

المجلد ٨ الاصدار ٨

# المشوّقة

المجلة التي تحركك!

"يولو" أم "كارب ديم"؟

عندما يكون الأقل أكثر

الأبوة من القلب

اتخاذ قرارات السنة الجديدة مع طفلك



عادة ما تكون السنة الجديدة مناسبة لاتخاذ القرارات، وللبدايات الجديدة، وللتطلع إلى المستقبل واستعراض ما عملناه في العام الماضي والبناء عليه.

ومع دخولنا الى السنة الجديدة، يبدو أن أخبار عدم الإستقرار السياسي والحروب والمجاعة وتغير المناخ والكوارث تشير إلى أن العالم لم يكن أبداً في حالة أسوأ، أو أكثر انقساماً. قد يبدو المستقبل قاتماً والتحديات المقبلة صعبة إلا أننا نستطيع المساهمة لعمل تغييرٍ إيجابي.

ومع دخول ٢٠١٧ رسمياً، دعونا جميعاً نعقد العزم على جعل حياتنا وحياة الناس من حولنا أفضل. لنكن أكثر رعاية وأقل أنانية وأكثر تهذيباً. دعونا نعمل بذكاء وبذلك نوفر الوقت، فنقضيه مع أولئك الذين يهتمون بنا بدلاً من قضاء الوقت في متابعة ما يجري على تطبيقات هاتفنا. دعونا نعطي أكثر قليلاً لأولئك الأقل حظاً منا. دعونا ننسى الجروح الماضية ونبني جسور الصداقة من حولنا. دعونا نتعلم من أخطاء الماضي ونحاول أن نفعل الأشياء بشكل أفضل.

يمكن أن يرشدنا الله لمعرفة التغييرات التي ستكون أكثر فائدة، ويعطينا القوة والصبر والعزم، وأي شيء آخر نحتاجه للنجاح في كل يوم.

كريستينا لين  
الى المشوقة

٣ ركوب الحافلة

٤ «يولو» أم «كارب ديم»؟

٦ عندما يكون الأقل أكثر

٨ الأبوة من القلب  
اتخاذ قرارات السنة الجديدة  
مع طفلك

١٠ قصر ساعي البريد

١١ بناء الحياة

١٢ أقوال ماثورة  
صفحة جديدة

المجلد ٨ الاصدار ٨  
كريستينا لاين

العدد  
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٧  
جميع الحقوق محفوظة

# ركوب الحافلة

بقلم ميج راين

لحسن الحظ لم يحدث ذلك. خفتت أصوات المشتكين عندما خاطبهم عدد قليل من الركاب الآخرين بنبرات التشجيع قائلين «لا تنفعلوا، جميعنا نرتكب الأخطاء. هناك دوارٌ أماننا ويمكننا أن نعود إلى مسارنا». وفعلاً بعد دقيقتين كانت الحافلة في طريقها نحو الإتجاه الصحيح.

كم مرة سلكننا المنعطف الخاطئ في طريقنا للوصول إلى أهدافنا؟ لن يساعدنا الصراخ أو الاحتجاج أو التشكيك أو إلقاء اللوم على شخصٍ ما في كل مرةٍ نرتكب فيها الأخطاء.

ومن ناحيةٍ أخرى، بمجرد أن ندرك أننا خارج المسار الصحيح يمكننا أن نشجع أنفسنا بأننا لم نخسر كل شيء - مثل أولئك الناس الطيبين في الحافلة ذلك المساء. ثم يمكننا أن نستدير ونعود إلى الإتجاه الصحيح. ■

خلال إحدى أمسيات الربيع الممطرة والمعتادة في ريبكا، كنت جالسةً في الحافلة رقم ١٨ عائدةً إلى منزلي بعد يومٍ طويل. وكان هناك حوالي ٣٠ راكباً آخر على متن الحافلة، وكانوا أيضاً متعبين وتواقين للوصول إلى منازلهم.

وحين وصلنا إلى مفترق طرق، وبدلاً من أن تتجه الحافلة نحو اليمين كالمعتاد اتجهت يساراً. هل صعدت في الحافلة الخاطئ؟ كنت على وشك أن أسأل عندما بدأ الركاب الآخريين يصرخون على سائق الحافلة، «إلى أين أنت ذاهب؟». علمت على الأقل أنني لم أخطئ في الحافلة.

