

المجلد ٤ الاصدار ٤

المشوقة ٣١

المجلة التي تحركك !



لا تستسلم أبداً !

الورقة الرابعة

تسع نصائح للمثابرة الذكية

٣

لا تستسلم أبداً !

٤

الورقة الرابعة

٦

تسع نصائح للمثابرة
الذكية

٩

الإقتداء بالرجل
الضرير

١٠

الأبوة والأمومة من القلب
أنشطة المثابرة للأطفال

١٢

إقتباسات بارزة
المثابرة

قرأنا جميعاً عنهم: المشاهير الذين صمدوا في أوقات الشدائد وتغلبوا على العقبات وساروا قدماً لتحقيق النجاح على الرغم من الظروف الصعبة للغاية. وربما كان للبعض منا فرصة لقاء أو معرفة شخص ما مثل أولئك وبسماع قصصهم فإننا نكون في وضع يتسم بالرهبة.

ولكن هناك نوع آخر من البطولة الهادئة، كما يتضح من هذه الطرفة: مجموعة صغيرة من الناس خلصت من حديث فيما بينها، الى أن كل شخص مضطر في النهاية الى ممارسة نوع من أنواع البطولة. فالتفت شاب الى امرأة عجزت تبدو عادية وهادئة ولم يكن يعلم أن الحياة كانت بمثابة سلسلة من الأحداث المأساوية بالنسبة لها. وأضاف "ما هو نوع البطولة التي قمت بممارستها؟" سألها بأسلوب يملؤه التعالي والشعور بالتفوق. فبعد كل شيء، ما هو نوع البطولة الذي يمكن أن يكون في مثل حياتها. قالت "أنا! .. إنني أمارس بطولة الإستمرار".

معظمنا شهد مشكلة أو واجه شدائد في وقت ما من حياته، ولكن بالصبر والمثابرة الهادئة في مواجهة العقبات والصعوبات التي يمكن أن تكون من أعظم البطولات.

إن المقالات والقصص الحقيقية في هذا الإصدار من المشوقة تشهد على ذلك، وهي بمثابة تشجيع ومشورة مفيدة للجميع.

بقلم : كرسينا لين
للمشوقة

المجلد ٤ الإصدار ٤
كريستينا لاين

العدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٢
جميع الحقوق محفوظة

لا تستسلم أبداً

بقلم: إلسا سيتشروفسكي

ليس أبي! وبدلاً من ذلك وقف على الفور واستدار ومشى صاعداً الدرج". "قد لا أكون بقوة والدي البدنية، ولكن يمكن أن أشارك في قوته الروحية! إنني أعود مرة أخرى".

لقد كان لدي الكثير للتفكير به في طريقي إلى المنزل. كم مرة خرجت لمحاولة شيء جديد أو إجراء تغيير في أسلوب حياتي ومتابعة الهدف، هل فقدت الأساس وسقطت؟ وكم مرة استلقيت هناك متسائلاً عما إذا كانت لدي القوة والإرادة للنهوض والمحاولة مرة أخرى؟

ولكن في كل مرة أرفض فيها الإستسلام، فإنني أجد في أعماقي ما يكفي من القوة للعودة مرة أخرى.

إن الفشل وخيبات الأمل والنكسات كلها جزء من الحياة، ولكن يمكنني أن أرفض السماح لهم من النيل مني، وكما قال "بن" في ذلك اليوم، "طالما أنا أعيش فإن لدي الخيار أن لا أستسلم!" ❁



"بن" رجل أبيض الشعر ويقع بيته على طريق عملي .. وكان دائماً يلقي التحية علي بصوتٍ عالي، ويمرور الوقت أصبحنا أصدقاء حميمين. إن سلوكه المرح وشخصيته المفعمة بالحياة جعلت السعادة تملأ المكان، على الرغم من فارق السن بيننا.

وفي الربيع الماضي إنزلق "بن" على أرضية الحمام الرطبة وسقط إلى الخلف وضرب رأسه بشدة والأثر الناجم عن ذلك كان سكتة دماغية أدت إلى نوبات متكررة من الدوار والصداع وعدم وضوح الرؤية وتلف دائم في عينه اليسرى وفقدان القدرة على التحمل.

