

المجلد ٨ الاصدار ٣

المشوّقة

المجلة التي تحركك!

الآثار الجانبية الخمسة لللطف

الغناء في الصالة الرياضية

بيئة عمل بهيجة



من العبارات المستخدمة بشكل كبير على وسائل التواصل الاجتماعي عبارة «إذا رأيت شيئاً، قل شيئاً». هذه العبارة تجعلنا جميعاً مسؤولين عما يجري حولنا، وتفرض علينا أن نتصرف عندما نرى شيئاً غير اعتيادي أو خاطئ. لن يتم تصحيح أية أخطاء إذا لم نفعل ذلك، ويمكن أن تحدث أشياء فظيعة إذا غضضنا الطرف عما يجري.

لدينا جميعاً المواهب والقدرات التي أنعم الله بها علينا، والتي تطورت بالمهارات والموارد والوقت والطاقة والوعي لتمكنا من الإستثمار في عائلتنا والمجتمعات المحلية والعالم بأسره.

هناك العديد من الطرق للقيام بذلك. كل واحد منا لديه شخصيته الفريدة من نوعها، وظروفه الخاصة به. قد يرغب البعض في رعاية الأيتام أو كبار السن، ويرغب البعض الآخر في المساعدة في إطعام الجوع أو زيارة الأشخاص الوحيدين، في حين أن هناك أشخاص آخرين يريدون ببساطة أن يكونوا مثلاً على الإيجابية في مكان العمل. هناك طرق أخرى للخدمة وهي رعاية الحيوانات والطبيعة، والحفاظ على بيئتنا، أو أن نكون صناع السلام في هذا العالم المتنوع ثقافياً.

عندما نتحمل جميعاً المسؤولية عن شيء يحتاج إلى تحسين، يمكننا أن نضمن نتائج إيجابية، ونبني أسساً متينة للأجيال القادمة.

مقالات هذا العدد من المشوقة تعطي المزيد من الأفكار حول كيف يمكننا أن نحدث فرقاً في العالم وفي حياة من حولنا. ويجب أن ندرك أنه بالإضافة إلى مسؤولياتنا تجاه أسرنا ومجتمعنا، تقع علينا أيضاً مسؤولية تجاه أنفسنا. وكما تقول الكاتبة إليانور براون «إن الراحة والرعاية الذاتية مهمان للغاية. عندما تأخذ وقتاً لتجديد روحك، فإن ذلك يتيح لك خدمة الآخرين. لا يمكنك أن تقدم من وعاء فارغ». انه تذكير جيد لنكون على أهبة الإستعداد.

كريستينا لين

الى المشوقة

٣ القاسم المشترك

٤ الآثار الجانبية الخمسة للطف

٦ الغناء في الصالة الرياضية

٨ بيئة عمل بهيجة

٩ الأبوة من القلب الحصول على بداية مبكرة

١١ الرحلة الى البساطة

١٢ أقوال ماثورة معاً أفضل

العدد ٨ المجلد ٣
كريستينا لين

التصميم:
واثق زيدان

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٦
جميع الحقوق محفوظة

القاسم المشترك

بقلم كيث فيليبس، بتصرف

تغير يومي كله. ناهيك عن أنني أعرف بأنها قالت نفس الشيء لكل عميل قبلي وبعدي، إلا أنني كنت الشخص الذي كان يغرق في ذلك اليوم وكانت هي منقذتي.

ما هو سر هؤلاء الأشخاص الثلاثة الذين جعلونا نحسدكم، ليس بسبب ظروفهم ولكن بسبب تصرفاتهم البهيجة؟ إنهم ملائكة متنكرين، هؤلاء هم أبطال النوايا الحسنة، يقولون لنا: «انضموا إلى الفريق!»

خلال البحث عن سرهم، بحثت عن قاسم مشترك - كيف تمكنوا ليس من الإرتفاع فوق المحن فحسب، بل كيف تمكنوا من رفع الآخرين معهم - وأعتقد أنني وجدت السبب. إنهم يشجعون الآخرين على اجتياز محنهم التي يواجهونها في طريقهم. ■

أرغب أن أعرفكم على ثلاثة أشخاص ترك كل واحد منهم أثراً كبيراً في نفسي. الأول مساعد نادل، قام بتنظيف طاولتي من كرسيه المتحرك بكل رشاقة وخفة بحيث أنني لم أفاجأ عندما قال لي مدير وأنا في طريقي للخروج بأنه يعتبر هذا الشاب الموظف الأكثر قيمة لديه. يقول المدير مازحاً: «أعتقد أن الكثير من الناس يعودون بسببه وليس من أجل الطعام».

