

المجلد ٣، العدد ١١

المشوقه ٣١

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

بُنِي لَكَ يَبْقَى قَائِمًا

أَعْتَقِدُ أَنَّي فَهَمْتُ ذَلِكَ

الأمومة والأبوة من القلب

مساعدة الأطفال على تأسيس صداقات

معظمنا لم يفهم قانون الجاذبية بمفهومه العلمي حتى شرحه لنا أحدهم. على الرغم من أننا عُرضة لها منذ ولادتنا. أصبحنا على علم بأثرها الأساسي بمجرد أن بلغنا من العمر ما يَكُننا من الجلوس والسقوط. - "ما يرتفع يجب أن يسقط." عندما أصبحنا أكبر قليلاً تعلمنا. "كلما كانوا أكبر كلما كان سقوطهم أصعب." تلك كانت دروساً صعبة في سن غضه. ولكنها هي السبب وراء ما نحن عليه الآن في أننا نَمسكُ صِحون السيراميك دون أن نكسرهما وننسلق السلم دون كسر أعناقنا.

إن الجاذبية لها فوائد كما أن لها عواقب غير مرغوبة. بالطبع. فنحن نستخدم الجاذبية لإدخال الكرة في السلة. ولسحب المياه من الصنبور. وللتحقق من أوزاننا. ولأداء آلاف الخدمات الأخرى.

كما أن الجاذبية والقوانين الأخرى تحكم عالمنا المادي فهناك قوانين تحكم علاقاتنا. وإذا كانت الجاذبية هي بداية تعلمنا عن الحقائق الفيزيائية، فإن الحب الأبوي هو بداية تعلمنا عن العلاقات. إن حب والدنا هو كل ما نحتاج كأطفال صغار كي نشعر بالأمان والسلامة. ولكن مع ترعرعنا، فإن عالمنا يتسع ويمتد؛ فالمواقف والعلاقات تصبح أكثر تعقيداً. فإننا نكتشف أن الجاذبية ليست هي القوة الطبيعية الوحيدة التي تلعب دوراً في حياتنا وأن لا أحد يحبنا كما يفعل والدنا.

العلاقات بين الأشخاص هي واحدة من أعظم التحديات في الحياة. ولكنها أيضاً واحدة من أعظم ما تكافئنا به. كيف لنا أن نقوم بالأمرين على حد سواء: المنح والعطاء وكذلك تلقى أكثر ما يمكن من تلك العلاقات؟ حتى أننا نتساءل أين يمكن أن نبدأ؟

إن المقالات في هذا العدد من "المشوقة" تشتمل على بعض العناصر الأساسية للحصول على علاقات ناجحة ومُعبرة عن الرعاية والإهتمام. كما أننا متأكدين من قانون الجاذبية. كلما زدنا من وضع هذه العناصر الرئيسية موضع التطبيق في علاقاتنا مع بعضنا بعضاً. كلما كانت جاراتنا وعلاقاتنا أفضل.

كرستينا لين
د" المشوقة"

الجانب الآخر من المكتب

٣

المحافظة على الذات

٤

أثر الاحترام

٥

الحب والحنان مبارك
مرتين

٦

بني لكي يبقى قائماً

٧

الأمومة والأبوة من القلب

٨

مساعدة الأطفال على تكوين الصداقات

أعتقد أنني فهمت ذلك

١٠

أقوال مأثورة
كُن صديقاً

١٢

المجلد ٣ - العدد ١١
كرستينا لين

العدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

motivated@motivatedmagazine.com

الرجاء الاتصال بنا على:

www.motivatedmagazine.com

الموقع على الانترنت:

المشوقة © ٢٠١٢

جميع الحقوق محفوظة

الجانب الآخر من المكتب

بقلم ناتاليا نازاروفا

قد واجهت مشكلةً كمشكلتي من قبل. و كانت هذه بداية حوار بين امرأتين متعبتين و يشعران بالإحباط.

