



فئة

3/1

العلماء

العلماء

عزيزي عادل 10

5 قصة هانغ

أن تكون صديقاً وفيّاً 11

التحدث بصراحة 3

12 فكرة التحدي

أمور صعبة

8

2
الدم والمسافران 4

العدد الأول

التحدث بصراحة ...

أهلاً بكم في العدد الأول من مجلة **المشوقة للشباب**، سنتناول في هذا العدد موضوعاً يهمنا جميعاً، ألا وهو الصداقة. هل لديك صديق حقيقي أو رفيق، شخص تتمسك به وترتبط به ارتباطاً عميقاً؟ إذا كان جوابك بالنفي فإنك حتماً تتمنى ذلك في الغالب. كل منا يريد صديقاً مقرباً لكن ما زال هذا متعذراً بالنسبة للبعض، الذين لا يستطيعون تكوين صداقات جديدة أو على الأغلب لا يستطيعون أن يكونوا أصدقاء جيدين.

ما هو الصديق الحقيقي؟ كيف تختار أصدقاؤك؟ عمَّ يجب أن تبحث في الصديق الحقيقي؟ كيف تعرف أن أصدقاؤك مخلصين؟ وما هو الإخلاص في الصداقة؟

نأمل أن تكون هذه المقالات التي نتحدث عن الصداقة في هذا العدد من **المشوقة** للشباب بمثابة إجابة على تساؤلاتك. والأهم من ذلك أن تساعدك في اختيار أصدقاؤك بحكمة وكيف تصبح صديقاً أفضل مع أصدقاؤك، وأن تتعلم معنى الصداقة الحقيقية وتحاول إصلاح علاقات الصداقة التي سارت على نحو خاطئ.

سعاد أبو حليم
المحررة

Editor:

Christina Lane
Souad Abuhalm

Design:

Marc Zenkner
Jon Archer

Visit us at:

www.motivatedmagazine.com

Email:

motivated@
motivatedmagazine.com

Issue 1

© 2008 Motivated
Youth

All Rights Reserved



الدب والمسافران

اعترض دُبّ طريق رجلين
مسافرين، تسلَّق أحدهما شجرة واختفى بين
الأغصان.

أدرك الآخر أن الدب سيهاجمه حتماً فاستلقى على الأرض،
وعندما جاء الدب بدأ يشتمّه بأنفه، حبس الرجل أنفاسه وحاول
تمثيل دور الميت قدر المستطاع.

ابتعد الدب فوراً لأنه كما يقال، لا يأكل الجسد الميت.

عندما ذهب الدب بعيداً، نزل الرجل الذي تسلَّق الشجرة وسأله صديقه
مداعباً إياه عمّا كان يهمس الدب في أذنه فأجاب: "كان يقول لي لا
تسافر مع صديق لا يكثر بك عند اقتراب الخطر."

قصة هانغ

مهما كان الهدف الذي يخططون له، كانت القذائف تتساقط على دار للأيتام في القرية الفيتنامية الصغيرة. ولقي المتطوعون وطفل أو اثنان حتفهم فوراً، كما جرح عدد من الأطفال، بينهم طفلة عمرها ثمانية أعوام تقريبا.

وطلب السكان مساعدة طبية من مدينة مجاورة عبر جهاز الإرسال. أخيراً، وصل طبيب وممرضة في سيارة جيب ولم يكن لديهما سوى حقائب الإسعاف. أثبتنا أن إصابة الطفلة هي الأكثر خطورة وأنها لن تلبث أن تموت من الصدمة والنزيف إن لم تُعالج بسرعة.

تطلب الأمر إجراء عملية نقل الدم إليها وإيجاد متبرع بالدم من نفس فصيلة دمها. هذا وقد أظهر فحص سريع للدكتور والممرضة عدم وجود فصيلة الدم المطلوبة لديهما ولكن كانت موجودة عند عدد من اليتامي غير المصابين.

تكلم الطبيب بلغة فيتنامية ركيكة،

والممرضة بلغة فرنسية بسيطة.

وباستخدام هاتين اللغتين مع الكثير من

الإشارات الارتجالية، حاولا إفهام

الصغار الخائفين بأنه ما لم يتم تعويض

الدم الذي فقده الفتاة، فإنها

بالتأكيد ستلاقي حتفها. ثم سألا إذا

كان أي واحد منهم مستعداً للتبرع

بالدم



لقي طلبهما صمتا وعيونا مشدوهة. و بعد عدة لحظات بدت كساعات،

ارتفعت ذراع صغيرة بتردد وما لبثت أن تراجعت ثم ارتفعت مرة أخرى .

