

المجلد ٤ الاصدار ٧

المشوق^٣قة

المجلة التي تحركك!

لا تحكم على الكتاب
من غلافه

قيمة كفى

العمل معاً يعطي مردود

سواء كنا ندركها بوعي أم لا، فإن لدينا جميعاً مجموعة أساسية من القيم الشخصية. يمكن أن تتراوح القيم من العملية، مثل الإيمان في العمل الجاد والإلتزام بالمواعيد، الى غير الملموسة منها، مثل الإهتمام بالآخرين والإمتنان والنزاهة والكرم والإلتزام والقائمة تطول.

عندما ندرس حياة الناس الناجحين، فإننا في كثير من الأحيان نرى كيف أن القيم الشخصية وَجَهَتهم ودفعتهم نحو القمة في مجالاتهم. كما أن الفرد يشترك في القيم، كذلك المنظمات والشركات. في الواقع، إذا نظرنا الى شركة ناجحة، فإننا من المرجح أن نجد أن واحداً أو أكثر من قيم العمل كان مفتاح نجاحها.

كوننا على وعي تام ونعيش من خلال مجموعة قيمنا الفريدة التي يمكن أن تُغير وتُحسن نوعية الحياة التي نعيشها. يمكننا تنشيط حياتنا ببذل جهد واعي لتنفيذ القيم التي تحملها بمجرد تحديد القيم ذات المغزى بالنسبة لنا، يمكننا وضع خطة موضع التنفيذ. قد نجد أن الأشياء الجيدة تبدأ فجأة بالحدوث لنا كأنها تظهر من العدم، وهو ما يتجاوز توقعاتنا وما كنا نظن أنها منطوية وممكنة.

نتمنى أن القصص والمقالات في هذا الإصدار من المشوقة حول القيم التي أثرت إيجابياً على حياة الناس الناجحين، سوف تلهمكم وتمنحك القوة.

بقلم: كرسينا لين
للمشوقة

لا تعتبر ذلك موجهاً إليك شخصياً، إنه مجرد عمل الأمانة الحقيقية

لا تحكم على الكتاب من غلافه المحتوى فوق الشكل

رؤية الجمال الحقيقي الإحترام للفرد

المشاحنون والخانقون القلق على الآخرين

قيمة كفى البساطة

العمل معاً يعطي مردود الإنسجام

الأبوة والأمومة من القلب خمسة قيم لتعليم الأطفال قبل بلوغهم سن الخامسة من العمر

اقتباسات بارزة القيم

المجلد ٤ الإصدار ٧
كريستينا لاين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٢
جميع الحقوق محفوظة

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٢

العدد
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:



الصدق الحقيقي

معظم الناس يربطون الصدق مع "قول الحقيقة" لكن الصدق الحقيقي هو "الشعور" بالحقيقة كذلك. إذا كنت تقول شيئاً بطريقة ما وتشعر بداخلك بصورة مختلفة، عندئذ لا يوجد صدق حقيقي. إنها الى حد ما مثل وضع تغليف فاخر على منتج رديء. عندما ينتقل الشخص من مجرد قول الصدق الى أن يقول الصدق ويعني حقاً ما يقول، الحياة تستجيب فوراً لهذا التغيير. بالتحرك نحو الصدق الحقيقي، يمكننا خلق استجابات واختراقات لتحقيق النجاح الذي نسعى اليه. بعض الناس يعتقدون من خلال كوننا صادقين فإننا بطريقة أو بأخرى سنخسر في مجال الأعمال التجارية والحياة. الحقيقة هي، أن عدم قول الصدق يجمد الطاقة. الصدق يتيح للطاقة أن تتدفق في عملنا وحياتنا.

لا تعتبر ذلك موجهاً اليك شخصياً،

إنه مجرد عمل

بقلم: باتي كيوزت

أنا أعيش على جزيرة كاواي الجميلة في هاواي التي إنتقلت اليها قبل ٢٣ عاماً. جَذَبَتِي لها الصدق والمودة والمحبة والعطاء من أجل العطاء وهو نوع من التفكير العقلي الذي يحتضن روح "ألوها".

