عدد خاص

المشوِّقة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

المنظر

زراعة ذرة جيدة النوعية

صياد السمك العجوز

المحتوى

٣ زراعة ذرة جيدة النوعية

٤ المنظر

٦ صياد السمك العجوز

٨ كيف تساعد أخاً لك في الانسانية

١٠ زهور لشخص غريب

١١ نتذكر لماذا من المفيد ان نساعد

١٢ اقتباسات مشهورة
مساعدة الاخرين

العدد: عدد خاص

رئيس التحرير: كريستينا لاين

التصميم: واثق زيدان

الرجاء الاتصال بنا على: motivated@motivatedmagazine.com

الموقع على الانترنت: www.motivatedmagazine.com

حقوق النشر © ٢٠١٢ بواسطة المشوقة

جميع الحقوق محفوظة

من المحرر

نستطيع القول بكل ثقة أن العيد هو حدث مميز، نابض بالحيوية وحافل بالسعادة، حيث أن الأقارب والأصدقاء يزورون بعضهم بعضاً ليحتفلوا معاً.

ومع ذلك، فإن الغاية من العيد ليست الإحتفال والتنزه فقط، أنه الوقت الذي نتقاسم فيه ما لدينا من نعمة مع المحتاجين، والذي نعتني فيه بأولئك الذين ليس بمقدورهم شراء وجبة طعام، أو شراء ملابس وهدايا- وهو وقت نضيف فيه لوناً من السعادة الى عيد أولئك الذين يعانون من الضيق والحسرة.

وحتى لو لم نكن قادرين على إعطاء الكثير، فإن بمقدورنا دائماً عمل شيءٍ ما يبهج حياة اولئك الأقل حظاً، فنحن نستطيع مثلاً دعوة شخص ما لكي يشاركنا في غداء يوم العيد، أو تحضير بعض الهدايا الصغيرة لأطفال أسرة فقيرة.

هذا العدد من "المشوقة" حافل بمقالات عن فرحة اعطاء ومساعدة الآخرين، ويحتوي على بعض الأفكار الخلاقة عن كيفية مساعدة الآخرين عندما لا يكون لدينا الكثير.

إن اعطاء الآخرين سوف يُبهج العيد ليس لشخص آخر فحسب، بل سوف يضفي البهجة على عيدنا كذلك، وبركة العطاء سوف تعود إلينا دائماً، ليس في العيد فقط، بل طيلة حياتنا.

عيد مبارك !

كرستينا لين

لـ" المشوقة"

زراعة ذرة جيدة النوعية

مشاركة من قبل ستيف غوديير على http://www.LifeSupportSystem.com

تنال ثمار الذرة التي يزرعها أحد المزارعين العديد من الجوائز. ففي كل عام تدخل الذرة الخاصة به في معرض الولاية؛ حيث تفوز بالشريط الأزرق.

وفي احدى السنوات أجرى مراسلٌ صحفي مقابلةً معه واكتشف شيئاً مثيراً حول كيفية زراعته لها. فقد اكتشف الصحفي أن المزارع كان يتقاسم بذوره مع جيرانه. وسأله: "كيف تقبل أن تتقاسم بذور الذرة الجيدة التي لديك مع جيرانك في الوقت الذي يُدْخِلُون فيه ثمار الذرة خاصتهم في منافسةٍ مع ثمارك كل عام؟"

قال المزارع: "لا تعرف لماذا يا سيدي؟ الريح تلتقط غبار الطلع من الذرة الناضجة وتدور به و تنقله من حقلٍ الى حقل. فلو زرع جيراني ذرة ادنى مستوى من التي أزرعها، فإن عملية التلقيح سوف تؤدي الى تراجع نوعية أو جودة ثماري على نحو مستمر. فإذا كان لي أن أزرع قمحاً جيداً، فيتعيّن عليّ أن أساعد جيراني على زراعة قمحٍ جيد".

وهذا هو شأن كل مناحي الحياة. فأولئك الذين اختاروا أن يعيشوا بسلام عليهم مساعدة جيرانهم كي يعيشوا بسلام. و أولئك الذين اختاروا أن يعيشوا حياة كريمة عليهم أن يتركوا الآخرين يعيشون حياة كريمة، لأن قيمة الحياة تُقاس بعدد الحيوات التي تؤثر فيها. وأولئك الذين اختاروا أن يكونوا سعداء يجب أن يساعدوا الأخرين ليجدوا السعادة، لأن رفاهية كل واحد مربوطة برفاهية الجميع.

