

المجلد ٦ الاصدار ٩

# المشوق<sup>٣</sup>قة

المجلة التي تحركك!

عش ببساطة

تصحيح ه أخطاء مالية شائعة

خلال الأوقات السعيدة والصعبة



٣

رحلتي مع الرعاية

٤

عش ببساطة

٤

الإهتمام اليومي

٥

الأبوة من القلب

الإكسسوارات غير مدرجة

٦

تصبح ه أخطاء مالية  
شائعة

٨

البديل الناجح

٩

من هو الثري؟

١٠

خلال الأوقات السعيدة  
والصعبة

١٣

أقوال ماثورة

العيش والحب والعطاء

لدينا جميعاً حاجاتنا المادية، إلا أنه من الصعب أحياناً أن نقيم حاجاتنا بشكل سليم. وكما يقول بنجامن فرانكلين « كلما زادت نقود الإنسان زادت حاجاته، فبدلاً من أن تملأ الفراغ تقوم بصنعه».

لذا ما هو القدر الكافي؟

قال أحدهم أنه يتوجب علينا أن نكون قانعين إذا كان لدينا ما يكفي من الغذاء والكساء. بالحقيقة، لم نحضر أي شيء معنا عندما أتينا الى هذا العالم، ولا نستطيع أخذ أي شيء معنا عندما نغادره. لا يوجد أمر سلبي متعلق بالعيش فوق الحد الأدنى من هذه المعايير، إلا أن النقطة المهمة هي أن الرضا الحقيقي لا يتعلق بالرخاء المادي.

لقد أكدت الدراسات أنه بعد حد معين فإن زيادة الثروة يمكن حتى أن تؤدي الى عوائد متناقصة فيما يتعلق بالسعادة ونوعية الحياة. بالطبع جميعنا نحتاج النقود لإعالة أنفسنا وأسرتنا، ولكن بمجرد تلبية حاجاتنا الأساسية وتطلعاتنا يمكن لسعي نحو الثروة أن يتعارض مع السعي نحو السعادة.

خلاصة القول، يبدو أن هناك الكثير من الأمور التي تعتمد على موقفنا تجاه القيم المالية والمادية، وتجاه ما يمكن أن يجلب لنا السعادة حقيقة في حياتنا.

القصص والمقالات في هذا العدد من المشوقة تذكرنا بأن النجاح الحقيقي وأفضل الأشياء في الحياة لا تتلخص فقط في ممتلكاتنا بل في صداقاتنا وعلاقاتنا، وبكوننا على وفاق مع الله والأنسان.

كريستينا لين

عن المشوقة

المجلد ٦ الإصدار ٩  
كريستينا لين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٤  
جميع الحقوق محفوظة

العدد  
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

# رحلتي مع الرعاية

بقلم لويزاروز واتسون

المثالي من أجل هذا الجزء من رحلتي في الحياة، وأنا أشعر بأن الله أنعم علي بأن قادني الى هنا.

أثناء رعايتي لأحبتي كان هناك الكثير من التحديات والأوقات التي كنت أشعر فيها بأنني عاطفية. كانت هناك أوقات حيث كان يمكن أن تكون بعض النقود الإضافية أمراً مستحباً، إلا أنه خلال السنوات التي كنت فيها في هذا الوضع لم ينقصني في الحقيقة أي شيء أبداً. إن العيش على دخل ثابت يجعلك تفكر في الأشياء التي تحتاجها حقاً - بالنهاية، كم زوجاً من الأحذية يمكنك ارتداؤها؟ ومع أنني لا أملك منزلي الخاص فإن أجرة منزلي معقولة ولست مديونة.

خلال رحلتي كراعية إكتشفت بأن راحة البال والقلب أعظم بكثير من الرحلة السلسلة عبر الحياة مع الكثير من النقود.

ببساطة ليس بمقدور النقود أن تساوي الإطمئنان، لقد كنت أعرف بأنني في المكان الصحيح، وأقوم بعمل الشيء الصحيح وبأنني فعلت كل شيء بإمكانني عمله للآخرين، لست نادمة على ذلك أبداً. ■

لقد أمضيت السنوات الماضية في رعاية من أحبهم. لقد ساعدت في رعاية الأصدقاء الذين عانوا من أمراض خطيرة، وقيمت بالرعاية امي حتى وفاتها جراء سرطان قاتل في عام ٢٠٠٩.

