

منطقة

العدد ٤

الشباب

رمل
وصخر

أصدقاء
حقيقيون

ضغط
الأقران:
إيجابي أم
سلبي؟





كلمة التحرير:

أليس رائعاً أن يكون لك أصدقاء؟ فالقول المأثور: «جميع الأشياء الرائعة في الحياة تتقاسمها» لا يمكن أن يكون أكثر صدقاً. فزيارة الأماكن المختلفة وممارسة الألعاب بمفردك لا يكاد يقارب متعة أن نفعل الأشياء معاً.

فعلاوةً على امتلاك الأصدقاء لقضاء وقت فراغك معهم بعد المدرسة وفي عطل نهاية الأسبوع. فمن المهم أيضاً أن يكون لك أصدقاء تدرس معهم وتعمل معهم. فلن يكون ذلك أكثر متعة فحسب بل إن الدراسة والعمل معاً يؤديان أيضاً إلى إنجازات ونجاحات أعظم.

على الرغم من ذلك، فإنه ليس من السهل دائماً إمتلاك الأصدقاء والإحتفاظ بهم أو أن نعمل مع أشخاص لا ننسجم معهم. إذ أن بناء صداقات قوية وذات معنى يحتاج إلى التواصل والإحترام والكثير غير ذلك.

هذا العدد من «منطقة الشباب» مليء عن آخره بالنصائح حول كيفية تكوين الأصدقاء وبناء علاقات دائمة والتغلب على مسائل الصداقة والكثير غير ذلك. استمتع بها!

كريستينا لين
ل منطقة الشباب

العدد ٤

إنتاج
المشوقة

منطقة الشباب

المحتويات

لقد عملوها!

- ٣ رمل وصخر
- ٤ لقد توقع ذلك مني
- ٥ ركن الأنشطة: اختبار الصداقة

وأنت أيضاً تستطيع ذلك!

- ٦ أصدقاء حقيقيون
- ٧ ركن الأنشطة: كيف تكون صديقاً جيداً

عندما تكون الأمور صعبة

- ٨ تحليل الصداقة
- ٩ ركن الأنشطة - وصفة للصداقة

تحدث عنها

- ١٠ ضغط الأقران: إيجابي أم سلبي؟

أشخاص مشهورون

- ١٢ إدجار آي. جست
- ١٣ كن صديقاً

تجهيز ... إعداد ... إنطلاق!

- ١٤ كلمات طيبة
- ١٥ ثماني هدايا من الصداقة

التقدير

المحرر المسؤول: كريستينا لين
المحررون المشاركون: لويز واطسون، أنيتا فلورجن
التصميم: واثق زيدان
حقوق الطبع ٢٠١٢ للمشوقة © جميع الحقوق محفوظة

رمل وصخر

المؤلف مجهول

الصديق الذي ضُرب صديقه
والذي أنقذ حياته كذلك
سأله: "بعد أن سببت لك
الألم كتبت في الرمال والآن
تكتب على الصخر، لماذا؟"

رد صديقه قائلاً: "عندما
يسبب أحدٌ لنا الأذى والألم،
علينا أن نكتب ذلك على
الرمال حتى تتمكن رياح
المسامحة من محوه وإزالته
ولكن عندما يحسن إلينا
شخص فيجب أن نحفر ذلك
في الصخر حتى لا نستطيع
أي ربح محوه وإزالته."

تعلّم أن تكتب الإساءات في
الرمال والحسنات في الصخر.

قرر صديقان القيام برحلة عبر
إحدى الصحاري. بعد مضي
وقت من الرحلة حصل جدال
عنيف بينهما لدرجة جعلت
أحدهما يحتد غضباً ليضرب
الآخر على وجهه. الذي ضرب
على وجهه أحس بالألم
ولكن لم ينبس ببنت شفة،
وكتب على الرمال: "اليوم،
أفضل أصدقائي ضربني على
وجهي."