قالت أولغا انها تعمل في هذه الوظيفة منذ بضعة أشهر. في السنة الماضية. حصل الطلاق بينها و زوجها. و قد مرت بوقتٍ عصيب و هي تحاول أن تتأقلم مع وضعها الجديد كأم عزباء. تعاطفتُ معها و أخبرتها القيل عن عائلتي و وضعي الشخصي. في النهاية. استطاعت الولوج الى النظام و ادخال المعلومات الصحيحة.

وخلال الأيام اللاحقة. حُددنا معاً على الهاتف عدة مرات عندما كنتُ أراجعها حول ما جرى في الأوراق التي قدمتها. في كل مرة كانت اتصالاتنا تزيد وداً و راحة. وعندما ذهبت إلى مكتبها لإستلام وئائقي النهائية. بذلت أولغا وقتاً إضافياً للتأكد من صحة كل شيء. وافترقنا كصديقتين حميمتين.

في ذلك المساء العاصف وجدت نفسي أبتسم وأنا أخرج إلى الطريق. إن مجرد أن تبذل اهتماماً شخصياً في مشكلات شخص آخر قد تحول محنة مزدوجة إلى تجربةٍ إيجابيةٍ مزدوجة. 🔥

كُنْتُ أُقَدِّمُ بعض المعاملات القانونية. و لخبية أُملي كان هنالك فوارق و اختلافات عدة في وئائقي. بدا الأمر لأول وهلة أنه سهل التدارك و الإصلاح. ولكن بدلاً من ذلك استغرق عدة أسابيع والعديد من المواعيد من أجل تصحيح الوضع.

في احد المكاتب التي أُرسلتُ اليها. تقابلت وجهاً لوجه مع أولغا. صدتني بكل مهنية و اختصار. كانت بداية سيئة. كانت مشكلتي واحدة من مئات المشاكل التي كان عليها التعامل معها في ذلك اليوم. و قد شعرتُ انني لن احصل على التعاطف منها. و لتصبح الأمور أكثر سوءاً. توقف جهاز الحاسوب الخاص بها عن العمل و كان عليها ان تعيد تشغيله. قالت بصوتٍ منخفض أنها ستتناول دواءً مسكناً و ستعود بعد دقيقة.

و بينما كانت في الخارج. فكرت في كيفية التعامل مع هذا الموقف بطريقةٍ أفضل. و فجأة. رأيتُ الأمور من منظورٍ مختلف. و لدقيقة. وضعت انزعاجي مما يجري جانباً و حاولت أن أتخيل كيف هو الحال لو جلست على الجانب الآخر من المكتب.

بينما انتظرنا ان يعمل جهازها. سألتُ أولغا اذا كانت

المحافظة على الذات

عندما يصبح كل ما حولنا غير مستقر، نشعر بالإضطراب و عدم الإستقرار أيضاً. وعندما يصبح ما كنا نظنه أرضاً صلبةً وكأنه رمال متحركة، فإن الخوف يسيطر علينا- الخوف على المستقبل والخوف من التغيرات التي تلتقى على كواهلنا. وإذا ما سمحنا لهذا الخوف أن يتمكن منا ويتغلب علينا فإننا عندئذ نشعر بأن علينا أن نتولى السيطرة على الأحداث من خلال تولي الأمور بأنفسنا، ليس هذا شيئاً بالضرورة، ذلك أن غريزة "القتال أو الهروب" هي جزء من طبيعتنا، فنحن نستجيب بشكل آلي للخطر المتوقع بحركات تهدف إلى حماية أنفسنا وحماية من نحب.

إذا كنا نسيرُ قُدماً في خططنا لخدمة مصالحنا الذاتية دون اعتبار لأولئك الذين من حولنا، فهناك احتمالات أن ما سنتخذه من قرارات سوف يسبب الأذى للآخرين. فالوعود والالتزامات التي أخذناها على أنفسنا سابقاً سوف تصبح ثانوية، وسوف تصبح أولوياتنا هي لما نراه الأفضل لنا. لكن هذا يمكن أن يسبب خيبة الأمل والاستياء والمرارة- أي من هذه الأمور يمكن أن يضر بالصدقات.

