

المجلد ٦ الاصدار ١٠

# المشوق<sup>31</sup>قة

المجلة التي تحركك!



اختبار الفلتره الثلاثي

لا تحكم على الكتاب من غلافه

الابوة من القلب

كيف أعلم الأطفال القبول

قبل بضع سنوات وبينما كنت أنتظر دفع الحساب في أحد المتاجر مع حفيدي الصغير، كانت أم شابة أمامي تعاني وهي تضع الخضروات في الأكياس، وتحاول السيطرة على أبنائها في الوقت نفسه. كان أحدهم نشط الحركة بشكل خاص، ولم يكن يستمع لتوجيهات امه على النحو المطلوب، وهو الأمر الذي جعل متسوق آخر يوجه تعليقا سلبيا تجاه الطفل. اكتسحت نظرة اليممة وجه الأم. أزاحت وجهها دون أن تنبس ببنت شفة وغادرت المتجر محبطة.

إلتفت المحاسب الذي كان صبورا للغاية، والذي بدا بأنه كان يعرف الأم والأطفال نحو المتسوق وقال له بهدوء « إن الفتى الصغير غير مدلل يا سيدي، إلا أنه يعاني من إعاقة، وقد كان تصرفه جيدا جداً اليوم». قام المتسوق بالاعتذار وهو محرج للغاية.

هذه الحادثة ذكرتني كم هو ضروري عدم التسرع بإصدار الأحكام على الأشخاص أو اتهامهم أو إبداء الرأي حولهم أو حول أمر ما، خاصة عندما لا نعرف كل التفاصيل المتعلقة بالموقف. وقد تكون هناك أسباباً جذرية أو مسائل شخصية تؤثر على الطريقة التي يتصرف فيها شخص ما، وقد يعمل التعليق السريع على الإضرار بالموقف بدلاً من المساعدة.

ان المقالات والقصص الملهمة في هذا العدد من المشوقة توضح الإمكانيات التي لدى كل واحد منا. إنها تذكرنا بالأ تسرع في إصدار الأحكام، بل يجب أن نبحث عن الخير والإمكانيات التي يمتلكها البشر، حتى أولئك الذين يبدو بأن الآخرين فقدوا الأمل فيهم.

عندما نتقبل الآخرين بلا شروط فإن ذلك في الحقيقة يصنع فارقا في حياتهم ويعمل على تغيير العالم الذي نعيش فيه نحو الأفضل.

كريستينا لين  
عن المشوقة

اختبار الفلتر الثلاثي

الجنام المكسور

لا تحكم على الكتاب  
من غلافه

لا تتسرع بالحكم

كيفية الكف عن الحكم  
على الناس وانتقادهم

قانون شاحنة القمامة

افكار حول القبول

الابوة من القلب  
كيف أعلم الأطفال القبول

أقوال ماثورة  
فن القبول

المجلد ٦ الاصدار ١٠  
كريستينا لين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٥  
جميع الحقوق محفوظة

٣

٤

٦

٧

٨

٩

٩

١٠

١٢

العدد  
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

# إختبار الفلتره الثلاثي

في اليونان القديمة اشتهر سقراط بمعرفته الواسعة. في أحد الأيام إلتقى الفيلسوف العظيم بأحد معارفه الذي بادره قائلاً: أتعرف ما الذي سمعته للتو عن صديقك؟

”انتظر لحظة“ رد عليه سقراط قائلاً. ”قبل أن تقول لي أي شيء أريد منك أن تتجح في إختبار بسيط، يسمى ”إختبار الفلتره الثلاثي“

إختبار الفلتره؟

نعم. هذا صحيح، اكمل سقراط قائلاً. ”قبل أن تحدثني عن صديقي، قد تكون فكرة جيدة أن تأخذ فلترًا وتصفي الذي تريد قوله. لهذا لسبب أسمية إختبار الفلتره الثلاثي. الفلتر الأول هو الحقيقة. هل تأكدت بشكل تام بأن ما سوف تقوله لي صحيح؟“

