

مميز بالأصفر

مقرر مختصر في العيش بحكمة
والاختيار بذكاء

إتش. جاكسون براون، الابن
مؤلف "الكتيب الصغير الكامل لإرشادات الحياة"

و
روتشيل بنينجتون

المقدمة

سألوا فتى في الثامنة من عمره عن عاداته الدراسية. فأجاب: "حسناً، هناك مواد دراسية عادية. وهناك مواد دراسية مهمة، وأنا أحاول تذكر المواد المهمة فقط". كان هذا الأسلوب يفلح معه، وهل تعلم؟ هذا الأسلوب سيفلح معنا نحن أيضاً.

فسواء كنت طالباً في مدرسة ثانوية، أو في الجامعة، أو في الحياة، فستجد أن الكتب الدراسية مكتظة وأن قائمة القراءات طويلة. كلمات كثيرة للغاية، ووقت ضيق للغاية؛ فما الذي يتعين على المرء فعله؟

أحضرت قلم تمييز أصفر yellow highlighter.

إنك لا تستطيع تعلم كل شيء؛ لا أحد يستطيع. ولكنك تستطيع اكتساب حس جيد للغاية بأي مادة كانت، فقط عن طريق تمييز الأفكار الرئيسية. ما الذي تريد تذكره؟ ما الذي تعتقد أنه سيكون موضوع السؤال في الامتحان؟ قم بتمييزه الآن لمراجعتك بسهولة فيما بعد.

هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من القصص والاقتباسات حول بعض أغلى موضوعات الحياة: أهمية التصرف بلطف

مميز بالأصفر

وكرم واحسان مع الآخرين، وتوطيد علاقات قوية راسخة مع الأشخاص الذين نحبهم، واختيار توجهات ذهنية تساعدنا أثناء عيش ساعات الحياة اليومية العادية، واكتشاف معنى الرضا والإشباع النابعين من تقدير المتع البسيطة والاستمتاع بها.

إنها كلمات تجلب الهدوء، كلمات تجلب الشفاء، كلمات تقدم التشجيع وتحث على التغيير وتكافئ على الجهد. نأمل أن تساعدك على العيش بحكمة والاختيار بذكاء.

لذا، قم بالقراءات المطلوبة، أنجز واجباتك، الصف منمقد دائماً، ونحن نتعرض للاختبار يومياً.

الإحسان

اختبار الراديو

الإحسان . لقد تمكنت من فهم أثره بشكل كامل خلال
بضع دقائق قصيرة فحسب بينما كنت أخضع لواحد من أكثر
الامتحانات أهمية في حياتي.

كان الامتحان شفهيًا. وكان الممتحن مذيماً في الراديو.
وكانت قاعة الامتحان هي سيارتي.

فبينما كنت على الطريق لمسافة طويلة في صباح يوم اثنين
ممطر، انبعث صوت من سماعة صغيرة بجوار عجلة القيادة
يسأل: "ما اسم آخر فائز بجائزة نوبل للسلام؟". كنت أعلم أنه
ينبغي أن أتذكر اسم هذا الفائز، ولكنه راح من ذهني. وبينما
كنت أحاول التذكر، كانت هناك أسئلة أخرى: "ما اسم أحد
الفائزين مؤخراً بجائزة بوليتزر؟". ومرة أخرى، لم أستطع
معرفة الإجابة عن السؤال. "هل تعرف اسم أحد الرياضيين
الذين فازوا بميدالية ذهبية في الأولمبياد الأخيرة؟ أو آخر فتاة
توجت ملكة جمال أمريكا؟".

أو... أو... أو... لا... لا... لا. لقد كنت أستحق صفراً في
الموسيقى، والآداب، والفنون، والسياسة، والعلوم، وكنت
أتساءل: ترى كم عدد المستمعين الآخرين الذين كانوا يعرفون
الإجابات.

