

المجلد ٨ الاصدار ١٠

# المشوق<sup>٣</sup>قة

المجلة التي تحركك!

## التركيز على الهدف

المحافظة على الشرارة

أحلك ساعات الليل هي  
ساعة ما قبل الفجر



٣ سر شجرة الخيزران الصينية

٤ التركيز على الهدف

٦ كيف تستخدم التخيل البصري لتحقيق أهدافك

٨ الناجحون هم الذين يستخدمون قوة التصور

٩ المحافظة على الشراكة

١٠ أهلك ساعات الليل هي ساعة ما قبل الفجر

١٢ أقوال مأثورة مواجهة المخاوف

يعود الفضل إلى الأخوين رايت في اختراع أول طائرة في العالم، وأول رحلة طيران. كان التحليق في الهواء والطيران كالطيور حلم البشرية على مر السنين. وعلى الرغم من استخدام المناطيد في الطيران، كان هناك افتراض عالمي أن طيران البشر أمرٌ مستحيل.

ويلبور وأورفيل رايت لم يعيرا الأصوات المشككة أي اهتمام. راقبا الطيور عن كثب، اكتسبا نظرة ثاقبة في أسرار الديناميكا الهوائية. قاما ببناء واختبار آلات طيران خاصة بهم، بعضها فشل، ولكن مع كل فشل اكتسبوا المزيد من المعرفة والخبرة العملية. وبقي ويلبور وأورفيل مثابرين، وفي النهاية صمما وطورا أول طائرة في تاريخ، اختراعٌ سَطَّرَ بداية عصر جديد في مجال الطيران، وأحدث تغييراً جذرياً في العالم.

على مر التاريخ، كانت هناك العديد من الأمثلة العظيمة لأناسٍ ثابروا ليصلوا إلى أهدافهم وأحلامهم رغم الصعاب الكثيرة. كانوا يملكون البصيرة والإيمان والمبادرة والشجاعة لتحقيق رؤيتهم.

إذا كان لديك حلم أو رؤية أو هدف تريد الوصول إليه، لكنك واجهت عقبات لا يمكن التغلب عليها أو ظروفًا غير مواتية، اقرأ! من المؤكد أن المقالات والقصص في هذا العدد من المشوقة ستشجعك وتحفزك على المثابرة والاستمرار في العمل حتى تتحقق أحلامك.

كريستينا لين  
إلى المشوقة

المجلد ٨ الاصدار ١٠  
كريستينا لين

العدد  
أسرة التحرير

التصميم: واثق زيدان

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٧  
جميع الحقوق محفوظة

# سر شجرة الخيزران الصينية

أعيدت طباعته من الإنترنت، بتصرف

السنة الخامسة وما بعدها؟ الجواب بالطبع واضح. لو لم تكن الشجرة قد طورت أساساً قوياً لما استطاعت أن تحافظ على حياتها بينما كانت تنمو.»

أحلامك ليست أمراً عبثياً، مهما كانت كبيرة. يجب ألا تشعر بالضجر لمجرد أنك لا ترى علامات التقدم الآن، اعمل بجد ولا تيأس من الاستمرار في البناء. حتى عندما يذكرك المنتقدون بمدى سهولة الاستسلام، أو يطلبون منك أن تكون واقعياً وعملياً أكثر، أو أن تجد شغفاً جديداً ... اختر الإيمان بأن النمو يحدث تحت الأرض. حيث يتم ترسيخ جذور متينة لحياتك. نوعٌ من الجذور التي ستقاوم العواصف عبر العمل الجاد والالتزام الذي سيساعدك على الوقوف بثبات. جذورٌ تعطيك القوة للإيمان بشيءٍ لا يمكن إثباته بسهولة.

استمر في رعاية وتنمية جذورك وأساساتك، لأن كل خطوة أو دقيقة من الجهد تُحْدِثُ فرقاً، وكل خطوة تتخذها لها تأثير. قد لا ترى التغيير على الفور، ولكن النمو يحدث.

بالصبر والثابرة نصل إلى أهدافنا، وبمساعدة الله يمكننا بالتأكيد تحقيق أحلامنا. ■

نحتاج جميعاً من يذكرنا بأن التقدم الخارجي لا يعكس بالضرورة أو يقيس التقدم الداخلي. يقص زيغ زيجلار قصة شجرة الخيزران الصينية.

