

المجلد ٧ الاصدار ١٠

المشوّقة

المجلة التي تحركك!

تعلم كيف
تقدر العالم
من حولك

لا تهدر، ما لا تريده

١. طرق للمحافظة على البيئة وتوفير النقود

كيف تعيش بخفة على الكرة الارضية
وتوفر النقود في الوقت نفسه

يصادف عيد ميلادي أول يوم من أيام الربيع. كم أحب هذا الموسم. تتبع فيه حياة جديدة في كل مكان بعد شتاء طويل بارد وقاتم. أعشق أن أمتع نظري بألوان براعم الأشجار والأزهار الزاهية.

نحن نعيش في عالم جميل، ولكن كل شيء يجري بسرعة من حولنا، ومع الأعباء الكثيرة التي تسيطر على أوقاتنا واهتماماتنا فإننا في الغالب لا نستطيع التوقف لوقت كاف لكي نقدر جمال الطبيعة من حولنا، ولا نستطيع أيضا الاهتمام ببيئتنا والمحافظة عليها كما يجب.

هناك نقص في الماء والغذاء في بقاع كثيرة من العالم. وهي أشياء ثمينة نقوم بهدرها بدون قصد في بعض الأحيان. إن عدم التخلص من القمامة بشكل سليم عن طريق تدويرها يؤثر أيضا بشكل سلبي على بيئتنا.

علينا أن نحرص على خفض وتيرة حياتنا، وأن نكون أصدقاء للطبيعة. لذا قمت باستخراج بعض النصائح والمعلومات التي ستساعدني في رؤية روعة العالم من حولنا وفي العمل بشكل أفضل من أجل حمايته ورعايته. أمل أن تساعدنا المقالات والقصص في هذا العدد من المشوقة على تحفيزنا لحماية كوكبنا وتقديره. دعونا لا نعتبر عالمنا الجميل أمراً مسلماً به لكي نستطيع الأجيال القادمة الإستمتاع به إلى أقصى حد.

كريستينا لين

عن المشوقة

٣ كل الفرق بالدنيا

٤ تعلم كيف تقدر العالم من حولك

٦ لا تهدر، ما لا تريده

٨ ١. طرق للمحافظة على البيئة وتوفير النقود

كيف تعيش بخفة على الكرة الارضية وتوفر النقود في الوقت نفسه

١٠ تنظيف الشواطئ وصنع التحف الفنية

١١ الأبوة من القلب استغلال بعض الوقت لتقدير الجمال الطبيعي

١٣ أقوال ماثورة عالمننا الجميل

المجلد ٧ الاصدار ١٠
كريستينا لين

العدد
أسرة التحرير

التصميم: واثق زيدان

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٦
جميع الحقوق محفوظة

كل الفرق في العالم

بقلم مارك شيرنوف

استرخي عند هذه البحيرة وأساعد هذه المخلوقات بعض الشيء. إنها طريقتي الغربية لإحداث فرق».

«ولكن ألا تعيش معظم سلاحف المياه العذبة حياتها كلها مع الطحالب والأوساخ على صدفتها؟» سألت.

قالت: «نعم، للأسف، إنها تفعل ذلك».

حككت رأسي وقلت «حسناً، ألا تعتقدن بأنه يمكنك قضاء وقتك بشكل أفضل؟ أعني، أعتقد أن جهودك جيدة، ولكن هناك سلاحف مياه عذبة تعيش في جميع أنحاء العالم. و 99% من هذه السلاحف ليس لديها أحدٌ مثلك يقوم بمساعدتها في تنظيف أصدافها. لذا، وبدون إهانة ... كيف يمكن لجهودك هذه أن تحدث فرقاً؟»

ضحكت المرأة بصوت عالٍ ثم نظرت إلى السلاحفة في حضنها، وقامت بنزع آخر قطعة من الطحالب من قشرتها وقالت: «عزيزي إذا كان بمقدور هذا المخلوق الصغير أن يتكلم فإنه سيقول لك بأنني صنعت كل الفرق في العالم».

بإمكانك أن تغير العالم - ربما ليس دفعة واحدة، لكن ذلك ممكن مع شخص واحد وحيوان واحد وعمل صالح في كل مرة. استيقظ في كل صباح وتظاهر بأن ما تفعله يصنع الفرق. فهو يفعل ذلك فعلاً. ■

في صباح كل يوم أقوم بهرولة خفيفة في حديقة بالقرب من بيتي. تقع في إحدى زوايا الحديقة بحيرة، في كل مرة أركض بالقرب منها أرى نفس المرأة المسنة وهي جالسة على حافة المياه مع قصص معدني صغير بجانبها.

