المجلد ١ , العدد ١

# المشوِّقة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

## بإمكانك أن تحدث الفرق

## مد يد العون الى أحد ما

لا تدع سلسلة الحب هذه تنتهي عندك

## النجاح مع الناس

كيف تحصل على التعاون

# المحتوى


٣ **مد يد العون الى أحدٍ ما**
لا تدع سلسلة الحب تنتهي عندك

٤ **بإمكانك أن تحدث الفرق**

٦ **إن الأمر كله مسألة سلوك**

٨ **ردود على اسئلتك**

٩ **النجاح مع الناس**
كيف تحصل على التعاون

١١ **كيف يبدو الحب؟**

١٢ **أقوال مأثورة**
مفاتيح للتحفيز



العدد: المجلد ١ - العدد ١
أسرة التحرير: كريستينا لاين - سعادأبو حليم

التصميم: واثق زيدان

الرجاء الاتصال بنا على: motivated@motivatedmagazine.com
الموقع على الانترنت: www.motivatedmagazine.com



المشوقة © ٢٠٠٢
جميع الحقوق محفوظة


# من المحرر

ما هي المشوقة؟ انها مجلةٌ قُمنا بتصميمها واضعين مصلحتك نصب عيوننا. انها مجلةٌ تَعُج بالأفكار الجديدة، و كذلك بالأفكار التي اثبت الزمن صحتها. اقتبسات مأثورة عن أناس مميزين و ناجحين، كما أنها مليئةٌ بالقصص القصيرة التي تتسم بالواقعية وشحذ الهمم، و تجيب على أسئلة تُطرح باستمرار.

لماذا المشوقة بالذات؟ دعنا نواجه الأمر. جميعنا نبحث عن أجوبة من نوع ما، و نحن نُقَدِر التشجيع و التصرفات الايجابية تجاه الأمور و المواقف التي نواجهها في الحياة، سواء كان ذلك في البيت أو في العمل أو في المجتمع.

إن المشوقة تزودك بالمدخلات المحفِّزة و الايجابية، وبالفرصةِ لتَعَلُم المهارات الاجتماعية، و الأساليب التقنية، و تبني الميول و الاتجاهات التي تحدث فارقاً في حياتك. إن هذه المجلة سَتَتَضمن مقالات عن التواصل و العلاقات مع الآخرين، عن الوحدة و التعامل مع الضغوط، و التغلب على العلاقات و الاحداث الجارية، عن الصداقة، و الزواج، و الابوة، و عما يخبئه المستقبل، وعن أمور أخرى كثيرة.

ما الذي ستقدمه مجلة المشوقة لك؟ إننا لا نكفل لك النجاح الفوري، و لكننا نضمن بأنك طالما وضعت المبادئ و الافكار المطروحة في المشوقة موضع التنفيذ بصورةٍ شخصية؛ فإنك ستتغير نحو الأفضل، وستحقق إنجازات أعظم كفرد، و ستَلْمَس تحسناً في علاقتك مع الآخرين و ستلقى تشجيعاً لتبني وجهة نظر أكثر إيجابية نحو الحياة و اتجاه كثيرٍ من المواضيع المعيشية المعاصرة.

إننا ندعوك للسماح لمجلة المشوقة بأن تقودك الى الأمام نحو تصرف إيجابي اليوم!

**كرستينا لين**
**خصيصاً لـ المشوّقة**

# مد يد العون الى أحد ما

## لا تدع سلسلة الحب هذه تنتهي عندك

لم يَكَد يرى السيدة العجوز التي تقطعت بها السبل على جانب الطريق. و لكنه حتى مع ضوء المساء الخافت استطاع أن يدرك بأن المرأة بحاجة الى المساعدة. و هكذا توجه الى سيارتها المرسيدس و نزل من سيارته.

و كانت سيارته ما تزال تهدر عندما اقترب من المرأة. ومع انه رسم ابتسامة على شفتيه، إلا أن المرأة كانت قلقة. فما من أحد توقف لمساعدتها منذ ساعة تقريباً ، هل كان يريد بها شراً؟ إنه لا يبدو مأموناً، بل يبدو فقيراً و جائعاً. ادرك انها كانت خائفة، و هي واقفة هناك في البرد. و كان يعرف شعورها "انني هنا لمساعدتك يا سيدتي". قال لها. و تابع " لماذا لا تنتظرين في السيارة حيث الدفء؟ و على فكرة اسمي براين".

حسناً! إن كل ما كانت تشكو منه هو اطارٌ مثقوب. ولكن ذلك بالنسبة لسيدة مسنة يشكل أمراً مزعجاً بما فيه الكفاية. زَحَفَ براين تحت السيارة ليبحث عن مكان يضع فيه الرافعة، محدثاً بعض التسلخات بأصابعه. و سرعان ما استطاع أن يغير الإطار، و لكنه خرج من تحت السيارة متسخاً و بيدين مصابتين بجروح.

