

المجلد ٦ الاصدار ٨

# المشوق<sup>٣</sup>قة

المجلة التي تحركك!

## خطوة واحدة

ه خطوات للنجاح في الحياة

الأبوة من القلب

حلول الأم الحقيقية



ما من أحد يعلم ما يخفيه المستقبل. تجدنا نسارع في تمنى السعادة وأفضل الأمنيات للآخرين مع بداية السنة الجديدة. إلا أنه ليس بمقدورنا التحكم بما سوف يحدث.

من الجيد أن نخطط مسبقاً وأن نضع الأساسات المتينة من أجل حياتنا الشخصية والمهنية، إلا أننا نعلم من البداية بأن المستقبل سيحمل أحداثاً وظروفاً غير متوقعة، والتي قد لا نكون قادرين على تجنبها أو تغييرها.

ربما بالإضافة الى تمنياتنا بالسعادة للآخرين يمكننا أيضاً أن نتمنى لهم الشجاعة والإيمان لكي يواجهوا ما قد يخفيه لهم المستقبل.

سواء كنت على وشك البدء في سنة جديدة أو مهنة جديدة أو أي حدث آخر يحدث للمرة الأولى لك فإن المقالات في هذا العدد من المشوقة سوف تشجعك بالتأكيد بحيث يمكن أن يكون كل يوم بمثابة بداية جديدة.

نخب الإيمان والشجاعة والمستقبل المشرق والسعيد.

كريستينا لين

عن المشوقة

خطوة واحدة

للمرة الأولى

خطوات للنجاح في الحياة

جبل مالوري

دفاتر الملاحظات والمخططون

الأبوة من القلب  
حلول الأم الحقيقية

عش يومك

أقوال ماثورة  
التقدم للأمام

المجلد ٦ الاصدار ٨  
كريستينا لابن

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٤  
جميع الحقوق محفوظة

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

العدد  
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

# خطوة واحدة

بقلم ميلوتين بونتشيك ، بتصرف

## هواء جديد

هواء جديد هنا

سنة أخرى نعيشها

لكي نبعد القلق والشك والخوف

لكي نحب ونضحك ونعطي

لقد أعطيت هذه السنة الجديدة المشرقة

لي

لكي أعيش كل يوم بمتعة

لكي انضج كل يوم وأحاول أن أكون

في القمة وفي أفضل حال

لدي الفرصة

مرة أخرى لكي أصحح بعض الأخطاء

لكي أصلي من أجل السلام ولكي أزرع

شجرة

وأغني المزيد من الأغاني المفرحة

وليام آرثر وارد (١٩٢١-١٩٩٤)

قبل بضعة سنوات التحقت بدورة تدريبية لتعليم اللغة الإنجليزية. لغتي الأم هي الكرواتية وكنت أعمل كمترجم محترف لمدة زادت عن ٢٠ سنة. لذا كنت أتحدث الإنجليزية بشكل يومي، وكنت سعيداً بقيامي بإعطاء دروس في اللغة الإنجليزية من وقت لآخر.

إلا أنني أدركت في النهاية بأن حصولي على دبلوم في التدريس سيفتح أمامي المزيد من الفرص، وسيمكنني أيضاً من تعليم ومساعدة أولئك الأقل حظاً لكي يتعلموا لغة جديدة. الجيد في الأمر أنه منذ التحاقني بهذه الدورة التدريبية تمكنت من متابعة هذه الفرص التي كنت اتطلع إليها.

لقد عملت مع البالغين والأطفال، و تعاطفت مع المخاوف التي يعيشها أولئك الذين يشعرون بأنهم غير مؤهلين وغير قادرين على تعلم لغة جديدة، وغالباً ما كنت أبني دروسي على الإقتباسات البليغة والمحفزة. وإحداها هو «رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة» لـ لاو تسو وهو المفضل عندي.

إن البداية هي أصعب شيء دائماً. عندما يكون على وشك البدء بشيء جديد في حياتنا فإننا غالباً ما نراه وكأنه جبل ضخم أمامنا، وقد نعتقد أننا لن نكون قادرين على تسلقه أبداً.