في يوم الأحد الماضي استولى علي الفضول، فتوقفت عن الركض وسرت نحوها. ومع إقترابي منها لاحظت بأن القفص المعدني كان في الواقع فخاً صغيراً. كانت عنده ثلاث سلاحف، لم تكن مصابة بأي أذى، وكانت تسير ببطء حول قاعدة الفخ. وفي حضن السيدة سلاحفة رابعة تظنها بعناية بفرشاة إسفنجية.

«مرحباً»، قلت. «انتي أراك هنا كل صباح أحد. إذا كنت لا تمانعين تطفلي أحب أن أعرف ما تفعلينه مع هذه السلاحف».

إبتسمت. «أنني أنظف قشورها»، أجابت. «أي شيء على قشرة السلاحف، كالطحالب أو الأوساخ يقلل من قدرة السلاحف على إمتصاص الحرارة ويعيق من قدرتها على السباحة. ويمكن أيضاً أن تتآكل وتضعف القشرة مع مرور الوقت».

«رائع! هذا أمرٌ لطيفٌ حقاً» قلت بتعجب.

تابعت قائلة «إنني أفضي بضع ساعات صباح كل يوم أحد،



تعلم كيف تقدر العالم من حولك

بقلم كاثرين هورست، بتصرف

والقيام بالأعمال الطيبة يمكن أن يساعدك في رؤية
الإيجابية في العالم.

إزراع الفواكه والخضروات أو الأعشاب

إن زراعة بعض طعامك يمكن أن يساعدك على
التعاطف مع الطبيعة وتذكيرك بالأشياء الرائعة
التي يمكن أن تخرج من الأرض. بالإضافة إلى ذلك
فإن الكثير من الناس يجدون بأن رعاية النباتات
ومساعدتها على النمو هو أمر علاجي ومجزي على
حد سواء. حتى بعض النباتات الموضوعة في وعاء
في الداخل أو على شرفتك يمكن أن توفر بعض
المواد الغذائية.

إلتقط الصور

في بعض الأحيان يساعدك التجول مع الكاميرا على
رؤية الأشياء الصغيرة الرائعة التي قد تكون بعيدة
عن إنتباهك. قد تستفيد من بدء مشروع جديد
يتطلب أخذ صورة واحدة ملهمة على الأقل كل
أسبوع. فضلاً عن تركيز عقلك على الجمال الموجود
في لحظات صغيرة، يمكنك في نهاية المطاف صنع
الإطار الذي يعرض كل هذه الصور بحيث يكون
بمناخ تذكير دائم للتفكير الإيجابي.

صادق الحيوانات

الحيوانات بريئة وغير مرتبطة بالتعقيدات البشرية
مثل الذنب والعيب والوعي الذاتي. إن قضاء الوقت
مع القطط المرحة أو مراقبة ولاء وإخلاص الكلاب

عندما تكون حياتك مليئة بالالتزامات والأنشطة
يكون من الصعب العثور على لحظة للتوقف والتفكير
في جمال العالم من حولك. ومع ذلك فإن زراعة
القدرة على تقدير محيطك يمكن أن يعزز مزاجك
ويساعدك في الحفاظ على موقف إيجابي. اليكم
الأنشطة الرئيسية التي يمكنك تجربتها وبعض
الأشياء للتركيز عليها لمساعدتكم في أن تكونوا أكثر
وعياً لمنح الحياة الجميلة.

اقتضي بعض الوقت في الهواء الطلق

في حين أن الكثير من الناس يقضون ساعات في رحلة
العمل اليومية الشاقة، أو غالباً ما يسيرون إلى المتجر
لشراء البقالة، فإن القليل منهم يكرسون انتباههم
إلى روعة الطبيعة. سواء كنت تسير على شاطئ
ذهبي وهادئ، أو تهيم على وجهك عبر الغابة، أو
تمشي في حديقة، فإنه من الصعب أن تشعر بالتشاؤم
أو الحزن عندما تكون محاطاً بمشهد رائع.

