

الجزء الثاني عدد ٦

# المشوق<sup>٣</sup>قة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

أقواس قزح من المطر

هذا الجمال لا يأتي إلا من طريق واحدة

كن شاكرا للخير  
تمرين على الإيجابية

التربية من القلب  
تعليم الأطفال حل المشاكل

# دعنا فقط تغني



بقلم ميلا جيفوروكا، موستار (يوغوسلافيا سابقا)

وقد انسابت الأصوات بمثل تلك القوة والإيمان لدرجة أنني وددت لو أن أغني أنا أيضا. وقد بدا أنها تغني لشروق الشمس، للصباح الجميل، للسماء الصافية، ليوم جميل مليء بالأمل، للزهور الجميلة والغابة اللطيفة، للمياه الباردة المناسبة اللامعة التي تغسل الطريق القديم. لم تكن تفكر بمنظرها أو أدائها. كانت فقط تغني بكل جوارحها.

لم أعرف كم من الوقت جلست هناك ولكني نسيت كل شيء آخر. استمعت ثم غنيت معها. غنيت للإحساس بالحرية الذي يجري في عروقي، للاحتتمالات الجديدة، للطرق الجديدة للنظر للحياة، ليوم جديد مليء بالأمل، لجمال الخليفة، وللحب الكبير الذي يمحو أخطاء الماضي. شعرت بالتحسن، وكان شعورا مميزا، شعور الحرية.

دعنا نتعلم من الطيور وننسى خلافاتنا وعلاقاتنا المحطمة، وأخطاء الآخرين التي لا تنتهي بالاعتذار. بكل وجودنا، بكل قوتنا، دعنا تغني. ■

أوقظتني باكراً مجموعة من الطيور. مغنين، فرحين، منشدين، منسجمين، مصدرين ألحانا جميلة عالية بمرح، في كل مكان - صوت محيط الطبيعة الخاص. وكنت أقيم مع بعض الأصدقاء في منطقة الغابات بالقرب من موستار في المدينة البالغة من العمر ٦٠٠ والتي كان يرد اسمها في الأخبار خلال الحروب اليوغوسلافية في اوائل عام ١٩٩٠.

ارتفعت أصوات الطيور في حداثها وحجمها ثم مالت إلى الهمس ثم وصلت إلى أعلى مستوى لها مرة أخرى، منتصرة، مليئة بالإلهام والمرح. وقد كانت الصعوبات والتغييرات التي تقسم هذا البلد عرقيا هي أبعد ما تكون عن عقولها الصغيرة بشكل واضح.

ذهبت لأتمشى عبر النهر الضيق وأخذت بسحر المنظر - كان في الأسفلت شقوق وعليه هياكل لكراسي غير موجودة والجسر الذي دمر والمقهى بدون أبواب أو شبابيك أو زجاج والزهورات الصغيرة التي ارتفعت فوقها الحشائش. وقد ذكرت نفسي "لا تدوسي على الحشائش فيمكن أن يكون هناك ألغام" ولعدة دقائق نسيت أمر الطيور وسألت نفسي لماذا حدث هذا؟ من هو المسؤول عن كل ما حدث؟

وعندما اقتربت من بقايا الجسر المتمايل رأيت أحد الطيور على أحد الحواجز. هل يمكن لها أن تتذكر؟ هل رأيت أحدا يموت هنا؟ أو هل قد سمعت إطلاق النار؟ ثم بدأت الطيور تغني، ونسيت كل شيء عن هذه الأسئلة. وكان جسدها الصغير يهتز وهي تندفع للأمام. وكان يبدو وكأن الموسيقى تخرج من كل أنحاء جسمها.

دعنا فقط نغني!

٣

اقواس قرح من المطر

هذا الجمال لا يأتي الا من طريق واحدة

٤

واثق وشغال

قصة شعبية

٦

كن شاكر للخير

تدبرين على الإيجابية

٩

النظرة إلى أعلى

٩

التربية من القلب  
تعليم الاطفال حل المشاكل

١٠

اقوال مأثورة  
بإيجابية

١٢

الجزء الثاني عدد ١  
سعاد أبو حليم  
كريستينا لابن

العدد  
أسرة التحرير

اعراف

التصميم:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

الرجاء الاتصال بنا  
على:  
الموقع على  
الانترنت

المشوقة © ٢٠٠٩

جميع الحقوق محفوظة

متفائل أو متشائم؟ هل كأسك نصف ممتلئ أو نصف

فارغ؟ حسب الموظفين في عبادة مايو الشهيرة فإن جوانبا على السؤال الثاني ليس فقط جواباً للسؤال الأول ولكنه أيضاً يعكس مواقفنا تجاه أنفسنا وتجاه الحياة بشكل عام. حيث أن كل منهما يلعب دوراً مهماً في كيف نحيا جيداً ومن الممكن إلى أي مدى يمكن أن نعيش.