والدرس المستفاد لكل واحدٍ منا هو هذا: إذا كان لنا أن نزرع ذرة جيدة، يتوجب علينا أن نساعد جيراننا لكي يزرعوا ذرة جيدة.

المنظر

بقلم نيكس مارتينيز

نظرتُ عبر إطار نافذةٍ علاها الصدأ وأنا في الحافلة. كان النهار قد بدأ بداية كئيبة وكذلك أنا. كنت غارقاً في افكاري، مستذكراً أشياء كان من الأفضل تركها منسية، وانحدرت الى حالة نفسية كئيبة. إنه لأمرٌ محزن، أليس كذلك، كيف أننا عندما نشعر بالاكتئاب نميل إلى إشغال عقلنا بأفكار تُبدّد وقتنا وتُوهن قُوانا؟

وتوقفت الحافلة مرة اخرى. حركة المرور في مانيلا! القيت نظرةٍ على ساعتي. السادسة صباحاً. لا يزال الوقت مبكراً حتى تمضي حركة المرور بكل هذا البطء. كان ثمة موعدٍ نهائي في انتظاري ولم اكن قد اخذت قسطاً كافياً من النوم الليلة الفائتة. وبشعور من الغضب، استدرت وعدت الى النافذة.

بائع متجول شاب كان يبيع جزمات سوداء والتي كان قد لمّعها لتصبح مصقولة بشكلٍ ممتاز. وقد تمكنتُ تقريباً من قراءة افكاره، والشعورً بآماله. هذا اليوم يُتوقع أن يكون جيداً. ربما انه سيكسب نقوداً اكثر قليلاً من يوم أمس ويحصل على وجبة أفضل. فقط ربما.

مُشترٍ محتملٍ توقف. كان يرتدي بنطلون جينز بَهُتَ لونه وقميصاً رثاً. وكان يتدلى من كتفه جعبة هي تقليد لماركة "جان سبورت". ورفع زوجاً من الجزمات و أبدى اعجابه بها. في يوم ما، ربما في يوم ما، هكذا بدا أنه يفكر، سيكون لديَّ ما يكفي من المال لأبتاع جزمة كهذه.

تساءلتُ في نفسي عن المبلغ الذي يكسبه هذا الرجل يومياً. مائتا بيزو، ربما ثلاثمائة بيزو؟ أي حوالي ٦ (ستة) دولارات، في أحسن الأحوال. لكن الجزمات تكلف ضعف هذا المبلغ. كانت ثمة حاجة لنقوده في مكان آخر. فالأرجح أن لديه أسرة هناك في البيت والتي تحتاج أن تأكل، و عنده ديوناً يتعين عليه التحرر من عبئها. نقوده يتم انفاقها قبل أن يكسبها. لذا، يتعين على الجزمة أن تنتظر.

نظر الرجل مجهداً الى البائع. عيناه قالتا كل شيء. ليس اليوم، والأرجح انه ليس غداً. وتبادل الرجلان حديثاً مقتضباً كما لو كانا صديقين قديمين. ضحكا وتشاركا في قصةٍ اخرى قبل أن تتحرك حافلتي ببطأ بمحاذاة صفٍ من المحلات ثم تتوقف من جديد.

هذه المرة، وجدت نفسي أُحدّق في سيدةٍ عجوز ذات وجهٍ متجعد تبيع الحلوى؛ كانت تجلس على دِكةٍ منخفضة، وتعرقل الحركة على الرصيف، بينما كان جمع غفير من الناس يتحرك حولها. كانت عيناها تكشفان عن حزن، وإن لم أكن اعرف شيئا عنه.
ربما انها الحقيقة البسيطة بأن اليوم سيكون مثل يوم امس واليوم الذي قبله، مثل كل الايام التي تحولت الى سنوات، كانت تعرف بأن يوم غد سيكون مثل اليوم تماماً.

عليها أن تجلس على ذلك الكرسي من شروق الشمس وحتى غروبها. عدد قليل من الناس يشتري قطعاً من الحلوى لكن لا أحد يلتفت اليها. فبعد أن يضعوا

النقود المعدنية في يدها الخشنة الغليظة، فإنهم ينطلقون مسرعين، وهم لا يزالون غرباء عنها.