للأسف، على مر السنين، عقلية مختلفة قد زحفت لي - خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالأعمال التجارية.

في أي وقت يقول لك شخص ما "لا تعتبر ذلك موجهاً إليك شخصياً إنه مجرد عمل" أو يعمل على تبرير أي شيء يقوله أو يفعله، يكون هناك عنصر خاطيء. الآداب العامة لا تُعلل أبداً وأعمال البر لا تحتاج الى الأعذار أبداً. يمكن أن ترمينا الحياة ببعض الضروب السيئة والأيدي القذرة، وأحياناً "الشيء الصحيح" يبدو أكثر خفية من غيره، لكنه دائماً هناك.

عندما نتمسك بنوع صحيح من القيم، فإننا بالنهاية نعرف ماهية هذا الشيء الصحيح. فقط إذا بدأنا جميعاً إيلاء مزيد من الإهتمام لضمائرنا، حتى عندما لا تكون مريحة، فالجميع سوف يستفيد، وروح "ألوها" سوف تصبح في الصدارة مرةً أخرى كما كانت عليه عندما انتقلت هنا قبل ٢٣ عاماً. ♦

* (كلمة "ألوها") تستخدم على نحو شائع لتعني الحب وتستخدم أيضاً للتعبير عن الحنان والندم والتعاطف).

لا تحكم على الكتاب من غلافه

بقلم: كورتيس بيتر فان

من أعمق الحالات

والظروف التي نجد

جوهرها الحقيقي، على

سبيل المثال، هي إذا كان

لنا أن نعجب بموقف

إجتماعي معين بدلاً من

الإنجاز الذي تحقق،

بما في ذلك القيم التي

تساهم في تكوين الموقف،

فإننا سوف نفتقد المتاح

لنجاح تلك الظروف

وبالتالي ن فشل في التعلم

منه. أو، إذا كنا فقط

نقيم الشخص من

المنظور الضحل لمظهرهم

أو سرعة التوصل الى

استنتاج عن شخص

بناءً على أساس تعارف

وجيز، فإننا أيضاً نفقد

الحقائق الأوسع والأعمق

من ورائهم. إذا كنا نحكم

على الكتاب من غلافه،

فإننا لن نصل الى معرفة

أعماق الآخرين والمعنى

الحقيقي لحالات الحياة.

أشعر بالخجل لأعترف كم مرة حكمت على الآخرين. أتذكر مع الأسف عندما كنت أعمل لدى مكتب لا يريد أن يستقبل شخصاً ما لأنه مصنف بـ "الطائر الغريب" - موارد أو غريب الاطوار.

كانت وظيفتي أن أجتمع مع قليل من هؤلاء الناس في مقهى في مكان ما، والتحدث والقيام بأعمال تجارية معهم خارج مقر الشركة خوفاً أن يفعلوا شيئاً أو يقولوا كلاماً متهوراً. في استعراض الأحداث الماضية والتأمل فيها، إنه مثيرٌ للضحك قليلاً، حيث أن كل واحد منا عمل لدى ذلك المكتب كان لديه مجموعة من الأطوار الغريبة كذلك.

إذا كان بإمكانني القيام بذلك مرة أخرى فإنني سوف أعبر عن القبول وإقامة علاقات صداقة تشمل أولئك المصنفين "طيور غريبة".

عدم الحكم على الكتاب من غلافه يعني أننا لا يمكن أبداً أن ندعي حقاً أننا نفهم شخصاً أو وضعاً عندما نراه فقط من الخارج.

المعلم الروحي الشهير ذو التفكير الجانبي إدوارد دي بونويسأل في كتابه البساطة "لماذا الكتب لها أغلفة؟ إذا كان السبب أساساً للحماية، يمكن أن نفصل الغلاف وببساطة نطبع اربع صفحات اضافية أول الكتاب اخرى في آخره. عندما يتسخ أعلى الصفحة أتلّفها وضع صفحة نظيفة تحتها".