وفي الغالب فإنه لا حاجة للقول بأن الذين يفكرون بإيجابية

يصلون إلى أهدافهم أسرع من الذين يفكرون بسلبية. وإذا كانت نماذج أفكارنا لها ذلك التأثير على سعادتنا ورفاهيتنا، فمن المعقول أن نتوقف من حين لآخر لمراجعة طريقة تفكيرنا وعملنا ليصبح لدينا عادة إيجابية في التفكير.

ويكتب فريق مايو في معرض شرحهم لطريقتهم في تناول

هذا الموضوع ضمن شروط الكلام الذاتي-سيل لا يتوقف من الأفكار التي تجري في رؤوسنا كل يوم. ويمكن أن يكون الكلام الذاتي إيجابياً أو سلبياً كما يمكن أن تكون نتائجه كذلك.

وينتج عن الكلام الذاتي الإيجابي أعمالاً إيجابية وتقدم بينما

ينتج عن الكلام الذاتي السلبي الإحباط والهزيمة.

والكلام الذاتي مبني على الحقائق وبعضه مبني على الزيف.

والخطوة الأولى لتكون مفكراً إيجابياً أكثر هو أن تتعلم كيف

تميز بين الاثنين وأن ترفض المزيد من الكلام. وعلى سبيل

المثال، فإنه ليس صحيحاً أننا لا نستطيع أن نقوم بأي شيء

بالشكل الصحيح. ورفضنا مثل هذا الشيء غير الحقيقي بعيداً

فإن ذلك يبعد الكثير من السلبية عنا. وهناك حديث ذاتي سلبي،

ولكن فيه عنصراً من الحقيقة مثل "من المحتمل أنني لن أكون

قادراً أن أعمل هذا لأنني لم أقم بمثل هذا العمل من قبل" ويمكن

مواجهة ذلك بجمل إيجابية مثل: "وهنا لدي فرصة لأتعلم شيئاً

جديداً."

ولكن ماذا عن الكلام الذاتي السلبي الذي ينشأ عن الحقائق

الصعبة، مثل حادث خطير، أو مرض أو خسارة محبوب لنا؟

كيف يمكن أن نفكر بإيجابية في هذه الأشياء؟ إن هناك إجابات

جيدة على تلك الأسئلة أيضاً ولكنني لن أقدمها هنا. وسوف

تجدها في الصفحات القادمة.

سعاد أبو حليم

للمشوقة

الإفريقية الأمريكية ومؤسس كلية لصغار  
الأمريكيين الأفارقة.

جيروم كي جيروم فقد والده عندما  
كان عمره ١٢ عاما واضطر للذهاب للعمل  
ليعمل والدته وأخته. وأصبحت حياته أصعب  
عندما ماتت أمه أيضا، وفي الأخير أصبح جيروم  
كاتبا ليس للقصص الحزينة وإنما للقصص  
الفرحة. وقال بعد هذه البداية الصعبة في  
حياته: "إننا نكتسب القوة من الكفاح وليس  
من النصر."