واصل المسير حتى وجدا واحة.
كانا يشعُران بالحرارة الشديدة
وقد اتسَخا من الرحلة فقررا
إنعاش نفسيهما في بركة
الماء الصغيرة. والشخص
الذي قد ضُرب علق في الطين
وبداً في الغرق، ولكن صديقه
أنقذه. وبعد أن جأ بما كاد
يحيق به من الغرق، حفر على
صخرة ما يلي: "اليوم أفضل
أصدقائي أنقذ حياتي."

لقد توقع ذلك مني!

تُعاد روايتها بتصرف

هناك قصة تروى عن صديقين كانا يقatan في الخنادق أثناء الحرب العالمية الأولى. كان أحدهما ملقى في «المنطقة المحرمة» وهي المنطقة الممتدة بين الجيشين المتحاربين. وقد أصيب بجروح أثناء القتال. وعندما سمع الآخر الذي في الخندق عن صديقه المصاب في الميدان قال لضابطه، «عليّ الذهاب لآتي به!»

قال له ضابطه، «هذا مستحيل! سوف تُقتل على الفور بمجرد أن ترفع رأسك من هذا الخندق. فأنت تعلم أن العدو يطلق النار دائماً في اللحظة التي نصعد فيها إلى أعلى الخندق!»

ولكنه انتزع نفسه بقوة من قبضة ضابطه وزحف خارجاً من الخندق واندفع نحو «المنطقة المحرمة» ليجث عن أفضل أصدقائه، على الرغم من نيران العدو. وسرعان ما وجد صديقه مصاباً بإصابات ممتة وبهمس له، «لقد علمت أنك ستأتي!»

والشخص الذي ذهب ليعثر على صديقه أصيب بجراح أيضاً ولم يكذ يتمكن من جر صديقه عائداً إلى خطوط الخلفاء. سقط كلاهما في الخندق وهما في النزاع الأخير.

قال الضابط والدموع تنهمر من عينيه، للشخص الذي ذهب مخاطراً بحياته «لماذا فعلت ذلك؟ قلت لك أنك ستقتل!»

رد قائلاً، بابتسامة أخيرة، «كان عليّ أن أفعل ذلك! وكما ترى لقد توقع مني ذلك. ولم أستطع أن أخيب ظنه.»

**الصدّاقة هي دائماً مسؤولية، وليست فرصة
أبداً – جبران خليل جبران**

اختبار الصداقة

جرب أن تجيب على الاختبار التالي:

١. أذكر أكثر خمسة أشخاص ثروة في العالم.
٢. أذكر أبرز خمسة أخبار هامة حدثت قبل ٥ سنوات.
٣. أذكر عشرة رؤساء أو قادة لأكبر دول العالم.
٤. أذكر عشرة أشخاص فازوا بجائزة نوبل أو جائزة بوليتزر.

كيف كانت نتيجتك؟ في الغالب، أنك لم تعرف الكثير من الإجابات لهذه الأسئلة. النقطة التي أود إيضاحها هنا هي أن معظمنا لا يتذكر القصص أو الأشخاص الذين صنعوا أبرز عناوين الأخبار بالأمس. فإن التصفيق يتلاشى. والجوائز تتشوه. والأوسمة والجوائز والشهادات تُدفن مع أصحابها.

إليك اختبار آخر.

وانظر كيف تكون نتيجتك فيه:

١. أذكر بعض المعلمين الذين ساعدوك في رحلتك الدراسية.
٢. أذكر ثلاثة أصدقاء ساعدوك في أوقات عصيبة.
٣. أذكر خمسة أشخاص علموك شيئاً جديراً بالتعلم.
٤. فكّر في بضعة أشخاص جعلوك تشعر بأنك موضع تقدير وتمثل شخصاً خاصاً لديهم.

أراهنك أن هذا الاختبار كان أسهل كثيراً! فالأشخاص الذين يُحدثون فرقاً في حياتنا ليسوا أولئك الذين هم الأقوى أو الذين يمتلكون أكثر الأموال أو أكثر الجوائز. الأشخاص الذين لن ننساهم هم أولئك الذين يهتمون.