و عندما كان يشد العزقات، أنزلت السيدة زجاج النافذة و بدأت بالكلام معه. و أخبرته أنها من المدينة المجاورة و أنها كانت مجرد عابرة طريق. و لم تستطع أن تشكره بما فيه الكفاية لمساعدته لها. فما كان من براين الا الابتسام بينما كان يغلق صندوق سيارتها.

سألته بكم تَدِينُ له، كانت مستعدة لدفع أي مبلغ يطلبه. و كان قد مر بخيالها الأمور المرعبة التي كانت ستحدث لها لولا مساعدة ذلك الرجل. لم يفكر براين في النقود على الاطلاق، بل كان كل ما آراده هو مساعدة شخص ما في ضائقة، و يعلم الله أن هناك العديد ممن ساعدوه سابقاً. كانت تلك هي الطريقة التي عاش بها حياته على الدوام، و لم يفكر أبداً في تغيير ذلك النمط.

و أجابها "براين" بأنها إن كانت حقاً راغبةً في مكافأته؛ فما عليها إلا أن تقدم يد العون لمن يحتاجون لها. وانتظر حتى أدارت سيارتها و انطلقت. لقد كان يوماً بارداً و كئيباً، و لكنه أحس بشعور طيب و هو يتجه الى بيته، مختفياً في ضوء الشفق.

و بعد عدة أميال من سيرها على الطريق، رأت السيدة مقهى صغير، دخلت هناك لتناول الطعام و لتطرد البرد الذي تحسس به قبل أن تكمل رحلتها الى بيتها. بدا المطعم قذراً، مع مضختين للبنزين في الخارج. لم يكن المنظر مألوف لها، و كانت آلة تسجيل النقد صامتة، قليلاً ما تعمل (لقلة الزبائن).

البقية في صفحة ١٠

إن حياة العظماء تذكرنا بأن في استطاعتنا أن نجعل من حياتنا شيئاً عظيماً، و أن نترك اثناء عملنا آثارنا على رمال الزمن.

آثار أقدام قد تكون لشخص آخر كان يبحر في خضم الحَياة، أخ بائس بعد أن تحطمت سفينته، و لكنني أرى بأنه سيتشجع ثانية.

- هنري وودزورث لونغفيلو

# بإمكانك أن تُحْدِثَ ...

بقلم ديفيد فونتين

هل شعرت قط بفتور الهمة وكنت على وشك الاستسلام؟ وهل تشعر أحياناً بالاحباط من كل ما حولك وتشعر بأنك غير قادرٍ على إحداث الفرق؟ إننا نأمل بأن تكون القصة التاليةً مصدر تشجيع لك.

في عام ١٩١٣ كان شاب في العشرين من عمره يقوم بنزهة في منطقةٍ ريفية، وكانت تلك المنطقة شبه قاحلة وموحشة وتخلو تقريباً من الاشجار بسبب المغالاة في قطعها. كانت التربة عندئذ مجروفة بفعل الأمطار ولعدم وجود أشجار تحميها من ذلك الانجراف أصبحت المنطقة بأكملها قاحلة و جافة.

كانت الزراعة في تلك المنطقة ضعيفة بسبب فقر التربة، والقرى هناك قديمة ومتهالكة، فمعظم القرويين قد هاجروا من الريف، كما أن الحياة البرية نفسها كانت فقيرة بسبب انعدام الأشجار. كان الطعام شحيحاً وجداول المياه بقيت قليلة العدد.

وتوقف المتجول الشاب في احدى الليالي عند كوخ متواضع لأحد الرعاة؛ كان لايزال مفعماً بالقوةً والحيوية بالرغم من أنه كان في الخمسينات من عمره. وأمضى الشاب ليلته هناك مستمتعاً بضيافة الراعي، وامتدت إقامته عنده بضعة أيام.

ولاحظ الضيف ببعض الفضول ان الراعي كان يمضي ساعاتِ أمسياته بتصنيف بذور الصنوبر و البندق والجوز و غيرها على ضوء المصباح. وكان يفصل البذور الرديئة عن الجيدة، وعندما ينهي عمل أمسيته كان يضع البذور الجيدة في جراب. وعندما يرعى غنمه في اليوم التالي يقوم بغرس تلك البذور على طول الطريق في حفرٍ يقوم بعملها بواسطة عصاته، تاركاً بين الحفرةِ والأخرى مسافةً معينة، ثم يقوم بعد غرس البذرة بطمر تلك الحفرة بقدمه. و كان يقضي نهاره كل يوم بتغطية بعض مناطق الاقليم الذي يعيش فيه بتلك البذور.

وتساءل المتجول الشاب عما كان يحاول ذلك الرجل أن يفعله، وأخيراً سأله عن ذلك الأمر. فأجاب الراعي: "حسناً ايها الشاب. إنني أغرس أشجاراً."

أجابه الزائر الشاب: "ولكن لماذا؟ ستمر سنوات وسنوات قبل أن تصبح تلك الأشجار ذات نفع. و قد لا تكون حياً عندئذ لتراها و هي تنمو".

رد عليه الراعي قائلاً: " نعم، و لكنها في يوم ما ستنفع شخصاً ما وستساعد على إصلاح هذه الأرض الجافة. قد لا أرى ذلك اليوم أبداً، ولكن أولادي قد يرونه".