تنهدت الممرضة وقالت: "شكرا... ما اسمك"؟ أجابها الطفل قائلا: -هانغ .

وبسرعة مدد هانغ على فرشاة قش ومسحت يده بالكحول، ثم أدخلت إبرة بوريده. وطوال هذه

اللمحة، بقي هانغ جامدا وصامتا.

بعد قليل، صدر عنه بكاء عنيف، وغطى وجهه بيده الطليقة. فسأله الطبيب: "هل تحس بالألم؟"

فهز رأسه إلا أنه بعد لحظات بكى مجددا وحاول ثانية أن يكتم نحيبه. فسأله الطبيب إذا كانت الإبرة

توجعه، فهز رأسه ثانية بالنفي.

إلا أن بكاءه المتقطع أصبح الآن متواصلا بصمت وغيانه تدوران وتغلغان بشدة، و قبضته في فمه

ليكتم نسيجه.

وقلق الفريق الطبي قلقا خشية أن يكون هناك شيء خطأ.

في تلك اللحظة وصلت ممرضة فيتنامية للمساعدة. وما

شاهدت الحالة التعسة للطفل، كلمته بسرعة باللغة

الفيتنامية واستمعت إلى رده ثم أجابته بصوت مطيب

لخاطره.



وبعد لحظة توقف الصغير
عن البكاء و نظر نظرة
متسائلة إلى الممرضة
الفيتنامية وعندما هزت
رأسها بالإيجاب، غمر
وجهه ارتياح كبير.

وألقت هذه نظرة سريعة على الطبيب والممرضة وقالت:

بهدوء: "كان يظن بأنه على حافة الموت. انه أساء فهمكما. لقد ظن أنكما

طلبتما منه أن يتبرع بكل دمه لكي تعيش الطفلة الصغيرة".

فتساءلت الممرضة: "ولكن لماذا كان مستعدا لأن يفعل ذلك؟"

فأعادت الممرضة الفيتنامية السؤال للولد الصغير الذي رد

ببساطة: "إنها صديقتي".

أجل، ليس لأحد حب أكبر من أن يضحى بنفسه من أجل

أحبائه.





خطرت ببال المخرج مورغان سبيرلوك فكرة فيلم جديد . بينما كان يستلقي على أريكة والدته في عيد الشكر (2002) بعد تناوله وجبة كبيرة، شاهد نبأ موجزا عن مراهقتين في نيويورك يحقلان ماكدونالدز مسؤولة زيادة وزنهما . فكان جواب الشركة أن الطعام الذي تقدمه هو مغذي وصحي للناس . فهل ما ورد في النبأ صحيح؟ ليتأكد من ذلك تعهد مورغان سبيرلوك بأن يأكل وجبة "بيغ ماك" لمدة 30 يوما .

وردت النتيجة في الفيلم الوثائقي "سوبر سايز مي" أو "أعطني حجماً مميّزاً" ، وهو فيلم يتكون من أجزاء طويلة، تبدو أحياناً هزلية لكنها تلقي نظرة جادة بالفعل عن إدمان الشعب الأمريكي على الوجبات السريعة.

سبيرلوك، البالغ من العمر 33 عاماً، من مدينة نيويورك، شاب طويل ذو بنية حديدية، وضع الاختيار . كان يأكل ثلاث وجبات لمدة شهر في مطاعم فقط وكان طاقم التصوير يتوجه معه يومياً للمطعم لتصوير ما وعندما كان النادل يعرض عليه زيادة الوجبة، كان القبول ويتناولها جميعها .

مع ثلاثة أطباء ليراقبوا وضعه هذه التجربة لكن لم يكن أحد ولا حتى سبيرلوك ذاته متهيأاً لحجم الضرر الذي لحق

اتفق سبيرلوك الصحي خلال منهم

«أعطاني حجماً مميّزاً»
بقلم : ديفيد يوسبورن، نيوزيلاند هارالد

مما لشيء

بجسمه. ففي غضون بضعة أيام كان يعاني من القيء والصداع المستمر والإحباط.

عندما انتهى سبيرلوك من تجربته، كان كبده محاطاً بالدهون المشبعة فقد تحوّل إلى شبه فطيرة. قال الدكتور داريل أيركس: "كان فحص الكبد أكثر الفحوص التي سببت صدمة، لقد كان بعيداً عما هو طبيعي."



زاد وزن سبيرلوك ما يعادل 12 كغم، وقفز مستوى الكولسترول عنده من 165 إلى 230. وصرح لصحيفة نيويورك بوست: "لقد أصبت بالمرض، أصبح وجهي مبقعاً وأصبح بطني كبيراً، لم أتخيل أنني سأصبح بهذا الوضع، لقد كان ذلك مدهشاً ومخيفاً إلى حد كبير."