وأخيراً، تم طرح سؤال استطعت معرفة إجابته: "ما اسم
آخر شخص قال لك إنه يحبك؟". رق قلبي عندما تذكرت

مميز بالأصفر

بوضوح وبلا أدنى تردد أطفالي وهم ينطلقون نحو حافلة المدرسة في ذلك الصباح ويهتفون في وقت واحد: "نحبك!". ثم جاء سؤال آخر عرفت إجابته أيضاً: "هل تتذكر اسم آخر شخص عانقك بحرارة؟". بالطبع. بكل تأكيد. ثم أسئلة أخرى: "هل تذكر شخصاً عاملك بإحسان مؤخراً؟". بالطبع. "هل تذكر شخصاً عاملته بإحسان مؤخراً؟". ومرة أخرى، الإجابة هي، بالطبع. نعم، بالطبع. "هل هناك شخص تصنع ابتسامته فارقاً في يومك؟ أو معلم صنع تفانيه اختلافاً في حياتك؟". نعم، نعم، أعرف. ترى، من أختار؟ هناك الكثيرون.

لقد كان المذيع يتحدث عن الأصدقاء، والجيران، والزملاء، وحتى الغرباء الذين يؤثرون في حياتنا، وكانت الابتسامة تملأ وجهي طوال الوقت. لقد كان يتحدث عن المساعدة، والكرم، والرفقة، والاهتمام، والإحسان. شعرت بالرغبة في الضحك بصوت مرتفع. وبإلها من طريقة لبدء اليوم! أول يوم في أسبوع العمل. وتحت المطر.

إن الإحسان مهم. إنه شيء نستحق أن نتوق إليه، وأن نعيش الحياة من أجله. إن الإنجازات الهائلة والأعمال الجديرة بالثناء والإعجاب قد تنقش على الحجر، ولكن أفعال الإحسان الهادئة الجميلة الرقيقة هي التي تنقش في القلوب.

١. عامل كل شخص تقابله بالطريقة
التي تحب أن يعاملك بها.

نحن نحفظ هذه "القاعدة الذهبية" في
ذاكرتنا. الآن، دعنا نطبقها في حياتنا.

- إدوين ماركهام



٢. اجعل من عاداتك أن تقوم بأفعال
إحسان رقيقة لأناس لن يعرفوا
أبدأ ما فعلته.

أفضل جزء من حياة إنسان صالح هي أفعال
الطيبة والإحسان والكرم الصغيرة، المجهولة،
التي لا يذكرها أحد.

- ويليام ووردسورث

٣٠

ضع قطعة عملة معدنية في عداد
موقف السيارات لشخص لا تعرفه.
لا تنتظر ظروفاً غير عادية لكي تفعل الخير؛
حاول استغلال المواقف العادية.

- جان بول ريكتر



٤٠

إذا كنت تعرف شخصاً فقيراً، فابحث
له ورقة نقدية بعشرين دولاراً دون
أن تفصح عن اسمك.

الإحسان هو عدم القدرة على الشعور
بالسكينة بالقرب من إنسان آخر لا يشعر
بالطمأنينة، عدم القدرة على الارتياح في
ظل وجود شخص يشعر بضيق الصدر، عدم
القدرة على التمتع بهدوء البال عندما يكون أحد
الجيران محملاً بالهموم.

- صامويل إتش. هولدنسون

٥. كن أكثر لطفاً وإحساناً مما تقتضيه الضرورة.

ثلاثة أشياء هي المهمة في حياة البشر: الأول هو أن تكون محسناً. والثاني هو أن تكون محسناً. والثالث هو أن تكون محسناً.

- هنري جيمس



٦. احمل بعض المظلات الرخيصة في سيارتك لتمنحها للعالقين تحت المطر بلا غطاء.

الفرص العظيمة لمساعدة الآخرين نادراً ما تأتي، ولكن الفرص الصغيرة تحيط بنا كل يوم.

- سالي كوتش

٧. كن منفتحاً ومتاحاً. إن الشخص
التالي الذي تقابله قد يصبح أقرب
أصدقائك.

عامل كل شخص تقابله وكأنك تتلقى زيارة
من ضيف عزيز.