أثناء الإعتناء بأمي كنت أتلقى راتب راعية الأمر الذي ساعدني في تسديد الفواتير وتأمين بعض النقود لإنفاقها. إلا أنه لم يكن لدي الكثير من المال. إن العيش على دخل محدود وثابت له تحدياته، لكن ذلك لم يزعجني كثيراً. ذوقي بسيط: أحب السباحة والسير وركوب الدراجات، تناول كوباً من القهوة أو الشاي من وقت لآخر أو مشاهدة غروب الشمس فوق البحر.

أعيش في موقع رائع على بعد عشرين دقيقة من المدينة، وعلى مسافة قريبة من الشاطيء، حيث بإمكانني الوصول الى أرصفة المشاة أو راكبي الدراجات والتي تمتد لأميال. تقع محطة القطار على بعد خمس دقائق بجانب الشارع الرئيسي والمحلات التجارية وأسواق السوبر ماركت والمكتبة والمركز الإجتماعي ومناطق التنزه ورسيف الميناء والمقاهي المألوفة مع القهوة الرائعة أو مشروب اللاتيه و كعكة الجبن. إنه المكان

# عش ببساطة

منقولة عن رتشارد فوستر

- قم بشراء الأشياء لفائدتها وليس لمكانتها. تجنب إسناد قرارات الشراء على ما سوف يثير إعجاب الآخرين وقم بالإختيار بناءً على الحاجة.
- إعمل على تبسيط حياتك من خلال تطوير عادة التخلص من الأشياء التي لم تعد تستخدمها أو بحاجة إليها. حاول توزيعها وتحرر من الحاجة لتخزينها.
- إحمي نفسك من التأثير بشكل مفرط بالإعلانات
- تجنب عمليات الشراء الإندفاعية، لا تشتري ما لا تحتاجه.
- إستمع بالأشياء التي لا تمتلكها. استخدم المكتبات أو المواصلات العامة أو الشواطئ والحدائق العامة. ■

## الإهتمامات اليومية

الكاتب غير معروف

”خذ هذه الى الأرملة الفقيرة التي تعيش عند طرف البلدة“ قال صانع الأحذية الألماني العجوز لتلميذه الشاب بعد أن ناوله سلة من خضار الحديقة الطازجة. كان صانع الأحذية يعمل بجد في مهنته ويزرع حديقته الصغيرة لتغطية النفقات، ومع ذلك كان يبدو بأنه يعطي دوماً القليل الذي يملكه. ”كيف تستطيع إعطاء الكثير؟“ سأله مرة. ”أنا لا أعطي شيئاً“ أجاب، ”أنا أقرضها لله وهو يسدد لي مرات عديدة. أشعر بالخجل لأن الناس يعتقدون بأنني كريم عندما أعطي لغيري. منذ زمن بعيد عندما كنت فقيراً جداً شاهدت شخصاً كان أشد فقراً مني . أردت أن أعطيه شيئاً ولكني لم أعرف كيف يمكنني تحمل ذلك. أعطيته، وقد ساعدني الله. لقد كان لدي عمل على الدوام وحققتي تنمو بشكل جيد. منذ ذلك التاريخ لم أفكر مرتين أبداً عندما أسمع عن شخص محتاج. حتى لو أنني أعطيت كل ما أملك، فإن الله لن يدعني أموت جوعاً. إنه لا يخذلنا أبداً، ويرعانا كل يوم. ■



# الإكسسوارات

## غير

## مدرجة

بقلم تشالسي دولي، بتصرف

الألوان الزاهية يصابون بالحماس دائماً لبناء المكوك الفضائي أو الطائرة. ولكن مهما كانت الصورة ومهما كانت النماذج التي يقومون بعملها ممتعة، فإن السعادة لا تأتي في الحقيقة من مجموعة مكعبات الليغو- هذا شيء يتوجب على لاعبي لعبة الليغو أنفسهم جلبه.

عندما تنهار الأشكال التي صنعوها- كما يحدث دائماً لمجسمات الليغو- يكون أبنائي بحاجة للتشجيع لكي لا ينزعجوا ولكي يظلوا متحمسين للبدء من جديد. هذه الصفات لا تأتي مشمولة مع مجموعة الليغو، ولكن بدونها ستكون هناك خيبات أمل بدلاً من الإبتسامات.