لا، قال الرجل ”في الحقيقة سمعت ذلك فقط و..“

حسنًا قال سقراط ”أنت لا تعلم إذاً فيما إذا كان ذلك صحيحاً أم لا. والآن دعنا نحاول الفلتر الثاني. فلتر الخير، هل الأمر الذي ستقوله لي عن صديق هو خير؟

لا، على العكس

إذاً، أكمل سقراط قائلاً ”تريد أن تخبرني أمراً سيئاً حوله، و لست متيقناً فيما إذا كان ذلك صحيحاً أم لا. ولكن قد تتجح في الإختبار بالرغم من ذلك، لأنه بقي هناك فلتر واحد. فلتر الفائدة. هل الأمر الذي تريد أن تخبرني إياه حول صديقي مفيد لي؟

لا، لا أظن ذلك

حسنًا. إختتم سقراط كلامه قائلاً ”إذا كان ما تريد أن تخبرني إياه غير صحيح أو جيد أو مفيد، فلماذا تريد أن تخبرني إياه؟

٤ أشياء لا يمكن استعادتها:

■ الحجر... بعد رميه

■ الكلمة... بعد النطق بها

■ المناسبة... بعد فقدانها

■ الوقت... بعد انقضائه

# الأجنحة المكسرة

بقلم جيم هاليهان



التقيت مع تي جيه للمرة الأولى في إجتماع إختيار القيادات الطلابية خلال عطلة نهاية الأسبوع. كان قد تم دعوة جميع الطلاب للإنضمام الى التدريبات الإجتماعية وهو برنامج مصمم من أجل جعل الطلاب يشاركون بشكل أكبر في مجتمعاتهم. كان تي جيه واحداً من ٤٠٥ طلاب مشاركين.

عندما حضرت لكي أتولى قيادة أول تمرين، قام قادة المجتمع بإعطائي هذه النبذة عن الطلاب المشاركين. " لدينا طيف كامل من الحضور اليوم، من رئيس هيئة الطلاب الى "تي جيه وير" والذي يمتلك أطول سجل إعتقالات في البلدة". بطريقة ما عرفت بأنني لم أكن أول شخص يسمع عن الجانب المظلم ل تي جيه .

ربما سمعت بالمثل " الطائر مكسور الجناح لن يستطيع التحليق عالياً ثانية". أنا متأكد من أن " تي جيه وير" كان يخالجه ذلك الشعور كل يوم في المدرسة.

في المدرسة الثانوية كان "تي جيه" أشهر فتى مشاغب في بلده. كان المعلمون يصابون بالهلع فعلياً عندما يشاهدون إسمه مدوناً على قوائم صفوفهم في الفصل الدراسي التالي. لم يكن ثثاراً ولم يكن يجيب على الأسئلة، وكان يدخل في مشاجرات كثيرة. كان يرسب في كل صف تقريباً مع وصوله الى المرحلة الثانوية، إلا أنه كان يُرَفَّعُ في كل سنة الى صف أعلى وذلك لعدم رغبة المدرسين بقاءه معهم في السنة التالية. كان تي جيه يتقدم إلا أنه لم يكن يتقدم للأعلى بالتأكد.

مع بدء التدريبات كان تي جيه يقف حرفياً خارج دائرة الطلاب، أمام الحائط الخلفي وقد ارتسمت على وجهه تلك النظرة التي تقول ”هيا قم بإثارة إعجابي“. لم ينضم الى مجموعات النقاش بسهولة ، ولم يبدو أن لديه الكثير ليقوله. إلا أن الألعاب التفاعلية بدأت تجذبه ببطء.