كان السائق مذعوراً. كان طول الحافلة أكثر من ٣٠ متراً، مما جعل تعديل مسارها صعباً، وكون السائق كان يتعرض للصراخ فإن ذلك لم يساعده. كنت أعرف مثل هذه الحالات حيث يصرخ الركاب أحياناً يضربون السائق.

# "يولو" أم "كارب ديم"؟

## بقلم تينا كاب

أتذكر كيف كنت أعاني من وزني حين كنت مراهقة. كنت أكره الشعور بزيادة الوزن. لم يتم اختياري في فرق الرقص المدرسية المحلية، وغالباً ما كنت أشعر بانعدام الثقة بالنفس. فكرت في ذلك باستمرار. هل منعني ذلك من الإفراط في تناول الطعام غير الصحي عندما أتيت لي الفرصة؟ هذا محال! في تلك اللحظة، كل ما كان يشغلني هو أن مذاق الطعام كان جيد وبأنني أردته! وعندما كنت أرى الأطعمة اللذيذة كانت فكرة أنني أريد أن أتناول الطعام الصحي تختفي كالسحر... إلى أن جاء الوقت الذي أصبت فيه بالإكتئاب لأنني لم أتمكن من تخفيض وزني. كان ذلك تجسيداً لمعنى عش اللحظة دون أية تفكير بأثره على المدى الطويل.

وبما أنه لدينا حياة واحدة فقط، فماذا نريد أن نفعل بها؟ ماذا نريد أن نتذكر؟ ما هي الحياة التي يمكن أن نتذكرها ونشعر بالفخر حيالها؟. المقولة

سمع معظمنا الإختصار "يولو" والذي تم تداوله على مدى العامين الماضيين. الكلمة تعني "أنك تعيش مرة واحدة فقط". نجوم البوب والمشاهير جعلت من الشعار مبرراً للقيام بأشياء مجنونة أو الدخول في المخاطر.. لأنه "أنت تعيش مرة واحدة فقط!"

إنها فكرة جذابة. لماذا تقلق بشأن المستقبل؟ لماذا تشغل بالك في تحمل عواقب القرارات التي نتخذها عندما يكون بإمكاننا أن ندعي بأن كل شيء لا يهم على أي حال؟ لماذا لا يمكننا أن نهتم فقط بما يجعلنا سعداء الآن؟

حسناً، عندما يتقدم بنا العمر، تدرك بأن الحياة لا تسير على هذا النحو، وتبدأ بدفع ثمن القرارات المتسرعة التي اتخذتها في وقت سابق. في معظم الحالات، أولئك الذين يعيشون الحياة مع هذا الشعار يبدؤون بالتمني لو أنهم فكروا بالمستقبل.



جميع الشخصيات التاريخية المفضلة لدينا شهدت شيئاً مماثلاً. الأيام الجيدة لم تأت نتيجة الكسل أو نتيجة قضاء الوقت كما يحلو لهم والإستمتاع بمبدأ ”يولو“. لقد إحتاج الأمر الى عمل وتخطيط شاقين، ليصلوا الى الوقت الذي أصبحت حياتهم علامة مؤثرة، سترك بصمتها على العالم.

إن جميع الخيارات التي نقوم بها لها عواقب- من أصغر الأفعال كتناول الخضروات الى الدراسة والعمل الجاد نحو تحقيق الأهداف وعيش حياة جيدة. حين نفهم ذلك الآن يمكن أن نتخذ قرارات حكيمة توصلنا إلى أشياء رائعة نفتخر بها.

لا تدع الحياة تمر عنك. استفد استفادة قصوى منها بحيث يمكنك أن تنظر إلى الوراء وتشعر بالسعادة لما حققته. ■

المعروفة ”كارب ديم“ (”اغتنم اليوم“ باللاتينية)، على النقيض من ”يولو“ لها معنى إيجابي. إنه نفس منطق ”أنك تعيش مرة واحدة فقط“، ولكن بدلاً من إتخاذ ذلك كمبرر للقيام بأشياء مجنونة وتجاهل العواقب، فإنها تعني أبعد من ذلك، أن نبذل المزيد من الجهد وعدم إضاعة الوقت.

