقدر تماماً حجم تأثيرنا. كل ما نقوم به لمساعدة شخص ما سوف يكون له أثر مضاعف على مر العصور إلى الأبد، إلا أنه يجب حرث الأرض وزرع البذرة الأولى من أجل عمل حديقة. ▶▶

كنت أمشي في حديقة في كلكتا، الهند. حيث أسرتني ألوان الزهور الحية والناضجة بالحياة. وشعرت أنني انتقلت بعيداً عن صخب المدينة إلى عالم من الجمال. في طريقي للخارج عرجت على المكتب لكي أهنيء الموظفين على العمل الجيد الذي يقومون به في ترتيب ورعاية النباتات.

كان المدير متواجداً في ذلك اليوم، وكان سعيداً لتبادل المعلومات حول المكان. علمت بأن وليام كاري قام بإنشاء هذه المؤسسة - وهي الأقدم من نوعها في الهند - في عام ١٨٢٠ بهدف مساعدة السكان المحليين بطريقة عملية. لقد شاهد المزارعين المحليين يستخدمون بذوراً رديئة، وتقنيات زراعية غير فعالة، وأراد تحسين أحوالهم المعيشية ومساعدتهم على أن يحققوا، على حد تعبيره، "قدرات التربة لإثراء الأمة إلى أجل غير مسمى".

كانت رؤية كاري أكبر بكثير من مجرد زرع وعرض الزهور الجميلة. قام بجمع الأنواع شبه المنقرضة من النباتات ورعايتها في حديقة المجتمع بحيث يتم الحفاظ عليها من أجل المستقبل. وأضاف أيضاً الذرة والقطن والشاي وقصب السكر، والكيينا* من مختلف البلدان، وأدخل مفهوم زراعة المزارع الكبيرة إلى هذا الجزء من الهند. كان ناجحاً في نقل هذه الرؤية للآخرين، وقام المجتمع الذي أنشأه بالمساعدة في زيادة إدخال مجموعة واسعة من الحبوب والمحاصيل والفواكه والخضراوات وغيرها من الأشجار والنباتات.

* الكينا: شجرة دائمة الخضرة والتي تستخدم لحاها لإنتاج الكينين، وهي مادة قلبية مضادة للملاريا

مشكلة الفخر

قبل جون سي ماكسويل، وتكييفها



والإحترام والشرف، والصفات التي يمكننا جميعاً أن نتبناها.

ولكن الفخر ليس إيجابياً دائماً. يمكن للفخر أن يعني أيضاً الغرور أو الغطرسة، أو الفوقية. ويستند هذا النوع من الفخر على التمحور حول الذات، وهو مدمر.

عندما تفكر في كلمة فخر هل تبدو لك بأنها إيجابية أو سلبية؟ هناك العديد من أنواع الفخر بالتأكيد. أنه من الجيد أن "نفخر في عملنا." نحن نحب الأمر عندما يقول لنا شخص ما "أنا فخورٌ بك." وتقريباً الجميع يريدون أن يعيشوا في حي حيث يظهر "الفخر بالملكية." كل هذه التعابير تقوم بإيصال نوعٍ من الفخر الإيجابي والكرامة

الفخر الأناني يدمر العلاقات. ذلك لأن عكس محبة الآخرين ليس أن تكرههم بل أن تكون أنانياً. يقول الكاتب الكبير والمدافع عن القضايا الإنسانية سي إس لويس عن الفخر:

”النقطة المهمة هي أن فخر كل شخص في منافسة دائمة مع فخر الآخرين. السبب في ذلك هو أنني أريد أن أكون الضجة الكبيرة في الحفل، و يزعجني جداً أن يكون شخص آخر هو الضجة الكبيرة ما أريد توضيحه هو أن الفخر تنافسي في الأساس، إنه تنافسي بحكم طبيعته، في حين أن الرذائل الأخرى هي تنافسية عن طريق الصدفة إذا جاز التعبير.

”لا ينال الفخر أية متعة في الحصول على شيء ما، بل ينالها فقط في الحصول على أكثر من الرجل الآخر. ونحن نقول أن الناس يشعرون بالفخر لكونهم أكثر ثراءً أو أكثر ذكاءً أو أكثر وسامة من غيرهم. إذا أصبح الجميع أثرياء أو أذكاء أو وسيمين على حد سواء لن يكون هناك شيء يفخرون به. المقارنة هي التي تجعلك فخوراً، المتعة في أن تكون أعلى من الباقين“.