عندما تزرع بذور شجرة الخيزران الصينية وترويهها وتقوم برعايتها، فإنها تنمو ظاهرياً بمقدار بوصة واحدة كل عدة سنوات. ما من شيء يحدث في السنة الأولى. لا توجد هناك علامة على النمو. الشيء نفسه يحدث - أو لا يحدث - في السنة الثانية. ثم في السنة الثالثة. يتم سقي الشجرة وتسميدها بعناية في كل عام، ولكن ما من شيء يظهر. لا يوجد نمو. لا شيء! وهكذا تشرق وتغيب الشمس لمدة أربع سنوات قاسية. لا يملك المزارع وزوجته أي شيء ملموس يُظهرُ جهدهم أو كدهم. ومن ثم تأتي السنة الخامسة. بعد مرور خمس سنوات من التسميد والري، تنبت شجرة الخيزران فجأة وتنمو ثمانين قدماً في ستة أسابيع فقط! هل بقيت الشجرة الصغيرة نائمة لمدة أربع سنوات لتنمو بشكل مضاعف في السنة الخامسة؟ أم هل كانت الشجرة تنمو تحت الأرض وتقوم بتطوير نظام جذور قوي بما يكفي لدعم نموها الخارجي في

# التركيز على الهدف

بقلم ستيف هارتس، أعمى منذ الولادة



إحداث تغيير في العادات أو أسلوب الحياة اليومية. مهما كانت الحالة، فإن الجهد والمثابرة والتضحية هي أساس تحقيق أحلامنا. وبمجرد أن ندرك ذلك نصبح مسؤولين عن مقدار ما نريد تقديمه

من المهم أن تحلم في الوصول إلى هدفٍ معين أو إنجاز شيءٍ ما. قد تكون الخطوة الأولى بالنسبة للبعض هي في السعي وراء هدفٍ جديد. وبالنسبة للآخرين، اكتساب مهارة جديدة. وللبعض الآخر،

من جهد وتصميم للوصول إلى الهدف وتحقيق الحلم. وهنا تأتي أهمية الدافع.

كانت أُمِّي ملتزمة للغاية بتعليمي لغة بريل، والتي لم تكن لدي الرغبة والحافز لتعلمها، إلى أن سمعت عن الأطفال المكفوفين الآخرين في عمري والذين خاضوا هذا التحدي وأصبحوا الآن قادرين على قراءة كتبهم وقصصهم المفضلة بأنفسهم. ومنذ ذلك الوقت قمت بتكريس كل وقتي لتعلم لغة بريل، والتي استغرقتني تعلمها أكثر من ثلاثة أشهر بقليل. لشدة تركيزي على الهدف، بدت هذه الأشهر الثلاثة مجرد أسابيع. وبمجرد أن كان بمقدوري قراءة لغة بريل أصبح تعلم الكتابة أسرع.

عندما كنت في السادسة من عمري، سمعت شقيقاي الكبار يعزفان على الغيتار. كنت أحلم بأن أتمكن من القيام بذلك في يوم من الأيام. ولكن عندما قام أحدهم بتسليمي الغيتار وحاول إعطائي الدرس الأول، شعرت بالإحباط وقلت له "انسى الأمر!". لم تكن أصابعي متأذية من الضغط على الأوتار فحسب، بل بدا من المستحيل أن أتذكر مواقع الأصابع عليها أيضاً.

عندما بلغت الثانية عشرة من عمري اتخذت قراراً جدياً بتعلم العزف على الغيتار، بغض النظر عن صعوبة الأمر، أوليت اهتماماً شديداً لما كنت أتعلمه وحرصت على ممارسته. من المؤكد أنه كانت هناك لحظات من الإحباط، وكنت أتعب أحياناً. لكنني ظللت أفكر في الهدف الذي كنت أسعى نحوه. حفزني ذلك وحافظ على إلهامي، وبعد أكثر من عام بقليل كنت أعزف الموسيقى مع أشقائي. واليوم لا أزال أتعلم أشياء جديدة في العزف على الغيتار. وعندما أتذكر الماضي، أشعر بالسعادة لأنني وضعت هذا الهدف نصب عيني عندما كان عمري ١٢ عاماً وقد سرت قُدماً نحو تحقيقه.

