

المجلد ١ الاصدار ١١

# المشوّقة

المجلة التي تحركك !

## المصعد

ما المدى الذي قد يأخذنا اليه القليل من الطيبة

## جدل حول المجادلات

كيف نكسر تلك العادة

## مسامير عند عمود البوابة

الآثار باقية

## أخبار ومشاهدات

الأثر المدمر للثرثرة



الجدال! جميعنا نتجادل أحياناً! ونعرف كيف نغادر مناظرة بَمَجَاف، معدة مضطربة، رأس ساخن مصاب بالدوران، وقلب متعب، متمنين ان كل ذلك لم يحدث ابداً، وندم بشدة على كلمات غير لطيفة تلفظنا بها.

وهناك دائماً الميول للثرثرة وانتقاد الآخرين. قد يبدو ذلك بريئاً في البداية وقد لا تكون غايتنا هي اىذاء الآخرين، لكن ما مدى الدمار الذي قد يتركه كلام خارج عن السيطرة، كلمات غير لطيفة لاذعة تستعملها في نقد وهجاء الآخرين.

جميعنا نعرف ان آثار الغضب والثرثرة والجدال سيئة حتماً، لكن ما هو الحل؟ وما هو العلاج؟ كيف يمكن ان نشارك زملاءنا في العمل الأفكار والمشاعر بطريقة لطيفة، وان نتواصل معهم دون اشغال نيران الغضب والخلاف؟ كيف نخلق السلام في بيوتنا وأماكن عملنا؟ كيف يمكن ان نتعامل مع الخلافات بنضج وبطريقة لطيفة سواء مع عائلاتنا او مع الذين نعمل معهم؟

ان موضوع التواصل والتفاعل الايجابي مع الآخرين واسع جداً ولا يمكن ان نعطيه حقه في بعض صفحات، لكننا حاولنا ان نجمع المقالات والأفكار والقصص التي تتناول العلاقات الانسانية الايجابية. ان هذا الأدب ضروري جداً في هذا العالم الملئ بالمشاكل. اذا تعلمت كيف تستخدم واحدة او اثنتين من هذه المهارات البشرية فإنك حتما ستلاحظ فرقا وستحاول جادا في السيطرة عليها.

لم لا نحاول اخضاع مثل هذه الأفكار للإختبار ونلاحظ تغير مجرى حياتنا وحياة من هم حولنا؟ انها ستشع سرورا كلما اقتربوا منا، وستصبح اكثر اهتماما وتقهما واكثر تعاطفا في تعاملنا مع الآخرين.

سعاد أبو حليم  
خصيصة لـ "المشوقة"

## وسادة مُدرّسة

٣

## المصعد

٤

ما المدى الذي قد يأخذنا اليه القليل من الطيبة

## جدل حول المجادلات

٦

كيف نكسر تلك العادة

## مسامير عند عمود البوابة

٨

الآثار باقية

## ردود على أسئلتكم

٨

كيف نقاوم حب الثرثرة

## أخبار ومشاهدات

٩

الأثر المدمر للثرثرة

## أقوال مأثورة

١٢

الكلمات شيء حقيقي

المجلد ١ الاصدار ١١  
سعاد أبو حليم  
كريستينا لاين

واثق زيدان

العدد  
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠٠٥  
جميع الحقوق محفوظة

# وسادة مدرّسة

المؤلف غير معروف

في قديم الزمان، كانت سيدة تشعر بالبعث نحو مدرّسة حكيمة ولا تتقبل كلامها. وفي يوم ما قالت المدرسة لتلك السيدة كلمات لم تستطع تحملها، انها الحقيقة لكنها اغضبتها كثيرا، فبدأت تلك السيدة بنشر الأكاذيب والقصص السيئة في كل مكان، حاولت بكل جهد ان تشحن الناس ضد المدرسة الحكيمة بأكاذيبها وثرثرتها. وكلما كانت تلك السيدة تتكلم اكثر كانت تزداد حزنا حتى اصبحت تعيسة وشعرت بالأسف لكل الأكاذيب التي نشرتتها.

واخيرا، ذهبت تلك السيدة الى بيت المدرّسة والدموع تملأ عينيها وطلبت منها ان تسامحها قائلة: " لقد رويت الكثير من الاكاذيب عنك، ارجوك سامحيني ".

