

المجلد ٣، العدد ٥

المشورة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

ما يهم فعلاً

مسؤوليات اليوم

المستقبل هو الآن!

التنشئة الأبوية من القلب

حالة ميؤوس منها!- قصة حقيقية



ما يهمُ فعلاً

٣

صمم على الفوز

٤

مسؤوليات الوقت الحاضر
المستقبل هو الآن!

٦

التنشئة الأبوية من القلب
حالة ميؤوس منها!- قصة حقيقية

٨

قوة الكلمات

١٠

عشرة طرق تظهر بها
التشجيع للآخرين

١١

أقوال مأثورة
الشخصية هي.....

١٢

المجلد ٣ - العدد ٥
كريستينا لاين

العدد
المحررة

واثق زيدان

التصميم:

motivated@motivatedmagazine.com

الرجاء الاتصال بنا على:

www.motivatedmagazine.com

الموقع على الانترنت:

المشوقة © ٢٠١١

جميع الحقوق محفوظة

ألا نرغب جميعاً بالعيش في عالمٍ إيجابيٍ خالٍ من المشكلات؟

للأسف، تلك ليست المسألة. لن يكون من المُجدي أن نتغاضى عن مشاكل العالم وجعلها تبدو بسيطة. فهي ليست كذلك.

فيما يلي ظاهرة مثيرة للاهتمام من ظواهر الحياة الحديثة. أعيدت صياغتها من «تربية أطفال إيجابيين في عالمٍ سلبي» لؤلّفه زج زجلر (Zig Ziglar):

لنفترض جدلاً أنني وقفت أمام جمهور من أي نوع. وبدأت بالدفاع عن العنف واللاأخلاقية والفجور والتدخين وتعاطي المخدرات والكحول. فإنهم سوف ينظرون إليّ مصعوقين من الدهشة. ولو أنني أثناء حديثي عن هذه الأمور ألقيت في وجوههم لغة قبيحة. واستعملت كلماتٍ يذينة طيلة هذا الحديث. فلن يبقى شخص واحد من ألف جالسا ومصغياً لما أقول. أما الآباء والأمهات في هذا الجمهور والذين يعلمون أنني في اليوم التالي سألقى نفس هذا الخطاب على أبنائهم وبناتهم في المدرسة المحلية. فإنهم سوف يعملون ما في وسعهم (ويقلّبون السماء على الأرض) من أجل إلغاء خطابي هذا.

والحقيقة أن نفس هذه «الأغنية» تُغني لنا ولعقول أطفالنا بإيقاع جميل عشرات بل مئات المرات يومياً. من خلال الأفلام والأغاني ووسائل الإعلام الحديثة. إن تأثيرها بتلك الطريقة أكبر بكثير من تأثيرها لو استخدمت في خطاب ولم تسمع إلا مرة واحدة.

كيف نستطيع تغيير الأشياء نحو الأفضل. و أن نقلب الأمور؟ أعتقد أن العمل على بناء الصفات الشخصية الجيدة قد تكون واحدة من أهم الأشياء التي يمكننا القيام بها.

قال ويليام كوترجر: «الشخصية الجيدة هي عندما يتفق رأسك وقلبك وروحك ويديك على فعل الشيء الصحيح بالطريقة الصحيحة من أجل الأسباب الصحيحة. وإن الجهد المشترك يؤدي إلى النتائج الصحيحة في ظل أكثر الظروف معاكسة لنا.»

أمل أن تقدم المقالات في هذا العدد من «المشوقة» التعزيز والإلهام اللذين نحتاج إليهما جميعاً لمواصلة إحداث التأثير الإيجابي على أطفالنا والأشخاص من حولنا. والذي إذا ما واصلناه سوف يغيّر عالمنا.

كرستينا لاين
لـ "المشوقة"

ما يهمُ فعلاً

المؤلف مجهول

صفات تحتاج إلى تشجيع

التواجد

جَعَلْ جدولتي الخاص وأولياتي في الدرجة الثانية بعد رغبات أولئك الذين أقوم على خدمتهم.

الجرأة

الثقة بأن ما يجب علي قوله أو فعله هو حقيقي وصواب وعادل.

القناعة

إدراك أن السعادة الحقيقية لا تعتمد على الظروف المادية.

التعقل

إدراك وجنب الكلمات والأفعال والمواقف التي يمكن أن تجلب نتائج غير مرغوبة.