أعجب الشاب ببعد نظر الراعي و بنفاذ بصيرته وبروح الإيثار الموجودة لديه المتجلية برغبته في اعداد الأرض للأجيال القادمة، مع أنه قد لا يجني ثمار ما زرعه.

و بعد عشرين عاماً، قام ذلك المتجول - وقد أصبح في الأربعين من عمره - بزيارةٍ ثانية الى نفس المنطقة

وذُهل مما رأى. لقد كان هناك وادياً عظيماً مغطى بغابةٍ طبيعية جميلة من مختلف أنواع الأشجار.

مع إنها أشجارٌ صغيرة و لكنها أشجارٌ في النهاية. لقد انبعثت الحياة في الوادي بأكمله، وأصبح العشب الأخضر أكثر يناعة، وعادت الحياة البرية الى هناك.

أصبحت التربة طرية مرة أخرى، وعاد المزارعون الى جَنْيِّ محاصيلهم.

وتساءل الرجل في نفسه عما يمكن أن يكون قد حدث لذلك الراعي، وإن كان ما يزال يسكن في كوخه الصغير يصنف بذور الجوز كل مساء.

علم الزائر أن وفداً حكومياً قد جاء من العاصمة مؤخراً ليرى غابة الأشجار الجديدة هذه، والتي بدت لهم غابة طبيعية رائعة. وعلم أفراد الوفد بأن من زرع تلك الغابة كان ذلك الراعي بمفرده، وأنه كان يفعل ذلك أثناء رعيه لأغنامه، وكانت النتيجة ما يرونه أمامهم من أشجار جميلة وفتية. ولإمتنان الوفد الشديد للراعي قُدِمت له منحة تقاعدية خاصة.

وأعرب الزائر عن دهشته لجميع التغيرات التي طرأت على المنطقة، ليس فقط فيما يتعلق بالأشجار الجميلة، بل كذلك في الزراعة وفي الحياة البرية التي عادت الى الوادي؛ وفي الأعشاب الخضراء الجميلة. لقد كانت المَزارع آخذة بالإزدهار كما عادت الحياة الى القرى مرةً ثانية، وكان ما يراه الزائر هو نقيض ما رآه قبل عشرين عاماً.

والآن كان كل شيءٍ آخذ بالازدهار، وهذا بفعل بصيرة رجلٍ واحد فقط، بسبب الهمة التي اتسم بها، والصبر الذي تحلى به، والتضحية التي بذلها والاخلاص الذي صاحب عمله يوماً بيوم ولسنوات عديدة.

والسؤال الذي قد تطرحه على نفسك بعد قراءتك لهذه القصة: "ما هو الفرق الذي يمكنني أن أحدثه؟ وماذا يمكنني ان أفعل لجعل العالم مكاناً أفضل؟" نعم إن المهمة قد تبدو كبيرة جداً والمشاكل صعبة للغاية. وفي بعض الأحيان قد نشعر بأننا نفتقر الى المقدرة أو الى الوسائل. ولكن لدى كلٍ منا القدرة على ان يؤثر على غيره، وأن شخصاً مهتماً بتحسين وتغير العالم الذي يعيش فيه يستطيع أن يؤثر على الآخرين ليقوموا بنفس العمل.

إن بإمكانك أن تبدأ بإحداث الفارق بالجزء الذي يخصك من العالم، بتحسين حياتك الخاصة، ومن ثم تبدأ بإحداث فارق في حياة الآخرين، وسرعان ما ستجد أن الأمور أصبحت أفضل، وانك قد ساعدت على تحسين العالم الذي تعيش فيه. حتى و إن قمت بتحسين حياةٍ واحدة؛ حياتُك؛ فإنك بذلك تكون قد طورت جزءً من العالم، وأثبت بأن هناك أمل في يومٍ قادم سيتحسن فيه كل شيء. ■

# الأمر كله مسألة سلوك

## تكيف المواقف

إن المواقف الصحيحة هي حجارة الأساس للنجاح في هذه الحياة. إن ما تكونه و ما تفعله في هذا اليوم هو مجمل أفكارك و مواقفك في الأمس. ستسافر غداً في الطريق الذي توقده اليوم بقلبك و عقلك. فالأفكار و الخيالات و المفاهيم التي تلقيها على شاشات عقلك تصبح البرامج التي ستبني بموجبها مستقبلك.

إذا أردت ان تضع الأمور الخاطئة في نصابها الصحيح، و إن أردت أن تنجز أعمالك بشكل جيد، فما عليك إلا أن تصحح من مواقفك. اجعل قلبك يميل الى الحق. و كل ما تُكوِّنه و ما تفعله سيكون نتاج موقفك من هذه الحياة.

## تحويل الأشياء من حولنا

إليك المفتاح لسلوكٍ مختلف نحو الحياة: ليس بإمكاننا أن نعدل مواقفنا فقط، بل بإمكاننا ان نغيرها حسب اي ظرف.