صمتت المدرّسة لمدة طويلة، وبعد تفكير قالت: " نعم، سأسامحك لكن عليك ان تقومي لي بشيء ".

قالت السيدة بقليل من الاندهاش: " ماذا تريد مني ان اقوم به. "

قالت المدرسة وهي تنظر في عيني تلك السيدة: " لنصعد الى السطح، وسأريك شيئا ما، لكنني اريد ان احضر شيئا من غرفتي ".

وعندما رجعت المدرّسة من غرفتها، احضرت وسادة كبيرة مملوءة بالريش، لم تستطع السيدة ان تخبئ دهشتها وفضولها.

ارغمت السيدة نفسها على الصمت ولم تسأل عن سبب احضار الوسادة والصعود للأعلى، وبعد نفس عميق وصلت الى الطابق العلوي.

هب النسيم بلطف، وعندما صعدت الى السطح كانت ترى الريف ممتدا خلف القرية.

فجأة ودون مقدمات، مزقت المدرّسة الوسادة واخرجت الريش منها، هب النسيم العليل ونثر الريش في كل مكان، على السطح وفي الشوارع، تحت السيارات، فوق الاشجار، في الباحات الخلفية حيث يلعب الصغار، حتى على الطريق الرئيسي، وابتعد من ذلك بكثير.

كانت السيدة ومعها المدرّسة تشاهدان الريش يطير بعيدا، ثم استدارت المدرّسة قائلة: " الآن اريد ان تذهبي وتجمعي الريش المتناثر هنا وهنا. " قالت السيدة وهي تلهث: " اجمعه كله؟ لكن هذا مستحيل! " قالت المدرّسة: " اعلم ذلك، هذا الريش هو مثل الأكاذيب التي قمت بنثرها هنا وهناك، عندما يبدأ ذلك لا يمكن ايقافه حتى لو شعرت بالأسف والندم.

ربما تستطعين اخبار بعض الناس لكن رياح الثرثرة نشرت الأكاذيب في كل مكان. يمكنك اطفاء عود ثقاب لكن لا يمكنك اطفاء حريق غابة كبير بدأ بإشعال عود ثقاب! ♥

لا يمكنك  
إطفاء  
حريق  
غابة  
كبير بدأ  
بإشعال  
عود  
ثقاب!

# المصعد

تعودت الثثرة دون ان أبالي،  
وكنت أجد المتعة في الحديث  
عن الآخرين في غيابهم، لكن  
تغير كل ذلك في أحد الأيام حينما  
كنت في مصعد.



الكاتب مجهول، يتصرف

ولم ينبس ببنت شفة، وفكرت في نفسي، يا للمسكين، ربما كان يخاف الأماكن المقفلة والضيقة. وبينما كنت أخلع معطفي وأخذ مكاني جالسا على الأرض خاطبته قائلاً: "حسنا، لنعوض الوقت"، وبعد لحظة تَرَدَّدَ جلس الشاب على الأرض في الجهة المقابلة، بدت على وجهه نظرة غلب عليها التحسر والاستسلام وارتسمت ضحكة صفراء على وجهه.

وبعد مرور اكثر من ربع ساعة، هاتقت الاستقبال ثانية، فأخبروني انهم قاموا بالاتصال بالكهربائي وسيحضر في الحال. رجعت الى مكاني وضحك الشاب ضحكة خافتة قائلاً: "انه حظي".

سألته قائلاً: "هل فاتك موعد أيضاً؟ نظر اليّ باحثاً عن عيني وكان يحاول ان يقول شيئاً، ثم قال: "هل سمعت بقصيدة انا على موعد مع الموت؟"

بحثت عن سبب وكنت أمل ان يكون افضل من السبب الواضح للعيان عندما أخبرني انه كان يقصد اعلى البناية.

كنت اقضي بعض الاعمال في بناية شاهقة الارتفاع في قلب المدينة على غير العادة، كنت اقصد مكتبا في الطابق السادس والعشرين وركبت المصعد مع أناس آخرين، وعند الطابق السادس عشر خرج الجميع باستثناء شاب بقي معي.

