

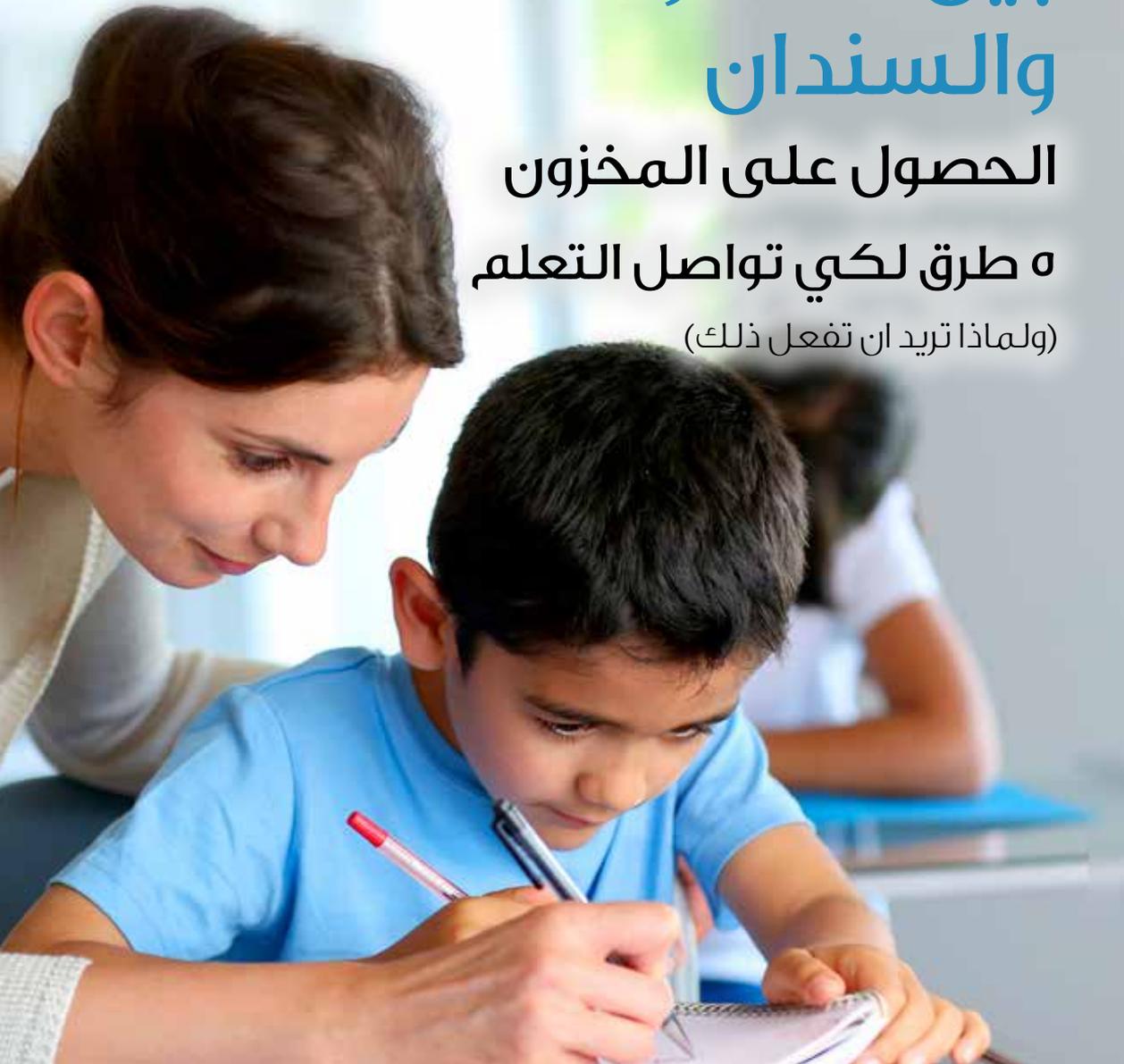
المجلد ٩ الاصدار ٤

المشوّقة

المجلة التي تحركك!

بين المطرقة والسندان

الحصول على المخزون
ه طرق لكي تواصل التعلم
(ولماذا تريد ان تفعل ذلك)



لدى الأطفال استعداد طبيعي للتعلم. وطالما أن حاجاتهم الأساسية يتم تلبيتها، فإن عطشهم للمعلومات والخبرات الجديدة لا حدود له. إذا كانوا سعداء، ولديهم أشياء مثيرة للقيام بها، وأماكن آمنة لتنفيذها، سوف يستكشفون ويتطورون لكي يصلوا إلى إمكاناتهم الكاملة.

