

المجلد ٣، العدد ٨

# المشوقه ٣١

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

درس من النمل  
والنحل

مجازفة كبيرة، مكافأة كبيرة

الأمومة والأبوة من القلب  
مساعدة الأطفال على التكيف مع التغيير

إننا نسمع في كل الأوقات؛ سواء على شاشة التلفاز، أو على الانترنت، أو أقرب من ذلك إلى منازلنا؛ في رسائل البريد الإلكتروني من أفراد العائلة أو من الأصدقاء- قصص عن فقدان الوظائف أو عن مرض أو عن راتب تقاعدي يتلاشى أو عن استثمارات غير موفقة. وبالرغم من أن تفاصيل كل أزمة شخصية يمكن أن تختلف عن الأخرى، إلا أن التأثيرات والتوقعات المستقبلية غالباً ما تكون متشابهة.

في هذه الحالات فإن الناس في معظم الأحيان يواجهون ألم الاضطرار للبدء من نقطة الصفر. دون أن يكون لديهم أي خارطة طريق تساعدهم على استعادة الأرضية التي فقدوها. وحتى لو لم يكن الأمر بسبب خطأ ارتكبهه، قد يكون الواحد فيهم مجرد شخص من ملايين الأشخاص الأذكى ذوي الكفاءة العالية الذين أنهت خدماتهم من أعمالهم. أو أنه واحد من العديدين الذين يواجهون أزمات شخصية. و كل ذلك لا يجعل الأمور أفضل!

ماذا باستطاعتنا أن نفعل؟ وماذا يجب علينا أن نفعل؟ كيف يمكن لنا أن نواكب ونتحمل الاضطراب والفوضى التي يمكن أن تؤدي إليها أزمة شخصية؟ والإجابات على تلك الأسئلة، بالطبع، عديدة ومتنوعة، ولكن مواجهة التحديات والمستقبل الغامض بفكر منظم ووليان هما عنصران رئيسيان في البدء من جديد.

نأمل أن توفر المقالات في هذا العدد من المشوقة نصائح نحو اتخاذ موقف ايجابي، وأن تساعد في تعريف بعض الخطوات التي يمكن لنا أن نتخذها عندما يواجهنا موقف او تحدٍ - يتطلب منا البدء من جديد.. - خطوات يمكن أن تساعدنا على أن نجتاز الألم ونتقدم إلى الأمام- شخصياً أو في وظائفنا أو في أي جزء من حياتنا.

كريستينا لين  
لـ "المشوقة"

٣ أكشاك الهاتف المهجورة

٤ مجازفة كبيرة، مكافأة كبيرة

٥ أجوبة على أسئلتكم  
تخفيف القلق

٦ درس من النمل والنحل

٨ الأمومة والأبوة من القلب  
مساعدة الأطفال على التكيف مع التغيير

٩ أين الأمل؟  
كن متحمساً

١٠ خمس خطوات لكي تجعل  
البدء من جديد أمراً سهلاً

١١ لا تفزع من الدهان الأسود

١٢ أقوال مأثورة  
البدء من جديد

العدد  
أسرة التحرير

المجلد ٣ - العدد ٨  
كريستينا لين

واثق زيدان

الرجاء الاتصال بنا على:

الموقع على الانترنت:

المشوقة © ٢٠١١

جميع الحقوق محفوظة

# أكشاك الهاتف المهجورة

بقلم: كيرتس بيتر فان جووردر

اعتدت العيش في مدينةٍ تملؤها العديد من أكشاك الهاتف العمومية المهجورة. هذه الأكشاك القديمة الطراز والمهملة تماماً تقف صامته وخاوية. وهي نذكرنا رغم غرابتها بما كانت تقدمه من نفع وفائدة. والآن ببساطة هي تشغل حيزاً على الأرصفة. ولا نفعٍ منها لأحدٍ سوى لبضع عناكب والتي تحيك بيوتها الشبكية على الزواياها البعيدة. قبل عشر أو عشرين سنة. كانت هذه الأكشاك وسيلة اتصال حيوية. وبعد وقت طويل من إستبدالها بالهواتف الخليوية. والتي هي أكثر ملاءمة وكفاءة. فإن هذه البقايا الأثرية لم تعد تستحق العناء. سواء ان احتفظنا بها قائمة أو أزلناها.

