

اصدار خاص

المشوقّة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

الرجل الذي غاب عن عيد الميلاد

أفكار مميزة لتقديم الهدايا في الأوقات الصعبة
كيف تعطي المزيد و تنفق أقل

١٠ نصائح لجعل القرارات حقائق

يشعر ملايين الناس. أن موسم عيد الميلاد و رأس السنة الجديدة هذا العام سيكون مختلفاً عن أي وقتٍ مضى. فأولئك الذين لم يتأثروا بشكل كبير بالأزمة الإقتصادية العالمية؛ محاطون بأشخاصٍ تأثروا بها او اخرين يخشون التأثير بها في المستقبل.

هذه السنة. يستعد المصنعون وجّار الجملة والتجزئة الذين يعتمدون على المبيعات الموسمية؛ لأدنى حجم مبيعات منذ عدة سنوات. كما تواجه الجمعيات الخيرية التي تعتمد على الهبات الموسمية لتمويل مشاريعها للعام المقبل احتمال تقليص حجم تلك المشاريع. على الرغم من نمو الحاجة إليها. الأشخاص الذين خسروا تجّارتهم قلقون على أسرهم وموظفيهم السابقين. والآباء العاطلون عن العمل يتساءلون كيف سيكون بمقدورهم تقديم الهدايا لأطفالهم. فمنذ الحرب العالمية الثانية لم يتضرر الكثير من سكان العالم بالأزمة الإقتصادية على هذا النحو القاسي.

نعم، أمورٌ كثيرة قد تكون مختلفة في موسم العطلة هذه السنة ، ولكن هذا لا يعني أنه سيكون موسمًا سيئًا. الأزمات وسيلةً ممتازة لإبراز أفضل ما في الناس، وهذا الموسم خير دليلٍ على ذلك.

إنها فرصةٌ لفرز الأمور، و لفصل الأشياء المهمة عن تلك الأقل شأنًا، والتي تستحوذ على مكان كبير في عالم الأعمال. فرصةٌ لتغيّر تركيزنا من النمط التجاري الذي سيطر على الموسم إلى قيمٍ صحيحة وثابتة. ولإيجاد سبلٍ جديدة للتعبير عن حبنا للأعزاء علينا، وإظهار التعاطف للأشخاص الأقل حظًا منا. قد لا نكون قادرين على العطاء مادياً كما فعلنا في السنوات الماضية، ولكن شيئٌ واحد مؤكد: كل ما نقدمه سيكون موضع تقديرٍ كبير.

من كل فردٍ في ”المشوقة“، عيد ميلاد مجيد وسنة جديدة سعيدة! نتمنى ان يكون أفضل موسم أعياد على الإطلاق!

كرستينا لين
الى المشوقة

الهدية المثالية

٣

اقترب عيد الميلاد

٤

عيد الميلاد هو وقتٌ للمشاركة

٥

الرجل الذي غاب عن عيد الميلاد

٦

قطع الأحجية

٨

أفكار مميزة لتقديم الهدايا في الأوقات الصعبة

١٠

كيف تعطي المزيد و تنفق أقل

١٠ نصائح لجعل

١١

القرارات حقائق

اقتباسات جديدة

١٢

بالذكر

اغتنام اليوم!

اصدار خاص

العدد

سعاد أبو حليم

أسرة التحرير

كرستينا لين

واثق زيدان

التصميم:

motivated@motivatedmagazine.com

الرجاء الاتصال بنا على:

www.motivatedmagazine.com

الموقع على الانترنت:

المشوقة © ٢٠١١

جميع الحقوق محفوظة

الهدية المثالية

بقلم جيب روكر

تلقيت هدية مثالية في عيد الميلاد الماضي - حب طفلة صغيرة.

في ليلة عيد الميلاد. عندما بدا أن جميع الإحتفالات وتبادل الهدايا قد انتهت. كنت أوي "جيد" البالغة أربع سنوات من العمر إلى فراشها ليلاً عندما قالت على نحو غير متوقع: "أبي. أنا أحبك أكثر من كل العابي و أشياءي!" رقص قلبي فرحاً.