## عندما تسلك الأمور مسلكاً خاطئاً

الأمور ستسوء في حياتك، و هذا هو قانون الحياة. إنها سلسة من الأحداث المؤسفة و من المشاكل التي يتوجب عليك حلها. إنها شبيهةٌ بالفأر الذي يحاول أن يركض في متاهة. فهناك مكان تذهب اليه ومكان تخرج منه، و لكن هناك عقبات بين المكانين عليك أن تتغلب عليها. فعندما تصطدم بحائط، عليك ان تغير موقفك و قلبك و تصرفك لتصحيح الخطأ. و إن لم تغير اتجاهك فإنك ستظل تنطح الجدار برأسك؛ إلا أن الجدار لن يتزحزح من مكانه.

إن تغيير حياتك أمرٌ منوطٌ بك، و كذلك تصحيح الأمور التي تسلك مسلكاً خاطئ. فالله أعطاك القدرة على فعل ذلك.

## عش حياةً مستقيمة في عالم مليء بالخطأ

إن ما نحن بحاجة اليه هو موقف داخلي و قناعاتٌ لا تهتز، مهما كانت الظروف التي قد تحيطنا بها الحياة. فبمساعدة الله تعالى يمكنك أن تتغلب على مشاكلك. حتى و إن لم تستطع أن تتغلب على تلك المشاكل، فإن هذا النصر فقط هو الذي تحتاجه.

و مهما حاولت جاهداً أن تُقنع نفسك بعكس ذلك فإن سعادتك و رضاك في هذه الحياة لن تحققهما ظروفك الحالية بل يحددهما موقفك.

## كيف تستطيع أن تغير موقفك؟

كيف تستطيع أن تكون قانعاً في أي موقف؟ و كيف تستطيع أن تحقق هذا الهدف الجوهري في الحياة؟

إن الاجابة على هذه الأسئلة بسيطة : صدق أنك تستطيع ذلك.

## بإمكانك أن تغير حياتك

ما أن تُصدق بأنك قادر على تغير موقفك، و تصبح قانعاً في كل الظروف؛ عندها عليك أن تقرر بأنك ستتغير. في الحقيقة؛ بإمكانك أن ترغب بالتغيير، و بإمكانك أن تُغير حياتك.

لقد لاحظ شخصٌ ما مرة أن "الناس سعداء بقدر ما يختارون ذلك!" هذا قريبٌ من الصواب. أليس كذلك؟ هناك دائماً أشخاصٌ أكثر سعادة من الآخرين. لماذا؟ لأنهم تعاقدوا مع الحياة بطريقةٍ مسؤولة أكثر. فأصبحت حياتهم تحت السيطرة لأنهم يُخْضِعون ما يريدونه لإرادتهم.

## المقارنة تقتل القناعة

تعتمد القناعةُ الى حدٍ كبير على أن ترضى بما لديك؛ و ألا تقلق بما لدى الآخرين. الحياةَ مليئةٌ بهذا النوع من الأمور. من المحتمل أن يكون لديك صديقٌ يجني المال

أكثر منك، و يعيش في بيتٍ أكبر من بيتك، و لديه سيارةٌ أجمل من سيارتك (بالرغم من أنك أكثر منه ذكاءً و موهبة). إن معالجتك لذلك الفارق يعتمد على موقفك. فإن كنت من النوع الذي يميل الى مقارنة ذاته و موقفه مع الآخرين فإنك ستظل دائماً غير قانع، و ستمضي جُل وقتك في رثاء الذات، و ستحطم سعادتك و قناعتك. و لكن بإمكانك أن تفرح لسعادة اللآخرين؛ و بذلك تملئ السعادةُ حياتك "مهما كانت الظروف".

## اعادة التشكيل – طريقة للتغير

إن إحدى طرق تغير تفكيرك هي اعادة تشكيل الطريقة التي تلاحظ بها الظروف التي من حولك لتستطيع التفكير فيها بطريقة إيجابية و مؤاتية لك. إن الفنان يستطيع أن يأخذ الصورة العادية و يعيد زخرفتها و تشكيلها فيحولها الى صورة مختلفة كلياً، ثم تنظر اليها و تتعجب من الجمال الذي أحدثه إعادة تشكيلها، و هذه هي موهبة الفنان، فهو قد تعلم كيف يعرض عمله بأبهى صورة. الحياةُ أيضاً يمكن أن تشكل الأشياء التي من حولك حتى تستطيع أن تراها بأبهى حللها.

## استخدمه و الا ستفقده

اذا وضعت ذراعك في جبيرة ولم تستخدمها؛ فسرعان ما تصبح ضعيفة و عديمة الجدوى. الأسماك في "كهف ماموث" - في الولايات المتحدة الامريكية - مصابةٌ بالعمى لأنها لا تستخدم عيونها. عندما نتوقف عن التصرف بإيمان و ثقة، فإن الثقةَ سوف تموت. و إن توقفت عن الأمل فإن الأمل سوف يموت.. استخدمه و إلا ستفقده - هذه هي الرسالة.