وبعد أن اتصلت بحفيده تبلفني بما حدث، ذهبت لزيارة "بن" في المستشفى كنت قد صورت "بن" حزيناً متجهماً يلقي التحية علي من كرسيه المتحرك ولكن لدهشتي، استقبلني بإبتسامة. لَوَّح لي "بن" للإقتراب من كرسيه بحماسة المعتادة، كان كلامه بطيئاً ومتلعثماً وكان واضحاً من أنه يتألم ولكن إبتسامته المتوهجة لم تتلاشى أبداً.

وقد استمتعنا بوقتٍ رائع معاً، ممزوجاً بضحكة "بن" وروح فكاهته العذبة. كيف يمكنه أن يبقى متفائلاً بعد هذا الحادث المدمر؟

وكما لو كان يعرف ما كنت أفكر فيه، لمس "بن" ذراعي وقال، "هل تعلم يا إلسا، والدي بلغ مائة وستة سنوات من العمر، ولكنه أقوى مني. وقد سقط مؤخراً إلى أسفل الدرج. ولو حدث ذلك لمعظم الناس الذين هم في عمره لكانوا لقوا حتفهم على الفور أو على الأقل عانوا من إصابة دائمة. لكن

الورقة الرابعة



بقلم: جونستون

بي الأمر بتمرير الكتاب هنا وهناك مع الورقة الرابعة المأكول جزءاً منها والتي لا تزال مبتسمة من بين صفحات الكتاب. وكان الكثير منهم لم يسبق أن رأوا نبتة البرسيم الحقيقية ذات الأربع أوراق، وجميعهم أبدوا استعدادهم لتقديم التبرعات لمجموعتي وبدأت التبرعات تصب في مجموعتي. وفي الأسبوع التالي، قدمت لي جيسيكاً أربعة أوراق قد وجدتها وضغطتها، حيث قمت بوضعها بعناية في كتابي بجانب الورقة المأكولة المبتسمة وخلال الأسابيع التالية جلب عدد قليل من الأصدقاء الآخرين مزيداً من الأوراق. وبفترة قليلة كانت هناك مجموعة كاملة صغيرة من نبتة البرسيم ذات الأربع أوراق في كتابي.

كنت قد تمكنت من إيجاد واحدة فقط، وكنت أحياناً أقوم بالبحث عن الأربع أوراق المحيرة، ومتلمساً بأصبعي القطع الصغيرة الخضراء المخملية التي صادف أنني لم أؤوس عليها. وجدت العديد من النباتات ذات الثلاث أوراق وبضعاً من ذات الورقتين. ولم أستطع التحمل كنت محيطاً قليلاً وأنا أرى جيسيكاً تحضر لي أسبوعاً بعد أسبوع نبتتين أو ثلاثة من نبتة البرسيم ذات الأربع أوراق لمجموعتي.

وتشير التقديرات الى أن هناك ما يقارب من عشرة آلاف نبتة برسيم ذات الثلاث أوراق لكل نبتة برسيم ذات الأربع أوراق. من الذي يستطيع أن يتنافس مع تلك الفروق؟ حسناً، على ما يبدو أن جيسيكاً تستطيع. فقد جلبت لي في الأسبوع التالي سبعة نباتات من تلك ذات الأربع أوراق، نباتات تبسم المشوقة المجلد ٤ الإصدار ٤

أقوم بجمع البرسيم ذو الأربع أوراق وهو نوعٌ من أنواع الهواية مثل الحياكة وإطلاق النار على الأطباق.

ووفقاً للعقيدة النبيلة لهواة جمع البرسيم فإن كل ورقة تمثل شيئاً ما: الورقة الأولى تمثل الأمل والثانية تمثل الإيمان والثالثة تمثل الحب والرابعة تمثل الحظ الجيد. ومعظم المحظوظين هم أولئك الذين يجدون نبتة البرسيم ذات الأربع أوراق، لأنها تعني يوماً محظوظاً وصحة أو ربما مجرد وجبة خفيفة صغيرة. وبالنسبة لي فإن النبتة ذات الأربع أوراق تعني إضافة ثمينة أخرى لمجموعتي.