قد تقولون أن هناك بعض الأهداف التي يكون السعي نحو تحقيقها أكثر متعة من أهدافٍ أخرى. هذا صحيح بالتأكيد. بالنسبة لي، كان تعلم العزف على الآلات الموسيقية أكثر متعة من محاولة إنقاص الوزن.

عندما كان عمري ٢٠، توفت والدتي بعد اصابتها بمرض السرطان. كطريقة لتحمل أُمِّي لجأت إلى الإفراط في تناول الطعام ومارست القليل من التمارين. شعرت بأن ذلك كان مُبرراً نظراً إلى التوتر العاطفي الذي كنت أعاني منه، لكنني بدأت في اكتساب الكثير من الوزن. أخبرني طبيب عائلتي أنه على الرغم من أنني لم أكن بديناً فإنني سأواجه خطر السمنة قريباً إن لم أبدأ بتناول الطعام بشكلٍ أقل وأمارس المزيد من التمارين.

كان اتباع تعليمات الطبيب صعباً في البداية. ولكن عندما بدأت أفكر في المستقبل، أدركت أنني أعرف بعض المخاطر الصحية للسمنة، ولم أرغب في تجربتها بنفسني. وأدركت أيضاً أنه إذا اتبعت تعليمات الطبيب الآن يمكنني تجنب إجراء تغييرات جذرية في نظامي الغذائي في وقتٍ لاحق.

بدأت العمل على تناول كمياتٍ أقل من الطعام وممارسة المزيد من التمارين. في غضون شهر تمكنت من خفض وزني إلى مستوى صحي، ووجدت بأن حالتي العاطفية تحسنت كثيراً أيضاً. اليوم أنا أحب ممارسة الرياضة ولم أعد بحاجة إلى مراقبة وزني.

ما سر الوصول بنجاح إلى الأهداف التي نقوم بوضعها؟ أعتقد أن السر في النظر إلى ما هو أبعد من الملل والعمل والتضحية. السر يكمن في التركيز على الوصول إلى خط النهاية. تخيل الوصول إليه طريقة ممتازة لبقاء الحافز لدينا. ■

# كيف تستخدم التخيل البصري لتحقيق أهدافك

بقلم فرانك نايلز ، دكتورة بالفلسفة، بتصرف

## يجب أن ترى لكي تصدق

قبل أن نؤمن بهدف ما، يجب أن يكون لدينا أولاً فكرة وتصور عن الهدف. تبعاً للمثل القديم: يجب أن نراه قبل أن نصدقه.

في هذه المرحلة تأتي استعادة الصور، وهي ببساطة تقنية لتشكيل صورة ذهنية لحدث مستقبلي. عندما نتصور النتيجة المرجوة فإننا نبدأ في ”رؤية“ إمكانية تحقيقها. من خلال التصور نتمكن من إلقاء نظرة على ما هو- على حد تعبير أحد الكتاب- ”مستقبلنا المفضل“. عندما يحدث هذا فإننا سنكون متحمسون ومستعدون للوصول الى هدفنا.

يجب عدم الخلط بين التصور والنصيحة. ”فكر فيه وسيتحقق“ جملة يقولها معلمو التنمية البشرية المشهورون. لكنها ليست طريقة سحرية، ولا تتعلق بتمني مستقبل أفضل. هي تصور وطريقة متطورة لتحسين تطوير الأداء، مدعومةً بطرق علمية وعملية يستخدمها الأشخاص الناجحون في مجموعة من المجالات.

في الحياة والعمل، يبدأ النجاح بوضع هدف. يمكن أن يكون إنقاص الوزن أو طلب زيادة على الراتب أو الإقلاع عن التدخين أو بدء أعمال تجارية جديدة. الأهداف الكبيرة أو الصغيرة تبقىنا مثل البوصلة، في الاتجاه الصحيح. الأمر يتطلب بطبيعة الحال الكثير من العمل الجاد والتصميم للوصول إلى وجهتك.