أكشاك الهاتف القديمة هذه تضرب على وتر حزين في داخلي. إنها تذكرني بالناس الذين علّقوا في الماضي وذلك لعدم قدرتهم على التكيف مع الجديد. ويمكن لأي واحدٍ منا أن يصبح كذلك. وإذا قمنا بالتركيز على الماضي بدلاً من التركيز على الحاضر والمستقبل فإننا سنفقد الصلة التي تربطنا بالعالم المحيط بنا. وسوف نبقي في المؤخرة. إن العالم في تغير مستمر ويجب علينا أن نكون مستعدين للتغير معه. وأن نتعلم مهارات جديدة. وأن نواصل السعي الحثيث كي نحقق التقدم.

وكانت السنة الماضية مليئة بالتجارب التعليمية بالنسبة لي. لقد انتقلت إلى بلادٍ مختلفة. وبدأت عملاً جديداً. لقد كان في ذلك حُد كبير بالتأكيد. إن التغيير غالباً ما يكون صعباً بكل ما في الكلمة من معنى. ولكنني اكتشفت أن ذلك يكون مآله في العادة لمصلحتي. لقد احتجت إلى أن أتكيف مع موقعي وموقفي الجديدين ولقد اكتسبت بعض المهارات الجديدة في هذه العملية.

ويبدو أن الطبيعة البشرية ترغب في أن تبقى الأشياء على حالها: ساكنة. ولكن الطرق التي سلكتها في أداء الأعمال في الأمس لم تعد الطرق الأفضل لقضاء أعمالنا و احتياجاتنا اليوم. وبغض النظر فيما اذا كنا نتغير مع الأزمنة أم لا. إلا أن ما كان بالأمس ذا تأثير فعّال قد غدا اليوم غير ذي نفع. ألق نظرة على عالم الآلات والأدوات المحوسبة الصغيرة المتغيرة باستمرار وبسرعة لترى ما أعنيه بذلك. تصفحت في المدة الأخيرة: في بعض الأعداد القديمة من مجلة عن الأجهزة الإلكترونية الشعبية ولم يسعني إلا أن أضحك على كل تلك المنتجات التي حين ظهرت إلى الوجود كانت تُروّج على أنها "جديدة ومبتكرة" في أيامها. ولكن بطل استعمالها الآن. وكما يقول المثل "الزمن والمد والجزر لا ينتظران أحداً." ولذلك فمن الجدير بنا أن نتحرك مع الأزمنة. ◀▶

إن إمكانياتك المستقبلية موجودة أمامك - سواء كنت في الثامنة أو في الثامنة عشرة أو الثمانية والأربعين أو الثمانين. فما زال لديك متسع لتحسين نفسك. يمكن أن تصبح في الغد أفضل مما أنت عليه اليوم.  
- جون سي. ماكسويل.



بقلم: بيتر كيللي

## مجازفة أكبر، مكافأة أكبر

مفتوحة على الدوام. في بعض الأحيان، يجب اتخاذ قرار متابعة الفرصة المتاحة أو عدم متابعتها بشكل سريع نوعاً ما، و يجب علينا أن لا نسمح لأنفسنا بالتعرض للضغط: فنتخذ بذلك قرار متسرع بعيد عن الحكمة.

أدرس الموقف. فكر بشكل شامل مستفيض وموضوعي في المزايا والعيوب وقم بحساب احتمالات النجاح وعدمها بقدر الإمكان. ثم علينا أن نحاول تحديد ما يمكن لنا أن نقوم به من أجل تحسين تلك الأضداد.

تعلم من الآخرين. حاول أن تعثر على قصص الآخرين الذين غامروا بمخاطر مماثلة وتفحص لماذا نجحوا فيها أو فشلوا.

لا تتخل عن الفهم الواعي. إن ركوب المخاطر ليس من الأمور المتعلقة بالتخلي عن الحس أو الفهم الواعي. لقد منحنا قوة التفكير العقلاني من أجل هدف. ولذلك فمن الضروري أن نفكر في الأمور بشكل مستفيض.

كن راغباً بقوة في اتخاذ الإجراء. لا يمكننا أن نكون متهورين ومندفعين، وكذلك لا يمكننا انتظار كل شيء كي يكون على أحسن ما يرام دون مخاطرة: بل يجب أن نكون مستعدين لإنتهاز الفرصة عندما يكون الوقت مناسباً.