إذاً كيف يمكننا حل مشكلة الفخر؟ أعتقد بأن هناك عدة خطوات يمكن أن نتخذها لمواجهة ميلنا نحو التمركز حول الذات.

1. اعرف واعترف بفخرك. يقول سي إس لويس حول الإعتراف بالفخر: ”إذا كان أي شخص يرغب في الحصول على التواضع، يمكنني، أن أقول له الخطوة الأولى. الخطوة الأولى هي أن يدرك الشخص بأنه فخور. وهي خطوة كبيرة بعض الشيء. على الأقل، ما من شيء يمكن عمله قبل ذلك. إذا كنت تعتقد بأنك لست مغروراً، فإنك مغرور جداً في الواقع. لن تحل مشكلة لا تعرف بأنها موجودة.

2. عبر عن إمتنانك. يقول هنري وارد بيتشر، ”إن الرجل الفخور نادراً ما يكون رجلاً ممتناً، لأنه لا يعتقد بأنه ينال كل ما يستحقه.“ هناك شيء متعلق بقول كلمة ”شكراً“ والذي يزيح عيوننا عن أنفسنا ويعيدها مرة أخرى الى النعم التي تلقيناها والناس الذين أنعموا علينا.

3. مارس الخدمة. إن الشخص العظيم حقاً هو الذي على إستعداد أن يكون صغيراً دائماً . ولكن الفخر يحارب الخدمة، لأن الشخص الفخور يطالب بأن تتم خدمته. إن خدمة الآخرين تتطلب منا التركيز على احتياجاتهم وليس حاجاتنا، وهذا يذكرنا أيضاً كيف أننا جزء من شيء أكبر من أنفسنا.

4. إضحك على نفسك. هناك قول مأثور، ”طوبى لمن يضحكون على أنفسهم، لأنهم لن يكفوا عن الإستمتاع أبداً.“ وبمجرد أن تبدأ في البحث عن روح الدعابة في تصرفاتك وفي وضعك سوف تجدها في كل مكان. الناس الفخورون يأخذون أنفسهم على محمل الجد بشكل كبير. من خلال الضحك على نفسك فإنك تبدأ في رؤية كيف يمكننا جميعاً أن نكون سخيّين في بعض الأحيان.

إذا كان كبرياؤك يدفعك نحو الأداء بشكل متميز وتقديم أفضل ما لديك وإيجاد الفرح في إنجازات الآخرين، فإن ذلك سوف يساعدك في أن تصبح قائداً أفضل على الأرجح. ولكن إذا كان هناك تلميح من المنافسة أو الترويج الذاتي في ذلك، فإنه من المحتمل ان يكون لذلك أثراً سلبياً على علاقاتك. يمكن لذلك أن يؤدي حياتك وقيادتك. إذا كان ذلك صحيحاً، إفعل ما أحاول القيام به: أقوم بتحويل تركيزي نحو الآخرين وبتابع النصائح أعلاه. ▶▶



تعليم الخدمة

بقلم كارولين ماكينيس،

يحضران النشرات والمغلفات للقضايا الجيدة، ويؤازران الجيران في معيشتهم التي تلقى المساعدة.

لم يقم جورج وروث بإنهاء الجوع في العالم ولم يعالجا مرض الإيدز. إنهما يشاهدان الإحتياجات فقط، ويقومان بتلبيتها بهدوء وحنان. لقد قام أجدادي بتحويل محبة الله العظيمة إلى أفعال.

لم تقم أفعالهما بتغييرى فحسب - بل غيرا من أريد أن أكون.

الحب في العمل

هل سبق لأبنائك أن شاهدوك وأنت تعمل؟ إنه لشيء رائع أن نتحدث عن إطعام الجياع وعمل الخير، ولكن هذه الأفعال ليست سوى قصص ما قبل النوم للأطفال الذين لا يشاهدون الخدمة وهي تطبق في عالمهم.

إذا كان أطفالك يتساءلون ما الذي تعنيه الخدمة، أرسلهم لي. لقد رأيت ذلك عملياً.

لقد رأيت ذلك طوال حياتي من خلال زوجين في ولاية ايوا اسمهما جورج وروث. قبل أن أتمكن من القراءة حتى، كنت أشاهدما وهما يفرغان موبولة السرير ويفسلان الحمامات بالإسفننج ويطعمان أم روث المسنة. خلال سني المراهقة، بعد أن قام سائق مخمور بتحطيم سيارتنا مع أسرتي كلها في الداخل، شاهدتهما وهما يقومان بإنشاء مستشفى صغيرة في غرفة معيشة منزلنا. كانا يعدان وجبات الطعام ويفسلان الشراشف وينظفان الأطباق ويقدمان الأدوية لعدة أشهر.