أصدقاء حقيقيون

المؤلف مجهول

امتلاك الأصدقاء يجعلك تشعر بأنك شخص خاص! وحتى عندما يكون لديك صديق واحد جيد فقط - شخص يهتم حقاً من أجلك - عندئذٍ تشعر وكأنك على قمة العالم. أحياناً يكون إمتلاك الأصدقاء مهمّ لدرجةٍ تجعلك راغباً بشكل كبير بأن تبذل أي شيء لتكوين هؤلاء الأصدقاء أو للإحتفاظ بهم.

إن أفضل طريقة لكسب أصدقاء حقيقيين هو أن تكون أنت نفسك صديقاً جيداً. أظهر للناس أنك حقاً تهتم بهم. ابذل جهداً لإستكشاف الأشياء التي يحبونها والأشياء التي تضايقهم. تعاطف معهم عندما يكونون في حالة حزن واحتفل معهم عندما يكونون سعداء.

أحبّ الناس وهم أيضاً سيحبونك. كن لطيفاً وطيباً مع الآخرين وهم أيضاً سيكونون كذلك نحوك. أعلم أن هذا أمر بديهي ولكنه ناجح التأثير!

إذا كنت تريد أصدقاء حقيقيين. أصدقاء بكل معنى الكلمة. فلا تزعج نفسك بالتظاهر و بإصطناع مواقف تحاول أن تكون فيها الشخص الذي يريدونك أن تكونه. بل كن أنت كما أنت على حقيقتك.

كن مخلصاً أيضاً. إذا كان هناك شخص أو أشخاص يقولون أشياء سيئة عن أصدقائك فلا جأر الجمهور وتضحك معهم لتجنب الإحراج بل عليك الإلتزام بالوقوف إلى جانبهم والدفاع عنهم. تلك هي الصداقة الحقيقية.

كَيْفَ تُكُونُ صَدِيقًا جَيِّدًا

كي تمتلك أصدقاء جيدين، عليك أن تكون صديقاً جيداً. فيما يلي نورد بعض الأساليب التي يعامل الأصدقاء بعضهم بعضاً بحسبها. إقرأ القائمة التالية لتتحقق من أدائك كصديق!

♡ الأصدقاء الجيدون يصغي أحدهم للآخر.

♡ الأصدقاء الجيدون لا يخيب أحدهم ظن الآخر أو يؤذي أحدهم مشاعر الآخر.

♡ الأصدقاء الجيدون يحاولون فهم مشاعر وأمزجة أصدقائهم.

♡ الأصدقاء الجيدون يساعد أحدهم الآخر في حل المشاكل.

♡ الأصدقاء الجيدون يقدم الواحد للآخر التقدير والثناء.

♡ الأصدقاء الجيدون يمكن أن يختلفوا دون إيذاء أحدهم للآخر.

♡ الأصدقاء الجيدون يمكن الإعتماد عليهم.

♡ الأصدقاء الجيدون يحترم أحدهم الآخر.

♡ الأصدقاء الجيدون أهل للثقة.

♡ الأصدقاء الجيدون يعطي أحدهم الآخر فسحةً للتغير.

♡ الأصدقاء الجيدون يهتم أحدهم بالآخر.

حقوق الطبع لـ إلكايند+سويتس للاتصالات/ لايف واير ميديا
أُعيدت طباعتها بتصريح. نسخ من www.GoodCharacter.com

تحليل الصداقة

المؤلف مجهول. إعادة طباعة من الانترنت بتصرف.

اعتادت أمي أن تسألني عن أي أعضاء جسمنا هو الأكثر أهمية. وعبر السنين كنت أخمن فيما كنت أظنه الجواب الصحيح. عندما كنت أصغر سناً، كنت أظن أن الصوت مهم جداً لنا كبشر ولذلك قلت: «أذني، يا أمي.»

قالت: «لا، هناك الكثير من الناس لا يسمعون ولكن يظل بإمكانهم العيش حياة منتجة دون تمكنهم من السمع. ولكن واصل التفكير في الأمر وسوف أسألك مرة أخرى قريباً.»