لكننا نعرف أن هذا لن يحدث، لماذا؟ لأن أغلفة الكتب تبيع الكتاب وتميزه عن الآخرين. يجعلنا نلتقط الكتاب ونقرأه. كم من مرة شهدنا غلاف كتاب كبير، التقطناه وتوقعنا قراءة جيدة ثم كنا ننخذل.

نفضل نفس الشيء عندما نحكم على الناس قبل الآوان. لا نعرف ما هي المعاناة التي مروا بها ما لم نأخذ الوقت للتعرف عليهم بطريقة أعمق؟

إحترام الفرد

من القيم الشخصية

الأكثر أهمية هو أن

ننظر الى كل شخص

على أنه خاص و فريد

من نوعه. هذا شكل

من أشكال الإحترام

العميق لكل شخص

لديه القدرة على توليد

الإرادة الطيبة والسعادة

العميقة والإنجاز

العظيم.

في كل مرة تقابل

شخص ما، إستمع

الى قصصهم وأظهر

إهتماماً كبيراً واحترام.

تعلم ماهية المنظور

الفريد، والمعرفة

والبصيرة التي يمكن

أن يقدموه، ومن ثم

كن متجاوباً لمصالحهم.

إجعل هذا عادةً يومية

ومنتظمة في الحياة، وفي

نهاية المطاف، اجعلها

قيمة نعتز بها.

بقلم: تيشيز اكس

رؤية الجمال الحقيقي

الناس غالباً ما ينظرون إلينا في وقت لاحق ويفكرون، "يا الهي، إنها مزيفة جداً! لماذا تحاول بجد؟"

الحقيقة هي أن معظمنا لا يقال لهن جميلات عندما نكون على حقيقتنا. يُذكر أن حوالي ٩٥٪ من الإطراء من المحيطين بنا بخصوص "جمالنا" هو عندما نختس غطاءً جديداً من حقيبة المستحضرات التجميلية لدينا".

دعونا نرى الجمال حيث هو حقاً، ليس فقط الطبقة المغطاة. كانوا يقولون أن الجمال ليس إلا بعمق الجلد، لكن لدي هذا الشعور الهش أن في هذه الأيام الجمال فقط بعمق مستحضرات التجميل.

قل لها أنها جميلة عندما لا تضع الأساس، واحترمها عندما لا تضع المسكرة. وتعامل معها على أنها جذابة قبل أن تضع البريق وأحمر الشفاه، وسوف تحمل نفسها بثقة وتكون حقاً أجمل امرأة. ♦

اليوم، أثناء حضوري مؤتمر رأيت امرأة رائعة. لم تكن جميلة للغاية، لكن الطريقة التي كانت تتحرك بها لها لمسة الهية حقيقية. أعتقد أنها قد شارفت على الخمسين من العمر ولكن جلدھا المجوي قليلاً وملامحها الأكثر نضجاً ليست ما جعلها تبرز عبر القاعة. كانت تتمتع بعينان زرقاوان عميقتان مدهشتان تلمعان أثناء تفحصها ما حولها. بدت مسرورة جداً مع نفسها ومع الحياة بشكل عام أثناء تحيتها لصديق قديم كان يقف ورائي.

كنساء تربيانا على الاعتقاد أنه لكي ترتفع فوق حشد من الناس علينا أن نكون جميلات بالمعنى التقليدي. للعثور على الأمير الساحر والحصول على فرص العمل ونكون ناجحات، يجب علينا أن نبدو مثل الأميرات. ننظر في المرأة، وإذا ما نراه ليس نسخة طبق الأصل من فتاة الغلاف، شرعنا في تغيير ذلك مع تسليط الضوء هنا وهناك، نحن مستمرون على مجموعة ماكياج كامل على وجوهنا! والمحزن هو أن

عادة، نحن
الأغلبية الساحقة
نشعر بالقلق إزاء
أنفسنا، مدفوعين
عن طريق دوافعنا
وظموحاتنا
الشخصية. ومع
ذلك، أسعد الناس
هم أولئك الذين
يهتمون بتطلعات
الآخرين.