ويمضي النهار مسرعاً معهم. وتصبح السيدة العجوز أكثر تقدماً في العمر دون أن تكون أكثر سعادة بذلك.

وفيما كنت أراقب، تهدلت زاويتا فمها حتى اكثر من قبل. كانت تنظر في الأفق البعيد عندما تشكلت دمعة متلألأة في عينها ثم انحدرت فوق خدها. وكان عليّ أن أُشيح بنظري.

ضابط المرور كان مشغولاً في حث المارة على الإسراع في سيرهم وهم يعبرون التقاطع. تُرى، هل كان هو الآخر يحمل في قلبه شيئاً من الحزن غير المرئي؟ وهل هو أيضاً مشغولٌ بأفكار كان من الأفضل أن تبقى منسية؟

و إذا كان هناك ما يضايقه، فليس بمقدوه أن يُظهره. فلديه عمل يقوم به، حركة مرور يحركها، ونظام يحافظ عليه.

امرأة في العشرينيات قطعت الشارع بإشارة منه، وحاولتُ أن أتخيل العالم من خلال عينيها. ماذا كانت حكايتها؟ الى أين كانت ذاهبة؟ ما اسمها؟ ولماذا يجب أن أهتم؟

وارتدّ ذهني فجأة الى حالتي الخاصة وأدركت أن شيئاً ما قد لمس وتراً حساساً في الداخل، على غير إرادة مني كما يبدو. كان شيئاً غريباً جعلني أشعر بأحاسيس الآخرين. هل كان من المناسب ان اكون غليظ القلب ازاء تلك الأحاسيس ، و أن أمضي في حياتي وكأن جميع الناس مجهولي الإسم في هذه الحشود من حولي هم مجردِ أشياء صغيرة في عالمي؟ كلا. فكل واحدٍ منهم هو أمّ شخص ما، أو طفلُ شخص ما، أو زوجُ شخص ما، أو شقيقٌ شخص ما، شخصٌ يخصُ شخص ماً. وجميعهم لهم اهميتهم.

وأخيراً راحت الحافلة تزيد من سرعتها وتمكنتُ من متابعة شأني. ولكن في هذه اللمحات القليلة التي حصلتُ عليها من نافذة الباص، فإن الله أعطاني شيئاً أتمنى أن لا أفقده أبداً- الإحساس بأحاسيس الآخرين، و قلباً يُحس بمعاناة الآخرين ورغبةً في مساعدتهم لجعل عالمهم اكثر بهجة.

خارج نافذة الحياة، فإن المنظر الذي أراه قد يتغير كل يوم، ولكن سيبقى هناك دائماً أناسٌ محتاجون. ماذا أستطيع أن أفعل من أجلهم؟ الشفقة الحقيقية ليست أن نلاحظ ونراقب ثم ندير ظهورنا ونمضي. ولا ينبغي أن أفعل أنا ذلك أيضا! ◆◆

صياد السمك العجوز

بقلم ماري بارتيلز براي، بتصرف

يقع بيتنا على الجانب الآخر من الشارع، مقابل مدخل عيادة مستشفى جونز هوبكنز في بالتيمور. كنا نعيش في الطابق السفلي من البيت بينما اجّرنا الغرف العلوية للمرضى الخارجيين في العيادة.

وفي مساء يوم من أيام الصيف، عندما كنت اقوم بإعداد طعام العشاء، سمعتُ طرقاً على الباب، فتحتُ الباب لأرى رجلاً ذا منظر مرعب بالفعل. "لماذا، هو بالكاد اطول من ابني ذي الثماني سنوات" هكذا حدّثت نفسي وانا احدق في الجسد المحدوب الذاوي. لكن الشيء الفظيع كان هو وجهه.. كان مائلاً الى جانب بسبب وجود انتفاخ، احمر ومسلوخ عنه الجلد..

ومع ذلك كان صوته لطيفاً وصافياً عندما قال: "مساء الخير. جئت لأرى ان كان عندكم غرفة لليلة واحدة فقط. جئت للعلاج صباح اليوم من الساحل الشرقي، ولا توجد حافلة حتى الصباح".

و أخبرني بأنه ظل يبحث عن غرفة منذ الظهيرة لكن بدون جدوى." لا أحد لديه غرفة. أظن أن السبب وجهي... أعرف أن منظره رهيب. لكن طبيبي يقول أنه بعد عدد قليل من المعالجات.."