## يمكن أن تشاهد ألوان قوس قزح الجميلة فقط من خلال منشور المطر.

وهناك فوائد كثيرة تحصل من المصاعب  
والمشاكل. وإذا لم يكن لدينا مشاكل ومصاعب،  
فإننا سوف نصبح مدللين وصغارا أمام الحوادث  
وليس لدينا قوة الشخصية التي تأتي من التغلب على  
المصاعب. إن الجمال الذي يحصل نتيجة المعاناة لن  
يجد الفرصة ليزهر في حياتنا. ولن نقدر قيمة أحيائنا  
كثيرا أو أن نجد أصدقاء حقيقيين من خلال أولئك  
الذين يقفون إلى جانبنا وقت الحاجة. ولن يكون لدينا  
التفهم أو العاطفة تجاه الآخرين الذين لا يمرون في  
نفس تلك الأشياء أو نعرف كيف نساعدهم.  
وأحيانا تكون المصاعب هي الطريق الوحيد التي  
سوف نتعلم من خلالها كيف نتق بأنفسنا أو أن نقبل  
الظروف على أنها أول درجات السلم أو أن تمنعنا  
من اتخاذ منحنى خاطئا في حياتنا. وتجعلنا المصاعب  
والمشاكل أكثر تواضعا كما تعلمنا الصبر والرحمة  
وتساعدنا بالأ نصدر أحكاما على الآخرين من بين  
الأشياء الأخرى. وإذا لم يكن لدينا أية مشاكل فلن نتعلم  
كيف نكون أقوى، ولن نجرب ذلك الإحساس بغمرة  
الفرح عند التغلب على العوائق للوصول إلى أهدافنا.

على الكفاح والتغلب عليها، ونصبح أقوى  
بفضلها. وبدلا من النظر إلى العوائق أو  
المصائب أو الخبرات السيئة على أنها  
محبطات فظيعة ومعوقات مخيفة، فإنه يمكننا  
أن نستخدم تلك الأشياء لتحسين حياتنا وحياة  
الآخرين.

أنظر إلى أولئك الرجال والنساء عبر  
التاريخ الذين ارتفعوا فوق العقبات التي بدا  
وكأنها لا تقهر ليصبحوا بعد ذلك عظماء.  
وكان عليهم أن يحاربوا بقوة للتغلب على  
تلك العوائق ولكن بعملهم ذلك أصبحوا  
أقوى. وبدلا من الشكوى بأن الحياة قد  
أعطتهم معاملة سيئة إلا أنهم عملوا كما يقول  
المثل ليمونادة من الليمونة. وبسبب إعاقته  
المفترضة فقد تغلبوا أكثر مما تخيلوا.  
كان بيتهوفن أصما بالكامل عندما أُلّف  
أجمل الموسيقى التي كتبت وكان توماس  
أديسون أصما عندما اخترع الفونوجراف.  
وكان الاسكندر الأكبر حدبا. وكان هويمر  
موسيقي أعمى. وقد رسم رينوار بعضا من  
أجمل روائعه بينما كانت أصابعه ملتوية من  
مرض الروماتيزم لدرجة أن فرشاته التي  
كان يرسم بها كانت ترتبط حول يده. وكان  
جانب هاندلز الأيمن مشلولا عندما أُلّف  
أعظم أعماله.

وفي الغالب فإن الناس الذين يتغلبون  
على مصاعبهم هم الذين يساعدون الآخرين  
ليكون لديهم الشجاعة والإيمان للتغلب على  
مصاعبهم. وأمثلتهم الشخصية هي دليل بأنه  
من الممكن التغلب على المواقف التي يبدو  
أنها مستحيلة.

لو لم تكن هيلين كيلر عمياء  
منذ طفولتها لما كان لها فرصة في أن  
تصبح وما تزال مصدر إلهام لملايين  
الناس.

ولد بوكر تي واشنطن عبدا  
مملوكا وعمل في مناجم الفحم قبل  
أن يصبح معلما ومتحدثا عن القضايا

# أقواس قزح من المطر

بقلم ماريا فونتين

يأتي هذا الجمال من طريق واحدة

تبدو الكثير من الأشياء الطبيعية في الحياة إيجابية من قبل أشخاص آخرين ولكن هذه الأشياء تكون مرفوضة من الغير. خذ على سبيل المثال يوم ماطر. بعض الناس قد يشتكي بسبب المطر في هذا اليوم بينما يعتبره الآخرون يوم مبارك لأنه يسقي محاصيلهم أو عشبهم.

وأحيانا قد يشعر شخص ما بعميق الامتنان إذا انتقل إلى مكان جديد وقد يكره شخص آخر ذلك المكان ويرفض الانتقال إليه. ويمكن أن يكون أي شيء مصدر مرارة وحتى الأشياء التي لا تكون فعليا سيئة في ذاتها أو قد يعتبرها شخص آخر جيدة. ويعتمد ذلك في الغالب على كيفية التعامل مع الأحداث والظروف.