هل أنت مستعد لـ
"تسيان نفسك"
وتريد أن تكون
متسامحاً ولطيفاً
مع الآخرين،
إستمع بإتباه إذا
كنت كذلك فأنت
مرشح لنجاح
عظيم في الحياة،
ناهيك عن السعادة
والفرح المتزايدان.



الكاتب غير معروف

المشاحنون والخانقون

قبل سنوات كان هناك مجموعة من الشباب اللامعين في جامعة وسكونسن، بدى لديهم موهبة أدبية إبداعية مذهلة. هؤلاء سوف يكونون شعراء روائيين وكتاب مقالات. كانوا استثنائيين في قدرتهم على وضع اللغة الإنجليزية في الإستخدام الأفضل. هؤلاء الشباب الواعدون كانوا يلتقون بانتظام لقراءة ونقد أعمال بعضهم البعض.

هؤلاء الرجال لا يرحمون بعضهم بعضاً ويقومون بتشريح أدق تعبير أدبي الى مئة قطعة. كانوا بلا قلب، قساة ومزعجين في إنتقاداتهم. أصبحت هذه الجلسات ساحات النقد الأدبي حيث أن أعضاء هذا النادي الحصري أطلقوا على أنفسهم "الخانقون".

حتى لا يتم التفوق عليهن، قررت نساء المواهب الأدبية في الجامعة البدء بنادي خاص بهن مماثلاً لنادي الخانقون. وأطلقوا على أنفسهم "المتجادلات". هن، أيضاً، يقرأن أعمال بعضهم البعض، لكن هناك فارق وحيد كبير. الإنتقاد كان ألطف بكثير وأكثر إيجابية وأكثر تشجيعاً.

وأحياناً، بالكاد هناك أي نقد على الإطلاق. كان يتم تشجيع كل جهد حتى الواهن منها.

بعد عشرين عاماً، قام أحد خريجي الجامعة بدراسة مستفيضة لمهن زملائه في الصف ولاحظ وجود فرق شاسع في الإنجازات الأدبية للخانقون خلافاً للمتجادلات. من جميع الشباب البارعين في الخانقون لم يتم أحد بعمل إنجاز أدبي ذو دلالة من أي نوع.

جاء من المتجادلات ستة أو أكثر من الكاتبات الناجحات، بعض من الكاتبات المشهورات وطنياً مثل ماجوري كينات رولينغز، التي كتبت الأفضل مبيعاً "الحيوان الصغير" في عام ١٩٣٨.

المواهب بين الإثنين؟ ربما نفسها. مستوى التعليم؟ ليس هناك فرق كبير. لكن الخانقون خنقوا، بينما المتجادلات قررن إعطاء بعضهن البعض رافعة. عزز الخانقون جو الخلاف والشك الذاتي. المتجادلات أبرزن الأفضل وليس الأسوأ. ♦

البساطة

في هذا الوقت من
التعقيدات الكبيرة
والعجلة، البساطة هي
قيمة شخصية هامة،
أخذ الوقت لتبسيط
كل ما هو معقد للغاية
مهارة مضيئة جداً
في هذه الأوقات التي
تتم بسرعة. تبسيط
العمل لا يجعله
أسهل فقط، لكن
يجعله أكثر فعالية و
إنتاجية، ذلك يؤدي
الى نتائج كبيرة
مع الترتيب المعقد
السابق.

قيمة كفى



بقلم: إريك هام

ركس أحد الشباب الذي كان يقوم بانتظام بتطير طائرته الموجهة بالراديو في المطار. ما ميزه عن بقية هونوع الطائرة التي يطيرها وتدعى ٢/١ أ، هذه الطائرة أصغر من المتوسط وبسيطة في ضوابطها - والمحركات التي تزود هذه الطائرة الصغيرة بالطاقة كانت الآت بسيطة تتطلب قليلاً جداً من الوقود لجعلها تدور.

قام بإنشاء هذه الطائرات من لا شيء واستخدم معدات قديمة منذ عقود. عقليته جسدت شعار "إذا لم تتعطل، لا تصلحها".