قبل بضع سنين في الألعاب الأولمبية الخاصة بمدينة سياتل (الولايات المتحدة). جَمَع تسعة متسابقين. وجميعهم يعانون من إعاقات جسدية أو عقلية عند خط البداية لسباق المائة ياردة. و عند سماع رصاصة البدء كلهم انطلقوا -ليس في اندفاع قوي بالضبط- ولكن برغبة أكيدة في أن يجروا في هذا السباق إلى نهايته ويفوزوا.

جميعهم . إلا ولداً واحداً. والذي تعثر على الأسفلت وانقلب مرتين وبدأ في البكاء. سمع باقي المتسابقين بكاءه: فخفضوا من سرعتهم ونظروا إلى الخلف. عندما شاهدوا ما قد حدث: استداروا جميعاً وعادوا إلى خط البداية. إحدى الفتيات والتي تعاني من متلازمة داون. عندما وصلت إليه انحنى وقبلته وقالت: «هذه ستجعل الأمور أفضل.» ثم التسعة جميعاً تشابكت أيديهم معاً وساروا حتى خط النهاية. كل من كان في الاستاد الرياضي وقف. واستمر التصفيق والتهنئة لعدة دقائق.

الناس الذين كانوا هناك ما زالوا يروون هذه القصة حتى الآن. لماذا؟

لأننا في أعماق أعماقنا نعلم هذا الشيء: إن ما يهم في الحياة هو أكثر من الفوز لأنفسنا. ما يهم حقاً هو مساعدة الآخرين في سباقهم. حتى لو كان هذا يقتضي منا الإبطاء وتغيير المسار. ■



مصمم على الفوز

بقلم ماري بويس جولي. بتصرف.

قبل أيام لَفَتَ نظري مُلصق على خلفية سيارة يقول «متكَيِّف مع الكحول». كان المقصود منه النكتة، وأنا متأكدة من ذلك ولذلك ما كان مني إلا الابتسام. ولكن عندما فكرتُ فيه أكثر أدركت كم هو من السهل علينا أن نكيف أنفسنا مع نقاط الضعف أو الظروف التي نحول بيننا وبين كل ما يمكن أن نكون. يمكن ان لا نفكر في أنفسنا كأنهزاميين ولكن لو قبلنا بهذا المنطق فإننا مهزومون حقاً. عندما نبدأ بإعطاء المبررات والأعذار لأنفسنا فإننا سنتوقف عن التقدم.

أنا قارئة شرهة. ودائماً أحتفظ ببعض ما أقرأه بجوار السرير. وكون إحدى أفضل ما قراءته كان مجموعة من السير القصيرة والأقوال المأثورة لرجال ونساء عظام- لا يعني ذلك أنني أتوق لمثل تلك العظمة، ولكنني أجد نماذجهم مصدراً للقوة. لمواجهة تحديات الحياة اليومية.

ما الذي جعل هؤلاء الأشخاص عظماء؟ انها بعض الصفات التي يستشهد بها في أغلب الأحيان المؤرخون وزملاؤهم. هي بُعد النظر والشخصية الأخلاقية والإيثار والمثابرة في مواجهة ما يبدو على أنه عوائق عنيدة لا يمكن التغلب عليها. أنا متأكدة أن كلاً من أولئك الرجال والنساء كان لديهم سمات أخرى غير ملموسة، ولكن بالنسبة لرجل واحد على وجه الخصوص فقد كانت سماته الإيمان والصلابة. كان اسمه ويليام وليبرفورس (1759 - 1833).

خلال حملته البرلمانية التي دامت ثمانية عشر عاماً من أجل القضاء على تجارة العبيد في أرجاء الامبراطورية البريطانية، باء أحد عشر مشروع قرار قدمها بالفشل. مرت عليه أوقات حُول فيه العداة السياسي له إلى كراهية شخصية، وإهانات وافتراءات وحتى تهديد لحياته من قبل قبطان بحري متورط في تجارة العبيد. ولكنه لم يقبل بالهزيمة قط.

صفات تحتاج إلى تشجيع

الحماس

التعبير عن البهجة في كل عمل عندما أبذل في أدائه غاية جهدي.

