

إصدار خاص

المشورة^{٣١}

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

أفكار حول التجديد

أفكار حول الحب

أفكار حول العرفان

أفكار حول التواضع

أفكار حول الثقة

بعد المناسبات الخاصة مثل رمضان والعيد، نود كثيراً لو أنها استمرت لفترة أطول قليلاً، حيث الروابط الأسرية تقرر والمشاكل التي تبدو لا يمكن التغلب عليها تحل بسهولة أكبر أو يتم تلطيفها بطريقة أو بأخرى خلال هذه الأوقات الاستثنائية.

ولكن الحياة العادية تستأنف، ونعود نحن إلى العمل، حيث أننا قد نحاول بجد، إلا أن نوايانا الصادقة والقلبية للتمسك بتلك المجموعات الإيجابية من الأفكار تقصر عن بلوغ الهدف. اننا نفقد الصبر تحت الضغط وينفجر الغضب عند مواجهة حالات الإحباط ويصبح حبننا في بعض الأحيان رقيقاً في مواجهة أوجه القصور الفاضحة من المحيطين بنا. كيف نتمنى أن نكون حسناً، أكثر كمالاً!

والحمد لله، لم نخسر كل شيء. عند انتهاء الاحتفالات ونضيق ببطء في خضم انشغال حياتنا. يمكننا تجديد أنفسنا واستعادة ذلك المنظور الإيجابي الذي يسود موسم الأعياد من خلال اتخاذ بعض الوقت للتوقف والتفكير ملياً والتأمل. حيث أن وقتاً قصيراً من التركيز على الأشياء التي هي الأكثر أهمية في الحياة يمكن أن تجددنا وتساعدنا على صقل الأعمال الجيدة بحيث تصبح قيوداً ثابتة في تقويمنا، وبالتالي يصبح الإهتمام أسلوب حياة، والسعادة حالة ذهنية.

ويحدونا الأمل في المقالات والحكايات في هذا الإصدار الخاص عن المشوقة أن تكون ملهمة وناهضة ومذكرة في الوقت المناسب بأن العينات مثل الحب والإمتنان والتواضع والثقة يمكن أن تحدث فرقا حقيقياً في حياتنا وحياة الآخرين - ليس فقط خلال المناسبات الخاصة ولكن على طول السنة.

عيد سعيد لأصدقائي الأعزاء! بارككم الله هذا الموسم ودائماً.

سعاد أبو حليم
للمشوقة

أفكار حول التجديد
جعل كل يوم جديد
الصمت والعزلة

أفكار حول الحب
درس في الإنسانية
الحب يحب بغيضه
كأس الحب

أفكار حول العرفان
إبدأ بالشكر
قيمة المنع البسيطة
النظر إلى الجانب المشرق من
الحياة

أفكار حول التواضع
اختبار العظمة الأول
بطان وضفدع
غرمة الراعي

أفكار حول الثقة
ثقة الطفل
الثقة والاذد

أقوال ماثورة

إصدار خاص
كريستينا لابن
سعاد أبو حليم

أعراف

العدد
أسرة التحرير

التصميم:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

الرجاء الاتصال بنا على:
الموقع على الأنترنت

المشوقة © ٢٠١٠
جميع الحقوق محفوظة

أفكار حول التجريد

جعل كل يوم جديد

اقتبست بقلم دافيد فونتين

في سباق سرعة الحياة هذا، نحن بحاجة إلى وقت للإبطاء وجمع أفكارنا وتقييم ما يحدث من حولنا، والحصول على توجيهات من الشخص الذي يعرف النهاية من البداية.

صحيح، ليس من السهل وضع العمل الضروري جانباً والتوقف في وسط كل ما يجري. ومع ذلك إنه شيء يستحق التعلم، علينا أن لا نقلق ونحنق إذا أخذنا بعض الوقت للإبطاء والسماح لعقولنا أن تخطو خارج محيطنا المباشر. سنجد السلام والراحة لروحنا في هذا العالم الجميل حيث كل شيء هادئ وسكين وستجددنا تماماً ونقدم رؤية جديدة وإلهام جديد لنا.