وقود طائرة آر سي ليس رخيصاً تماماً، ركس كان دائماً معلوماً لديه كمية الوقود القليلة التي استخدمها في ذلك اليوم. كان فخوراً أيضاً بكمية المال القليلة التي ينفقها مقارنة لمدى الرضى عن أسلوب طيرانه. لم أستطع إلا أن أبدي تقديري بطريقة ركس، وقلت دائماً لنفسى أن طريقتة كانت أفضل من طريقة أي زميل آخر حالم بالسماء.

في أحد الأيام، أعطاني زجاجة وقود صغيرة مركبة معاً. مصنوعة من زجاجة المارجرين المضغوطة، كانت هذه الحاوية حوالي عُشر حجم أسطوانة الوقود المتوسطة، فبدلاً من فوضى المضخات والسواعد وخطوط الوقود المربوطة بالحاوية المتوسطة، هذه الزجاجة الخاصة لها خط وقود قصير وبسيط مع أنبوب بلاستيكي صغير في النهاية. لا تكلف مالا على الإطلاق لصنعها، تشغل حيزاً صغيراً وتعمل بضغط اليد، زجاجة الوقود هذه تمثل تماماً فكرة كفى. كفى لإقتناء الوقود، وكفى لنقل الوقود الى خزان الوقود في الطائرة. لا أكثر ولا أقل.

بعض من حاويات الوقود الأخرى لها مضخات الكترونية تنقل الوقود بسهولة الضغط على الزر. ومع ذلك فإنها تتطلب أيضاً المضخة نفسها وبطارية لتزويدها بالطاقة، والأسلاك والأنابيب لإحداث كل ذلك. لكن بالنسبة لركس، طالما لديه الوسيلة لتزويد طائراته بالوقود فهو لا يهتم بأي شيء آخر. كلما كان ما يشتريه ويحضره الى المطار أقل، كان إستمتاعه بما يهيمه أكثر..... الطيران. ♦

العمل معاً أجدي

بقلم : جويدو دو فالك، بتصرف

• **خلق وضع مريح للجانبين** حيث يستفيد كلا الطرفين منه. عليك أن تكون حساساً لإحتياجات وشعور الآخرين. العمل بهذه الطريقة يفتح الباب أمام الحلول الإبداعية الجديدة التي لم يتم التفكير بها من قبل.

• **التواصل.** كن شفافاً وواضحاً حول ماهية تفكيرك واعتقاداتك. الناس لا يمكنهم تخمين أفكارك. إن اتصالك مع الأشخاص الآخرين يتم عن طريق التواصل.

• **ليكن لديك رؤية وقيم.** للتعاون الجيد، تحتاج الشركة لمعرفة الى أين هي ذاهبة وما هي القيم المركزية لها. التعاون الجيد يحتاج رؤية وقيماً واضحة جداً ولا لبس فيها.

• **التخلي عن الأنا.** لا ينبغي الدفاع عن أفكارنا لمجرد أننا نريد الفوز. إذا كنا نستطيع التخلي عن الأنا لدينا والمنافسة تجاه الآخرين، فعندئذٍ سوف يصبح مكان العمل مكاناً حيث يعمل الجميع معاً من أجل هدف أكبر وتواصل أفضل ومزيد من الإبداع. ♦

أحد المجالات التي تجد العديد من الشركات صعوبةً به هو التعاون الفعال. حيث وجدوا أن العديد من الموظفين يعملون كما لو أنهم يعيشون على جزيرة. انهم مشغولين بأنفسهم ولديهم تعاطف قليل نحو زملائهم.

وبالإضافة الى ذلك، فهم في كثير من الأحيان غير مدركين للقوة والقيمة الإضافية للعمل معاً.

حتى عندما يكونون على بينة من قيمة التعاون، لديهم مشكلة في العمل معاً، لأنهم تعودوا على التفكير في المصالح الشخصية بدلاً من المصالح الجماعية. المنافسة غالباً ما تكون في الصدارة.