وقد وجدت نبتتي ذات الأربع أوراق قبل خمس سنوات وكنت جالساً في محطة وقود قاتمة ومحدقاً في حداثي عندما وثبت في وجهي من رقعة مخضرة في زاوية. وكانت مبتسمة - وهو الشيء الوحيد في محطة الوقود الذي كان مبتسماً في ذلك اليوم الغائم. وكدت أن أتركها حيث كانت تبسم للأخريين وهذا ما فعلته لبرهة من الوقت. وعلى الرغم من أن حشرة جائعة كانت قد أكلت جزءاً من إحدى الأوراق إلا أن الأمر إنتهى بي بأخذها معي حيث لم أستطع تركها. وفي ذلك اليوم مثلت الورقة الرابعة البهجة لي - وأنا كنت بحاجة الى الكثير من ذلك. وعلى الرغم من ذلك لم يحصل شيء مدهش و محظوظ، وبالتالي ضغطتها بين صفحات كتابي الكبير ونسيت ذلك الموضوع.

وحصل أن ذكرت ذلك لبعض الأصدقاء في يومٍ ما، وانتهى

العناد يستمر، وسوف تجد أن حدود عنادك تصل الى ما وراء عناد حدودك

— روبرت برولت

ابتسامات صغيرة من بين أصابعها والورقة الرابعة كالمعتاد اصغر قليلاً من البقية.

"هذا ليس عادلاً" قلت لنفسى متمماً بينما كنت أخزنها في كتابي. من لديه الوقت للفرز بين عشرات الآلاف من الأوراق؟ (جيسيكا جليسة أطفال وغالباً ما تبحث عن نبتة البرسيم ذات الأربع أوراق بينما الأطفال يلعبون بسعادة بجانبها في الحديقة).

والثقتُ الى جيسيكا قاصداً تقديم إعجابي النابع من القلب لها. ولكن قبل أن أتمكن من قول كلمة واحدة استلّت بسرعة أهم ما في جعلتها بإبتسامة متكلفة شريرة - برسيم جميل مع ستة أوراق من الزمرد الفاتن. لم أكن لأحتمل ثانيةً أخرى. وبعد أن أخذت منها برسيم الست أوراق. تَوَسَّلْتُ جيسيكا لتخبرني سرها.

لم أنسى كلماتها أبداً..
أصرت قائلة "ليس لدي سر".

وثمّ، فجأة، قالت أنها عثرت على حقيقة مثيرة و التي سوف تبقى لألف سنة من الآن كما بقيت آنذاك. وبشفاه مزمومة وعيون متلاّلة، همست، "انا لا أتوقف عن البحث حتى أجد واحدة".

ومنذ ذلك الحين وجدت بضعة نباتات برسيم ذات الأربع أوراق والآن مجموعتي تمتد على صفحات كتابي من الغلاف الى الغلاف. وكل ذلك يعود الى ذلك المبدأ البسيط: "لا تتوقف عن البحث حتى تجد واحدة".

لقد فشل أديسون في مرة قبل اختراعه المصباح الكهربائي، ولكن الأمر استغرق نجاحاً واحداً فقط للبدء في إضاءة العالم كله. من لديه الوقت للفرز من خلال عشرات الآلاف؟ إن ذلك يعتمد على مقدار الجائزة التي تريدها.

سواء كان ذلك الذي تبحث عنه برسيماً أو نجاحاً أو حباً، فما عليك إلا أن تصمم على عدم التوقف حتى يصبح هدفك بين أصابع يديك.

وربما الورقة الرابعة على ساق البرسيم لا تمثل السعادة والصحة والحظ الجيد بعد كل ذلك.

ربما تمثل المثابرة. 🍀

تسع نصائح للمثابرة الذكية

مقتبس من مقال كتبه اندرو

إن المثابرة أو التصميم المتواصل هو من أهم مواضيع التنمية الشخصية، وبالتالي فإنني لن أناقش المثابرة بمعناها التقليدي، ولكن ما سوف أقوم بمناقشته هو المثابرة الذكية. إن مشكلة مفهوم المثابرة هي في غموضه.