يفيدنا بحث في علم الأعصاب أن ٩٠٪ من نمو دماغ الطفل يحدث بسرعة خاطفة بين الولادة وسن الخامسة. يمتص الأطفال المعلومات والمهارات مما يرون ويسمعون، ومما يفعله الآخرون ومن خلال التجربة والخطأ من قبلهم. كل رؤية ورائحة وصوت وإحساس يحدث تأثيراً. قبل أن يلتحقوا في المدرسة، تقوم خلاياهم العصبية ببناء شبكات، ويكتظ إدراكهم وتتطور مهاراتهم اللغوية ويضعون الأساس لمرحلة تعلم مدى الحياة.

لكن بالنسبة للكثيرين منا نحن البالغين فإن عملية التعلم تبدأ كثيراً لطيف، وفي نهاية المطاف تتدفق. وتحدث الحياة. فالتوتر والمسؤوليات تغطي على عقولنا، ويتخذ نمونا وتعلمنا خطوة إلى الوراء نحو أشياء تبدو أكثر أهمية – أو على أية حال، أكثر إلحاحاً.

«تعلم كما لو كنت ستعيش للأبد». على الرغم من أن وقتنا على وجه الأرض محدود، إلا أننا لا نعتزم التوقف عن النضوج والتعلم. يبقى جزء من العثور على السعادة وإدامتها مفتوحاً لأشياء جديدة مع مرور الوقت، على الرغم من أنه ليس من السهل دائماً القيام بذلك.

تدور بعض أعظم لحظات الحياة حول تعلم شيء ما، مهما كان صغيراً. أمل أن تستمتعوا بالمقالات في هذا العدد من المشوقة، وبأنها ستزودكم ببعض اللمسات المضيئة لتحسين حياتكم وتجديد رؤيتكم وتعزيز إيمانكم.

كريستينا لين
عن المشوقة

٣ لا تتدحرج يا بيتهوفن

٤ بين المطرقة والسندان

٦ الحصول على المخزون

٧ اليوم الأول

٨ ه طرق لكي تواصل التعلم
(ولماذا تريد ان تفعل ذلك)

١٠ المتابرة تؤتي ثمارها

١١ أنت وأنا والتغيير

١٢ أقوال ماثورة
التعلم والنضوج

المجلد ٩ الإصدار ٤
كريستينا لين

العدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٧
جميع الحقوق محفوظة

لا تتدحرج يا بيتهوفن

بقلم أنا بيرليني



وحل محلها العديد من المقطوعات الموسيقية الأخرى.

في النهاية، وصلت العواصف الحقيقية للحياة. خلال أحد الفترات السيئة من حياتي، أعطاني أحدهم قرصاً مضغوطاً لتلك السمفونية، وقد حدث ذلك مرة أخرى. لقد تأثرت ودمعت عينا، أدركت أن والدي كان يعرف طوال الوقت ما يمكن أن تكون عليه الحياة بالنسبة لي: أيام هادئة وعواصف قوية، ثم السلام مرة أخرى. كما لو كان يريد أن يُعدني مسبقاً.

في نهاية المطاف تتوقف معظم العواصف، وتصبح هادئة مرة أخرى، وغالباً ما تكون الأمور بعدها أكثر جمالاً وتألُقاً ووضوحاً.

لغاية هذا اليوم، كلما استمعت إلى تلك المقطوعة الموسيقية، أذرف بعض الدموع. الأمر ليس بيدي. في تلك المقطوعة يكمن مغزى حياتي. ■

يمكنكم الاستماع إلى السمفونية السادسة لبيتهوفن على الإنترنت هنا:

<https://www.youtube.com/watch?v=LHmWoAj4a10>

عندما جعلني والدي أستمع إلى السمفونية السادسة لبيتهوفن للمرة الأولى، حاول أن ينقل لي شغفه بالموسيقى الكلاسيكية. ومع ذلك، كان هناك المزيد الذي أراد أن يعلمني إياه.

كنت مجرد طفلة صغيرة في ذلك الوقت، ولكنني أتذكر بشكل واضح. بدأت الموسيقى بشكل لطيف بتصوير مشهد ريفي هادئ فيما كنت ألعب بسعادة على قدمي والدي. ثم جاءت سحابة صغيرة، وبدأت أشعر بشيء من الخوف واقتربت أكثر منه. وصحب ذلك صوت الرعد، ثم البرق، واستمر ذلك إلى أن أصبحت العاصفة بغاية القوة، كانت ضخمة جداً ومخيفة، لدرجة أنني هرعت إلى ذراعي والدي. همس لي كلماتٍ مريحة، "لا تقلقي يا ابنتي. سوف تمر العاصفة. انها تختفي بعيداً الآن. الموسيقى تتغير."