الأشياء والمواقف والعناصر المادية في حد ذاتها لا تستطيع جلب السعادة. لا يوجد متجر يبيع المرح. إنه ينبع من الداخل، من حياة المشاركة واللفظ والتفكير بالأخريين أكثر من أنفسنا.

استمتع ببركة السباحة، إذا كان لديك واحدة، ولكن لا تتدخّل بإعلان براق. الحياة هي ما تستفيد منها. مع الفرح في قلبك أما الباقي هو مكافأة. ■

تقوم الإعلانات عموماً بتصوير أشياء أكثر من المواد المعروضة بحد ذاتها. قد يظهر في إعلان لبركة سباحة بلاستيكية قابلة للنفخ أسرة سعيدة تمضي وقتاً رائعاً وهي تسبح في الماء. ولكن إذا ما حصلت على بركة السباحة هل ستحصل على أسرة سعيدة أيضاً؟

عندما فكرت في شراء مثل بركة السباحة هذه لأبنائي، كان علي أن أشرح لهم كيف أن هناك المزيد من الأمور التي تحدث، أكثر مما تراه العين. على سبيل المثال بعد يوم ممتع من السباحة يصبح الماء في بركة السباحة بارداً ومتسخاً ويكون تنظيفها أمراً شاقاً. إذا لم يتم تنفيس بركة السباحة بعد كل استعمال يصبح العشب من تحتها بني اللون ويذبل وربما تصبح رائحته كريهة. حذرتهم أن مقدار المتعة التي سيحصلون عليها من بركة السباحة سيعتمد عليهم بشكل كبير، وعلى مقدار رغبتهم في إبقاء البركة نظيفة، وأن عليهم أن ينتظروا الطقس المناسب وأن يكونوا صبورين لكي يتم نفعها وملؤها بالماء.

وينطبق الشيء نفسه على ألعاب المكعبات أو الليغو. عندما يشاهد أبنائي إعلاناً للمكعبات الصغيرة ذات

# تصحيح 5 أخطاء مالية شائعة

بقلم اندرو هاوسر، أعيدت طباعته من الإنترنت

في التركيز على الشعور بالحرية المالية من خلال معرفة أنك تعيش ضمن حدود مواردك.

**٢. الخطأ:** أن تدفن رأسك في الرمال فيما يتعلق بوضعك المالي

**الصحيح:** تواصل مع المستشارين الماليين. إن تجاهل مشكلة الديون يجعل الأمر أسوأ. سوف يزداد حجم فاتورة بطاقة الائتمان وذلك بسبب الرسوم، والفائدة ولن تنقص. يجب ألا تجعل مشاعر الذنب أو الخجل تحول دون قيامك بالتصرف.

**٢. الخطأ:** عدم معرفتك للقيمة الصافية لأسرتك

**الصحيح:** عليك فهم صحتك المالية. لكي تحدد القيمة الصافية لأسرتك، يتعين عليك طرح مجمل الديون من مجمل الموجودات. الديون تشمل القروض و الإلتزامات الضريبية التي قد تكون عليك ورسوم بطاقة الائتمان وديون قروض الطلاب وديون الرهن العقاري. تشمل الموجودات القيمة السوقية للممتلكات وحسابات التقاعد والإستثمار والتأمين على الحياة والنقد. ومن المهم

عندما يتعلق الأمر بأمورك المالية غالباً ما تصبح قرارات معينة مكلفة للغاية على المدى الطويل. على سبيل المثال فإن تجاهل عبء قرض متزايد لن يجعله يختفي. بل سيزيد فقط من نفقاتك ويضر الائتمان الخاص بك.

مع مرور الوقت الأخطاء المالية مثل تلك التي ذكرت هنا يمكن أن تؤدي الى خسارة آلاف الدولارات من المدخرات. قم بإتخاذ إجراءات تصحيحية الآن لضمان مستقبل مالي أكثر إشراقاً.

