

المجلد ٩ الاصدار ٩

المشوقفة

المجلة التي تحركك!

مواجهة التغيير
وتقليم الأشجار

حياتي، اختياري، مستقبلي

الأبوة من القلب

مساعدة الأطفال في التعامل مع التغيير

تُتَّخَذُ القرارات في كل الأحوال والأوقات. كل يوم، نتخذ العديد من القرارات، بشأن ما سنأكله أو هل يجب أن نمارس التمارين الرياضية أو كيف نستغل وقتنا، وما إلى ذلك. على مر السنين، أصبحت هذه القرارات بمثابة عادات لا نفكر فيها كثيراً. إن كنا قد اتخذنا القرار الصحيح من البداية فلا يوجد داعي للقلق. أما عندما لا نوفق باختياراتنا، تتحول تلك القرارات إلى عادات سيئة ينتج عنها عواقب طويلة الأجل تؤثر في حياتنا وعلاقاتنا.

يمكن أن يكون اتخاذ القرارات - الكبيرة منها والصغيرة على حد سواء - مهمة شاقة. عندما يتوجب عليّ اتخاذ القرارات التي تخص حياتي، فإنني أحب أن أجلس وأدون الإيجابيات والسلبيات. كما أنني أطلب من المقربين إليّ أن يساهموا بأرائهم وأن يبحثوا ويقرأوا المقالات حول الموضوع الذي أحتاج إلى اتخاذ قرار بشأنه.

بهذه الطريقة، أشعر بالثقة بأنني أسير في الاتجاه الصحيح، وأن نتيجة قراري ستكون أفضل نتيجة ممكنة. في هذا العدد من المشوقة، قمت بتضمين عدد من القصص والمقالات التي ساعدتني خلال أوقات صنع القرار. أمل بأن تقدم لكم الدعم والارشاد في اتخاذ خيارات حكيمة أيضاً. وبتوجيه من الله، مهما كانت التغييرات أو الخيارات التي نواجهها، فسوف تنتهي بالطريقة التي تتمنوها.

كريستينا لين
عن المشوقة

٣ مواجهة التغيير
وتقليم الأشجار

٤ حياتي، اختياري،
مستقبلي

٦ نهاية دورها

٧ التغيير أمر حتمي
كيف تخرج منه شخصاً أفضل

٨ الأبوة من القلب
مساعدة الأطفال في التعامل مع
التغيير

١٠ أبدو حمقاء

١٢ أقوال ماثورة
الخيارات

المجلد ٩ الإصدار ٩
كريستينا لين

العدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٨
جميع الحقوق محفوظة

مواجهة التغيير وتقليم الأشجار

بقلم جويس سوتين

التغييرات العميقة يجب أن تحدث في بعض الأحيان. يتطلب الأمر شجاعة لاستخدام المنشار على فروع مشاكلنا الشخصية والبدء في القطع. يتطلب الأمر الإيمان بقطع تلك الأشياء التي يتعين علينا التخلي عنها والتي تعرقل نمونا وصحتنا وسعادتنا. إنها عملية مؤلمة، أسمع ضجيج المنشار والآلام تشتد في قلبي.

في أوقات الضعف هذه، أوقات المكاشفة ومواجهة نقاط الضعف لدينا، علينا أن نتوخى الحذر حتى لا نبدأ فقط في إبعاد كل شيء عنا، والتقطيع بعشوائية، وتدمير حتى تلك الأشياء الصحية والجميلة.

هذا هو الوقت الذي نحتاج فيه إلى أيدي الجراح اللطيفة والذي يحرص على عدم تدمير الأجزاء الصحية من الجسم أثناء إجراءه للعملية. نحتاج إلى أيدي قاطعي الأشجار الحريصين، تماماً مثل أولئك الذين استأجرت خدماتهم اليوم، حيث استغرقهما الأمر بعض الوقت لقص الأغصان الضخمة أو الميتة والخطرة، وترك الفروع الكبيرة والجميلة التي توفر الظل في الصيف. إن هذا التشذيب الدقيق سوف يمكن الشجرة من العودة إلى الحياة في الربيع وهي أقوى وأكثر جمالاً وحيوية من أي وقت مضى. ■

جاء مقلما الأشجار أخيراً. كنت أنتظرهما بعصبية، كنت أنتظرهما بفارغ الصبر لكي يقلما أشجاري، وكنت مرعوبة مما قد تكون عليه النتيجة. كنت أعلم منذ فترة طويلة أن الأشجار بحاجة إلى تقليم، لكن جزءاً مني أحب نمو الغابة على سجيتهما، وانتظرت طويلاً قبل الاتصال بهما.