الرجل الثاني كان متسولاً أعمى، جعلتني ابتسامته وتحياته القلبية أبحث عنه كلما تواجدت في المنطقة.

والثالثة هي أمينة صندوق في منتصف العمر، كانت تقول دوماً «اتمنى لك نهاراً سعيداً»، على رغم من وقوفها ساعات طويلة على قدميها. كانت صادقة جداً بحيث كانت

الآثار الجانبية الخمسة للطف



بقلم د. ديفيد هاملتون، بتصرف

الكثير من الناس بأن ذلك الشعور هو القناعة بأن التصرف بلطف هو الشيء الصحيح الذي يجب القيام به، وهو ما يلمس أرواحنا من الداخل ويجعلنا نقول: «هذا التصرف يمثلني».

على مستوى الكيمياء الحيوية، يُعتقد بأن الشعور الجيد الذي نحصل عليه هو بسبب ارتفاع المستويات الطبيعية من المورفين والهيروين في الدماغ، والتي نعرفها بكونها الأفيون الذاتي. إنها تسبب ارتفاع مستويات الدوبامين في الدماغ

عندما نفكر في عبارة «الآثار الجانبية» فإن أول شيء يتبادر للذهن هو الآثار الجانبية للأدوية. ولكن من كان يعتقد بأن اللطف يمكن أن تكون له آثار جانبية أيضاً؟

في الواقع، اللطف له آثار جانبية إيجابية وهي:

١. اللطف يجعلنا أكثر سعادة

عندما نفعل شيئاً لطيفاً لشخصٍ آخر نشعر بأننا بحالة جيدة. على المستوى الروحي، يشعر

وهكذا نحصل على انتشاء طبيعي، وغالباً ما يشار إليه باسم «مساعد الإنتشاء».

٢. اللطف يعطينا قلباً أكثر صحة

كثيراً ما يصاحب الدفء العاطفي الأفعال اللطيفة. الدفء العاطفي ينتج هرمون الاوكسيتوسين في الدماغ وفي جميع أنحاء الجسم. ينصب الإهتمام حديثاً على دور هذا الهرمون الهام في صحة القلب والأوعية الدموية. يؤدي الأوكسيتوسين الى إطلاق مادة كيميائية تسمى أكسيد النيتريك في الأوعية الدموية، مما يوسعها ويقلل ضغط الدم. يعرف الأوكسيتوسين باسم هرمون «واقى القلب» لأنه يحمي القلب (عن طريق خفض ضغط الدم). لذلك، فإن أعمال اللطف يمكن أن تحمي القلب وتجعله أكثر صحة.

٣. اللطف يبطن الشيخوخة

تعتبر الشيخوخة مزيج من أشياء كثيرة كيميائياً، إلا أن اثنين من الجناة اللذان يسرعان العملية هما الشوارد الحرة والإلتهابات، وكلاهما ينتجان عن أنماط الحياة غير الصحية.

ولكن الأبحاث المهمة الآن تظهر أن الأوكسيتوسين (الذي ننتجه من خلال الدفء العاطفي) يقلل من مستويات الشوارد الحرة والإلتهابات في القلب والأوعية الدموية مما يبطن الشيخوخة. وبالمناسبة فإن هذين الجناة يلعبان أيضاً دوراً رئيسياً في أمراض القلب، وهذا ما يجعل اللطف جيداً للقلب.

هناك أيضاً اقتراحات في المجلات العلمية حول الصلة القوية بين التعاطف ونشاط العصب الرئوي المعدي. ذلك العصب ومعدل ضربات القلب هما المسيطران على مستويات الإلتهاب في الجسم. وجدت إحدى الدراسات التي استخدمت

تأمل «المحبة واللفظ والتعاطف» أنها قامت بالحد من الإلتهابات في الجسم، ويرجع السبب في الغالب الى آثاره على العصب الرئوي المعدي.