إذا كان بوسعنا أن نتعلم كيفية الانتقال من الأداء إلى التوقف وإعادة شحن أنفسنا - وحتى لفترة قصيرة كل يوم - سوف نعود متجددين ومستعدين لمواجهة كل ما قد تجلبه الحياة في طريقنا.

دعونا نبدأ اليوم! ●

الصحة والعزلة

المؤلف غير معروف

هنالك اعتقاد شائع في هذه الأيام أن العالم ينتمي إلى أولئك الذين يملكون الكثير من المبادرة والدفع السريع، المغامرين. ولكن ما ننساه غالباً أن أولئك الذين هم قادة في مجالاتهم يأخذون عادة وقتاً للتفكير ملياً والتأمل في حياتهم وحيات الآخرين وبهذا يجدون قوة وأفكار جديدة ودافعية في تفكير إيجابي وهادئ.

إننا نجد قوتنا في الهدوء والثقة. هنالك وقت وغاية كل شيء في حياتنا، وقتاً للعزلة ووقتاً للصدقة، وقتاً للعمل ووقتاً للإسترخاء. في الحفاظ على التوازن الصحيح بين هذه الأوقات فإننا سنجني أقصى استفادة من هبة الحياة المعطاة لنا. ●

أفكار حول الحب

درس في الإنسانية

اقتبست من "حياة من النجاح" بقلم بات ويليامز وفليمنج أتش ريفيل

منذ سنوات اقترب صبي يبلغ من العمر عشر سنوات من منضدة محل لبيع الآيس كريم وصعد على كرسي (بلا ظهر أو ذراعين) سأل النادلة "ما ثمن مثلجات الآيس كريم؟" فأجابت "خمسون سنتاً"

أدخل الطفل يديه في جيوبه وأخرج فكة متنوعة من النقود وأخذ يعدها بعناية وفي الأثناء بدا صبر النادلة ينفذ. وكان عندها زبائن "أكبر" في الإنتظار.

"حسناً، كم ثمن الآيس كريم الصرف؟" سأل الصبي. فأجابت النادلة بغضب ملحوظ في صوتها، "خمسة وثلاثون سنتاً". مرة أخرى، عد الصبي فلوسه ببطء. "هل أستطيع الحصول على بعض الآيس كريم الصرف في طبق من فضلك؟" أعطها المبلغ الصحيح وأحضرت له الآيس كريم.

عادت النادلة في وقت لاحق لرفع طبق الصبي، وعندما أخذته، شعرت بكتلة في حلقها. كان هناك ١٥ سنتاً تركها الصبي على المنضدة. أدركت أن الصبي كان معه ما يكفي من الفلوس للمثلجات ولكنه ضحى بذلك كي يترك لها بقشيش. ●



الحب يحب بغضه

المؤلف غير معروف

رجل ثري جداً يعيش مع زوجته وملايينه في الريف الجميل. لا أولاد له. وقال أنه سيمنحها جميعاً لو أن له ابناً يحبه ويحول ميراثه له. ولما كانت زوجته في الثلاثينات من العمر ودخلت في الأربعينات، بدأ يفقد الأمل. ثم في يوم من الأيام حملت زوجته، ولكن مضاعفات الولادة كلفت زوجته حياتها أثناء إنجابها ابناً بسبب تناذر داون. أحب الأب ابنه بنفس الطريقة وسكب حياته في هذا الفتى، أوه، كم كان يحبه!
توفي الصبي في سن الثانية عشرة، وعانى الأب من قلب متحطم والتحق بأحبائه الإثنين بعد وقت قصير.

ومع عدم وجود أحد ليرث ثروة الأب، قضت الوصية بإجراء مزاد علني كبير. وكان على الدلال أن يبيع المنازل والأراضي والثروة الحيوانية لمن يدفع أكثر. العديد من الأغنياء قادوا سياراتهم لمئات الأميال لحضور المزاد العلني. وبدأ الدلال البيع بصورة مؤطرة للصبي ١٩١٤، الذي كان له وجه منغولي. "ماذا أسمع عن هذا البند الأول من المزاد؟" وصاح الدلال. لا أحد زايد بعشرة سنتات، الحضور صامت ينتظرون الأشياء الثمينة.