وبعد بضع ليال. قُمتُ بزيارة أحد الأقارب. و كنت بحاجة لتفقد بريدي الإلكتروني. وجدت مكاناً للاتصال بالإنترنت. ولكن لم اجد كرسيّاً لأجلس عليه. قلت لنفسي: لا مشكلة. لن يأخذ الأمر مني اكثر من دقيقة. جلست على الأرض وشغلت الكمبيوتر المحمول الخاص بي. وبعد حين جاءت "جيد" تركض الى الغرفة. فتعثرت وسقطت فوق الكمبيوتر مرسلّة مليون خطٍ ملون عبر الشاشة.

وأثناء قيام كل شخص حاضر بتقيّم الضرر. سمعت تعليقات مثل. "سوف يكون إصلاحه مكلفاً" و "من المؤسف انه لم يعد مكفولاً!"

عندها أدركت "جيد" ما فعلت. وبدأت بالبكاء. رفعتها وعانقتها. "لا تقلقي يا عزيزتي". همست في أذنيها "أنا أحبك أكثر من كل أشياءي!".

دعونا نتذكر فقط أن الحب هو أكثر الأشياء أهمية. بغض النظر عن أزمات هذا العام و ما ستؤول اليه الأمور لاحقاً. 📁

العالم مليءً بأصوات عيد الميلاد. فإذا كنت تستمع بأذنيك المجردة. فسوف تسمع الترانيم والأجراس والضحك. وبين الحين والآخر: تنهيدة الشعور بالوحدة. اما إذا كنت تنصتُ بأذنيك الداخلية. فسوف تسمع أجنحة الملائكة و تهديدات الأمنيات الدفينة. والصوت العميق المُقدس للصمت. والهمس النابض بالحياة في الكلمة الأبدية.

العالم مليءً بمشاهد عيد الميلاد، إذا نظرت بعينيك المجردة، ستري الأشجار المزينة بالألوان الزاهية والنجوم المبهرة والشموع الملتهية، ولوحة تمثل مريم العذراء حول المذود الذي ولد فيه يسوع. إذا نظرت بالعين الداخلية، ستري نجمة بيت لحم في قلبك. 📁

- تكييف أنا مي نيلسون -

اقترب عيد الميلاد

هَدَّبَ رغبات القلب منذ ألفي سنة تقريباً. تحت كل كومة منتفخة بالهموم هناك قلب ينبض بهجة عيد الميلاد.
- جورج ماثيو آدمز (1878-1962).

هدية عيد الميلاد يجب أن لا تكلف الكثير من المال. أو تتطلب ساعاتٍ من البحث في المراكز التجارية المزدحمة. كل ما هو مطلوب هو قلب كبير وابداع.
- ليندا كينج

صلاة عيد الميلاد

إله المحبة، ساعدنا على تذكر ولادة السيد المسيح، التي نتشاركها عبر أغاني الملائكة وفرح الرعاة وعبادة الحكماء. اغلق باب الكراهية وافتح باب المحبة في جميع أنحاء العالم. دع الود يلف كل هدية، والأمنيات الطيبة تلف كل تحية. نجنا من الشر ببركة المسيح. فلتملئ عقولنا بالتقدير والإمتنان، وقلوبنا بالتسامح.

- روبرت لويس ستيفنسون

نشعر أن عيد الميلاد عيدٌ حقاً؛ عندما نعطي ضوء المحبة لأولئك الذين هم في أمس الحاجة اليه.
- روث كارتر ستابلتون

خصوصية عيد الميلاد ليست محصورة بالهدايا والزخارف والحفلات فقط. بل تتجلى من خلال ما نعطيه للآخرين من قلوبنا. العطاء النابع من القلب يَظْهَرُ بوضوح تقديرتنا وامتناننا الحقيقي لجميع ما أعطانا الله.
- اليكس بيترسون

بدلاً من الأحجار الكريمة أو حتى الورد. ينبغي علينا إدخال فكرة مُحَبَّة الى قلب صديق. فهي تعطي كما تعطي الملائكة.
- جورج ماكدونالد