ومن ناحية أخرى، هناك أشياء لا تعتبر من المواقف الشخصية والتي نوافق جميعا عليها أنها ليست جيدة أو مرغوبة للإحساس الطبيعي مثل: إعاقة جسدية، حادث سيارة، بيت يحترق، ألخ. الإعاقة الجسدية هي من الأشياء التي تسبب الكثير من الألم. إنها ليست من الخيال وهي أمر طبيعي جداً أن يشعر الإنسان فيها بالإحباط. ورغم ذلك فحتى الإعاقة الجسدية يمكن أن تتحول إلى أدراج للإرتقاء عليها إلى حياة أفضل مثل درجات السلم فهي تساعدنا إلى الصعود إلى أعلى مما كان يمكن في أمر غير ذلك.

لدى كل واحد منا ما يعيقه في هذه الحياة إذا سمحنا لهذا الشيء أن يهبط عزيمتنا. ولكن الشيء الرائع هو أن هناك طريق للتغلب على هذه الأشياء. وفي الحقيقة ليس للظروف أن تملينا علينا تصرفاتنا. ليس علينا بالضرورة أن نكون محاصرين عاطفياً أو ذهنياً أو روحياً بالمشاكل سواء كان ذلك في حاضرنا أو ماضينا القريب. وفي الحقيقة وحتى تلك الأشياء السيئة التي تحدث، تحدثنا

# وشكاك

وخشية أن يعود الأسد ويهاجمهما، فقد تسلق  
الرجلان شجرة كبيرة وأشعلا مشعلهما.

وعلى الشجرة، صاح أيمن: "ألم أقل لك أننا سنكون  
بخير."

ولكن "شكاك" رد بغضب: "ماذا؟ كيف تكون  
العناية بنا؟"

"نحن بأمان لأن الأسد هاجم الحمار وليس نحن.  
ألسنت ممتنا لذلك؟"

"أوه، أضمن ذلك،" أجاب "شكاك" وهو متأكد أنه لم  
يكن شاكر لأي شيء حصل حتى الآن.

وفجأة هبت ريح قوية. وانطفأ مشعلهم. وبقيا في  
الظلام، وهما في مكان مرتفع على الشجرة.

وبدأ "شكاك" يتململ: "أعتقد أنك ترى في هذا  
شيء جيد أيضا. هذه ليلة فظيعة."

شعر "أيمن" بالتعب: "سوف أحصل على بعض الراحة  
وأقترح أن تفعل نفس الشيء. أمامنا غداً يوم طويل.

"كيف سنفعل ذلك؟ لا يوجد سرير هنا."

وعرض أيمن مهارته في عمل سرير بطريقة محسنة،  
"سوف أضع فقط معطفي بين هذه الأغصان هكذا."

لم يتأثر شكاك. "هذه فكرة سخيفة. أنا أخاف أن  
أسقط من فوق الشجرة. إلى جانب ذلك ماذا لو جاء

الأسد ثانية ليأكلنا؟"

قال أيمن، عندما بدأ يغط في نوم عميق ويشخر:  
"أراك في الصباح."

وفي صباح اليوم التالي حيّاهم صوت الديك.

استيقظ أيمن وهو مرتاح ومرح كالعادة. بينما لم ينم  
شكاك بالمرة. ونزل كلاهما عن الشجرة.

واقترح أيمن قاتلا: "حسنا، دعنا نذهب إلى القرية

ونرى إذا كان من الممكن أن نجد بعض الطعام للفظور."  
وعندما وصلا القرية، كان هناك فوضى، وبعض

الناس يركضون هنا وهناك.

أوقف شكاك واحداً من القرويين فترة تكفي ليسأله:

"ماذا حدث؟ ماذا جرى لك؟"

لم يكن الرجل قادرا على الكلام، وركض وهو يبدو  
قلق جدا.

واصطدم نفس الرجل بأيمن الذي حاول أن

يهديه: "من فضلك يا سيدي، إهدأ واحبرنا بالضبط ماذا  
حدث؟"

صاح الرجل قاتلا، "خلال الليل جاءت مجموعة من

الصوص المسلحين وسرقوا كل البيوت!" هذا كل ما قاله  
وهو يركض بعيداً.