المثابرة الذكية بكل بساطة هي التصميم الواعي المتواصل، وتنطوي على التقييم المنتظم لكل هدف وفعل تقوم به، ومن ثم اتخاذ القرار ما إذا كان يجب الإستمرار أم لا. النصائح التالية سوف تلقي مزيداً من الضوء على المثابرة الذكية:

١. متابعة رغبات قلبك الحقيقية

في كثير من الأحيان لا نسعى وراء ما نريد بسبب الخوف أو إنعدام الأمن، وينتهي بنا المطاف بمتابعة الحياة التي لا نشعر بأنها ملك لنا. فهي ليست سوى ما يراه المجتمع والآخرين مناسباً. لا أحد يريد الإلتفاف الى الوراء و الشعور بالندم. لهذا السبب يجب أن تسعى وراء رغبات قلبك، وعليك التقرب من ذلك كطفل صغير بريء يرى العالم مليء بالإحتمالات التي لا نهاية لها. وما أن تسعى وراء رغبات قلبك الحقيقية، فستجد الحافز بشكل طبيعي لمتابعتها.

٢. لا تخلط بين الوسيلة والغاية

عندما نُسأل ما الذي نسعى له في حياتنا معظمنا يختار السعادة. مجتمعنا الرأس مالي يربط السعادة بالمال في معظم الأحيان. وبينما يعتبر المال ضرورة من المهم أن نعي أنه وسيلة توصلنا الى النهاية المرجوة. على المدى البعيد المال وحده لا يمكنه جعل الشخص سعيداً. فبمجرد أن تقتنع بهذا التوضيح، ستدرك أن هناك طرق عديدة توصل للسعادة غير المال. على سبيل المثال، بناء صداقات مع أشخاص إيجابيين، رد الجميل الى مجتمعك، أن تكون شاكراً لكل ما لديك، كل هذه الأمور وغيرها ستحسن نوعية حياتك و ستزيد سعادتك.

٣. لا تستسلم بسبب الكسل

الحياة السهلة والمرضية هي حياةٌ مثالية. الحياة رحلة وليست وجهه، أن تعيش نمط حياة سهل وكسول لن يكون أمراً مرضياً في نهاية المطاف. وعادةً يؤدي ذلك الى الشعور بالإكتئاب قليلاً. إن العمل الشاق هو الذي يؤدي إلى حياة سعيدة ومرضية.

٤. لا تستسلم بسبب البطء وعدم وجود التقدم

إذا كنت تتابع رغبات قلبك الحقيقية، فإن التقدم سوف يصبح أمراً ثانوياً ، ومع ذلك سوف تكون هناك أوقات تثبط فيها عزيمتك بسبب البطء أو عدم وجود تقدم، فعليك أن تتذكر أنه في أثناء الفيلم الشخصيات تغير أسلوب حياتها بشكل كامل في غضون ساعة. ولكن التقدم في الحياة الحقيقية يكون أكثر بطئاً. فليكن هدفك ثابت مع تقدم بطيء.

٥. النجاح هو أقرب مما تتوقع

قد يكون النجاح قاب قوسين أو أدنى، ولكن حتى لو كان غير ذلك، فمن خلال المثابرة في السعي وراء هدفك فإنك تقوم بخلق عادة مهمة و مستمرة مدى الحياة. وإذا تخليت عن هدفك، فكيف يمكنك أن تعرف أنك لن تتخلى عن الهدف التالي وكذلك الهدف المقبل بعد ذلك؟ عليك أن تحرص على عدم جعل التخلي عن هدفك عادة. إن تشبثك بهدفك والعمل عليه يجعلك تبني شخصية مثابرة ومصممة.

٦. كن مرناً وراغباً في التغيير

لا تدع هويتك الحالية أو صورتك الذاتية أن تحد من سعيك وراء تحقيق أهدافك. كن راغباً في إجراء تغييرات وتجربة أشياء مختلفة وتعلم مهارات جديدة. كن على استعداد بأن تبدو مغفلاً بين الحين والآخر. تذكر أنه إذا واصلت فعل نفس الأشياء فإنك سوف تحصل دائماً على نفس النتائج. ومن أجل تحقيق هدف جديد يجب عليك أن تقوم بإجراء التغييرات ببطء ومحاولة أشياء مختلفة.