قد يكون مشهداً مرعباً حقاً، خاصة عندما نقارن أنفسنا بأولئك الذين كانوا يتربعون على القمة لبعض الوقت. ولكن عندما نكون قادرين على التغلب على الخوف الأولي ونخطو تلك الخطوة فسندرج أنفسنا في الطريق نحو الإنتصار. ■

# للمرة الأولى

كاتب غير معروف، بتصرف

كم سيكون الأمر مثيراً إذا ما استطعت تجربة جمال كل شيء من حولي وكأنها المرة الأولى. كم سيكون مثيراً أن أرى روعة شروق الشمس.. للمرة الأولى

فكر في كل الأشياء التي لها قيمة في حياتك وتظاهر للحظة أن بإمكانك الإستيقاظ غداً لكي تعيشها مرة أخرى.... للمرة الأولى.

والآن فكر في هذا تخيل كم سيكون الأمر مثيراً لو أنك عاملت كل شخص ستلتقي به غداً كأنها المرة الأولى. أه، لا تتظاهر بأنهم لا يعرفونك وبأنك لا تعرفهم. ولكن ماذا عن بذل جهد

طويلة. من خلال عمل ذلك نُفوت أحداث الحاضر والتي قد تكون كنزاً نعود إليه يوماً ما.

اليوم فكرت في الأمور الأولى المفضلة لدي.

المرة الأولى التي شاهدت فيها أطفالاً بعد ولادتهم. المرة التي تذوقت فيها القهوة. المرة الأولى التي سمعت فيها الأغنية التي أحبها. المرة الأولى التي رأيت فيها زوجتي والمرة الأولى التي رأيت فيها نسرًا يحلق.

أحب مشاعر التذكر، ولكن ياه، الإثارة دائماً في «المرة الأولى» لأي شيء.

بدلاً من التذكر، فكرت

لقد سئمت من الأفكار القديمة والتي تقول عش يومك وكأنه آخر يوم لك

ماذا عن اليوم الأول هناك الكثير من التركيز

على الذكريات. اللحظات التي نتذكرها، الجيدة منها والسيئة، تبدو كأنها تشكلنا وتؤثر على تصرفاتنا لغاية الوقت الحاضر.

أحب أن أتذكر. أحب التملص من الواقع والذهاب الى مكان كنت فيه سابقاً. أن أكون مع أشخاص أفتقدهم، وأن أبقى لفترة هناك داخل الأمس.

من الجميل أن نتذكر، إلا أنه أمرٌ خطير أن نبقى هناك لفترةٍ

# إختبر جمال كل شيء من حولك - الناس والأماكن والأشياء والأحداث - بأعين جديدة



لا تتحدث عما تفعله من أجل لقمة العيش، أو إذا كنت متزوجاً أو لديك أطفال. تحدث عن نفسك، ما الذي تحبه وتشعر به وتؤمن به... ليس التسميات.

إذا كان بإمكانك حقاً أن ترى نفسك للمرة الأولى عندها ستكون بقية يومك مذهلة.

نعم، لقد سئمت من الأفكار القديمة التي تقول عش يومك كما لو كان آخر يوم في حياتك.

المتعة الحقيقية تكمن في أن تعيش اليوم كما لو كان أول يوم في حياتك.

أنا في غاية الإثارة لاستقبال الغد. ■

بعض الورود واجلس في المطبخ والمسها وشم رائحتها للمرة الأولى.

كل شيء في حياتك، كل شخص في حياتك كان «المرّة الأولى» مرة. أتحدّك أن تقدر ذلك كله مرة أخرى كما فعلت في المرّة الأولى.

نعم، أول شيء في الصباح توجه نحو الحمام و قف أمام المرآة وشاهد نفسك للمرة الأولى أيضاً. أقصد أن ترى نفسك عن قرب من الداخل ومن الخارج كما لو أنكما لم تلتقيا من قبل.

إبدأ بتقديم نفسك. سوف تتحدث مع نفسك ولكن إليك القواعد التالية .