غالباً ما كنا نستمتع إليها مرة أخرى - في نهاية المطاف، كنت أنا الشخص الذي يطلب ذلك. كنا نبتسم ونضحك عندما يعود اللحن الهادئ بعد الذروة - السلام والهدوء بعد العاصفة.

مرت سنوات عديدة، ونضجت تلك الفتاة الصغيرة، ونسيت السمفونية السادسة لبيتهوفن،

بين المطرقة والسندان

بقلم جويس ساتين

لقد مررت ببضعة أسابيع صعبة، بدأت أتساءل عن حجم الإيمان والقوة التي لدي لمواجهة المصاعب. كنت قلقة بشأن تقدمي في السن، مما ضايقني لأنني أصبحت واهنة، غير قادرة على مواكبة ما اعتدت عليه. قبلت بسعادة دعوةً من ابنتي ”مادي“ للمشي في مكانٍ يدعى ”إنشانند روك“.

على الرغم من الإستيقاظ باكراً، إلا أننا لم نحقق هدفنا المتمثل في الوصول الى هناك قبل شروق الشمس. كان الصباح ضبابياً، وكانت درجات الحرارة لا تزال لطيفة، شعرنا بالإنتعاش عندما بدأنا تسلق التلال الصخرية. التقطنا بعض الصور اللطيفة. في احداها ظهرت ابنتي وهي تجلس فيما يشبه تجويفاً ضخماً مصنوعاً باليد من الصخور.

عندما وصلنا إلى قمة التل الثاني، قالت مادي إنها كانت تشعر بالفضول لرؤية ماذا يوجد على الجانب الآخر، بعيداً عن المسار المعروف. لقد كان أمراً مثيراً، بل كان مبهراً للغاية. مع عبورنا الطريق مررنا عبر تشكيلات صخرية مختلفة، بل إننا حشرنا انفسنا عبر بعض الممرات الضيقة بحثاً عن مخرج إلى الوادي الذي بدا قريباً بشكلٍ خادع.

الأمر الذي حدث، حدث فجأة! وصلت مادي إلى منحدر حاد بجوار جدار صخري. وبينما كانت تصعد فوفه تزلقت لمسافة عشرة أقدام فوق الجرانيت الرطب الذي كان زلقاً كالثلج. سمعت صوت السقطة عندما وقعت إلى الأسفل. لحسن الحظ، كانت قادرة على مد ذراعيها وتخفيف تأثير السقطة على النصف العلوي من جسدها، إلا أن ركبتها ارتطمت بالجدار، ورغم أنها ظلت تقول: ”أنا بخير! أنا بخير!“ كنت أعرف أنها لم تكن كذلك.

تمكنت من رؤية تورم ركبتها وتحولها إلى اللون الأزرق من مكاني فوق قمة المنحدر، وأدركت أنني يجب أن أذهب وأنفقدها. ظننت أنني أستطيع أن انزل إلى الأسفل بحذر، ولكن بمجرد أن دست على المنحدر المنزلق انحنت ساقي وسقطت على وركي واصيب رأسي اثناء ذلك. كل منا انتهى به الحال أسفل المنحدر دون أي مخرج.

تفقدنا إصابات بعضنا البعض، ثم أدركنا أن السبيل الوحيد للخروج من مأزقنا هو نحو الجهة الجانبية فوق بعض الصخور.

وصلتُ الى هناك وكنت واقفة أمام صخرة عالية وأنا أعلم بأنه يجب على أن أجد طريقة لتسلقها. وجدت صدعاً في الصخر امسكت به بيدي، وكانت ابنتي تساعدني بقدر استطاعتها، تمكنت من رفع نفسي، ثم عدت إلى الوراء وساعدت في سحبها للأعلى. وبقينا نفعل ذلك، أساعدها وتساعدني إلى أن شققنا طريقنا فوق الصخور وعبر الكهوف والأماكن الضيقة نحو القمة. وبحلول ذلك الوقت كنا قد نسينا الأوجاع، واحتفلنا بحقيقة أننا كنا على ما يرام وبأن الأمر لم يكن سيئاً للغاية.