الإيمان

الثقة بأن الأفعال المتجذرة في الشخصية الجيدة سوف تؤدي إلى أفضل النتائج. حتى لو لم أستطع أن أرى كيفية حدوث ذلك.

الكرَم

إدارة موارد بحرص حتى أستطيع أن أمنح بحرية أولئك من هم في حاجة.

التواضع

الإعتراف بأن الإيجاز يتحقق من استثمار الآخرين في حياتي.

صفات تحتاج إلى تشجيع

المبادرة

إدراك ما يلزم أدائه والقيام به قبل
أن يُطلب مني ذلك.

الابتهاج

الاحتفاظ بسلوك جيد حتى لو
واجهنا ظروفًا غير سارة.

الإخلاص

استخدام الأوقات العصبية لإظهار
التزامي العملي تجاه أولئك الذين
أخدمهم.

المحافظة على النظام

تنظيم نفسي وكل ما يحيط بي
لتحقيق كفاءة أكبر.

«من الضروري أن يبقى تحت المراقبة.» قال أحد خصوم
ولبرفورس في إحدى ملاحظاته، «لأن الله قد منحه كما
هائلاً من هذه الروح الحماسية والتي هي أبعد ما تكون عن
الاستسلام، والتي تزداد قوة مع كل ضربة يتلقاها!» من أين
جاء بهذه «الروح الحماسية»؟ قد لا يتفق كُتّاب السير على
جميع التفاصيل لتجربته ولكن جميعهم يقرّون بأن إيمانه
كان هو الوقود لثورته.

طيلة تلك الفترة، ناضل ولبرفورس مع مشاكل صحية
أضعفته. كان بصره ضعيفاً لدرجة أنه كتب ذات مرة، «لا
أكاد أرى أين أوجه قلّمي.» ظل طريح الفراش لفترة. فقد
عانى من انحناء في العمود الفقري (أحد كتاب عصره
شبهه بـ«فتاحة فلين بشرية» وقد ظل يلبس مشدّاً حديدياً
مدة خمسة عشر عاماً). وقرحة في القولون ونوبة حادة من
الانفلونزا التي لم يشف منها تماماً قط. وبالطبع فإن الطب
قبل مائتي عام لم يكن كما هو اليوم. وفي فترة من الفترات
أصبح ولبرفورس مدمناً لأحدث «دواء أعجوبة» وهو الأفيون.
لو أن ولبرفورس استسلم، وتخلّى عن قضيته لسرعان ما
التمس له الآخرون العذر بسبب وضعه الصحي، إن لم يكن
في أي شيءٍ آخر. ولكنه كان يبحث عن التغيير لا عن الأعذار.

تم إقرار قانون جارة العبيد وأصبح نافذاً كقانون في عام ١٨٠٧
وفي عام ١٨٣٣، وقبل ثلاثة أيام من وفاته، تلقى خبراً بأنه
قد تم ضمان أصوات كافية لإقرار قانون محو العبودية وحرير
العبيد.

لستُ مدافعة عن ويليام ولبرفورس؛ ولكن لماذا أكيّف نفسي
مع مشاكل هي تافهة حقاً بينما هنالك عالم كامل يلزم
خبره، بدءاً بي أنا؟ أنا مصممة على الفوز. ■

مسؤولية

بقلم بيكي روتش. بتصرف. إعادة طباعة من الانترنت

سمعت ذات مرة محاضرة بعنوان. «المستقبل هو الآن». أتذكر العنوان لأنني وجدته مثيراً جداً للاهتمام. أتمنى لو انتهت أكثر لفحوى وصدق تلك الرسالة! كم كان حكيماً ذلك المتحدث وكم كان حديثه صادقاً. حيث قال: «لا يمكن لك التهرب من مسؤولية الغد بتجنبك إياها اليوم.»

لو أن سيدة أعمال أو رجل أعمال يريد لعمله أن يكون ناجحاً. فإن عليه أن يعمل كل يوم الأشياء اللازمة من أجل ازدهار هذا العمل.

إن التنظيم اليومي ليس خياراً. أنا، مثلاً. قد تعلمت الدرس بالطريقة الصعبة في بعض نواحي الحياة. من السهل جداً تأجيل القيام بالأعمال. واعتقادنا أننا سوف ننجز العمل بشكل أفضل غداً.