مررنا بالطابق الثامن عشر .... التاسع عشر .... العشرين .... الواحد والعشرين. كنت اراقب الارقام التي تضيء كلما اقتربت من الطابق الذي أقصده. وفي منتصف الطريق ما بين الطابق الرابع والعشرين والخامس والعشرين سمعت صوت دويّ ونزل المصعد ارضا، ثم عم الصمت في المكان.

حدقت باستغراب بينما كان الشب يحرك قدمه بعصبية، وصلت الى هاتف الطوارئ وحدثت الاستقبال واخبرتهم اننا في ورطة، فأخبروني ان النجدة في الطريق.

وبعد ان أنهيت المكالمة، خاطبت الشاب قائلاً: يا ستارا! لقد كنت اقصد الطابق السادس والعشرين! فأني طابق كنت تقصد انت؟ لكن الشاب بالكاد نظر اليّ

شكرت الله ان الكهربائي كان مرتبطا بعمل آخر فجأة.

لقد كنت خائفا جدا أيضا! ها انا عالق هنا في مصعد مع رجل يريد ان ينهي حياته. ما اقول وما لا اقول قد يكون ذو أثر عميق على رغبته في ان يحيا يوما آخر. توجهت اليه بالسؤال "لم تريد ان تنهي حياتك؟" روبرت - كان هذا اسمه وقد استجبت ذلك من حديثه، نكس رأسه وقال: "أصابني الذل بعد الثقة، خطيبي ترى نفسها متورطة بوجودها الى جانبي واكتشفت ان لا اصدقاء حقيقيين بجانبني".

نظرت الى روبرت، ثم تابع حديثه قائلا: "أخبرتني خطيبي انها تمنى لو لم تتعرف عليّ أبدا، ولا تود الارتباط بشخص سمعته ملوثة، ومن كنت اسميهم اصدقاء كانوا كل ما لدي. كان والدي على قيد الحياة وأمّي توفيت منذ ثلاث سنوات، ماذا كنت ستفعل لو كنت في مثل ورطتي؟"

استمعت اليه بصمت فتابع حديثه قائلا: "بدأت قصتي مع زميل حسود في العمل، نشر بعض الاشاعات المغرضة ضدي في العمل، ورئيسي في العمل لم يتحقق منها أبداً

حاولت تبرئة نفسي بشتى الطرق محاولا اقتاعه واقناع اصدقائي بأن تلك القصة مضبوكة من قبل منافس حسود، لكن الحدث الاسوأ كان قد بدأ.

أيقظني ذلك السؤال من غفلي. نعم ماذا كنت سأفعل؟ انه من الصعب ان تعيش حياة ايجابية وقد خذلك جميع الناس الذين تحبهم وتوثق بهم وطعنوك في ظهرك. كان هذا السؤال الأصعب في حياتي. لقد ارتجف صوتي لمجرد تفكيري اني قد اكون في مثل حالة روبرت، لا خطابات الآن ولا محادثات، فإن لم يقفز روبرت اليوم سيقفز غدا. استجبت في قلبي بمن يستطيع اجابة سؤال روبرت.

"وبدلا من ان يصدقني من كنت أسميهم اصدقائي الحقيقيين ساهموا في نشر الاشاعة حتى وصلت الى خطيبي. لقد كانت مصابة بالاشمئزاز عندما دخلنا في نقاش حاد، وكانت مصممة ان لا بد ان يكون جزءاً من الاشاعة حقيقيا لا سيما وانها سمعتها من اصدقائي، لكن كل ما أشيع كان أكذوبة! على أية حال، بدلا من شعورهم بالاسف عاملوني بجفاء. كنت واثقا من انهم شعروا بالأسف لمساهمتهم في نشر تلك الاشاعات، فقد كانوا يمزحون فقط وقد خرج الامر من أيديهم الآن واصبحوا يرفضون التعامل معي.

نظرت في عيني روبرت داعيا الله ان لا اكون خفيف الظل في هذه الساعة التي هي اظلم ساعة في حياة روبرت وقيل ان تخرج الكلمات من فمي انهمرت الدموع من عيوني.