**١. الخطأ:** أن تزيد مديونيتك لكي تجاري الآخرين

**الصحيح:** تعلم أن تعيش ضمن مواردك المالية. قد يمتلك أصدقاؤك وجيرانك سيارات أفضل من سيارتك أو يذهبون في إجازات رائعة . ومع ذلك ما لم تكن قد شاهدت حساباتهم في البنوك فلن تكون لديك فكرة عن أوضاعهم المالية الحقيقية. في الحقيقة قد يكونون قد تجاوزوا ومواردهم في معيشتهم ويتحملون أعباء الديون. حتى لو كنت تعلم بأن رواتبهم أعلى فإن عليك الإمتناع عن مقارنة نجاحاتك بنجاح الآخرين. عليك



بمجرد أن تضع ميزانيتك قم بمراجعتها شهرياً لكي تضمن بقاء النفقات والمدخرات على المسار الصحيح.

**٥. الخطأ:** أن تعتقد بأنك لا تستطيع توفير نفقات الطوارئ.

**الصحيح:** قم بتوفير مبلغ صغير في كل أسبوع. عندما تحاول تسديد دين، فإن وضع بعض النقود جانباً « تحسباً » قد لا يبدو أولوية. إلا أن النفقات غير المتوقعة مثل فواتير الدواء المرتفعة أو تصليحات المنزل ستؤدي الى المزيد من الديون. وعندما تقوم بوضع بعض النقود جانباً في صندوق توفير للطوارئ، فإنه يكون ضماناً لمستقبلك. القاعدة العامة هو أن تقوم بوضع مبلغ كاف جانباً لتغطية مصاريف ستة أشهر. حتى توفير مبالغ أقل هو أفضل من لا شيء.

بمجرد أن تعرف ما الذي يتوجب الإنتباه اليه، سوف ترى بأن الكثير من هذه الأخطاء يمكن الوقاية منها (أو تصحيحها على الأقل). إن تطبيق هذه الحلول يمكن له أن يساعدك في معالجة وضعك المالي بشكل أفضل ويعمل على تحسين مهاراتك في إدارة أموالك. ■

أن تعرف القيمة الصافية لأن ذلك يمكنك من اتخاذ قرارات مالية ذكية أو التوقف عن اتخاذ القرارات السيئة. قد تحصل على راتب جيد، إلا أنك قد تكون متجهاً للأسفل بسبب الديون. ومن ناحية أخرى قد تكون كل قيمتك الصافية متمحورة حول منزلك. هذا الوضع يعني بأن هذه الأموال ليست متاحة لك مباشرة. ويمكن لها أن تتفاوت مع قيمة المنازل.

**٤. الخطأ:** أن تكون منفقاً ولا توفر

**الصحيح:** ضع ميزانية والتزم بها. تلعب الميزانية دوراً حيوياً في مساعدتك في إدارة أموالك بحيث تستطيع التخلص من الديون وتبقى بعيداً عنها. إحسب ميزانيتك من خلال طرح المصاريف الشهرية الثابتة مثل الإسكان والمواصلات والمرافق والمدخرات (يجب اعتبار المدخرات مصاريف). استمر عن طريق طرح المصاريف المتغيرة والتي لا بد منها (مثل الطعام والغاز والدواء) من مجمل الدخل الشهري. ومن ثم قرر المصاريف الاختيارية. إذا كانت النفقات تزيد عن الدخل، إبحث عن شيء تستطيع الإستغناء عنه، مثل وجبات المطاعم أو شراء الملابس.

”إذا أردنا أن تصل رسالة الحب الى الآخرين،  
فتحن بحاجة لإرسالها. إذا أردنا إبقاء المصباح  
مضاءً علينا الإستمرار بملئه بالزيت.“

# البديل الناجم

بقلم انا بيرليني

تعرفت فيما بعد على أسرٍ أخرى كانت أيضاً جزءاً  
من شبكة تدعى مجموعة الشراء الأخلاقية. الهدف  
هو التعاون من أجل شراء الطعام والسلع الأخرى التي  
تستخدم بشكل شائع مباشرة من المنتجين أو تجار  
التجزئة بأسعار مخفضة فيما كانوا يركزون أيضاً على  
استخدام السلع المحلية ومنتجات التجارة العادلة وتلك  
القابلة لإعادة الإستخدام والمتوافقة مع البيئة. كان  
إيفان وفرانيسكا ( وأطفالهما الذين أصبحوا ثلاثة  
الآن) من ضمن مؤسسي الفرع المحلي. وغني عن القول  
بأنهم كانوا دائماً يجدون طريقة لتوجيه بعض الحب  
والإهتمام الى جيرانهم القريبين أو البعيدين.