٧. ابدأ بالتصور البصري

التصور قوي جداً. و أياً كان هدفك أو مسعاك، أغمض عينيك وابدأ بتصور نفسك بعد أن حققت ذلك، تصور كيف تشعر بالسعادة نتيجة ذلك. و إذا كنت على سبيل المثال تسعى وراء فقدان الوزن، فعندئذ تصور نسخة نحيفة من نفسك مع وزنك وشكل جسمك المثالي، وتصور كيف يبدو جسمك نحيلاً وكيف أن الملابس تناسبك وكيف تبدو نشيطاً و تشعر بالسعادة والثقة بالنفس مع شكل جسمك المذهل. تصور كيف تصبح أكثر نجاحاً في محاولاتٍ أخرى من حياتك بسبب الثقة التي لديك الآن من تحقيق هدفك المتعلق بفقدان الوزن. وعليك مراجعة أهدافك يومياً وتصور انك حققتها جميعاً.

٨. إضافة عواطف الى أهدافك

الهدف هو مجرد هدف، بضع كلمات أو جمل. ومع ذلك، وبمجرد إضافة العواطف، فإنها تصبح جزءاً منك. و يصبح تحقيق ذلك الهدف جزءاً قوياً من شخصيتك. دعنا نقول أنك وضعت الهدف التالي، " أريد التخلص من الدَّيْن". هذا هدف معلن بوضوح، وكيف يبدو عند إضافة العواطف؟ " أريد التخلص من الدَّيْن لأنني لا اتحمل القلق المستمر حول كيفية سداد قروضي وبطاقات الإئتمان. وقد تعبت من عدم وجود المال لإستثماره أو إداره للمستقبل، و من أن عليّ دفع الديون جميعها مع الفوائد". وكلما كانت الأسباب العاطفية من أجل تحقيق الهدف أكثر كان ذلك أفضل، وسوف تعطيك دافعاً لإجراء التغييرات المطلوبة في عاداتك وأسلوب حياتك، ويجب أن تستعرض ذلك بانتظام وتضيفه الى قائمة أسباك.

٩. المراجعة المنتظمة لكلمات كالفين كوليدج

وهي "لا شيء في العالم يمكن أن يَحِل محل المثابرة. ليست الموهبة، حيث أن لا شيء في العالم أكثر شيوعاً من الناس غير الناجحين مع انهم يملكون الموهبة. وليست العبقرية، لأن العبقرية الخائبة تكاد تكون مثلاً. وليست التعليم، لأن العالم يعج بالمتعلمين المنبوذين. فقط المثابرة والتصميم يُمكنك من القيام بكل شيء..

لا تتخلى أبداً عن شيء
لا تستطيع أن تقضي
اليوم دون التفكير فيه
- مجهول

العبقرية هي واحد في
المئة إلهام وتسع وتسعين
في المئة تعرّق
- توماس الفا اديسون

معظم الأشياء المهمة في
العالم تم اتخاذها من
قِبَلِ أناسٍ ثابروا على
المحاولة عندما بدا أن لا
أمل هناك على الإطلاق
- ديل كارنيجي

كثيرٌ من الفاشلين في
الحياة هم أناس لم
يدركوا مدى قربهم من
تحقيق النجاح عندما

استسلموا

- توماس الفا اديسون

الإقْتداء بالرجل الضرير

بقلم: أوليفيا باور

لقد انتقلت للتو الى مدينة وينيبغ - كندا. ولم تكن وصلة الإنترنت قد تم تركيبها في شقتي حتى الآن. ولذلك كنت في طريقي الى مقهى ستاربكس القريب للدخول الى الإنترنت والقيام ببعض العمل.

وفي منتصف الطريق، كنت أتساءل إذا كنت قد وضعت محفظتي في حقيبتي، وتوقفت لتفقدتها. وفي تلك اللحظة شعرت بضربة حادة على كاحلي وبدون تفكير إلتفت من حولي لمعرفة من الذي هاجمني.

وتصور دهشتي، كان رجلاً أعمى ذو مظهر لطيف والعصا البيضاء في يده وكان يعتذر بحرارة. وفي ظل هذه الظروف كان من الصعب علي أن أكون غاضباً. وقال الرجل بضع كلمات وتابع مسيره في الشارع.

