

المجلد ٦ الاصدار ٢

المشوّقة

المجلة التي تحركك !



قوة التشجيع

مُشجّع أم مُحبّط
- أيهما أنت؟

كن متشجعاً
٨ نصائح للاحتفال بما حققتَه

٣

قوة التشجيع

٤

مُشَجِّع أم مُحَبِّط

– أيهما أنت؟

٦

كيف تُشجع؟

٨

كن متشجعاً

٨ نصائح للإحتفال بما حققته

١٠

الأبوة من القلب

الكلمات التي يمكن لها أن

تحرر طفلك

١٢

أقوال ماثورة

التشجيع

المجلد ٦ الإصدار ٢
كريستينا لاين

العدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٤
جميع الحقوق محفوظة

هناك أيام عندما تصبح فيها قائمة الأعمال التي يجب إنجازها والبريد المتدفق، وأعباء الحياة حملاً ثقيلاً على كتفي. وفي تلك اللحظات، عندما تبدو المطالب ملحة فإنني عندها أتمنى سراً لو أحصل على بعض التشجيع.

ما الفارق الذي يمكن أن يحدث عندما أتلقي رسالة بريدية غير متوقعة من صديق يفكر بي، أو إذا وجدت بطاقة رقيقة مكتوبة بخط اليد في صندوق البريد.

هناك قوة في التشجيع. هناك قوة في الكلمة الإيجابية أو في اللفتة اللطيفة أو الهدية الصغيرة، يمكن لها أن تغير يوم أحدهم. الكلمة أو العمل الطيب قد يكون ما يحتاجه القلب لكي يتعافى أو ما يحتاجه أحدٌ ما لرفع معنوياته. تلك اللحظات البسيطة كافية لإخراجنا من إحباطات الحياة اليومية وإعطائنا فسحة لنتنفس ونؤمن بأنفسنا مرة أخرى.

في عالم غالباً ما يقول لنا بأنه يتوجب علينا أن نفكر أكثر بـ « ماذا أستفيد من ذلك» بدلاً من « ما الذي بإمكانني عمله من أجل الآخرين». علينا أكثر من أي وقت مضى أن نقدم الصداقة والتواصل الاجتماعي واللفظ. كل إنسان يحتاج لذلك، حتى أولئك الذين يعملون على تشجيع الآخرين، يمكن أن يشعروا بالفراغ في بعض الأحيان، إنهم بحاجة لرفع معنوياتهم أيضاً.

المقالات والقصص في هذا العدد من المشوقة تبين لنا كم هي قوية الكلمات والأعمال الطيبة، وكيف يمكنها أن تغير الحياة، بما في ذلك حياتنا.

دعونا نشجع بعضنا البعض كل يوم.

كريستينا لاين
عن المشوقة

قوة التشجيع

Douglas, I took your order.
I work at Brix Florist.
I had leukemia when
I was seven years old.
I'm 22 years old now. Good luck.
My heart goes out to you.
Sincerely, Laura Bradley.

الكاتب غير معروف

أصبت باللويميا عندما كنت في السابعة من عمري.
أنا في الثانية والعشرين الآن. حظاً سعيداً. قلبي معك.
المخلصة لورا برادلي.

أشرق وجهه وقال: ياه ، رائع

كان دوغلاس مورير في مستشفى ضخم، مليء بالأجهزة
التكنولوجية المتطورة التي تبلغ قيمتها ملايين الدولارات.
كان يتلقى العلاج على أيدي أطباء وممرضين متمرسين
ومتخصصين. إلا أن بائعة في محل للأزهار، تلك الفتاة
الشابة التي تحصل على ٢٠٠ دولار في الأسبوع، والتي
من خلال تخصيص بعض الوقت لإظهار الإهتمام،
قامت بإستثمار جزء من حياتها في حياة دوغلاس،
وفعلت ما أملاه عليها قلبها. انها هي من منح دوغلاس
الأمل ليواصل حياته. ➡

هل قمت بالتواصل واستثمار حياتك في حياة
الآخرين؟

كان دوغلاس مورير من كريف كور ، ميزوري في
الخامسة عشرة عندما شعر بتوئك إستمر لعدة أيام.
أخذته أمه الى المستشفى في سانت لويس حيث أظهر
التشخيص بأنه مصاب باللويميا.