تتمة على صفحة ٨

# دعوة

قصة شعبية أعيد سردها من قبل بيتر فان جوردر

قال "شكاك": "بدأ يحل الظلام! ماذا يحدث لو وضعنا وسقطنا من منحدر؟"

وحاول واثق أن يطمئنه، "من الأفضل أن نتوقف في القرية التالية ونبحث عن مكان ننام فيه."

وقد سألا عدداً من الناس عن مكان لبيتنا فيه ولكن كل الأشخاص رفضوا مساعدتهم فتركوا المكان وعادوا إلى الغابة.

وقال واثق وهو مفعم بالأمل، "لا أحد في هذه القرية يريد أن يساعدنا. يمكن أن ننام الليلة في الغابة وأنا متأكد أننا سوف نجد سكناً ليلة غد."

رد شكاك: "لقد قلت أننا سنكون بخير. هل النوم في نظرك في الغابة من باب الاهتمام بنا؟"

"لا بد وأن يكون هناك سبب جيد لم نفهمه بعد. الغابة هي أفضل مكان ننام فيه الليلة."

رتب الرجلان مكان نومهما خلف شجرة كبيرة. وربط الحمار على مسافة أبعد منهما قليلاً واضطجعا لينا تلك الليلة.

وما كادا أن يستغرقا بالنوم حتى سمعا زئيراً فظيعاً. فقد هاجم أسد الحمار. وبما أنهما لم يربط الحمار بأمان فقد ركض الحمار وهو ينهق ويرفس بشراسة في الغابة والوحش يطارده.

في صباح يوم جميل ركب اثنان من الرجال على حميرهم وبدأوا رحلة طويلة وخطرة عبر أرض وعرة يبحثان عن السيد أحمد. وكانت أسماء المسافرين أحدهما "واثق" والآخر "شكاك".

التفت واثق إلى زميله المسافر وقال له: يا "شكاك" سوف تكون رحلة طويلة لنرى السيد أحمد، من أجل العمل. ولكنها تستحق العناء، أنا متأكد من ذلك.

"ماذا إذا كان السيد أحمد مريضاً ولا يستطيع أن يرانا؟ ماذا لو هاجمنا للصوص؟ ماذا سنفعل بعد ذلك يا واثق؟"

"القارب المربوط بجبل على الشاطئ لا يمكن الإبحار به."

"عن ماذا تتكلم؟ أنا لا أرى أي قارب." "دعني أوضح لك الأمر بطريقة أخرى. أنا متأكد أننا سنكون بخير في هذه الرحلة."

توقف "شكاك" للحظة ثم قال: "ولكن لا أعرف، قد هاجمنا الأسود أو الثعابين أو... أو اللصوص. أي شيء سيء قد يحصل لنا في هذه الرحلة."

"أو أي شيء طيب! إبتهج! الحياة مغامرة!" وقد استمرا في سفرهما لبعض الوقت حين بدأت الشمس تغرب.

**"أحياناً تحدث أشياء لنا في وقت لا تبدوا أنها أشياء جيدة بالنسبة لنا ولكن فيما بعد نكتشف أن هناك سبباً معيناً أو هدفاً وراء حدوث تلك الأشياء."**

# كن شاكراً للخير

## تمرين على الإيجابية

من السهل جداً أن تكون لطيفاً  
عندما تسير الحياة مثل أغنية.  
ولكن ما يزيد الإنسان قيمة  
حين يتسمم وكل شيء يسير بطريقة  
خاطئة تماماً.

- ايللا ويلر وبيلكوكس

"أشعر بالامتنان في هذا الموقف لأنني  
عندما علقت هناك بدون هاتف لطلب  
المساعدة. توقف شخص غريب طيب  
لمساعدتنا. ورغم أنه أخذ مدة ليصل إلى  
هناك فإنني قد كونت صداقة مع شخص.  
فلولا هذا الموقف لما قابلته."  
دعنا نتمرّن على هذا التمرين كل مساء  
للأسبوع القادم. إن رمي متاعب الماضي  
بطريقة إيجابية سوف تحفزنا للوصول إلى  
المكاسب المستقبلية إيجابية وهذا معناه  
كسب نصف المعركة. ■