ذاب الجليد أكثر عندما بدأت المجموعات بإعداد قوائم يكتبون فيها الأمور الإيجابية والسلبية التي حدثت معهم في المدرسة في تلك السنة. فجأة شعر تي جيه بأنه جزء من المجموعة. ولم يمضي وقت طويل قبل أن برز كقائد. كان يقول أشياء منطقية جداً، جعلت الجميع يصفون له. كان تي جيه شاباً ذكياً للغاية وكانت لديه بعض الأفكار الرائعة.

في اليوم التالي كان تي جيه نشيطاً خلال كل الجلسات. ومع نهاية التدريبات انضم إلى فريق مشروع المشردين. كان يعرف الكثير عن الفقر والجوع وفقدان الأمل. أثار إعجاب الطلاب الآخرين بإهتمامه العاطفي وأفكاره. إختاروا تي جيه لكي يكون رئيساً للفريق. كان على رئيس مجلس الطلاب تلقي التعليمات من تي جيه وير.

عندما وصل تي جيه الى المدرسة صباح يوم الإثنين، إستقبل بعاصفة. كانت مجموعة من المعلمين تحتج لدى مدير المدرسة بسبب إختياره نائب الرئيس. كان أول مشروع خدمة على نطاق المجتمع عبارة عن حملة إطعام هائلة تم تنظيمها من قبل فريق مشروع المشردين. لم يصدق هؤلاء المعلمين بأن المدير سيسمح بترك هذه البداية الحاسمة لخطة عمل إعتبارية مدتها ثلاث سنوات بين يدي تي جيه وير الذي لا يملك الكفاءة.

ذكروا مدير المدرسة قائلين ”لديه سجل إعتقالات أطول من ذراعك. ربما يقوم بسرقة نصف الطعام“.

ذكرهم مدير المدرسة بأن الهدف من برنامج التدريبات الإجتماعية هو الكشف عن أية مشاعر إيجابية يمتلكها الطلاب وتعزيز ممارستها الى أن يحدث تغير حقيقي. غادر المعلمون الإجتماع وهم بهزون رؤوسهم بامتزاز مقتنعين تماماً بأن الفشل كان أمراً محتوماً.

بعد ذلك بأسبوعين قام تي جيه وأصدقاءه بقيادة مجموعة من ٧٠ طالباً في حملة لجمع الطعام. قاموا بتحقيق رقم قياسي عن طريق جمع ٢٨٥٤ علبة طعام خلال ساعتين فقط. كانت تلك كافية للملئ الأرفف الفارغة في مركزين في الحي، وقد كان الطعام كافياً لإطعام العائلات المحتاجة في المنطقة لمدة ٧٥ يوماً.

قامت الصحف المحلية بتغطية الحدث من خلال مقالة غطت صفحة كاملة في اليوم التالي. وقد تم وضع مقالة الصحيفة على مجلة الحائط في المدرسة، حيث كان باستطاعة الجميع رؤيتها. كانت صورة تي جيه معلقة هناك لقيامه بعمل رائع، لقيامه بقيادة حملة قياسية لجمع الطعام. كان إسمه يذكر يومياً لما فعله. وقد تم الاعتراف به كشاب قيادي.

بدأ تي جيه بالذهاب الى المدرسة كل يوم ويجب على أسئلة المعلمين للمرة الأولى . قام بتنفيذ مشروع آخر، جمع ٣٠٠ بطانية و ١٠٠٠ زوج من الأحذية من أجل ملجأ المشردين. المشروع الذي بدأه يقوم الآن بتأمين ٩٠٠ علبة طعام تكفي ٧٠ بالمائة من الطعام المطلوب لمدة عام.

يذكرنا تي جيه بأن الطائر مكسور الجناح يحتاج للعلاج. ولكن بمجرد أن يشفى فسيكون بإمكانه التحليق أعلى من الآخرين. حصل تي جيه على وظيفة وأصبح منتجاً في مجتمعه. إنه يحلق بشكل جميل هذه الأيام. ■

# لا تحكم على الكتاب من غلافه

قصة حقيقية - مقتبس، من الإنترنت

تهدد الرئيس باستياء وأوماً برأسه. كان واضحاً بأن شخصاً بأهميته لم يكن لديه الوقت ليقضيه معهما، إلا أنه كان يمقت وجود أشخاص يرتدون ثياباً رثة في مكتبه الخارجي. أخذ الرئيس يسير بغطرسة أمام الزوجين بوجهه الصارم.