فكر في الإيثار

هناك الكثير من الأفعال غير اللطيفة في العالم،
وفي الأوقات الأكثر قتامة يمكن أن يكون من الصعب
مقاومة فكرة أن الناس أنانيون بطبيعتهم. ومع
ذلك، فإن الأمر يستحق أن نتأمل في الإيثار الحقيقي
الذي يظهره الناس الذين يقومون بالتحضية
بالوقت والمال، وأحياناً حتى في السلامة من أجل
مساعدة المحتاجين. إن الإيثار والعطف موجودان
في كل مكان، و التعود على توثيق أعمال الإيثار

يمكن أن يحدث على التواضع والإلهام . ان مرح
الحيوانات الخالي من الهموم يمكن أن يذكرك
بقدرتك على اللعب.

تأمل أسرار الحياة

إننا نسير باستمرار نحو فهم متطور للكون،
ولكن حتى الخبراء يعترفون بأنه لا يزال هناك
الكثير مما ينبغي تفسيره. التفكير في الخلق
وطبيعة الوعي البشري وإمكانية الحياة على
الكواكب الأخرى يمكن أن يذكرك كيف يمكن
لعالمنا اللامحدود أن يكون مذهلاً . إن طبيعة
الكون الغامضة والمعقدة هي بالتأكيد شيء
يستحق التقدير.

تذكر أن تكون شاكرًا

عندما تحاول أن تقدر العالم من حولك، لا تنسى
أن تبدأ بمُحيطك. تذكر كل الناس الطيبين في
حياتك الذين أثروا حياتك بطريقة أو بأخرى. من
جداك الذي يجعلك تضحك دائماً إلى معلمك الذي
يسدي النصح اليك دائماً. لقد ساهم كل من في
حياتك بتقديم شيءٍ قيمٍ ساعدك في الوصول الى
ما أنت عليه اليوم.

تأمل

أخيراً، تجدر الإشارة إلى أن قدرتك على تقدير
الطبيعة ستنمو أكثر إذا كنت مدركاً لها. يمكن
لتمارين التنفس والتأمل البسيطة أن تساعدك في
مواءمة عقلك مع اللحظة الراهنة، مما يسمح لك
بأن ترى تفاصيل أكثر جمالاً والهاماً في تجارب
الحياة اليومية. ■

لا تهدر، ما لا تريده

عاش إيرل ويبر في مزرعة صغيرة خلال فترة الكساد الكبير - وهي فترة من الصعوبات الاقتصادية الشديدة التي ألمت بالعالم.

بقلم إيرل ويبر، بتصريف

والخضروات الطازجة والخبز المنزلي الذي تصنعه أُمي. ولكن المال كان شحيحاً. كانت أُمي تعطي كل واحدٍ منا بنسبٍ مرة واحدة في الأسبوع. كانت تضع البنسين داخل منديل بعناية وتناولهما لي وهي تحذرني قائلة «كن حذراً لا تفقدهما». اليوم البنسان لا يشتريان الكثير، ولكن في الثلاثينات كان كل قرش مهم. كصبي في التاسعة من عمره لم يكن لدي سوى فكرة

عندما نشأت في ثلاثينيات القرن الماضي، فترة الكساد الكبير، لم أكن أرى أن عائلتي فقيرة، على الرغم من أنه لم يكن لدينا المال على الإطلاق. عشت في مزرعة صغيرة في ولاية بنسلفانيا مع والدي وشقيقتي الأكبر سنّاً وشقيق أصغر مني. كان لدينا حصان عجوز وبقرة ومجموعة من الدجاج وحديقة كبيرة. لم يكن الطعام مشكلة. كانت لدينا إمداداتنا من الحليب واللحوم والبيض

غامضة عما يعنيه العيش خلال الأوقات الصعبة. كانت الصحيفة الأسبوعية تبث صوراً لأناس يقفون في طابور الخبز، كما أن النشرة الإخبارية المسائية على راديو كروسلي كانت تخبرنا عن العدد الكبير من العاطلين عن العمل ومصاعبهم. ولكن هذه التقارير كانت تشير إلى الناس في المدن، أما نحن فكُنّا نعيش في الريف. لم نذهب إلى النوم ونحن جوع أبداً ولم نقف في طابور الخبز.