لتحسين التعاون، فإن الشركة بحاجة الى تغيير العقلية. إن العقلية الجديدة يمكن أن تكون، "التعاون أجدي. الأفضل بالنسبة لي، هو الأفضل لزملائي والأفضل للشركة".

بالإضافة الى تغيير العقلية، هنا عدد قليل من الطرق الأخرى لتحسين التعاون:

• **الإنفتاح على الناس من حولك.** إفتح عقلك واستخدم جميع حواسك والمراقبة بدون إصدار حكم. إن طريقة الإدراك الحسي هذه هي أساس التعاون مع الآخرين.

الإسجام هو تكاتف عناصر منفصلة لتحقيق هدف مشترك وتحريك القوى المختلفة والمتعارضة معاً لمصلحة الجميع. إن قيمة العمل الجماعي هو تغيير أحد قيم الإسجام.

خمسة قيم لتعليم الأطفال قبل بلوغهم سن الخامسة من العمر

كثير من الآباء يعتقدون أنه من السابق لأوانه تعليم القيم الى طفل صغير أو طفل ما قبل مرحلة المدرسة. لكن هذا إعتقاد خاطيء. وهنا خمس قيم ينبغي تنميتها لدى الأطفال قبل بلوغهم عامهم الخامس، وبعض الطرق السهلة من أجل غرزها.

مقتطفات مقتبسة من مجلة الآباء

القيمة ١: الصدق

مساعدة الأطفال على إيجاد طريقة لقول الصدق.

الوسيلة الأفضل لتشجيع الصدق هو أن تكون أنت صادقاً. لنأخذ هذه القصة كمثال: قررت كارول الحد من عدد مواعيد اللعب بين إبنتها كريس البالغ من العمر ٣ سنوات وصديقه بول. كان الطفلان يتقاتلان كثيراً في الأونة الأخيرة. وفكرت كارول أنه ينبغي على الطفلان أن يقضيا بعض الوقت بعيداً عن بعضهم البعض.

وبعد ظهر أحد الأيام دعت والدة بول لترتيب إجتماع، وأجابتها كارول أن كريس كان مريضاً. وتناهى هذا الى مسمع إبنتها الذي سأل: "هل أنا مريض يا والدتي؟ ما علتي؟ وفوجئت كارول بنظرة إبنتها المرتعدة، وأخبرته أنها فقط قالت أنه كان مريضاً لأنها لا تريد أن تؤذي مشاعر والدة بول. وبعدئذ إنطلقت كارول في الشرح المعقد للتمييز بين الأنواع المتعددة من الأكاذيب وكان كريس مرتبكاً؟ وكل ما فهمه هو أن الكذب في بعض الأحيان جائز- وذلك ما يفعله الناس في الواقع.

إن طفلك يأخذ القصة منك، لذلك فمن المهم أن تحاول تجنب أي نوع من الخداع، حتى لو كان يبدو بريئاً. وكان من الأفضل حالاً لكارول القول، "هذا ليس يوماً جيداً لموعد اللعب. إنني قلقة من أن الطفلان كانا يتقاتلان كثيراً جداً الأسبوع الماضي. وأعتقد أنهما بحاجة الى إستراحة.

حتى لو كنت صادقاً فإن ذلك ليس سهلاً أو مريحاً أنت وسائر الناس سوف تشعرعون بحالة أفضل عندما تقولون الصدق؟

القيمة ٢: العدل

الإصرار على أن الأطفال يعدّون

في تجمع عائلي مؤخراً، إيمي وماركوس، البالغان من العمر أربع سنوات وهما أبناء عمومة كانا يعملان قلاعاً من الكتل الخشبية. وفجأة هدمت إيمي قلعة ماركوس، وبدأ في البكاء. وشاهد والدها المشهد وقام بتوبيخها وأمرها بالإعتذار. وقالت إيمي، "أنا أسفة".

ثم اخذها والدها جانباً وسألها، "هل تعرفين لماذا أسقطت كتله؟" وأجابته من أنها جنت لأن قلعة ماركوس كانت أكبر من قلعتها. وقال لها والدها على الرغم من أن هذا لم يكن مبرراً لتدمير قلعة ابن عمك ولكنه يستطيع تفهم مشاعرها. وإعادها الى اللعب.