أخبره الأطباء بكل صراحة عن مرضه. قالوا له بأنه
خلال السنوات الثلاث المقبلة يتوجب عليه تلقي العلاج
الكيمائي. ولم يحاولوا تلطيف الأعراض الجانبية.
أخبروا دوغلاس بأنه سوف يصبح أصلاً وبأن جسمه
سوف ينتفخ على الأغلب. ولدى سماعه ذلك أصيب
بإكتئاب عميق.

طلبت خالته من محل للأزهار إرسال باقة من الورد الى
دوغلاس. أخبرت البائعة بأنها من أجل ابن شقيقتها
المصاب باللويميا. عندما وصلت الورد الى المستشفى كانت
جميلة. قرأ دوغلاس البطاقة من خالته بدون أية مشاعر.

ومن ثم لاحظ بطاقة أخرى، كتب عليها ”لقد تلقيت
طلبك يا دوغلاس. أنا أعمل في محل أزهار بريكس. لقد

مُشَجِّع أم مُحْبِط

أيهما أنت؟



بقلم هوارد باستون

المشجعين أشخاص مميزون في حياة كل منا. من المفرح أن يتواجد المشجعون حولنا، لأنهم أناس متفائلون ومتحمسون على الدوام. يمتلكون ثقة كبيرة بأنفسهم، والتي تمكنهم من التركيز على الآخرين، بدلاً من المطالبة بالحصول على الاهتمام بشكل مستمر من أجل إشباع حاجاتهم العاطفية.

عندما يتفاعل شخصان مع بعضهما البعض فإن كلاهما يتغيران للأبد. سيكون لي تأثيرٌ أبديّ عليك وسيكون لك تأثيراً أبدياً عليّ. وسواء كان تأثيرنا مساعداً أو ضاراً، إيجابياً أو سلبياً، فإن ذلك يعتمد على قيامنا بمنح بعضنا البعض هبة التشجيع.

إن المشجعين بطبيعتهم يركزون على الآخرين ولا يركزون على أنفسهم.

المحبطون من ناحية أخرى يلعبون دوراً مدمراً في حياتنا. إنهم يمرون بالحياة كسحابة تمطر على مواكب الآخرين. أراهن أنه باستطاعتك أن تخبرني عن الأوقات التي أحبطك فيها شخصٌ ما.

أخبرني دوين بروكس قصته، كان وقتاً عصيباً في عائلة بروكس. كان والده يعمل في وظيفتين ويحاول جني النقود من أجل إعالة أسرته المكونة من أربعة أبناء.

عندما كان دوين في الصف الرابع أخبر والده بأنه يريد لعب كرة القاعدة. صرخ والده قائلاً «لا، لا تريد أن تلعب كرة القاعدة». «بلى أريد و أود الانضمام الى فريق كرة القاعدة». «لا، لا تريد أن تلعب كرة القاعدة» رد والده عليه. «أبي، أود ذلك حقاً، أريد أن ألعب كرة القاعدة».

«حسناً» قال والده فجأة. أخذ دوين إلى الملعب ومن ثم ألقي بالكرة بكل قوة نحو صدر دوين. تقادى دوين الكرة ونظر إليه والده وقال «قلت لك أنك لست لاعب كرة القاعدة». واستدار والده ومشى مبتعداً، تاركاً دوين واقفاً لوحده في الملعب.

قام والد دوين بإحباط أحلام وآمال ابنه.

فكر في الامر أيها المدرس، كلمة تشجيع منك يمكن لها أن تغير حياة طفل للأبد. فكر في ذلك أيها المدرب، كلمة تشجيع منك يمكن لها أن تغير الطريقة التي يشعر فيها شاب يافع حيال نفسه طوال الموسم، وربما طوال حياته. فكر في ذلك أيها المدير. كلمة تشجيع يمكن لها أن تجعل من موظف جيد موظفاً عظيماً.

إذا كنت تتساءل، كيف تميز من يحتاج للتشجيع؟ فسأقوم بتسهيل الأمور عليك، كل شخص يتنفس يحتاج للتشجيع بكل بساطة.

أيهما أنت؟ المشجع أم المحبط؟ إختيارك سيحدد بصماتك.