وصف أرسطو قبل أكثر من ٢٠٠٠ سنة العملية على هذا النحو: ”أولاً ، يجب أن يكون لديك مثال واضح ومحدد وعملي؛ هدف، غاية. ثانياً، امتك الوسائل الضرورية لتحقيق غاياتك: الحكمة والمال والمواد والوسائل. ثالثاً، كرس كل إمكانياتك لتحقيق هذه الغاية.“

لسوء الحظ، لا يزال الكثير منا عالقين في مرحلة الهدف. نبدأ بنوايا حسنة وربما نبدأ بخطة، لكن لا يمكننا التقدم الى أبعد من ذلك.

هناك أسباب لا حصر لها لذلك - الإنشغال، ونفاد الصبر، والخوف، والضغط الاجتماعي السلبية هي بعض الأسباب- فكيف إذاً نستجيب الى هذه التحديات وننطلق في اتجاه هدفنا؟

تحقق هدفك. للقيام بذلك قم بتشكيل صورة ذهنية مفصلة للنتيجة المطلوبة باستخدام كل حواسك.

على سبيل المثال ، إذا كان هدفك هو المشاركة في سباق الماراثون لأول مرة يجب أن تتخيل نفسك وأنت تعبر خط النهاية في الوقت الذي ترغب فيه. احتفظ بتلك الصورة الذهنية لأطول فترة ممكنة. ما الذي تشعر به وأنت تصل الى خط النهاية، وتنظر إلى ساعتك وتشعر بالهواء البارد على جسمك الساخن؟ من سيكون هناك لاستقبالك عند خط النهاية؟ عائلتك؟ اصحابك؟ المتسابقين الآخرين؟ تخيل الإثارة والرضا والمتعة التي ستواجهها وأنت تمشي نحوهم وتعانقهم.

النوع الثاني من التخيل هو عملية التصور. ويشمل ذلك تصور كل الأفعال اللازمة لتحقيق النتيجة التي تريدها. ركز على إكمال كل خطوة من الخطوات التي تحتاجها لتحقيق هدفك، ولكن ليس على الهدف الإجمالي ككل.

عودة إلى مثال سباق الماراثون: قبل السباق، تصور نفسك تسير بشكل جيد - ساقين تنطلقان بسرعة، الذراعين مسترخيتان، وانت تتحكم في تنفسك. في ذهنك، يمكنك تقسيم مسار السباق إلى أجزاء وتتصور كيفية قطع كل جزء ، مع التفكير في وتيرة المشية والوقت المنقسم. تخيل ما ستشعر به عندما تصل لتلك النقطة في السباق الذي يريد جسمك فيها أن يتوقف، والأهم من ذلك، ما يجب عليك فعله لتخطيها.

التخيل لا يضمن النجاح. كما لا يحل محل العمل الشاق والممارسة. ولكن عندما يقترن ذلك بجهد دؤوب - أضف إلى ذلك شبكة دعم قوية- فإنه طريقة ممتازة لتحقيق التغيير السلوكي الإيجابي وصنع الحياة التي تريدها. ■

خذ الرياضيين، على سبيل المثال. تظهر الدراسات أن التصور يزيد من الأداء الرياضي من خلال تحسين التحفيز والتنسيق والتركيز. كما أنه يساعد في الاسترخاء ويساعد على تقليل الخوف والقلق. على حد تعبير أحد الباحثين، "يساعد التصور الشخص الرياضي على القيام بما عليه، والقيام بذلك بثقة وازتان وكمال".

## لماذا ينجح التخيل

ووفقاً للأبحاث التي تستخدم التصوير الدماغى، ينشأ التخيل نتيجة عمل خلايا العصبية في أدمغتنا، تلك الخلايا التي ترسل إشارات كهربائية تنقل عبرها المعلومات، فتفسر التصور كحدث جرى على أرض الواقع. عندما نتخيل، يُؤدِّد الدماغ دافعاً يخبر خلايانا العصبية "بأداء" الحركة. وهذا يخلق مساراً عصبياً جديداً. تعمل مجموعات من الخلايا في دماغنا على خلق الذكريات أو السلوكيات التي تدفع جسدنا لكي يتصرف بطريقة تتسق مع ما نتخيله. كل هذا يحدث دون أي نشاط بدني، لكنه يُفسر بطريقة مشابهة.