قلت ببساطة: " سأدعو، " كان صوتي هزيلا بالكاد يبدو صغيرا. اغلق روبرت عينيه وبدأ بالبكاء في ذلك المصعد الذي بالكاد ترى النور فيه. دعوت الله بصوت

"أصبت بالاحباط الشديد، كان عملي يتضعض وسمح المدير لي ببضعة ايام كاجازة أرتب فيها نفسي، لكن الأمور ازدادت سوءا خاصة وان والدي لم يصدقني

# جدل حول.....

جميعنا نعلم ان الجدل من اجل الجدل فقط مضيعة للوقت. حتما لن يكون هناك شيء نحصل عليه سوى اننا نضيع وقتنا وطاقتنا ولا بد ان نخسر علاقة صداقة تربطنا بشخص ما. قيل ان اغلبية الناس الذين يستمعون للجدال هم الجيران فماذا نستطيع ان نفعل لتجنبه؟ او ماذا نفعل لايقاف مجادلة بدأت؟ او ما هي الترضيات التي يمكن ان نقدمها عندما تنتهي المجادلة؟

أرتكب الأخطاء، لكنني لم أرتكب خطأ الإدعاء بأنني لم أقم بأي خطأ قط.

## فوائد عدم الجدل

لا يريح احد مناظرة ابداء، قد نصرخ ونجادل حتى تزرق وجوهنا، لكن لن يقنع الناس بصحة ما نقول الا اذا أرادو هم ذلك، واذا أرادو ذلك، فإن اسلوبنا قد يخيب آمالهم كأن نستخدم لهجة دفاعية وكلاما مخزيا وان نقاتل من اجل اقتناعهم بأننا على صواب او على قدر من الصواب. فمهما تحدثنا بالمنطق او جادلنا، فإننا لن نستطيع تغيير رأي لم يرد صاحبه ذلك. تسعة مناظرات من عشرة تنتهي باصرار كل طرف على رأيه، فيكون النصر في مثل تلك المناظرات نصراً أكاديمياً نظرياً أو نصراً في كسب ود الشخص ومن النادر ان نحقق الطرفين.

مجادل يافع لا يحب شيئاً اكثر من الدخول في مجادلة مع الناس، حتى اخذه صديق مقرب جانبا وقال له: "بيني"، انت غير معقول! أراؤك تهيئ كل من يختلف معك، اصداؤك يستمعون بأنفسهم عندما لا تكون موجودا معهم. انك تعتقد انك تعلم اكثر من ان يستطيع اي شخص ان يخبرك شيئاً، واعتقد ان احداً لم يحاول ذلك فذلك عمل شاق ومضني، وبذلك فإنك لن تتعلم اكثر مما تعرف والذي هو قليل بالفعل!

كان "بيني" كبيراً وحكيماً حتى يقبل تلك الحقائق اللاذعة وليدرك انه معرض للسقوط ولكارثة اجتماعية، فبدأ في تغيير طرق نقاشه المتعصبة. اصبح حكيماً ودبلوماسياً وكان يحاول دائماً التذكر: "اذا كنت مجادلا مستاء ومعارضاً، فانك قد تحقق نصراً في بعض الاحيان، لكنه نصر فارغ لانك لم تحصل على رضا وحماسة الشخص المقابل".

# كيف تتجنب الجدال

## المجادلات

### كيف نكسب تأييد الناس لطرق

#### تفكيرنا دون جدال

في كتاب "أيوسيس فيبلز" قصة عن الشمس والرياح، تلك الرياح التي تباهي الشمس بقوتها، لكن الشمس صممت على انها الاقوى. قالت الرياح: " أثبت لك ذلك، هل ترين ذلك المسن الذي يرتدي معطفه؟ سأخلع معطفه عنه اسرع مما تستطيعين انت!"

اختبأت الشمس وراء غيمة، وهبت الرياح وعصفت حتى كادت ان تحدث اعصارا! لكن كلما اشتد هبوب الرياح، كان المسن يتشبث اكثر بمعطفه اكثر حتى هدأت الرياح واستسلمت.

خرجت الشمس من مخبأها وابتسمت بلطف للرجل المسن، بعد فترة وجيزة مسح المسن جبينه وخلع معطفه. اثبتت الشمس للرياح ان اللطف والرقّة اقوى من الغضب والقوة.