على الرغم من أن والدي كان محظوظاً بحصوله على وظيفة في مطحنة العلف، كان راتبه البالغ ثمانية عشر دولاراً في الأسبوع بالكاد يكفي لدفع أقساط قرض المزرعة وفاتورة الكهرباء وشراء الضروريات مثل الدقيق والخميرة التي كانت تحتاجها أمي لخبز خبزها.

كانت أمي تحصل على بضعة دولارات من خبز الفطائر والخبز الذي كانت تبيعه في السوق المحلية. عشرين قرشاً للفطيرة وعشرة قروش لرغيف الخبز! في بعض الأحيان كنت أساعدها في السوق، وإذا كان بيعنا جيد كانت أمي تعطيني خمسة قروش لشراء البوظة.

استخدمت أمي النقود لشراء الملابس للأسرة. مع وجود أربعة أطفال واثنان من البالغين الذين كانوا بحاجة للملابس فإنها نادراً ما كانت تشتري أي شيء جديد. لذلك كنت أشعر في غاية الإثارة عندما أرى طروداً من محلات سيرز و شركة «روباك» أمام منزلنا. فهذا يعني عادةً ملابس جديدة لواحد منا. اتضح فيما بعد بأنني كنت المحظوظ هذه المرة، حصلت على زوج جديد من الجوارب الطويلة لغاية الركبة. على الرغم من أننا كنا نذهب دائماً إلى المدرسة ونحن نبداً في غاية الأناقة والنظافة إلا أن معظم ملابسنا كانت مُصلحة أو مرقعة. لذا بالنسبة لي، كان زوجٌ جديدٌ من الجوارب شيئاً خاصاً جداً.

عيد الميلاد كان مناسبة خاصة أيضاً، لأننا كنا نحصل على جوارب جديدة، ولفترة قصيرة من الوقت لم يكن يتوجب علينا ارتداء جوارب مرقعة.

كانت أمي تحيك بعض الملابس لنا وذلك باستخدام آلة الخياطة التي تدار بالقدم. ولحياكة ملابس النوم، كانت تستخدم أكياس الشاش التي كانت تحضر بها علف للدجاج. كنت أرتدي ثوب النوم مع كلمة «طعام برات للدجاج» مطبوعة بأحرف سوداء كبيرة على الوجه. (بعد ذلك بسنوات ذهبت مع طلاب صفي في المدرسة الثانوية في رحلة مع مبيت حصلت على أول بيجامة لي من المتجر). بعض الشركات في الواقع تضع اعلافاً في أكياس مصنوعة من قماش كاليكو المنقوش والملون. كانت أمي تحب هذا القماش وتصنع منه مآزر وفساتين.

عندما كانت قطعة من الملابس تهتري لم تكن تلقى بعيداً. أولاً، يتم إزالة كافة الأزرار، ومن ثم يتم تصنيفها حسب الحجم واللون ومن ثم يتم وضعها في علب أو جرار زجاجية ثم يتم فحص الملابس ويتم قص أفضل القطع على شكل شرائح وتحفظ لصنع السجاد.

لم نكن نتخلص من أي شيء تقريباً في منزلنا. كان يتم ربط الطرود بواسطة حبال. كنا نحفظ بهذه الحبال ولفها على شكل كرات. إحدى وظائفنا كانت غسل وتسطيح علب الصفيح المستخدمة. كنا نستخدم هذه القطع من القصدير لكي نسد الثقوب في سقف الحظيرة لوقف تسريبات الماء ولسد الثقوب في حقل الذرة لمنع الفئران والجرذان من أكل الذرة.

كانت الأقفص الخشبية تعتبر بمثابة جائزة حقيقية. كنا نحفظ بها للمشاريع المستقبلية وكنا نحرص على عدم فصل الألواح. حتى أننا كنا نقوم بتقويم المسامير وتخزينها في علبة معدنية.

وعلى الرغم من أننا كنا نميل للإعتقاد بأن إعادة التدوير هي شيء جديد إلى حد ما، إلا أنها كانت جزءاً من الحياة اليومية في الثلاثينيات. «لا تتخلص مما لا تريده» كانت عبارة مألوقة وغالباً ما كان يتم تكرارها خلال سنوات الكساد. ■

١. طرق للمحافظة على البيئة وتوفير النقود



كيف تعيش بخفة على الكرة الارضية وتوفر النقود في الوقت نفسه

أعيد طبيعتها، بتصرف

- التغير المناخي يتصدر الأخبار. يبدو بأن الجميع «أصدقاء للبيئة». ولحسن الحظ يمكننا عمل الكثير من الخطوات لوقف التغير المناخي مما سيجعل حياتنا أفضل. سيشكرنا أحفادنا وأبناءهم من بعدهم على ما سنقدمه للمحافظة على كوكبنا. استمتعوا بالنصائح التالية وشاهدوا ما يمكنكم القيام به.