مرت بضع سنين قبل أن تسألني مرة أخرى. منذ أن قمت بمحاولتي الأولى كنت قد فكرت كثيراً في الجواب الصحيح. لذلك قلت لها هذه المرة، «أمي، النظر مهم جداً لكل إنسان ولذلك لا بد أن يكون الجواب العينين.»

نظرت إلي وقالت، «أنت تتعلم سريعاً. ولكن الجواب ليس صحيحاً لأن هنالك الكثير من المكفوفين ولكن يستطيعون تدبر أمورهم ولو بصعوبة.»

أخفقت مرة أخرى ولكن واصلت بحثي عن المعرفة عبر السنين. وسألني أمي مرتين أو أكثر وكان ردها دائماً، «لا، ولكن إنك تصبح أكثر ذكاءً كل عام يا بني.»

ثم، العام الماضي، توفي جدي. أصابنا الألم جميعاً. الكل كان يبكي. حتى والدي بكى. أتذكر ذلك خصوصاً أنها كانت المرة الثانية التي أراه يبكي فيها. نظرت أمي إلي عندما حان دورنا لنقول كلمات وداعنا الأخيرة له. سألتني، «ألم تعرف حتى هذه اللحظة ما هو العضو الأهم في أجسامنا يا عزيزي؟»

صُدمت عندما سألتني هذا السؤال الآن في هذا الموقف. كنت أظن ذلك كان مجرد لعبة بيني وبينها. لاحظت الإضطراب على وجهي وقالت، «هذا السؤال مهم جداً. فهو بين أنك قد تعلمت شيئاً حقاً عن الحياة. كل عضو من أعضاء الجسم الذي كنت تظنه الأهم في الماضي كان خاطئاً وبينت لك بالمثل لماذا. ولكن اليوم هو اليوم الذي تحتاج فيه أن تتعلم هذا الدرس الهام.»

نظرت إلي كما يمكن لأي أم أن تنظر إلى طفلها. رأيت عينيها تمتلئ بالدموع. وقالت، «يا عزيزي، إن أهم عضو في أجسامنا هو الكتف.»

سألتها، «ذلك لأنه يحمل رؤوسنا؟»

ردت قائلة: «لا، بل لأنه يمكن أن يحمل رأس صديق أو شخص نحبه عندما يبكي. كل واحد منا يحتاج إلى كتف يبكي عليه في وقت ما من الحياة.»

وصفة للصداقة

المكونات:

- ✓ كوب واحد من الكلمات الودودة.
- ✓ كوبان مليئان عن آخرهما من التفهم.
- ✓ ٤ ملاعق ملأى بالوقت والصبر.
- ✓ رشّة من الشخصية الدافئة.
- ✓ القليل من روح الدعابة.

زّن كلماتك باهتمام. أضف الأكواب المملّأ بالتفهم. استخدم كميات سخية من الوقت والصبر. اطبخها على الموقد، ولكن دع درجة الحرارة منخفضة، لا تجعلها تغلي. أضف جرعة سخية من روح الدعابة. وأضف رشّة من الشخصية الدافئة. تبّلها حسب الرغبة بتوابل الحياة. قدّمها لكل فرد على حدة.

ضغط الأقران: إيجابي أم سلبي؟



المؤثرات الجيدة

المؤلف مجهول

في تلك السنة تقدم بطلب للانضمام إلى فريق كرة القدم وحقق ذلك. وسرعان ما تمكن ستانلي، الذي لم يكن يفعل شيئاً كثيراً سوى الحملقة في أرنهه يقضم الجزرات. من أن يتحول إلى شخص آخر مختلف. لقد خرج من شرنقته وبدأ بتكوين الأصدقاء.

بعد إحدى مباريات كرة القدم، جاءت إليّ والدّة ستانلي وهمست في أذني. «أشكرك جزيلاً الشكر لإهتمامك بستانلي. كان دائماً وحيداً ولكنه الآن سعيد حقاً وتملؤه الحياة.»