لقد بدأت بإخباركم عن دوين بروكس، وعن والده الذي قذف كرة القاعدة نحو صدره واستهان برغبته في الانضمام الى فريق في كرة القاعدة. بعد مرور ٣٠ سنة أصبح لدوين أبناء. أحدهم اسمه تشيس. إنه في الصف الرابع - نفس عمر أبيه في تلك القصة - وخمنوا ماذا يريد أن يلعب؟ يريد أن يلعب كرة القاعدة. في الحقيقة كان مع فريق كرة القاعدة.

حيث تذكر دوين كيف عامله والده عندما أراد أن يلعب كرة القاعدة، فقد حاول أن يشجع ابنه في مسعاه الرياضي. المفارقة هي أن والد دوين جاء لزيارتهم. سأل دوين أبيه، الأب الذي ربما نسي أنه ألقي بالكرة على صدر ابنه في لحظة غضب، في لحظة تثبيط «هل تريد أن تذهب لمشاهدتي أنا وتشيس ونحن نلعب؟»، «بالتأكيد أود ذلك» قال والده.

توجهوا إلى الحديقة وقام دوين بقذف الكرة نحو ابنه. قال والد دوين، والذي قام يوماً بالقاء الكرة على ابنه فجأة وتركه واقفاً لوحده في الملعب «هيه هل بإمكانني أن أفعل ذلك؟ أود أن ألقي بالكرة نحو حفيدي».

ظل دوين يراقب أبيه لمدة ساعتين وهو يقوم برمي الكرة بكل رقة ويتلقاها من تشيس، والتأم جرحه. والده لذي كان يوماً مثبطاً أصبح مشجعا لأفراد أسرته. ▶



كيف تقوم بالتشجيع

بقلم توني دين بوك

ربما تتمكن من تذكر بضعة أشخاص في حياتنا، أولئك الذين يمتلكون تلك الصفة العظيمة بكونهم مشجعين. إنهم الأشخاص الذين نسعد برؤيتهم عندما يدخلون من الباب. كيف يمكن لنا أن نكون مشجعين أكثر في تفاعلاتنا مع الآخرين؟

إبدأ بموقف إيجابي

”إن مبتغانا الرئيسي هو أن نجد شخصاً يقوم بإلهامنا لكي نكون ما نعرف أننا نستطيع أن نكونه.

إن الموقف هو خيار. يمكنك أن تكون الشخص الذي يرى نصف الكأس الممتلئ أو الشخص الذي يرى نصف الكأس الفارغ. قد تنشئ في بيئة سلبية، ولكنك تستطيع أن تتعلم كيف تنظر إلى العالم بطريقة مختلفة.

مارس عمل الأشياء الصغيرة

لا يتطلب الأمر كثيراً لكي تصنع فرقاً كبيراً. لذلك في أغلب الأحيان، عندما نفكر في إحداث تغيير في حياتنا، فإننا نجعل من ذلك تحدياً شاقاً. إبدأ على نحو صغير. إبتسم للناس الذين تلتقي بهم. سوف تجد بأن ذلك معدياً. في معظم الأحيان سوف يرد الناس لك الإبتسامة. إلتزم بقول شيء إيجابي للأشخاص الذين تلتقي بهم. جد شيئاً يستحق التعليق عليه واذكره. قل للشخص الذي يقدم لك القهوة بأنه يؤدي عملاً جيداً. أكتب ملاحظة إيجابية لشخص ما. إن استلام ملاحظة مثل تلك يمكن أن يحدث كل الفارق في العالم، وقد يغير يوم شخص ما للأحسن.

إهتم بالآخرين

إذا أردت أن تكون مشجعاً عليك قضاء بعض الوقت في الإستثمار في الآخرين. إسالهم عن يومهم، وعن حياتهم وعن عائلاتهم. إن التركيز عليهم سيساعدهم في أن يشعروا بأنهم مهمين، وبأن الجميع يحتاجونهم. إن أحد أفضل الأشياء التي يمكننا القيام بها من أجل أنفسنا عندما نكون محبطين هي الإهتمام بالآخرين.