قالت له السيدة ”كان لدينا ابن التحق بجامعة هارفارد لمدة سنة. لقد أحب الجامعة وكان سعيداً هنا. إلا أنه قبل سنة توفى من جراء حادث. نود أنا وزوجي بناء نصب تذكاري له في مكانٍ ما في حرم الجامعة“.

لم يتأثر الرئيس بل أصيب بصدمة

”سيدتي“ خاطبها بكل خشونة ”لا نستطيع وضع تمثال لكل شخص التحق بجامعة هارفارد وتوفى. لو فعلنا ذلك لأصبح هذا المكان بمثابة مقبرة.

”ياه، لا“ شرحت السيدة بسرعة. ”لا نريد بناء تمثال، فكرنا بأننا نود تقديم مبنى لجامعة هارفارد. دارت

ترجلت سيدة ترتدي ثوباً به نقوش على شكل مربعات هي وزوجها الذي كان يرتدي بزه صوفية رثة منسوجة يدوياً من القطار في بوسطن وسارا على استحياء قبل أن يدخلوا بدون موعد إلى المكتب الخارجي لرئيس جامعة هارفارد.

كان بمقدور السكرتيرة أن تحزر على الفور بأن القرويان اللذان يعيشان في الغابة ليس لديهما أي عمل مع جامعة هارفارد، وربما لا يجب أن يكونا هنا.

”نريد رؤية الرئيس“ قال الرجل بلطف  
سيكون مشغولاً طوال اليوم ” قاطعتة السكرتيرة.

” سوف نتظر“ أجابت السيدة  
تجاهلتهما السكرتيرة لمدة ٤ ساعات حيث كانت تأمل في أن يُثنى ذلك عزمهما ويفادرن. إلا أنهما لم يفعلوا ذلك. أصيبت السكرتيرة بالإحباط وأخيراً قررت إزعاج الرئيس، على الرغم من أن تلك كانت مهمة كانت تندم عليها دوماً. ”ربما لورايتها لبضعة دقائق فسوف يفادرن“ قالت له.

# لا تتسرع بالحكم

مشاركة من ايلينا على موقع [www.values.com](http://www.values.com)

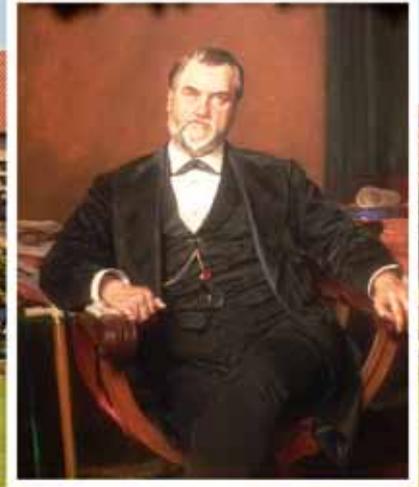
في الخريف الماضي أثناء زيارتي لشقيقتي وزوجها في منزلهما كان عليّ إيقاف سيارتي في موقف قريب لأنه لم يكن لديهما مكان لإيقاف السيارة. كانت الثلوج تهطل بغزارة، وكان هناك الكثير من الجليد على الأرض - لم يجرؤ الكثير من الناس على الخروج في تلك الليلة. عندما عدت لسيارتي حوالي الساعة ١١ ليلاً لاحظت بأن سيارتي كانت هي السيارة الوحيدة المتبقية.