في البداية، لم أعرف حقاً لماذا قالت ذلك لي. لأنني لم أدرك أبداً بانني قمت بعمل شيء من أجل ستانلي. ولكن، عدت بذاكرتي إلى الوراء. و تذكرت عصر ذلك اليوم. عندما سئمت من النظر إلى أرنه ستانلي واقترحت أن نلعب كرة القدم. لا بد أنه أثر كثيراً على ستانلي وجعله يخرج إلى الحياة.

كُن صديقاً لشخص يحتاج إليك. وانظر إلى ما يحدثه ذلك من فرق.

كل واحد منا يرغب أن يكون مقبولاً ومحبوياً. فلقد خلقنا الله لنعيش في جماعات وليكون لنا أصدقاء. فنحن نحتاج إلى أصدقاء ونحتاج إلى أشخاص يقولون لنا، «مرحباً، هل أنت بخير؟ أريد أن أكون معك.»

لم يكن لدى ستانلي الكثير من الأصدقاء قط. ولم يكن يشارك في أية رياضات أو نوادٍ في المدرسة. كل ما كان لديه: أرنه. كل يوم يخرج من المدرسة وينطلق فوراً إلى المنزل ويتناول بعض الجزر ويذهب ليطعمها لأرنه. ويقضي طيلة فترة العصر في مراقبة الأرنه يقضم تلك الجزرات. ذات يوم، ذهبت إلى منزل ستانلي وأخرجنا كرة القدم ونظفناها من الغبار المتراكم (لأنه لم يكن يلعب بها قط) وبدأت أقذف الكرة بقدمي في أنحاء المكان. كان ستانلي مندهشاً من نفسه: لقد كان بالفعل قادراً على قذف كرة القدم بشكل جيد!

ساعد نفسك

إعادة طباعة من الانترنت. بتصرف

أن توقف نفسك وتفكر هكذا بل عليك القيام بذلك عملياً. فالمبالغة في الأمور فيها مخاطرة .. تماماً مثل بقية حياتك كلها.

إن إحدى الطرق لحماية نفسك من الخضوع لضغط الأصدقاء هي في تجهيز نفسك للمواقف التي يمكن أن تحدث. أغمض عينيك وتخيل نفسك بعد المدرسة مع بعض الأصدقاء. وهناك عدة فتيان يدخلون. مارس استجابتك للسؤال التالي. «هل ترغب في سيجارة؟» تخيل ما سوف تقول وكيف سيكون شعورك. إن عبارة «لا، شكراً» ببساطة لها تأثير كبير. ثم إذا حدث هذا الموقف بالفعل فسوف تكون مستعداً له. افعل الشيء نفسه للمواقف الأخرى المحتملة الحدوث حيث ضغط الأصدقاء يلعب دوراً مثل مضايقة الآخرين أو السرقة. اعرف ماذا تريد أن تكون استجابتك لهذه المواقف ومن ثم نفذها تماماً.

أنت مسؤول عن حياتك الخاصة وعن خياراتك الخاصة. فاجعل لهذه الخيارات أهميتها واعتبارها.

هل سبق لك التأثير قط بضغط الأقران أو الأصدقاء؟ هل طلب منك صديق قط أن تفعل له شيئاً ولم تكن متأكداً من أن عليك فعله؟ هل خشيت يوماً من أنك لو قلت «لا» لصديق فإنه سيسبب لك الضيق والإزعاج؟

كل واحد منا يريد أن يكون له أصدقاء. فالصداقات بوجه عام جيدة لمعظم الناس. لكن هناك أوقات يكون فيها للأصدقاء تأثير أكثر مما يجب على الآخرين و قد ينتج عنه أمور سيئة. بالتأكيد. أنت تريد أن تكون مثل أصدقائك. تريد أن تفعل كما يفعلون وأن تذهب إلى الأماكن التي يرتادونها. تلك ليست بمشكلة ما لم ينخرطوا في أنشطة يمكن أن تسبب الأذى لأنفسهم أو للآخرين.