"هلي لي بمزايدة؟ هل يهتم أحد على المزايدة؟ في اللحظة الأخيرة المتاحة، قالت امرأة في الحشد "سأعطيك خمسة دولارات لتلك الصورة وهذا كل ما عندي". كانت الخادمة التي اعتنت بالصبي خلال اثني عشر عاماً من حياته. "هل أسمع عشرة.... أي شخص يزاود عشرة؟"

مرة واحدة، مرتين.... بيعت للمرأة بخمسة دولارات. آنذ مزق الدلال رسالة من الجزء الخلفي للصورة أثناء تسليمها إلى المرأة التي فازت في المناقصة، الرسالة مكتوبة بخط الأب قبل وفاته وكانت موقعة وموثقة.

"للشخص الذي يفكر بما فيه الكفاية بابني لشراء هذه الصورة، أعطيه كامل ممتلكاتي".
وضرب الدلال السندان بمطرقتة معلناً،
"المزاد انتهى". بقي الصمت الذي سقط فوق الحشد في الجو لفترة طويلة. ●



كأس الحب

اقتبست من كتابات كوزما كاي

ثم سألت "هل هو ممتلئ الآن؟". "لا، ولكنه وصل إلى ذفتي".

"جيد" قالت الأم وبعناق كبير. "دعونا نرى ما إذا كنا لا نستطيع مل هذا الكأس كاملاً بحيث يتدفق أكثر من اللازم؟".

وأخيراً، مع ابتسامة كبيرة على وجهها، قالت لارا أنا ممثلة وتجاوزت الحد.

"حسناً، إذا كنت قد حصلت على الكثير من الحب"، قالت الأم، "لماذا لا تعطي بعضاً منه لأختك؟".

"أوه، لا،" قالت لارا، "ليزا سوف تدفعني بعيداً". عرفت الأم أن بعد الطريقة البغيضة التي تعاملت بها لارا مع ليزا قد تحدث، لكنها شجعت لارا على المحاولة. إلى حد ما وبتردد ذهبت لارا إلى ليزا وقالت "ليزا، أنا أحبك". وعانقتها، وعانقت ليزا أختها بشدة. وتوجه كل منهما يداً بيد إلى مائدة الإفطار.

ولكن هذه ليست نهاية القصة، وبعد أسابيع قليلة مرت الأم بيوم رهيب. تدمرت وتكلمت بغلاظة مع الفتيات، وبعد حين، قالت لارا، "ماما، اعتقد أنني اعرف ما هو الخطأ معك." كأس حبك فارغ! وألقت بذراعيها حول عنق أمها وقبلتها قبلة كبيرة. هل تعرف ما حدث لكأس حب الأم؟ تماماً مثل ذلك، امتلاً حتى طفح وأمي كانت سعيدة بنفسها مرة أخرى! ●

لارا البالغة من العمر سبع سنوات مرت بيوم بائس. انتحبت وتجهمت ودفعت أختها الصغيرة، ليزا، وانتزعت دمية ليزا المفضلة.

وأخيراً، لم تعد الأم تتحمل، "لارا، ما أنت واقعة فيه؟ من الأفضل أن تعدلي نفسك وتكوني لطيفة مع أختك، أو سوف تعاقبين؟

لم تبد لارا اهتماماً للتحذير واستمرت بقول أشياء خسيصة إلى ليزا، في وقت النوم، أخبرت الأم لارا أن موقفها الفظ جعلها غير سعيدة للغاية. وهذا جعل لارا أكثر غضباً "أنت تحبين ليزا أكثر مني." ردت لارا بحجة معاكسة. فهوت نائمة عبوسة.

استيقظت لارا صباح اليوم التالي في مزاج سيء. واشتكت بتعاسة بينما الأم تمشط شعرها. الأم محتدمة غيظاً، ما الخطأ مع لارا؟

هل من الممكن أن تكون لارا تعاني من عدم الإهتمام الإيجابي؟ نادت الأم، "لارا، اعتقد أنني أعرف ما هو الخطأ معك." "انت؟" بدت لارا في حيرة.

"نعم"، قالت والدتها، "كأس حبك فارغ! تعالي هنا واسمحي لي أن أملؤه".

أجلست الأم لارا في حضنها وعانقتها وقبلتها وقالت لها كيف أنها كانت عزيزة. تفاجأت لارا، ولكنها تمتعت بهذا الإهتمام بشكل واضح. إنها تعلم أنها تستحق العكس. وبعد دقيقة، سألت الأم لارا إذا كان كأس حبها ممتلئ حتى الآن.