٤. اللطف يجعل العلاقات أفضل

هذه هي واحدة من أكثر النقاط وضوحاً. نحن نعلم جميعاً بأننا نحب الناس الذين يُظهرون لنا اللطف. وذلك لأن اللطف يقلل من المسافة العاطفية بين شخصين، فنشعر بالتقارب أكثر. عندما نكون لطيفين مع بعضنا البعض، نشعر بأن هناك تواصل وعلاقات جديدة تتشكل، أو أن العلاقات القائمة بالأساس يتم تعزيزها.

٥. اللطف مُعِد

عندما نكون لطفاء فإننا نلهم الآخرين لكي يكونوا لطفاء، وتظهر الدراسات بأن ذلك يخلق تأثيراً مضاعفاً أشبه بالموجة، ينتشر ليصل إلى اصدقاء اصدقاء أصدقائنا - أي أبعد بـ ٣ درجات. تماماً كما تقوم الحصاة بصنع موجات عندما يتم إسقاطها في بركة، كذلك تقوم أعمال اللطف بالتموج إلى الخارج وتلمس حياة الآخرين، وتنتشر اللطف في كل مكان تصل اليه الموجة.

أفادت دراسة علمية حديثة أن شخصاً مجهولاً يبلغ من العمر ٢٨ عاماً دخل إلى عيادة وتبرع بإحدى كليتيه. وقد أطلق ذلك ما يسمى «دفعه إلى الأمام» أو نوع من تأثير التموج حيث أن أحد الزوجين أو أحد أفراد الأسرة الآخرين من المستفيدين من الكلية عليه التبرع بكلية إلى شخص آخر في حاجة إليها. وقد امتد «تأثير الدومينو»، كما سمي في تقرير نيو انغلاند جورنال أوف مديسين، على امتداد الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تلقى ١٠ أشخاص كلي جديدة نتيجة لهذا المانح المجهول. ■

الغناء في الصالة الرياضية

بقلم كريس ميزراني، بتصرف

أكبر عدد من الناس، والآن أنا أخبركم بذلك. العبرة التي استخلصتها من هذه التجربة هي ما يلي:

هناك دائماً شخص بالقرب منك يمكنه التأثير عليك بطريقة إيجابية.

هناك في صالة الألعاب الرياضية، قام هذا الرجل بتغيير منظوري. لم تكن لديه أية فكرة عما كنت أعاني منه، ولم يكن هناك أي داع لمعرفة ذلك. نحن نقابل العديد من الناس ونتفاعل معاً ونقوم بالتأثير على غيرنا باستمرار. إذا كان بمقدورنا أن نظهر الفرح في مجتمع مليء بالضجر وينقصه اللطف، يمكننا حينها أن نغير الحياة.

لا تحكم على المظاهر أبداً. أعتقد أنني أهملت الكثير من الأمور في حياتي لأنني كنت سريعاً جداً في اطلاق الأحكام. وقد قرأت أن معظم الناس يقيّمون ويحكمون عقلياً على الغرباء خلال ٣٠ ثانية أو أقل عند التقائهم بهم. شيء واحد تعلمته من ذلك هو أن نسعى دائماً أن نكون مثلاً جيداً، لأننا قد لا نحصل على فرصة ثانية.

فكروا في بمنظورٍ أوسع. أغنية واحدة، كلمة طيبة واحدة، ابتسامة واحدة، عمل جيد واحد، ملاحظة واحدة، رسالة إلكترونية واحدة، إكرامية واحدة، تربية واحدة على الظهر، معانقة واحدة، [أملاً الفراغ] واحدة يمكن أن يكون لها تأثير كبير يتجاوز الجهد المبذول للقيام بذلك.

دعونا نكون على استعداد للإستثمار أكثر في الأعمال التي تعطي نتائجها على المدى البعيد، ولا نستطيع رؤيتها الآن. دعونا نستثمر أكثر في كل فرصة نحصل عليها... حتى لو كانت في وقت مبكر من الصباح. ■

غادرتُ السرير بتثاقل هذا الصباح. الشمس لم تكن مشرقة بشكل كامل، فلماذا علي الإستيقاظ ببهجة؟

ارتديت ملابسني وأمسكت حقيبتني وغادرت المنزل. أعتقد أنكم ستتعاطفون معي عندما تعلمون أنني كنت في طريقي إلى صالة الألعاب الرياضية.