تغيرت تصوري حول إيماني منذ هذا الحادث. لقد أدركت مدى قوتي. لن يحاول شخص واهن تسلق الصخور! كانت القوة التي شعرت بها في ذلك اليوم خارقة للطبيعة. كنت أعرف أنني أستطيع فعل أي شيء لإيصال ابنتي الى مكانٍ آمن على الرغم من قلقي عليها. بمجرد أن أدركت أن المخرج الوحيد كان مرتفعاً، عرفت أنني لا أستطيع أن أسمح للخوف أن يملكني. اضطررت لمواجهة ضعفي وتحويله إلى قوة.

تعلمت أنه لا داعي للقلق بشأن ضعفي وأن إيماني وقوة الله موجودة لدي كلما احتجت إلى المساعدة لمواجهة الصخور والأماكن الصعبة التي أجد نفسي فيها. ■

المخزون

بقلم كريس ميزراني، بتصرف

عندما كان كل جزء منها منظماً وصحيحاً. ثم نجحت بشكل جميل!

إن ذلك مثل حياتنا! جميع الأجزاء - الروحية والجسدية والعاطفية - تحتاج إلى العمل معاً لتجعلنا نعيش الحياة على أكمل وجه. بخلاف ذلك، سنجد أن الأمور لا تسير بشكل صحيح. السبيل الوحيد لنا لكي نكون متكاملين ومليئين بالأهداف هو إعطاء كل من هذه المجالات في حياتنا الاهتمام اللازم.

وهل تعرفون الأمر الذي اكتشفته - والذي جاء متأخر جداً - والذي يجعل الأمور أكثر سهولة؟ هناك قائمة بالوظائف والصيغ المحددة مسبقاً (الرياضيات والبيانات المالية وغيرها) التي يمكنني تطبيقها. حتى لو كنت لا أعرف الكثير، فهناك صيغ معدة مسبقاً للحياة - مثل محبة الله والآخرين - يمكن أن تساعدنا في تصحيح الأمور. ومن الجدير بالذكر أيضاً أنه كلما درسنا وتربنا أكثر، كلما كنا مستعدين بشكل أفضل. اننا نكتسب المعرفة والخبرة التي يمكننا استخدامها لاحقاً. لن أكافح مرة أخرى بجدول بيانات مثلما جاهدت في ذلك اليوم. تعلمت شيئاً. وأنا أتقدم إلى الأمام. ■

لا أعتقد أن كلمة "جدول بيانات" تعني الإثارة أو الفرح لدى أولئك الذين يعملون في المكاتب. بالتأكيد هي لا تعني ذلك لي.

هذا الأسبوع، كنت بحاجة إلى ضبط أحد جداول البيانات لدينا، وإضافة المصاريف التشغيلية، مثل الرصيد الثابت للعناصر التي تم صرفها في شهر واحد، والأموال المتبقية، وتجزئة مخزون العناصر إلى فئات مختلفة، وما إلى ذلك.

انتهى بي الأمر وأنا غارق لمدة ساعة تقريباً في تحديد المعادلة الرئيسية. أولاً، لا يمكن تضمين جميع الخلايا. لسبب ما، فإن العمودين "أ" و "ب" كان بينهما نوع من الاختلاف مما أدى إلى فشل عملية فصل الفئة، وهكذا استمر الحال!

في نهاية المطاف نجحت في اتمام الجدول بالطريقة الصحيحة. أنا فخور الآن لأن جداول بياناتي أصبحت أكثر اكتمالاً وفائدة. أتعرفون ما الذي تعلمته من هذه العملية القاسية؟ تعلمت أنه لا يصح الا الصحيح. لم يكن من السهل عمل صيغة صحيحة، أو حتى إعادة كتابتها بطريقة ذكية - لكنني حاولت! وقد نجحت الصيغة فقط

اليوم الأول

بقلم الساشيستروفسكي

الرأة التي ترتدي الجينز الباب وقدمت نفسها بكونها البروفيسورة لي (استاذة لغوية بارزة) . ثم قدمت مساعدتها - المرأة التي ترتدي التنورة! كان هناك المزيد من المفاجآت مخبأة في الحصة التالية، وهي مقدمة للأدب الغربي. لقد استمعت للتواريخ والحقائق والأرقام، وقمت بتدوينها كلها. لكنه تبين أن ذلك لم تكن له أية فائدة. بل بعد الساعة الأولى، وجدت نفسي في مجموعة من عشرة أشخاص من الغرباء تماماً والمكلفين بإنتاج مسرحية كاملة مع الموسيقى والأزياء والمسرح وغيرها - كل ذلك في غضون أسبوعين! بالطبع، مع نهاية الفصل الدراسي كنت أعرف أين أجد أفضل الزوايا للدراسة في الحرم الجامعي. وقدمنا مسرحية جيدة مع مجموعتي، وعلمت أن الأساتذة يرتدون الملابس التي يرغبون بها. وحين أعود إلى الورا وأتذكر أيامي الأولى في الجامعة، فهي بالتأكيد ليست آخر تجارب حياتي "كمبتدئة".