إبحث عن الأمثلة الجيدة

من هم الناس الذين قاموا بتشجيعك؟ ما هو الأمر الذي يميزهم؟ قم بمحاكاة هذه الصفات. يمكنك أن تصبح شخصاً يريد الناس أن يكونوا متواجدين من حوله. قد لا نكون قادرين على تغيير العالم ولكننا نستطيع أن نغير أنفسنا. 

تحكم بطريقة تفكيرك

عقولنا أشبه بالحاسوب الى حد كبير. ما يدخل فيها هو ما يخرج. إقرأ الكتب الإيجابية، إستمع الى الموسيقى المفرحة، وبأكبر قدر ممكن تواجد مع الناس الإيجابيين. سوف تجد تدريجياً بأن موقفك تجاه الحياة سوف يتخذ منعطفاً نحو الأفضل.

مارس النوايا الحسنة .

حسن النية هو الإلتزام بمنح الناس الآخرين فائدة الشك. يميل الناس لرؤية بعضهم في واحدة من طريقتين: إما أن يكونوا أصدقاء أو أعداء. بشكل عام فإننا نجد أيضاً ما كنا نبحت عنه. إذا ما تقربت من أشخاص وأنت تفترض بأن دوافعهم سيئة فإنه من غير المرجح أن تجد صديقاً. من ناحية أخرى، إذا ما أحسنا الظن بالناس الى أن يثبت العكس فإنه من المرجح أن نكافأ بحسن النية في المقابل.

إبحث عن الخير في الناس

لكل إنسان صفات جيدة، حتى لو كان من الصعب إيجادها في بعض الناس بالمقارنة مع الآخرين. إبحث عن الخير في الناس- واذكر ذلك. كيف تشعر حين يتحدث الناس بشكل طيب عنك؟ ألا يجعلك ذلك تريد أن تكون أفضل. جمعينا نريد أن يربت أحدٌ على أكتافنا ونميل جميعاً لأن نزهدهر في بيئة إيجابية. وكما قال رالف الدو نيمرسون

٨ نصائح

للاحتفال بما

أنجزته

ركز دائماً على الشوط
الذي قطعته بدلاً من
الشوط الذي تبقى
أمامك
- كاتب غير معروف

كن متشجعاً

بقلم جوانا ويستون

كل ذلك جعلني أجلس في البيت. البطالة والتي رافقتها شتاءً سيئاً، أدت الى تأجيل عدوي اللدود، الإكتئاب. أن أقول بأنني كنت قنوطه خلال ذلك الشتاء سيكون إنقاص كبير للحقيقة.

بالطبع، يمكنني أن أرى الآن بأن ذلك كان نعمة. ذلك الشتاء الرهيب دفعني لكي أدرك بأنه كان لابد من تغيير أمر ما، وبسرعة. إنتهيت من عمل ذلك بطريقة آمنة وكنت مستعدة لمعرفة حلمي.

منذ ذلك التاريخ عرفت مالذي أريده (أن أصبح مدربة حياة) وسعيت للتدريب، والآن فإنني أقف على قمة الحياة المثالية. ولكن هل هذه هي الطريقة التي أرى فيها الوضع دائماً؟ للأسف لا.

في الكثير من الأيام أجد نفسي أركز على الشوط الذي يجب أن أقطعه. أرى البرامج التي لم أقم بتنفيذها بعد، والموقع الإلكتروني الذي لم يصبح مثالياً بعد، بدلاً

من السهل التوقف و استعراض الشوط الذي قطعناه في حياتنا. علمنا يركز كثيراً على ما ينقصنا- سواء كانت النقود، الجمال، المظاهر أو النجاح العاطفي، بحيث أنه من الشائع جداً بالنسبة لنا أن نفع في "دائرة الحاجة" لأن نمتلك أو نكون أو نفعل المزيد، قبل التفكير بإحتمالية أننا في حالة جيدة بشكل كاف. أنا على سبيل المثال أفعل ذلك طوال الوقت.

قبل سنة ونصف كنت عاطلة عن العمل، دون أن يكون لدي أية فكرة عما ستكون الخطوة التالية. كنت سأقضي حياتي لغاية تلك المرحلة وأنا متجاهلة الإيمان الراسخ بأنه كان هناك شيء مقدر لي أن أفعله. بما أنني لم أكن أعرف ما هو ذلك الشيء، فقد إخترت الحصول على شهادة في المكتبات، كان عملاً جيداً، ولكنني لم أكن شغوفةً بذلك أبداً، وقد جعلني ذلك مرشحة إعتيادية لبضعة شواغر متبقية في المكتبة بعد الإنهيار الاقتصادي، ولم أحصل على الوظيفة.