تتكون الحياة من الكثير من الأيام. بعضها سيكون ممتعاً ومثيراً في حين أن البعض الآخر سيكون فيه العمل شاقاً. فكروا في الميداليات الذهبية الأولمبية. اليوم الذي يتنافسون وينتصرون فيه سوف يسجل في التاريخ، وأراهن بأنه سيبقى واحداً من أفضل أيام حياتهم. ولكن الوصول إلى هناك، يستغرق سنوات من التدريب والعمل الشاق والتركيز. فكروا في الموسيقار المفضل لديكم والذي يعزف أمام جمهور كبير. لم يصل الى هذه المرحلة إلا من خلال أيام لا تحصى من الممارسة الملتزمة والبروفات والعزف الى أن حصل على فرصته الكبيرة.

# عندما يكون الأقل أكثر

بقلم جيسي رتشاردن

**السنة الأولى:** وضعت عشرة أهداف وحققت منها هدفين فقط. ثم كانت هناك عدة أهداف عملت عليها وكنت قريبة جداً من تحقيقها، على سبيل المثال خططت للركض لمسافة ١٠٠٠ كيلومتر خلال العام، وركضت لمسافة ٨٥٠ كلم. الشيء المثير للإهتمام الذي لاحظته عند مراجعة أهدافي في نهاية العام كانت أنني أخبرت الكثير من الناس عن الهدفين اللذين حققتهما، ذلك دفعني للمتابعة. هناك شيء آخر، لاحظت وجود بندين على قائمتي أدركت في وقت لاحق أنني لا أريد حقاً أن أحققهما، تساءلت: ”كيف وصلا الى القائمة؟ إنها أهواء وليست أهداف.“

**السنة الثانية:** في محاولةٍ للتعلم من العام السابق، قلت لنفسني ”أريد فقط أن أضع هدفاً واحداً أو هدفين لكل فئة.“ إلا أن الأمر انتهى بستِ فئاتٍ وثمانية أهداف. وكانت جميعها أهدافاً شخصية. بعد بضعة أشهر من بداية السنة أضفت سبعة أهداف للعمل

انا شخصٌ أتوجه نحو الهدف. أتذكر كيف كنت أضع الأهداف ولا سيما أهداف السنة الجديدة، ومن ثم عملت على تحقيقها. هناك الكثير من قرارات السنة الجديدة التي تفشل لأنها مجرد أشياء يقولها الناس حين يمرون بلحظة عاطفية (أو شعورٍ بالذنب)، بحيث ينسوها أو يتجاهلونهنها بسرعة. هذا ليس الحال بالنسبة لي. ومع ذلك فقد أدركت أنني طموحة بشكلٍ مفرط. أحقق بعض الأهداف ولكنني أصاب في نهاية المطاف بالإحباط، وأحياناً أخرى أحقق أهدافاً شبه هامة، ولكنها ليست الأكثر أهمية. لا يحدث ذلك بسبب عدم إهتمامي بأهدافي أو لأنني لا أعمل على تحقيقها، ولكن لأنني فشلت في التخطيط بشكلٍ واقعي، ووقعت أسيرة قيودي.“

استعرضت مؤخراً سنواتي الثمانية الماضية من القرارات التي كانت مزيجاً من إنجازات العمل، وإنجازات على المستوى الصحي والبدني، أماكن كنت أرغب في زيارتها، وأشياء أردت تعلمها أو زيادة مهارتي فيها.

**السنة السادسة:** غيرت إسم قائمتي من "أهداف السنة الجديدة" إلى "ما أريده هذا العام". (كذلك أوضحت الطرق لتحقيقها) أردت تسعة أشياء. حصلت على ستة منها.

**السنة السابعة:** مرة أخرى عملت على قائمة "ما أريده". أبقيت هدفين رئيسيين؛ إلا أن تحقيقهما سوف يلغي سبعة مما أسميته أهداف "نظام الدعم". ثلاثة من السبعة سارت بشكل جيد، وكانت الأكثر أهمية بالنسبة لي. ولكنني لم أحقق أي من الهدفين الكبيرين. لقد قضمت أكثر مما كان بإستطاعتي مضغه، حتى مع هدفين. كانا كبيران جداً.