أوضح سبيرلوك أنّ هذا الفيلم لم يكن طهاجمة مطاعم ماكدونالدز قائلاً: "أردنا أن نخلص في هذا الفيلم إلى أن نجعل الناس يفكرون فيما يأكلون، لذا إذا ذهبت مرة أخرى إلى مطعم اللوجبات السريعة وسألوك إن كنت تريد أن تزيد من حجم الوجبة، فكر في الأمر أولاً واخبرهم أنك لا تريد ذلك."

وقت آخر،
تتاوتها
تريد وجبة
إنها مفيدة
السريعة التي
حرارية
يقولون :
وقاية خلّه
قنطار علاج

المحرر: قد تكون الوجبات السريعة وجبة ملائمة من
لكن المشكلة تكمن في الأدمان عليها فإن
بإفراط سيبسب لك السمنة بإفراط! إن كنت
سريعة فالفاكهة وجبة سريعة وشهية.
للجسم على خلاف
تفدك بسرعات
عالية، كما
درهم
من

لدي صديق سأسمّيه هنا إيدي. أنا وإيدي صديقين منذ الصف الثالث. كنا نتشارك حفلات عيد الميلاد ونساعد بعضنا في أداء الواجبات المدرسية، ونقضي العطلة معاً. انكسرت حتى أرجلنا في نفس اليوم الذي اقتنينا فيه أحذية تزلج. كانت عطلة الصيف الماضي هي الأولى التي لم نقضيها معاً منذ ست سنوات. إذ سافر والد إيدي إلى أوروبا وكان على إيدي الذهاب معه.

من هنا بدأت المشاكل. فمِنذ أن عاد إيدي من أوروبا بدأ يتصرف بغرابة. لم يعد يأتي لزيارتي وعندما يفعل يمكث بضعة دقائق فقط. بدأ يتهرب من الدروس. وهذا ما أفزعني. لقد كنا من الطلاب المتفوقين

الموضوع لكنه كان يأخذ الأمر

إنني أشك أنه يتعاطى بعض المحدرات وحاولت أن أفأخه في بسخرية.

العديد من الأشياء الجديدة
سألني إذا كنت أريد حقاً أن
لأحد. كنت خائفاً ولكن

في إحدى الليالي، ذهبت إلى بيته ولاحظت أنه اشترى
التي لا يمكن لوالديه شراؤها. فسألته عن مصدر هذا المال.
أعرف فقلت نعم. وعندها طلب مني وعداً بأن لا أبوح بمصدره
وعدته أن لا أتفوه بكلمة لأي إنسان.

أنتظره في مكان بينهما
دقائق عاد

انسللنا من المنزل ومشينا مسافة قصيرة. طلب مني أن
تابع سيره قليلاً. رأيت خيالات تقترب منه وبعد خمسة
التي مبتسماً وفي يده رزمة من النقود. عدّ بعضاً
منها ووضعها في يدي. لقد أخبرني أن
هذا المال ثمن مساعدتي له.

رفضت أخذ المال لأنني عرفت
أن ما يفعله خطأً لكن كيف
أساعده دون أن أهدم
صداقتنا؟

صديق ملغوم



أن تكون صديقاً وفيّاً ...
... يعني أن تظن الحقيقة بصبّ حتى
لو كانت مؤلمة.

... سيجعلك ذلك راغباً في أن تقوم
بأي شيء حتى لا يصيب ذلك
الشخص أي أذى من أي نوع سواء
كان جسدياً أو عاطفياً أو نفسياً.

... يعني أن تكون موجوداً بجوار
الأخر.

... يعني أن تمنى الأفضل للأخر.

... يعني أن تكون مدركاً أن هناك
أخطاراً في هذا العالم قد تؤدي
صديقك، قد تؤدي صحته النفسية
والعاطفية والجسدية، وهذا يعني
أن تقوم بما وسعك حتى تدرك هذه
الأخطار عن ذلك الشخص. إن تكون
صديقاً وفيّاً إن وضعت رأسك في
الرمال وتناسيت ما يحدث من أمور
خاطئة وتبعاتنا.
... يعني الاهتمام أكثر بمستقبل
الأخر على المدى البعيد بدل
الاهتمام بسعادتهم على المدى
القصير.

... يعني أن لا تياس من احد
... يعني الاستعداد أن تقدم أي
نصيحة إذا كان ذلك سيساعد
الأخرين.
... يعني أن تحب الأخر أكثر من
نفسك.