كان رد فعل الأب مماثلاً للعديد من آباء الدهاء النفساني. أراد أن تعبر ابنته عن مشاعرها وفهم سبب تصرفها ذلك. هذا جيد ولكن ليس بما فيه الكفاية.

القول "أنا آسف" سهل جداً على الأطفال، وذلك يتيح لهم الخروج من ورطتهم دون إجبارهم على التفكير. إن جعل الطفل يحدث تعديلات بطريقة إستباقية ينقل رسالة قوية جداً. إذا كنت على علم بأن طفلك تصرف بشكل سيء تجاه شخص ما، عليك مساعدته في التفكير بطريقة للتعويض. ربما يستطيع أن يعطي واحدة من شاحناته الى زميل اللعب الذي أضر لعبته، ربما يستطيع رسم صورة لأخته بعد إغاضتها طوال اليوم. في حالة إيمي، كان يمكن تشجيعها على مساعدة ماركوس في إعادة بناء قلعته. من خلال تشجيع طفلك على إتخاذ مثل هذه المبادرات، فإنك تؤكد على أهمية معاملة الناس بإنصاف- قيمة أساسية من شأنها في يوم ما أن تساعد على التغلب على عالم معقد من العلاقات بين مجموعة الأقران.

القيمة ٣: التصميم تشجيع الأطفال على قبول التحدي

التصميم هو القيمة التي بإمكانك تشجيعها من سن مبكرة جداً. الوسيلة القوية لمساعدة الأطفال لتطوير العزم هو تشجيعهم على فعل الأشياء التي تأتي بسهولة- والثناء عليهم لمبادرتهم.

إذا كان ابنك خجول، على سبيل المثال، شجعه بهدوء للإقتراب من الأطفال في الملعب حتى لو كان ذلك لجعله يشعر بعصبية وخوف.

إذا كانت ابنتك تغضب بسرعة، علمها إستراتيجيات (مثل العد الى عشرة أو أخذ نفساً عميقاً) لكبح النوبة العصبية. هنىء الأطفال عندما يتمكنوا من فعل الأشياء التي يصعب عليهم القيام بها. الطفل الذي يسمع "أحسنت، أنا أعلم أن ذلك صعب حقاً!" مدعومٌ بإعترافٍ للجهود، يصبح أكثر تصميمياً على الإستمرار في المحاولة.

القيمة ٤: الإعتبار تعليم الأطفال على التفكير بمشاعر الآخرين

كانت آن محبطة بسبب إبتهاها، اللتان تتراوح أعمارهما بين ٣ و ٤ سنوات ينتهي بهما المطاف بالأنين والمشاجرة في كل مرة تأخذهما للتسوق. تقول آن "أخبرتني أننا بحاجة لمعرفة كيفية القيام بتسوقنا دون أن يشعر أي أحد، بما فيهم أنا، بالضيق. طلبت الأم من البنيتين تقديم إقتراحات حول كيفية جعل الرحلة إلى محل البقالة أفضل للجميع. إقترحت ابنة الأربع سنوات من العمر أن يحضروا معهم وجبات خفيفة من المنزل كي لا يلحوا لأجل الكعك المحلى. وقالت ابنة الثلاث سنوات من العمر أنها ستفني بهدوء لنفسها كي تشعر بالسعادة.

تذكرت الفتاتين وعودتهما، و الرحلة التالية الى السوبر ماركت تمت على نحو سلس. ولدى مغادرتهم المتجر، سألت الفتاة الصغرى، "هل تشعرين بالضيق حقاً الآن، يا أمي؟" وأكدت لها والدتها أنها شعرت على ما يرام وقالت انه كان لطيفاً حيث لا أحد تورط في نزاع.