وعلى الرغم من أنها كانت تجربة غير مريحة، إلا أن هذه هي الأوضاع التي يمكن أن تدفعني إلى النضوج بثقة، وأنا أعلم كيف أعمل بدون كل شبكات الأمان والدعائم القديمة. والأفضل من ذلك كله، أن النضوج العميق سيبقى مدة أطول من شعور عدم الراحة الذي شعرت به في أول يوم لي في الجامعة. ■

حذرتني صديقتي قائلة: "مهما كنت مستعدة مسبقاً، فإن اليوم الأول في الجامعة سيظل تجربة مثيرة." لم أفهم لما تعتقد بأن شيء عادي مثل الجامعة يكمن أن يكون تجربة جامحة، لكنني أخبرتها أن أموري سارت على ما يرام في المدرسة الثانوية وأنني على يقين من تدبر أمري في الجامعة.

خرجت من محطة المترو وكانت خريطة الحرم الجامعي في يدي، وتوجهت مباشرة نحو ما كنت أمل أنه الاتجاه الصحيح الى حصتي الأولى. لم أكن قد فهمت كيفية استخدام الخريطة ولم أبادي اهتماماً كبيراً بإشارات الطرق. انتهى بي الأمر بالتجول لمدة ساعتين عبر الجامعة التي تضم أحد عشر حرمًا جامعيًا. أخيراً، وجدت صفي قبل حوالي ١٥ دقيقة من نهايته. عندما جلست على مقعدي، تذكرت كلمات صديقتي.

بعد أن سألت بعض زملائي الطلاب عن الاتجاهات، تمكنت بنجاح من تحديد صفي الدراسي التالي، وهو دورة تمهيدية حول علم اللغة. كان هناك امرأة تجلس على مقعد في الخارج، وترتدي قميصاً رياضياً وجينزاً فضفاضاً. افترضت أنها كانت البوابة، ودخلت الى الصف الدراسي حيث كانت امرأة ترتدي بلوزة وتنورة سوداء وكعب عالٍ تكتب على السبورة. انها البروفيسورة، افترضت. واصلت الدرس بإعطاء اختبار شفوي قصير وبعض الأسئلة. ثم فتحت

٥ طرق لكي تواصل التعلم (ولماذا تريد أن تفعل ذلك)



بقلم علي لوك، بتصرف

الفنيين لإصلاح كل شيء صغير، أو يطلبون من زميل في العمل أن ينجز عملاً "صعباً" لهم.

إذا تجاهلت أهمية التعلم المستمر، فستجد:

- **أنك تهدر المال.** أنت بحاجة إلى مواصلة دفع النقود للحصول على المساعدة الفنية - بالأخص عندما يكون عملاً بإمكانك تعلم القيام به بنفسك. ربما لا يمكنك الطبخ لذا فإنك تتناول الطعام في الخارج دائماً.
- **أنك تفوت الفرص.** يتم تجاهلك عند الترقيات، لأنك لا تظهر أي اهتمام في الحصول على مهارات جديدة في العمل.
- **انك تخسر مصدراً عظيماً للمرح والرضا.**

هناك شعور من الرضا يمكن أن تشعر به عند تعلم الأشياء، والحصول على مفهوم جديد أو مهارة جديدة. لا تدع أي ذكريات سيئة في المدرسة تقف في طريقك.

إذاً كيف يمكنك الاستمرار في التعلم طوال حياتك؟

من السهل الافتراض أن التعلم ينتهي عندما تكون في أوائل العشرينات من العمر. لقد أنهيت دراستك الجامعية، وانتقلت إلى "العالم الحقيقي" للعمل. لا مزيد من الأبحاث والامتحانات. الكثير من الأشخاص لا يقرأون الكتب مرة أخرى - ربما باستثناء القراءة خلال الإجازة.