وصلا هذا الصباح، واضطرت إلى منع نفسي من الركض باستمرار إلى الخارج وإخبارهما كيف يقوما بعملهما. لقد رأيت مقليمين آخرين من قبل. وقد شاهدت الدمار الكبير الذي أصاب الأشجار المقطوعة، حيث كانوا يستخدمون المنشار ليقطعوا الفروع الكبيرة ولم يتركوا سوى جذع في الزاوية، والذي سيستغرق سنوات لاستعادة جماله.

لكن في كل مرة نظرت فيها إلى الخارج هذا الصباح فوجئت بسرور. شاهدتهما يقطعان الفروع الصغيرة التي نمت على حواف الشجرة. ثم استخدموا المنشار لقطع بضع فروع أكبر، ولكن فقط تلك التي لم تعد نضرة. لقد عملا طوال الصباح على شجرة واحدة، مثل جراحين حريصين يعملان على استئصال ورمٍ سرطاني يضعف الجسم.

إن الأمر يشبه إلى حد كبير التعامل مع ما نحب في حياتنا. من المخيف الإعتراف بالخطأ، أن تدرك بأن

حياتي، اختياري، مستقبلي.

بقلم نتالي بروكس

قد تكون هذه نقاط جيدة، لكن الشك يتسرب الى قلبي في النهاية. اعتقد بأن لدي الكثير لأقدمه الى العالم. ينبغي أن أكون قادرةً على الاستفادة من فرص الخدمة والعطاء العديدة التي حولي، وتحقيق إنجاز يجعل أحبائي فخورين بي.

لماذا إذاً لا يمكن تطبيق ذلك على أرض الواقع في بعض الأحيان؟ أحياناً أشعر بأنني صغيرة أو منسية أو تائهة، أو كما لو كنت أتجول بلا هدف. أعلم بأنني

ربما سمعتم بعض هذه الأقوال:

العالم هو قوقعتك التي تعيش فيها.
حدودي السماء.

كلمة مستحيل ليست في قاموسي.
لا تيأس أبداً.

لو حلمت بالأمر سوف تحققة.

أفضل طريقة لمعرفة المستقبل هي باختراعه.

النجاح هو: ١٪ إلهام و ٩٩٪ مجهود.

أعيش في نعمة، وأملك المعرفة والفهم والإيمان والمواهب القيمة. لكن في بعض الأحيان لا أستطيع أن أجمعها معاً لجعل هذه العطايا تساعدني في حياتي. كلما شعرت أكثر بهذه الطريقة، كلما ازداد الأمر سوءاً. حتى بدأت أخيراً اتساءل عما إذا كنت سأجد ذلك المسار المؤدي الى حياة أفضل وعلاقة أعمق وأسلوب حياة أكثر صحة. عندما أشعر بالضيق أو حين أكون غير متيقنة أو أشعر بعدم الرضا عن مكاني اليوم، يصبح «الإصلاح» أمراً محيراً أو محبطاً، فلا أدري حتى من أين أبدأ.

ثم توصلت إلى استنتاج ممتاز: هذه حياتي، وهذا ما صنعته. أدركت أنه لا يمكن لأحد أن يعيش حياتي من أجلي. يجب أن أتحمّل مسؤولية قراراتي. لقد وضعت قائمة ببعض العقبات التي تثقلني وتبقيني عالقة:

الكسل. من الأسهل الاستمرار في فعل ما اعتدت عليه بدلاً من التغيير. الأمر يتطلب الإيمان والطاقة والتضحية والحركة لتغيير مسار حياتي. أعلم بأنني سأبقى على المسار الحالي إن لم أصمم وأسعى للتغيير. الخوف. الخوف من الفشل، الخوف من الحرج، الخوف من النجاح، الخوف من الخسارة، الخوف من العمل الشاق. كل هذا الخوف يمكن أن يجعلنا مشلولين. أعتقد بأن الخوف يجعلنا نقنع أنفسنا بأن ما لدينا الآن ليس بهذا السوء؛ إنه من غير المجدي الدخول في مخاطرة التغيير.