عندما أتكلم بإعجاب عن زوجتي و أطفالي فإن نزعة التقدير تلك تزداد. و عندما أغادر لأقوم بعملٍ ما يضع مصلحة شخص آخر فوق مصلحتي فإن نزعَة النوايا الحسنة تجاه ذلك الشخص تزداد. اذن، تدرب على الصفات التي تود أن تكتسبها و ستكتسبها فعلاً.

## تصرف بأفضل ما تشعر به

أليس رائعاً أن تشعر دائماً بأنك تتصرف كما ينبغي؟ لو أن الحياةَ تسير على هذا المنوال لما كان لديك العديد من المشاكل. و لكن للحياة طريقتها الغريبة بوضعك في مواقف يتعين عليك أن تتصرف بها بشكل أفضلٍ ما تشعر به. إن اتباعك لمشاعرك دائماً قد يترك أموراً هامة دون انجاز. و إن من السهل بالنسبة للمشاعر أن تُخفِق و أن تكون لاذعة و أن تسبب نتائج مدمرة. و لكن الأمر الجيد هو - أن بإمكانك أن تصحح الأمور إن سارت بصورةٍ خاطئة؛ وذلك بأن تتصرف بأفضل ما تشعر به.

## تظاهر به حتى تحققه

قد تراودك أفكار بأن "التصرف بشكل أفضل مما تشعر به هو النفاق بعينه!" و لكنك تكوّن منافقاً فقط؛ عندما تخدع الآخرين بجعلهم يعتقدون أنك ستفعل أموراً لم تنوي فعلها أصلاً. و على النقيض من ذلك، التمثيل على مسرح الحياة شخصية ذات صفات نبيلة ترغب حقاً بالتحلي في صفاتها و التي تَنبُع من دوافع مخلصة، ليس نفاقاً.

في حلقات علاج مدمني الكحول؛ يستخدمون شعاراً لتشجيع بعضهم على النجاح، و يقول: " تظاهر بأنه كذلك حتى تحقق ما تريده!" إن بإمكانك أن تتأكد من أن أولئك الناس لا يستخدمون كلمة " التظاهر" بالمعنى الزائف أو المنافق، و لكن بغرض التغلب على الادمان الى أن ينجحوا في ذلك فعلاً.

## أتنتظر الدافع؟

هناك احتمالٌ كبير في أنك لن تقوم أبداً بما يجب أن تقوم به إذا انتظرت قدوم الدافع.

لقد قال ايرنست نيومان، الناقد الموسيقي الانجليزي "إن الملحن العظيم لا يشرع في العمل لأنه مُلْهَم، ولكنه يصبح مُلْهَماً لأنه يعمل. لقد كان بيتهوفن و باخ و موزارت يقومون بعملهم يوماً بعدٍ يوم بنفس الإنتظام الذي يقوم به المحاسب بعمله يوماً بعد يوم. و لم يضيعوا أوقاتهم في انتظار الإلهام".

## اخدم الآخرين

سأل شخصٌ ما مرة : " ما الذي ستفعله لو جننت؟" فأجاب ذلك الشخص: "سأخرج لأجد شخصاً آخر أقل حظاً وأقوم بخدمته!" إن الحياة تبدو ذات معنى أكبر عندما تقوم بمساعدةِ شخص ما لديه من المشاكل أكثر مما لديك. و انه لشيءٌ يدعو للإطمئنان أن تكون أنت الشخص الذي يساعد الشخص الآخر على اجتياز محنته بدلاً من أن تكون الشخص الذي تُقَدَم له المساعدة لاجتياز محنته. فمثلاً عندما تمر برجل جالس على قارعة الطريق، و ليس له ساقان، و تضَع في فنجانه بعض النقود و تأخذ منه قلم رصاص، فإنك تسير و أنت تفكر: "إن حياتي ليست بهذا السوء برغم كل شيء!"

كما ترى، فإن العلاقات الطيبة تأتي من خدمة بعضنا البعض. و إنك عندما تخدم الآخرين فإنك تخدم نفسك كذلك، و ما عليك الا أن تذهب و تقدم خدماتك. ■

**مقتطفات من " جعل الأمور في نصابها الصحيح" لـ بول فولكنر**

# ردود على أسئلتك

## س كيف لي أن أتواصل مع شخص يعاني من صعوبةٍ في الانفتاح والتواصل؟

ج معظم الناس الهادئين و الإنطوائيين لا يريدون أن يكونوا كذلك بالفعل، إنهم يعلمون أنهم بحاجة إلى التواصل ولا يريدون البقاء خلف جدرانهم، ولكنهم بحاجة إلى من يكون عطوفاً ومتفهماً ليأخذ بيدهم و يساعدهم على الإنفتاح. فإذا كنت مهتما بالناس و تأبه بهم فعليك أن تتعلم كيف تساعدهم على الخروج من عزلتهم والتواصل مع الاخرين.