من إيجاد الوقت للإعجاب بحقيقة أنه لدي الكثير من الأفكار وموقع الكتروني.

هل تعرفون ماذا؟ إن الإخفاق في الإعتراف بالشوط الذي قطعته يحرمني من الكثير من الفرح والكثير من الفخر. قد لا أكون عرفت كل شيء في عملي الجديد ولكنني قطعت شوطاً كبيراً عما كنت عليه السنة الماضية. سأراهن أنكم حققتم نجاحاً هائلاً السنة الماضية أيضاً، ولكنكم تركزون كثيراً على رؤية ما الذي تبقى لتجزونه. أنا أدعوكم للبدء في منح الثناء لأنفسكم على الكثير من العمل الجاد والإنجازات.

نصائح صغيرة لمساعدتك في معرفة الشوط الذي قطعته

١. اجلس وخذ نفساً عميقاً.

من الصعب سماع الحقيقة عندما تكون هناك الآف الأصوات والهموم التي تدور في رأسك. إن تخصيص خمس دقائق فقط للجلوس وترك الأصوات تهدأ يمكن أن يشكل فارقاً كبيراً.

٢. إسأل نفسك "أين كنت في مثل هذا الوقت من السنة الماضية؟ وقبل خمس سنوات؟ وعشرة سنوات؟

أنا متأكد بأنك سوف تفاجأ بالإجابات. التغيير يحدث ببطء، لذا يمكن أن تكون رؤيته صعبة، إلا أنه يحدث دائماً، سواء كنت تراه أم لا.

٣. راجع ملاحظاتك

إذا ما احتفظت بمفكرة أو مدونة، قم بإعادة قراءة بعض كتاباتك القديمة. سوف تجد دليلاً خطياً (بخط يدك) على الشوط الطويل الذي قطعته عندما ترى الأشياء التي كانت تزعجك في ذلك الوقت.

٤. قم بإعداد قائمة بإنجازاتك خلال السنة الماضية أو خلال السنوات الخمس الماضية. لا يهم إن كانت تبدو صغيرة أو غير مهمة، قم بكتابتها!

ومن ثم أنظر الى تلك القائمة و تأمل في مقدار ما أنجزته.

٥. إسأل صديق أو حبيب.

يمكننا أن نكون أسوأ النقاد لأنفسنا. لذا أحياناً يكون لدى أولئك المقربين منا صورة أوضح للتقدم الذي أنجزناه أكثر منا. إذا كنت تشعر بالحرَج أن تطلب من شخص ما أن يقول أشياء طيبة عنك، إعرض إن ترد الجميل له.

٦. تتبع الأمور الشخصية وليس المهنية فقط

تذكر بأنه ليس كل التقدم متعلق بمهنتك. فكر كيف قمتَ بتحسين علاقاتك وروحانيتك ومعرفتك بنفسك؟

٧. إحتفي بالأشياء الصغيرة

مع مرور الوقت، حاول أن تلاحظ أصغر خطوة نحو أهدافك، واحرص على تكريم ذلك بطريقة ما. حتى إن مجرد تدوينها في مفكرتك سوف يمنحك لحظات التقدير تلك.

٨. أدرك بأن الأمر لم يكتمل بعد

نريد جميعاً الوصول الى قمة الجبل وأن نشعر بأننا أنجزنا شيئاً. إلا أن ذلك لن يحدث أبداً. إن حياتنا هي عمل مستمر، وهي الطريقة التي يجب أن تكون عليها. ثق بي سوف تشعر بالملل إذا لم تتغير وتتضج باستمرار.

مهما كان الأمر الذي تعمل تجاهه ومهما كانت الطريق طويلة أمامك فأنا أشجعك على تخصيص الوقت لكي تستمتع بما أنجزته لغاية الآن.

ليس المهم إن كنت تتحرك بسرعة أو ببطء، بل المهم أن تستمر بالتحرك فقط. والطريقة المثلى لكي تضمن ذلك هي أن تعتز بكل خطوة على الطريق. 