المماطلة. تأجيل الأمور حتى الغد هو وصفة للركود. توقعات الآخرين. صورتني التي أعتقد أن الناس يرونني عليها تمنعني من إجراء تغييرات، والخوض في المناطق المجهولة.

عدم الوضوح. عندما تشعر بأنك بحاجة إلى تغيير حياتك، فإنك تشعر بالقلق أو عدم الارتياح، لكنك

لست متأكداً من الاتجاه الذي يجب عليك الذهاب إليه أو ما يجب عليك فعله، لذا تقوم بالانتظار. لقد فعلت الأمر نفسه. لكن المفتاح هو القيام بشيء أثناء انتظارك. بينما نمضي قدماً فيما نعرفه ستتوضح الأشياء التي لا نعرفها خلال الرحلة.

يتطلب الأمر شجاعة لتحمل مسؤولية حياتك. يتطلب الأمر شجاعة للتغيير واتخاذ خيارات مختلفة.

يتطلب الأمر شجاعة من أجل المخاطرة. يتطلب الأمر شجاعة لنعيش حياةً تنسجم مع سعيينا لتحقيق أكبر طموحاتنا، بدلاً من الخضوع لما هو عادي. يتطلب الأمر شجاعة للتعمق والتطور في ما يجعلنا الأشخاص الذين نريد أن نكون، بدلاً من الاختباء وراء الأعداء أو إلقاء اللوم على الآخرين.

يتطلب الأمر شجاعة لنعيش بواقعية، ونكون الصورة الحقيقية لما نحن عليه.

يتطلب الأمر شجاعة للبقاء على المسار، والتغلب على العواصف التي ستحدث بمجرد إجراء التغيير. بعد أن نحشد الشجاعة للاعتراف بما يجب تغييره، فإن الخطوة التالية هي التنفيذ. اليوم هو كل ما نملك، والإجراءات التي نتخذها اليوم هي ما ستشكل حياتنا وإرثنا.

إذاً هذا هو التحدي:

١. تحمل المسؤولية.

٢. التعرف على العقبات.

٣. التحلي بالشجاعة.

٤. اتخاذ الإجراءات المطلوبة.

عندما نلقي نظرة فاحصة على اختيارات حياتنا ومواجهة كل ما يعيقنا ونطلب من الله الشجاعة لاتخاذ الإجراءات اللازمة يمكننا أن نطمئن إلى أن الأمور ستنتج في النهاية. ■

نهاية دورها

بقلم السا سيكروفسكي

التمثلة في اتخاذ رأيي ورسم المسار الخاص بي. على الرغم من أنني أعجبت بشجاعة فانيسا لتركها محيطها المألوف ومتابعة حلمها، إلا أنني شعرت بالرعب من فكرة الاضطراب العاطفي الذي يأتي مع بلوغ سن الرشد دون الحصول على الطمأنينة والدعم العاطفي من أفضل صديقاتي.

بقيت أنا وفانيسا على اتصال طوال السنة الأولى أو نحو ذلك، لكنني نضجت بشكل طبيعي مع مرور الوقت. في تلك الفترة حين رأيت بأن آمالي في الحفاظ على صداقتنا كانت تتنهار انفطر قلبي. ولكن حين أنظر إلى الوراء، بدى واضحاً بأن خروج فانيسا من حياتي أعطى زخماً لنضوجي الشخصي.

اضطرت للقاء أصدقاء جدد وارتكاب الأخطاء، ومن ثم ساعدت نفسي لكي أقف مرة أخرى على قدمي. وعدم مقدرتي على طلب نصيحتها حول كل شيء جعلني أتفحص قلبي أكثر وأتأمل في القضايا بنفسي.

على الرغم من أنني شعرت بالوحدة والهجران في ذلك الوقت، إلا أنني أفهم الآن ما كتبه فراز كازي حول الصداقة: «بعض الناس سيغادرون، لكن هذه ليست نهاية قصتك. هذه هي نهاية دورهم في قصتك».