ولكن مهلاً! قد تقولون أن ممارسة الرياضة فترة خاصة رائعة ومنعشة ومثيرة! حسناً، لم أكن أشعر كذلك. لقد كان أسبوعاً هادئاً تماماً، وكان الاستيقاظ في وقت مبكر يخفض مستوى سعادتي لهذا اليوم.

وعلى أية حال، بدأت في ممارسة التمارين الرياضية ومن ثم توجهت للاستحمام قبل التوجه إلى المنزل. كنت شارداً ذهن، افكر في اليوم التالي، عندما سمعت شخصاً يغني.

أنا لا أعرف عن الصالات الرياضية الأخرى، ولكن بشكل عام، لا أحد يغني في صالتي الرياضية. وإذا حصل ذلك، فإنه عادةً ما يكون صوت اشخاص يلهثون. كان هذا الغناء الحقيقي والواضح. الا أن شخصاً ما كان يغني أغنية، لكن لم أتمكن من معرفتها.

اصبت بصدمة. خلال بضعة دقائق، قام هذا الرجل بإلهامي ووضعني في موقف حرج على حدٍ سواء. كان يُصدر طاقةً إيجابية بطريقة بسيطة وقوية.

عندما انتهى من الغناء، ابتسم وقال: "أتمنى لك يوماً رائعاً! ثم التقط حقيبتني وغادر. عليكم أن تصدقوا بأن نهاري تحول رأساً على عقب بطريقة رائعة. اخبرت خطيبتني عن ذلك عندما وصلت إلى المنزل. أخبرت أصدقائي وعائلتي. أخبرت

بيئة عمل بهيجة

بقلم جيسي ريتشاردز

ذلك لعمل المقارنات بين الناس في مقصورتهم والقروء في أقفاصها - على الرغم من أنني أعتقد أن هذه هي الطريقة التي يشعر بها بعض الناس. قرأت على مدى العامين الماضيين، عدة كتب عن البيئات التنظيمية، ووجدت عدد قليل منها على وجه الخصوص منيراً وملهماً. فهي جميعها تلمس مفاهيم أساسية مماثلة لكن من زوايا مختلفة. وكانت إحداها أن وجود الحرية أو الاستقلالية في مكان العمل تعد من أهم العوامل في التحفيز والرضا الوظيفي. وعلى النقيض من ذلك، فإن الإفتقار إلى حرية اتخاذ القرارات التي تؤثر على عمل المرء هي واحدة من أكثر العوامل - إن لم يكن أكثرها- التي تحبط المعنويات في مكان العمل اليوم.

قضيت أحد أيام العطلة في حديقة الحيوانات. لقد مضى وقتٌ طويل منذ أن ذهبت هناك. الحيوانات رائعة، ومراقبتها أمرٌ ممتع للغاية. كنت قد ادركت بعض الأشياء المثيرة للإهتمام خلال زيارتي. لاحظت أنني لا أشعر بالسعادة بالقدر الذي كنت أشعر به عندما كنت أصغر سناً. شعرت بالحزن بسبب فقدان الحيوانات للحرية. أنا واثقٌ أنه يتم العناية بها بشكل جيد في هذه الحديقة بالذات؛ ولكن هل يمكن لأي قفص، مهما كان فسيحاً، أن يكون بنفس المساحات الواسعة التي في أوطانها الأصلية؟

لقد كنتُ أفكر كثيراً في الآونة الأخيرة في العوامل التي تجعل من مكان العمل إما صحياً وبهيجاً، أو ساماً وبائساً لن أذهب إلى أبعد من

تعمل على خلق بيئة عمل أكثر صحة وسعادة. هناك أمرٌ واحدٌ لدي دائماً سيطرة عليه وهو كيفية التصرف على وجه التحديد، كيف أتعامل مع الناس وكيف أحاول تحفيز فريقتي.