ان مغزى هذه القصة ان الناس عادة لا يتقبلون تغيير آرائهم، ولا يتقبلون القوة والاجبار لتحقيق ذلك، لكن يمكن ان تقودهم لذلك باللطف والرقّة ومراعاة مشاعرهم واظهار الاهتمام بهم دون اللجوء للوعيد والتهديد. ان افضل طريقة تجعل فيها شخصا يقوم بعمل معين هي ان تجعله راغبا في القيام بذلك العمل. ♥

- ❖ علينا ان ندرك اننا لسنا دائما على صواب.
- ❖ علينا ان نعترف من البداية اننا لسنا على دراية بكل شيء وقد نخطئ أحيانا.
- ❖ علينا ان لا نعبر عن اختلافنا مع الآخرين مباشرة.
- ❖ علينا ان نحترم آراء الآخرين.
- ❖ لا نبدأ أية مناقشة بـ " سأثبت لك ذلك ....."
- ❖ لا نبدأ أية مجادلة بـ " انت مخطئ " او " تلك فكرة غبية "
- ❖ لتتجنب الاندفاع في التعميمات ك: " انك لا تحافظ على المواعيد ابداً"، " انت دائما تقول اشياء كهذه "، " كل النساء عاطفيات "، " كل الرجال على هذا النحو "، " الجميع ينظرون اليك بتلك الطريقة وانا كذلك! "
- ❖ لا تبالغ في الأمور وتجنب الدسيسة.
- ❖ تجنب الاحاديث العابثة والثرثرة في مواضيع حساسة.
- ❖ لا تخبر احدا شيئا ك: " لا يجب ان تشعر بذلك " فكل منا لديه مشاعره الخاصة وبطريقته الخاصة وقد لا يود التعبير عنها. بدلا من ذلك اسأله عن سبب شعوره بمثل ذلك الشعور او قل له ببساطة: " انني أتفهم ذلك ".
- ❖ اتبع شعارا جيدا لتجنب البدء بجدال: " ان كنت مخطئا سأعترف بذلك، وان كنت على صواب سأشعر بالطمأنينة"، وحاول اختيار اللحظة المناسبة لتخبر أحدا انك كنت تفهمه بشكل خاطئ، ومن الافضل ان تنتظر عندما يكون في مزاج جيد.

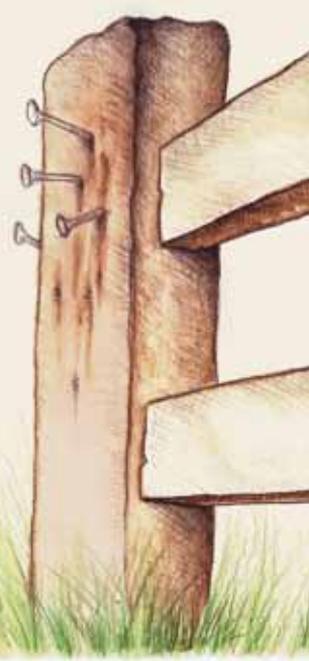
# مسامير عند عمود البوابة

خلال فترة الطفولة المبكرة كنت حاد المزاج مما أدى في كثير من الأحيان إلى قول وعمل أشياء غير لطيفة في فورة الغضب.

في أحد الأيام صرخت في وجه أحد أصدقائي وأرسلته إلى بيته والدموع تملأ عينيه. فأخبرني والدي أنه سيدق مسامير في البوابة - مقابل - كل كلمة تتم عن غضب وعدم تفكير أنطق بها. وفي كل مرة كنت فيها صبوراً وتلفظت بأشياء لطيفة سينزع مساميراً مقابلها. مرت الأشهر وفي كل مرة كنت ادخل فيها من البوابة أذكر أسباب هذه المسامير المتزايدة باستمرار... حتى قررت أخيراً كتحد لي أن أنتزعها وسوف أبذل جهدي.

وأخيراً اقترب اليوم الذي كنت أتطلع إليه.. مسامير واحد آخر! وما أن سحبه والدي، حتى رقصت مفتخراً وصرخت قائلاً: أنظر يا والدي، لقد اختفت كل المسامير!" فأحقد والدي مركزاً نظره على البوابة المليئة بالثقوب وأجاب بعد تفكير عميق، "نعم لقد اختفت المسامير ولكن الأثار بقيت!"