حقيقي لكي تراهم. هناك فرصة لكي تعرف من هم حقاً، وما الذي يجلبونه لحياتك. تخيل بأنك تجد الوقت لكي تكتشف لماذا نحبهم، لماذا تدعوهم بالأصدقاء ولماذا تستمتع بصحبتهم كثيراً.

دعونا نخطو أبعد من ذلك. أتحدّك أن ترى العالم من حولك غداً للمرة الأولى أيضاً. المنزل الذي تعيش فيه، السيارة التي تقودها، الحي والأشجار والطيور والحيوان الأليفة في منزلك أيضاً.

تخيل أول طبق رقائق للبطاطا لك وأول كأس من عصير الليمون و أول لازانيا وسلطة طازجة. إذهب الى بائع الأزهار واشتري

# خمس خطوات للنجاح في الحياة

من الانترنت ، بتصرف

## ٢. حقق أحلامك

إذا كان بمقدورك، أغمض عينيك للحظات، خذ نفساً عميقاً وحاول أن تسترخي. حاول إخراج جميع الأفكار من رأسك. والآن، إسأل نفسك سؤالاً وحاول أن تكون صادقاً مع نفسك عندما تجيب. إسأل نفسك ”إذا كان بمقدوري أن أغير أي شيء في حياتي ماذا سيكون؟“، يمكن أن يكون ذلك أي شيء، أين تعيش، ما هو عملك، أي شيء. بعد أن تجيب على سؤالك ارسم صورة في عقلك لما سيبدو عليه هذا الوضع الذي تغير. فكر في التفاصيل وفي المشاهد والروائح والخ. والآن بعد أن رسمت هذه الصورة في ذهنك افتح عينيك و اكتب بضعة فقرات تصف ما الذي تصورته. هذا هو حلمك .

والآن عندما أقول حلماً فأنا لا أقصد ”الحلم“ أو حلم حياتك. بل أقصد أي حلم. واحداً من كثير. كل شيء في حياتك تريد أن تحسنه أو تغييره بيداً بحلم، وهذا واحدٌ منها. مع كل شيء تريد تغييره يمكنك أن تستخدم هذا الأسلوب لكي يتوضح أو يتحقق. ولكن إذا لم توضح ما تريده فسوف يكون من الصعوبة بمكان الحصول

نريد جميعاً النجاح في الحياة، سواء كان النجاح في العمل أو مع الأسرة أو مجرد النجاح في التغلب على عادة سيئة. قد تكون وجهاتنا مختلفة إلا أن الخطوات للوصول الى هناك هي نفسها. لقد وضعت خمس خطوات تأكدت عبر السنين أنها أساسية للنجاح في الحياة.

## ١. قم باتخاذ القرار بالكف عن كونك شخص متوسط

هذه واحدة من أهم خطوات النجاح في الحياة. قد تعرف شيئاً حول وضع الأهداف، إلا أن الكثير من الناس يغفلون عن أهمية هذه الخطوة الأولى. يتوجب عليك اتخاذ القرار، مرة واحدة وللأبد، توقف عن السماح لنفسك بأن تكون مجرد شخص متوسط آخر. هذا هو الوقت لكي تقرر إذا كنت جاداً حقاً حول نجاحك في أي شيء تفعله. إن الأمر يتطلب المقدرة على التفكير والعمل الإبداعي وأن تكون راغباً في إجراء التغييرات الحقيقية لكي تصل الى أهدافك. لذا ابتعد عن القطيع وابدأ في التفكير لنفسك.

عليه، ناهيك عن معرفة إذا كنت حاصلًا عليه فعلاً أم لا.

### ٣. وضع الأهداف

نعلم جميعاً أهمية وضع الأهداف. حسناً، هذا صحيح ولكن ما هي الطريقة لتحقيق ذلك. دعونا نبدأ بتحديد ما هو الهدف. الهدف، في هذه الحالة، هو توجيهات محددة حول متى وكيف يتم إكمال المهمة. لذا إذا كان هدفك هو تحقيق حلم معين عندها يجب أن تقرر ما الذي يجب أن يحدث، و بأي سرعة ترغب أن تحققه وكيف.