لقد حاولت أن ألقى نظرة فاحصة على افتراضاتي حول العمل بشكل عام، على الطبيعة البشرية، على دوري والدافع الشخصي، وعلى أفرادٍ محددين. على سبيل المثال، هل أقوم ببناء تفاعلي في العمل على فكرة أن «زملائي في العمل يضعون مصلحتهم الخاصة قبل ما هو أفضل للشركة وهم أنا انيون» أو على فكرة أن «زملائي في العمل يريدون استخدام مواهبهم ومهاراتهم لعمل مساهمة إيجابية للشركة وللعالَم؟»

أعرف ما يحفزني. «الإستقلالية والإتقان والغاية»، أو بمعنى آخر، أن تكون لديك الإستقلالية الكافية لاتخاذ القرارات بشأن العمل الذي يؤثر عليك، والقدرة على تعلم مهارات جديدة والحصول على الأفضل من تلك التي لديك، والقيام بعمل يستحق العناء. في معظم الأحيان، تحفز هذه الأشياء الناس الذين أعمل معهم. أحاول أن أوّمن في أعماقي بأن معظم الناس - وخاصة أولئك الذين هم مثلي، يعملون دون جعل الربح هدفهم الوحيد ويرغبون في تحقيق أهداف واعية اجتماعياً - نواياهم حسنة ويهتمون بشركتنا وبالمجتمع الكبير ويحاولون القيام بعمل جيد. وإذا كان هناك شخص واحد فقط في المكتب - انا - أكثر سعادة وأقل توتراً لأنني أنظر إلى الآخرين بإحسان وأمنحهم حسن النية، وأحاول القيام بعمل جيد لجعل الأمور تعمل بشكل أفضل لنا جميعاً ... ستكون هذه هي البداية. ■

1. Frederic Laloux, Nelson Parker: Brussels, 2014

2. Dennis Bakke, PVG: Seattle, 2005

3. Daniel Pink, Drive: The Surprising Truth about What Motivates Us, Riverhead Books: New York, 2010

الشركات المُجدّدة، مصطلح تدرج تحته المنظمات والشركات التي قامت في السنوات الأخيرة بتنفيذ أساليب عمل تتحدى نماذج الحقبة الصناعية التي تعتمد عليها العديد من العمليات الإدارية في الشركات. وتتمحور هذه المنظمات «المستقبلية» حول الإدارة الذاتية والكلية - أي جلب المزيد من الحكم الذاتي والحرية في مكان العمل، ومساعدة الناس لكي يعيشوا في بيئة عمل غنية وبالتالي حياة غنية بشكل عام.

أنا لا اتبنى فكرة أنه على الجميع أن يجدا «العمل الذي لا يعتبر عمل لأننا نحبه كثيراً». هذا أمر مثالي ولطيف، وإذا نجح البعض في الحصول عليه فأنا سعيد من أجلهم. ولكنني واقعي، وأنا أعلم بأننا لن نحصل جميعاً على ذلك. في الواقع، يمضي معظمنا 8 ساعات أو أكثر يومياً في العمل، لذلك أعتقد أنه حتى لو كنا لا نحب العمل، ينبغي أن يكون فيه بعض البهجة، وبعض الشعور بالإنتماء إلى المجتمع وبالإنجاز والرضا.

أحد المفاهيم التي تُذكر مراراً وتكراراً في الأشياء التي قرأتها هي أنه علينا تغيير مكان العمل من بناء «الآلة الصناعية» إلى بناء «قائم على الناس»، أمرٌ يتطلب التغيير من القيادة العليا. لقد كنت أفكر كثيراً، بما يمكن لشخصٍ مثلي - مدير من درجة ثانية وليس رئيساً تنفيذياً أو أعلى - القيام به لجعل مكان عمله بيئة أكثر متعة وإيجابية، ويزيد شعور الإنتماء للعمل والمجتمع.