- المؤلف غير معروف



## { ردود على استلتكم }

س: عادة ما يتبادل أنا وأصدقائي احاديث الثرثرة، أحيانا اشعر باستياء حول ذلك لان الكثير منها يكون ساخرا وغير لطيف. لكنني لا استطيع مقاومة رغبتني في ان اكون على آخر الأخبار. اريد نصيحة؟

ج: يقول المثل: " للكلام قوة الإحياء والإماتة، فكر في ذلك! الكلمات التي تقولها اشياء حقيقية، قد تكون نعمة او نقمة، قد ترفعك وقد تحبطك، قد تثقذ وقد تدمر!

يقول المثل القديم: " قد تكسر الحجارة والعصي عظامي، لكن الكلمات لن تؤذي. ان هذا القول ليس صحيحا على الاطلاق! قد تؤلمنا الكلمات لدرجة تصل بنا الى اليأس والاحباط، الألم والقنوط فتؤثر على صحتنا وعلى ادائنا الفكري، وقد يظهر هذا التشوش الفكري على بعض الافراد في جميع مناحي الحياة وعلى وظائفهم التي قد يفقدونها.

تبدو هذه الامثلة قاسية، لكن للأمانة هل تراها قاسية الآن؟ هل مرت بك اوقات شعرت فيها بالاحباط واليأس بسبب قسوة احدهم، او بسبب كلمات قاسية جعلتك تشعر باليأس؟ او ربما جرحت شخصا آخر بنفس الطريقة؟

لنواجه ذلك، جميعنا مذنبين في ايداء بعضنا البعض ببضع كلمات غير مقصودة، خلناها ممتعة لكنها كانت قاسية ومؤلمة.

ربما في تلك اللحظة بالذات كان ذلك الشخص يتوق لكلمة تشجيع، لكن كلماتنا الجارحة جرحته بعمق وتركت اثرا عميقا في قلبه. القصيدة التالية تعالج الموضوع بطريقة مؤثرة:

# أخبار و مشاهدات

## الاثر المدمر للثرثرة ( يو. بي. آي)

كن حذرا فيما تقول فقد يرد ذلك اليك. اثبتت دراسة جديدة انك عندما تصف احدا بأنه قوي، قاس، موهوب، او حتى غير أمين، فان المستمع سيرك بنفس الطريقة. قام الباحثون باجراء اربع دراسات على طلاب الجامعة ليظهروا ان ناقلي المعلومات يرتبطون بسمات من يصفونهم. و(٧٥% - ٨٠%) من الطلاب وصفوا السمات نفسها لناقلي المعلومات دون وعي.

## السلبية

بقلم د.ج. آلان بيترسون، كتاب "عائلات أفضل"

تميل البشرية الى الاسلوب الفكري السلبي وغالبا ما يكون الزاد الاجتماعي سلبيا. محادثاتنا بالبيت تؤكد السلبية. اثبت هذا البحث ان كل شيء سلبي تقوله لطفل يجب ان يقابله اربعة اشياء ايجابية وذلك لحفظ التوازن. وقد اشار ايضا الى سرعتنا في اظهار وتأكيـد العيوب والاختـاء ومدى بطئنا في المديح.

اكـد الباحث الاجتماعي شاد هلمسليتر على ما تناوله البحث قائلاً: "معظم الاقتراحات المتداولة في مجتمعنا سلبية للغاية، وقد ترجم التلفزيون ذلك عن طريق نشر ثقافة العنف كما ان الاثارة في وسائل الاعلام والتي يتم تناولها لنشر الامتتان عامل اساسي في الانتشار الحالي للادوية المضرة. قررت احدي الصحف في كبرى المدن ان لا تنشر قصص العنف على صفحاتها الاولى لمدة سنة وفي هذه السنة لوحظ انخفاض معدل جرائم العنف وبعد العودة مباشرة الى نشر قصص العنف على الصفحات الاولى ارتفع معدل الجرائم على نحو لم يكن من قبل. تم احصاء بعض التعليقات المنزلية التي يسمعاها الطفل منذ الولادة حتى يقارب سن العشرين في حوالي ١٤٨,٢٠٠ مرة مثل "هذا غير ممكن"، "لا ينبغي عليك فعل ذلك"، "هذا غير معقول".