ترددتُ للحظة، لكن كلماته التالية اقنعتني. "أستطيع أن أنام على هذا الكرسي الهزاز في الشرفة. وحافلتي سوف تتحرك في الصباح الباكر".

أخبرته بأننا سنجد له سريراً، وطلبت منه أن يستريح على الشرفة. وذهبت الى الداخل و أنهيت إعداد العشاء. وعندما أصبح العشاء جاهزاً، سألت الرجل إن كان يود الإنضمام الينا. "كلا، شكراً، لدي الكثير" قال ذلك وهو يرفع بيده كيساً ورقيا بني اللون.

عندما انتهيت من الأطباق، خرجت الى الشرفة لكي أتحدث معه لبضع دقائق. ولم يمض وقت طويل حتى عرفت أن هذا الرجل كان له قلبَ متضخّم يضغط على جسده الضئيل. و أخبرني بأنه يصطاد السمك ليعيل نفسه وليتمكن من إعالة إبنته وأطفالها الخمسة وزوجها الذي بات مشلولاً على نحو ميئوس منه بسبب إصابة في الظهر. ولم يخبرني بذلك من باب الشكوى. والحقيقة أنه كان يستهل كل جملة اخرى بشكر الله على نعمته. كان شاكراً لأنه لا يوجد ألم يرافق مرضه، والذي يبدو أنه كان ضربا من سرطان الجلد. و شكر لله الذي وهبه القوة لكي يبقى قادراً على المشي.

عندما حان وقت النوم، وضعنا له سريراً خفيفاً في غرفة الأطفال. وعندما استيقظت في الصباح، وجدت الشراشف مطوية على نحو أنيق فيما كان الرجل الصغير في الشرفة. وقد رفض تناول الفطور. ولكن قبل أن يغادر الى حافلته، قال متلعثماً، وكأنه يطلب أن نُسدي له معروفاً كبيراً : من فضلكم هل

بإمكاني أن أعود للإقامة هنا في المرة التالية عندما تكون لديّ مراجعة؟ لن أضايقكم البتة. أستطيع أن أنام جيداً على كرسي".

وتوقف عن الكلام لحظة ثم اضاف: "أطفالك جعلوني أشعر بأنني في بيتي. الكبار ينزعجون من وجهي، أما الأطفال فلا يبدو أنهم يهتمون" واخبرته باننا نرحب بمجيئه مرة اخرى.

في رحلته التالية وصل بعد السابعة صباحاً بقليل. وكهدية، أحضر معه سمكة كبيرة وربع غالون من أكبر محارات رأيتها في حياتي. وقال أنه قشّرها هذا الصباح قبل أن يغادر وذلك حتى تبقى لذيذة وطازجة. وعرفت أن حافلته غادرت الساعة الرابعة صباحاً، وتساءلت متى يجب أن يستيقظ لكي يقوم بكل هذا من اجلنا.

وأثناء السنوات التالية كان يأتي ليقيم معنا طوال الليل، و في كل مرة كان يحضر لنا معه السمك أو المحار أو الخضراوات من حديقته . وفي أحيانٍ أخرى كنا نتلقى طروداً بواسطة البريد ودائماً بواسطة البريد المستعجل..... سمك ومحار معبأ في صندوق مع اوراق السبانخ او الكرنب الغضّة الطريّة.. وكل ورقة منها غسلت بعناية. وكانت معرفتي بأنه يجب ان يسير مسافة ثلاثة اميال لكي يرسلها بالبريد، ومعرفة بأنه لا يملك سوى القليل من المال، هذه المعرفة ضاعفت من قيمة الهدايا في نظري.

عندما كنت استلم هذه التذكارات الصغيرة، كنت كثيراً ما أفكر في التعليق الذي صدر عن جارنا بعد أن غادر الرجل منزلنا في صبيحة أول يوم. "هل آويت ذلك الرجل ذا المنظر المرعب الليلة الماضية؟ لقد رفضت ادخاله! يمكن أن تفقدي بعض النزلاء إذا سمحت لشخص كهذا بالمبيت عندكِ!".