"لا، ولكنه وصل إلى هنا". قالت لارا وهي تشير إلى صدرها. ولاطفها أمها مرة أخرى،

أفكار حول العرفان

قيمة المتع البسيطة

اقتبست من يوميات زلاتا - بقلم فيليبوفيتش زلاتا

شابة مستغرقة في التفكير وكثيرة النزوات لكن نشاط الصيف البريء هذا حمل معنى أكثر عمقا: كتبت زلاتا مادة اليوميات في خضم الحرب في مسقط رأسها في سراييفو. لا يوجد طعام أساسي أو أي من غيرها من الأشياء التي يحتاج إليها الشخص، وليس هنالك فاكهة. ولكنني استطعت القول الآن "إنني غذيت نفسي على الكرز بسذاجة. هذه المتعة البسيطة جلبت الفرح الكبير لفتاة شهدت الوحشية يوميا متع بسيطة يمكن أن تحقق ذلك إذا ما أخذنا الوقت لتقدير ما تقدمه المرحلة. ●

زلاتا فيليبوفيتش البالغة من العمر أحد عشر عاماً مثل العديد من الفتيات اللواتي في سنها احتفظت في يوميات عام ١٩٩١. "قدمنا لأنفسنا طعاماً اليوم". كتبت في أحد أيام شهر تموز. "قطعنا الكرز عن الشجرة في الفناء وأكلناها جميعها. وكنا شاهدناها تزهر وفاكهتها الخضراء الصغيرة تتحول ببطء إلى اللون الأحمر وها نحن الآن نأكلها. أوه، كنت شجرة كرز رائعة! كلمات ثلاث تقرأ مثل أي فتاة

النظر إلى الجانب المشرق من الحياة

عندما نسير في طريق الإمتنان، تتلاشى السلبية ونشعر أننا غير مقيدين بقواعد وحدود الحياة. نحن أحرار في الإستمتاع بالحياة إلى أقصى حد، بغض النظر عن الحالة الراهنة لمحيطنا. الإمتنان يحول الظلام إلى نهار ويحول غروب الشمس إلى طلوعها، تحول السحب الداكنة من الداخل

إلى الخارج للكشف عن بطاناتها الفضية، ويجعل الشتاء يبدو ربيعاً. أنه يغير طريقة تفكيرنا ومحيطنا. عندما نشعر بالإمتنان، حتى من خلال دموعنا وأوجاع قلوبنا، مثل المزارع الذي يروي حقلاً جافاً ومغبراً الذي كان قاحلاً، وبعدها يشاهد المحاصيل تبدأ بالنمو. وعندما نعرب عن امتناننا، فإننا نشاهد حياة جديدة تنمو من الأرض الجرداء. ●

إبداء الشكر

المؤلف غير معروف

ويرفع وعينا إلى مكان حيث أجنحة الوعي
تدعنا نلحق في وئام مع الله.
الإمتنان هو وسيلة الوجود.
قال رجل حكيم ذات مرة: إن الملائكة تحوم
فوق الأرض تبحث عن أشعة الشكر والإمتنان
التي تشع من قلب لا يعرف الأنانية“.

كل فكرة سلبية يمكن تحويلها إلى ثناء وفكرة
وشكر. يمكننا تحويل السلبية إلى قوة من
خلال تحديد أنه بدلاً من الخوض في ما بيننا
وليس لدينا، فإننا سوف نغير الأفكار السلبية
إلى إمتنان.
هذا يجب أن يكون هدفاً: تحويل أفكارنا
السلبية والمقارنة إلى ثناء وشكر.

القلب المقرّ بالجميل يشحن الروح ويمنح
الجسم عزماً جديداً ويحررنا من العبودية

الإمتنان هو إبداء الشكر، ليس يوماً واحداً في

- السنة، ولكن كل يوم وكل دقيقة ومع كل نفس.