ما هو عيد الميلاد؟ هو الحنين للماضي والشجاعة في الحاضر والأمل في المستقبل. إنه الأمنية المتقدمة. حيث كل كأس يفيض بالبركات الغنية والأبدية. وكل طريق يؤدي إلى السلام.
- أغنيس م. باهرو

الجنس البشري أسرة عظيمة وهائلة. وهذا مبرهن من خلال ما تشعر به قلوبنا في عيد الميلاد

اتنى ان تغمرك بهجة عيد الميلاد. فهي الأمل؛ روح عيد الميلاد. وهي السلام؛ قلب عيد الميلاد. وهي الحب.
- أدا في هندريكس

دعونا نتذكر أن قلب عيد الميلاد هو قلبٌ معطاء. قلبٌ واسع ومفتوح يفكر في الآخرين أولاً. ولادة الطفل يسوع؛ عنت التدفق إلى عالم مريض بدواء المحبة الشافي. الذي

عيد الميلاد هو وقت للمشاركة

بقلم غلين دي كتلر

في نهاية الحفلة، شكل الأطفال خطأً وقُدّم لكل منهم كيساً من الحلوى- الهدية الوحيدة التي يمكن لمدرستهم الحصول عليها بكميات كبيرة. عندما جاء دور لويس، سأل: "هل لي بثلاثة أكياس؟"، "لا يمكنك ذلك" قال بشدة: "كيسٌ لكل واحد".

"لكنني أعني أكياس فارغة".

"أوه! حسناً، لا لا." أعطى لويس ثلاثة أكياس فارغة وغادر الصبي في وقت لاحق.

القى السيد بونافنتور نظرة من النافذة مكتبه، ورأى لويس جالساً على درج المدرسة، كانت الأكياس الثلاثة بجانب لويس مفتوحة وبعناية وبحسبة دقيقة كان يوزع الحلوى الخاصة به على تلك الأكياس. عندئذ تذكر السيد بونافنتور ان لدى لويس أخوين وأخت في المنزل، وجميعهم صغار جداً ولا يمكنهم حضور حفلة عيد الميلاد، هذا هو سبب تصرفاته إذن. ذهب إلى غرفة الحفلة وأفرغ ما تبقى من الحلوى في كيس كبير. كان ينوي إعطاء الحلوى للمعلمين، لكنه كان يعلم أنهم لن يعترضوا على ما سيفعل. خرج وقُدّم الكيس إلى لويس "هذه جائزتك" قال: "جائزة؟" سأل لويس مندهشاً: "لماذا؟"

"كنت أراقب الجميع خلال الحفلة لمعرفة أي واحد منكم كانت لديه روح عيد الميلاد الحقيقية"، قال: "أنت فزت"، وبعد ذلك استدار ودخل المدرسة بسرعة لأنه لا يريد أن يرى الصبي دموعه. 📁

كانت الضوضاء كافية لجعل السيد بونافنتور بأسف لإقامة هذه الحفلة، واعتقد أن الهنود المتوحشين قد بعثوا من جديد.

الأطفال كانوا هنوداً حقاً- أعضاء في قبيلة باباجو (توهو نو اودهام) وكانوا فرحين بشكل كبير. فهذه أول حفلة عيد الميلاد تُقام لهم في محمية المدرسة جنوب توكسون بولاية أريزونا.

"حفلة؟" ابتسم لنفسه. "إنها أشبه بانتفاضة". الأطفال جاؤوا من أسر فقيرة تعمل في المزارع التي لا تنتج ما يكفي لشراء الطعام والملابس. "دع الأطفال يرحون". قال لنفسه، مطبقاً قبضته للسيطرة على نفاذ صبره.

لعب الأطفال، و ربح الفائزون الجوائز، ولكنه عَلمَ أن لويس بابلو، كان يحاول انتزاع الجوائز من الفتيات اللاتي فزن بها. ومراراً وتكراراً أُجبرَ لويس على إعادة قلم أو وشاح أو كتاب لصاحبه.