عادة. ما يسبب المشاكل هي أشياء صغيرة أو على الأقل ما يبدو أنها أشياء صغيرة. أشياء مثل. «أعلم أنه من الواجب عليّ أن أتبع حمية غذائية وأمارس التمارين وأنا سوف أفعل ذلك. ولكن يوم آخر زيادة لن يسبب أذى. سوف ابدأه غداً.» ولكن المستقبل هو الآن. وقبل أن ندرك ذلك نجد أنه قد زاد وزننا عشرين رطلاً. ويصبح من الصعب جداً أن تبدأ الحمية والتمارين. نحن نجعل حياتنا أصعب كثيراً لأننا نعتقد أن بإمكاننا أن ننتظر حتى الغد.

إذا أردنا أن نوفر المال من أجل يوم ماطر (أي لمستقبل عسير). أو من أجل الشيخوخة. أو من أجل تعليم أطفالنا في الجامعات عندئذ يجب علينا أن نبدأ الآن. إذا لم نبدأ التوفير الآن ونحن في مرحلة الشباب فمن المحتمل أن لا يحدث ذلك أبداً.

صفات تحتاج إلى تهذيب

الصبر

تقبّل الموقف الصعب دون تحديّد موعد نهائي لإزالته.

الدقة في المواعيد

إظهار الاحترام والتقدير للآخرين بأداء العمل الصحيح في الوقت الصحيح.

سعة الحيلة

العثور على استخدامات عملية للأمور التي يغفلها أو يتجاهلها الآخرين.

الحساسية

ملاحظة المواقف والعواطف الحقيقية لأولئك الذين من حولي.

الحاضر

المستقبل هو الآن

صفات تحتاج إلى تشجيع

الإخلاص

التوق لأداء ما هو صواب بدوافع شفافة.

التسامح

إدراك أن كل واحد منا يمتلك مستويات متنوعة من تطور الشخصية.

الصدق

اكتساب الثقة المستقبلية بنقل الحقائق الماضية بدقة.

الحكمة

تولي رعاية المواقف الحياتية والاستجابة لها من منظور يتجاوز الظروف الحالية.

إن الزمن والفرص تنساب من بين أيدينا بسرعة كبيرة. يجب علينا أن ننظم أنفسنا لكي نمارس التمارين أو لكي نوفر المال. ولا يهم أبداً كم هي التضحية هائلة، فالأمر جديرٌ بذلك. وعندما يأتي «الغد»، سوف نكون سعداء لو عشنا كل يومٍ من حياتنا بمسؤولية.

إذا أردنا تحقيق زواج ناجحة ومثمرة وعلاقات عائلية متينة، فإننا مرة أخرى يجب أن ننظم أنفسنا لكي ننجز المسؤوليات اليومية التي ستنتهي وتطور تلك العلاقات. لو أن الأزواج والزوجات والآباء والأمهات يقضون كل وقتهم في العمل أو في ممارسة هواياتهم أو أية أشكال أخرى من الهوايات الشخصية، ويهمل الواحد منهم الآخر أو يهملون أطفالهم، فسوف يصابون بخيبة أمل وإحباط. وربما بيأس عندما يدركون أن زواجهم قد فشل وأن أطفالهم قد كبروا وذهبوا. ستفوتهم تماماً المتعة والبهجة التي كان بإمكانهم الحصول عليها لو أنهم كرسوا وقتاً أكبر لبعضهم بعضاً أو لأطفالهم.

نحن لدينا مسؤوليات (و هي أيضاً امتيازات) والتي علينا أداؤها كل يوم. إن تأجيل ذلك حتى الغد يمكن أن يجلب علينا الأسف الكبير. مع ذلك، عندما ننظم أنفسنا كي نؤدي هذه المسؤوليات بجد واجتهاد فإن أيامنا ومستقبلنا يمكن أن تكون مبهجة وممتعة وذات مغزى أكثر مما نتخيل.

النجاح والسعادة غداً يُقررها ما نفكر فيه ونقوله، والأكثر أهميةً من ذلك هو ما نفعله في كل يوم. فالمستقبل هو الآن. ■

حالة ميؤوس منها؟

قصة حقيقية

لنذهب إلى قاعة محكمة مزدحمة في إحدى العواصم. ولد في السادسة عشرة من عمره متهم بسرقة سيارة، يقف أمام القاضي ينتظر نطقه بالحكم. وعلى كرسي مجاور جلس أمّ تبكي بشكل هستيري. النائب العام قد أدلى بشهادته للتو بأن الشاب المتهم لا زال يشكل مصدر إزعاج مستمر للمجتمع المحلي. وقبل ذلك كان رئيس الشرطة قد أخبر المحكمة بأن الولد قد اعتقل في مناسبات عدة لسرقة الفاكهة وخطيم النوافذ وارتكاب أفعال أخرى من التخريب.