مع ذلك، دخلت الى السيارة وبدأت بإحماها قليلاً. وعندما حاولت أخيراً الخروج بها بدأت الدواليب بالدوران في مكانها. لقد علقت. بقيت الدواليب تدور وتدور، لم أعرف ماذا أفعل. فجأة ومن خلال نافذة السيارة الخلفية شاهدت صبية في الرابعة عشرة من عمرهم يقتربون من السيارة. كانوا يسيرون جنباً الى جنب وكانوا يرتدون ثياباً أشبه بثياب أفراد العصابات- هذا ما بدا لي على الأقل. كانت سيارتي في منطقة معزولة جداً وبدأت أشعر بالفرح. كنت متيقنة بأنهم كانوا قادمين نحو سيارتي لإيذائي.

تجمدت في مكاني من شدة الخوف. نقر أحد الشبان على شباك السيارة وقال "عذراً يا سيدتي، هل يمكننا مساعدتك؟ قلت وأنا ما زلت أخشى الأسوأ" أنا عالقة. قال الشاب "لا بأس إبقى في سيارتك وسنقوم بدفعك بعيداً عن الثلج". وقد فعلوا ذلك.

وعندما أخرجوني من الثلج في النهاية ابتسموا لي ولوحوا بأيديهم. فتحت شباك سيارتي وشكرتهم، وكنت محرجة لأنني تسرعت في الحكم عليهم وبشكل

سيء. ■



عينا الرئيس. أخذ يحملق بالثوب الرث والبرزة الصوفية، ومن ثم قال بتعجب "مبنى! هل لديكم أية فكرة حقيقية عن تكلفة المبنى الواحد؟ لدينا هنا مباني بلغت كلفتها سبعة ملايين ونصف المليون دولار في جامعة هارفارد صممت السيدة للحظات.

إنفجرت أسارير الرئيس. ربما يستطيع التخلص منهما الآن.

إستدارت السيدة نحو زوجها وقالت بهدوء "هل هذه هي كلفة بناء جامعة فقط؟ لماذا لا ننشئ جامعة الخاصة بنا؟ أولاً زوجها رأسه بالإيجاب.

ذبل وجه الرئيس بإرتباك وحيرة نهض السيد والسيدة ليلاند ستانفورد من مكانهما وغادرا المكتب و سافرا الى "باولو التو" في كاليفورنيا حيث أنشاء الجامعة التي تحمل إسم جامعة ستانفورد، والتي هي نصب تذكاري لابنهما الذي لم تعد جامعة هارفارد تهتم لأمره. ■

# كيفية الكف عن الحكم على الناس وانتقادهم

مقتبس، من الانترنت

تشعر؟ ضع نفسك مكان الشخص الذي تصدر الحكم عليه وعلى الأرجح سوف تكون أقل عرضة للتصرف بنفس الطريقة.

## حاول أن تتفهم

حاول أن تتفهم من أين يأتي الناس الذين حولك، ولماذا يفعلون الأمور التي تزعجك. كن رؤوفاً. أحياناً يكون من الصعب أن تفهم مواقف الآخرين، ولكن حاول ذلك على كل حال لأنك عندما تفعل ذلك فإنك لن تلجأ للحكم عليهم.

## تقبل الناس على حالهم

ما من إنسان كامل، بما في ذلك الشخص الذي يصدر الأحكام. ولكن في مرحلة ما يتوجب عليك قبول الآخرين كما هم بدون الرغبة في تغييرهم. هذه طريقة قوية لبناء العلاقات. وهي أيضاً طريقة جيدة لكي تتقبل نفسك في النهاية.

## حاول أن تحب

حتى عندما يبدو الأمر غير واقعي، حاول أن تحب أولئك الذين تصدر الأحكام عليهم بدلاً من إنتقادهم. خلال الأسابيع القليلة التالية حاول ألا تقول شيء سلبي عن الناس من حولك. إن إبعاد هذه السلبية من حياتك سوف تساعدك على الكف عن إصدار الأحكام حتى بعد هذين الأسبوعين. ■

إننا جميعاً مذنبون بالحكم على الناس وانتقادهم. بعضنا يفعل ذلك أكثر من الآخرين. الحكم على الآخرين وانتقادهم ليس أمراً جيداً. بعد أن نتفوه بشيء سلبي عن شخص ما فإننا غالباً ما نشعر بالسوء ونتمنى لو أننا سحبنا ذلك. إليك كيفية الكف عن الحكم على الناس قبل البدء بذلك.