عندما يحدث هذا فنحن أيضاً نعاني. قد لا يأتي ذلك بطرق يمكننا رؤيتها، على الأقل ليس على الفور، لكن

في إحدى حلقات "حرب فوبل" وهو مسلسل تلفزيوني جُري أحداثه في بريطانيا خلال أوائل الحرب العالمية الثانية، كان النازيون قد هزموا فرنسا وأصبح غزوهم لبريطانيا وشيكاً، أدت حالة من عدم اليقين والخوف والغريزة للإهتمام بأنفسهم وبأسرهم؛ ببعض الناس إلى ابداء قلق واهتمام أقل بالآخرين ما لو كانوا في ظروف عادية. كثيرٌ من الناس قاموا بعمليات نهب وآخرون سرقوا وحتى قام البعض بارتكاب الجرائم.

لكن، في المقابل، كان رد فعل البعض الآخر ذو صبغة مختلفة تماماً. كانت تصرفاتهم بطولية، ليس بأدائهم لأعمال عظيمة، لكن لأنهم قاموا بأعمال صغيرة بإيثار ودون أنانية. واجهوا الصعوبات بكرامة وساعد بعضهم بعضاً. كان تصرفهم هو السعي لرعاية جيرانهم وتقاسم ما لديهم مع الآخرين.

إن رؤية التناقض بين هذين النوعين من ردود الفعل قد أعاد إلى الواجهة التحديات التي نواجهها عندما نجد أنفسنا في ظروف غير يقينية صعبة، في أوقات الاضطرابات الاقتصادية أو الاجتماعية وعندما يتغير الوضع الراهن وعندما يبدو أن كل شيء قد انقلب رأساً على عقب فمن الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق والاهتمام بأنفسهم أولاً وأخيراً.

لن يستجيب كل شخص بنفس الطريقة بالطبع. فالطبيعة البشرية التي من سماتها المحافظة على الذات تأخذ دوراً أكثر بروزاً لدى البعض ما تأخذه لدى الآخرين. والتحدي الذي نواجهه هو العثور على التوازن الصحيح. فبينما نجد أنفسنا مندفعين بشكل غريزي نحو المحافظة على الذات. يمكننا أن نبذل جهداً لتهدئة ردودنا على الظروف والأحداث بالحب والحنان والطيبة واللطف والسيطرة على الذات. ♦

ذلك دائماً يسبب لنا الأذى. قرأت في مكانٍ ما أنه في الأعمال التجارية، إذا كان الشخص غير راضٍ عن منتج معين فالقاعدة تقول أن هذا الشخص سوف يخبر حوالي ٥٠ شخصاً آخر عن هذا المنتج خلال حياته. وإذا ما سببنا الضرر لثقة شخصٍ ما بنا؛ بإذائهم بطريقتنا في الحفاظ على الذاتنا، فإنهم ربما لن يثقوا بنا أبداً مرة أخرى.

كن بطيئاً - كن سريعاً!

كن بطيئاً في الشدة - سريعاً في منح الثقة؛

بطيئاً في الإدانة - سريعاً في التبرير؛

بطيئاً في الإساءة - سريعاً في الدفاع؛

بطيئاً في الفضح - سريعاً في الإخفاء؛

بطيئاً في التحقير - سريعاً في التقدير؛

بطيئاً في الطلب - سريعاً في المنح؛

بطيئاً في الاستفزاز - سريعاً في تقديم العون؛

بطيئاً في إبداء الأستياء - سريعاً في المسامحة.

- المؤلف مجهول

أثر الاحترام

اعتاد أحد المصرفيين دائماً أن يلقي بقطعة من العملة في كوب متسولٍ مقطوع الساقين كان يجلس على الرصيف خارج المصرف. ولكن على عكس معظم الناس، كان هذا المصرفي يصبر دائماً على أن يأخذ قلم رصاص من الأقلام التي يضعها المتسول إلى جانبه. كان المصرفي يقول: "أنت تاجر، وأنا دائماً أتوقع الحصول على قيمة جيدة من التجار الذين أتعامل معهم."