ولكن في الحقيقة، سواء أردت ذلك أم لا، ستستمر في التعلم طوال حياتك. سوف تتعلم مهارات جديدة في العمل. قد تتعلم كيف تكون أحد الوالدين. قد تحتاج إلى تعلم بعض الأشياء التي عليك إنجازها بنفسك، أو ببساطة أن تتعلم ما يكفي عن صيانة منزلك من أجل الحفاظ عليه في حالة جيدة. قد يكون لديك هواية مما يعني العمل على إتقان مهارة جديدة.

بعض الناس لا يعطون التعلم الكثير من التفكير. انهم يلتقطون القليل بطريقة غير منظمة، ويتعلمون ما يكفي لإنجاز العمل المطلوب. في الكثير من الأحيان، يستسلمون - ويستدعون

ابحث عن مهنة تتطابق مع اهتماماتك

إذا كنت في وظيفة متوسطة لا تناسبك، فلن تكون لديك دوافع قوية للحفاظ على تنمية مهاراتك ومعرفتك. ابحث عن مهنة ترتبط بالأشياء التي تهتمك: فإنها ستكون مجزية في حد ذاتها، ولكنها ستكون أيضاً طريقةً أسهل وأسرع للتقدم. قد تعرف بالفعل ما تحب القيام به. ما الذي يعيقك؟ إذا لم تكن متأكدًا من كيفية الوصول إلى المكان الذي تريد أن تكون فيه، فإن أول نقطة انطلاق لرحلتك هي تعلم رسم المسار!

التحق في دورات تدريبية في العمل

يقدم العديد من أرباب العمل الكبار فرص تدريب رسمية، تتراوح من الدورات الداخلية إلى الدعم المالي مع شهادة جامعية. تحدث إلى قسم الموارد البشرية لتعرف ما هي العروض، أو ذكر لمديرك أنك مهتم بمعرفة المزيد حول مجال معين. إذا كنت تعمل لدى صاحب عمل صغير، فلا تستبعد قيمة التدريب غير الرسمي. ربما يمكنك ان تطلب من زميل ان يعلمك برامج جديدة، أو ربما يمكنك الحصول على بعض الكتب ودراسة موضوع يهمك بنفسك.

احضر المؤتمرات والندوات

غالباً ما يكون من الصعب العثور على وقت للجلوس وقراءة كتاب أو العمل من خلال مرشد أو ممارسة مهارة جديدة: يبدو أن الحياة تعترض الطريق. من خلال التوجه إلى مؤتمر أو ندوة، يمكنك تخصيص الوقت المتوفر في جدولك الزمني للتعلم والتواصل. عند التسجيل لحضور اجتماعات معينة، لا تختار موضوعات مألوقة. اختر شيئاً يقع خارج منطقة الراحة والمألوف: حتى لو لم تكن مهتماً به، فمن المؤكد أنك ستحصل على بعض الأفكار الجديدة.

احرص على عادة القراءة المنتظمة

ان واحدة من أقوى الطرق للتعلم هي القراءة بانتظام. اطلب من الأصدقاء أو الزملاء بعض التوصيات أو قم بشراء أو استعارة بعض الكتب أو ابحث في الإنترنت عن مقالات مثيرة للاهتمام. اعتاد على القراءة في وقت معين من اليوم - ربما في القطار إلى العمل، أثناء استراحة الغداء، أو قبل العشاء في المساء. ان ذلك لن يكلفك شيئاً - استخدم مكتبك المحلية أو قم بتنزيل الكتب المجانية من الإنترنت أو استعير الكتب من الأصدقاء. إذا كنت تقود سيارتك إلى العمل، فما رأيك في الاستماع إلى الكتب الصوتية؟ هذه طرق رائعة لملاء الوقت الذي قد تشعر فيه بالملل إلى حد ما، أو عندما تحتاج إلى استخدام يديك وعينيك من أجل ما تفعله. (يحب الكثير من الناس الاستماع إلى المحتوى الصوتي في صالة الألعاب الرياضية أو أثناء القيام بالأعمال المنزلية أيضاً).

تحدى نفسك

أخيراً، امنح نفسك تحدياً أو اثنين. في المرة القادمة التي تقول فيها "لا أستطيع"، توقف وفكر. ربما لا تستطيع أن تطبخ... حتى الآن. لكن لا يوجد شيء يمنعك من التعلم. قد تجد أنك لا تستمتع بالطهي. ولكن على الأقل ستعرف أنه يمكنك اعداد وجبة إذا كنت مضطراً لذلك.