عليك أن تجعل نفسك ترى الموقف كما هو على حقيقته. ما الذي يحدث وهل هو في مصلحتك القصوى حقاً؟ لا تفكر فقط فيما إذا كان هو خير لك الآن فحسب. عليك أن تفكر في كيفية تأثيره على حياتك بعد بضعة أسابيع أو بضع سنوات أو حتى أبعد من ذلك بكثير على مسار حياتك. ليس من السهل

تحدث مع أسرتك أو مع مجموعة من الأصدقاء أو في صفك الدراسي عن الجوانب الإيجابية والسلبية لضغط الأصدقاء. هل سبق أن واجهت موقفاً كان عليك أن تقول فيه «لا» لصديق؟ هل جربت ضغطاً إيجابياً من الأصدقاء، عندما حثك أحد الأصدقاء على سلوك الإتجاه الصحيح؟



إدجار آي. جست

ويكيبيديا. بتصرف



كان إدجار ألبرت جست. والمعروف بـ إدي جست (٢٠ آب ١٨٨١ - ٥ آب ١٩٥٩) شاعراً أمريكياً إنجليزياً المولد والذي اشتهر في النصف الأول من القرن العشرين وأصبح يعرف بـ «شاعر الشعب».

وُلِدَ إدجار جست في برمنغهام في إنجلترا. ثم انتقل إلى ديترويت في ولاية ميتشيغان في الولايات المتحدة الأمريكية عندما كان طفلاً صغيراً حيث تلقى تعليمه.

في عام ١٨٩٥، و هي السنة التي سبقت ركوب هنري فورد أول مرة في عربة ميكانيكية متحركة، بدأ إدي جست - في ١٣ من عمره - العمل مع صحيفة فري برس (المطبعة الحرة) كفتى خدمات في المكتب. ظل يعمل فيها ٦٠ سنة.

وبعد ثلاث سنوات من التحاقه بـ «فري برس» أصبح جست مراسلاً متمرناً. وفي نهاية تلك السنة - السنة التي كان من المفروض أن ينهي فيها دراسته الثانوية - كان جست قد امتلك سمعة مراسل غير مترابط في مدينة يشهد فيها التنافس.

لم يخطر ببال جست أن يكتب الشعر حتى أواخر عام ١٨٩٨ عندما كان يعمل كمساعد محرر تبادلي. كانت وظيفته أن يختار مواد غير مرتبطة بتاريخ محدد للء الفجوات في الصحيفة. وكان كثير من هذه المواد قصائد شعرية. فكّر جست أنه من الممكن أن يكتب القصائد بدلاً من أن يختارها من عند غيره ويرفّقها. فقدم واحدة من عنده إلى محرر نسخة الأحد، آرثر

موسلي. قرر موسلي نشر القصيدة وظهرت في عدد ١١ ديسمبر ١٨٩٨.

وقد أدى المزيد من المساهمات الشعرية إلى عمود أسبوعي بعنوان «دردشة الإثنين الأزرق» ومن ثم إلى عمود يومي بعنوان «دردشة على مائدة الإفطار».

وقد استمر الشعر في أن يكون جزءاً من كتابات جست. ولكنه استمر في اتباع طريق المراسلين لمدة عشرة أعوام أخرى. في عام ١٩٠٨، بينما كان يقف في المطر كمشيخ وحيد في جنازة واحد من هؤلاء المراسلين. قرر جست أن يهرب من أن يصبح متخصصاً في هذا المجال. ومنذ ذلك الحين، فإن معظم كتاباته كانت في الوزن الشعري والقافية.

وأحب القراء كتاباته. وكانوا يسألون أين يمكن لهم الحصول على قصائده الشعبية. وتحدث جست حول ذلك الأمر إلى أخيه الأصغر هاري والذي كان يعمل منضداً للحروف في المطبعة وسرعان ما بدأ مشروعاً لنشر الكتب. وكانت النتيجة، أن المبيعات وصلت إلى الملايين وحققّت مجموعته المسماة «It Takes a Heap o'Livin» مبيعات وصلت إلى مليون نسخة منها وحدها.

طيلة ٤٠ سنة، كانت قصائد جست العاطفية المتفائلة تُقرأ بشكل واسع في كل أنحاء أمريكا الشمالية. كتب جست ١١ ألف قصيدة كانت تنشر في حوالي ٣٠٠ صحيفة وجمعت في أكثر من ٢٠ كتاباً.