ومن هذه الطرق التي تحقق لك ذلك أن تُوَجه مثل هذه الأسئلة: "يبدو أنك عانيت من يوم قاس؛ هل كل شيءٍ على ما يرام؟" وإذا كان الرد على تلك الأسئلة بكلام مثل : "هذه مشكلتي ، ولا اريد لأحد أن يتحدث عنها ". فعندها يمكنك أن تقول مثلا : "إنني أود فعلاً أن أساعدك إن استطعت " .ان معظم الناس لو أدركوا أنك تهتمُ بهم فعلاً وبما يعانونه فإنهم سيتواصلون معك في النهاية و يخبروك بمشكلتهم بالتحديد. فهم يرغبون في ذلك حقاً، ولكنهم بحاجه إلى المساعدة ليتمكنوا من التواصل.

وبعض الناس تَعَّودوا منذ طفولتهم على الإعتقاد بأن من الأفضل لهم بألا يُظْهروا عواطفهم أو أن يتحدثوا عن مشاعرهم كثيراً مع الاخرين، مما يجعلهم مفتقرين إلى القدرة على تطوير أحاديثٍ ذات معنى . انهم لم يتعلموا ابداً كيف يشاركون أحاسيسهم مع الآخرين ، و يجدون صعوبة في العثور على كلماتٍ يقولونها.

وهناك اخرون ممن يخشون أن يكشفوا عن أحاسيسهم أو أفكارهم خوفاً من أن يلاقوا الصد والرفض أو الأذى من اشخاصٍ لا يتفقون معهم.

كما أن هناك اشخاص يعتقدون بأنه لا جدوى من الحديث إلى الاخرين، إذ لعلهم حاولوا ذلك يوماً ما ولم ينجحوا في ذلك، فكفوا عن المحاولة .

وبعض الناس يعتقدون ببساطة بأنه ليس لديهم ما يقدمونه للاخرين ، وأن أفكارهم ليست ذات قيمة، وهم يحطون من قدر أنفسهم مما يدفعهم الى حجب ملاحظاتهم ومشاعرهم الشخصية.

إن عمليات الصد والمخاوف التي من هذا القبيل تجعلنا في أدنى مستويات التواصل . ولكن الإهتمام والفهم والصبر والأذان الصاغية هي أمورٌ قادرة على تحريرنا وعلى مساعدتنا في أن نتغلب على هذه المواقف السلبية والوصول بنا إلى مستوياتٍ أكثر عمقاً وأكثر معنى. ■

- ماريا فونتين

ألا تشعر بحافزٍ أكبر عندما ترى الأفكار التي خَرَّجت بها بنفسك؛ أكثر مما تشعر به عندما تصلك تلك الأفكار على طبقٍ من الفضة؟ وإن كان الأمر كذلك , أليس من الأفضل ألا نحاول فرض آرانا على الاخرين ؟ أليس من الحكمه أن نطرح اقتراحاتنا وأن نترك الآخرين يستخلصون النتائج؟

ذكر رجلٌ عَمِل ثلاث سنوات في مكتب عمدةٍ شهير؛ أنه خلال السنوات التي عمل بها عنده لم يسمعه يوجه امراً مباشراً لأي شخص . لقد كان دائما يقدم اقتراحات وليس أوامر. وأنه لم يقل أبدا : "افعل هذا"، أو "افعل ذاك". بل يقول شيئا مثل : "يمكنك أن تنظر إلى هذا بعين الإعتبار". أو "هل تظن أن هذا سيفيد". وعندما كان يُراجِع خطاباً لأحد معاونيه، كان يقول : "ربما لو أعدنا صياغته على هذا النحو يكون ذلك أفضل "، لقد كان يمنح الناس الفرصة لأن يفعلوا الأمور بطريقتهم . فبدلاً من أن يخبر مساعديه دائماً عن كيفية القيام بواجباتهم , كان يدعهم يفعلون ذلك بأنفسهم ومن ثم يتعلمون من أخطائهم.

اسلوب مثل هذا كفيلٌ بأن يسهلَ الأمرَ على الشخص في تصحيح اخطائه , وأن يحفظ ماء وجهه , ويشجع على التعاون بدلاً من المقاومة.

إن توجيه الأسئلة لا يجعل الأوامر أكثر قبولاً ولكنه يولد الحافز لدى من تُوَّجه اليه الاسئلة ليكون مبدعاً أكثر. إن الناس أكثر ميلاً لتقبل قرار يكونون طرفاً فيه.

إن القائد الناجح هو ذلك الذي يوجه اسئلة بدلاً من أن يعطي اوامر مباشرة. كأن يقول مثلا : "ألا تعتقد بأن علينا أن نفعل هذا أو ذاك؟" أو يقول :"هل تود أن تفعل كذا و كذا؟" أو ماذا تظن أننا يجب أن نفعل حيال ذلك الأمر؟" عليك دائماً بأن تعطي اختياراً وأن تجعله طوعياً، إن أمكن. ■

# النجاح مع الناس

## كيف تحصل على التعاون

وجد مدير مبيعات في معرضٍ للسيارات، ممن كانوا ملتحقين بإحدى دوراتي الدراسية نفسه فجأة مضطراً لأن يبعث الحماس في نفوس مجموعة من بائعي السيارات المحبطين وغير المنظمين. فدعا الى اجتماع يتعلق بالمبيعات وحث الحاضرين على أن يخبروه بما يتوقعونه منه.