المتعة في العمل، مصطلح يصف مكان عمل تأسس على أربعة قيم - النزاهة والإنصاف والمسؤولية الاجتماعية والمرح، وتعرف بأنها «مجزية ومثيرة وخالقة وناجحة». ويقول المؤلف «المتعة في العمل تبدأ بمبادرة وسيطرة فردية. قد لا يكون لدي سيطرة كاملة، إلا انه لا يزال لدي القدرة على المبادرة. أستطيع أن أفعل الأشياء التي



الحصول على بداية مبكرة

بقلم روزان بيريرا، بتصرف

أكبر بمساعدة الأسر المعوزة في مدينتنا بدلاً من أن ينصب اهتمامه على تلبية رغباته الخاصة. أعتقد أن تعليم الأطفال التفكير في الآخرين والمشاركة هو أمر حيوي، بحيث يصبح هذا جزءاً من شخصيتهم. وقرأت مؤخراً أن الأطفال الذين نجوا من الحرب العالمية الثانية تعلموا التضامن من خلال الظروف المروعة التي كان عليهم أن يتحملوها. سنواتٍ من تقاسم كل قطعة خبز أو لحم ساعدت في تشكيل شخصياتهم لبقية حياتهم وأصبحت جزءاً من طريقة حياتهم.

لسنواتٍ عديدة، قمت بتدريس الأطفال في المجتمعات الفقيرة، ولم تكن الظروف مثالية دائماً. في بعض الأحيان كان علينا أن نتبادل المواد التعليمية أو الألعاب التي كانت متوفرة، لذلك كان من الضروري أن يتعلم الأطفال التناوب وأن عليهم أثناء انتظار دورهم أن يتعاونوا في انجاز المهام الصغيرة، مثل ترتيب حاجياتهم أو تنظيف الطاولة بعد وجبة خفيفة.

ويمكن للأطفال أن يطوروا التعاطف مع الآخرين من خلال المشاركة في خدمة المجتمع، أو المجموعات الكشفية، أو مساعدة أولئك الأقل حظاً، وإذا كان قد تم تدريسهم هذه القيم منذ سن مبكرة، فإنهم سيكونوا أكثر قابلية للإحتفاظ بها لبقية حياتهم. ■

أخذت مؤخراً إبني المراهق إلى مشروع السياحة البيئية في مجموعة كومبليكسو دو أليماو الكبيرة في الأحياء الفقيرة شمال ريو دي جانيرو، البرازيل. هناك عربات كوابل تتوقف على جميع قمم الجبال الخمسة حيث يمكننا أن نرى الخليج بأكمله وجميع السلاسل الجبلية الجميلة. وهناك على الجبال آلاف الأكواخ الصغيرة التي تفتقر إلى الأسطح اللائقة مع جدرانها الطوبوية العارية وغير المدهونة. كانت تلك هي الأحياء.

وعند نقطةٍ ما، علّق إبني قائلاً: «إنه لأمرٌ مدهش كم يوجد عدد من الناس الفقراء مقارنةً بالأغنياء!»

وفي طريق العودة تحدثنا مع أحد المتطوعين الذين بدأوا في العمل هناك قبل أن يتحقق السلام، في الوقت الذي كانت فيه الشرطة وعصابات ترويج المخدرات تنخرط في معارك نارية يومية. وصفت امرأة أخرى كيف كان عليها أن تسير إلى النافورة للحصول على المياه كل يوم عندما كانت أصغر سناً، إلى أن أصبح والدها والآخرين قادرين على حفر بئرٍ مشترك. وقد تحسنت الحياة في المنطقة بشكلٍ ملحوظ في السنوات القليلة الماضية، ولكن القصص التي روتها النساء كانت تلقي الضوء على الظروف القاسية التي يعيشها الكثير من الناس. كان لهذه الرحلة تأثيرٌ كبير على ابني الذي يُظهر الآن اهتماماً

الرحلة نحو البساطة



بقلم أماندا وايت، بتصرف

في أحد الأيام كنت أستمع إلى برنامج إذاعي في الطريق إلى صالة الألعاب الرياضية. كل يوم يطرحون سؤالاً على المستمعين للرد عليه، إما عن طريق الهاتف أو صفحة الفيسبوك الخاصة بهم، وكان الموضوع في ذلك اليوم: ”ما الذي تتطلعون إليه؟“ كانت الأجوبة التي يرسلها المستمعون بسيطة، لكنها منعشة. على سبيل المثال، قالت امرأة إنها تتطلع إلى الحصول على كوب من الشاي ليلاً عندما يخلد أطفالها للنوم. جعلني ذلك أفكر في الأشياء البسيطة في الحياة. أساساً، هذا ما نتطلع إليه جميعاً بشكل عام - الأشياء الصغيرة. عناق بعد يوم طويل. كوب من مشروب ساخن في الصباح. شروق الشمس مرة أخرى بعد هطول المطر، مما يتيح لنا أخيراً نشر غسيلنا. سرير مريح لكي نندس فيه ليلاً. دش منعش. حديقة تم جز العشب فيها حديثاً. وجبة خارج المنزل.