ذات يوم لم يكن الرجل المقطوع الساقين على الرصيف. ومرت الأيام ونسي المصرفي موضوع ذلك الرجل حتى دخل إلى مبنى عام ذات يوم. وهناك عند مكتب الامتيازات جلس المتسول السابق وقد أصبح الآن مالِكاً لعمله الخاص.

قال الرجل للمصرفي، "لقد كنت أمل دائماً أنك يوماً ما ستمر هنا. لقد ظللت تقول لي أنني تاجر. فبدأت أفكر في نفسي بهذه الطريقة بدلاً من التفكير فيها على أنني مجرد متسول أتلقى الهبات. بدأت ببيع أقلام الرصاص - الكثير منها. لقد منحتني احترام الذات. لقد جعلتني أنظر إلى نفسي بشكل مختلف."

- يعيد روايتها: راندي ستانفورد

الحب والحنان مبارك مرتين

بقلم: ليليا بوترز

الصديق
الحميم هو
رابطٌ مع
الحياة- رابطٌ
مع الماضي،
وطريقٌ إلى
المستقبل، هو
المفتاح إلى
العقلانية في
عالم مجنون
تماماً.

- لويس وايز
(١٩٢٦-٢٠٠٧)

لقد كان الطقس قاتماً وماطرًا وشعرت مثله بالكآبة. هذا يحدث لنا جميعاً. على ما أظن. أثناء جلوسِي قبالة مكنتي. تذكرت أن ذلك اليوم هو يوم ميلاد صديقة قديمة- امرأة عزباء في أواسط العمر. كرسيت الأعوام الثلاثين الماضية لمهنة التمريض وقد أحببت عملها. ولعلمي أنها لا تمتلك عائلة في المدينة قررت الإتصال بها. وكما توقعت تماماً. كانت تعمل في المناوبة "ب" في ذلك المساء حسب جدول العمل وحتى وقت متأخر من المساء. ولن أختفل بيوم ميلادها هذه السنة. كما هي دائماً. وبالرغم من ذلك. بدا صوتها فرحاً وينم عن السعادة بأني اتصلت.

بعد أن أفعلت الخطِ معها. لم أستطع أن أززع الشعور بأنها سوف تقدر كثيراً شيئاً خاصاً من الاهتمام القليل في يوم ميلادها. وعلى الرغم أنني نفسي كنت لا أزال أحس بالكآبة إلا أنني حاولت تناسي هذا الوضع وإبعاده عن تفكيري. ولكن مع مرور النهار لم أستطع أن أزحزحه. أخيراً استسلمت وانطلقت ذلك المساء إلى المستشفى أحمل بطاقة وقطعة من الـ"تشيبيك" و"زهرة" صنعتها من البالونات.

ابتسامه صديقتي التي تعبر عن الامتنان وعباراتها المملوءة بالفرح قد أكدت لي أنني قد فمت بالعمل الصحيح. وكانت تلك الابتسامه والعبارات المفرحة مكافأة في غاية الكرم على الجهد الضئيل الذي بذلته لها.

وعندما عدت إلى المنزل. أدركت أنني لم أسعد صديقة وحيدة في يوم ميلادها فحسب ولكن أيضاً قد أذهبت عن نفسي الكآبة والحنن. إصلاح يومها قد أصلح يومي.

أليست هكذا هي الأمور عندما نبذل الوقت ونبذل الجهد لنفعل شيئاً من أجل شخص آخر؟ إن ذلك يشبه القول المأثور. "الحب والحنان مبارك مرتين. فهو يبارك الذي يعطي و يبارك الذي يأخذ."

إن الحياة توفر لنا دائماً الفرص لاتخاذ خطوة أخرى إضافية أو لنقوم بعمل طيب وهو ما سيحدث فرقاً لدى شخص ما. والشيء الرائع هو أننا بينما نقوم بذلك للآخرين. فإن ما نقوم به يغير الأمور نحو الأفضل لنا. ذلك كالكرة المرتدة. فالكرة تعود علينا أيضاً. 📌



بني ليبقى قائماً

بقلم: يوكو ماتسوكا

عند حوالي الساعة الثالثة من بعد ظهر 11 مارس/ آذار من عام 2011 ضرب زلزال توهوكو النصف الشمالي الشرقي من اليابان. لقد كان أسوأ زلزال معروف في تاريخ تلك المنطقة. لقد قُتل على إثره الآلاف وأجبر مئات الآلاف الآخرين على إخلاء منازلهم والانتقال للعيش مع أصدقائهم أو في ملاجئ مؤقتة.