لوحث لي فانيسا عندما أغلقت الأبواب، وشاهدت القطار يأخذ بعيداً صداقة ست سنوات. التقيت أنا وفانيسا في المدرسة الثانوية، وقد أدى اهتمامنا المشترك في كتابة القصص وذوقنا المشترك في الروايات إلى انشاء علاقة غير قابلة للانقطاع، استمرت عبر مراحل حياتنا خلال سنوات المراهقة. لقد حصَلت على منحة دراسية، وكانت في طريقها للسفر خارج البلاد للدراسة، مما تركني في محاولة لمعرفة كيفية الاستمرار في حياتي بعد رحيلها. كنت أعرف دائماً أننا في يومٍ من الأيام سنغادر الديار ونذهب كلٌّ في طريقٍ مختلفة، ولكن الآن وقد حدث ذلك بالفعل فقد شعرت بالصدمة.

خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد مغادرتها، انتبهت كم كنت أعتمد على فانيسا. بدلاً من قضاء الوقت مع أصدقاء مختلفين، بقيت في المنطقة الآمنة مع فانيسا وعدد قليل من أصدقائنا المشتركين. كان من الأسهل تبني وجهات نظر شخص ما محبوب وذكي مثل فانيسا بدلاً من التوصل إلى وجهات نظري الخاصة حول كل شيء. على سبيل المثال، كنت أتابع دائماً آراء فانيسا حول الكتب التي يجب قراءتها أو الأفلام التي يجب مشاهدتها.

مع أن إخلاصي الشديد لم يكن أمراً سيئاً، إلا أنني أدركت بأنني كنت أُحجم عن المخاطرة الشخصية

التغيير أمر حتمي

كيف تخرج منه شخصاً أفضل

بقلم ستيفاني ساركيز

حاول أن تأكل بشكل صحي قدر الإمكان. عندما يحدث التغيير، يميل الكثير منا لأكل الكربوهيدرات - الخبز، الكعك، الحلويات، إلخ. قد يكون السبب هو أن تناول الكربوهيدرات يزيد من افراز السيروتونين - وهي مادة كيميائية في المخ تُستَندَف إلى حدٍ ما عندما نمر بالتغيير (الإجهاد). لا بأس بأن تهدئ نفسك بالأطعمة المريحة لكن باعتدال. **ممارسه الرياضة.** قد تكون مواصلة ممارسة التمارين الرياضية بانتظام جزءاً من نصيحة «استمر في جدولك الاعتيادي». إذا لم يكن التمرين جزءاً من روتينك اليومي حاول إضافته. حتى مجرد المشي حول الحي يمكن أن يساعدك على الشعور بشكل أفضل.

اطلب الدعم. ما من أحد يعيش الحياة بمفرده. لا بأس بأن تطلب المساعدة - إنها علامة على أنك تعرف نفسك بما يكفي لتدرك أنك بحاجة إلى بعض المساعدة.

اكتب الإيجابيات التي جاءت من هذا التغيير.

ربما يسبب هذا التغيير في حياتك لقاء أشخاص جدد. ربما بدأت بممارسة عاداتٍ صحية. ربما أصبحت أكثر حمزماً. ربما ساعدك التغيير في إعطاء الأولوية لما هو أكثر أهمية في حياتك. إن التغيير يوفر لنا فرصةً للنضج - ومن المهم أن ندرك كيف أصبحت الأمور أفضل نتيجةً لذلك. ■

الشيء الوحيد الثابت في الحياة هو التغيير. لكن من الصعب أن نعتاد عليه ونتقبله بسهولة. فيما يلي بعض النصائح للتعامل مع التغييرات الكبيرة في حياتك، والخروج منها شخص أفضل.

عليك الإقرار بأن الأشياء تتغير. في بعض الأحيان ننشغل في محاربة التغيير بحيث نؤجل التعامل معه. إن الإنكار قوة كبيرة، تحمينا بعدة طرق. لكن التخلص من ذلك الشعور واقناع نفسك بأن الأمور تتغير، ولا بأس في ذلك يمكن أن يكون أقل إرهاقاً من تأجيله.

أن ندرك بأن التوتر يمكن أن ينتج حتى من التغيير الجيد. في بعض الأحيان يمر الناس بتغيير جيد في حياتهم، مثل التخرج، فيشعرون بقدر كبير من التوتر وحتى الرهبة. ضع في اعتبارك أن التغيير الإيجابي يمكن أن يخلق التوتر تماماً مثل التغيير السلبي. القلق هو طريقة جسمك في التفاعل مع التغيير. لا بأس أن تشعر بالتوتر حتى عندما يحدث شيء جيد، إنه أمر طبيعي.