قبل بضعة أشهر أقاموا وجبة عشاء لمجموعة من الأسر  
المحرومة التي أحضرناها الى منزلهم. ذهبوا الى  
اقصى درجة لكي نشعر جميعنا بأننا موضع ترحيب،  
وقدموا لنا أشهى الأطعمة المعدة في المنزل. بعد الوجبة  
تلقي كل واحد منا زجاجة صغيرة من زيت الزيتون في  
(انظر الصورة) تم عصرها من شجر الزيتون في  
حديقة عائلتهم.

مع مرور الوقت أصبح واضحاً بأن ما كان بمثابة تجربة  
أصبح إختياراً بديلاً للحياة مجرباً ومؤكداً. ■

التقيت ب إيفان للمرة الأولى في عام ١٩٩٥ أثناء  
جمعي المعونات في إيطاليا لإيصالها الى مخيمات  
اللاجئين في كرواتيا والبوسنة. أتذكر إبتسامته  
ومصافحته لي بحرارة.

مضت بضعة سنوات قبل أن نراه ثانية. عَرَضَ أن يقدم  
لنا بعض صناديق الملابس التي قام بجمعها، وذهبنا الى  
منزله حيث التقينا بزوجه فرانسيسكا وطفليهما. ومنذ  
ذلك الحين بقينا على اتصال، ومع مرور الوقت تعلمنا  
الكثير من بعضنا البعض.

عَبَّرَ إيفان وفرانسيسكا في معظم الأحيان عن  
إحباطهما من محاولة التأقلم مع مجتمعهم الذي  
كان يفقد الكثير من قيمه. كانا يتمنيان لو أنهما تبنيا  
أسلوب حياة مختلف ولكنهما لم يعرفا كيف. خلال  
إحدى زيارتي الأخيرة، بدا واضحاً بأن شيئاً ما قد  
تغير كثيراً. من إحدى النواحي كانت هناك طاولات  
إضافية في غرفة سفرتهم والتي امتلأت بسرعة  
بما بدا أنه نهر من أطفال الحي. كان إيفان مشغولاً  
بالخدمة، وعرفني على كلوديو ومانويلا، وهما زوجان  
آخران لم يقطننا في بلدتهما الصغيرة فحسب بل كانا  
يشتركان أيضاً في نفس الرؤية.



# من هو الثري

بقلم آن سبرنغ، بتصرف

تراه حقيقة هو ثقافات وأسر متماسكة والذين قد لا يمتلكون الكثير مادياً إلا أنهم يتقاسمون ما يمتلكونه. لن تشاهد أيضاً هنا الكثير من المناظر الجميلة. إلا أن ما تراه هو الحداثك الخضراء التي يتم المحافظة عليها بشكل سليم أمام وخلف المنازل، بالإضافة إلى الدجاج الذي يعمل على تقليص أعداد الحشرات حيث يقوم بإلتها مها وهو في طريقه لوضع البيض في صباح اليوم التالي.

في الدولة التي ولدت فيها تجد أن معدل حالات الإنتحار واحد من الأعلى في العالم. وكذلك الأمر بالنسبة لمعدلات التوتر والقلق وفقدان الأمن الوظيفي وإدمان الكحول وحالات الطلاق والشعور بالوحدة والأمراض الشخصية والإجتماعية الأخرى. كما أن بها أعلى معدل في حالات الوفاة من السرطان، والذي يقول الخبراء بأنه يمكن ربطه بالنظام الغذائي الوطني والذي يتكون من المواد الغذائية المصنعة بشكل كبير.