وبينما كانوا يتكلمون، كان يكتب أفكارهم على السبورة. ثم قال عندئذ: "سوف اعطيكم جميع هذه الصفات التي توقعتموها مني. والآن اريدكم أن تخبروني عما يحق لي أن اتوقعه منكم". جاءت الردود سريعة: "الإخلاص والأمانة والمبادرة و التفاؤل وروح الفريق وثمان ساعات من العمل الحماسي." وانتهى الجتماع بشجاعة جديدة، وأبلغني بأن زيادة المبيعات كانت غير عادية. وأضاف قائلاً: "لقد عقد اولئك الأشخاص معي نوعاً من الصفقات الأخلاقية. وانني طالما التزمت بنصيبي من تلك الاتفاقية سيلتزمون بنصيبهم كذلك. كان الحديث عن امانيهم ورغباتهم هو الدافع الذي يحتاجونه." ■

- دايل كارينجي

بقية صفحة ٣

# مد يد العون لشخص ما

## لا تدع سلسلة الحب هذه تنتهي عندك

اقتربت منها النادلة وأعطتها منشفة نظيفة لتمسح رأسها المبتل، وكان على شفتيها ابتسامة رائعة، بالرغم من وقوفها على قدميها اليوم بطوله. لاحظت السيدة بأن النادلة حامل في شهرها الثامن تقريباً ولكنها مع ذلك لم تجعل ذلك يؤثر على تصرفاتها. وتعجبت السيدة كيف أن شخصاً مثل تلك النادلة التي تمتلك القليل تستطيع أن تكون في غاية اللطف تجاه الغرباء. وعندئذ تذكرت براين.

وبعد أن أنهت السيدة وجبتها وغادرتها النادلة لتأتي ببقية المائة دولار التي تخصها؛ تسللت الى خارج المطعم منصرفة. وعندما عادت النادلة تساءلت أين يمكن أن تذهب تلك السيدة. وحينئذ لاحظت وجود كتابة على المنشفة، والتي كان يبرز من تحتها أربعة أوراق مالية قيمة كل منها مائة دولار. وترقرقت الدموع في عيني النادلة عندما قرأت ما كتبته السيدة ألا وهو "إنك غير مدينة لي بشيء. إن شخصاً ما ساعدني كما اساعدك الان. وان كنت راغبة حقاً في رد الجميل فما عليك إلا أن تفعلي ذلك: لا تدعي سلسلة الحب هذه تنتهي عندك."

لقد كان هناك العديد من الأعمال التي تحتاج الإنجاز في ذلك المطعم، ولكن النادلة أنهت العمل في ذلك اليوم.

وفي تلك الليلة، عندما عادت النادلة الى بيتها وصعدت إلى سريرها كانت تفكر بذلك اليوم؛ وبما كتبته السيدة وكيف عرفت تلك السيدة ما كانت تعانيه هي وزوجها من ضيق. خاصة بقدوم الطفل في الشهر التالي وكانت تدرك مدى ضيق زوجها وقلقه وهو نائم بجانبها. فما كان منها إلا ان طبعت قبلة رقيقة عليه وهمست برقة "سيكون الأمر على ما يرام . إنني احبك يا براين." ■

- المؤلف مجهول

# للتسلية فقط

**كل أدوات البقاء يجب أن تتضمن شيئاً من روح الدعابة.**

**بينما كان شخصٌ غريب يسير في الطريق غيرُ متأكدٍ من المكان الذي سيقصده، رأى راعياً صغيراً مستلقياً واغنامه ترعى وهي هانئة البال في المراعي المجاورة. اقترب الرجل من الصبي وسأله عن الطريق، فأشار دون اكتراث قائلا: "ذلك الطريق" .فشكره الغريب وقال له :"أيها الصبي, إن أريتني شيئا أكسل من هذا فسأعطيك دولاراً."**

**وبدون أن ينظر إليه الصبي قال:" ضعه في جيبي".**

# كيف يبدو الحب؟

**كانت** الزوجة الشابة بنسون في غاية التعاسة, فقد ذهب زوجها في مهمة من قبل شركته وتركها في المنزل وحدها لأول مرة في حياتها الزوجية. ذهبت زوجتي عندها في محاولةٍ منها للتخفيف عنها. ولدهشتها, قابلتها السيدة بنسون بإبتسامةٍ على وجهها.

"لدي زائرة اخرى" - قالت السيدة, ثم أضافت: "شعرت بالخجل الشديد منها, ومع ذلك فإنني في غاية السرور." ولم تستطع زوجتي أن تفهم ما الذي عنته السيدة بنسون بالضبط.

أوضحت السيدة بنسون: " إنها السيدة التي تقطن عند زاوية الشارع. لقد قُتل زوجها في حادث سيارة تاركاً إياها مع ثلاث بنات. وإن تفكيرها في زيارتي, وهي في محنتها تلك, أشعرني بأنني أكثر النساء حظاً في العالم."