## كن واعياً

المعرفة هي نصف المعركة. حيث لا تستطيع إيقاف جميع الأحكام قبل حدوثها يمكنك أن تلاحظ حين تصدر الأحكام. خذ أسبوعاً أو أكثر لكي تلاحظ جميع المرات التي إنتقدت فيها أولئك الذين من حولك ومن ثم إبدأ في السيطرة على ذلك.

## لا تلجأ الى وضع الناس في صور نمطية

تجنب إصدار الأحكام النمطية على الناس الذين لا تعرفهم أو بالكاد تعرفهم. فهي غالباً ما تكون غير دقيقة. لاحظ نفسك عندما تبدأ بالحكم على الناس في الشوارع أو على شاشة التلفاز. خذ خطوة للخلف، وحول حكمك من خلال قول شيء إيجابي يحولهم بدلاً من ذلك.

## كيف سيكون شعورك؟

إذا كان هناك مجموعة من الأشخاص يقومون بإنتقادك على الشيء نفسه، كيف سيجعلك ذلك

# قانون شاحنة النفائيات

مقتبس، من الانترنت

مع الكثير من الندم. لذا أحب الناس الذين يعملونك بشكل جيد. وصل من أجل الذين لا يفعلون ذلك.

الحياة هي عشرة بالمائة ما تصنعه وتسعون بالمائة ما تأخذه. ■

## أفكار حول قبول الآخرين

قبول الآخر يعني إحتضان ما هو قائم بدلاً من تمنى ما هو غير موجود. عندما نتقبل الواقع الصعب نكون قادرين على اكتشاف المشاعر والتجارب الإيجابية التي يمكن أن تتواجد في موقف ما. إننا نجد أنفسنا مرتاحي البال أكثر وقادرين على تجربة الحياة بشكل أعمق. ومع ذلك فإن قبول الآخرين يجب أن يتم من خلال توجيهات البصيرة، ويجب علينا أن نتعلم كيفية معرفة الفرق بين ما نستطيع وما لا نستطيع تغييره.

إن تقبل أخطاءنا وأخطاء الآخرين يساعدنا في أن نكون صبورين وأن نتجنب أنواع النقد أو الأحكام المؤلمة. من خلال تقبل أخطاءنا نصبح قادرين أكثر على الثقة بمواطن القوة لدينا والإحتفاء بها. المفارقة هي أن التقبل غالباً ما يؤدي الى النمو لأنه يخلق مساحة آمنة للبصيرة والتفهم. ■

صعدت الى سيارة أجرة في أحد الأيام للذهاب الى المطار. كنا نطلق على الخط الصحيح عندما قفزت سيارة سوداء من موقفها فجأة واستقرت أمامنا. داس سائق سيارتي على الفرامل، إنزلت السيارة وكادت أن تصطدم بالسيارات الأخرى. إستدار سائق السيارة الأخرى نحونا وبدأ بالصراخ علينا. ابتسم سائق سيارتي فقط ولوح لذلك الشخص. واقصد بأنه كان ودوداً حقاً.

سألته «لماذا فعلت ذلك؟ كاد ذلك الشخص أن يحطم سيارتك ويرسلنا الى المستشفى، كان ذلك عندما علمني سائق السيارة ما أدعوه الآن «قانون شاحنة النفائيات»

شرح لي بأن الكثير من الناس هم مثل شاحنة النفائيات. ينطلقون وهم مليئون بالنفائيات، مليئون بالإحباط، مليئون بالسخط، مليئون بخيبات الأمل. مع تراكم النفائيات فإنهم يحتاجون لمكان لإلقائها فيه، وأحياناً يلقونها عليك. لا تأخذ الأمر بشكل شخصي. ابتسم فقط وتمنى لهم الخير وتابع سيرك. لا تأخذ نفائياتهم وتشرها على الآخرين في العمل أو المنزل أو في الشارع.