ربما اننا خسرنا نزلاء مرة أو اثنتين. ولكن اوه! لو أنهم تمكنوا من أن يعرفوه. لخففت معرفته عنهم القليل من مرضهم. انا اعرف أن أسرتنا سوف تكون دائماً ممتنّة لمعرفتنا به. لقد تعلمنا منه معنى أن نقبل السوء من دون شكوى وأن نقبل الخير بتوجيه الشكر لله.

مؤخراً قمت بزيارةٍ لصديقة لديها دفيئة. وعندما كانت تريني إزهارها، وصلنا الى الزهرة الأجمل... الأقحوان الذهبية، والتي كانت تتفجر بالازهار. لكنني فوجئت جداً عندما وجدت أنها تنمو في دلو مشقوقٍ صدىء.

وفكرّت في نفسي: "لو كانت هذه النبتة لي لكنت قد وضعتها في اجمل وعاء عندي! لكنّ صديقتي غيّرت رأيي. "لم يبق عندي اوعية"، قالت وهي تشرح السبب، "و بما انني اعرف كم ستكون جميلة، فقد فكّرت بأنه لا يهمها أن تبدأ حياتها في هذا الدلو القديم. هذا لفترة قصيرة فقط، الى أن أخرجها منه و أزرعها في الحديقة".

لا بد وانها تساءلتْ عن السبب الذي جعلني أضحك ببهجةٍ وحبور، لكنني كنت أتخيل مشهداً كهذا في الجنة. "انها جميلةٌ و مميزة "، ربما أن الله قال ذلك عندما وصل الى روح صياد السمك العجوز اللطيف. "إنها لا تمانع في ان تبدأ في هذا الجسد الصغير".

كل ذلك حدث منذ زمن بعيد.... والآن، في جنة الله، كم هو علوّ المقام الذي تحتله هذه الروح المحبّبة الى النفس.

كيف تساعد أخاً لك في الانسانية هذه الايام

بقلم ليو باباوتا، مقتطفات معدلة

إن الإتجاه في مجتمعنا في اغلب الحالات هو أن يعيش الناس منفصلين عن بعضهم البعض، وأن ينقطعوا عن الكثرة الكبيرة من أبناء البشر، وبهذا يتم نزع صفات الإنسان عنهم قليلاً قليلاً مع كل خطوة نخطوها.

السيارات أزالتنا من الشوارع، حيث اعتدنا أن نحيي بعضنا البعض وأن نتوقف لتبادل الحديث. التكعيبات (بيت صغير يقتطع من بيت كبير) أَخَذَت جزءاً من طبيعة الإنسان في العمل، فكذلك فعلت المصانع وأجهزة الكمبيوتر إلى حدٍ ما. أجهزة التلفاز زرعتنا زرعاً في غرفة الجلوس، بدلاً من الخروج خارج المنزل مع اناس آخرين. حتى دور السينما، حيث يجتمع عدد كبير من الناس، حالت بيننا وبين اجراء حديث حقيقي، لأننا نحدّق في شاشة كبيرة.

وفي حين انني لا أتذمر من أي من هذه الإختراعات (ربما باستثناء التكعيبات)، فإن ما يجب أن نحترس منه هو الميل للتركيز على أنفسنا بعيداً عن إخواننا في الإنسانية- الميل لمساعدة أنفسنا بدلاً من تقديم المساعدة لإخواننا وأخواتنا المحتاجين. أنا لا أقول بأننا جميعاً كذلك، لكن هذا يمكن أن يحدث، إذا لم نكن محترسين.

وفي حين أن مساعدة أخ في الإنسانية يمكن أن يكون أمراً مزعجاً، إلاّ انه يمتاز ببعض الفوائد:

ذلك يعطينا شعوراً بالرضا عن أنفسنا.

- يربطنا بشخص آخر، على الأقل للحظة، وربما مدى الحياة.
- يُحَسّن حياة شخص آخر، تحسناً صغيراً على الأقل.
- يجعل العالم مكاناً افضل، خطوة صغيرة في كل مرة.
- واذا تمّ تمرير هذا اللطف وانتقاله لآخرين، فمن الممكن أن يتضاعف ويتضاعف.

دعونا نأخذ دقائق قليلة هذا اليوم، ونظهر شيئاً من اللطف لشخص آخر. يمكن أن يكون ذلك شيئاً صغيراً أو بداية لشيء كبير. دعونا نضع ابتسامة على وجه شخصٍ ما.

ألا تعرف أين تبدأ ؟ نقدم هنا قائمة من الأفكار، فقط لمساعدتك على أن تبدأ...