ما يتم نشره يُرَدُّ الينا مباشرة، وافضل هدية نقدمها هي هدية التوقع الافضل، وعلينا ان نطبق مبدأ: "اعط وسيرد ذلك اليك"، في التعبير عن تقديرنا ايضا. ♥

لو كنت اعلم ان كلمتي تلك  
كلمة قاسية زائفة  
قد تترك اثرا  
على وجه شخص ما  
لا اعتقد ابدا  
اني كنت سأقفوه بها  
وانت؟

لو كنت اعلم ان كلمتي تلك  
قد تعلق وتترك علامة  
ذات اثر عميق داكن  
لا اعتقد ابدا  
اني كنت سأقفوه بها  
وانت؟

المؤلف غير معروف

تكون البداية في كلمات قيلت بهتور ادت الى سوء الاحوال، فكيف نتجنب مثل تلك الكلمات الطائشة القاسية التي تخرج سريعا من بين شفاهنا؟ ماذا يمكن ان نفعل حتى نهذب كلامنا؟

حسنا، علينا ان نحاول قدر المستطاع! قديما قيل: "من السهل على الانسان ان يروض الوحوش والطيور والزواحف والحيوانات البحرية، بجميع اجناسها. فهذا ما نراه يحدث. ولكن احدا من الناس لا يقدر ان يروض اللسان." ان الطريقة الوحيدة لهذيب لفتنا هي الدعاء لله عز وجل ليغير قلوبنا فعندما تفيض القلوب تتحدث الافواه، واذا ملئت قلوبنا بالحب ستكون الكلمات الخارجة من افواهنا مليئة بالحب والحنان.

## كيف تمنع الشخص الآخر من الجدل:

- ◀ تذكر ان اية مجادلة تتطلب وجود طرفين.
- ◀ تجنب بعض العبارات كأن تقول: لا، لست انا!، " نعم، انا كذلك! ".
- ◀ الاستراتيجية الاولى في تجنب اي صراع محتمل هي التأني، واول شيء نفعله عندما يواجهنا شخص غاضب قد يتصرف بشكل سلبي هو أن نبقى هادئين.
- ◀ اتبع عادة اغلاق الفم عند الغضب.
- ◀ عندما تدخل في مناقشة عليك ان تصبر بلا حدود.
- ◀ عندما يغضب شخص آخر، اسوأ شيء تقوله: " لا تغضب! " بدلا من ذلك، يجب أن تخاطبه بلطف قائلاً: " انا آسف، لا بد ان شيئاً اغضبك؟ ان كنت انا فانتني اعتذرا ماذا اقدم لك؟ "
- ◀ تذكر ان ارواحنا متواصلة، اذا كان لديك روحا خيرة وتوجهها جيدا، ان كنت هادئا، أهلا للثقة، صبورا، مسترخياً ومخلصاً بالتالي ستتفاعل مع الآخرين. لكن ان غضبت وفقدت صبرك وبدأت بالتعنيف والهديان، واتبعت اسلوبا حادا وطبعا اكثر حدة، فان الطريقة التي سيرد بها الآخرون عليك تكون مماثلة.

على خلاف الغبي، قد يغير الحكيم  
رأيه.

## كيف توقف جدالا بدأ

- ◀ لا تخرج عن الموضوع.
- ◀ راقب نبرة صوتك.
- ◀ لا تبالغ.
- ◀ واجه المشكلة ولا تواجه الآخرين. حاول اقصى جهدك ان يبقي النقاش بعيدا عن الامور الشخصية.
- ◀ اكد على الاشياء التي توافق عليها، ولا تؤكد على الاشياء التي تختلف فيها مع الآخرين. استمر في التأكيد على ان كلا الطرفين يناضلون من اجل الوصول الى نفس النهاية واختلافك مع الآخرين هو مجرد وسيلة وليس غاية.
- ◀ كن متحمسا لأن تلتقي مع الآخرين في منتصف الطريق.
- ◀ تواضع وتنازل حتى لو كنت واثقا من انك على صواب والطرف الآخر مخطئ.
- ◀ ان كنت مخطئاً، اعترف بذلك.

## كيف تسوي

### الخلافاً بعد الجدل

حتى لو كنا على صواب، يجب ان تكون لدينا القدرة على التسامح والسيان، وعندما يكون الوقت ملائماً علينا ان نطلب السماح ولا نحمل الأحقاد. ان وجدنا صعوبة في التسامح علينا ان نذكر انفسنا اننا بذلنا الكثير من الطاقة في حمل الاحقاد واننا نجد الكثير من الراحة في التسامح.