"لويس" قال بحزم: "لماذا لا تحسن التصرف؟"

"أريد أن أفوز بشيء ما"

"إذن فز بشيء ما، لا تسرقه" ولكن لا حظّ للصبي على الإطلاق. فقد كان يخسر مهما كانت اللعبة، راقبه السيد بونافنتور بحزن. "إنه من العار لهذه الهزائم أن تدفع لويس لتصرف بعنف". كان في حيرة وغضب.

الرجل الذي غاب عن عيد الميلاد

بقلم جيه ادغار بارك - مقدمة خزنة عيد الميلاد المجيد

”حُب الناس؛ امرٌ لا مفر منه، هذا
هو الهدف من الحياة، وهذا هو سر
السعادة“.

كانت عشية عيد الميلاد وكالمعتاد. كان جورج ماسون آخر شخص يغادر مكتبه. مشى إلى
خزنة ضخمة من الفولاذ وأدار الأقرص وفتح بابها الثقيل. دخل بعد أن تأكد من أن الباب لن
يغلق وراءه.

كان هناك ورق أبيض مربع الشكل مثبت فوق الصف الأخير من الخزائن الحديدية الصغيرة. وعلى الورق
كُتِبَت بضع كلمات. حدّق جورج ماسون في تلك الكلمات وتذكر. قبل سنة بالضبط كان قد دخل هذا القبو
عينه. وبعدئذٍ، ببطءٍ وهذوءٍ أغلق الباب الضخم ورائه! ووقع في الفخ - مدفون في ظلامٍ مفاجئٍ ومرعب!

ألقي بنفسه بقوة على الباب الصلب. صرخته القوية دوت كأنفجار. لا توجد ساعة دوام تضبط هذه الخزنة. بل ستبقى
مغلقة حتى يتم فتحها من الخارج. غداً صباحاً.

ثم أدرك. لا أحد سيأتي غداً - غداً عيد الميلاد.

ومرة أخرى دفع بنفسه بقوة على الباب. يصرخ بعنف. حتى انهيار على ركبتيه منهكاً. وجاء الصمت الذي اصبح صوت
غناؤه العالي يصم الأذان. أكثر من ست وثلاثون ساعة ستمر قبل يأتي أحد - ست وثلاثون ساعة في صندوق فولاذي
عرضه ثلاثة أقدام. طوله ثمانية أقدام وارتفاعه سبعة أقدام. هل سيتوفر ما يكفي من الأوكسجين؟

أخذ يتعرق ويتنفس بصعوبة. متلمساً طريقه هنا وهناك. و في الزاوية اليمنى. تماماً فوق الأرض. وجد فتحة دائرية
صغيرة. وسرعان ما دفع بإصبعه نحوها. وشعر بتيارٍ هوائي بارد و خفيف.

فجأة، انفجر في البكاء مُخرِجاً كل التوتر الذي كان يشعر به. ثم جلس و فَكَر. لا يمكن أن يبقى محبوساً لست وثلاثين
ساعة كاملة. شخص ما سوف يفتقده بالتأكيد. ولكن من؟ أنه غير متزوج ويعيش وحيداً. المرأة التي تنظف شمته
هي مجرد خادمة. هكذا كان يعاملها دائماً. كان قد دُعي لقضاء عشية عيد الميلاد مع أسرة أخيه. ولكنه رفض الدعوة
لأن الأطفال سيزعجون ويتوقعون منه الهدايا.

وكان قد طلب منه صديق الذهاب إلى دار المسنين في يوم عيد الميلاد. والعزف على البيانو - كان عازفاً جيداً - ولكنه اعتذر. كان ينوي الجلوس في البيت مع سيجار جيد. والإستماع إلى بعض التسجيلات الجديدة.

لن يأتي أحدٌ ليخرجه. لا أحد! لا أحد!. ومرت الليلة على نحو بائس. وكذلك يوم عيد الميلاد و الليلة التي تليه.

في الصباح بعد عيد الميلاد، جاء رئيس المكتبة و كالمعتاد فتح الخزانة. ثم ذهب إلى مكتبه الخاص .