خلال زواج جورج و روث والذي دام لمدة ٦١ عاماً كانا يقدمان وجبات الطعام بانتظام للعجزة وينظفان الأطباق ويحضنان الغرباء في دور رعاية المسنين. اليوم، يبلغ جورج ٩١ وروث ٨٦ ولكن لا يبدو بأنهما يلاحظان ذلك. ما زال

إن هذا الإدراك يدفعني لدراسة تعريفية لكلمة "الخدمة". أنا عاملة. و أعتبر يومي ناجحاً إذا قمت بإنجاز كل شيء على قائمة أعمالي . إذا كنت مثلي، يمكنك حتى محاربة عقلية الإنتاج في مجال الخدمة. تدريس الفصول، إحضار وجبة طعام لشخص ما، أو كتابة شيك للجمعيات الخيرية، كلها أنشطة جيدة. ولكن هل نحن من صانعي البهجة؟

لا يقوم أبناءنا بتتبع عدد أنشطتنا، ولا يُقرون كم تبدو هذه الأعمال جيدة. فهم يراقبون لكي يروا إذا كانت أيدينا تعمل جنباً إلى جنب مع قلوبنا.

مكافآت الخدمة

ربما تشعرُ بالإنجاز والإرتياح تلك بعد مساعدة شخص ما ... ولكن هذه هي مجرد البداية. تقوم العديد من الدراسات بربط الصحة النفسية والجسدية بالخدمة. وتشير أبحاث أخرى بأن الأطفال الذين يمتلكون عقلية الخدمة تكون معدلاتهم التراكمية أعلى ويكون استيعابهم للقراءة أفضل، ويمتلكون تفكيراً ناقداً أكثر حدة، ومهارات لحل المشاكل، ومستويات أعلى من الإبداع، و قدرة على فهم وتقدير الآخرين بشكل أكبر. الأطفال الذين يحصلون على فرص لخدمة الآخرين يميلون أيضاً إلى إتخاذ أسلوب حياة أكثر صحة، ويقومون بتطوير المهارات الإجتماعية أفضل من أولئك الذين لا يتطوعون.

جوانب الخدمة

لم يُتأوان أبدأ للعمل على إمتلاك صفات زراعة الخدمة. إذا ما بدأنا من خلال تعليم وقولية اللطف والتعاطف، فإننا نقوم بإرساء الأساس لتوصيل قيمة العمل والإحسان. بعض جوانب الخدمة الجديرة بالإهتمام والتي يجب تعليمها هي ما يلي:

1. **التعاطف والرحمة:** عند بلوغهم الموعد الذي يبدأون بالمشي فيه يكون الأطفال قادرين على التعاطف. قام علماء النفس بإجراء دراسة على الأطفال الصغار الذين تعرض آبائهم للأذى جسدياً أو عاطفياً، ولاحظوا أن الأطفال سعوا إلى حل المشكلة أو لتقديم السلوى والحنان إلى الوالدين. من المهم جداً أن نقوم برعاية هذا الإهتمام الفطري بالآخرين.

2. **اخلاقيات العمل الطيب:** الكسل يؤدي إلى الخراب. العمل ليس عقوبة، بل وسيلة والتي يمكننا تطوير الشخصية من خلالها . الناس الذين يفهمون الغرض من العمل والذين يجدون الرضا في إنجاز عمل بشكل جيد، هم أكثر ميلاً للتصرف بطرق من شأنها تحسين عالمهم.

3. **العمل التطوعي، الخدمة والعطاء:** نحن لانحسر عندما نعطي من وقتنا ومالنا . الناس الذين يفهمون ويتصرفون بناءً على هذا المبدأ يهيئون أنفسهم لتلقي النعم الوفيرة في المقابل، في هذه الحياة وفي الآخرة.

4. **القدرة على التمييز عند الخدمة،** يجب على التعاطف أن يكون ممزوجاً بالحكمة. يحتاج الأطفال لإدراك أنه حتى وإن كانت دوافعهم نقية، قد لا يكون الناس الآخرين كذلك. علموهم الطرق التي تمكنهم من حماية أنفسهم حين يقدمون وقتهم وأموالهم بقدر الإمكان.