**السنة الثامنة - الحاضر:** خلاصة سريعة تبين لي بوضوح أنه بقدر ما أحاول أن أكون واقعية فإنني أقوم بالمبالغة دائماً. إذا قمت بتحديد ١٠ أهداف، ربما أحقق سبعة. إذا قمت بتحديد ستة، ربما سوف أحقق ثلاثة. إذا قمت بتحديد ثلاثة سوف أحقق هدف أو اثنين. لذلك هذا العام سألجأ الى ما أعتقد بأنها خطة رائعة: هدف واحد فقط. لن تكون هناك أي وسيلة اخرى - سوف أحققه. مع هدف واحد فقط في الأفق أنا على يقين بأنني سوف أكون مركزة ومصممة عليه، وسوف أحققه.

لا زلت احتفظ بـ "قائمة الدلو"، والتي أضيف إليها بانتظام. ليس هناك حد للإضافات (حالياً تضم أكثر من ١٤٠). ليس لها تاريخ انتهاء، وعلى أي حال، فإن الرغبات والأحلام مجانية. تحقيق الأهداف، من ناحية أخرى، يتطلب الوضوح والتركيز والوقت والجهد وجرعة كبيرة من الواقعية.

لذا خصصوا وقتاً للتفكير في أهدافكم، وكونوا رؤوفين بأنفسكم عندما لا تحققوها جميعاً. تلك الأهداف ستترك لكم شيئاً للسعي من أجله في العام المقبل. ■

عليها. لذلك كان المجموع ١٥ هدفاً أكثر من العام السابق. لقد وضعت قاعدة محددة جداً لأهدافي هذه المرة، والتي كانت "إذا لم تكن محددة وقابلة للتنفيذ فلا يمكن إضافتها الى القائمة". ساعدني ذلك حقاً فقد حققت ١١ هدفاً من ١٥.

**السنة الثالثة:** في محاولة أخرى للتحسين، قررت التركيز على هدف واحد كبير. وكانت هناك بالطبع أهداف فرعية في إطار ذلك (١٦ هدف) ولكن كانت كلها متصلة ومنظمة بأسلوب "خطوة بخطوة". حققت تسعة أهداف. التقدم كان جيداً وكنت سعيدة بذلك.

**السنة الرابعة:** حددت ستة أهداف. حققت خمسة. فعلت بعض الأشياء بشكل مختلف عن السنوات السابقة:

- كل ثلاثة أشهر كنت أخصص بعض الوقت لمراجعة أهدافي وتقديمي.
- احتفظت بقائمة أكتب فيها إنجازاتي، سواء كانت شخصية أو متعلقة بالعمل.
- أعددت قائمة "أمورٍ عليّ عدم القيام بها" كانت نقلة نوعية! قرأت ذلك في مكانٍ ما وكان منطقياً. من أجل إعطاء نفسي المزيد من الوقت للأشياء التي أردت القيام بها كان عليّ الحصول على الوقت الكافي. ويسعدني أن أقول بأنني نجحت في إيقاف ثلاثة أشياء قررت التوقف عن القيام بها.

**السنة الخامسة:** حقائق الحياة جعلت أهدافي سهلة إلى حدٍ ما في تلك السنة، كان هناك هدفان إلزاميين - الحصول على وظيفة جديدة والحصول على شقة جديدة - حققت كليهما. ثم بالطبع، كان علي أن أضع لِنفسي بعض الأهداف الاختيارية. كانت ستة. حققت ثلاثة.



# اتخاذ قرارات السنة الجديدة مع أطفالك



بقلم لورا لويس براون

إنجازاتك وأهدافك، كفرد وكأسرة. في النقاش حول اتخاذ القرارات يمكن لكل واحد منكم الحديث عن ما نجح فيه العام الماضي وما لم ينجح به.

يجب أن يحصل كل فرد من أفراد الأسرة على دور لمشاركة ما يفخر به ويتحدث عن الشيء الذي يرغب في تحسينه. قد يكون أمراً مساعداً أن يبدأ الآباء والأمهات أولاً، ليكونوا نموذجاً لأطفالهم. إذا كان طفلك يبلغ من العمر ما يكفي للقدرة على الكتابة، فيمكنه أن يكتب إنجازاته وأهدافه، ويمكنه مساعدة الطفل الأصغر سناً عن طريق الكتابة له.