لو بدا لنا يوماً ما أن فرصة ذهبية تعترض سبيلنا: وأنها هي الشيء المناسب لنا، فإن المخاطرة المحسوبة

يمكن أن تصبح بوابة نجاحنا. ▶

عندما يكون لدينا فكرة جديدة نابغة من أدمغتنا، أو عندما تظهر فرصة يمكن أن تكون طريقاً للابتعاد عن الطرق المألوفة في أداء الأعمال، فإن رد فعلنا الفوري يدفعنا للقيام بالعمل عبر إتباع الطريق الآمن - فنبتعد عن تلك الفكرة، أو أن نتردد في اغتنام الفرصة لأنها جديدة وليست مجربة من قبل، وفيها مجازفة الى حد ما. ولكن إذا ما طال انتظارنا كثيراً جداً في اتخاذ القرار حول ما علينا أن نفعّل. فمن الممكن أن تفوتنا هذه الفرصة. في أوقات مثل تلك، يجب علينا أن نحسب المجازفة.

إن الأمر ليس مجرد مسألة الرغبة القوية في ركوب المجازفات. لأن ذلك يمكن له أيضاً أن يؤدي إلى الإهمال واللامبالاة. إن ركوب المجازفات المحسوبة بتقييم المكاسب الممكنة مقابل الخاسر الممكنة، واتخاذ القرارات الحكيمة تبعاً لذلك. نحتاج أحياناً للمجازفة بالفشل للحصول على المكافآت المحتملة، ولكن بوجه عام؛ لا بد أن تكون احتمالية تحقيق نتائج إيجابية أكبر من تحقيق نتائج سلبية. إن مفاتيح ذلك تكون بأن نفهم الأضداد أولاً، وثانياً أن نفعّل كل ما يمكن أن نفعله من أجل تحسين هذه الأضداد.

ومن الصعب أن نقرر القيام بعمل ما يشتمل على درجة عالية من المخاطرة حتى لو وجدت إمكانية الحصول على مكافأة أكبر. لكن الحياة مليئة بمواقف كتلك وعلينا التعامل معها. نورد فيما يلي بعض النقاط التي يجب أخذها في الحسبان عندما يعترض سبيلنا موقف مماثل.

قيّم عامل الزمن. قلّة قليلة من نوافذ الفرص تبقى

# أجوبة على أسئلتكم تخفيف القلق

أحيانا أشعر كما لو أن القلق والهموم قد سيطرت عليّ سيطرة تامة.

س:

ماذا بإمكانني أن أفعل كي أتوقف عن هذا القلق المسيطر؟

ومن منا لا يصاب بالقلق أحيانا؟ نحن نصاب بالقلق بشأن ما سيوف يحدث في العالم. نحن نقلق بشأن الفشل في المدرسة أو في عملنا. ونحن نقلق ماليا خوفا من أن لا نتمكن من جعل دخلنا يغطي نفقاتنا. ونحن نقلق إزاء الكيفية التي سنقوم فيها بالتعويض عن الأخطاء التي ارتكبتها أو الفرص التي ضيعناها. ونحن نقلق بشأن مستقبلنا. ونحن نقلق بشأن فقدان الأشخاص الذين نحبهم. نحن نقلق بشأن أشياء كثيرة!

ج:

معظم الأمور التي نقلق بشأنها تتلخص في أمر من أمرين: التحسر والندم على إخفاقاتنا الماضية والمواقف التي كانت خاطئة، أو الخوف من المستقبل. كيف نمنع هذه المخاوف من أن تؤثر علينا؟ احد الإجابات الجيدة على ذلك يمكن العثور عليها في مكان غير متوقع - السفن الضخمة العابرة للمحيطات. إن السفن عابرة المحيطات مبنية بحيث تكون أبوابها من الفولاذ المقاوم للحريق والمانعة لتسرب الماء بحيث أنها في حال وقوع حريق أو تسرب يمكنها أن تعزل المقصورة المصابة بالأضرار وتحتوي المشكلة وبذلك تبقى السفينة عائمة. وكذلك يجب أن تكون الأمور في "سفينة" حياتنا. و لنحصل على أفضل ما يمكن من حاضرتنا، ونستعد أفضل استعداد للمستقبل فإن من الواجب علينا أن نعزل أنفسنا عن الأمور المقلقة التي كانت في الماضي بأخطائه وإخفاقاته. بالإضافة إلى الهموم الضخمة حول المستقبل. وإلا فإن همومنا وما يقلقنا سوف تغرقنا وتجربنا إلى الأسفل.