هدفي المطلق هو العيش والعمل كما فعل أجدادي، وتميرير هذا الإرث وصولاً لأبنائي. فبقدر ما يرانا أبناؤنا نطبق الحب في حياتنا، كانت فرصتنا أكبر في تجهيزهم لحياة مليئة بالرحمة والخدمة. ▶▶



عندما لا يلاحظ أحد

بقلم أيريس ريتشارد

قبل وصول قريبٍ آخر لأخذ مكاني. ومع ذلك، فقد تحول الأسبوعين إلى ثلاثة بالفعل، وظل القريب متأخراً. بدأت النقود تنفذ مني. وبدأت أقلق بشكل سري حول الـ متى سوف أكون قادراً على الإستمرار بميزانيتي الحالية القليلة. في ذلك المساء قمت بالإتصال بصديقتي ميريام وشرحت لها الوضع.

قالت ”أنا في طريقي إليك!“. ”يمكنني أن أخذ أسبوع إجازة من العمل، وسوف أكون مسرورة بالإتضمام إليك.“ اصطحبت ميريام من محطة للحافلات في مساء اليوم التالي. كانت تمطر بغزارة ولكني كنت ممتناً جداً لرؤيتها بحيث أنني بالكاد لاحظت ذلك.

لم تساعدني ميريام مالياً فحسب، حيث قامت بالتسوق من البقالة واستأجر سيارة مما جعل من السهل علينا الذهاب من وإلى المستشفى وأخذ مريضنا في زهات قصيرة، بل قدمت أيضاً الدعم المعنوي الذي كنت بحاجة شديدة إليه. كنت قد وصلت إلى مرحلة عاطفية متدنية مما كنت أشاهده يومياً من معاناة في جناح السرطان.

”كيف يمكنني أن أرد لك الجميل يوماً؟“ سألت ميريام عندما عانقتها وأنا أودعها.

”لا تقلق بشأن ذلك! أنا سعيدة فقط لأنني كنت قادرة على مساعدة“.

عندما كنت قد اعتقدت أنه ما من أحد لاحظ وضعي اليأس فقد لامست حاجتي قلب صديقتي، وقد استجابت وجاءت لإنقاذي. ذكرتني هذه التجربة بمقدار الطيبة الموجودة في الكثير من الناس.

في المرة القادمة التي سأشعر فيها بدفعة في قلبي لمساعدة شخص بحاجة للمساعدة أنا أعلم بأنني سوف أشعر بالمزيد من الإلهام للعمل على ذلك حين أتذكر كيف كانت مساعدة ميريام تعني الكثير بالنسبة لي. ▶▶

كان يوماً مملاً ومائلاً حين جلست عند نافذة المنزل المبني من الطوب الصغير في ليستر، إنجلترا، أخذت أشاهد المطر يشكل أنهر صغيرة على النافذة. سمح لي أحد أصدقائي والذي كان مسافراً لبعض الوقت بالبقاء في منزله فيما كنت أقوم برعاية مريض عزيز علي وميئوس من شفائه. كانت الرحلة تستغرق نصف ساعة في الحافلة من المنزل إلى مشفى ليستر الملكي حيث قضيت معظم أيامي.

لقد قمت بالإدخار من أجل هذه الرحلة وأخذت إجازة من العمل غير مدفوعة الأجر لمدة أسبوعين مع إتاحة بضعة أيام إضافية في حال كنت بحاجة للبقاء لفترة أطول بقليل

لمن هي؟

بقلم جين كاتو،



معي أيضا ، ولكنني كنت في عجلة من أمري بحيث أنني لم أنتظرها.

وفيما كنت أقود السيارة كانت لدي شكوك بأن هناك شيء غير صحيح، ولكنني كنت أيضاً أعاني من صداع مستعر وحمولة السيارة من المتطوعين المتحمسين للتحدث بدون توقف، لذا قمت بإيقاف ذلك. بعد ساعة على الطريق، تلقيت سلسلة من الرسائل القصيرة الغاضبة والتي تنتهي بـ ”أنا أكرهك“.

كان لدي خمس ساعات في السيارة للتفكير في الأمر، وكلما فعلت ذلك أكثر كلما كرهت نفسي أكثر أيضاً. على مدى الأشهر السابقة، كنت قد تركت ورائي أشخاصاً آخرين أيضاً، لأنهم لم يستطيعوا مواكبتني أو لأنني أردت أن أكون بمفردي في المقدمة .