حافظ على جدولك الزمني الاعتيادي إلى أقصى حد ممكن. كلما زاد التغيير الذي يحدث، كلما كان من المهم التمسك بجدولك الاعتيادي بقدر الإمكان. إن وجود بعض الأشياء التي تبقى كما هي يشعرنا بالاستقرار. إنها وسيلة للتذكير بأن بعض الأشياء لا تزال ثابتة، وذلك يمنح عقلك القليل من الراحة.

مساعدة الأطفال في التعامل مع التغيير

بقلم فيونا بيكر

الأبوة والأمومة
من القلب



الأطفال يحبون الروتين. فهم يحبون معرفة ما الذي يحدث ومتى يحدث. لكن الحياة لا تبقى كما هي - فالناس يغيرون منازلهم، ويغير الأطفال المدارس، أو يتحول الأصدقاء عنهم ويتوقفوا عن كونهم أصدقاء، أو ينفصل الآباء في بعض الأحيان، وفي كل عام تقريباً سيتعين عليهم مواجهة مُدرِّس جديد. يمكن للآباء القيام بدورٍ حيوي في مساعدة أطفالهم على تعلم كيفية التعامل مع التغيير، وتسليحهم بمهارات الحياة القيمة على طول الخط.

استراتيجيات مواجهة التغيير

وفقاً لمجموعة متزايدة من الأبحاث، يتعلم الأطفال كيفية التعامل مع التغيير والنجاحات والإخفاقات في الحياة من خلال تطوير المرونة.

لسنوات، كانت تلك تعتبر إحدى السمات الموروثة التي تولد معنا، لكن علماء النفس اليوم يعرفون أنها واحدة من أهم الصفات التي يمكن للأبوين تعليمها لأطفالهم (إلى جانب التعاطف).

وكيف يتعلمون ذلك؟ انهم يتعلمونها من خلال مراقبتنا. أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين لا تتجاوز أعمارهم عامين



ينسخون أساليب التأقلم والتعامل مع الضغوطات وأنماط التفكير من البالغين من حولهم. ويمكن أن يشعروا إذا كان الآباء متوترين أو قلقين، وسوف يميلون إلى تقليد ذلك.

وجدت دراسات أخرى أن هناك أدلة قوية على أن العلاقات المبكرة الجيدة مع مقدمي الرعاية يمكن أن تساعد في جعل الأطفال أكثر مرونة. وكلما بدأ بناء القدرة على الصمود في وقت مبكر كان ذلك أفضل. تعزيزاً لرسالة «كل شيء يبدأ من المنزل» يقول أندرو فولر، استشاري علم النفس لمؤسسة «Resilience» ومؤلف كتاب الأولاد المخادعين «Tricky Kids»، إن الآباء المرنين يقومون بتربية أطفال مرنين.

يقول: «عندما يحتاج طفلك إلى فهم التغييرات التي قد تحدث، فهذا ليس هو الوقت المناسب لمواجهة شياطينك الداخلية».

«إنها مهارة مفيدة للآباء والأمهات لتعلم كيفية السيطرة على مخاوفهم الخاصة».

يصف فولر المرونة بأنها «الموهبة السعيدة المتمثلة في القدرة على القفز بالحبال من خلال مطبات الحياة».

نصائح بسيطة من أجل مساعدة الأطفال على التكيف مع التغيير:

- ✓ امنحهم شعوراً بالانتماء، وبأنهم محبوبين من قبل أسرهم.
- ✓ شجع التعرف على مجموعة متنوعة من الأصدقاء - سواء بالنسبة لهم أو للعائلة ككل.
- ✓ استمتع بالطقوس العائلية - مثل عشاء ليلة الأحد أو رحلة عطلة نهاية الأسبوع.
- ✓ عود الأطفال على التغيير منذ سن مبكرة من خلال تقديم تغييرات صغيرة في الروتين اليومي، وإدخال وتجربة أطعمة جديدة، وتغيير عادات أو طقوس عائلية من خلال بدء أخرى جديدة.

أهم 5 مهارات من أجل التكيف العملي

جيل سافاج، مؤلفة العديد من كتب الأبوة والأمومة، والمديرة التنفيذية لمؤسسة «قلوب في المنزل» - وهي منظمة أمريكية مصممة لمساعدة الأمهات - لديها هذه النصيحة للآباء الذين يرغبون في مساعدة أطفالهم على التعامل مع التغيير:

1. كن مستعداً للإجابة على عدد لا يحصى من

الأسئلة - واخلق بيئة يشعرون فيها بالأمان عند

طرح أي سؤال حول التغييرات التي يواجهونها. إن طرح الأسئلة يساعدهم على التعامل مع التغيير. وستساعدهم الإجابات التي يتلقونها من الأشخاص الذين يثقون بهم أكثر - أي الأب والأم - في عملية الانتقال.