١. **ابتسمْ وكنْ وداوداً**، ابتسامة صغيرة يمكن أن تصنع فارقاً كبيراً، وتجعل يوم شخص ما افضل.
٢. **اتصل مع منظمة من منظمات النشاط الإجتماعي لكي تتطوع**. ابحث عن الرقم، اتصل معهم، وعيّن موعداً لكي تعمل متطوعاً في وقتٍ ما من هذا الشهر. التطوع هو من أروع الأشياء التي يمكنك القيام بها.
٣. **تبرعْ بشيءٍ ما لا تستعمله**. أو بصندوق كامل من الأشياء. سلّمها لمؤسسة محتاجة- فالآخرين يمكن أن تكون لديهم المقدرة على الإستفادة ما لديك من أشياء لا لزوم لها.
٤. **تبرعْ بالمال**. ثمة طرق عديدة للتبرع للمنظمات في مجتمعك المحلي. وبدلاً من أن تشتري لنفسك جهازاً جديداً أو اداة جديدة، أنفق ذلك المال بطريقة مختلفة.
٥. **وجّه الهدايا وجهة جديدة**. بدلاً من أن يقدم الناس لك هدايا في عيد ميلادك أو بمناسبة دينية، اطلبْ منهم التبرع بالهدايا أو النقود لجمعية خيرية.

هذه الشمعة الصغيرة
تُرسل أشعتها لمسافة
بعيدة ! وهكذا يتألق
العمل الجيد في عالم
مرهَق حزين
- وليم شكسبير.

٦. **توقفْ لكي تمد يد المساعدة.** في المرة التالية عندما ترى شخصاً يقود سيارته الى جانب الطريق لأن إطار سيارته اصبح مفرغ الهواء، أو شخصاً بحاجة الى مساعدة، توقف واسأل ماذا تستطيع أن تفعل. أحياناً يكون كل ما يحتاجونه هو دفعة، او استعمال هاتف نقال.

٧. **علّم.** اعطِ شيئاً من وقتك لتعليم شخص ما مهارة تعرفها. وهذا يمكن ان يكون تعليم جدتك استخدام الإيميل، او تعليم طفلك ركوب الدراجة الهوائية، أو تعليم زميل في العمل مهارة استخدام الكمبيوتر الثمينة.

٨. **طيِّب خاطر شخص ما.** المعانقة، مد يد المساعدة، الكلمة الطيبة، حُسن الأستماع، كل ذلك سيكون له الأثر عندما يتعرض شخص ما لفقد شخص عزيز او لمأساة.

٩. **ساعد شخصاً ما ليصبح نشيطاً.** أحد الأشخاص المحيطين بك والذي يريد أن يصبح في صحة أفضل قد يحتاج الى من يساعده- إعرض عليه أن تمارسا رياضة المشي أو الركض معاً، أو أن تلتحقا معاً بمركز لممارسة التمارين الرياضية. وما أن يبدأ بذلك، فمن الممكن أن يكون لهذا النشاط نتائج عميقة.

١٠. **ساعد الناس في أشغالهم.** ساعد شخصاً ما للقيام بعمل كبير أو صغير، مثل أعمال التنظيف، غسل سيارة، أو غسل الأطباق، أو تمهيد قطعة أرض لزراعتها.

١١. **أرسل ايميل لطيف.** ارسل ملاحظة أو مذكرة سريعة الى شخص ما تعرب فيها عن مدى تقديرك له، وتخبره أنك فخور به، أو أن تشكره فقط على عمل قام به.

١٢. **أظهرْ التقدير.** علناً، أغدق الثناء على شخص ما في احدى المدوّنات، أو أمام زملائه في العمل، أو أمام عائلته، أو بأي طريقة أخرى علنية، هو طريقة رائعة لجعله يحمل فكرة جيدة عن نفسه.

١٣. **تبرّع بالطعام.** نظّف خزانتك من الأطعمة المُعلبة، أو اشترِ ملء كيسين من الأصناف التي تُباع في البقالة وتبّرع بها لمؤسسة تحتاجها.

١٤. **اوجدْ رزمة من المواد الغذائية وغيرها.** صابون، مواد للقراءة، شاي، شوكولاته، و أي شيء تعتقد أن الشخص قد يحتاجه أو يستمتع به. أشياء جيدة لشخص مريض أو لأولئك الذين يحتاجون الى شيء منعش او منهض للهمة.