هل لاحظت أن الأشياء التي لا تحدث أبداً هي التي تصيبنا بالقلق بأكبر درجة؟

قام أحد رجال الأعمال برسم ما سمّاه "جدول القلق". حيث احتفظ بسجل لمخاوفه. اكتشف بذلك أن ٤٠٪ ما يصيبه بالقلق كانت حول أمور هي في الغالب ما لن يحدث أبداً، و٣٠٪ منها بشأن أمور كانت تقلقه إزاء قرارات ماضيه والتي لم يكن بمقدوره تغييرها. و١٢٪ كانت ما يتعلق بالنقد الذي يوجهه إليه الآخرون. و١٠٪ منها أمور متعلقة بالصحة ولكن لا أساس لها. وخلص إلى نتيجة مفادها أن ٨٪ فقط ما يثير قلقه كانت لها أسباب حقيقية. ◀▶

# درس من النمل والنحل

الكاتب مجهول

تنهدت قائلاً: "يمكنك أن تكرري ذلك ثانيةً."  
سألت قائلة: "ما الذي ألمّ بك؟"

كانت من ذلك النوع من النساء الذي يذكرك بأملك: بعينين يملأهما الحنان. لقد رأيتها في الجوار لسنواتٍ طويلة ولكنني لم أجدتها إليها بكلمة قط. مع ذلك وجدت نفسي فجأة أجدتها إليها بالقصة المثيرة للشفقة كلها. أصغت إلي باهتمام وأنتهت تنظيف آلة صنع القهوة وأومات برأسها.

قالت: "موقفك هذا يذكرني بأبي. كان رجل مبيعات أيضاً. ولكنه لم يكن محظوظاً بما فيه الكفاية كي يتمكن من البقاء في مكتب واحد. كان رجل مبيعات متجول. كما تعلم، حقائب الملابس الكبيرة وما شابه ذلك. في بعض الأحيان، كان يختفي لعدة أسابيع ومن ثم يعود بحقيبة فارغة وشيك مالي وعناق حار لنا نحن الأطفال وأمنا أيضاً."

نظرتُ إليها دون أدنى درجة من العلم حول ما الذي ترمي إليه بهذا الكلام. "في إحدى المرات خسر صفقة كبيرة أيضاً. كان ذلك قبل فترة الأعياد والعطلات بقليل، وأخبرنا أن الهدايا سوف تكون ضئيلة. أصابتنا خيبة أمل. ولكنه جمعنا حوله وأخبرنا قصة لا أنساها أبداً."

في أحد الأيام. كنت أعمل لمدة أسابيع على اتمام صفقة. و كنت أتوقع منها عمولة جيدة. بدا أن كل شيء يسير سيراً حسناً؛ حتى أنني بدأت أمازح زملائي في العمل حول ما سأفعله بهذا الدخل الإضافي.

رَفَعْتُ سماعة الهاتف وحدثت إلى الزبون لنتمم الصفقة. لكنه أخبرني أن الركود الاقتصادي قد أصاب الشركة. و أن نصف موظفي الشركة قد سُرحوا من أعمالهم. وأن كل عمليات الشراء قد توقفت. لقد عملت بدرجة كبيرة من التركيز على هذه الصفقة لدرجة جعلتني لا أعمل بالجهد اللازم مع عملائي الآخرين. وعلمت أنه بدلاً من أن أحصل على مبلغ مالي كبير فإنني كنت سأحصل على أقل مبلغ تلقينته في حياتي.

لم أستطع البقاء جالساً على مكتبي. نهضت وذهبت لإحضار بعض القهوة وجدت عاملة التنظيف على وشك إنهاء تنظيف آلة صنع القهوة. ألقيت بجنتي على كرسي وشعرت باستياءً شديداً.

سألتني عاملة التنظيف: "هل كان يوماً سيئاً؟"

جفلت ونظرت إليها. كانت عاملة التنظيف تنظر إليّ.



”أولاً، سألنا أي الحيوانات كنا نحبها أكثر من غيرها. إجابتي كانت القطط. وأخي الأكبر كان يحب الكلاب وأخي الأصغر كان يحب المهور الصغيرة. ثم سألنا إذا أردنا أن نعرف أي الحيوانات كانت تثير إعجابه أكثر من غيرها. وبالطبع كنا نريد معرفة ذلك. أخبرنا أنه كان شديد الإعجاب بالنحل والنمل والعناكب.”

”وأولاً، سألنا أي الحيوانات كنا نحبها أكثر من غيرها. إجابتي كانت القطط. وأخي الأكبر كان يحب الكلاب وأخي الأصغر كان يحب المهور الصغيرة. ثم سألنا إذا أردنا أن نعرف أي الحيوانات كانت تثير إعجابه أكثر من غيرها. وبالطبع كنا نريد معرفة ذلك. أخبرنا أنه كان شديد الإعجاب بالنحل والنمل والعناكب.”