دعنا نستذكر موقفاً محبطاً أو معاكساً  
وقعنا فيه حديثاً ودعنا نتذكر الأشياء الجيدة  
التي نتجت عن موقفنا هذا أو ما قد يحصل.  
وعلى سبيل المثال. دعنا نقول بأننا كنا  
نقود السيارة على طريق صحراوي عندما  
تعطلت في مكان ما. وعندما حاولنا أن  
نتصل لطلب المساعدة اكتشفنا أن بطارية  
خلية التلفون انتهت وقد تكون أفكارنا المقررة  
بالشكر هكذا:

## النظر إلى أعلى

### أعيد سردها من قبل أبي اف ماي

منها أفكارك يا دكتور.  
"نعم". أجب الدكتور.  
احتج الطالب: "ولكنها  
صغيرة جداً!"  
نعم قال البروفسور مع  
وجود بريق في عينه وهو يلمح  
إلى السماء. "ولكن أنظر كم  
هي عالية هذه الحديقة." ■

من القهوة طلب التلاميذ  
مشاهدة حديقته. ولدهشتهم  
لم تكن الحديقة سوى مر ضيق  
أوسع قليلاً من مشى والبيت  
على جهة واحدة من الحديقة  
وجدار عالي على الجهة الأخرى.  
وسأل أحد الطلاب: "هل  
هذه هي الحديقة التي تستلهم

كان سابقاً محاضراً في  
جامعة يرطب محاضراته  
بتلميحات تبدأ بشكل ثابت  
بقوله. "بينما كنت أمشي في  
حديقتي حدث لي بأن .... ومرات  
ومرات يمر على أفكار طلابه  
بقوله بأن حديقته هي مصدر  
إلهامه.

وفي يوم من الأيام دعا اثنين  
من أكثر طلابه الذين يتوقع  
لهم مستقبلاً مرموقاً لزيارته  
في البيت. وأثناء تناول فنجان

التفت أيمن إلى شكاك قائلاً: "كم أشعر بالامتنان والشكر. لو كنا هنا الليلة الماضية لسُرقتنا مع باقي القرويين! ولو لم تطفئ الريح مشعلنا في تلك اللحظة لرأتنا العصابة التي كان تمر في الطريق ولو رأوا المشعل، لسرقونا. أرايت يا صديقي أننا بخير، رغم أننا لم نفهم ذلك تماماً. تخيل لو .....!"

وحينئذ اقترب منهما مزارع وقاطع حديثهما سائلاً: "اسمحا لي، هل فقدتما حماراً الليلة البارحة؟" أجاب أيمن: "نعم. لماذا السؤال؟"

"في الليلة الماضية هرب حمار إلى مزرعتي. لقد كان حائفاً من شيء. هل هو لكما؟" سألهما المزارع وهو يشير إلى حمار مربوط إلى شجيرة على التل. صاح أيمن، "أعتقد أنه هو نفسه." "تعال معي كي تتأكد."

تبع أيمن وشكاك المزارع ووجدوا أنه حمارهما. قال أيمن وهو يأخذ رسن الحمار ويقوده أسفل التل، "أشكرك يا سيدي الكريم."

دعاهما المزارع: "لماذا لا تأتيا لتشربا الشاي؟"

قال أيمن: "هذا كرم منك يا سيدي ولكن يجب أن نذهب لوجهتنا وكما ترى نحن في طريقنا لنجد السيد أحمد."

"هل قلت أحمد؟ هل هو أحمد عبد الله؟"

"هذا هو الشخص الذي أعنيه. ولكن لماذا تسأل،" قال أيمن.

"لا حاجة لأن تسافرا أبعد لأن أحمد عبد الله سيأتي إلى مزرعتي اليوم. وهو يمتلك معظم الأراضي في هذه المنطقة وهو قادم ليتفحص كل شيء قبل بدء رحلته الطويلة بعيداً عن البلد."

وتعجب أيمن: "لقد كان من الممكن ألا نرى السيد أحمد وقد كادت تكون كل رحلتنا دون فائدة لو لم يُهاجم حمارنا ويأتي إلى مزرعتك!" هز شكاك رأسه في سكون دهشة.

وفكر أيمن بأنه سوف يصل إلى نهاية هدفه بضربة واحدة باقية: "أحياناً تحدث أشياء لنا في وقت لا تبدوا أنها أشياء جيدة بالنسبة لنا ولكن فيما بعد نكتشف أن هناك سبباً معيناً أو هدفاً وراء حدوث تلك الأشياء." ■





تعتقدين أنها ستشعر عندما تعود لها لعبتها  
بثوب ممزق؟"

"يمكن أن تشعر بالحزن."