لم يشاهد احد جورج ماسون يتمشى داخل المر. ويعدو إلى مياه التبريد ويشرب جرعات كبيرة من الماء. لم ينتبه إليه أحد لدى مغادرته راكباً سيارة أجرة إلى بيته.

هناك حلق ذقنه. وغير ملابسه المتجعدة وتناول فطوره وعاد إلى مكتبه حيث رحب به موظفوه.

في ذلك اليوم التقى العديد من المعارف وحدث مع أخيه. وبقيت الحقيقة المرعبة في داخله. كان قد اختفى من المجتمع الإنساني خلال العيد العظيم. ولم يفتقده أحداً على الإطلاق.

بدأ ماسون يفكر في المعنى الحقيقي لعيد الميلاد. هل من الممكن أن الأنانية واللامبالاة والإعتزاز منعه من رؤية بهجة العيد كل تلك السنوات؟ أليس العطاء هو جوهر عيد الميلاد. لأنه يمثل مناسبة للإحتفال برسالة المحبة التي أعطائها الله للعالم؟

طوال السنة التي تلت. ومع القليل من الأعمال الطيبة والأعمال الصغيرة البعيدة عن الأنانية. حاول جورج ماسون إعداد نفسه.... والآن. مرة أخرى. انها عشية عيد الميلاد.

ها هو الآن يرتدي معطفه الأسود وقبعته. جورج ماسون نفسه كما في العام الماضي. سار مسافة قليلة. وأشار إلى سيارة أجرة. حريصٌ أن لا يتأخر على مواعده. أولاد أخيه يتوقعون مساعدته لهم بتقليم الشجرة. وبعد ذلك سيصطحب أخيه وزوجته إلى مسرحية عيد الميلاد. لماذا هو في غاية السعادة؟ لماذا هذا الإندفاع والسعي الكبير نحو الآخرين . لماذا ينعشه ذلك ويفرحه؟

ربما للبطاقة دور في فعل ذلك. البطاقة التي ثبتها داخل خزانة مكتبه في عيد رأس السنة الماضية. مكتوب على البطاقة بخط يد جورج ماسون. "حُب الناس؛ امرٌ لا مفر منه. هذا هو الهدف من الحياة. وهذا هو سر السعادة". ❖❖

قطع الأحجية

بقلم غلين دي كتلر

أضاء الجميع الألعاب النارية في منتصف ليلة رأس السنة الجديدة. هل احتفلت انت بابتهاج كبير؟. أو هل دقائق الساعة جلبت نوع من الإنقباض أثناء تأملك الصامت في المستقبل؟ في العام الماضي. كانت الامور ضبابية قليلاً بالنسبة لي. تمنينا الأفضل لبعضنا البعض مع الشرب المعتاد حتى الثمالة في احتفال عيد رأس السنة الجديدة. وأنا ألقى بنفسي على سريري. تساءلت: ما الذي يخبئه لي المستقبل؟.

كنت متشوقاً للعديد من الأفاق المستقبلية. شعرت أن التغيير قادم. ولكنني كنت في ارتفاع وانخفاض مستمر. و في خضم عملية اتخاذ القرارات: لم أتمكن من تحديد اختياري.

في الأيام التالية من عدم اليقين؛ والتي امتدت إلى اسبوع ثم اسبوعين. فكرت. وماطلت وصليت كثيراً ولكن دون جدوى.

وذات يوم وصلني طردٌ بريدي مصحوب بالملابس والشوكولاته . انه من عمتي. ارسلت لي احجية للأطفال. مسلية جداً. وضعتها جانباً لأعطيها لأخي الصغير. وعندما رآها "آر جيه" ذو الأربع سنوات . أخذ الصندوق بحماس إلى الغرفة لفتحه. وعاد سريعاً وكان في حالة من الحزن المؤقت.

"ليس على الأحجية صورة!" تذمر "آر جيه". نظرت عن كثب. وأدركت أنه أحدُ الغاز "إفعل ذلك بنفسك" . وهكذا. وبعد إصرار "آر جيه". رسمت صورة على الأحجية قبل تفكيكها . و كان مبتهجاً جداً.