٢. وفر المياه لتوفر النقود.

- استحم لمدة أقصر لتقليل استخدام المياه. وهذا سيخفض من قيمة فواتير المياه والتدفئة أيضاً.
- ركب رأس دش منخفض التدفق. لا يكلف الكثير، وسيكون نوعاً من الإستثمار تحافظ فيه على المال.
- تأكد من وجود «قطعة تهوية» على كل صنوبر ماء. هذه الأجهزة هي غير مكلفة وتحافظ على الحرارة والمياه وتبقي ضغط المياه عال في الوقت نفسه.

١. وفر الطاقة لتوفير المال.

- اضبط درجة الحرارة على درجات حرارة أقل في فصل الشتاء وعلى بضع درجات أعلى في الصيف لتوفير تكاليف التدفئة والتبريد.
- قم بتركيب مصابيح توفير الطاقة عندما تحترق المصابيح القديمة .
- إفضل الأجهزة عندما لا تستخدمها. أو، استخدم مجسات طاقة «ذكية» والتي تستشعر عندما تكون الأجهزة مطفأة وتقوم بفصل الطاقة.

٣. بنزين أقل = نقود أكثر (وصحة أفضل)

- قم بالسير أو اركب دراجة للعمل. هذا يوفر البنزين وفي بعض الأماكن يوفر تكاليف موقف السيارات ويحسن صحة القلب والأوعية الدموية ويحد من خطر السمنة.
- فكر في العمل من المنزل إذا كنت تعيش بعيداً عن عمك. أو اسكن بالقرب من عمك . حتى لو كان هذا يعني دفع المزيد من الإيجار إلا أنه يمكن أن يوفر لك المال على المدى الطويل.

٧. استعير بدلاً من الشراء.

- قم بالإستعارة من المكتبات بدلاً من شراء الكتب والأفلام الشخصية. هذا يوفر المال، ناهيك عن الحبر والورق الذي يستخدم في طباعة الكتب الجديدة.

٨. قم بالشراء بذكاء.

- إن الشراء بكميات كبيرة يمكن يوفر المال والتعبئة والتغليف.
- ارتدي الملابس التي لا تحتاج إلى تنظيف على البخار. هذا يوفر المال ويقلل من استخدام المواد الكيميائية.
- استثمر في منتجات عالية الجودة وطويلة الأمد. قد تدفع نقوداً أكثر الآن ولكن عليك أن تكون سعيداً عندما لا تحتاج لاستبدال المواد بشكل متكرر (وهذا يعني نفقات أقل!).

٤. تناول الطعام بذكاء

- إذا كنت تأكل اللحم، قم بإضافة وجبة بدون لحوم مرة واحدة أسبوعياً. اللحوم تكلف الكثير عند شراءها، بل انها أكثر تكلفة عند النظر في التكاليف البيئية والصحية المتعلقة بذلك.
- قم بشراء اللحم والبيض ومنتجات الألبان العضوية البلدية كلما استطعت. إن الشراء من المزارعين المحليين يبقي المال في الإقتصاد المحلي.

٩. إبقى الإلكترونيات بعيداً عن القمامة.

- حافظ على الهواتف الخلية وأجهزة الكمبيوتر والإلكترونيات الأخرى لأطول فترة ممكنة. تبرع بها أو قم بإعادة تدويرها بمسؤولية عندما يحين الوقت. تحتوي النفايات الإلكترونية على الزئبق وغيره من المواد السامة، وهي مشكلة بيئية متنامية. قم بإعادة تدويرها تفك الخلوي .

٥. لا تتناول المياه المعبأة في زجاجات.

- استخدم فلتر ماء لتنقية مياه الصنبور بدلاً من شراء المياه المعبأة في زجاجات. الأمر ليس في ثمن المياه المعبأة فقط بل في الكميات الكبيرة من النفايات التي تنتج عن استخدامها.
- قم باستعمال زجاجة ماء قابلة لإعادة الإستخدام في السفر أو في العمل، ويفضل أن تكون من الألومنيوم بدلاً من البلاستيك.