عند ذلك، أومأت لي عاملة التنظيف برأسها ودفعت عربة التنظيف أمامها خارجة من الغرفة.

رفعت حاجبي. وابتسمت عاملة التنظيف.

جلست هناك لفترة من الوقت أفكر فيما قالت لي. ثم نهضت وعدت إلى مكثبي وبدأت ببناء دفعتي المالية القادمة: زبون واحد في كل حين. ◀▶

”بالطبع، لم نوافقه الرأي ولكن سألناه ما الذي جعله يعجب بهذه الحشرات المزعجة. فهي تعض أو تلسع، أو تبدو كريهة المنظر؟ شرح الأمر لنا وما أخبرنا إياه قد أرشدني طيلة حياتي منذ ذلك التاريخ.”



”قال أنه كان يحب النحل. لأنه لو أن دباً كسر خلاياها وسرق عسلها، فإنها سوف تواصل بناء خلايا عسلها وتصنع مزيداً من العسل. وكان يحب النمل لأنه لو أن نفس الدب كسر عشها فإنها على الفور تبدأ ببناء عشها من جديد وتعمل كلها معاً من أجل هدف مشترك. وكان يحب العناكب لأنها لو دُمّرت بيوتها فإنها تبدأ بإصلاحها في الحال - أو تبدأ ببناء بيت كامل جديد أفضل من سابقه.”



# مساعدة الأطفال على أن يتعلموا

## التكيف مع التغيير

بقلم: سيندي جت، إعادة طباعة من الانترنت بتصرف.

أسلوباً غير مباشر لتحقيق ذلك. و يمكنك أن تضرب لهم مثلاً مشابهاً من حياتك الخاصة. وتناقش معهم كيف كان شعورك في ذلك الوقت. وكذلك مع الأطفال الأصغر. من المفيد أن تستخدم كتاب صور حيث فيه الشخصية الرئيسية تمربخبرات وتجارب ماثلة.

### ٣. اكتشف الصورة التي شكّلها أطفالك عن التغيير.

إن مشاعر الأطفال إزاء تغيير وشيك؛ ترتبط ارتباطاً مباشراً بفهمهم لما هو حادث حالياً. فلو فكروا في أنفسهم أنهم عندما ينتقلون إلى حي جديد لن يكون لديهم أصدقاء، فمن المنطقي أن نعي أنهم يشعرون بالحزن والخوف. عندئذ اسألهم ماذا سيحمل لهم المستقبل عندما يحدث هذا التغيير.

### ٤. ابحث عن التفكير الكارثي

هل أطفالك يتخيلون أو يتصورون نتيجة كارثية. أسوأ سيناريو محتمل؟ هل هم يستخدمون كلمات من مثل: أبداً، دائماً، كل شخص، ولا أحد؟ "سوف لن أتمكن أبداً من تأسيس أية صداقات في مدرستي." "كل شخص هناك لديه أصدقاء بالفعل." "سوف لن يرغب أي احد أن يكون صديقاً لي." مثل هذه الأقوال يمكن أن يشعر بها الأطفال وكأنها هي الحقيقة بالنسبة لهم. ولكنها ليست كذلك. عليك أن تتحدى هذه التعابير وقم بمساعدة أطفالك على أن يطوروا وجهة نظر أكثر توازناً لما يمكن أن يحمله لهم المستقبل. إذا كررت هذا التحدي للتفكير الكارثي. فإن أطفالك سوف يتقمصون هذا الأسلوب ومن ثم سوف يبدأون في استخدامه أيضاً.

نحن نعمل بجد كي نخلق عالماً من البناء والتنبؤ للأطفالنا؛ مع أعمال روتينية وبرنامج منظم وتوقعات ثابتة ودائمة. نحن نهدف إلى أن نجعل حياتهم مستقرة وآمنة ومحمية. ومع نموهم المتواصل. نأمل من هذه التجربة المبكرة أن تركزهم و تجعلهم على درجة كافية من الصلابة لمواجهة هذا العالم المتدفق والتغيير باستمرار. فبالإضافة إلى توفير بداية آمنة ومحمية للأطفال؛ يجب علينا كذلك أن نعدّهم للحياة بصعودها وهبوطها (أي بما فيها من محاسن ومساوئ). وإحدى الطرق لتحقيق ذلك هي في تعزيز الاتجاه الإيجابي لديهم نحو التغيير. نورد فيما يلي بعض الخطوات التي يمكن للآباء والأمهات اتباعها لكي يعدّوا أطفالهم من أجل مواجهة التغيير.