عندما أحسسنا بأول الاهتزازات، أختي يوريكو وأنا لم نعرها اهتماماً. فالزلازل الصغيرة حدث كثيراً وأحياناً يوماً في اليابان. فالجميع تعلم أن يتلقاها بثبات وهدوء. مع ذلك، عندما ازداد الإهتزاز بدلاً من أن يتلاشى اندفعنا إلى الخارج بمسك الواحد منا بالآخر حتى نظل واقفين على أقدامنا. كانت الأرض تمور تحت أقدامنا. أما منزلنا، والذي بُني ليتحمل الزلازل، تآرجح مثل الأشجار في الخارج ولكنه لم يسقط. علمنا لاحقاً أنه في المنطقة التي نسكنها، على بعد 205 كم (128 ميل) كان مركز الزلزال. شدة الزلزال كانت بقوة 6,5 درجة.

كان قلقي واهتمامي الأول بعد وقوع الزلزال هو كيف تصرفت عائلتي وأصدقائي. فالكهرباء والغاز والماء قد انقطعت جميعها وكانت خطوط الهاتف شديدة الازدحام وكان الطقس بارداً جداً. ووسائل النقل البري قد توقفت ولذلك يوريكو وأنا لم نستطع الوصول إلى حيث والدينا، ولإدراكنا أن أفضل ما يمكن أن نفعله في مثل ذلك الموقف هو أن ندعو لهم. فدعونا لكل من استطعنا تذكره. وأخيراً تمكنا من الوصول إلى مكان والدينا. لم أشعر أبداً في حياتي بالراحة بنفس المقدار الذي شعرت به عندما أخبراني أنهما بخير وسلام.

عندما أعيدت الكهرباء، دخلت على شبكة الانترنت لأستكشف كيف كانت أوضاع أفراد عائلتي الآخرين وأصدقائي في كل أنحاء اليابان. لم يرض على وقوع الزلزال سوى بضع ساعات ولكن صفحتي على الفيس بوك كانت مليئة بالملاحظات. "كيف وضعك الآن؟" "أنا أصلي وأدعو من أجلك!" "أنتِ وعائلتك في صلواتي!"

واحدًا تلو الآخر، ذكر أصدقائنا أنهم لم يصابوا بأي أذى. ذكر بعض الناس أنهم كانوا بالقرب من مصانع شبت فيها النيران، أو بالقرب من شاطئ البحر حيث كان من الممكن أن جرفهم موجات المد التي تلت ذلك، ولكنهم جميعاً قد سلموا من الأذى.

لقد دفعني الزلزال إلى تقدير أصدقائي ودعمهم أكثر من أي وقت آخر. مثل البنبان القوي المتين لمنزلنا، الذي بُني ليتحمل الاهتزازات العنيفة. فكذلك الصداقة، فإن أفضل إثبات لها هو أوقات المحن. ❀

"لا أحد يحبني"

مساعدة الأطفال على تكوين الصداقات

بقلم: ليزا إم. كوب. بتصرف. إعادة طباعة من الانترنت

مثل الفن أو المسرح أو الرياضة. عرضه لجوانب مختلفة من اللعب لتساعده على تعلم كيفية الإنخراط في المجتمع. زيادةً على ذلك. أشركه عند التحدث مع أشخاص خارج نطاق أقرانه العاديين. خذ معك لزيارة جار أو أشركه في أداء بعض المهام. كلما زاد تعرضه للتفاعل مع كل أنواع البشر كلما تعلم أكثر كيف يفعل نفس الشيء.

♥ قدم له الدعم. تعرف على إشاراته الاجتماعية بالإصغاء عندما يحدثك عما حدث معه في الملعب. ادعم اختياره لأصدقائه وادعهم إلى المنزل. حاول التعرف على أصدقائه وعلى آبائهم وأمهاتهم.