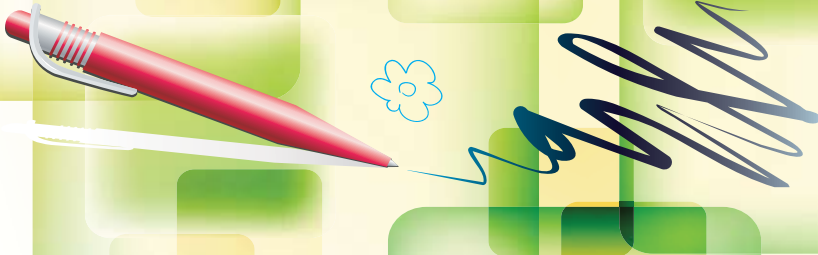
اتبع جست طريقة واضحة وبسيطة من أجل تحقيق النجاح الصحفي: «أنا أخذ الأشياء اليومية البسيطة التي تحدث لي والتي اعتقد أنها تحدث لكثير من الناس الآخرين وأصوغ منها قصائد شعرية بسيطة». وقد توجّ أميراً لشعراء ميتشيغان، وهو الشاعر الوحيد الذي مُنح هذا اللقب.

كُن صديقاً

- بقلم إدجار آي. چيست

كُن صديقاً. فأنت لست بحاجة إلى المال.
فقط تحتاج مزاجاً مشمساً؛
فقط الرغبة لمساعدة شخص آخر
هيا انطلق بطريقة أو بأخرى؛
مجرد يد تمتد بحنان
إلى شخص ليس له أصدقاء.
مجرد الرغبة في العطاء والمساعدة
هذا سيجعلك صديقاً لأحدهم.
كُن صديقاً. فأنت لست بحاجة إلى المجد.
فالصداقة حكاية بسيطة.
تجاوز عن الأخطاء التافهة متجاهلاً.
وحدق في الجهد الصادق بلطف.
وأنعش الشباب الذي يحاول بشجاعة.
وأشفق على الذي يتنهد بحزن؛
فقط بذل جهداً ضئيلاً
في العمل على واجبات الصديق.

كُن صديقاً. فالمرءود أكبر
(مع أنه ليس مكتوباً بالأرقام)
ما يكسبه الأذكاء
فما هو مجرد محاولة ذاتية.
سوف يكون لك أصدقاء بدلاً من جيران
كأرباح لما تقوم به من أعمال؛
ستكون أغنى في النهاية
من أمير. إن كنت صديقاً.





الكلمات الطيبة

اختلف عضوان في أحد النوادي حول مسألة نافهة. ازداد الخلاف سخونة وتحول إلى حق وكراهية. لكن صديقاً آخر لكليهما أصيب بالكآبة والحزن بسبب هذا الوضع. فقال لنفسه، «سأكون صانع سلام وأفعل ما أستطيع لأعالج هذه القطيعة بين صديقي». ذهب أولاً لزيارة صديقه براون وسأله، «ما رأيك في صديقي ثومبسون؟»

«رأيت فيه»، رد براون بعنف. «إنه مخزي!»

«أعتقد أنه حقير ووغد». قال براون.

قال صانع السلام. «لكن، لابد لك من الاعتراف أنه طيب جداً تجاه أسرته.»

«لكن»، قال صانع السلام. «لابد لك من أن تعترف أنه شخص أمين.»

«نعم، هذا صحيح. إنه طيب جداً تجاه أسرته.»

«نعم، إنه أمين. ولكن ما علاقة ذلك بهذا الأمر؟»

في اليوم التالي، ذهب صانع السلام لزيارة صديقه ثومبسون. «هل تعلم ماذا قال عنك براون؟»

في اليوم التالي زار صانع السلام صديقه ثومبسون وقال، «هل تعلم أن براون قال أنك رجل أمين جداً؟»

«لا، ولكن يمكن لي تخيل الأشياء القبيحة التي يمكن أن يقولها عني!»

قال ثومبسون، «إنك لا تعني ما تقول.»