لذا أحضر ورقة وقلم وقم بعمل قائمة بجميع الأمور التي يجب إنجازها من أجل تحقيق حلمك. بعد ذلك وتحت كل بند قرر ما الذي يجب تغييره من أجل إنجاز تلك المهمة. أخيراً، حدد إطاراً زمنياً من أجل هذه البنود. كل بند هو هدف صغير من أجل إنجاز الصورة التي قمت برسمها.

### ٤. إبحث عن السبل للحفاظ على الحافز

الآن جاء دور الجزء الصعب. إن الخطوات الثلاث الأولى سهلة للغاية مقارنة بهذه الخطوة. أي شخص بإمكانه عمل ما تحدثنا عنه. إلا أن الأمر الذي يفصل ما بين الشخص العادي والشخص الناجح هو القدرة على الإستمرار من أجل إنجاز أهدافهم. من هنا ينبع الحافز. يتوجب عليك أن تتعلم مهارة الحفاظ على ذلك الحماس متقدماً بداخلك. بدون هذا الوقود من الرغبة والعزيمة الواضحتان فإنك ستفشل خلال اسبوع.

حاول أن تعرف ما المُجدي لك وتمسك به. إذا كان قراءة هذه المقالة يساعدك في البقاء

متحفزاً عندها احرص على قراءته بشكل منتظم. إذا كانت التمارين تبقى تثقتك عاليةً وطاقتك مرتفعة عندها لا تقوت التمارين. مهما تطلب الأمر إبحث عن الأمر الذي يدفعك للإستمرار وتمسك به. وكلما شعرت بأن حماسك بدأ يتلاشى أو بدأت تتسائل لماذا تفعل ما تفعله عندها عليك فقط العودة الى تلك الورقة وإعادة قراءة وَصْفِكَ لحلمك. وغالباً ما سيعمل ذلك على إعادة إيقاد نار الحماس وإعادتك الى مسارك.

### ٥. استمتع بالعملية

تتطلب هذه الخطوة التي لا تقل أهمية عن الخطوات الأربع الأولى القليل من الجهد إلا أنه غالباً ما يتم إغفالها. لاحظوا بأنني لم أقل ” إستمتع عندما تحقق حلمك “. فأنت لا تريد أن تشعر وكأنك تلاحق سراباً . يجب أن تكون العملية مجزية من تلقاء نفسها مع سعيك للإستفادة القصوى من كل يوم.

ستبقى طوال حياتك تعمل على ” الهدف التالي “، لذا إذا كنت سعيداً فقط عندما تصل الى الهدف فإنك لن تكون سعيداً أبداً، لأنه سيكون هناك هدفٌ جديدٌ ينتظرك. إن النجاح في الحياة لا يتعلق بالوصول الى الوجهة النهائية بل هو عملية تطوير حياتك لكي تصبح أنت نسخة أفضل بشكلٍ مستمر.

إذا كنت ترعى مع القطيع فقط فأنتي لا الومك لأنك تشعر بالإحباط. ولكن إذا كنت تسير في عملية متابعة الحياة التي ترغب بها من أجلك ومن أجل أسرتك عندها أمل في أن تجد نفسك راضياً الآن وكذلك في المستقبل. ■

# جبل مالوري

بقلم كووس ستنغر، بتصرف

إذا لم يكن بمقدورك أن تفهم الشيء الموجود في الإنسان الذي يستجيب لتحدي هذا الجبل ويجعلك تتطلق لمواجهته، وبأن الكفاح هو كفاح الحياة نفسها للأعلى ودائماً للأعلى، عندها لن تفهم لماذا نذهب. ما نحصل عليه من هذه المغامرة هو الحبور- جورج مالوري (1886-1924)

يصعد هؤلاء الرجال الجبال ويدخلون في السحاب ويختفون ومن ثم يظهرون. الطريق غير ممهدة، صعوباتها مستمرة... ومع تسلقهم يزداد البرد. يتوجب عليهم صنع سلالهم وقطع الجليد والسير عليه، يسرعون الخطى، يصبح من الصعب تنفس الهواء... ويتلاعب البرق بهم... ومع ذلك فإنهم يظلون مثابرين. إنهم يصعدون — فكتور هوغو (1802-1885)