قد تشمل قرارات العائلة بأكملها القيام برحلة شهرية أو ممارسة ألعاب الطاولة مرتين في الشهر أو الإلتزام بأنشطة تطوعية. محاولة الحد

بالنسبة للكثيرين منا، السنة الجديدة تعني أنه حان الوقت لتقييم حياتنا وإصلاح ما لا نحب. سواء كان ذلك في نظامنا الغذائي أو ممارسة الروتين أو الميل إلى المماثلة، وهناك دائماً مجال للتحسن في العام المقبل. قرارات السنة الجديدة لا تفيدنا وحدنا فقط؛ بل يمكن لأطفالنا أيضاً أن يتعلموا الكثير عن الإنضباط الذاتي وقيمة صنع الأهداف. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية مساعدة أطفالك للإستفادة من عملية اتخاذ القرارات.

## إجعلها نشاطاً أسرياً

أفضل طريقة لتعليم أطفالك أهمية قرارات السنة الجديدة هي جعلهم جزءاً من التقاليد العائلية. إجلسي آخر السنة وتأملي العام الماضي وناقشي



من عدد القرارات بحيث تكون أكثر قابلية للتنفيذ وأكثر وضوحاً.

يمكنك وضع قائمة رئيسية لتعليقها في مكان يراه الجميع، مثل لوحة الإعلانات في المطبخ، أو عمل صندوق للقرارات، يمكن لكل فرد من أفراد الأسرة أن يضع فيه قراراته ومن ثم سحبها في وقت لاحق لمراجعتها.

### قرارات مختلفة لمختلف الأعمار.

معرفة ما يحتاج طفلك العمل عليه. إذا كنت تشعرين بالقلق إزاء نظامه الغذائي عليك أن تشجعيه على عادات الأكل الصحية وكذلك جميع أفراد الأسرة. إذا كانت ابنتك بحاجة إلى تحسين في المهارات الاجتماعية شجعيها على الإنضمام لك في المشي لمسافة قصيرة منتظمة مع جارة مسنة. مع تقدم طفلك بالعمر يمكن أن يكون أكثر نشاطاً في وضع الأهداف، الأمر الذي سوف يعني له الكثير حين يحققها.

يمكن تشجيع الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة على العمل على مهارات الإستماع والتعلم. يمكن أن يكون القرار "سأستمع أكثر لما يطلبه مني أمي أو أبي" أو "سأبذل قصارى جهدي لمعرفة الأحرف الأبجدية والأرقام". إذا أبقيت الأمر بسيطاً سيكون طفلك أكثر ميلاً لاستيعاب الفكرة وكذلك النجاح.

عندما يبلغ الأطفال سن الخامسة ولغاية سن ١٢ يكونون أكثر قابلية لفهم القرار والمشاركة في اختياره. يمكن أن تلتزم هذه الفئة العمرية بارتداء حزام الأمان وتعلم لغة جديدة والعزف على آلة موسيقية أو أن يكونوا ودودين ويتقبلوا الأطفال الآخرين. إعملي مع طفلك من أجل التوصل إلى مجالات التحسين على المستوى الشخصي. هل يواجه مشكلة في مادة معينة في المدرسة ويحتاج إلى مزيد من الإهتمام؟ هل يفرط في النوم ويكاد أن يفوت الحافلة في معظم الأيام؟

عندما يصل طفلك إلى مرحلة المراهقة قد يرغب في التركيز أكثر على تحمل المزيد من المسؤولية والتعامل مع الإجهاد بطريقة صحية والتحدث من خلال النزاعات ومقاومة المخدرات والكحول ومساعدة الآخرين من خلال خدمة المجتمع.

### كوني نموذجاً يحتذى به.

بغض النظر عن عمر أطفالك، فإن قابلية فهمهم لقيمة تحديد الأهداف ستكون أكبر إذا كنت تأخذين زمام المبادرة. كما هو الحال مع كل شيء آخر تقومين به فإن طفلك يراقب.