2. وجه لهم تحذيرات - مثل البالغين، لن يتأقلم

أي طفل مع التغيير الذي يفاجئه. إذا استطعت، ابدأ الحديث حول التغييرات مبكراً، بحيث يجذب انتباههم لها، وكذلك صياغة كل هذه الأسئلة المذكورة أعلاه.

3. التزم بالروتين بقدر الإمكان - حاول ألا تغير

كل شيء في وقت واحد. إذا كانت لديك عادات روتينية مثل طقوس وقت النوم أو الكتب التي تقرأها أو البرامج التلفزيونية التي تشاهدها، حاول أن تبقيها كما هي قدر الإمكان.

4. اسمح لهم بالحزن - عندما يغير أي منا منزله

أو يغير المدرسة، أو يحدث له أي نوع من التغيير في الحياة، فإننا نترك شيئاً خلفنا. اسمح لأطفالك بالتحدث عما يشتاؤون إليه، ولا تحاول الإشارة إلى كل الأشياء الرائعة في المنزل الجديد أو المدرسة أو غرفة النوم أو أي شيء آخر. اسمح لهم بالحزن على ما فقدوه.

5. كن مستعداً للتغلب على التغيير - الكثير

من الأطفال لا يتكيفون على الفور، وقد تكون هناك دموع ونوبات غضب، يليها شعور كبير بالذنب. توقع أن يستغرق الأمر بعض الوقت لكي يتأقلموا. ■

أبدو حمقاء

بقلم ماري ستوري



عندما وصلت هناك، أدركت على الفور بأن هناك أشخاص آخرين حولها. كان هناك أطفال في الملعب والناس يتمشون مع كلابهم ومجموعة أخرى

قررت صديقة مقربة لي تَعَلِّمَ التنس. اشتريت جميع الأدوات، حددت موعد الدرس الأول لها وتوجهت إلى ملعب التنس.

يشاهدون لعبة بيسبول تجري في الجوار. على الرغم من أن أيًا منهم لم يكن يراقبها، إلا أن وجود أشخاص من حولها جعلها مرتبكة للغاية.

بدأ درسها، لكنها بالكاد كانت تضرب الكرة بسبب التوتر. بقيت تنظر من حولها لمعرفة ما إذا كان أي شخص يراقبها. شعرت بأنها سخيفة وخرقاء، وحتى غبية لو أنها حاولت اللعب.

وأخيراً، طلب منها المدرب الجلوس وقال لها: «لا أحد ينجح أبداً في أي شيء ما لم يكن مستعداً للمخاطرة في أن يبدو سخيفاً في البداية.»

أوضح لها بأنه عليها أن تتوقف عن التفكير في كيف كانت تبدو في الملعب، وأن تبقى مستعدة لتبدو سخيفة، وإلا فإنها لن تحقق أي تقدم في تعلم اللعب.

حين أخبرتني صديقتي بهذه القصة، جعلتني أفكر في عدد المرات التي فعلت فيها نفس الشيء خلال حياتي، وليس فقط في تعلم رياضة التنس.

لقد عشت في المكسيك منذ ما يقارب الثماني سنوات، لكنني لم أتعلم الإسبانية أكثر من مستوى المبتدئين. وفي الوقت نفسه، كانت أختي قادرة على التحدث بطلاقة بعد بضع سنوات قصيرة. ما الذي صنع الفرق؟ التفوق في الذكاء؟ الاستعداد الأكثر لتعلم اللغات؟ المزيد من الساعات التي تقضيها في الدراسة؟ ربما كانت تلك عوامل مُساعدة. ولكن السبب الأهم كان أبسط بكثير. كانت مستعدة للمحاولة.

عندما كنت أتراجع لأنني لم أكن متأكدة من قول شيء ما، كانت هي تتقدم وتحاول. عندما كانت هناك فرصة للخروج مع أشخاص يتحدثون الإسبانية فقط، كنت أحاول التهرب من ذلك. أما شقيقتي فقد قفزت نحو «فرص التدريب».