وكنت قد نسيت محفظتي ولذلك عدت الى شقتي لجلبها. وعندما وصلت اخيراً الى ستاربكس، وتأملت قليلاً في هذا اللقاء الغريب، لم تكن تلك الطريقة على كاحلي هي التي تركت إنطباعاً لدي، ولكن صورة هذا الرجل الأعمى الذي كان يخطو في الشارع بكل ثقة.

لقد بدأت التفكير في حياتي وبوضعي الحالي. كنت قد انتقلت مؤخراً إلى مدينة جديدة. وبعيداً عن كل أصدقائي المقربين والزملاء الذين عملت معهم لسنوات وكنت لا أزال أعلم الطرق هنا وهناك. وقد كنت بحاجة العثور على وظيفة جديدة، ولكنني لم أكن متأكداً حتى من نوع الوظيفة التي أريدها. وكنت أيضاً بحاجة لإتخاذ عدد من القرارات ذات النطاق الزمني المحدود. وما الذي يجب أن أركز عليه؟ وهل أستطيع تدبر كل من العمل والجامعة معاً؟

وما الذي يجب أن تكون عليه أولوياتي المالية؟ وكيف تتزامن تلك الأمور مع أهدافي على المدى الطويل؟ ولم أكن أعرف حتى من أين أبدأ.

كوني في بداية شيء جديد كان الأمر مثيراً ولكنه مقلق أيضاً.

وبدت الأسئلة أكثر وفرة من الأجوبة.

وفي عيون عقلي، رأيت الرجل الأعمى ينتقل في شوارع وسط مدينة وينيبغ، غير قادر على رؤية الى أين هو ذاهب، ولكنه مع ذلك ذاهب ويقوم بذلك بكل ثقة. وقلت لنفسني إذا كان بإستطاعته أن يشق طريقه، فإنني أستطيع أيضاً! 🌟





أنشطة المثابرة للأطفال

بقلم: تيفاني روجيه

١. وقت القصة

إحدى الطرق السريعة والسهلة لنقل أهمية المثابرة للأطفال هي قراءة القصص التي تُعلّم هذا النوع من التوعية، يمكنك أن تطلب من الأطفال أن يمثلوا أدوار الشخصيات وأداء أعمالهم الجسمانية أثناء قراءة تلك القصة بصوت عالٍ. العمل على نقل الفكرة التي تحاول إيصالها إلى المنزل من خلال وجود صفحات التلوين الملزمة لكل قصة، أو أوراق عمل النشاط في متناول اليد من أجل أن يقوم الأطفال بإكمالها بعد إنتهاء وقت القصة. فمثلاً يمكنك اقتناء بعض الكتب الملائمة والتي تتضمن قصصاً مثل "السلحفاة والأرنب البري" و "المحرك الصغير الذي يستطيع".

٢. عمل الملصقة

العمل على إشغال الأطفال في أي سن من العمر بمشروع فني يمكنهم من التعبير عن مشاعرهم حول المثابرة بطريقة خلاقة. فيمكنك إعطاء كل طفل قطعة من ورق الفن الملون وإرشادهم لرسم خط من منتصف أسفل الصفحة وتسمية الجزء العلوي من العمود الأيسر بـ "الصخور المثابرة" والعمود الأيمن بـ "غير المثابرة" وتزود الصف بمجلات متنوعة للاختيار من بينها وترشدكم للبحث في الصفحات عن الصور المثيرة للإهتمام والتي تعكس هاتين الفكرتين والعمل على الصاق الصور على الجانب الملائم من الورقة، والسماح بالتداخل إذا كان ذلك مرغوباً لمزيد من التعبير الفني البصري. ثم تطلب من جميع الأطفال كتابة جملتين على الجزء الخلفي من الملصقة تعكسان الوقت الذي ثابروا فيه شخصياً والتصفيق لهم على أعمالهم.

مساعدة الأطفال على تعلم أهمية وفوائد المثابرة في آن واحد تمكنهم من العمل على تأسيس الإنضباط الذاتي. إن كلاً من هذه الصفات تمكن الشباب من تطوير الثقة بالنفس والنمو ليصبحوا بكفاءة البالغين الذين باستطاعتهم اتخاذ قرارات شخصية صحية. ضع أهداف صغيرة للأطفال من أجل إنجازها والثناء عليهم عندما يحققون نتائجهم المقصودة.