- كونفوشيوس



٨. لا تستهن أبداً بقوة كلمة إحسان أو
فعل كريم.

لا يحتاج الأمر لمجهود كبير لجعل الناس
سعداء؛ مجرد لمسة، إذا كنا نعرف كيف نلمسها،
مجرد كلمة مناسبة نقولها، أو تعديل صغير يمس
الروح الإنسانية الرقيقة.

- فرانك كرين

الإنسان يعبر الحياة مرة واحدة. لذا،
إذا كان هناك أي خير تستطيع فعله، أو
أي إحسان تستطيع تقديمه لأي مخلوق،
فالتفعله الآن إذن، لأنك لن تمر من هذا
الطريق مرة أخرى.

- ويليام بين

٩. ابحث عن الخير في الناس.

لن أتحدث بسوء عن أي إنسان، وسأتحدث
بكل الخير الذي أعرفه عن كل إنسان.

- بنيامين فرانكلين



١٠. عندما تمر على أسرة تتركب شاحنة سحب كبيرة، أعطهم إشارة تشجيع برفع إبهامك لأعلى؛ إنهم بحاجة لكل التشجيع الممكن.

غالباً ما نفكر في العطاء على أنه الهدايا
العينية التي نمنحها، ولكن أعظم عطاء يمكن
أن نقدمه هو العطاء من وقتنا، وإحساننا، وحتى
المواساة التي نمنحها لأولئك الذين يحتاجونها.
إننا ننظر لتلك الأشياء على أنها غير مهمة؛ إلى
أن نحتاجها.

- جويس هيفلر

دائرة جزاء أفعال الإحسان

حدث ذلك منذ عقود مضت في اسكتلندا.
"النجدة! النجدة! هلا ساعدني أحداً". انطلقت تلك
الصيحات من مستنقع قريب. سمعها فلاح اسكتلندي فقير
وانطلق نحو منطقة المستنقع الخطيرة لمد يد العون. وهناك
وجد فتى يفوص في طين أسود كثيف. كان أوان إنقاذ الطفل كاد
يفوت، ولكن تم إنقاذه بمساعدة الفلاح الفقير.
وفي اليوم التالي، سمع صوت طرق على باب كوخ الفلاح.
وعندما فتح بابه، وجد أمامه سيداً ثرياً -ربما من الأسرة
المالكة- وصل إلى المكان في مركبة فخمة. تساءل الفلاح
المسكين في حيرة عن السبب الذي يجعل شخصاً له مثل هذه
المكانة المرموقة الواضحة يأتي إليه. وكان الرد على تساؤله
سريعاً.

"لقد أنقذت ابني بالأمس، وأنا هنا لأعطيك مكافأة"، هكذا
كان رد السيد الأنيق. إلا أن الفلاح لم يقبل المال الذي عرضه
عليه صاحب المكانة السامية. نظر السيد الغني، الراغب بشدة
في إعطاء هدية تعبر عن امتنانه، في أنحاء المسكن المتواضع
ووجد فيه فتى صغيراً. حينها قال: "حيث إنك ساعدت ولدي،
فإنني سأساعد ابنك بالمثل. إذا سمحت لي باصطحاب ابنك

مميز بالأصفر

معي، فسأحرص على أن يتلقى أرقى تعليم ممكن في البلاد".
ابتسم الفلاح الفقير وقيل هذا العرض.

حافظ النبيل الثري على وعده الكريم، وتخرج ابن الفلاح
الاسكتلندي بعد ذلك من كلية طب مستشفى سانت ماري في
لندن. وبسبب المنحة التعليمية التي تلقاها من النبيل الثري،
قدم ابن الفلاح الفقير بدوره هدية للعالم بأسره: لقد اكتشف
البنسلين. كان اسمه "سير أليكساندر فليمنج".