وعندما اعتقدت أنه سيتركني . قال آر جيه: "الآن عليك مساعدتي في حلها".

نثر القطع على الأرض وجمعها في كومة. ونشرها مرة أخرى. ثم انتظر مبتهجاً. وواثقاً من أنني سأقوم بالعمل نيابةً عنه.

ترددت ولكن في نهاية المطاف استسلمت. قلت: "حسناً. سنفعل ذلك معاً". "إنه أمرٌ سهل!".

كنت أنوي ان اجعل "آر جيه" يلون الصورة قبل أن يفكك القطع. لكنه لم يفعل ذلك. كانت القطع خطوطاً فوضوية بيضاء وسواد. كأنها لا تنتمي لصورة واحدة. ولكن ذلك لم يُعق "آر جيه".

بينت له أن عليه إيجاد قطع الزاوية أولاً، ثم الحواف. و بعدها أن يبدأ بالبحث عن القطع التي تظهر فيها عناصر الصورة المعروفة - كقطعة العين مع قطعة الأنف. وقطعة الورقة مع قطعة الزهرة. الخ.

شيثاً فشيئاً بدأت تترابط معاً.

راقبت "أرجيه" و هو يعثر و يضع ببطء كل قطع الأحجية في مكانها الصحيح. كان يهز رأسه أحياناً معبراً عن الإحباط. وفي أحيان أخرى كان يلقي يديه في غضب ويقول بصوت عال: "أوه، هذه لا تتلائم هنا!".

وفي كل مرة كان علي اقناعه أن القطع ستتلائم فعلاً في حال وَّضَع كل قطعة في مكانها الصحيح. "جميعها جزء من الصورة نفسها".

"أنها جميعاً جزء من نفس الصورة". "ونحن بحاجة لمعرفة مكانها الصحيح فحسب" واستغرق الأمر نصف ساعة قبل اكتمال صورة قطة تلعب في الحديقة. وعندما اكتملت في النهاية، كانت نظرة المعتد بنفسه تكسو وجه "أرجيه".

كنت مبتسماً أيضاً. لأنه في ذلك الحين فقط فهمت أنني كنت مثل الطفل الصغير. في محاولة فرز قطع أحجية حياتي، أصبت بالإرتباك والإحباط. وأردت الإستسلام.

"جميع تلك القطع هي جزء من الأحجية نفسها". همس صوت داخلي لطيف، "نحن بحاجة فقط لمعرفة مكانها الصحيح".

وها أنا في محاولةٍ للتخلص من الأجزاء التي بدت غير منطقية في حياتي. اصرخ في نوبة من الإحباط أحياناً: عندما لا أعرف الترتيب الصحيح. بينما ذلك الصوت الداخلي يطمئنني من أن كل شيء سيكون على ما يرام. وأن جميع القطع ستتلائم في النهاية. ربما سيستغرق ذلك وقتاً وعلي أن أكون صبوراً. ولكن عندما تصل جميع القطع الى مكانها الصحيح. فسأبتسم بارتياح أيضاً.

وهذا بالضبط ما حدث. قبل بضعة أيام من كتابة هذه القصة. وَّصَلت جميع قطعي الى مكانها الصحيح.

انني ألقى اليوم نظرة على احجية العام المقبل وأنا متشوقو!. الأمور بدأت فعلاً تصل الى مكانها الصحيح. إنني أفرز الزوايا والحواف. أرى شيئاً يتجلى أمام عيني. لقد تعلمت أن هنالك حاجة لجميع القطع دون استثناء.

ونعم ستكون صورة جميلة. 📺

أفكار مميزة لتقديم الهدايا في الأوقات الصعبة

كيف تعطي المزيد و تنفق أقل

شخص آخر ليس لديه عائلة محلياً. يمكننا دعوته لقضاء عطلة الأعياد معنا ومع عائلتنا.

إعطاء الوقت. من المحتمل أن نكون مندهشين من عدد الناس على قائمة هدايانا الذين سيتمتعون بسهرة معنا أكثر من هدية في علبة.