## ضع كل الأمور معاً

تذكر بأنه ليس من الضروري أن تكون رياضياً محترفاً للإستفادة من التصور. سواء كنت طالباً أو رجل أعمال أو ولي أمر أو زوجاً فإن التصور سوف يبقي على تركيزك لتحقيق هدفك، ويزيد من فرصك في الوصول اليه. قوة التصور متاحة لجميع الناس.

هناك نوعان من التخيل، يخدم كل منهما غرضاً مميزاً ، ولكن لتحقيق أكبر تأثير يجب استخدامهما معاً. الطريقة الأولى هي تصور النتائج. وتتطلب أن تتصور نفسك وأنت

# الناجحون هم الذين يستخدمون قوة التخيل البصري

بقلم أنا وويليامز، مقتطفات بتصرف

## جيم كاري

في أوائل التسعينيات، كان كاري ممثلاً مغموراً يكافح من أجل الوصول والنجاح. ولكي يظل متحفزاً قرر أن يكتب لنفسه شيكاً بمبلغ ١٠ ملايين دولار مقابل "خدمات التمثيل المقدمة" ووضع تاريخ الشيك عام ١٩٩٤ وحمله في محفظته للإلهام اليومي. في عام ١٩٩٤ حصل كاري على أجر ١٠ مليون دولار مقابل دوره في فيلم "الغبي والأغبي". واليوم يعتبر كاري واحداً من أفضل نجوم الأفلام في أمريكا. تصوره للمستقبل يساعده على الوصول والنجاح.

## أرنولد شوارزينجر

أثنى شوارزينجر على استخدام قوة التصور ومساعدتها له في الوصول إلى أهدافه في كمال الأجسام. "كان هدفي أن أبنى جسمي مثل ريج بارك، كان النموذج موجوداً في ذهني. كلما ركزت أكثر على هذه الصورة وعملت وكبرت كلما رأيت بأنها حقيقية وممكنة". في وقت لاحق، انتقل إلى مهنة التمثيل والسياسة، قال شوارزينجر أنه استخدم حيل ذهنية مماثلة: "إنها نفس العملية التي استخدمتها في كمال الأجسام: إن ما تفعله هو خلق رؤية عن الشخص الذي تريد أن تكونه ثم عَشْ تلك الصورة كما لو كانت صحيحة بالفعل."

## أوبرا وينفري

قطب الإعلام والتي رفعت نفسها من الفقر لتصبح من أغنى النساء في العالم، من أكبر المشاهير المؤيدة لقوة التصور. بدأ التزامها وهي في سن صغيرة، عندما كانت طفلة تشاهد جدتها تنوء تحت الكد والتعب، تقول وينفري بإنها كانت تقول لنفسها مراراً وتكراراً: "لن تكون حياتي هكذا، لن تكون حياتي هكذا، سوف تكون أفضل". تخاطب معجبيها بكلماتٍ حكيمة فتقول: "قم بصنع أعلى وأروع رؤية ممكنة لحياتك، لأنك سوف تصبح ما تؤمن به".

## ويل سميث

انه أحد كبار المدافعين عن قانون الجذب، الممثل الحائز على جائزة الأوسكار يقول بأن تفكيره الإيجابي ساعده على تحقيق السعادة. قال سميث عن تقنيات التصور التي ساعدته طوال حياته "كنت أرى نفسي أحد نجوم الدرجة الأولى في هوليوود، إلا أنكم لم تعلموا ذلك بعد".. هو مغرم باقتباس لكونفوشيوس كطريقة لشرح نجاحه الكبير: "من يقول بأنه يستطيع ومن يقول بأنه لا يستطيع كلاهما صادقان في العادة". ■



# المحافظة على الشرارة

بقلم أنا بيرليني ، بتصرف

عندما كنت طفلة أتذكر بأنني كنت أنفجر في البكاء عندما أفكر في أن والديّ سوف يتقدم بهما العمر. لقد أحببتهما كثيراً ، وفكرة أنهم سوف يفقدوا بعض الشعر يوماً وستكسوا وجهيهما التجاعيد كانت صعبةً للغاية! وحين أفكر في الأمر الآن فإن شيئاً بداخلي يخشى مرحلة الشيخوخة. شعرت بقوة بأن كل شيء جميل يجب ألا ينتهي أو يخسر شرارته.