عند التجربة

- نسيان الفذف الذي سمعته
- نسيان التهور والكلمة غير اللطيفة
- نسيان الشجار والسب
- نسيان الأمر برمته، لأن
- النسيان هو السبيل الوحيد
- نسيان عاصفة الأمس
- نسيان الفتى ذو الوجه المتجهم
- نسيان التبسم في أي مكان
- نسيان من أنك لست مليونيراً
- نسيان الخطوط الرمادية في شعرك
- نسيان القهوة عندما تكون باردة
- نسيان الركل ونسيان التوبيخ
- نسيان سعر السباك المرعب
- نسيان فاتورة الطبيب الكبيرة
- نسيان المصلح وأساليبه
- نسيان أيام الشتاء العاصفة
- نسيان الجار الذي يهز لسانه
- ولكن لا تنسى أن تشكر الله
- عندما ينجز اليوم قيمة المتع البسيطة.

أفكار حول التواضع

اختبار العظمة الأول

المؤلف غير معروف

ذهب مزارع وابنه الشاب إلى حقول القمح في موسم الحصاد. وأثناء نظرهم عبر الحقول التي تموج بالحبوب الذهبية، صرخ الفتى. "أنظر، يا والدي على رؤوس القمح تلك واقفة بكل فخر. لا بد أن تكون تلك التي تمتلئ بالحبوب، وافترض ان تلك ذات الرؤوس المحنية إلى الأسفل ليس لها قيمة".

"أخطأت في الحكم، يا بني!" قال المزارع، أخذاً بعضاً من الرؤوس في يديه، وبيّن للصبى أن تلك الرؤوس الواقفة بكل فخر لا تحوي إلا على عدد قليل وضئيل من الحبوب أو فارغة تماماً، في حين أن تلك ذات الرؤوس المحنية بتواضع كانت مليئة بحبات القمح الذهبية والكبيرة والكاملة. ●

بطتان وصدف

المؤلف غير معروف

في بركة معينة في إحدى مزارع الشرق عاشت بطتان وصدف. كان هؤلاء الجيران أفضل الأصدقاء، كانوا يلعبون معاً طوال اليوم. وبقدوم أيام الصيف الحار، بدأت البركة تجف وسرعان ما أصبح هنالك القليل من الماء بحيث أنها أدركت أن عليها الرحيل. من السهل على البط أن يطير إلى مكان آخر، ولكن ماذا عن صديقهما الصدف؟ وأخيراً قررتا وضع عصا في منقار كل بطة حيث يتشبث الصدف فوق العصا بفمه والطيغان به إلى بركة أخرى - وهكذا فعلن، وأثناء تحليقهم، رفع مزارع كان في حقله بصرة ورأهم وقال "حسناً، ليست فكرة ذكية؟ ولا أدري من الذي فكر في ذلك!" قال الصدف. "أنا فعلت....". ●

غرفة الراعي

المؤلف غير معروف

رجل غني معين ارتقى إلى منزلة رفيعة من بيئة متواضعة جداً. كان راعياً في أيامه المبكرة. ولهذا خصص غرفة في قصره عرفت باسم "غرفة الراعي" في تلك الغرفة كانت هنالك نسخ طبق الأصل من التلال والوديان والجداول المتدفقة والصخور والحطائر. وهنا توجد العصا التي كان يحملها والملابس التي كان يلبسها عندما كان غلاماً يرعى غنمه وعندما سئل في يوم من الأيام عن معني هذا، فأجاب: إذا ما حثني قلبي على التكبر والغطرسة، فإنني أذهب إلى تلك الغرفة وأذكر نفسي كيف كنت في ما مضى. ●

أفكار حول الثقة

ثقة الطفل

المؤلف غير معروف

ذهب طفل يبلغ ست سنوات من العمر إلى البنك وطلب مقابلة الرئيس. وأدخله موظف لطيف إلى مكتب الرئيس الخاص. أوضح الصبي أن نادي مدرسته يجمع مالا للملعب وطلب من المصرفي إذا كان يرغب في المساهمة.

وضع المصرفي ورقة نقدية وقطعة معدنية على المكتب وقال: "لك الإختيار يا صبي".
التقط القطعة المعدنية وقال "لقد علمتني والدتي دائماً بأخذ أصغر قطعة". والتقط الورقة النقدية أيضاً وأضاف: "ولكن كي لا أفقد القطعة المعدنية هذه، سوف أخذ قطعة الورق هذه كي ألفها بها."