"هل يمكن أن نفعل شيئاً لإصلاح ذلك."

"يمكن أن نصلحه؟" هل يمكن أن نخيط

الثوب؟"

"حل ممتاز. ما رأيك أن نقوم أنا وأنت

الليلة بخياطة الثوب؟"

"حسناً!"

وهكذا تكون الأم قد علمت سارة كيف

تجد الحل لمشكلتها. وعن طريق مساعدتها

بخياطة الثوب مع أمها، أصبحت الآن سارة

جزءاً من الحل. وفي المرة القادمة عندما

تواجه سارة مشكلة قد تذهب إلى أمها

لطلب المساعدة، وسوف تشعر بأنه سوف

يكون هناك طريق لإيجاد حل. وسوف

تدرك انه يمكنها ويجب أن تلعب دوراً في

الحل. وبينما تتمرن سارة على طريقة حل

المشاكل هذه يوماً بعد يوم فسوف تتعلم

على إيجاد الحل بنفسها. وسوف تكون قد تمكنت من

إتقان هذه المهارة مدى حياتها.

استعارت سارة الصغيرة لعبة صديقتها  
وبينما كانت تلعب بها مزقت ثوب اللعبة .

همست سارة: " يا أمي، لقد مزقت

الثوب."

"لا تقلقي يا سارة سوف أخطه الليلة

ويمكنك أن تعيده إلى ميليسا فيما بعد."

قامت الأم بحل المشكلة وسارة الآن

سعيدة. ولكن ماذا تعلمت سارة من هذه

المشكلة ؟ عندما أقع في مشكلة سوف

أذهب إلى أمي. وسوف تحل مشكلتي."

وهكذا في المرة القادمة عندما يحدث

شيء سوف تذهب مسرعة إلى أمها لحل

مشاكلها مرة ثانية.

في حالة الثوب الممزق هنا فيما يلي

كيف يمكن أن يكون تعلم حل المشكلة:

"ماما، مزقت ثوب اللعبة، وقد كنت قد

استعرتها من ميليسا."

"أوه ، نعم هذا شق. همم . ماذا تعتقدين

يمكن أن نفعل حول هذا الأمر."

"لا أعلم. أخيراً ميليسا أنني أسفة؟"

"ذلك سوف يكون جيداً أيضاً. ولكن كيف

ليس كل المشاكل في الحياة يمكن حلها بسهولة وسوف يكون عليك أن تساعد أطفالك عندما يتعرضون لتحديات

كبيرة. ولكن الخطوات اليومية التي ستخذها لتشجيعهم في مهارات حل مشاكلهم سوف تزودهم بمصادر شخصية

ليتكيفوا مع مشاكل تحديات الحياة كلما كبروا في العمر.

علم أطفالك أن يتحملوا المسؤولية في إيجاد حلول لمشاكلهم وبعملهم هذا سوف تكون قد علمتهم مهارة قيِّمة

سوف تفيدهم في حياتهم. ■



# تعليم الأطفال حل المشاكل

## عن "الأبوة الموهوبة والمهنية"

(ملاحظة: يمكن تطبيق هذه القاعدة على الأطفال الصغار والكبار ولكن نرجو أن تعدل هذه النصيحة حسب احتياجات طفلك/أطفالك الشخصية.)

يقول المثل الصيني، "أعط الرجل سمكة لتطعمه لمدة يوم. ولكن علم الرجل أن يصطاد السمك وسوف تطعمه مدى الحياة." وهذا المثل ينطبق على تعليم شباننا مهارات حل مشاكلهم وهذا هو محور هذا المقال. وربما نجد أنه قد يستغرق الأمر وقتاً لتعليم مبادئ حل المشاكل لأطفالك، ولكن يمكنك أن تتوقع من أطفالك أن يصدوا ثمار هذا التعليم على المدى الطويل من أجل حل مشاكلهم وعمل اختيارات حكيمة لأنفسهم.