### ١. راقب أطفالك وسجل كيف يكون رد الفعل لديهم تجاه احتمال التغيير.

هل هناك نمط أو نموذج معين؟ هل هم بوجه عام يتمسرون في مواقعهم دون حراك؟ هل يصبحون قلقين وخائفين؟ أم هل يتطلعون بشوق إلى تجارب وخبرات جديدة؟ إن هذه الأنماط أو النماذج والاتجاهات يمكن أن تصبح طريقة العمل في حياتهم عندما يصلون إلى سن البلوغ. إن الهدف هو أن نغير الأنماط أو النماذج والاتجاهات السلبية الآن. قبل أن تصبح متأصلة لا يمكن تغييرها.

### ٢. حدّث إلى أطفالك عن مشاعرهم

قبل أن يتعرضوا لموقف جديد أو تغيير وشيك. ولكن اعتماداً على سن الأطفال ومزاجهم وخلفيتهم فإن من الممكن أو من غير الممكن أن يكونوا قادرين على مناقشة مشاعرهم بشكل مباشر. وإذا ما وجد الأطفال مشقة في أن يتحدثوا عن كيفية شعورهم فعليك أن تسلك



# أين هو الأمل؟

بقلم ميلا نتاليا آي. چوفوروخا

كان مزاجي سيء. لم يكن بارداً بالضبط - بل أقرب إلى البارد نسبياً مع فرصة لحدوث عواصف رعدية. تماماً مثل طقس ذلك اليوم. كنت أعلم سبب إحساسي بذلك الشعور؛ وذلك ما أخافني. كانت التغييرات في الجو حوم من حولي مثل سحبات تنذر بالشؤم. وكنت على علم أيضاً بوجود أمل لوضعي هذا تماماً كما كنت أعلم أن الشمس موجودة هناك في مكان ما من السماء. ولكن كوني غير قادرة على الاتصال بها كان مقلقاً ومؤرقاً.

سيطرت على كياني كله رائحة المطر الوشيك. جلست إلى جوار كومة من التبن على قمة تلة صغيرة. وعلى يميني بستان من أشجار التفاح. وشجيرات أسفل التلة وقطيع صغير من الأغنام ترعى في المساحة الخالية التي على يساري. وفوق رأسي في السماء بضع شعاعات من الشمس وكأنها إبر خياطة تخترق السحب ذات اللون القصديري. أما الجبال البعيدة في الأفق أمامي فقد كانت تشكل لوحة من الألوان الصامتة في ظل الكآبة التي بدأت تتجمع - خضراء ورمادية وزرقاء وأرجوانية. وبينها وبينني يتعلق مطرٌ خفيف وكأنه ستارة رقيقة جداً. كان عليّ أن أعترف أنه حتى مع عدم وجود الشمس والألوان اللامعة العادية فقد كان المنظر جميلاً.

فكرت في نفسي قائلة: مثل هذا اليوم بالضبط. مثل هذا الأسبوع. مثل الأسابيع القليلة الماضية. هنالك الكثير من الضبابية والغموض في حياتي تماماً كالغيوم التي تتعلق من فوقي. الكثير جداً من التحديات. تماماً كالجبال التي أمامي. ولكن لا زال بالإمكان العثور على الجمال فيها. حتى في هذه الظروف العصيبة التي تفقد الإنسان القدرة على التحمل.

عند ذلك تماماً. بدأت السحب تنقشع وظهرت الشمس. وفجأة أصبح الجو أكثر دفئاً. فراشة ليلكية صغيرة حطت على فردة حذائي. وبدأ نزار الخشب يرسل رسالته برموز مورس.

لقد أشرق الأمل بوجهه؛ ولقد كان في غاية الجمال. ▶▶

5. قم بإعداد أطفالك لمواجهة حالةٍ تصبح فيها بعض مخاوفهم حقيقة.

اقترح عليهم وسائل بديلة في تكوين أصدقاء. إذا كان أطفالك شديدي الخجل أو لديهم عوائق أخرى. فقم بتعديل اقتراحاتك تبعاً لتلك العوائق. إضافة إلى ذلك. اسأل أطفالك إذا كانوا يستطيعون التفكير في أية حلول. إن تعليم الطفل كيف يكون استباقياً في استجابته للتغيير سيكون له فوائد لا محدودة عبر حياته كلها.