«حسناً»، قال صانع السلام. «لقد قال أنك طيب جداً تجاه أسرته!»

«بل أعنيه تماماً. لقد سمعته يقولها بأذني هاتين!»

«ماذا! هل قال ذلك؟» صاح ثومبسون مندهشاً.

في المرة التالية التي التقيا فيها، جلس براون وثومبسون معاً في اجتماعهما في النادي سعداء ليكونا برفقة بعضهما مرة أخرى.

«لقد قال ذلك بالتأكيد. الآن، ما رأيك في ثومبسون؟»



ثمانى هدايا للصداقة

١. **هدية الإصغاء ...**
ولكن عليك حقاً أن تُصغي. لا مقاطعة ولا أحلام يقظة ولا تخطيط للرد. الإصغاء فقط.
٢. **هدية الحب ...**
كن سخيّاً بالعناقات المناسبة والتربيتات على الظهر وتشابك الأيدي. دع هذه الأفعال البسيطة تعبر عن الحب الذي تختزنه للأسرة والأصدقاء.
٣. **هدية الضحك ...**
أضف رسوماً كاريكاتورية. تقاسم معهم المقالات والقصص المضحكة. هديتك ستقول لهم، «أحب أن أضحك معكم».
٤. **هدية ملاحظة مكتوبة ...**
يمكن أن تكون بسيطة جداً مجرد عبارة، «شكراً على المساعدة» أو حتى قصيدة شعرية طويلة. إن ملاحظة مكتوبة بخط اليد وبشكل موجز يمكن أن تظل محل تقدير طيلة الحياة وحتى يمكن أن تغير الحياة.
٥. **هدية التقدير والثناء ...**
إن مجرد عبارة بسيطة وصداقة مثل، «تبدين رائعة في اللون الأحمر»، «لقد قمت بعمل عظيم»، أو «كانت وجبة في غاية الروعة»، يمكن أن تجعل يومك يوماً مشهوداً لا ينسى.
٦. **هدية صنع المعروف ...**
كل يوم، أخرج عن روتينك اليومي المعتاد، واصنع شيئاً طيباً لأحدهم.
٧. **هدية الوحدة ...**
هناك أوقات عندما لا نريد شيئاً أفضل من أن نترك وحدنا لفترة من الوقت. استشعر تلك الأوقات وقدم هدية الوحدة للآخرين.
٨. **هدية التصرف المرح ...**
إن أسهل طريقة كي تحس بالراحة النفسية هي في تقديم كلمة طيبة لشخص ما. فالأمر ليس فيه أي عناء كي تقول «مرحباً» أو «شكراً لك».

أسبوع الصديق السري

يمكن أن تقوم بهذا النشاط في المنزل مع أسرتك أو في الصف الدراسي أو مع مجموعة من الأصدقاء. التقطوا أسماءكم من وعاء أو قبة كي يحصل كل واحد على اسم صديق سري. أرسل ملاحظات وبطاقات ووجبات طعام ومفاجآت إلى اسم صديقك السري لمدة أسبوع واحد. وفي نهاية الأسبوع اجتمعوا مرة أخرى وانظروا من يستطيع أن يخمن صديقه السري.

الصدّاقة

من الألف إلى الياء

الصدّيق

..... يتقبلك كما أنت
يؤمن بك
يتصل بك فقط ليقول «مرحباً!»
لا يتخلّى عنك
يتصورك بتمامك وكمالك (دون الالتفات إلى النواقص)
يغفر لك أخطائك
يمنح بلا قيود
يساعدك
يدعوك إلى منزله
فقط «يكون» معك
يُبقيك قريباً من القلب
يحبك كما أنت
يُحدث فرقاً في حياتك
لا يحكم عليك أبداً
يقدم لك الدعم
يُنجدك
يهدئ من مخاوفك
يرفع من معنوياتك
يقول أثنىاء جميلة عنك
يقول لك الحقيقة عندما تحتاجها
يفهمك
يقدرك
يملّني بجوارك
ينتزع لك الأمور التي لا تفهمها
يصرخ عندما لا تصفي
يعيدك إلى الواقع