قمت بالاتصال بصديقتي في تلك الليلة وطلبت منها أن تغفر لي. أود أن أعتقد بأن بعض الأشياء قد تغيرت في ذلك اليوم. ليس ما فعلته، ولكن في الطريقة التي فعلت فيها ذلك. لا زال لدي العديد من الأهداف، ولكنني أريد أن انجزها بمحبة ولطف. هذه هي الطريقة الوحيدة التي تجعل ما أبنيه يدوم، وأن يعني شيئاً. ▶▶

كانت هناك أوقات كنت أشعر فيها بأنني كنت أعب لعبة التظاهر بكوني شخصاً طيباً. على سبيل المثال عندما كنت متطوعة لأعمال الإغاثة بعد زلزال توهوكو وتسونامي في اليابان في عام ٢٠١١. كان جزءٌ مني يريد المساعدة بصدق وصنع فارق، ولكنني كنت أعرفُ أيضاً بأنه الشيء الذي كان ينبغي أن أقوم به، وكنت سعيدة أن يُنظرَ إلي كشخصٍ يريد تقديم المساعدة.

في ذلك الوقت، رमित قلبي وروحي في أعمال الإغاثة. كان من الجميل أن أشعر أنني أخدم غيري. أجمل حتى من أن أكون معروفة بعمل ذلك . سرعان ما بدأت أسأل لماذا لم يكن الناس الآخريين يفعلون ما كنت أفعل، وقد وجدت نفسي أنظر إلى الآخريين بإستعلاء. إلا أنه لم يمضي وقتٌ طويل قبل أن تبدأ الأمور في الإنهيار.

جاءت نقطة الإنهيار صباح أحد الأيام عندما، ويا للسخرية، بقيت نائمة. كان من المفروض أن أكون سائقة في القافلة التي كان ستفادر الى توهوكو في الساعة ٦ صباحاً، ولكن منبهني لم يعمل ، واستيقظت عن طريق مكالمة هاتفية في الساعة ٦:١٥. قفزت من السرير، واندفعت لكي أكون على استعداد في أسرع وقت ممكن، وكنت أتساءل كيف تركت هذا الأمر يحدث. كانت صديقتي تخطط للذهاب



الهدف من الحياة

إفعل أكثر من أن تنتمي: شارك. إفعل أكثر من
العناية: ساعد. إفعل أكثر من أن تؤمن: مارس. إفعل
أكثر من أن تكون منصفاً: كن عطوفاً. إفعل أكثر من
أن تفنر: إنسى. إفعل أكثر من أن تحلم: إعمل - وليام
آرثر وارد

الغرض من الحياة هو المساهمة بطريقة ما لجعل
الأمر أفضل - روبرت كنيتي

لا تتسنى أبداً بأنك فريد من نوعك. لا تتسنى أبداً بأنه
إذا لم تكن هناك أية حاجة اليك في كل تمييزك على
هذه الكرة الأرضية، فإنك لن تكون هنا في المقام
الأول. ولا تتسنى أبداً، مهما بدت التحديات ومشاكل
الحياة ساحقة، يمكن لشخص واحد أن يحدث فرقاً
في العالم. في الواقع، التغييرات المهمة في العالم تأتي
دائماً بسبب شخص واحد. لذا كن ذلك الشخص.
ريتشارد بكنستر فولر

لا تقلل من الفرق الذي يمكنك أن تصنعه في حياة
الآخرين. أخطو إلى الأمام، مد يد المساعدة. هذا
الأسبوع مد يد المساعدة إلى شخص قد يحتاج إليها.

إذهب إلى العالم واعمل بشكل جيد. ولكن الأهم من
ذلك، إذهب إلى العالم وافعل الخير.

مهنة كل رجل وامرأة هي خدمة الناس الآخرين - ليو تولستوي

ليس علينا الإنخراط في الأعمال الكبرى والبطولية للمشاركة
في عملية التغيير. الأعمال الصغيرة عندما تتضاعف من قبل
الملايين من الناس، يمكن لها أن تحول العالم. هوارد زين

بما أنك تحصل على المزيد من الفرح من خلال منح الفرح
للآخرين، يجب عليك أن تضع قدراً كبيراً من التفكير في السعادة
التي يمكنك منحها - إيليا نور روزفلت

الغرض من الحياة ليس أن تكون سعيداً. بل أن تكون مفيداً، أن
تكون شريفاً، أن تكون رحيماً، أن تصنع بعض الفارق، بأن تكون
عشت، وعشت بشكل جيد - رالف والدو إمرسون