هل يمكن لهذه التمارين الصغيرة لحل المشكلة مساعدة الطفل على تعلم قيمة التصميم؟ بتأكيد يمكنها ذلك. مع مرور الوقت، يرى الطفل الصغير أن الأقوال أو الأفعال يمكن أن تجعل شخص آخر يبتسم أو يشعر على نحو أفضل، وذلك عندما يكون لطيفاً مع شخص آخر، وذلك الشخص لطيف معه. هذه التغذية الراجعة تشجع القيام بأفعال حقيقية أخرى من التصميم.

القيمة ٥: الحب كن كريماً بعواطفك

الآباء يميلون الى الإعتقاد بأن الأطفال بطبيعة الحال محبين وسخيين بعواطفهم. هذا صحيح، لكن لإستدامة مشاعر المحبة، الأطفال بحاجة الى التبادلية. إنه لمن المثير أن تدرك على مدار يوم عادي متصل الحركة أن عبارة "أنا أحبك" هي على الأرجح الأقل احتمالاً أن يسمعها الطفل.

دع طفلك يراك تظهر حبك وعاطفتك للناس في حياتك. قبل وعانق زوجتك عندما يكون الأطفال من حولك. التحدث لأطفالك عن مدى حبك وتقديرك لأجدادهم وعماتهم وأبنائهم وعمومتهم.

وبطبيعة الحال، لا تدع يوم يمر دون الإعراب عن عاطفتك نحو طفلك. إظهار حبك بطرق غير متوقعة: ضحّ ملاحظة في صندوق غداءه. أصقّ قلب على مرآة الحمام وسوف يراه عندما يفرشي أسنانه. عانقه- بدون سبب. لا تدع الصباح المسعور يقلل من ذلك أو أعمال بعد الظهر الروتينية تخفض لفتات المحبة من يومك. أستطيع أن أوكد لك عملياً أن المزيد من قولك لطفلك "أنا أحبك" سوف يجعله يقول لك المزيد "أنا أحبك". المزيد من العناق والقبلات، سوف يمتلئ منزلك بالمزيد من المحبة والعاطفة. وعندما يشعر أطفالنا بالحرية في التعبير عن حبهم لنا، فإننا نغرس في نفوسهم أعظم قيمة من كل شيء.





اقتباسات
بارزة

القيم

النزاهة ليست بحاجة الى قوانين- البير كاموس
(١٩١٣-١٩٦٠)

النزاهة هي ما نقول وما نقوم به وما نقول اننا نفعله-
دون جالير

لنكون مقنعين يجب أن نكون قابلين للتصديق، ولنكون
صادقين يجب أن نكون موثوقين، ولنكون موثوقين
يجب أن نكون صادقين- ادوارد مورو (١٩٠٨-١٩٦٥)

عش حياتك بحيث لا تخجل من بيع ببغاء العائلة الى
بلدة القيل والقال- ويل روجرز (١٨٧٩-١٩٣٥)

لتكن لديك الشجاعة لقول لا. لتكن لديك الشجاعة
لمواجهة الحقيقة . قم بعمل الشيء الصحيح لأنه
صحيح. تلك هي المفاتيح السحرية لتعيش حياتك
بنزاهة- دبليو كليمنت ستون (١٩٠٢-٢٠٠٢)

القيم مثل بصمات الأصابع. لا أحد يشبه الآخر، ولكنك
تتركها على كل شيء تفعله.

أنت سيد الكلمات التي تقولها وعبداً للكلمات التي لا
تقولها- الكاتب غير معروف.

في حين أن ما نريد أن نفعله وما يجب علينا أن نفعله
هما شيان مختلفان، والشخصية مبنية على أساس
الإختيار الذي نتبناه- بيل بينت (١٩٥٦ -)

القوة هي القدرة على القيام بأشياء جيدة للآخرين-
بروك استور

لتستبقي على إحترام ذاتك، فمن الأفضل إستشارة
استياء الناس عن طريق القيام بما تعرف أنه صحيح،
فضلاً عن إرضائهم مؤقتاً عن طريق القيام بما تعرفه
خطأ- وليم جيه. اتش يوتيكير (١٨٧٣- ١٩٦٢)

عش بحيث عندما يفكر أطفالك بالإنصاف والنزاهة،
يفكرون فيك- اتش. جاكسون براون- الابن