١٠. اصنع مواد التنظيف بنفسك

- السر الكبير: يمكنك صنع منتجات تنظيف فعالة جداً وغير سامة كلما كنت في حاجة إليها. كل ما تحتاجه هو بعض المكونات البسيطة مثل صودا الخبيز والخل والليمون والصابون.
- إن صنع منتجات التنظيف بنفسك يوفر المال والوقت والتعبئة والتغليف، ناهيك عن نوعية الهواء في الأماكن المغلقة والصحة العامة. ■

٦. فكر قبل أن تشتري.

- تصفح الإنترنت لإيجاد المنتجات المستعملة الجديدة أو المستعملة بشكل خفيف. سواء كنت قد انتقلت الى منزل جديد أو تريد تجديد الديكور. تصفح الإنترنت واسأل لكي تجد الأثاث والأجهزة المنزلية الأخرى رخيصة الثمن أو المجانية.

تنظيف الشواطئ وصنع التحف الفنية

بقلم شركة "أوشيان سول" لإعادة التدوير

والحيوانات الأخرى تبتلع قطع المطاط وتختنق بها. وهي تعيق السلاحف من الوصول إلى البحر، مما يجعلها تهديد بشري لنظامنا البيئي الهش.

يقوم فريقنا الإبداعي المكون من حرفيين مبدعين بتحويل النفايات الى تحف فنية على شكل فيلة وزرافات وأسود ووحيد القرن ودلافين وأسماك القرش وسلاحف وأكثر. هذه الروائع الملونة تأتي مع رسالة هامة حول المحافظة على الحياة البحرية، وترسم الإبتسامات على وجوه الناس في جميع أنحاء العالم.

كن جزءاً من حل مشكلة التلوث وانضم إلينا في رحلة سفاري! ■

هل أنت مهتم بالمحيطات ونظامها البيئي، والحياة البرية البحرية؟ نحن نقوم بإعادة تدوير المواد التي يتم العثور عليها متناثرة على الشواطئ والمجاري المائية في كينيا.

كل منتج من شركة «أوشيان سول» هو مصنوع يدوياً لحماية المحيطات ولإخبار العالم بتهديدات الحطام البحري.

ظاهرة غريبة لكنها حقيقية جداً، تنجرف آلاف النفايات العائمة على ساحل شرق أفريقيا، مما يخلق كارثة بيئية. لا يعمل ذلك على إفساد الجمال الطبيعي لشواطئنا ومحيطاتنا فحسب بل أن الأسماك



قم بزيارة موقعنا الإلكتروني لمعلومات أكثر! www.ocean-sole.com



خصص لحظة لكي تتوقف وتقدر الجمال الطبيعي

بقلم تشيلسي لي سميث، بتصرف

جميلة. ثم قال الأصغر (أصبح في الثانية من عمره قبل شهرين) وهو يشير الى دلو أزرق "الأزرق". "هل تحب اللون الأزرق؟" "نعم". لقد سمع كلمة "ألوان" من شقيقه وربما يعتقد أن الألوان هي ما كنت أسأل عنه.

قلت لهم أنني أرى السماء جميلة، وأشرت إلى بعض الغيوم، وشرحت بأن النظر إليها يذكرني بأن نُقدِّر كل شيء في الطبيعة. لم يكن الأولاد مهتمين كثيراً بالإستماع لهذه النقطة، ولكنني واصلت النظر من حولي وأخذت بضع لحظات لكي أغرق في التفاصيل. أخذت نفساً عميقاً ودهشت من تعقيدات وكمال الخلق.

فكرت في التحدث مع الأولاد حول نعم الله وحول رؤية كل هذه الأشياء الجميلة من حولنا والتعلم منها، ولكنني اخترت فقط أن أبقى مع أفكارني في هذا اليوم وترك الأولاد يلعبون. قدّرنا جميعاً تلك اللحظات.

أدركت أنه إذا استطعت أن أكون متصلة مع ما حولي - مهما كان واقعي الحالي صعب - وأن أخرج نفسي من المزاج السيئ من خلال تقدير العالم الرائع من حولي، فإن أولادي سوف يقلدوني على الأرجح. إذا أردت أن يكون أطفالني حاضرين ومقدرين، لا بد لي من أن أكون نموذجاً لهذه الصفات أولاً.