ومع مرور الوقت، اختفى هذا الخوف. لا أستطيع أن أقول بأنني متحمسة حيال التقدم في العمر، ولكنني الآن أصبحت أقوى مما كنت عليه عندما كنت في العشرينات من عمري، نظراً لكوني أكثر نشاطاً بدنياً واحافظ على نظام غذائي أفضل، فقد بدأت أدرك بأن أكثر ما أخشاه هو أن أصبح أكثر شيخوخة من الداخل، وأن افقد حماستي ومثلي العليا والرغبة في مواصلة التعلم والمضي قدماً. بطريقة ما أبدأ من جديد وأبقى شابة من الداخل. أنا مثالية بشكلٍ ميثوس منه، هذا كل ما في الأمر.

قبل بضعة سنوات ذهبت للمشاركة في اجتماع زملائي القدامى من المدرسة. شاهدت العديد من أصدقائي الذين لم أشاهدهم منذ أكثر من ٣٠ عاماً. كنت وقتها شابة مجتهدة، وناشطة في القضايا السياسية والإجتماعية. ثم قررت أن أكرس حياتي لقضايا إنسانية. قضيت السنوات الثماني والثلاثين التالية أقوم بذلك، تحت ظروفٍ صعبة للغاية، ودون أن أدخر الكثير لنفسني من حيث السلع المادية. في المقابل، كان العديد من أصدقائي في هذا التجمع يعملون في مجالاتٍ ناجحة - أطباء، محامون ورجال أعمال.

وفي مرحلةٍ ما، تجرأ شخص ما وطرح علي السؤال: "لكن ... هل تندمين على شيء؟ كُنْتِ طالبة لامعة. كنا جميعاً معجبين بك، واعتقدنا بأنك ستصبحين طبيبة أو كاتبةً عظيمة."

أجبت ببساطة: "لا، ليس لدي ما أندم عليه. كنت أعلم بأنني وجدت ضالتي في الحياة، وهذا هو أعلى شكل من أشكال المكافأة". تنفس الجميع الصعداء واكتفوا قائلين بالإجماع: "اننا سعداء لسماع ذلك. ولأنك لا زلت تناضلين من أجل المثل العليا التي قدمت الكثير من أجلها! مازلتِ قدوة لنا."

أدركت بعد ذلك أنني لست الوحيدة التي تكره الاستسلام. لا يتعلق الأمر بالمظهر القوي، ولا في عدم ارتكاب الأخطاء أبداً. هذا مستحيل على أية حال. هناك العديد من الإخفاقات على طول الطريق. ما أقصده هو أنه علينا ألا نتخلى عن فعل الخير، وأن نستمر في الإيمان والعطاء والتقدم والتغيير. ■



# أحلك ساعات الليل هي ساعة ما قبل الفجر

بقلم واشنطن واتشيرا، بتصرف

عن العمل. كان الزفاف قد استنفذ كل الأموال التي أدخرتها. توقّفي عن العمل كان آخر شيءٍ أحتاجه في بداية حياتنا الزوجية. في البداية، كنت مثقلاً بالأمل والثقة أن الوظيفة ستأتي قريباً. لكن مع تحول الأسابيع إلى شهور، أدركت أن ذلك لن يكون سهلاً. كانت الفواتير تتراكم وكذلك تراكمت الديون بسرعة. كانت وظيفة إيرين كموظفة استقبال في الفندق مصدر دخلنا الوحيد. سرعان ما ازداد ضجرها من الإضطرار إلى دفع ثمن كل شيء، وبدأ ذلك يؤثر على علاقتنا.