الثقة والأخذ

بقلم فرجينيا لي

عرض محاضر معروف ساعة رولكس لأقدم مجموعة من الفتيات يجلسون في الصف الأمامي من القاعة. "يا بني، هل ترغب في الحصول على هذه الساعة؟" قال المتكلم، عارضاً الساعة عليه. أسف يا سيدي، أجاب الصبي، "ولكن لا أعتقد إن كنت تعني ذلك". نظر إلى الصبي الثاني، وكرر المتكلم السؤال. وسرعان ما جاءت الإجابة، "هذه ليست كذبة نيسان".

وتكرر السؤال مرة أخرى وكانت أجوبة مزاح مماثلة. وأخيراً، عرض المتكلم الساعة على صبي يجلس على حافة مقعده بعيون متلهفة ومشرقة، مركزاً بانتباه على وجه المقدم. وقدميه بالكاد لمست الأرضية، ولكنه كان متوازناً على حافة المقعد مستعداً للوثب، ولم تكن لدى المتكلم الفرصة لينهي جملته، "أيها الشاب، هل تريد...؟" وهذا كان كافياً! وسرعان ما وصلت يده إلى الساعة، الإنتزاع هي الكلمة الوحيدة لوصف حدة وتوق عمل الصبي الواثق، الذي سرق هدية على الفور، وأثناء عودته متهزها إلى مقعده بطريقة ساره، قال بتنهيده تعبر عن الرضى، إن هذا ما كان يريد دائماً. وبعد الحدث، طوق حشد من الأولاد المتكلم بالاحتجاجات "أوه، كيف لنا أن نعرف أنك كنت تعني ذلك حقاً؟" وقال "هذا فقط النوع من الساعات الذي أردت". لماذا لم تخبرنا أنك كنت جاداً؟" وآخر قال "إذا كنت أتمنى ذلك حقاً، لماذا لم تضعها في يدي، أو قلتها لي مرة أخرى، كنت قد عرفت."

كل صبي أراد أن يضع المتكلم الساعة في يده، بدلاً من أن يمد يده ويأخذها لنفسه، في حين أن أصغرهم مد يده وأخذ ما تم عرضه.

أقوال حكيمة



أقوال مأثورة

الخلق والدعابة الجيدة تتجلى في
الوجه المبهج والعطاء السخي
وليس فرض مشاكل المرء على
الآخرين - الحسن البصري في
نوربخش

بدلاً من الأحجار الكريمة أو
حتى وردة، ينبغي عليها أن نلقي
فكرة هدية المحبة في قلب صديق،
والتي من شأنها أن تعطي كما
تعطي الملائكة - جورج ماك دونالد

المشقة قد تثبط العزيمة في البداية،
ولكن كل مشقة تمضي. اليأس
يتبعه الأمل والظلام يتبعه أشعة
الشمس - جلال الدين الرومي

إعمل خيراً، واترك بالخلف
نصباً تذكاريًا من الفضيلة حيث لا
يمكن لعواصف الزمن أن تدمره
أبدأ. اكتب اسمك في اللطف
والحب والرحمة في قلوب كل
من تلقاهم، عاماً بعد عام، سوف
لن تنسى أبدأ، اسمك وأعمالك
الحسنة، سوف تلمع مثل نجوم
السماء - المؤلف غير معروف.

خذ قسطاً من الراحة، الحقل
الذي استراح يعطي محصول
وفير - او فيد

ثمره الصمت الهدوء -
مثل عربي

الشخص الشاكر، شاكر تحت
كل الظروف، الروح المنذمة
تتذمر حتى لو كانت تعيش في
الجنة - مؤلف مجهول

عندما تنهض في الصباح، قدم
الشكر لضوء الصباح ولحياتك
وقوتك. قدم الشكر لطعامك
ومتعة العيش. إذا كنت ترى
أنه لا يوجد سبب لتقديم الشكر،
فإن الخطأ يكمن في نفسك. -

تيكومسيه شوني

الطرق إلى الله كثيرة...
ولكن أقصرها وأسهلها هو
خدمة الآخرين... وجعلهم
سعداء. - أبو سعيد (٩٦٧م)

أكره إعطاء اليد ما لم يلازمها
الرجل كاملاً -
رالف والدو إمرسون.