هل لديك أية حيل لممارسة التواجد والتقدير مع الأطفال الصغار؟ ■

جميعنا مررنا بأوقات وأيام عصبية جعلتنا نشعر بالذهول مما يجري من حولنا. عندها نعرف بأننا بحاجة لأن نتوقف لحظة لإعادة توازننا، إلا أن انشغالاتنا تجعل من الصعب علينا ايجاد الوقت لذلك. هذا ما يحصل معي على الأقل.

خلال عطلة نهاية الأسبوع الماضي كنت مشغولة جداً في التحضير لجمع التبرعات في مدينتي. وعندما انتهى يوم الإثنين كنت منهكة تماماً، بالإضافة إلى القلق حول العديد من المشاريع الأخرى. الأمر الذي زاد من مستويات التوتر هو أنني كنت قد لويت عضلة ظهري، وما زال يتوجب على القيام بالتنظيف بعد الحادث... تدركون ما أشعر به؟

أردت قضاء بعض الوقت مع أولادي الذين يمرون في مرحلة عمرية يقومون فيها بتشكيل سمات شخصيتهم، ولكنني لم أكن في حالة ذهنية خلاقة أو نشطة. ثم برزت الفكرة: اخرجني وتحديثي عن الجمال الطبيعي من حولنا. بدا ذلك سهلاً جداً، لذلك توجهنا الى الخارج. اتضح لي أن الأولاد كانوا مهتمين أكثر في اللعب، إلا أن هذا النشاط عمل على توسيع منظوري - إنه نشاط سوف أمارسه مرة أخرى بالتأكيد عندما أحتاج إلى التخلص من المزاج السيء.

إن هذا النشاط بسيط للغاية. في الأساس ذهبنا إلى الخارج وطلبت من الأطفال العثور على شيء يعتقدون بأنه جميل. قال أكبرهم سنناً على الفور، "الأشجار". عندما سألت لماذا، قال لأن لها ألوان

عالمنا الجميل

أقوال
مأثورة



انظر بعمق نحو الطبيعة، وبعد ذلك سوف تفهم كل شيء بشكل أفضل. - ألبرت أينشتاين

إن أشعة الشمس رائعة، والمطر منعش، والرياح تحضننا، والثلج مبهج. لا يوجد ما يسمى بالأحوال الجوية السيئة، بل أنواع مختلفة من الطقس الجيد فقط. - جون روسكين

الطبيعة لا تستعجل أبداً، على الرغم من ذلك كل شيء يتم بوقته. - لاوتزو

هناك دائماً زهور، لأولئك الذين يريدون أن يروها. - هنري ماتيس

على الأرض لا توجد جنة، ولكن هناك قطعٌ منها. - جولز رينارد

لا تنسى بأن الكرة الأرضية ستكون مسرورة عندما تشعُر بأقدامك العارية، والرياح ستكون مشتاقة للعب بشعرك. - خليل جبران

أولئك الذين يفكرون في جمال الأرض يجدون القوة التي ستدوم طالما تستمر الحياة. هناك شيء يشفي دائماً في الدورة المتكررة للطبيعة - التأكيد على أن الفجر يأتي بعد الليل، والربيع بعد الشتاء. - راشيل كارسون

الأرض لديها الموسيقى لأولئك الذين يصغون - جورج سانتاينا

عندما تكتفي بالعناصر الطبيعية الأساسية، تحصل على الهواء والماء المبهج. تشعر بالإنعاش خلال المشي في الصباح أو المساء ... تكون مفتونا بالنجوم في الليل. تبتهج بأعشاش الطيور أو الأزهار برية في الربيع - هذه هي بعض من مكافآت الحياة البسيطة. - جون بوروز

البرية ليست ترفاً، بل ضرورة للروح الإنسانية. - إدوارد آبي

عش كل موسم في وقته، تنفس الهواء واشرب الشراب وتذوق الفاكهة، وتمتع نفسك بما تعطيه الأرض. - هنري دايفد ثوريو

تسلق الجبال واستشعر جمالها. سوف يتدفق سلام الطبيعة بداخلك كما تتدفق أشعة الشمس بين الأشجار. سوف تهب الرياح بنضارتها نحوك والعواصف بطاقتها اليك، وعندها سوف تزول عنك الهموم مثل أوراق الخريف. - جون مير