عندما سأل احدهم متسلق الجبال الشهير جورج مالوري لماذا أراد تسلق جبل إفرست أجاب ببساطة قائلاً: لأنه هناك. ألم يعلم بأن البقاء في المنزل كان سيكون أكثر أماناً؟ ألم يقلق حيال الأخطار والصعوبات والمجازفات؟ الأمر المحزن هو أن مالوري تعرض لحادث غامض هو ورفيقه في التسلق في عام 1924 أثناء محاولتهما الوصول الى قمة إفرست، عشر على جثته بعد ٧٥ عاماً. توفي حرفياً وهو يحاول. مع ذلك أعتقد أنه لو كانت لدى مالوري فرصة أخرى لكان حاول مرة ثانية. الرؤية ليست خالية من المخاطر أبداً، إلا أنها تحمل المكافآت.

لا يمانع معظمنا الوقوف على قمة جبل ما، إلا أن الرحلة الى القمة هي التي تقلقنا، والتضحيات المتعلقة بذلك هي التي تجعلنا نتردد. من ناحية أخرى بالنسبة لأولئك الذين لديهم رؤيا فإنه حتى الرحلة المثيرة هي جزء من المكافأة. فقط أولئك الذين يقهرون الجبال سوف يشاهدون العالم من خلال منظور جديد. كمتسلق هاوي للجبال قال هنري ادموندسون «هناك الجمال المذهل للمشاهد الطبيعية والتي لم تشاهدها من قبل، الغموض فيما يكمن خلف المنحدر التالي أو هدير سيل على عمق ألف متر في الأسفل، أو سكون وقت ما بعد الظهيرة المتأخرة أو الرفقة المكتنفة عندما تشارك هذا الحلم مع الآخرين. أرى بعض الجبال في الأفق هذه السنة، ويجب علي قهرها. أريد تسلقها مع الإيمان وأن أجعل السنة القادمة سنة رؤيا. ■



# دفاتر الملاحظون والمخططون

بقلم انا بيرليني

منذ أيام المدرسة ما زالت إحدى أكثر الأمور إثارة بالنسبة لي هي استخدام دفتر جديد. تلك الصفحة البيضاء الأولى ذات الرائحة اللطيفة، جميعها نظيفة ومثالية بدون أية تعرجات أو خدوش، كانت مغرية للغاية! قد يكون السبب هو أنني لم أكن مرتبة جداً. لذا كانت هناك فرصة أخرى لكي أقوم بتحسين خط يدي، ربما لأنني كنت في غاية الحماس حيال البدء بشيء جديد. مع مرور الأيام، أصبحت غير مرتبة مرة أخرى ولم يكن بمقدوري الإنتظار لكي ألقى بالدفتر بعيداً والبدء بدفترٍ آخر جديد.

فيما بعد نقلت هذا الشعور من الترقب الى التقويمات السنوية الجديدة.

إنها تأتي بجميع الأحجام والأنواع- الكبيرة منها والفخمة والصغيرة والبسيطة بحجم الجيب والتي أدخلها بسهولة في أصغر محفظة عندي. وهناك الإلكترونية منها والتي أصبحت ببساطه بدون ورق.

قبل بضعة سنوات شيء ما تغير في منظوري. بسبب المسؤوليات المتزايدة في عملي والتي تطلبت مستوى أعلى من التنظيم بدأت أيضاً باستخدام تقويم جداري كبير والذي أتاح لي رؤية السنة بأكملها بمجرد نظرة واحدة، وبدأت في تدوين الأحداث القادمة الرئيسية.

كان ذلك عندما تغير تركيزي أيضاً، شعرت بالحاجة للحصول على رؤية سنوية وليس مجرد صفحات أولى نظيفة ومثالية منذ البداية. إنه أمر رائع أن نبدأ بكل حماس مع الإقتراحات العظيمة وأفضل النوايا- يقولون بأن الأمر الذي يبدأ بشكل جيد يكون نصف مكتمل- ولكني ما زلت أتعلم بأن الأمر الذي لا يقل أهمية هو التوجه على طول الطريق نحو الهدف النهائي وقياس قوتي وأن أدرك بأن الأمر يتطلب السير بضعة خطوات للوصول الى هناك، ناهيك عن السقطات التي لا مفر منها على طول الطريق.