♥ حافظ على توازنك عندما تواجه المصاعب. واصل السير وأكد على الأشياء. ولكن أبق الأمور ضمن تصورك لها. إن تكوين الأصدقاء عملية تدوم مدى الحياة. و من المؤكد انه سيكون فيها أمورٌ سهلة مثلما سيكون فيها أمورٌ صعبة.

♥ وضح بمثال. قد يكون هذا أكثر الأمور أهمية. وضح له كيف يكون صديقاً جيداً و كيف يُكوّن الصداقات. أفضل طريقة هي الإقتداء بالسلوك الصحيح.

أمرٌ يحطم القلب. عاد طفلنا ذات يوم من المدرسة قائلاً أن ليس لديه أي أصدقاء. وأن لا أحد يحبه- الكلمات الخفيفة التي لا يحب سماعها أي أب أو أم. فلقد كنا في مكانهم يوماً ما ونعلم كم هو قاس عندما تكون في الملعب. وكم تأتي الصداقات وتذهب بسرعة خلال الحياة. نريد أن نلف أو نغمر طفلنا الصغير ونحميه من العالم. وأكثر شيء نريد أن نضمنه هو أن يكون له الكثير من الأصدقاء.

يولد كل طفل مع حاجة فطرية للإرتباط أو أن يكون في علاقة من نوع ما. ولكن كيف تسير الأمور معه في تشكيل هذه العلاقات يعتمد بشكل كبير على مزاجه. يمكن أن يبدأ الأطفال في تكوين صداقات حقيقية حول سن الرابعة أو الخامسة. وعندما تسير الأمور بشكل سلس. يكون ذلك مبهماً ورائعاً. لكن عندما نرى طفلنا يصطدم ببعض العقبات في الطريق للحصول على "أفضل صديق أبداً - (أص أ)". يمكن حينئذ أن نقدم المساعدة.

من أجل دعم تكوين الصداقات في حياة طفلنا يمكن أن نجرب بعض الأساليب التالية:

♥ وفر له مجموعة متنوعة من الفرص للعب والانخراط في المجتمع. امتلك أصدقاء من أجل مواعيد اللعب أو لتناول الغداء. سجله في أنشطة جماعية

مهارات إنشاء الصدقة

نقدم لك فيما يلي بعض المهارات التي
تفيد في إنشاء الصدقة كي تتخذها
نموذجاً وتعلمها لطفلك:

- الاتصال البصري
- الإصغاء إلى المحادثة
- حل النزاعات
- قَدِّم نفسك للآخرين
- الالتقاء بأشخاص جدد
- بدء محادثة
- الانضمام إلى الآخرين
- التعامل مع الرفض / عدم القبول
- البقاء هادئاً
- قل: لا
- تشجيع الآخرين
- الاستئذان
- الاعتذار
- تقاسم الأشياء والتناوب في الأدوار
- التراجع
- حل المشاكل
- استخدام الأخلاق الحسنة
- اقتراح نشاط معين
- التعرف على العواطف
- التمسك بما أنت عليه
- التعبير عن المشاعر
- قبول النقد
- تفاوض

توجد عدة طرق لإجازه هذا في المنزل:

- ١ ساعد طفلك على إدراك جوانب القوة التي لديه.
- ٢ احتفظ بشيء من روح الدعابة إزاء نفسك وإزاء نواحي تقصيرك.
- ٣ إصغ لطفلك دون توجيه النقد.
- ٤ كن طيباً وقدم الشكر والتقدير ولوح بيدك لصديق وافتح بابك لشخص ما.
- ٥ كن متفهماً لما يمر به الآخرون بإظهار التقمص العاطفي.
- ٦ لا تشكو. بدلاً من ذلك، علم طفلك أن يتقبل ما لا يمكن تغييره وذلك بالعمل بجهد لتغيير الأشياء التي يمكن أن تتغير. 🟡

إننا نعلم أن إنشاء الصداقات هي إحدى الطرق التي تساعد الأطفال على أن يتربحوا وينشأوا نشأة سليمة لكي يصبحوا أشخاصاً مصقولاً الشخصية وأسوياء عاطفياً. بتوفير المهارات التي يحتاجها أطفالنا كي يكونوا واثقين من أنفسهم ورحماء فإننا نزيد من احتمال أن الأصدقاء الذين يدخلون حياتهم سيوفرون لهم ثروة وسعادة سوف يقدرونها على مدى الأيام.