6. اسمح لأطفالك بأن يعبروا عن حزنهم لما أصابهم من خسائر ناجمة عن التغيير في الظروف. وعليك الإقرار والاعتراف بهذه الخسائر على أنها حقيقية. وقم بمواساتهم في حزنهم هذا. وإذا لم تتح الفرصة للأطفال كي يعبروا عن حزنهم فإن ذلك قد يؤدي إلى ارتفاع درجة القلق لديهم وربما يؤدي ذلك إلى الاكتئاب.

7. عندما يكون الوقت ملائماً. اطلب من الأطفال أن يحاولوا تخيل نتيجة إيجابية للتغيير. شجعهم على أن يفكروا في كل الإمكانيات الرائعة التي يمكن أن يأتي بها التغيير. إن هذا التمرين يعلمهم كيف يفكرون بشكل متفائل.

8. استرع انتباههم إلى ما حققوه من نجاحات بمجرد حدوث التغيير. وبمجرد حدوث التكيف معه لدى الأطفال.

ذكّهم بالكيفية التي تخيلوها للتغيير وقارن الفوارق مع الحقيقة القائمة للموقف. سوف يساعدهم هذا على وضع تفكيرهم المستقبلي على "محك الحقيقة". ▶▶

# ه خطوات لكي تجعل البدء من جديد أمراً سهلاً

بقلم ليون والاس. بتصرف.

كل فرد منا لا بد له أن يبدأ من جديد عند نقطة ما من حياته. فجميعنا نجد أنفسنا في مكان ما من الحياة لا نستطيع معه المواصلة. فنصل إلى طريق مسدود تماماً. ونصل إلى جدار لا نستطيع تجاوزه. نصل إلى ألم لا نستطيع حمله. نصل إلى مشكلة لا نستطيع حلها. ولذلك نضطر أن نبدأ من جديد.

إن الصعوبة تكمن دائماً في كيفية البدء من جديد. ما هي الخطوات اللازم اتخاذها؟ وماذا نصنع أولاً؟ إليكم خمس خطوات يمكن أن تساعدنا على اتخاذ قفزة عملاقة إلى الأمام.

◀ **توقف عن العيش في الماضي.** يجب علينا أن نتوقف عن إلقاء اللوم. وأن نتوقف عن توجيه أصابع الاتهام. وعن تقديم الأعذار. يجب علينا أن نبدأ بتحمل المسؤولية عن موقعنا الآن وأين كنا. ويجب علينا أن لا نبحث عن كبش فداء. وأن نبدأ البحث عن طريق جديد. فإن لم نتوقف عن العيش في الماضي فلن تتمكن من البدء من الجديد.

◀ **ألق نظرة صادقة على الحياة.** يجب علينا أن ندرك أننا مسيطرين على الوضع تماماً. وأن لدينا القوة والطاقة اللازمة. لقد خلقنا مع قدرة على التكيف ومع قدرة عظيمة على حل المشكلات. لدينا إرادة وسوف نحتاج إلى استخدامها كي نتحرك إلى الأمام. ويجب أن نكون صادقين إزاء ما هو صواب في حياتنا وإزاء ما هو خطأ.

◀ **إسمح للآخرين بتقديم يد العون.** يمكننا القيام بالكثير من الأمور بأنفسنا دون مساعدة أحد في عملية البدء من جديد. ولكن من أجل تحقيق النجاح الحقيقي سوف نحتاج إلى دعم ومساعدة أشخاص آخرين. لا بد لنا من أن نضع جانباً تمنعنا وأن نكون راغبين حقاً في إشراك الآخرين في مشاكلنا وأن نصغي للنصائح الجيدة التي نتلقاها. فإننا بدون الآخرين سوف نستمر في تعطيل أية إمكانية للبدء من جديد والتقدم إلى الأمام.

◀ **أدرك أن البدء من جديد ليس هو الخيار الوحيد.** ولكنه الخيار الأكثر حكمة. يجب علينا أن ندرك أننا إذا ما واصلنا القيام بما نقوم به من أعمال فإننا سوف نستمر في الكفاح في مصاعب الحياة. وبمجرد أن ندرك أن هذه هي أفضل وسيلة: فإننا نكون بذلك قد وضعنا أقدامنا على الطريق إلى النجاح.