سرعان ما ازداد الإستياء، وبدأنا في تبادل الشتائم القبيحة. بعد عددٍ من المعارك المؤلمة متعلقة بحياتنا وشؤوننا المالية، دخلت إلى منزلنا في إحدى الأمسيات لأجد زوجتي قد غادرت. لم يعد بإمكانها تحمل المزيد من النزاعات والديون. كنت أود أن أقول بأن هذه كانت نقطة التحول بالنسبة لنا، لكن الأمور ازدادت سوءاً بالفعل. كنت أفتقدها حقاً، وكان الجميع من حولي قلقين للغاية. كما يقولون، فإن أحلك ساعات الليل هي

التقيت بحب حياتي إيرين عندما كنا في الجامعة في نيروبي، كينيا. درست هي إدارة الأعمال فيما اخترت أنا الهندسة. كانت ولا تزال سيدة رائعة. لم يمض وقت طويل حتى وقعنا في حب بعضنا بعضاً. كلانا أحب التمثيل، وكنا جزءاً من فريق التمثيل. بعد أربع سنوات من علاقتنا طلبت يدها وقبلت. في ذلك الوقت تقريباً كنا نعمل وكانت الأمور تسير بشكل رائع. خطط زفافنا كانت جيدة للغاية بفضل مجموعة داعمة من الأصدقاء والعائلة. كان حفل الزفاف نفسه احتفالاً جميلاً. كنا سعداء للغاية ولم يكن من الممكن أن تكون الأمور أفضل من ذلك.

بعد شهر العسل، انتقلنا إلى منزلنا الجديد وبدأنا حياتنا معاً كزوج وزوجة. كان لدينا بعض المشاكل أثناء محاولتنا التأقلم مع أدوارنا الجديدة، لكنها لم تكن خطيرة. في معظم الأوقات، كنا نبلي بلاءً حسناً وكانت الأمور تسير بشكلٍ رائع. إلا أن ذلك لم يستمر طويلاً، لأنني فقدت وظيفتي. مرت أربعة أو خمسة أشهر فقط منذ أن تزوجنا، وأصبحت عاطلاً

ساعة ما قبل الفجر، وعندما بدا بأنه لم يكن هناك أي أمل، بدأت بداية جديدة في حياتي.

كنت في المنزل أشاهد فيلماً عندما زارني صديقي. كان ذاهباً لمقابلة عمل، ولسبب ما اعتقد بأنني سأكون الشخص المثالي لهذه الوظيفة التي لم يحصل عليها. سألته عن الوظيفة، وللمرة الأولى في حياتي، سمعت عما يسمى مراكز الاتصال. لقد كان مفهوماً ملفتاً مثيراً للإهتمام. كان مركز الإتصال يتطلع إلى توظيف أشخاص يتحدثون الإنجليزية بشكل ممتاز، ويمكنهم العمل مع اللهجات البريطانية والأمريكية. في اليوم التالي ذهبت للمقابلة، وبنهاية الأمر كنت أحد المرشحين العشرين الذين تم اختيارهم للتدريبات. كان أفضل شيء حدث لي منذ شهور، وأدركت أن لدي فرصة لتغيير حياتي.

كانت تلك فرصة رائعة، حيث كان بإمكانني الحصول على دخل ثابت إذا نجحت في التدريب. كانت المشكلة الوحيدة هي أنني لم أملك أجرة الحافلة لكي أذهب الى التدريب، ناهيك عن الكم الهائل من الفواتير التي تراكمت على مدى أشهر. كان وضعاً صعباً للغاية ولم تكن لدي أي فكرة عن كيفية الخروج منه.

بعد الكثير من البحث، أدركت بأن هناك شخصاً واحداً فقط يمكنه مساعدتي. ذهبت وتحدثت إلى إيرين. لم يكن الأمر سهلاً. عندما كنا نتحدث، أدركت كم كنت أنانياً وغير مبالي. في النهاية وافقت على العودة وبدأنا في اتخاذ خطوات جديدة لإعادة بناء علاقتنا.

كما يقولون "عندما تمطر فإنها تغرق". معظم الناس يستخدمون هذا المثل لوصف المشاكل فقط، لكنني رأيت هذا صحيحاً أيضاً عندما يتعلق الأمر بالأشياء الجيدة في الحياة. بعد أن عملت في مركز الإتصال لمدة أربعة أشهر فقط، حصلت على ترقية

إلى منصب محلل جودة. بعد ذلك بفترة وجيزة، أصبحت قائد فريق. كان ذلك مذهلاً.