أعتقد أنني أفهم ذلك

بقلم: جيسي ريتشاردز

صعدت إلى الطائرة التي كانت ستقلني إلى الوطن من تورونتو في كندا. جاء رجل وجلس على المقعد بجواري. وهو يتحدث في جهاز الأي فون. تعرفت على لكنته الجنوب إفريقية لكوني حضرت مؤتمراً هناك العام الماضي.

وسرعان ما انشغلت أنا وأندرو هاريسون في محادثة حيوية استمرت حتى نهاية الرحلة. كان لديه حكايات كثيرة يحكيها ومعظم الوقت كنت مستمعة. اكتشفت أن لديه الخبرة في بناء فرق المغامرة في الهواء الطلق. لعدة سنوات كان عمله يشتمل على أخذ مجموعات من زملاء العمل وفي الغالب مدراء تنفيذيين في رحلات مغامرة خارجية في غابات جنوب إفريقيا- وهي تجربة يمكن بكل ما في الكلمة من معنى. أن توصلهم إلى أقصى حدودهم.

ابتسم أندرو ابتسامة عريضة بينما أخبرني بالتفصيل عن العضلات والألغاز والتحديات التي كان يعدها لهؤلاء الأشخاص موظفي المكاتب ليواجهوها في الهواء الطلق والرحب. وعندما يواجهون مواقف يكونون فيها وجهاً لوجه أمام التحدي والاختبار العاطفي والخوف المؤكد فإنهم يصبحون أشخاصاً آخرين- أشخاصاً قد اكتسبوا منظوراً آخر للأمور وفهموا أشياء عن أنفسهم وعن زملائهم في العمل لم يكونوا رأوها أو فهموها من قبل ذلك. وعندما عادوا إلى ديارهم فإن معظمهم كان يعود إلى العمل وقد حُلت معظم المسائل الهامة لديه.

بدا ذلك لي بأنه منظور مذهل- أن أتعلم أشياء جديدة عن زملائي في العمل وعن نفسي باختبار حدودي. وفكرت أيضاً إلى أي مدى كان ذلك فاتناً وجذاباً أن أكون في موضعه- ليس مجرد المغامرة في أنني أكون في أماكن ممتعة ومثيرة فحسب. بل أيضاً من أجل فرصة مشاهدة الآخرين وهم يجربون الطقوس والتحويلات.

لا يُتاح لي أن أحدث إلى شخص مثل أندرو كل يوم. ولذلك اعتقدت أن بإمكانني أن أحصل منه على بعض النصائح الممتازة المبنية على سنوات من الخبرة في العمل مع أشخاص من مثل تلك الزاوية المثيرة للإهتمام.

سألته: "في كل تلك السنوات من بناء الفرق، ما الذي تعتقد أنه كان المسألة أو المشكلة الأكثر شيوعاً وحتاج إلى حل بين هذه المجموعات من الناس؟"

رد قائلاً: "التواصل. هذه المسألة كانت ولا زالت هي المسألة الأساسية: التواصل."
سألت: "لأن الناس الذين يعملون معاً لا يتحدثون مع بعضهم بعضاً بما فيه الكفاية؟"

قال: "إنهم يتحدثون كثيراً! ولكن ما يندر أن يفعله أحدهم هو أن يصغي."

تلك كانت لحظة للتعجب من جانبي قائلة "أها" أو لحظة "Duh!" أي "يا لغبائي". بدا ذلك مألوفاً تماماً بالنسبة لي مع أنني أعلم أنني لست جيدة تماماً في الإصغاء كما يجب أن أكون. قلت قبل ذلك أنني معظم الوقت كنت المستمعة في هذه المحادثة. ولكن ذلك لأنني رغبت في الاستماع إلى قصص أندرو. مع أنني في ظروف أخرى لا أظن أنني أستطيع أن أقول ذلك عن نفسي.