خلاصة القول هي ألا تدع شاحنة النفائيات تفسد لك يومك. الحياة قصيرة جداً لكي تستيقظ في الصباح



# كيف أعلم الأطفال القبول



بقلم ناتالي براون، بتصرف

يتشكل لديهم رأي سواء كان جيد أو سيء بكل سهولة. إن التأثير الذي تمتلكه كأب في تشكيل تقبل أبنائك للآخرين كبير و جوهري. عليك أن تزرع في أبنائك القدرة على تقبل البشر الآخرين مهما كانت إختلافاتهم فريدة من نوعها. تعليم الأطفال تقبل الآخرين وتقبل أنفسهم يخلق إحساساً بالعدالة، وعندما يكون لديك إحساس بالعدالة فإنك تصنع عالماً أفضل وألطف.

من طالب عمره ١٢ عاماً، « اليوم تعلمت درساً في غاية الأهمية يسمى بالقبول. إنه يعني قبول الآخرين- وألاً

القبول ليس درساً تتعلمه في غرفة الصف. القبول ليس مجرد موضوع نناقشه من وقت لآخر. إن القبول هو قيمة يومية وهي صفة مهمة لما نحن عليه، إنه قيمة أساسية وجوهرية.

قبول الآخرين وتعليم أطفالك القبول يبدأ معك لأنك كأب يكون لديك أقوى تأثير على حياة أبنائك.

إن ما تقوله وكيفية تصرفك وشقلبة الأعين والأوقات التي تعتقد فيها بأنهم لا يستطيعون سماعك، كل ذلك يدخل في عقول أبنائك بسرعة كبيرة. وفي الحال

أَكُونُ أفكاراً في رأسي حول ما أعتقدُه عنهم. ألا أفترض أشياء بسبب لون بشرتهم أو الطريقة التي يتكلمون فيها أو ما يرتدونه أو أية إختلافات أو فروقات».

جعلتنا السيدة براون نخلع جميعاً أحذيتنا هذا الصباح، جميع الصف صبياناً وبنات. وضعتها جميعها في الخارج وخلطتها في صفوف. بدأت في التفكير فيما ستفعله تالياً. حصصها ليست حصصاً تقليدية أبداً، فهي ممتعة وأحياناً عميقة.

قامت بإستدعائنا، وكان علينا إلتقاط أحذيتنا وأعيننا مغمضة. حصلت على فردة حذاء لسببي وفردة أخرى لفتاة. فعلنا الـ ٢٢ طالباً جميعاً الشيء نفسه. ومن ثم طلبت منا إرتداء زوج الأحذية طوال اليوم. لم يكن مهماً إذا ما اشتكيننا وقلنا بأنها كانت صغيرة أو كبيرة. لذا قضينا اليوم بأكمله بأحذية غريبة. خلال الإستراحات كانت الصفوف الأخرى تشير إلينا وتضحك علينا، وهو الأمر الذي لم يعجبني لذا بقيت في الصف. كان من الصعب الركض بحذاء غريب.

عدنا الى الصف بعد الغداء وسألتنا السيدة براون كيف كنا نشعر في أحذيتنا المختلفة والغريبة. كانت الإجابات: «أنها مؤلمة، غريبة، لا نحبها، لم يكن لدينا خيار».