يصاب الآباء أحياناً بالدهشة عندما يكتشفوا كيف أن أطفالهم قادرين ولديهم ما يكفي من الدهاء عندما تتاح لهم الفرصة لحل مشاكلهم بطريقتهم الخاصة. حتماً فإن جميع الأطفال يواجهون مشاكل في حياتهم من جميع الأشكال والأنواع، وهذا يعتبر جزءاً من نموهم. ومن خلال التعامل مع التحديات فإنهم يتعلمون مهارات حل مشاكلهم وهذا أمر ضروري لنجاحهم في حياتهم. ولدى الأطفال قدرة عظيمة لا تصدق على تطوير مهاراتهم في حل المشاكل. كما أن تعليم الأطفال مهارات حل مشاكلهم أمر ضروري يستحق التعليم وهم صغار حيث أن هذا سوف يساعدهم بشكل كبير في مستقبلهم. ومن الجيد للطفل للتوجه لوالديه عندما تواجهه مشكلة وعلى الوالدين أن يرشدوه لحل مشاكله.

وعلى كل حال، تكون رغبة الوالدين بسرعة حل المشكلة أو تقديم الحل بسهولة. وإذا حاولت أن تحل جميع مشاكل ابنك، فإنك سوف تعيق قدرته على حل مشاكله بطريقته الخاصة. لا تحاول حل المشاكل إلا إذا اضطرت لذلك. وبدلاً من ذلك، ساعد الطفل على إيجاد حل للمشكلة. وهذا يُظهر أن لديك ثقة بقدرة طفلك على تعلم حل مشاكله بشكل بناء.

وعليك في البداية أن تسير مع طفلك بكل خطوة في عملية حل مشاكله. وقد يستغرق الأمر وقتاً أطول لإكمال العملية أكثر مما لو قمت بحل المشكلة له أو أخبرته بالحل. ولكن إذا قمت بحل مشكلة طفلك، فإنك تأخذ منه فرصة ثمينة للتعلم. ومهما كانت العملية التعليمية طويلة فإنها تعتبر جزءاً من تطور الطفل ونموه.



# أقوال مأثورة

وهذا هو الفرح الحقيقي في الحياة عند إدراك الهدف الذي تسعى إليه كهدف يستحق التضحية. كونه قوة الطبيعة بدل التصلب الانساني المجوم والتوجع والجزن، من شكوى سوف لن تجعلك سعيدا.  
- جورج بيرنارد شو

كنت كذيبا لأنه ليس لدي حذاء إلى أن قابلت في الشارع إنسانا ليس له أقدام.  
- مقتبس من مثل فارسي

هناك فرق بين الناس ولكن الاختلاف البسيط يعمل اختلافا كبيرا. الاختلاف البسيط هو الموقف. الاختلاف الكبير هو فيما إذا كان هذا الاختلاف إيجابيا أو سلبيا.  
- دبليو كليمنت ستون

ليس هناك شيء سهل جدا ولكن يصبح صعباً عندما تقوم به بدون رغبة.  
- بوبليوس تيرينتوس أفر

لا يتم تقييم حياتك بما تقدمه الحياة لك ولكن بالمواقف التي تقدمها أنت في الحياة، وليس كثيرا بما يحدث لك ولكن بالطريقة التي ينظر بها عقلك لما يحدث لك.  
- خليل جبران

يرى المتقاتل الوردية ولا يرى شوكتها، بينما المتشائم يحمق على الشوكة وينسى الوردية.

- خليل جبران

هناك دائما ورود لمن يريد أن يراها.

- هنري ماتيس

من الممكن دائما أن تكون شاكرا لما يقدم لك أكثر من الشكوى عن ما لا يعطى لك - واحدة أو أخرى تصبح عادة في الحياة.

- إليزابيث أليوت.

إذا لم تحصل على كل ما تريد، فكر في الأشياء التي لم تحصل عليها والتي لا تريدها.  
- أوسكار وايلد

الباب إلى السعادة يتجه إلى الخارج.

- سورين كيركجورد

لو عشت حياتي مرة أخرى، فسوف أستريح أكثر. سوف أتسلق المزيد من الجبال وأسبح في المزيد من الأيام. وسوف أقطف المزيد من أزهار الأفيون - وسوف يكون لدي مشاكل حقيقية ومشاكل خيالية أقل.  
- دون هيرولد

المصاعب لن تسحقني. كل صعوبة لها حل، الذي يطمح للنجوم لن يغير رأيه.  
- ليوناردو دا فينشي