فكري في كيفية إشراك طفلك في قراراتك. "سوف أشرب المزيد من الماء هذا العام، لأن الماء جيد بالنسبة لي. هل تريد الإنضمام إلي؟ إذا كنت تجدين نفسك تتفقدين بريدك الإلكتروني في الوقت المخصص للعائلة، إجعلني الحد من ذلك هدفاً، وادمجي طفلك فيه." سوف أقفل هاتفي عندما أصل الى المنزل. هل يمكنك أن تذكرني بذلك من فضلك؟"

### المكافآت طويلة الأمد.

جميعنا يعرف الشعور عند تحقيق هدف ما، سواء كان خسارة ٥ باوندات من وزنك أو الإقلاع عن التدخين أو العمل لساعات إضافية لإكتساب ترقية. الأطفال أيضاً يشعرون بالمتعة عندما ينجزون، خاصة عندما يعترف الأبوين بذلك. حين تراجعين قائمة قرارات الأسرة كل شهر أو كل أربعة أشهر خصصي وقتاً للإعتراف والثناء على النجاحات، جنباً إلى جنب مع تعزيز القرارات التي تحتاج إلى مزيد من الإهتمام.

حين تتخذ عائلتك القرارات فإن أفضل جزء في العملية هو أنكم تفعلون ذلك معاً، فتتعلمون كيفية النجاح ليس فقط على مستوى العائلة ولكن على مستوى الحياة ككل. ■

# قصر ساعي البريد

بقلم جويس ساتن

ومنذ ذلك الحين، في كل يوم وهو يمشي في طريقه، كان فرديناند يخن الحجارة، والتي كان يجمعها في طريق عودته إلى البيت، وبدأ في استخدامها لبناء قصره الذي سماه قصر إديال. وليلة بعد ليلة وبحجر تلو الآخر قام ببناء مبنى رائع مع الأقواس والأبراج والأعمدة المزخرفة.

في عام ١٨٩٦، تقاعد فرديناند، ووجد الوقت لتكريس نفسه تماماً لشغفه. في عام ١٩١٢، بعد ٢٣ عاماً من العمل، وفي سن الـ ٧٧، أكمل القصر. ولكن فرديناند لم ينتهي. بدأ بالعمل على بناء ضريح دقيق ومميز، استغرقه ثماني سنوات أخرى، واكتمل عندما كان في سن ٨٦.

إذا كنت تشعر بأن حياتك عادية ومملة وأيامك تمر ببطء، تذكر رؤية ساعي البريد لقصر إديال والعمل المضمّن والبسيط الذي أدى إلى بناء قصر الحلم حجراً حجراً. إنك لا تعرف أبداً الأمور المذهلة التي قد تأتي نتيجة التعثر على حجر غريب ملقى على طريقك. إذا كنت تستخدم تلك العقبات كحجارةٍ تخطو عليها عندها يمكنك فقط صنع شيءٍ مدهش. ■

<http://www.facteurcheval.com/en/history/palace.html>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Ferdinand\\_Cheval](https://en.wikipedia.org/wiki/Ferdinand_Cheval)

كانت حياة فرديناند تشيفال بسيطة وعادية. ولد في عام ١٨٢٦ في قرية جنوب شرق ليون، فرنسا، حيث التحق بالمدرسة لمدة ست سنوات فقط إلى أن أصبح يتيماً في سن المراهقة.

عمل طوال حياته كمزارع وخباز، وأخيراً ساعي بريد. في عام ١٨٦٩ طلب العمل في منطقة معروفة باسم "تورني دي ترسان"، حيث كان يقوم بتسليم واستلام البريد في القرى حول هوتريفس. بقي هناك حتى سن التقاعد. كان يمشي سيراً على الأقدام لمسافة ٣٣ كم (٢٠ ميل) يومياً لأكثر من ١٠٠٠٠ مرة.

في أحد الأيام حين كان في سن ٤٣ تعثر فوق حجر غريب الشكل. يقول: "كنت أسير بسرعة عندما ارتطمت قدمي بشيء جعلني أتعثر لعدة أمتار. أردت أن أعرف السبب. في احد احلامي قمت ببناء قصر أو قلعة أو كهف، لا استطيع التحديد تماماً ... لم أخبر أحداً بذلك خوفاً من السخرية مني، أنا نفسي شعرت أنه سخيف. ثم بعد خمسة عشر عاماً؛ عندما كنت قد نسيت حلمي تقريباً ولم أكن أفكر فيه على الإطلاق، ذكرتني قدمي به. تعثرت قدمي فوق الحجر الذي جعلني تقريباً أسقط أرضاً. أردت أن أعرف ما هو ... كان حجر ذو شكلٍ غريب، وضعته في جيبي لكي استمتع برؤيته بهدوء. في اليوم التالي، عدت إلى نفس المكان. عثرت على المزيد من الحجارة والتي كانت حتى أكثر جمالاً."