مع أخذ هذا الأمر بعين الإعتبار يمكن لأفضل الصفحات أن تأتي في النهاية، أو في أي مكان من أجل هذه المسألة.

دعونا نعيش كل يوم على أكمل وجه ونجعل كل يوم يوماً لا ينسى ■

بعض الافكار عن التقويمات

داي فيووير، موقع الكتروني للتخطيط <https://www.dayviewer.com/>

بلمحة «تقويم جيب» <http://www.ataglance.com/>



# حلول الأم الحقيقية

بقلم ساشا ايمونز

أشارك ذلك مع أطفالتي، حيث أن عالمهم المستقبلي سيتأثر بذلك. هذا العام، بدلاً من إرسال بطاقات التهنئة الورقية جعلت أبنائي يساعدوني في جمع الشرائح الرقمية للصور التي قمنا بتصويرها طوال السنة. قمنا بارسالها بواسطة البريد الإلكتروني إلى الأصدقاء والعائلة. سنفعل ذلك من أجل أعياد الميلاد والأعياد الأخرى لهذا العام أيضاً - ليس

## إجعل ممارسة التمارين ممتعة

أحد أبنائي رياضي، إلا أن الآخر ليس كذلك. أريد أن أتأكد بالأب أن يتعلم أن يكره النشاط البدني فقط لأنه ليس منضماً لفريق رياضي. أريد أن أحاول أن أجد المزيد من الطرق لإدخال التمارين إلى أيامي مع الأولاد - المزيد من ركوب الدراجات والمزيد من المطاردات والمزيد من سباقات التتابع - كاثرين

## المزيد من الصبر

كل أم تقطع هذا الوعد على الأرجح - أن تكون أكثر صبراً مع أطفالها. أكره الأمر عندما أبدأ بتوبيخهم وتهديدهم عند نهاية يوم طويل. سأحاول أن أتحدى بالمزيد من الصبر هذه السنة - جيسيكا.

■ ماهي قرارات والديك؟

من حلول الأم الحقيقية القابلة للتنفيذ والتي يمكن لنا البدء في تطبيقها في أي وقت ونحاول الإحتفاظ بها طوال السنة.

## لا تقل «لا تفعل»

أريد أن اقل عدد المرات التي أستخدم فيها «لا تفعل». هذا يعني بأن أقول «أرجو أن تكون لطيفاً مع شقيقك» بدلاً من «لا تكلمه بهذه الطريقة». أعتقد بأنه من الأفضل لعلاقتنا بأن لا أكون مصدرراً للتذكيرات السلبية. عندما أقول «لا تفعل» على أمر مهم فإنها تلتصق بذهنهم أكثر من استخدامها بشكل متواصل و على أتفه الأسباب - لورا

## إفصل يوم عملك

سأحاول عدم تفقد البريد الإلكتروني بعد الساعة السادسة مساءً - على الرغم من أن الرسائل تصله بشكل مستمر. أريد أن أترك مهام اليوم ومتابعه ومسؤولياته تدوب بعيداً عني ببطء لكي أصبح حاضرة لإبنتي. جهاز الحاسوب يستولي على اهتمامي طوال اليوم - والآن جاء دور إبنتي - جيني

## الجميع يحافظون على البيئة

لقد التزمت مؤخراً بأن أكون أكثر وعياً للبيئة وأن

# عش يومك

بقلم فرجينيا براندت



يقول أحدهم بأن اليوم هو فرصة مذهلة واقعة بين لصين، الأمس والغد. واليوم ، هذا اليوم بالذات هو واحد من أكثر الأشياء الثمينة بشكل رائع والتي ستحظى بها.

يمكن أن يكون لديك إيمان بكل شيء تقريباً إذا عشت كل يوم بيومه.