أضافت بعد لحظة صمت: "أظن أنني قد تعلمت شيئاً. لعل أفضل الطرق للتخلص من تعاستك هو أن تحاولي مساعدة شخص اخر." - فرانسيس غاي

كيف يبدو الحب؟ إن له اياد لمساعدة الاخرين, وله أقدام ليذهب الى الفقراء والمحتاجين, و له عيون لرؤية البؤس والحزن, وله آذان لسماع تنهدات وأحزان الانسانية. هكذا يبدو الحب.

إن ابتسامة تشجيع في اللحظة المناسبة قد تعمل عمل ضوء الشمس على الزهرة المغلقة - قد تكون تلك نقطة التحول في الصراع مع هذه الحياة.

قبل نحو ٢٠٠ عام, عَرَّفت موسوعة مشهورة كلمة "الذرة" من خلال أربعة أسطر فقط. ولكنها احتاجت خمس صفحات للتحدث عن كلمة "الحب". وفي طبعةٍ حديثة لنفس الموسوعة تلك اعطيت خمس صفحات لكلمة "ذَّرة", وحذفت كلمة "حب" بالمرة. يا له من أمر محزن.

ستيفن غريليت فرنسي المولد عاش في الولايات المتحدة حتى وفاته في عام ١٨٥٥, وكان من الممكن ان يبقى غريليت مجهولاً لدى العالم لولا ابتهال قصير كان قد كتبه وبقي خالداً لغاية الآن وكان مصدر الهام للكثير من الناس وتقول كلمات ذلك الابتهال: "سأعبر في هذا العالم مرةً واحدةً فقط. إن كان هناك خير أفعله أو عطف اظهره لأي شخص فدعني أفعله الآن ولا تؤخرني عن فعله, حيث انني لن أمُر من هذا الطريق ثانية".

### كيف يمكن لشخص ما أن يحدث الفرق؟

حتى الأشياء الصغيرة التي تقوم بها يمكن أن تعني الكثير . إن قليلاً من الحب يمكن أن يسهل تلك الطريق الطويلة ؟ ان ضوء ابتسامتك والعطف الذي يبدو على محياك, وتأثير حياتك يُلقي بالضوء على الكثير. وقد يكون له تأثيرٌ مدهش على بعض الناس الذين تعتقد بأنهم أقل الناس تأثراً بك.

وعندما يشعر الناس بأنك تهتم بهم وتخبرهم بأن هذا نابع من حبٍ الله, يشعرون بأن هناك شخصٌ ما يحبهم فعلاً, فإن نظرتهم ستتغير بمجملها وستزودهم بنظرةٍ عُليا.

إن بعض الناس في كل مكان ينظرون حولهم بحثاً عن بصيص من الأمل, وعن نقطةٍ مضيئة في مكانٍ ما - قليلٌ من الرعاية, قليلٌ من الرأفة و بعض المواساة. اذا كان بإستطاعتك أن تبين لهم بأن الحب موجود فعندئذ سيصدقون بأن الله موجود لأن الله هو المحبة. ■

- ديفيد فونتين

لو استطعتُ ان امنع قلباً واحداً من ان يُكسر,
فلن تكون حياتي بلا معنى,
لو استطعتُ ان اسهل حياة شخص ما,
أو أن اخفف من ألم شخص ماً,
أو اساعد طيراً ضعيفاً بأن اعيده إلى عشه
ثانية,
فلن تكون حياتي بلا معنى.

- ايملي ديكنسون

# مفاتيح للتحفيز

- عامل الناس كما يجب أن يكونوا، وساعدهم على أن يصبحوا ما هم قادرين عليه.
- أغدق الثناء بصوت عال، ووجه اللوم بهدوء.
- "إنني فخورٌ بك" هي الكلمات السحرية التي بها يمكنك أن تُشعر الآخرين بأهميتهم.
- عليك ان تمعن النظر في داخل الناس بنفس القدر الذي تنظر فيه اليهم.
- إن أجمل الموسيقى في العالم لآذان الناس هي اسماؤهم، وهذا شيء طبيعي لأنها تُشعر صاحب الإسم بأنك تحبه بما فيه الكفاية لتتذكره، و أن شخصاً ما يهتم بما فيه الكفاية ليعلم بوجوده.
- كثير من الناس كالألماس غير المصقول؛ لديهم صفات براقة يخفونها تحت طبقة خارجية خشنة.
- امنح الثناء في الموقف المناسب له.
- كلُ شخصٍ يود أن يشعر بأهميته، فالناس تواقون إلى الثناء ويحتاجون التقدير الصادق.
- بضعةُ اشياء تساعد الشخص أكثر من إلقاء المسؤولية عليه؛ اجعله يعلم بأنك تضع ثقتك به.
- يمكنك أن تنزع فتيل الشجار من الشخص الآخر بأن تربت على ظهره برفق.
- إننا جميعاً بحاجة الى تشجيع الآخرين.
- في الزواج، و مع الاطفال، و في العمل، و في أي ارتباط - درهم ثناء و تقدير مخلص لعمل ما؛ يكون له في العادة أثرٌ أكبر من الأثر الذي يتركه تَصَيُّد الأخطاء. و إن بحثنا عنه فإننا سنجده؛ حتى في أكثر الأشخاص الذين نستبعد إيجاده لديهم.