أعطهم رسماً بيانياً منزلياً، حيث يتلقون النجوم الذهبية للأهداف التي تم تحقيقها والإبقاء على العقول التائهة متحفزة.

٣. استضافة عروض الدمى

يجب الأطفال الدمى ونتيجة لذلك فهم يستمتعون بتلقي المعلومات من هذه الشخصيات الحميمة بطريقة غير مهددة. و الاستفادة من هذا الوضع من خلال استضافة عروض الدمى وجعل الأطفال يأخذون أدوارهم في تمثيل المسرحيات. وتقديم نصوص تُصوّر شاباً يواجه ظروف وخيارات وعقبات صعبة. وتغطية كيفية مثابرتهم من خلال الوضع الصعب. وقد تفكر في إيجاد قصص و اقتباسات والتي تقدم رسائل ملهمة فيما يتعلق بكيفية تعلم المثابرة ودمج هذه القصص والشخصيات في مسرحياتك.

٤. لعب الأدوار

العديد من الألعاب تتيح الفرصة لمساعدة الأطفال على تعلم فن المثابرة وممارسة المهارات من أجل اكتسابها. الكريكت لعبة يُطلب فيها من اللاعبين ضرب الكرة بمطرقة من خلال أقواس معدنية صغيرة مثبتة في الأرض. وكذلك لعبة الغولف، فكلما كانت الضربات التي تستغرقك لإدخال الكرة من خلال القوس أقل تكون فرصك بالفوز في المباراة أفضل. والشخص الأول الذي يمرر الكرة من خلال جميع الأقواس وينقر نهاية العمود يفوز. وهذه اللعبة تتطلب تركيزاً وصبراً وقدرة على التخطيط بهدوء لخطوتك التالية. وفي كثير من الأحيان لا يدرك الأطفال أثناء لعبهم انهم يمارسون كيفية المثابرة في كل مرة لا تصيب كرتهم الهدف المنشود من قبلهم. 🌟



اقتباسات
بارزة

المثابرة

بإمكانك القيام بأفضل ما لديك حتى عندما يكون ذلك شاقاً وحتى عندما تكون متعباً وربما تتأذى قليلاً ولكن من الجيد أن تظهر بعضاً من الشجاعة - جونماث

بموهبة عادية ومثابرة استثنائية، فإن الحصول على كل شيء يصبح ممكناً - توماس فوكسويل بكستون

الفرق بين المثابرة والعناد هو أن أحداها يأتي من إرادة قوية والآخر يأتي من إرادة غير قوية - هنري وارد بيتشر

أنظر الى الطابع البريدي: إن فائدته تتوقف على القدرة على الالتصاق بشيء واحد حتى يصل الى جهته المقصودة - جوش بيلنغز

المثابرة هي العمل الشاق الذي تقوم به بعد شعورك بالتعب من أداء عملٍ شاق سبق أن قمت به - نيوت غينغريتش

إذا سقط حلم وتبعثر الى ألف قطعة فلا تخشى أبداً من التقاط إحدى تلك القطع والبدء مرة أخرى - فلاهيا ويدن

ليس لأنني ذكي جداً بل فقط لأنني أمكث مع المشاكل لفترة أطول - البرت اينشتاين.

كثيراً ما يلوم الناس ظروفهم على ما هم عليه. أنا لا أوّمن بالظروف. الناس الذين يتقدمون في هذا العالم هم الذين ينتصبون واقفين ويبحثون عن الظروف التي يريدونها وإذا لم يتمكنوا من إيجادها قاموا بصنعها - جورج برناردشو

قطرات الماء تُحدث ثقباً في الحجر ليس عن طريق العنف ولكن بسبب كثرة التكرار. - لكريتوس

لا تثبط عزيمتك، فغالباً ما يكون المفتاح الأخير في الحزمة هو الذي يفتح القفل - مجهول

الأمور الصعبة تستغرق وقتاً طويلاً والأمور المستحيلة تستغرق وقتاً أطول قليلاً - اندريه أ. جاكسون

اجعل المثابرة بمثابة محرك والأمل وقودك - اتش. جاكسون براون الابن