اليوم بإمكانك عمل بعض الأشياء التي كنت تقوم بتأجيلها منذ فترة طويلة. لم تفعلها بالأمس، وقد لا تكون لديك فرصة لكي تقوم بها غداً، إلا أن اليوم هو ملك لك. اليوم بإمكانك أن تكون شخصاً طيباً كنت تحلم دوماً أن تكونه غداً.

لقد مضت أيام الأمس ويجب ألا تستمر إخفاقاتها لغاية اليوم. غداً لم يولد بعد ويجب ألا نفترض منه. اليوم مليء بالفرص الذهبية الناضجة مع الإمكانيات الكبيرة! هذا هو الغد الذهبي الذي كنت تحلم به بالإمس. ■

## إختر

إختر أن تحب بدلاً من أن تكره  
إختر أن تبتسم بدلاً من أن تعبس  
إختر أن تبني بدلاً من أن تهدم  
إختر أن تثابر بدلاً من أن تتسحب  
إختر أن تمتدح بدلاً القيل والقال  
إختر أن تشفي بدلاً من أن تجرح  
إختر أن تعطي بدلاً من أن تمنع  
إختر أن تتصرف بدلاً من أن تعيق  
إختر أن تصفح بدلاً من أن تلعن  
إختر أن تصلي بدلاً من أن تياس

المؤلف غير معروف

إجعل خيارك أن تحتضن هذا اليوم. لا تترك يومك يتعرض للسرقة على يد شبخ الأمس أو قائمة الأمور التي يجب عملها غداً! إنه أمرٌ ملهم أن ترى جميع الأشياء المذهلة بشكلٍ رائع والتي يمكن أن تحدث في اليوم الذي تشارك فيه- ستيف مارابولي

# التقدم للأمام

إن ماضيك مهم، إلا أنه ليس بأهمية حاضرك والطريقة التي ترى فيها مستقبلك- توني كامبولو (١٩٣٥)

لقد مضى الأمل. الغد لم يأت بعد. لدينا اليوم فقط. دعونا نبدأ- الام تيريسا (١٩٢٠-١٩٩٧)

أحد أكثر الأشياء المأساوية التي أعرفها عن طبيعة البشر هي أننا جميعاً نميل الى تأجيل العيش. جميعنا نحلم بحديقة ورود سحرية في الأفق البعيد- بدلاً من الإستمتاع بالورود المفتحة خارج نوافذنا اليوم- ديل كارنيجي

إعقد العزم أن تجعل شخصاً واحداً على الأقل سعيداً في كل يوم، ومن ثم بعد عشرة سنوات قد تكون جعلت ٣٦٥٠ شخصاً سعيداً، أو قمت بإبهاج قرية صغيرة من خلال مساهمتك في إيجاد البهجة العامة- سيدتي سميث

الحدود الوحيدة للإمكانات في حياتك غداً هي كلمة "ولكن" التي تستخدمها اليوم- لي براون

مهما فعلت أو حلمت بما تستطيع عمله، إبدأه. الجرأة تمتلك العبقرية والقوة والسحر بداخلها- القائل غير معروف

اخطي الخطوة الأولى بإيمان. لست بحاجة رؤية جميع الدرجات، اخطي الخطوة الأولى فقط- مارتن لوثر كنغ (١٩٢٩-١٩٦٨)

يجب ألا يكون الإنجاز العظيم نهاية الطريق، بل نقطة البداية للقفزة التالية للأمام- هارفي ماكي (١٩٣٢)

بعض القصص لا تمتلك بداية ومنتصف ونهاية واضحة. تتعلق الحياة بالمعرفة والحاجة للتغيير واغتنام الفرصة والإستفادة القصوى منها، بدون أن تعرف ما الذي سيحدث تالياً. غموض رائع- جيلدا رادنر

أعتقد بأن هناك شيئاً أكثر أهمية من الإعتقاد: العمل! العالم مليء بالحالمين. لا يوجد هناك عدد كاف من أولئك الذين يمضون قدماً للأمام ويبدأون بتصحيح الخطوات لتحقيق رؤيتهم- دبليو كليمينت ستون (١٩٠٢-٢٠٠٢)