١٥. **إعرضْ العناية بالأطفال.** أحيانا يحتاج الآباء إلى راحة فاذا كان صديق لك أو أي شخص عزيز عليك لا يحصل على هذه الفرصة مرات كثيرة، اتصلْ بهم واعرضْ عليهم أن تعتني باطفالهم أحيانا.

١٦. **أظهرْ اهتماماً.** جدْ الوسائل لكي تُظهر للآخرين أنك تهتم، أظهر هذا لشريكك، وللطفل، ولأفراد الأسرة، وللصديق، وزميل العمل، وللغريب. المعانقة، الكلمة اللطيفة، تمضية بعض الوقت، إظهار شيء من الحنان، أن تكون ودوداً، كل ذلك له أهمية أكثر مما تعرف.

زهور لشخص غريب

من موقع www.helpothers.org بتصرف

ذهبت الى المستشفى لزيارة صديق في غرفة العناية الحثيثة. وتوقفت عند دكان الهدايا و ابتعت زهوراً صغيرة لكي آخذها له. وعندما وصلت الى هناك اخبرتني الممرضة بأنني لا استطيع إدخال الزهور الى غرفة العناية الحثيثة. لذا فقد تركتها على الطاولة و أنا اشعر بشيء من خيبة الأمل.

بعد انتهاء زيارتي، استرجعت باقة الزهور وتوجهت نحو المصعد. ورأيت امرأة تستند الى الحائط وقد بدا عليها انها متعبة ومجهدة وكأنها كانت تبكي. سألتها إن كانت بخير. وتنهدّت، و أخبرتني بأنها تحتاج فعلاً لبعض الدعم العاطفي. لكنها تعرف، بالطبع، بأن كل شخص هنا مشغول بانقاذ حياة الناس بحيث لا يستطيع أن يفعلَ ذلك.

وتبادلنا الحديث لبعض الوقت وبقيت أتعجب لماذا اخذ المصعد كل هذا الوقت. ثم فطنتُ للسبب. فقد كان يُراد أن اكون هناك معها في تلك اللحظة. وناولتها الزهور وقلت: "اظن أنك سوف تحتاجينها أكثر مما أحتاجها ". وربّتُ على كتفها واخبرتها أن تعتني بنفسها. و أشرق وجهها بإبتسامة واغرورقت عيناها بالدموع وهي تشكرني.

وبينما كنت اغادر موقف السيارات، ناولتُ تذكرتي للموظفة. وبدلاً من أن تضع على حسابي ٤ دولارات فقد وضعت من غير قصد ٤٠ سنتاً ثم لوحت بيدها و أنا أخرج. واخبرتني ألاّ اقلق بشأن ذلك. وكانت النقود التي وفرتها تغطي ثمن الزهور.

تذكّر لماذا من المفيد أن نساعد

من موقع www.helpothers.org

منذ وقت قريب، كنتُ أتساءل إن كان ثمة فائدة من القيام بتصرفات صغيرة من اللطف و إظهار المودة. ففي كثير من الأحيان يتم تجاهلها و أحيانا ترتد عليك وتلسعك!

في الاسبوع الماضي ، وبعد يوم طويل من السفر و جرّ الحقائب ورائي، وجدتُ نفسيً متأخّرة في محطة الحافلات. تأخرت الحافلة اربع ساعات، ولم أكن في أحسن حالاتي.

كان ذلك عندما سألتني امرأة إن كان معي نقود معدنية إضافية لمساعدتها في شراء تذكرة حافلة. "اوه، بالتأكيد "قلت ذلك بشيء من التهكم، كم تريدين؟

وبينما كنت اتكلم، نقمتُ على نفسي بسبب موقفي ورحت افتش في حقيبتي عن نقود. وعندما ناولتها خمسة دولارات سمعت همهمة بطنها. لم تكن هذه همهمه رقيقة وناعمة. بل كانت دمدمة جوع حقيقي؟

مددتُ يدي في حقيبتي واخرجت فطيرة دانمركية كنتِ قد اشتريتها قبل ذلك. ناولتها إياها و أنا أبتسم آملاً أن أعوض عن نبرة صوتي في المرة السابقة. وبعد أن تأملتَ فيها جيداً ، أدركت انها كانت منهكة، وكأنه مرت عليها عدة أشهر من الأيام الصعبة!