دعونا لانزيع أعيننا بعيداً عن القيم الحقيقية والطريق الذي يقود الى النجاح الحقيقي والرضا في الحياة. وتذكروا بأن الكثير من أفضل الأشياء في الحياة - حب الأسرة والأصدقاء والسعادة الموجودة في العيش ببساطة- أعطيت إلينا مجاناً ■

أنا لا أعيش في الدولة التي ولدت فيها، و هي دولة غنية - ظاهرياً على الأقل - والتي يبدو بأنها تمتلك كل الأشياء التي يحلم فيها معظم الناس بالدول الفقيرة. وفي المقابل فإن الناس المحرومين في الدولة التي أعيش فيها الآن لا يملكون الكثير من الأشياء التي يعتبرها الناس ضرورية في الدول الأكثر ثراء، إلا أنهم يعرفون كيف يستمتعون بحياتهم ويعيشون أيامهم على أكمل وجه. إنهم إجتماعيون ومنفتحون وأذكياء، عُشاق للموسيقى بشكل كبير وهم دائماً على استعداد للخوض في المناقشات المجدية. الريف هنا جميل والطعام شهى ومغذ. في الحقيقة، مغذ أكثر من الطعام الذي يتناوله معظم نظرائهم في الدول الأكثر ثراء، لأن الطعام هنا يزرع بدون أسمدة كيماوية أو مكملات هرمونية أو تعديلات جينية.

ومع ذلك، فإن أول سؤال يطرح علي مباشرة حين التقي بأناس جدد هو «لماذا تركت بلدك الأصلي؟» الجميع هنا يريدون الذهاب الى الغرب الثري. وأنا عادة ما أستخدم ذلك كفرصة لكي أشرح بأن ما أومن به حقاً هو قيم الحياة الحقيقية.

في الدولة النامية التي أعيش فيها وأنا قانعة تماماً، لا ترى أناساً مشردين أو بالكاد ترى متسولين. ما

# خلال الأوقات السعيدة و الصعبة

مقتطفات منقولة من ”عشرة أشياء يجب عليك القيام بها عندما تنهار حياتك“

بقلم دافني روز كينغما

التي ليس عليك شراءها من المتاجر والمتع التي لا تحتاج الى لشاشة او التزاحم مع الناس الآخرين من أجل الحصول عليها.

عندما نعيش ببساطة، فإننا نحصل على الإحساس بالأمل لأنه عند مستوى معين، فإننا نعلن حقيقة بأننا نعيش جميعاً معاً. نشعر بمشاعر طيبة وبالأمل وبأننا جزء من الحل وليس جزءاً من المشكلة. لا نقوم

المشوقة المجلد ٦ الإصدار ٩

## الأقل هو الأكثر

العيش ببساطة هو الإبتعاد عن الأمور والإلتزامات والتوقعات والناس. إنه إزالة جميع الأنقاض من حياتك، وخلق مساحة في منزلك وقلبك وعقلك وحياتك من أجل ما تحتاجه بالضبط. إنه الوصول الى جوهر الأشياء والعودة الى أسلوب الحياة والذي يتيح لمعظنا تذكره بشكل مبهم فقط، المسرات التي لا تكلف الكثير من المال والمكافئات

كمية الأشياء التي يمتلكها كل واحد منا.

### إن تبسيط حياتك هو أمرٌ معقد

ليس من السهل العيش ببساطة. إن كل شيء في عالمنا يتأمر علينا. إقتصادنا الإنتاجي بشكل هائل يتطلب منا أن نستهلك طريقنا في الحياة، بأن نحول عملية شراء واستخدام السلع الى طقوس، بأن نسعى لتحقيق قناعتنا الروحية وقناعتنا الآنية في الإستهلاك.

### أنت والعيش ببساطة

هناك حاجة ملحة و مكافآت شخصية للعيش ببساطة. عندما نبسط حياتنا، فإننا نصبح متواجدين أكثر من أجل تجارب الحياة الأخرى. تخيلوا السلام والطاقة وعنصر المفاجأة الذي ينتظرك نتيجة اختيارك العيش ببساطة أكثر، كيف يمكنك الإجابة على الأسئلة التالية:

- ماهي الأشياء العشرة التي تستطيع التخلص منها في الحال؟ لمن ستعطيها، بحيث تبقى مفيدة، بدلاً من إلقائها بعيداً؟ هل يمكنك الإلتزام بالتخلص من عشرة أشياء كل أسبوع أو مرة في الشهر؟
- ما هي الممارسة المستمرة من البساطة الواعية والتي ستكون راجباً في الإلتزام بها، أتبداً من اليوم؟
- ما هي المكافآت الملموسة والعاطفية والروحية- والتي ترغب في تلقيها من هذه الحركة الإلتزامية تجاه البساطة؟ ■

بوضع أنفسنا أو بقية العالم في خطر من خلال أخذ أكثر مما هو حق لنا. وعندما نعيش ببساطة، فإننا نكون قادرين على العيش بالسلام، ونتخلص من الثثرة العقلية والرغبة المستمرة في الحصول على المزيد، ببساطة في الحركة والعمل في الممر كل يوم. حان الوقت للراحة وللتحدث مع الأطفال وقراءة ورش الماء على نبتة والصلاة.