كما يقول روبرت لويس ستيفنسون: ”إن أفضل الأشياء في الحياة هي الأقرب إلينا: التنفس من خلال أنفك، الضوء في عينيك، الزهور عند قدميك، مهام عليك القيام بها، الطريق الذي أمامك مباشرة. ثم لا تحدد في النجوم مطولاً بل قم نفذ خطط الحياة، واعمل عليها بأي شكلٍ تأتيك، كن متأكدًا بأن الواجبات اليومية والخبز اليومي هي أحلى الأشياء في الحياة.“

نتطلع في بعض الأحيان إلى أشياء كبيرة ومثيرة، مثل العطلة القادمة. ولكن في كثير من الأحيان، تكون الأمور اليومية البسيطة هي ما تجلب لنا الفرح، وتضع الإبتسامة على وجوهنا. أذكر نفسي بأنني بحاجة إلى التفكير أكثر في تلك الأشياء، وأن اقدرها أكثر، لأنها تضيع بسهولة في خضم جنون الحياة. إنها ليست بالأمر الجديد على أي حال، انها مجرد واحدة من تلك المبادئ في الحياة. السعادة التي تتلاشى بسهولة عندما تكون هناك العديد من المسؤوليات الأكبر والأكثر إرهاقاً والتي تحجب الرؤية أو تسحبنا نحو الأسفل.

قررت أن أبدأ بالأمور الصغيرة. أخذت نصيحة المرأة على الراديو. خصصت بضع دقائق للاسترخاء مع كوبٍ من الشاي في تلك الليلة بعد أن كان الأطفال في السرير، ولقد استمتعت بكل رشفة! ■



معاً أفضل

لا يمكن الإشادة بأي فرد من أفراد الطاقم على
تجديفه بشكل فردي. - رالف والدو إيمرسون

لا يمكن للحب أو الصداقة العبور في حياتنا دون
أن يتركنا بعض الأثر فينا إلى الأبد - فرانسوا
موريك

الصداقة: هي اليد القوية التي تُمَد في الظلام
لمساعدة يدٍ أخرى في وقتِ الحاجة. - هيو بلاك

إفعل كل الخير الذي يمكنك عمله.

بكل الوسائل التي يمكنك عملها. بكل الطرق التي
يمكنك القيام بها.

في جميع الأماكن التي يمكنك عملها. في كل
الأوقات التي يمكنك القيام بها .

لجميع الناس الذين يمكنك القيام بها لهم . طالما
يمكنك القيام بذلك.

- نسبت إلى جون ويسلي

هناك نوعان مختلفان من الناس في العالم. هناك
أشخاصٌ يبحثون بشكل غريزي عن كل فرصة
لكي يكونوا ضحية، وأولئك الذين يبحثون عن
كل فرصة للإرتفاع للأعلى بغض النظر عن مكان
وجودهم في الحياة وما يحدث من حولهم....
نحن جميعاً أقوياء. دعونا نستخدم تلك القوة
لصنع شيءٍ جميل! - كرستوفر هوك

لا أحد يستطيع تفسير سيمفونية. يحتاج الأمر
إلى أوركسترا لعزفها - هالفورد لوكون

لو كان باستطاعتي حل جميع المشاكل بنفسني،
لفعلت ذلك - توماس اديسون، عندما سئل لماذا
كان لديه فريق من واحد وعشرين مساعداً

المشي مع صديق في الظلام هو أفضل من المشي
وحيداً في الضوء. - هيلين كيلر

القدوم معاً هو بداية.

البقاء معاً هو تقدم.

العمل معاً هو النجاح.

- هنري فورد