عندما اخذت الفطيرة الدنمركية، غمرتها نظرة ارتياح وظننت أنها سوف تجهش في البكاء، وفي غمرة اعترافها بالجميل، حاولت أن تعطيني كل ما يجب أن تستغني عنه- تذكرة حافلة غير مستعملة لبلدة اخرى! و أنا لا أعيش في تلك البلدة و الأرجح أن تلك التذكرة لن تُستعمل أبداً، لكنني أخذتها بالروح التي أعطيت بها.

ذهبتُ هي لشراء تذكرتها وعدتُ أنا لقراءة كتابي. بعد دقائق قليلة رجعت و اعتَذَرَت، واخبرتني بأن ما معها يقل بخمسة دولارات عن المطلوب. ومددت يدي في حقيبتي وخطفتُ بعض الدولارات المفردة- ثم جعلت بينها ورقة العشرين دولار كذلك. طبعاً، فان الصوت في رأسي أخبرني بأني مغفلة.

شكرتني ثم عادت الى الكاونتر، ورجعت انا الى كتابي.
بعد خمس دقائق رجعتْ مرة اخرى وحاولت أن تُعيد اليّ ورقة العشرين. وعندما قلتُ بأن هذه الورقة لها حتى تستطيع شراء شيءٍ آخر تأكله بالإضافة الى الفطيرة، وبأنني جادة جداً ولن استرجعها، عندئذ راحت تبكي ثم عانقتني.

من الآن فصاعداً، عندما أتساءل عما إذا كان الأمر يستحق أن نحاول مساعدة شخص ما، فإنني أتذكر تلك المرأة. ربما أنني بالفعل أصنع فرقاً لشخصٍ ما.

صحيح، أحياناً قد تذهب جهودي دون أن يلاحظها أحد، و أحياناً فإنها قد ترتد الى الخلف وتلسعني، لكنها تستحق كل تلك الأوقات التي نقوم فيها فعلاً بمساعدة إنسانٍ أخر!

مساعدة الاخرين

اقتباسات مشهورة

أن تكون إنساناً جيداً هو أمرٌ جديرٌ بالثناء. ولكن فقط عندما يكون ذلك مصحوباً بعملٍ جيد يكون ذلك مفيداً. - كاتب مجهول.

عِشْ حياةً بسيطة حتى يستطيع الآخرين أن يعيشوا فحسب. - اليزابيث آن سيتون.

أنا واحدٌ فقط. لكنني واحد. أنا لا أستطيع القيام بكل شيء. لكنني أستطيع عمل شيء ما. ولن أسمح للشيء الذي لا استطيع القيام به أن يتعارض أو يعيق ما أستطيع القيام به. - ادوارد ايفيريت هيل

الإستعداد للمشاركة لا يجعل من شخص ما مُحسناً. لكنه يجعله حراً - روبرت براولت

أكبر الأخطاء ألاّ تفعل شيئاً لأنك لا تستطيع أن تفعل إلا القليل - أفعل ما تستطيع. - سيدني سميث

لا أحد يرتكب خطأً أكبر من ذلك الذي لم يصنع شيئاً لأنه لا يستطيع أن يصنع سوى القليل. - ادموند بيرك

المعنى الحقيقي للحياة هو أن تزرع أشجاراً لا تتوقع أن تستظلّ بظلها. - نيلون هندرسون

إذا لم يكن بمقدورك إطعام مائة شخص، فلتُطعمْ شخصاً واحدا فقط. لا تقلق ابداً بشأن الأرقام. ساعد شخصاً واحداً في كل مرة. وابدأ دائماً بالشخص الأقرب اليك. - الأم تيريزا

أينما اتجه الشخص فإنه يجد دائماً شخصاً ما يحتاجه. - البرت شفايتزر

من يُعطي بعد أن يُطلب منه يكون قد انتظر طويلاً جداً. - صن شاين ماغازين

لا أحد يستطيع القيام بكل شيء. لكن كل واحد يستطيع القيام بشيء ما. - كاتب مجهول

الكرم ليس أن تعطيني الشيء الذي أحتاجه اكثر منك، بل أن تعطيني الشيء الذي تحتاجه أنت أكثر مني. -خليل جبران

لقد قابلت ملائكة يرتدون قناع أناس عاديين يعيشون حياة عادية. - تريسي تشابمان.