# بناء الحياة

الكاتب غير معروف

إعادة طباعة من المشوقة المجلد ٢، الإصدار ٨



أخبر نجارٌ كبيرٌ في السن على وشك التقاعد رئيسه بقراره ورغبته في عيش حياةٍ أكثر راحة مع زوجته. وعلى الرغم من انه سيخسر راتبه إلا أنه كان بحاجة إلى التقاعد.

أعرب المقاول عن أسفه لرؤية عاملٍ جيد مثله يغادر، وطلب منه بناء منزلٍ واحد فقط كـمعروفٍ شخصي.

قبل النجار، ولكن قلبه لم يكن في عمله. لجأ إلى ورشة غير مطابقة للمواصفات واستخدم مواد رديئة. كانت طريقة مؤسفة لإنهاء مهنة متميزة.

عندما إنتهى النجار من عمله، جاء صاحب العمل لرؤية المنزل. قام بتسليم مفتاح المنزل إلى النجار. وقال ”هذا هو بيتك، إنه هديتي لك.“

صدم النجار! يا للخجل! لو كنت أعرف بأنني كنت أقوم ببناء بيتي لكنت بنيته على نحوٍ مختلف.

كذلك الأمر بالنسبة لنا. إننا نبني حياتنا على مراحل مرة كل يوم، وغالباً نعطي أقل مما نستطيع. ثم بصدمة ندرك بأن علينا أن نعيش في المنزل الذي ببنينا.

إذا كان بمقدورنا أن نفعل ذلك ثانية كنا سنفعل ذلك بشكلٍ مختلف تماماً. لكننا لا نستطيع العودة.

أنت نجار حياتك. تقوم في كل يوم بدق مسمارٍ ووضع لوح أو إقامة جدار. مواقفك والخيارات التي تقوم بها اليوم هي التي تقوم ببناء منزلك للغد. قم بالبناء بحكمة! ■



# صفحة جديدة

هناك شيء جميل متعلق بقماش الرسم الفارغ، البساطة والنقاء في فكرة عدم وجود شيء في البداية. إنه الطلاء الذي يغير معناها واليد الذي تصنع القصة. كل قطعة تبدأ متشابهة، ولكن في النهاية تكون جميعها مختلفة بشكل فريد. - **بايبر باين**

كل نفس ولحظة جديدة هي هدية. يمكننا أن نفتح صفحة جديدة هنا والآن. - **كيه جيه كيلتون**  
لم يفت الأوان لتصبح ما أردت أن تكونه. - **جورج إليوت**

بغض النظر عن ماضيك، غداً سيكون صفحة جديدة - **زيغلار زيغلار**

يجب أن نكون على استعداد للتخلص من الحياة التي خططنا لها، لكي نعيش الحياة التي نتنتظرنا. الجلد القديم يجب أن يزال قبل أن ينمو الجلد الجديد. - **جوزيف كامبل**

كل يوم تستيقظ فيه هو صفحة نظيفة. لديك فرصة في كل صباح لتصنع التغيير وتكون الشخص الذي تريد أن تكونه. عليك فقط أن تقرر ذلك. قرر اليوم. قل: سيكون هذا يومي. - **بريندون بورشارد**

في بعض الأحيان أنجح، وأحياناً أفسل، ولكن كل يوم هو لوح أبيض وفرصة جديدة - **غريتشن روبين**

حتى لو كانت أخطاءك خطيرة هناك دائماً فرصة أخرى. الفشل ليس في السقوط وإنما في البقاء في الأسفل. - **ماري بيكفورد**

هل سقطت البارحة من العربة؟ أو ربما كسرت نظامك الغذائي؟ أو هل فقدت أعصابك وتفوهت بأمور غير لائقة؟ حسناً، كان ذلك بالأمس. اليوم هو يوم جديد كلياً، صفحة بيضاء، لذلك إنسى الأمس! - **بيغيل فان بورين**

أحب البدايات الجديدة، الصفحات البيضاء مثل أعياد الميلاد والسنوات الجديدة. ولكنني أحب أيضاً فكرة أنه يمكننا النهوض كل صباح والبدء من جديد. - **كريستين ارمسترونج**