اننا نبدأ بمستوى صفر من المهارة في كل شيء في الحياة. لا يعني عدم القدرة على العزف على البيانو في الوقت الحالي أنك لن تتمكن من العزف مطلقاً. مع وجود الإنترنت، هناك قدر كبير من المحتوى حول كل موضوع يمكن التفكير فيه - وسيكون الكم الهائل منه موجه للمبتدئين.

ما الذي تريد أن تتعلمه؟ ما الذي يمنعك؟ ■

المثابرة تؤتي ثمارها

بقلم جيسيكا روبرتس، بتصرف

نفسه إلى الخلف، ولكن ذلك أبعد عن هدفه. في نهاية المطاف، نظر إلي بإحباط وكأنه يقول لي احمليني! كان يمكنني أن أتعاطف معه، حيث كنت أشعر بالإحباط أيضاً من وضعي الجديد. كنت أعرف، على الرغم من ذلك، أن كل ذلك الكفاح هو تقوية لعضلاته وتعليمه عن جسده. لذا فقد حملته وشجعت قليلاً، لكنني وضعت على الأرض مرة أخرى لإعادة المحاولة. عليه أن يتعلم كيفية الزحف بمفرده. لم أستطع فعل ذلك من أجله.

أدركت فجأة أنني مثل رافائيل. أكافح وأحاول أن أتأقلم في وظيفة جديدة، وأن أتعلم لغة جديدة، وأن أتعرف على ثقافة جديدة، وكان رد فعلي الطبيعي هو الرغبة في أن ينقذني أحد من صراعاتي. ولكن هذا وقت التعلم، مهما كان صعباً، سوف يجعلني أقوى. على الرغم من صعوبة الأمر، لا بد لي من القيام بهذا العمل. لا بد لي من المثابرة. وإذا استطاع رافائيل أن يبقى مثابراً، فسأتمكن من ذلك أيضاً!

بدأ رافائيل يزحف الآن بسعادة وبدأ يرفع نفسه ويقف. وأنا أيضاً بدأت أخطو خطوات صغيرة في تعلم مهارات جديدة وتوسيع آفاقي. أعلم بأن كلانا سنكون مستعدين للمضي قدماً قريباً. ■

يمكن لأي أم حاولت أن تجعل طفلها يجلس طويلاً بما يكفي لإنهاء طعامه أن تخبرك بمدى عدم اهتمام الأطفال، ولكن هناك أيضاً لحظات عندما يتم تحفيزهم لتعلم مهارة جديدة، مثل التقاط شيء صغير بأصابعهم الصغيرة، أو الزحف، أو المشي. تتطلب هذه المهارات الجديدة قدراً كبيراً من التركيز والجهد - ووقتاً كبيراً مقارنةً بالفترة الزمنية القصيرة التي يعيشونها في هذه المرحلة. كما أنها تقوم بتدريب العضلات التي بدأت للتو في تعلم التنسيق فيما بينها وبالكاد تتمتع بالقوة الكافية لحمل الطفل.

عندما انتقلت مؤخراً إلى بلد جديد، مررت بفترة صعبة من التكيف. قمت بالكثير من العمل الاجتماعي، لكنني شعرت بأنني لم أقم بعمل جيد. على سبيل المثال، وجهت طاقتي نحو توزيع الكتب والألعاب للأسر المحتاجة، ولكن عندما كانت البداية بطيئة شعرت بالإحباط وشعرت بالإستسلام.

في أحد الأيام كنت ألعب مع طفل أحد الزملاء في العمل، رافائيل، الذي كان يحاول الزحف. بدأ بدفع نفسه للأعلى بأذرعته المهترئة ووقف في النهاية على أطرافه الأربعة، لكنه تعثر. حاول السير إلا أنه لم يتمكن من الاقتراب من اللعبة التي كانت بعيدة عن متناول يده. تمكن من دفع

أنت وأنا والتغيير

بقلم ماري الفيرو، بتصرف

معين، فإن الزاوية التي أنظر فيها الى ما يحدث تكون خاطئة. النظر من زاوية جديد يمكن أن يؤدي إلى إحداث فرق كبير. وأحياناً تأتي هذه النظرة الجديدة من خلال التحدث مع شخص لديه رؤية أوسع حول الوضع، أو أحياناً من خلال البحث وتثقيف نفسي بشكل أفضل. ويمكنني أيضاً الحصول عليها من خلال انتظار تشكيل الرأي والانفتاح على ما يحدث.