قالت السيدة براون: يجب علينا ألا نُكون أفكاراً في رؤوسنا عندما لا نعرف شخصاً ما حق المعرفة، يجب أن نرتدي أحذيتهم لنعرف كل شيء يجري في حياتهم. أحياناً لا يكون لدى الناس أية خيارات (لم يكن لدينا خيار نحن أيضاً) ويتوجب عليهم إرتداء الأحذية التي تعطى لهم. إن الإختلافات هي جزء من الطبيعة البشرية إلا أن لدى كل إنسان قلباً بين ضلوعه.

شعرت بحزن داخلي لأنني عرفت كم كنت شريراً مع بعض الأطفال الآخرين في المدرسة، والذين كنت أعتقد بأنه لا بأس من الضحك عليهم. أعرف الآن الشعور حين كانت الصفوف الأخرى تضحك علينا. الآن أعلم بأنني لا أعيش حياتهم أو أرتدي أحذيتهم.

يا رجل، كنت أعتقد بأن تبديل الأحذية كان أمراً ممتعاً، ولكن يا لها من طريقة رائعة لكي تجعل الصف بأكمله يرى ذلك. لا يمكنك أن تعرف أبداً ما هو شعورك وأنت ترتدي حذاء شخص آخر. هذه هي القصة التي علقت في ذهني للأبد.

هذه هي الطريقة التي أعلمُ فيها الأطفال القبول. اشتهرت أيضاً بطلاء الصف بمجموعة من الألوان وكنت أجعلهم يرتدون ملابس من صندوق الملابس.

التوجيهات البصرية تساعد الأطفال على استيعاب تلك الإختلافات، مهما كانت، لن تغيرهم من الداخل. فنحن جميعاً بشر.

نناقش لماذا يكون بعض الناس مختلفين جسدياً وكيف أن إختلافات بعض الناس قد لا تكون جسدية، إلا أننا جميعاً متساون لأننا نمتلك قلباً ومشاعر. قد يبدو الناس مختلفين، إلا أننا جميعاً بشر.

نتحدث حول التفكير قبل التكلّم وأن نعد للخمسة ونتخيل ما قد يبدو الأمر عليه إذا كنت طفلاً أو شخصاً آخر، ونتنظر بضعة دقائق لكي نفكر فيما سنقوله.

التعاطف هو مفتاح القبول. الأطفال الذين يشعرون بالطيبة ويقبلون أنفسهم كما هم يصبحون أكثر إحتراماً للآخرين ولا يكونون متممرين. ■

# فن القبول

إذا حكمت على الناس فلن يكون لديك وقت لكي  
تحبهم - الام تيريزا

أعظم هدية يمكن أن تقدمها للآخرين هي هدية  
الحب والقبول غير المشروطين - بريان تريسي

لتكن لدينا رفاهية البشر، ودعونا نضع جانباً كل  
أنانية متعلقة باللغة أو الجنسية أو الدين - جون  
اموس كومينوس

القبول والتسامح والمغفرة كلها دروس تغير الحياة -  
جيسيكا لانغ

فن القبول هو الفن في أن تجعل شخصاً قدم  
لك معروفاً صغيراً يتمنى لو أنه قدم لك معروفاً  
كبيراً - مارتن لوثر كنج

إننا جميعاً مثقلين بالتعصب، ضد الفقير أو الغني،  
الذكي أو البطيء، الهزيل أو السمين. من الطبيعي أن  
نشعر بالتعصب، إلا أنه من النبيل أن نترفع فوقه -  
القائل غير معروف

إن إختبار الشجاعة ينبع عندما نكون ضمن الأقلية،  
إختبار التسامح يأتي عندما نكون ضمن الأغلبية -  
رالف سوكرمان

الأخلاق هي ببساطة المواقف التي نتبناها تجاه  
الناس الذين نكرههم شخصياً - اوسكار وايلد

إصدار الأحكام يمنعنا من رؤية الخير الذي يكمن  
خلف المظاهر - وين داير

لم يفت الأوان بعد للتخلي عن تعصبنا - هنري  
ديفيد ثورو

لا تصدر الأحكام ولن تكون مخطئاً أبداً - جان  
جاك روسو