تمة صفحة ٥

## كيف تتغلب على الاسباب الاساسية للخلاف

الطمع والانانية غالباً ما يكونان السببان الرئيسيان لأي خلاف، وهناك خلافاً اخرى قد تتجم عن الغرور. معظم الخلافات تنشأ بسبب شخص يحاول لفت نظر الآخرين الى نقطة يعتقدون انهم ينظرون اليها بشكل صائب، ويحاولون رفع قيمتهم والحط من قيمة غيرهم بالتكذيب والتناقض.

باختصار، ان السبب الرئيسي لاي خلاف هو افتقاد الحب، ولا تكمن المشكلة في الخلاف وانما هو اشارة. فالمشكلة الحقيقية تكمن في افتقاد الحب والاهتمام. احد دروس الحياة يعلمنا حب الآخرين والاهتمام بهم، كيف نعمل ونتعامل معهم، كيف نبرئهم ونزيد من شأنهم دون أنانية، بدلا من ان نتقصص من قدرهم بأنانية للخلاف والنزاع، علينا ان نتصور انفسنا في مثل حالتهم.

افضل شيء نقوم به عند مواجهة مشكلة هو الدعاء لله عز وجل ان يهبنا الحب ويساعدنا في التغلب على عادة الجدل. كلما حاولنا تطبيق المؤشرات التي تناولناها في هذه المقالة سنجد الله الى جانبنا، وستتغير عقليتنا وسنجد المتعة، الصبر، الهدوء، الرقة، الطيبة، اللطف وبالتالي ضبط النفس. حاول بجديّة!

ستصبح حياتك اكثر سعادة! ❤️

عال ان يسامحني في كل مرة لم اراعي فيها مشاعر الآخرين وأذيتهم بكلماتي، طلبت منه فرصة ثانية في هذه الحياة لأعيش وحدث فرقا في حياة الآخرين، وان يكون هذا الفرق للأفضل.

شعرت وكأنني الوحيد الذي أذى روبرت، وانا متأكد من ان الناس الذين أذوا مشاعره وارادته في الحياة لا يختلفون عني كثيرا، وجاء دور روبرت في الدعاء، دعا الله ان يمنحه فرصة اخرى في الحياة وأملا آخر يحييا من أجله. لقد بدا الوقت وكأنه ساعات مرت في تلك المساحة الصغيرة.

حسنا، لقد وصل الكهربائي اخيرا، دخلنا ذلك المصعد غريبين وخرجنا منه رجلين جديدين. اصبحنا صديقين مقربين وكيف لا نكون كذلك؟ دعوته للعشاء تلك الليلة وليال اخرى بعدها.

رتب روبرت حياته ثانية، قابل امرأة اخرى وحصل على وظيفة اخرى، وتصالح مع والده. لقد انعم الله عليه بعائلة وانعم علي كذلك، فقد منحني الله فرصة ارى فيها كم هي الحياة قصيرة وكم يكون الأثر مدمرا لكلمات مؤلمة وكذلك ما هو المدى الذي قد يأخذنا اليه القليل من الطيبة. ❤️



أقوال  
مأثورة

# الكلمات شيء حقيقي

- كلمة زاد عدد المناظرات التي تفوز بها، كلما  
زاد عدد الاصدقاء الذين تخسرهم.
- افضل الكلام ما قل ودل.
- افضل علاج للغضب التأني.
- عندما تغضب، ابدأ بالعد قبل الكلام.  
وعندما تغضب كثيراً ابدأ بالعد حتى المئة ثم لا تتكلم.
- الصمت واحد من اكثر الاشياء المعروفة لدى البشر  
بالجمال، التأثير والالهام.  
لا تدحض ذلك طالما كنت قادرا على الاستمرار فيه.
- اللباقة هي القدرة على كسب نقطة دون ان تحول  
الآخرين ضدك.
- من الافضل دائما أن تكون سخيا بالثناء وحنذا بالنقد.  
ترفع الكلمة اللطيفة الانسان عندما يهوي به ثقل  
المشاكل.
- قال احد الحكماء: " أمسك لسانك الا في أربع: حق  
تعلنه او باطل تنكره او معروف تشكره او نصيحة  
تسديها."

Words  
lost in the surf  
still soothe  
the soul