الكلمات التي يمكن لها أن تحرر طفلك

بقلم ماثيو سيد

ألقي نظرة على تعابير التشجيع هذه:

”لقد تعلمت ذلك بسرعة، أنت ذكي للغاية“

”أنظر الى تلك اللوحة، هل أنت بيكاسو التالي أم ماذا؟“

”أنت لامع للغاية- لقد نجحت في الإمتحان بدون أن درس حقاً“

إنها تلك العبارات التي تعزز الثقة بالنفس والتي يجب أن تقال للأطفال أو لأي شخص. إن مثل هذه العبارات تستخدم في المنازل والفصول الدراسية كل يوم، خاصة مع اقتراب الإمتحانات.

ولكن هل هي حميدة؟ أم هل تؤدي للكشف عن الأسباب التي تجعل الكثير من الأطفال يخفقون في المدرسة وفي الأماكن الأخرى؟

لمعرفة ذلك فإننا بحاجةٍ للانطلاق في تحويلة سريعة

نحو علم الخبرات. وطرح السؤال. من أين يأتي التميز؟ لفترة طويلة كان يعتقد بأن الإجابة على ذلك يعتمد على حد كبير على الوراثة الجينية. أو بعبارة أخرى، الأمر برمته يتعلق بالموهبة.

تبين بأن ذلك كان خطأً. لقد وَجَدَت العشرات من الدراسات بأن أفضل المبدعين- سواء في الرياضيات أو الموسيقى أو غير ذلك- لا يتعلمون بشكل أسرع من أولئك الذين وصلوا الى أدنى مستوى من الإنجاز. الفرق هو ببساطة أن المنجزين الكبار يواصلون العمل لساعاتٍ أطول.

إن مسألة الموهبة مقابل الجهد لا تهم بشكل كبير إذا كانت نظرية فقط، هي أكثر من ذلك بكثير. فهي تؤثر على الطريقة التي نفكر ونشعر فيها وعلى الطريقة التي نتعامل بها مع عالمنا.

لكي نرى كيف، أنظروا الى الشابة التي تعتقد بأن التميز متعلق بالموهبة فقط. والتي تسمى بـ ”العقلية الثابتة“ لماذا تهتم بالعمل بجد؟

إذا كانت تمتلك الجينات الصحيحة، ألن تصل الى القمة؟ وإذا كانت تنقصها الموهبة، لماذا تهتم على الإطلاق؟ ومن يمكنه أن يلوم شابة على مثل هذا النوع من التفكير؟ بالنظر الى الفرضية الأساسية.

من ناحية أخرى إذا كانت تؤمن حقيقةً بأن الجهود تنسخ الموهبة - وتسمى بـ " عقلية النمو " - فإنها سوف تثابر. لن ترى الفشل بكونه لائحة اتهام. بل فرصة من أجل التأقلم والنضوج. وإذا ما كانت على حق، فإنها سوف تبدع في نهاية المطاف.

إن ما يقرره الشخص حول طبيعة الموهبة قد يكون أكثر أهمية بشكل أو بآخر.

إذاً، كيف يمكننا توجيه أطفالنا نحو عقلية النمو؟ قبل بضعة سنوات، اخذت الطبيبة النفسية الرائدة كارول دويك ٤٠٠ طالب وأعطتهم لغزاً بسيطاً.

بعد ذلك تلقى كل طالب ست كلمات من المديح. تم مدح نصفهم على الذكاء: "رائع، انت ذكي حقاً". وتم مدح النصف الآخر على جهودهم "رائع، لا بد بأنك تعمل بجد".

كانت دويك تسعى لكي تعرف فيما إذا كانت تلك الكلمات البسيطة، مع التأكيد على المهارات المختلفة، يمكن أن تحدث فرقاً في عقليات الطلاب. وكانت النتائج رائعة. بعد الإختبار الأول أعطي الطلاب خيار الحصول على إختبار صعب أو سهل.

قام ثلثا الطلاب الذين تم الثناء عليهم بسبب الذكاء بإختيار المهمة السهلة- لم يريدوا المجازفة بفقدان صفة الذكاء. إلا أن ٩٠٪ من المجموعة التي تم الإشادة بها بسبب الجهود إختاروا الإمتحان الصعب- لقد أرادوا أن يثبتوا كم هم يعملون بجد.