فكر محلياً. عند القيام بالتسوق للعيد في المتاجر المحلية التي تواجه وقتاً صعباً. خصوصاً أنها تنافس المتاجر الكبيرة ذات الفروع العديدة. يمكننا بطريقةٍ أو بأخرى تقديم الضعف - الهدية للمستلم والدعم لصاحب المحل.

اكتب ملاحظات تقدير. بدلاً من بطاقات المعايدة التجارية التي تتضمن رسالة عامة. يمكننا استخدام الوقت الذي نقضيه عادة في التسوق للهدايا في كتابة كلماتٍ شخصية لهؤلاء الناس. معبرين لهم عما يجعل منهم عزيزين علينا.

كن لائفاً كجار. شارك فرحة عيد الميلاد مع الجيران. بزيارتهم وتقديم بعض الهدايا البيتية الصنع أو الكعك المحلي.

صناعة بطاقات الهدايا. يمكننا جعل بطاقات الهدايا مميزة و محمّزة أو دافعة للقيام بأعمال جيدة مثل اعمال التنظيف. أو مجالسة الأطفال. أو القيام بتعليم مهارةٍ للآخرين. أو أداء بعض الخدمات الأخرى.

تطوع في دار للأيتام أو مؤسسة خيرية. يمكننا جعل أعياد الآخرين ذات خصوصية من خلال قضاء الأعياد معهم. يمكننا التطوع كأسرة أو مجموعة من الأصدقاء. ذلك سوف يقوي روابطنا. ويخلق ذكريات مشتركة.

إصنع أو إخبز. عندما نتبادل الهدايا في مكتبنا أو في حفلة اجتماعية. يمكننا أن نقترح إحضار سلج مخبوزة أو هدية بيتية الصنع بدلاً من مواد بيع التجزئة الأكثر كلفة.

وهب الهدايا. التخلي عن تبادل الهدايا بين أفراد الأسرة و استبدال تلك العادة بإعطاء الهدايا للمحتاجين. يمكننا أخذ أطفالنا للتسوق. ومساعدتهم على انتقاء الهدايا للأطفال المحتاجين. أو جمع المال الذي ننفقه على هدايا بعضنا البعض و التبرع به لمنظمة خيرية؛ لنساعد على التخفيف من حدة الفقر.

إشراك أطفالنا. يمكننا عمل تسجيلات لأطفالنا ينشدون الترانيم ويقرأون القصص. أو رواية أحدث نشاطاتهم للأجداد أو الأقارب الآخرين الذين لن يستطيعوا قضاء الأعياد معنا. أو تأطير بعض أفضل الأعمال الفنية لأطفالنا وإرسالها لهم.

فتح بيتنا. إذا عرفنا أن هنالك طالب جامعي لا يستطيع الذهاب إلى بيته لقضاء الأعياد أو أي

١٠ نصائح لجعل القرارات حقائق

سيعطيك حافزاً إضافياً لتمسك بقراراتك حتى لو كانت صعبة.

٧ لا تجعل أخطاءك تُحبطك. سوف تتعرض لبعض النكسات والأيام السيئة. فاستخدم تلك العثرات لتذكيرك بأنك لن تستطيع تحقيق أهدافك لوحدها. الغد يحمل فرصة جديدة لتنجز عملاً أفضل.

٨ الإستمرار في السعي نحو الهدف. إذا كنت جاداً حقاً في إحداث التغيير. يجب أن تكون رغباً في الإستمرار حتى النهاية. مهما طال الزمن.

٩ تخيل النصر. تصور دائماً ما ستكون عليه حياتك بمجرد وصولك إلى هدفك. تصور المزايا التي سوف تكسبها وكم ستكون أسعد وأكثر صحة و إنتاجية.

١٠ احتفل في كل وقتٍ تحقّق فيه هدف. إن المكافأة الحقيقية ستكون الشعور بالإحجاز و المنافع العديدة المكتسبة من التغيير الذي قمت به. إقامة احتفال مرتبط بتحقيق هدفٍ محدد. يجعل المتعة أكبر. 📁

١ ضع قائمة بأهدافك وحدد اعلى ثلاث إلى خمس نقاط يعد تحقيقها مهماً بالنسبة لك.