بينما كنت أعمل في مركز الاتصال، قابلت سيدة أدخلتني عالم العمل الحر. لطالما رغبت أن يكون لدي نشاط تجاري خاص بي، وكانت هذه فرصة رائعة بالنسبة لي، خاصةً بعد أن حصلت على خبرة في مركز الإتصال. لقد بدأت في الأعمال الحرة بدوام جزئي حيث كنت أعمل على مشاريع إدخال البيانات. كنت أعمل في مركز الإتصال لمدة ثماني ساعات ومن ثم أركز على العمل الحر بعد العمل. البداية لم تكن سهلة، لكنني كنت قادراً على تحمل الأمر، حيث لم أكن أعتمد عليه كمصدر للدخل. بعد مرور بعض الوقت، جربت الكتابة وكنت مندهساً لاكتشاف موهبة لدي لم أكن أعرفها. بعد عدة أشهر من العمل على مختلف المشاريع مثل الكتابة وإدخال البيانات، كنت قد ادخرت ما يكفي من المال لترك العمل في مركز الإتصال والإعتناء بأعمالي الحرة بدوام كامل. كانت فرصة لكسب المزيد من المال والقيام بعمل أستمتع به حقاً.

أتاح لي العمل الحر الوقت لكي أعمل على تحسين علاقتي بزوجتي. اليوم لدينا علاقة زوجية أفضل وكل يوم نتعلم كيفية جعل علاقتنا ذات معنى أكثر وأكثر.

لقد تعلمت بعض دروس الحياة الهامة من هذه التجربة، وكثيراً ما أشارك هذه القصة مع الآخرين لتشجيعهم عندما يمرون بأوقات عصيبة. السبب في فشل معظم الناس هو أنه من السهل حقاً أن تنطوي وتستسلم عندما تكون الأوقات صعبة. اما النجاح فإنه يتطلب الكفاح والمجازفة واختبار نفسك مراراً وتكراراً - حتى عندما تبدو الأمور ميؤوس منها. ■



# مواجهة المخاوف

افعل الشيء الذي تخشاه واستمر في القيام به، هذه هي الطريقة الأسرع والأكثر أماناً التي تم اكتشافها للتغلب على الخوف. - **ديل كارنيجي**

يجب على كل واحد منا أن يواجه مخاوفه، يجب أن يقف أمامها وجهاً لوجه. كيفية تعاملنا مع مخاوفنا سوف تحدد أين نمضي بقية حياتنا. أن نقوم بالمغامرة أو نكون مقيدين بسبب الخوف منها. - **جودي بلوم**

أكبر فشل هو الفشل في المحاولة. عندما أموت أريد أربع كلمات مكتوبة على شاهد قبوري: "لقد حاول على الأقل." عليك أن تجازف. هذا ما يجلب الوفرة. هذا ما يجلب النجاح في الحياة. لا تخشى من المغامرة ، هناك تكون الثمار. - **ريك وارن**

الأشياء التي يتعين علينا القيام بها للوصول إلى أهدافنا قد تكون أشياء غير مريحة في البداية. وماذا في ذلك! افعل ذلك على أي حال! إحدى الطرق للتغلب على عدم الإرتياح هي ببساطة القيام بالشيء الذي لا تشعر بالإرتياح تجاهه - **جاك كانفيلد ومارك فيكتور هانسن**

مواجهة مخاوفك تسلبهم قوتهم. - **مارك بيرنيت**  
تطوير الشجاعة هو مجرد شكل آخر من أشكال التسوية. أكثر الناس نجاحاً يتصرفون وهم خائفون! - **غير معروف**

عدم التصرف يولد الشك والخوف. التصرف يولد الثقة والشجاعة. إذا كنت تريد التغلب على الخوف، لا تجلس في المنزل وتفكر في ذلك. اخرج وانشغل. - **ديل كارنيجي**

الفائزون هم أولئك الأشخاص الذين يمارسون عادة القيام بالأشياء التي يفعلها غيرهم وهم غير مرتاحين - **إد فورمان**

لا تنتظر، لن يكون هناك وقت مناسب أبداً. - **نابليون هيل**

لقد اخطأت ١٠٠٪ من الطلقات التي لم تسدها. - **وين جريتزكي**

يمكنك اكتساب القوة والشجاعة والثقة من خلال كل تجربة تتوقف فيها وتحملق في وجه الخوف، يجب أن تفعل الشيء الذي تعتقد أنك لا تستطيع فعله. - **إليانور روزفلت**