الإخلاص والصدقة الحقيقية تكون دائماً فيما هو صواب بغض النظر عن الشخص. إذا كنت غير
قادر على أن تدل أصدقائك على الصواب فإنك تخدعهم في الواقع. إنك لن تكون وفيّاً عندما
ترتكهم أشخاصاً يتأذون ويفرقون في الخطأ فيدمرون حياتهم وتتأثر علاقاتهم مع الآخرين سلباً
وهذا لأن ليس لديك الإحساس الحقيقي بالإخلاص لصديقك حتى تواجهه بالحقيقة.

قد يخطر ببالك: "حسناً. إن قلت شيئاً لأصدقائي لأساعدهم، أو أن عارضتهم فيما يقومون به
من أعمال خاطئة فإنهم سيغضبون مني وسأخسر صداقتهم." قد يغضبون منك في ذلك
الوقت لكن عندما يشعرون بحاجتهم لصديق وفي من يخبرهم بالحقيقة وعندما تواجههم
قرارات مصيرية أو عندما يمرون في أزمة فإنهم حتماً سيلجأون إليك طالبين المساعدة لأنهم
يعلمون تماماً أنك كنت صادقاً معهم في وقت ما وأخبرتهم بالحقيقة.

الحقيقة تؤلم أحياناً. لكن الصديق الحقيقي هو من يحبك ويهتم بك ولذلك يكون صادقاً معك.
الأصدقاء الحقيقيون لا يستطيعون رؤية بعضهم البعض يقومون بأفعال خاطئة قد تؤذيهم في
النهاية وتؤدي من حولهم أو قد يخرجون عن الطريق الصحيح. من الخطأ أن تتوقع أنّ الصديق
الوفاي هو من يوافقك في أعمالك الخاطئة ولا يخبرك بها حتى لا يدخل معك في مشكلة.
عليك أن تشكر صديقك الوفاي الذي قد يستثير غضبك وقد تبتعد عنه قليلاً لكنه يعرف أن
ذلك في مصلحتك على المدى البعيد.

الصديق الوفاي هو من يريد لك النجاح في الحياة. هو من يتمنى لك السعادة. كن شاكراً لهؤلاء
الأصدقاء الذين قد يعارضونك أحياناً لكنهم صادقون معك. إعرف قدرهم! إنّ هؤلاء الأصدقاء هم
فعلاً من تعتمد عليهم. سسيرون معك دائماً ويضحون بحياتهم
لأجلك إن اقتضى الأمر.

أن تكون صديقاً وفيّاً ...



والمشوشة و من هنا فإنك ستختار صديقاً واحداً أو بعضاً من أصدقائك وتدخلهم في دائرتك السرية ومن هنا ستشكلون معاً عصبة الأنانية.

إن ذريصة المقصورية والولاءات الخاطئة تخدم أغراضك الشخصية إلى حد ما وهذا يجعلك تشعر بالأمان والدفء لكن لسوء الحظ يبقيك هذا بعيداً عن القلوب الطيبة وعن آخرين يشعرون بحاجتهم إليك وحاجتهم في أن تمد يد الصداقة لهم. كما أن هذه الذريصة ستحجب عنك الحقيقة وستتفاضى عنها حتى لا تضسر أصدقاءك.

إن الصديق الوفي هو الصديق المخلص الذي ينقل إليك الحقيقة حتى لو كانت مؤلمة - لأنه ببساطة يحبك ويهتم لأمرك.

من أهم مميزات الصديق الوفي هي الصراحة والمواجهة. إنك حقاً تحتاج لصدق ودفء الصديق الوفي، إنه شخص موجود دائماً بجانبك، يصفى إليك وتبوح له بما في قلبك دون خوف من نبذه لك. إنك تفوض معه في الأعماق فتجد نفسيكما تسبحان معاً في المياه العميقة وليست الضحلة.

سنكون صريحين معك هنا، في العديد من الحالات قد يكون المبدأ الذي تصنّف وفقه الصديق الوفي مشوشاً. قد يكون تعريفك للصديق مبنياً على الأنانية أكثر من أي شيء آخر، وهنا تكون قد سلبت الصداقة معناها الحقيقي وقوتها وجمالها فوضت على كتفك عباءة المقصورية، عباءة الكتمان والسرية والولاءات الفردية

صديقك الوفي

Br. ond lett. 4—
dit blad.

B.z.a. NET 1

4—A

Br. ond lett. 4—
dit blad.

NETTE
ed: zich aan,
r. ond lett. 4—
dit blad.

B.z.a. NI
gelstan
and met e
lang
de
SKNECHT
rievens
verschillig
39-708, 1918.

AGMEIS-IE
unnende wel
euken, van
is f 8.—
1. 2974