الآن القاضي الصارم ذو العينين الباردتين يحملق من فوق إطار نظارته يشن خطبته العنيفة ضد الشاب. مذكراً بالعواقب الوخيمة التي ستنتج عن أفعاله غير القانونية. كانت كل كلمة يقولها القاضي ذو الشفاه الرقيقة وكأنها ضربات سياط، وهو يعنف المتهم بلا رحمة على سلوكه غير المسؤول. يبدو وكأنه يبحث في مفرداته عن أفسس الكلمات التي يمكن العثور عليها لإذلال الشاب الذي يقف أمامه.

ولكن الولد لا يَفزع أبداً أمام جلد اللسان المرير هذا. موقفه يدل على حِدٍ متهور. لم يخفض ناظره ولا مرة واحدة عن وجه القاضي. يحملق في جلاده بشفتين مشدودتين وعينين متوهجتين. وعندما يتوقف القاضي برهة ليدع كلماته تفعل فعلها، ينظر الولد في عينيه مباشرة ومن بين أسنانه المشدودة تخرج الكلمات: «أنا لست خائفاً منك.»

تنتشر موجة من الغضب على وجه القاضي وهو ينحني على مكتبه قائلاً بعنف: «أنا أفكر في اللغة الوحيدة التي يمكن أن تفهمها وهي الحكم عليك بستة شهور في مدرسة إصلاحية.»

«هيا، أرسلني إلى مدرسة إصلاحية» زمجر الولد قائلاً: «ذلك لا يَهمني.»

كان الشعور العام في قاعة المحكمة متوتراً. والمشاهدون ينظر أحدهم إلى الآخر ويهزون رؤوسهم. «ذلك الطفل ميؤوس منه» هكذا أبدى أحد ضباط الشرطة ملاحظته.

كل ذلك النقد المُنصب على الولد لم يفعل شيئاً سوى حريك شعور أعمق من الكراهية والغیظ في داخله. كان المشهد يُشبه مُدرب أسود يضرب هذا الحيوان المتوحش في قفصه بعضاً مدببة. ومع كل ضربة لا يزيد الضحية إلا ضراوةً وغضباً.



بقلم كلارنس وستفال، بتصرف

عند هذه النقطة، يلوح القاضي من بين جمهور المشاهدين رجلاً من بلدة مجاورة يعمل مشرفاً على منزل للأولاد المشاكسين.

يقول «يا سيد» بنغمة المتعب الذي كاد يستسلم. «ما رأيك في هذا الولد؟»

الرجل الذي وجه إليه السؤال يخطو إلى الأمام. كانت تبدو عليه الثقة والطمأنينة مما يدفع فوراً على الاحترام، ونظرة رقيقة في عينيه ما يجعلك تشعر أن لديك هنا رجلاً يفهم الأولاد حق الفهم.

يرد بهدوء قائلاً: «أيها القاضي، إن هذا الولد ليس بتلك القسوة. تحت كل تلك الثورة الهائجة خوفٌ وألمٌ عميق. لم يحظى بفرصةٍ قط. لقد كانت الحياة مُربكةً له. لم يعرف قط الحب الأبوي. لم يحصل قط على يد صديق ترشده إلى الصواب. أود أن أراه يأخذ فرصة: لنرى ما يستحقه فعلاً.»

مرت لحظة وقاعة المحكمة هادئة. ثم قطع هذا السكون فجأةً بكاءً مخنوق. ليس من الأم. بل من الولد! لقد حطمته تماماً كلمات المشرف الرقيقة المتعاطفة. ها هو يقف هناك بأكتاف مرتخية ورأس منحني بينما الدموع تنساب ببطء على خديه. كلمة طيبة واحدة نفذت مباشرة إلى قلب الشاب بينما نصف ساعة من الإدانات والتوبيخ لم تفعل سوى أن جعلته أكثر تمرداً وحنقاً!