◀ **ثق بأن الله سوف يعينك في التغلب على العوائق التي تواجهها عندما تبدأ من جديد.** إن الشدة التي تهددنا بالهلاك هي امتحان من الله. فبالإيمان والحماس والإثارة يمكن أن نقلب الأمور ونبدأ من جديد. وأن نجعل من تحقيق الحياة الأفضل أمراً يمكننا. وبذلك سوف نشعر بسعادة غامرة. ▶▶

إعادة ضبط

# لا تفزع من الدهان الأسود

بأن يبدأ من جديد قائلاً: "يجب عليك أن لا تكون شديد التعلق بعملك."

قال الطالب لمعلمه تشانغ أن هذه الحادثة قد علمته ضرورة عدم التعلق. وأهمية الموضوعية في عمله. ولذلك فإنه بقوله له أن يدع القصة جانباً وأن يبدأ من جديد. فإن تشانغ قد قام بما يشبه إلقاء الدهان الأسود على لوحة الرسم. وأنه كان عليه أن يبدأ بالرسم على قطعة قماش جديدة. لقد استوعب ذلك. وتقبله. وحرك إلى الأمام.

عندئذ علم تشانغ أن هذا الطالب سوف يقوم بعمل جيد. لقد قام بالفعل بإلقاء قصته جانباً وكتب واحدة أخرى. قصة مركزة يمكن لها أن تصبح نواة لرواية طويلة.

إن الهدف من هذه القصة الطريفة هو أنه من الواجب علينا أن لا نلتصق ونتعلق بأي شيء بشكل مبالغ فيه. وإنما بإلقائنا جانباً لشيء ليس ناجحاً والبدء من جديد فإننا بذلك نسمح لأنفسنا بالعثور على فرصة لإيجاد شيء أفضل.

لا تخشِ الدهان الأسود

ذات مرة. قال المؤلف ليونارد تشانغ لأحد طلابه في الدراسات العليا بالجامعة بأن القصة التي قد كتبها لم تكن ناجحة من نواح عديدة. وأن عليه أن يلقيها جانباً وأن يبدأ كتابة شيء جديد.

وعلى عكس الكثير من الطلاب الآخرين الذين سمعوا ذلك النقد القاسي وأصابهم الذعر. فإن هذا الطالب أوماً برأسه متفهماً بوعي وسأل بضع أسئلة أخرى ومن ثم قال: "حسناً".

أصاب تشانغ الدهشة بسبب رباطة جأش هذا الطالب. وسأله لماذا لم يكن أكثر انزعاجاً.

قال الطالب لتشانغ بأنه قبل أن يلتحق بمقرر كتابة القصة كان رساماً. وأن واحداً من معلميه المفضلين اعتاد أن يتجول في أنحاء ستوديو الرسم. وأن يسأل الطلاب عن آرائهم في الرسومات التي كانوا يعملون عليها. وذات يوم قال له أحد الطلاب. "هذا أفضل عمل قمت به في حياتي قط."

نظر المعلم إلى الرسم وأوماً برأسه ثم سأل الطالب عن مدى تعلقه بما كان يرسم. أجاب الطالب بأنه كان شديد التعلق به.

مقتبسة بتصرف من أحد المنتديات. أرسلها ليونارد تشانغ

تناول المعلم علبةً من الدهان الأسود وسكبها كلها على القماش الذي كان يرسم عليه. وأخبر الطالب



## البدء من جديد

- أحلك الليالي ظلمة هي في الغالب الجسر المؤدي إلى غدٍ أكثر إشراقاً. - جوناثان لوكوود هيو
- أنت لم تَنبُحْ لدرجة تمنعك من إعداد هدف آخر. أو من أن تخلّم حلماً آخر. - سي. إس. لويس.
- صوت الشجاعة لا يَهْدُرُ دائماً. فالشجاعة أحياناً هي ذلك الصوت الهادئ الذي يقول لك في نهاية النهار "سوف أحاول مرة أخرى غداً." - ماري آن رادمانشر.
- الشجاعة هي القوة التي تُطَلِّقُ الأمور المألوفة. - ريموند ليندكويست
- أي شيء يمكنك القيام به، أو تخلّم بالقيام به، ابدأ به. الجرأة لديها العبقريّة، والقوة والسحر. ابدأ به الآن. - يوهان وولفغانغ فون جوتنه
- أعظم شيء في الحياة لا يكمن في عدم الفشل قط. بل في النهوض في كل مرة نسقط فيها. - نيلسون مانديلا
- رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة. - لوتسو هذا اليوم هو اليوم الأول لما تبقى من حياتك. - القائل مجهول
- اسقط سبع مرات، وقم واقفاً في الثامنة. - مثل ياباني