٢ كن واقعياً. قد تجعلك الرغبة في الوصول إلى الهدف مرناً. ولكن ينبغي أن يكون هدفك قابلاً للتنفيذ. و يجب تحديد إطار زمني معقول لتحقيق كل هدف.

٣ لا تحاول القيام بكل شيء دفعة واحدة. ركز على تحقيق هدفك الأهم لوقتٍ معين. ثم انتقل إلى الهدف رقم اثنين؛ مع الحفاظ على التقدم المحرز نحو بلوغ الهدف الأول. وهلم جراً.

٤ اسعى و اعمل. التغيير يشمل التغلب على التفكير القديم والأنماط السلوكية. هذا ليس بالأمر السهل على الإطلاق. ولكن بمساعدة الله فإن التغيير للأفضل أمر ممكن.

٥ أرسم خطة لتقدمك. تتبع مدى تقدمك باستخدام اليوميات أو الرسم البياني. إحتفظ السجلات وراجعها دورياً حيث يمكنها أن تساعدك على تحديد نقاط الضعف.

٦ الحصول على المساعدة من الآخرين. شارك خطتك مع صديق واطلب مساعدته. أن تكون عرضةً للمساءلة من قبل شخص ما



إِغْتِنام اليَوْم!

من المُستَحسن اليَوْم أن تَعيش أفضل ما لَدَيْكَ، وتَعْمَل أفضل ما لَدَيْكَ، وتَفكر أفضل ما لَدَيْكَ، لأن هذا اليَوْم هو الإِعداد المُؤكّد للغد؛ وكل إِيام الغد الأُخرى التي تَتبع. - هاريت مارتينو

لا تَسْمَح أبداً للأَمس أن يَسْتَهلك الكثير من اليَوْم.
- ويل روجرز

أنا لا أُخشى الغد، لأنني شَهدت الأَمس وأُحب اليَوْم.
- وليام آتن وايت

إن ما يحدّد امكانياتك في الحَيَاة غداً هو عدد المرات التي تَسْتخدِم فيها كَلِمَة "لكن" اليَوْم. - ليه براون.

أفضل إِعداد للغد هو عَمَل أفضل ما لَدَيْكَ اليَوْم. -
اتش جاكسون براون، الابن

أضئ الغد باليَوْم. - اليزابيث بارت براوننج

إبني اليَوْم، ثم قوِّبه ورَسِّخه،
بأساس صلب وفسيح.

صاعد وآمن

بذلك سيجد الغد مكانه.

- هنري وادزورث لونقيلو، "البنائين".

أحد أكثر الأمور المُأساوية التي أعرَفها عن الطَبِيعَة الإنسانيَة هي: أن كل واحدٍ منا يَميل إلى النُفور من الحَيَاة. فنحن نَحلم بِحَدِيقَةٍ ورِد سَحرية في الأفق بدلاً من الإِستمتاع بالورود التي تَزهَر اليَوْم خارج نوافذنا.
ديل كارنجي

ما لا يَبدأ اليَوْم، لن يَنْتَهي غداً أبداً. - بوهان فولفغانغ
فون غوته

ليست الأَحداث من لَدَيْها القوَّة لتَجْعَلني سَعِيداً أو تَعيساً. فأنا من يحدّد ذلك، الأَمس مات، وغداً لم يَحِن بَعْد، لَدِي يَوْم واحد فقط، انه اليَوْم وسأكون سَعِيداً فيه. - جروتشُو ماركس

تَعلم من الأَمس، وعش اليَوْم، وآمَل للغد. - البرت
اينشتاين

لا أحد يَسْتَطيع العُودة الى الوراء و البَدأ من جَدِيد، ولكن بِإمكان أي شَخص أن يَبدأ اليَوْم و يَصنع نَهاية جَديدة. - ماريا روبنسون

اليَوْم هو يَوْمٌ مِمز جَداً، لأننا لم نَعِشه من قَبْل، ولن نَعِشه مرَة أُخرى أبداً، انه اليَوْم الوَحيد الذي لَدِينا.
- وليام أ. وارد