واصل أندرو حديثه قائلاً إن التواصل ليس تواملاً ما لم يفهم الناس بعضهم بعضاً. في أغلب الأحيان، يعتقد الناس أنهم قد تواصلوا لأنهم قد قالوا ما أحسوا من الواجب قوله أو قد كتبوا ما أحسوا أن من الواجب أن يكتب. ولكن في الحقيقة ليس لديهم أدنى دليل فيما إذا كان الطرف الآخر قد فهم شيئاً في الغالب. يكون الشخص الآخر قد فهم فكرة مختلفة تماماً عما قصده المتحدث.

ولذلك كي تعرف إذا كان تواصلك فعالاً أو أنك فهمت ما كان يرمي إليه الشخص المتحدث فاسأل أسئلة ولقد عرفت- استمع!

خطر ببالي للتو شيء آخر عن مدى روعة الإستماع: تمر بنا أوقات في حياتنا لا نحس فيها أن لدينا الكثير لنقدمه للآخرين. فنحن نكافح وربما أننا تائهون قليلاً. نريد مساعدة الآخرين ولكن ماذا يمكن لنا أن نقول لتناكد من أننا نقدم العون حقاً؟ حسناً! ربما تكون هنالك مواقف لا نجد فيها أي شيء نقوله لكي نساعد. ولكن كل إنسان يريد الآخرين أن يصغوا له ويفهموه. إذا كُنْتُ أستطيع الإصغاء فسوف يكون لدي دائماً شيئاً قيماً أقدمه. وعلى الأرجح، ذلك سيكون له التقدير الأكبر من أي شيء يمكن أن أقوله في كل الأحوال. 💧



أحياناً أن تكون صديقاً تعني إتقانك فن التوقيت. هناك وقت للصمت. وقتٌ لتدع الأمور وتسمح للناس أن يندفعوا بأنفسهم إلى أقدارهم. ووقتٌ جَهِز نفسك لإلتقاط القطع المتناثرة عندما ينتهي كل شيء. - جلوريا نيلر (ولدت عام ١٩٥٠)

الصديق المفرح مثل يوم مشمس ينشر النور والضياء في كل مكان. - جون لوكوك (١٨٣٤-١٩١٣)

الصديق هو شخصٌ يمكن أن تطلعه على كل ما في قلبك، القشعر والحبوب معاً. وأنت تعلم أن أَلطف الأيدي سوف تأخذ هذا كله وتغريه وتحتفظ بما يستحق الاحتفاظ به وبنفخة من اللطف والطيبة تدفع الباقي في مهب الريح. - مثل عربي

لا توفر خطاباتك المعبرة عن الحب لأصدقائك حتى يطويهم الثرى، ولا تكتبها على شواهد قبورهم. ولكن، بدلاً من ذلك حَدث إليهم بها الآن وهم أحياء. - أنا كومين

الصديق هو شخصٌ يفهم ماضيك ويؤمن بمستقبلك ويتقبلك كما أنت عليه - القائل مجهول.

الطريقة الوحيدة لإمتلاك صديق هي أن تكون صديقاً - رالف والدن إيرسون (١٨٠٣-١٨٨٢)

هل أنت منزوع يا صديقي؟ هل بقيت مستيقظاً قلقاً؟ حسناً.. لا تقلق.. أنا هنا. مياه الفيضان سوف تنحسر والمجاعة ستنتهي والشمس ستسطع غداً وسوف أظل هنا دائماً للاهتمام بك. - تشارلي براون يخاطب سنوبي في حلقات "بي نتس" لتشارلز شولز

الصديق الذي يمكن أن يظل صامتاً معنا في لحظة يأس أو اضطراب، والذي يمكن أن يبقى معنا في ساعة الحزن والفجعة، الذي يستطيع أن يتسامح مع عدم المعرفة، و عدم تقديم المواساة، وعدم تقديم المعالجة.. ذلك هو الصديق الذي يهتم. - هنري نون (١٩٣١-١٩٩٦).