لقد ارتكبت الكثير من الأخطاء، وبدت سخيفة في بعض الأحيان. في الحقيقة، في البداية كنت لا أزال قادرة على مضايقتها بسبب الأشياء التي كانت تقولها

بشكل خاطئ، لكنها لم تدع ذلك يوقفها. لقد كانت تكتشف ما كانت تقوله بشكل خاطئ وكيف تقوله بشكل صحيح، وكانت تحاول مرة أخرى.

أتساءل عن عدد الأشياء التي فاتتني لأنني كنت ببساطة خائفة من الفشل، أو من أن أبدو حمقاء. الأهم من ذلك هو الفرص الكبيرة التي فاتتني للسبب نفسه؟ ربما لا تبدو هذه مشكلة كبيرة بمجرد أن يحقق الشخص أهدافه، لكن ما من أحد يبدأ بطل. لقد اضطرروا جميعاً إلى المخاطرة بأن يبدو سخفاء من أجل تحقيق شيء رائع.

كانت الرواية الأولى الأكثر مبيعاً للمؤلف جون جريشام «وقت للقتل» في البداية غير ناجحة. تم رفض الكتاب من قبل ١٦ وكيلًا والعشرات من دور النشر. أخيراً قامت دار نشر صغيرة بطباعة ٥٠٠٠ نسخة، اشترى جريشام ١٠٠٠ منها لكي يبيعهها بشكل شخصي. قام بجولة مع كتابه الصغير، وقام بترويج كتابه في مكتبة في مسقط رأسه، ومن ثم في مكتبات مختلفة في جميع أنحاء الولاية. واستغرق الأمر بضعة أشهر قبل أن يبيع كل هذه الكتب. أتخيل بأنه شعر بالتوتر وربما كان يبدو سخيفاً وهو يبيع كتابه للغرباء. أتساءل عما إذا كان قد فكر في الاستسلام والتوقف. خلال هذا الوقت، لم يتوقف جريشام عن الكتابة، حيث عمل على رواية ثانية «الشركة»، والتي حققت نجاحاً فورياً. لقد جنى ثمار تصميمه.

يتطلب الأمر قوة كبيرة للمخاطرة في أن تبدو أحمقاً. يتطلب الأمر الشجاعة لكي تفشل وتستمر في المحاولة. يتطلب الأمر الشجاعة لكي تجرب شيئاً يبدو مجنوناً أو غير واقعي.

هل هناك شيء تجنّبته لأنك كنت خائفاً من الفشل؟ هل تتهرب من بعض التحديات في حياتك لأنك لا تريد أن تبدو غيبياً في حالة الفشل؟ إذا كنت تفعل ذلك، توقف! قم بالدوران وواجه هذا التحدي، تحلى بالجرأة لكي تبدو أحرق وحقق النجاح. ■

الخيارات

أقوال
مأثورة



لا يهم من أي جانب تنطلق. المهم أن تنطلق. لا يمكنك إحراز اي تقدم دون اتخاذ القرارات - جيم رون

الحياة مسألة خيارات، وكل خيار تختاره يصنعك. - جون سي ماكسويل

كلما زاد عدد القرارات التي عليك اتخاذها بمفردك، كلما زاد إدراكك لحريتك في الاختيار. - ثورنتون وايلدر

الحياة تتعلق بالخيارات. بعضها نندم لاتخاذها، وبعضها نكون فخورين به. والبعض يطاردنا إلى الأبد. الرسالة هي: نحن ما نختار أن نكونه - جراهام براون
القرارات هي النسيج المتكرر لتصميمنا اليومي. - دون ياغر

الخيارات هي مفاصل القدر. - إدوين ماركهام

في بعض الأحيان يمكن لأصغر القرارات أن تغير حياتك الى الأبد. - كيري راسيل

نحن القوة الإبداعية في حياتنا. ومن خلال قراراتنا لا ظروفنا، نتعلم القيام بأشياء معينة تمكنا من تحقيق أهدافنا. - ستيفن كوفي

إن حياتك تتغير في اللحظة التي تقوم فيها باتخاذ قرارٍ جديد، مدروس وحاسم. - توني روبنز

الحياة تتطلب الكثير من القرارات. وهي في الكثير من الأحيان أمامك مباشرة، وصعبة للغاية، لكن يجب علينا أن نتخذها. - بريثاني ميرفي