### البساطة والأوقات الصعبة

إن الهدف من حياتنا ليس جمع المزيد والمزيد من الأشياء، بل للتوصل مع أعماق أنفسنا. إذا لم تعيش ببساطة خلال الأوقات الصعبة فلن تكون لديك فرصة للنجاة. هل يستحق الأمر ذلك، التمسك بكل شيء صغير تكون متعلق به، عندما تكون لديك الشجاعة ببساطة لكي تقوم بشق طريقك عبر طبقات الأمور عندها يمكنك إستعادة طاقتك. إن أوقاتك الصعبة تتطلب منك أن

تتعلم كيف تعيش ببساطة بحيث أنه بدلاً من أن تكون الرحلة ذات نهاية مسدودة، يمكن أن تصبح مدخلاً الى فصلٍ جديد قوي في حياتك.

### أكثر الأماكن تحدياً للعيش ببساطة

أصعب مكان للعيش فيه ببساطة هو في عالم ممتلكاتنا. إن معظمنا مدمنون على التملك والإنفاق، ونتيجة لذلك فإننا غالباً ما نكون عبيداً للأشياء التي نمتلكها. كمجتمع بدأنا للتو في تعلم كيف نتملك أقل وأن نبدأ في التفكير بأننا لسنا بحاجة لإعادة تدوير الأشياء القديمة فحسب، بل نحتاج أيضاً لتقليص

# العيش والحب والعطاء

إذا جعلنا هدفنا أن نعيش حياة الرحمة والحب غير المشروط، عندها سيصبح العالم حقاً حديقة تزدهر وتتفتح فيها كل أنواع الأزهار- اليزابيث كوبلر- روس(١٩٢٦-٢٠٠٤)

لا يتعلق الأمر بمقدار ما نعمل بل بمقدار الحب الذي نضعه فيما نعمل. لا يتعلق الأمر بمقدار ما نعطي، بل بمقدار الحب الذي نضعه في العطاء- الام تيريسا (١٩١٠-١٩٩٧)

ما من عمل طيب يتوقف من تلقاء نفسه أبداً. بل العمل الطيب يقود الى عمل آخر. المثل الطيب يحتذى به. إن العمل الطيب يلقي بالجزور في جميع الإتجاهات، لتخرج الجذور وتشكل أشجاراً جديدة. أعظم عمل تصنعه الطيبة نحو للآخرين هو أنها تجعلهم طيبين أنفسهم- اميليا ايرهارت-١٨٩٧-١٩٢٧)

إذا ما أردت أن تشعر بالثراء عليك فقط إحصاء الأشياء التي تمتلكها ولا تستطيع النقود شراءها- القائل غير معروف.

تذكر، لا يوجد شيء اسمه عمل طيب صغير. كل عمل يصنع أمواجاً- سكوت آدمز (١٩٥٧)

يجب أن تمنح بعض الوقت للآخرين. حتى لو كان شيئاً قليلاً، إفعل شيئاً من أجل الآخرين- شيئاً لاتنال أجراً عليه غير متعة القيام به- البرت شوايتزر (١٨٧٥-١٩٦٥)

البشر الذين لم يتركوا خلفهم إنجازات عظيمة، وتركوا خلفهم سلسلة من الأعمال الطيبة الصغيرة لم تذهب حياتهم سدى- شارلوت مري

واحدة من أجمل التعويضات في الحياة أنه عندما يحاول إنسان مساعدة إنسان آخر بصدق فهو يساعد نفسه بالمقابل - رالف والدو امرسون (١٨٠٣-١٨٨٢)

عندما تنظر الى الوراء في حياتك ستجد بأن اللحظة التي عشت فيها حقاً هي اللحظات التي قمت بعمل أشياء بروح الحب- هنري درموند(١٨٥١-١٨٩٧)