القاضي يسعل ليخفي إحراجه ويعدل من وضع نظارته بعصبية. ثم رئيس الشرطة الذي شهد ضد الشاب ينسل خارجاً من القاعة ويتبعه النائب العام.

بعد لحظة من المداولة يستدير القاضي قائلاً: «إذا كنت تعتقد أنك تستطيع فعل شيء مع هذا الولد فسوف أعلق الحكم وأدفعه إليك.»

خلاصة القصة أن الشاب قد أصبح تحت مسؤولية المشرف. ومنذ ذلك الحين لم يسبب أية مشكلة. تلك الإيماء الودية من الرجل الذي جاء ليدافع عنه ذلك اليوم في قاعة المحكمة قد وضعت قدميه على طريق جديد. وساعدت على استخراج تلك الصفات النقية من شخصيته؛ والتي لم يعتقد أحدٌ قط أنها موجودة. ■

قوة الكلمات

بقلم كولن دنبر، بتصرف، إعادة طباعة من الانترنت.

انا مفتونٌ بالكلمات منذ فترة طويلة. وبعد قراءتي لنسختي الأولى من «فكر واصبح غنياً»، بدأت رحلة حياة طويلة أبحث في قوة الكلمات. عندما نقرأ الكلمات ليس كمجموعات من الحروف بل كأفكار وعواطف. القوة الحقيقية للكلمات يمكن أن تساعدنا وتلهمنا وتشجعنا ونحفزنا. مع أنه قد مر على ولادة ابنتي أكثر من عشرين سنة. ما زلت أتذكر ذلك اليوم عندما صاح الطبيب قائلاً: «إنها بنت!» هاتان الكلمتان غيرتا حياتي. تلك هي قوة تأثير الكلمات. وهنالك أيضاً قصاصة ورق بخط اليد التي أعطاني إياها ابني بهذه الكلمات: «أنا أحبك يا أبي.» لا شيء يُعادل قوة الكلمات!

إحدى النصوص المفضلة لدي من كتاب «قوة واحدة» لبراييس كورتنى هي ما يلي:
«... دائماً في الحياة الفكرة تبدأ صغيرة، مثل «الشتلة» الصغيرة. ولكن أشجار العنب سوف تحاول أن تخنق شتلتك، حتى لا تستطيع النمو وتموت في النهاية. ولن تعرف أبداً أنه كان لديك فكرة كبيرة. فكرة كبيرة جداً لدرجة أنه كان من الممكن أن تنمو حتى ثلاثين متراً؛ مخترفة تلك المظلة المظلمة من الأوراق حتى تلامس وجه السماء...»

أشجار العنب هي الأشخاص الذين يخشون الأصالة والتفكير الجديد. معظم الأشخاص الذين تقابلهم سيكونون كأشجار العنب وعندما تكون أنت نبتة صغيرة فإنهم خطيرون جداً. أصغ دائماً إلى نفسك..

من الأفضل أن تكون على خطأ من أن تقلد الآخرين. حتى لو كنت مخطئاً فذلك لا يهم. فقد تعلمت شيئاً وسوف تصبح أقوى. وإذا ما كنت على صواب فقد خطوات أخرى نحو حياة مليئة بالإجاز.»

ارجع بذاكرتك إلى أيام الطفولة، وتذكر كلمات التشجيع التي تلقيتها من أبك وأمك ومعلمك... وحتى لاحقاً. في سن الرشد. مثل كلمات التشجيع من رئيسك في العمل، ومدربك، وخصوصاً من الشخص الذي تحب.

هنا تكمن قوة الكلمات. قوة لا يُستهان بها. أن يتم تشجيعك عند إجاز عمل أو مهمة بشكل جيد؛ ذلك يعطيك دفعة قوية لنفقتك بنفسك ويجعل الحياة سعيدة.

إن كلماتنا يمكن أن تشجع وتلهم وتواسي وتعلم وتفعل الكثير الكثير. حيثما وكيفما تشجعك الكلمات وتؤثر عليك بشكل إيجابي. يجب أن تستقبلها وتستخدمها وتقاسمها مع الآخرين، واكتشف البهجة والمتعة والمكافآت التي تنالها. ■

١٠ طرق تظهر بها التشجيع للآخرين

بقلم كولين دنبر، بتصرف، إعادة طباعة من الانترنت

لم ألتق قط بأي شخص لا يحب الإطراء. بعض الناس أكثر من غيرهم يجدون أنه من الصعب عليهم قبول الإطراء، وبعضهم يمكن أن يشعروا بالإحراج من المديح، ولكن كلنا نحب أن ننال شيئاً منه.