ومرة ثانية، تعرضت حياة ابن النبيل الثري للخطر. لقد
كان راقداً يحتضر بسبب الالتهاب الرئوي بعد أن كبر ونضج.
والمفارقة أن ابن الفلاح الفقير هو من أنقذه هذه المرة عندما
وصف له البنسلين. لقد تكفل الثري النبيل، اللورد "راندولف
تشرشل" بتعليم سير "أليكساندر فليمنج"، وكان هذا التعليم
هو السبب في إنقاذ ابنه، "وينستون تشرشل".

١١ . عندما تسمع بوق سيارة إسعاف، ادعُ
بالشفاء للشخص الراقد بداخلها.

الدعاء يصنع أشياء أكثر مما يمكن أن يحلم
به العالم بأسره.

- لورد ألفريد تينيسون



١٢ . لا تترك أبداً صديقاً يحزن وحده.

الصداقة تزيد السعادة وتخفف المعاناة عن
طريق مضاعفة البهجة وتقسيم الحزن.

- جوزيف أديسون

١٣ . كن متواجداً عندما يحتاج الناس إليك.

إذا جاءك أحدهم طالباً العون، فلا تقل له: "كان الله في عونك" ثم تتركه، ولكن اعتبر نفسك أداة يسرها الله لمساعدته.

- حكيم



١٤ . مارس التعاطف. حاول أن ترى الأمور من وجهة نظر الآخرين.

كن رءوفاً؛ إن كل شخص تقابله يخوض معركة ضارية في الحياة.

- أفلاطون

١٥ . تذكر أن أجمل صنيع يمكن أن تسديه لنفسك هو أن تصنع شيئاً جميلاً من أجل شخص آخر.

لو أنك طفت على الناس تسألهم ما الذي يمكن
أن يجعلهم أكثر سعادة، فستحصل على إجابات
من قبيل: "سيارة جديدة"، أو "منزل أكبر"،
أو "زيادة في الراتب"، أو "الفوز باليانصيب".
الأرجح أنك لن تجد واحداً من بين كل مائة يقول
لك: "فرصة لمساعدة الناس"، إلا أن هذا هو ما
يجلب أقصى سعادة على الإطلاق.

- جورج بيرنز

١٦ . اتصل بثلاثة أصدقاء في العيد وأخبرهم عن مدى امتنانك الخالص لصداقتهم.

تمسك بالصديق الحقيقي بكل ما أوتيت من
قوة.

- مثل نحري

فعل الخير بدون انتظار المقابل

٠٦:٠٠ مساءً، ٢٢ ديسمبر، ١٩٦١: أكتب هذا في الطريق من نيويورك إلى لوس أنجلوس على متن الطائرة. عندما أصل إلى موطني في هونولولو غداً، لابد أن تكون لدي قصة معدة لأروبيها لأطفال الحي. لقد طلبوا مني أن أضع لها عنواناً: "فعل الخير بدون انتظار المقابل". كيف يمكنني بحال أن أقدم إجابة صادقة عن هذا السؤال لفتيان متشككين؟

أرجو أن نصل إلى لوس أنجلوس في الموعد المناسب. إن جميع من على متن الطائرة تقريباً لديهم ارتباطات.

٠٨:١٠ مساءً: ساق إلينا الطيار توأ خيراً سيئاً. سماء لوس أنجلوس غائمة بالضباب؛ لن تتمكن أي طائرة من الهبوط. علينا أن ننعطف نحو أونتاريو، كاليفورنيا، هناك مهبط طوارئ غير بعيد من لوس أنجلوس.

٠٣:١٢ صباحاً، ٢٤ ديسمبر: بعد مواجهة عدة مشاكل الواحدة بعد الأخرى، هبطنا للتو في أونتاريو؛ متأخرين ست ساعات عن الموعد المحدد للوصول. الجميع يشعرون بالبرد، والتعب، والجوع، والتوتر. لقد تأخر الجميع تقريباً على مواعيدهم. وكثيرون لن يتمكنوا من الوصول إلى بيوتهم قبل عشية الأعياد. لست في مزاج يتيح لي تأليف قصة عن هذا الموضوع.