(٢) اختيار التغيير: بدلاً من جعل التغيير شيئاً غير مألوف، تختبئ منه وتقاومه الى أن يسيطر على حياتك، عليك البحث عنه. على غرار الطريقة التي يحافظ فيها الرياضيون على لياقتهم البدنية للمشاركة في سباقات الماراثون من خلال التدريب المستمر وتحسين أدائهم، يمكنني أن أكون مستعدة للتغيير من خلال ممارسة التغيير في حياتي اليومية. يمكن أن تكون هذه التغييرات صغيرة، كتجربة وصفة جديدة أو نظام تدريب بدني أو مطعم. أو تغييرات أكبر، مثل تبني هواية جديدة أو عمل جديد أو صداقة جديدة.

(٣) تذكر ما لا يتغير: بغض النظر عن أي تغييرات أخرى، سواء كانت جيدة أو سيئة، أو كانت في نطاق سيطرتنا أو أبعد من متناول أيدينا فإن سيادة الله لن تتغير أبداً. كان هذا مصدر قوة بالنسبة لي في أوقات التغيير وعدم اليقين، وعزز أيضاً إيماني واعتمادي على محبة الله ورعايته وحضوره. ■

التغيير أمر مخيف. حتى أفضل التغييرات لها بعض السلبيات أو التداعيات، وفي أسوأ التغييرات عادةً ما تكون هناك حسنات مخبأة في داخلها. ولكن بغض النظر عن مدى معرفتي بذلك في عقلي فإنه يصعب عليّ أحياناً أن أصدق ذلك.

بغض النظر عن موقفك من التغيير، فإن الواقع هو أن التغيير أمرٌ لا مفر منه. بغض النظر عن المكان الذي تذهب إليه، سيجدك التغيير. أنا أحب الروتين وتوقع الآتي. إلا أنني اكتشفت أن أكثر الأشياء المرضية في حياتي جاءت نتيجةً للتغير. النمو والتطور في مجالٍ جديد هو نتيجة تغير جذري. زواجٌ ثابت وأكد هو نتيجةً لتغير كبير - ناهيك عن التغييرات والتكيف الجاريان طوال الوقت. فرحة الأبوة والأمومة هي أيضاً تغيير. صداقات قوية ولدت عموماً من خلال التغيير. نمط حياة صحي، نعم، حصلت عليه لأنني تغيرت. والحقيقة هي أن حياتي ستكون أكثر رعباً إن لم تكن في تغير مستمر، مما سيتركني مع احتمالات لم يتم تحقيقها، شغف لم يتم متابعتها، هبات غير مكتشفة، حقائق لم يتم الحصول عليها، ولا أريد ذلك بالتأكيد.

إليك بعض النصائح والحيل للتعامل مع التغيير والغير المألوف:

(١) اعد تأطير التغيير: في كثير من الأحيان، عندما أقاوم التغيير أو أخاف منه جراء ظرف



التعلم والنضوج

الذي يتعلم ولكن لا يفكر يبقى ضائعاً! والذي يفكر ولا يتعلم يعرض نفسه لخطرٍ كبير. - كونفوشيوس

العملاء الغير راضيين هم أكبر مصدر تعلمٍ لك. - بيل جيتس

قل لي وسوف أنسى. علمني وسوف أتذكر. أشركني و سوف أتعلم. - بنجامين فرانكلين

أنا دائماً على استعداد للتعلم على الرغم من أنني لا أحب دائماً أن يتم تعليمي. - ونستون تشرشل

لا تخطئ باعتقادك أن خطأك الحالي هو الخطأ الأخير. - ف.سكوت فيتزجيرالد

لم أتعلم أبداً من رجل اتفق معي. - روبرت أ. هاينلين

التعلم لا يتحقق عن طريق الصدفة. يجب البحث عنه بحماس وتوخي الحذر. - أبيغيل آدمز

الرجل الذي يسأل، أحمق لمدة خمس دقائق. الرجل الذي لا يسأل أبداً، أحمق مدى الحياة. - مثل صيني

أي شخص يتوقف عن التعلم هو عجوز، سواء كان في سن العشرين أو الثمانين. أي شخص يواصل التعلم يبقى شاباً. أعظم شيء في الحياة هو أن تبقى عقلك شاباً. - هنري فورد

الغرض من التعلم هو النضوج، ويمكن لعقولنا، على عكس أجسامنا، أن تستمر في النضوج مع استمرار حياتنا. - مورتيمر الدير

انك لا تتعلم المشي من خلال اتباع القواعد. بل عن طريق التجربة، وعن طريق السقوط - ريتشارد برانسون

في بعض الأحيان، إبصارك للحظة هو بمثابة تجربةٍ للحياة. - أوليفر وندل هولمز