بعد ذلك جاءت التجربة الى دائرة كاملة. حيث منح الطلاب فرصة للحصول على إختبار مساوي للإختبار الأول في الصعوبة.

أظهرت المجموعة التي تم الإشادة بذكاءها تراجع في الأداء بمقدار ٢٠٪ بالمقارنة مع الإختبار الأول، مع أنه لم يكن أكثر صعوبة. إلا أن المجموعة التي تم الإشادة بجهودها حسنوا من أدائهم بمقدار ٣٠٪. لقد حضهم الخوف من الفشل وجعلهم يريدون أن يقدموا الأفضل.

جميع تلك الإختلافات أدت الى الإختلاف في ست كلمات بسيطة قيلت بعد الإختبار الأول.

كانت تلك بعض أوضح النتائج التي رأيتها، قالت دويك. إن الثناء على ذكاء الأطفال يضر الحافز ويضر الأداء "إن هذا يعيدنا الى تعابير الثناء تلك والتي بدأنا بها. كلها بدت بأنها عبارات تعزز الثقة بالنفس. ولكن استمعوا الآن الى الرسائل المخفية بين السطور.

"إذا لم أتعلم بسرعة، فأنا لست ذكياً".

"يجب ألا أحاول أن أرسم أي شيء صعب، وإلا سوف يرون بأنني لست بيكاسو"

"من الأفضل ترك الدراسة والا لن يعتقدوا بأنني لاعم"

ان هذا يكشف عن نهج جذري جديد في الطريقة التي نتعامل فيها مع الأطفال- بأنه بتوجب علينا الإشادة بالجهود، وليس بالذكاء أبداً، و يتوجب علينا تعليم الأطفال أن يشاهدوا التحديات بكونها فرصاً للتعلم وليس تهديداً. كما يتوجب علينا ايضاً التشديد على أن القدرات يمكن أن تتحول.

لقد أظهرت التجارب من كافة أنحاء العالم بأنه عندما يقوم الآباء والمدرسين بتبني هذا النهج ويلتزمون به تكون النتائج رائعة.

ماثيو سيد هو مؤلف "باونس: اسطورة الموهبة وقوة المراس"



التشجيع

ما من شيء أفضل من التشجيع من قبل صديق طيب-
كاثرين بتلر هاثواي

عندما تقوم بتشجيع الآخرين فإنك تشجع نفسك أيضاً،
لأنك تصنع التزاماً وفارقاً في حياة ذلك الشخص.
التشجيع يصنع الفارق حقاً- زيغ زيغلر.

في حياة كل إنسان تتطفيء نيراننا الداخلية في وقت
ما، ومن ثم تنفجر كاللهب بسبب مواجهة مع إنسانٍ
آخر. يتوجب علينا جميعاً أن نكون ممتنين لأولئك الناس
الذين أعادوا إشعال روحنا الداخلية- البرت شوايتسر

إن الشخص العظيم حقاً هو الشخص الذي يجعل جميع
الناس يشعرون بالعظمة- شيسيتيرون

يمكن للكلمات الطيبة أن تكون قصيرة ومن السهل
قولها، إلا أن صداها لا نهائي - الأم تيريزا

التصحيح يحقق الكثير، إلا أن التشجيع يحقق أكثر-
جوناه وولفغانغ فون غوته

هناك لحظات عالية في حياتنا وقد جاء معظمها من
خلال التشجيع من الآخرين . لا يهم من يكون، رجلاً
أو امرأة ، عظيماً أو مشهوراً أو ناجحاً، فإن الجميع
متعطشين للتشجيع- جورج ماثيو آدمز.

هناك طريقتان لقيام شخص ما ببذل جهوده. إحداها
الدفع للأسفل والأخرى السحب للأعلى- بوكرواشنطن.

إن كلمة تشجيع من معلم الى طفل يمكن لها أن تغير
حياته. كلمة تشجيع من زوجة يمكن لها أن تنقذ زواجا.
كلمة تشجيع من قائد يمكن لها أن تلهم شخصاً لكي
يصل إلى إمكانياته- جون ماكسويل.