الإطراء شيء يمكننا منحه بسهولة، و سوف يجعل الشخص الآخر يشعر بالرضا، وأنت سوف تستفيد من معرفتك أنك مسؤول عن إحداث ذلك الأثر.

عندما نمدح ونشجع الآخرين، يمكننا أن نطلق سلسلة من السلوكيات الإيجابية في ذلك الشخص:

- سوف يشعر أنه أكثر قبولاً وتقديراً.
- من الأرجح أن يبذل جهداً أكبر في مناسبات أخرى.
- من الأرجح أن تكون جهوده ناجحة.

يمكننا أن نشجع الآخرين بالطرق التالية:

١. إظهار الاهتمام بهم.
٢. أن نقول: «أحسنت صنعاً».
٣. أن نقول: «شكراً لك».
٤. أن نكتب رسائل شكر عندما نلتقى الهدايا.
٥. بعد ذهابنا إلى بيت صديق لتناول الطعام، أن نتصل هاتفياً أو نرسل رسالة إلكترونية تمدح الطعام والرفقة.
٦. تبادل المعروف.
٧. أحياناً إظهار الثقة بشخص ما أو طلب نصيحته؛ يجعله يعلم أننا نقدره أو نثق به.
٨. أن نكون قادرين على معرفة الوقت الذي يكون فيه الشخص الآخر بحاجة إلى المساعدة، و أن نعرضها عليه.
٩. الاتصال أو إبداء بعض الاهتمام الخاص بما أصاب الشخص الآخر، إذا فقد عزيز، أو أصابه سوء أو مصيبة.
١٠. أن نقدم للآخرين صداقة حقيقية.

أخيراً تذكر أن من المهم أيضاً أن تشجع وتمدح نفسك.

■ افعل ذلك بشكل منتظم!

الشخصية هي...

الشخصية الجيدة هي الصفة التي تَمَكَّنُنَا من الاعتماد على الشخص. سواء كان تحت المراقبة والإشراف أم لا. وهذا ما يجعل الشخص صادقاً عندما يكون من مصلحته أن يكون أقل صدقاً. وهذا يجعل الشخص شجاعاً عندما تواجهه عوائق كبيرة؛ والذي يمنح هذا الشخص الثبات على التنظيم الذاتي الحكيم - آرثر س. آدامز

لا يمكن أن تنمو الشخصية في الراحة والسكينة. فقط من خلال المرور بالتجربة والمعاناة يمكن أن نقوي الروح. وننقى الرؤية، ونلهم الطموح ونحقق النجاح. - هيلين كيلر.

العمل الجاد والشاق يلقي ضوءاً ساطعاً على شخصية الناس: البعض يشمرون عن سواعدهم، والبعض يرفعون أنوفهم، والبعض لا مجدهم أبداً. - سام إيوج

لا تحاول أن تكون شخصاً حقق نجاحاً. بل حاول أن تكون شخصاً له قيمة. - ألبرت آينشتاين

تتكشف شخصية الإنسان بأفضل ما يمكن عندما ينشغل بتوافه الأمور وعندما يكون في غفلة. - آرثر سكو

كل عمل يعمل الإنسان سواء كان أديباً أو موسيقياً أو رسوماً أو أي شيء آخر هو دائماً صورة عن نفسه. وكلما حاول إخفاء نفسه أكثر كلما ظهرت شخصيته أكثر وضوحاً على الرغم منه. - صموئيل بتلر

إذا أردنا لأطفالنا أن يمتلكوا سمات الشخصية التي تعجبنا بما إعجاب. فمن الواجب علينا أن نعلمهم ماهية هذه السمات ولماذا تستحق الإعجاب والالتزام بها. - ويليام جى. بينيت

الشخصية هي كالشجرة. والسمعة ظلها. الظل هو فكرتنا عنها؛ والشجرة هي الشيء الحقيقي. - ابراهام لنكولن

الشهرة بخار، والشعبية حادث. أما الثروة فإنها تطير. وحدها الشخصية تدوم وتبقى. - هوريس جريللي