

المجلد ٥ الاصدار ٦

المشوقَة

المجلة التي تحركك !

المشي لمسافة مِيل في حذائه

شحذ مهاراتك الشخصية

معاً يمكننا أن نفعل ذلك

بناء علاقات مع أشخاص من

ثقافات مختلفة



إنها حقيقةٌ بسيطة، لا نستطيع تدير أمرنا بمفردنا . خذ، على سبيل المثال، تناول وجبة الإفطار. إنك نصف نائم، أو في عجلة من أمرك لكي تصل الى عملك في الوقت المناسب، من السهل أن تنسى الناس وراء الكواليس والذين جعلوا هذا الإفطار ممكناً.

سواء كان المزارع الذي زرع القمح من أجل رغيف الخبز لنا، أو المهندس الذي عمل لكي نحصل على مياه نقية لنتناول الشاي، أو سائق الشاحنة الذي أوصل المؤن إلى البقالة : إن صلاتنا بالآخرين لا نهاية لها. إذا ما فكرنا في ذلك لفترة طويلة بما فيه الكفاية، سنجد بأننا نرتبط بكل إنسان على هذا الكوكب.

أسعد الناس هم أولئك الذين يعترفون بهذا الإعتماد المتبادل، و يعززون العلاقات الحارة والتقديرية مع الناس من حولهم. إن الشخص الذي هو مصدر حقيقي للدعم والتشجيع للناس من حوله هو شخص لا يفتقر للأصدقاء والمعارف أبداً.

الناس الذين لا يحظون بالتقدير غالباً ما يشعرون بأنهم مهملين أو غير محبوبين، ويمكن لمذاق الإهمال المر أو حتى النكران أن يستمر لعدة أيام أو حتى لعدة سنوات.

في جذور العلاقات المتينة هناك التمني الصادق لرفاهية الشخص الآخر. إن زراعة هذا الفكر يطلق سلسلة من الأحداث والتي نتعلم التصرف منها بشكل طبيعي بالمزيد من الحرارة واللفظ، ويكون الآخرون بدورهم، ميالين أكثر للإستجابة بشكل إيجابي تجاهنا. أمل في أن يكون هذا العدد من المشوِّقة دليلاً مفيداً لبناء علاقات إيجابية، والتي هي واحدة من أكثر الطرق المباشرة والفعالة من أجل حياة سعيدة.

كريستينا لين
الى المشوِّقة

المجلد ٥ الاصدار ٦
كريستينا لاين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوِّقة © ٢٠١٣
جميع الحقوق محفوظة

المشي لمسافة ميل
في حذائه

كيفية التواصل بشكل
أفضل مع الناس

شحن مهاراتك الشخصية
نصائح للتطوير الوظيفي

مهارات الناس

معاً يمكننا أن نفعل ذلك

بناء علاقات مع أشخاص من
ثقافات مختلفة

الأبوة من القلب

تعليم الأطفال الإنسجام مع
بعضهم البعض

أقوال مأثورة

التواصل مع الآخرين

العدد
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشي لمسافة ميل في حذائه

بقلم كورتيس بيتر فان جوردر



ضد الشمس، وكان يحصل على بضعة أعواد من قصب السكر الخام فقط كطعام الغداء. ظل يرتدي هذا الحذاء الى أن أصبحت الثقوب الموجودة في باطنه كبيرة جداً بحيث لم يعد يخدم الغرض المطلوب منه. عندما لم تعد هناك فائدة في ارتدائه ليومٍ آخر، تركه لكي اعثر أنا عليه.

لم تكن تلك هي نيته، بالطبع، ولكن ذلك الحذاء وضع مشاكل الصغرة في منظورها الصحيح. لا، لم أمشي فعلاً لمسافة ميل فيه أو حتى محاولة ارتدائه. مجرد النظر إليه كان كافياً لكي يجعلني أقدر النعم الكثيرة التي أحظى بها، بما في ذلك الحذاء العملي والمريح الذي ارتديه عادة. لم يكن هناك أي شك في ذهني عندما، في وقتٍ لاحق، قام شاب بطرق باب منزلي وطلب المساعدة. كان قد حصل على منحة دراسية في مدرسة داخلية، ولكن كان هناك شرطٌ واحد لم يستطع تفيذه، لم يكن لديه أي حذاء. سألتني إذا كان لدي حذاءً إضافيًّا بوسعي أن أعطيه إياه. الحذاء الذي كنت ارتديه في ذلك الوقت كان يناسب مقاس قدميه بشكل جيد، وكان ذلك ما حدث.

لا، عملٌ لطيف و بسيط كهذا لم يجعلني قديساً على مستوى الأم تيريزا، ولكنني أعتقد أنه في تلك اللحظة شعرت بالسبب الذي أبقاها تفضل ما فعلته طوال كل تلك السنوات. ◆

”لا تحكم أبداً على الرجل حتى تمشي ميلاً في حذائه. إذا كان هناك أي أحد يعرف كل شيء عن ذلك، فقد كانت الأم تيريزا. بعد أن عاشت بين أفقر الفقراء لمدة ٢٠ عاماً تقريباً (ومن ثم فعلت الشيء نفسه لمدة ٢٠ سنة أخرى تقريباً)، مُنحت جائزة نوبل للسلام في عام ١٩٧٩. بدأت خطاب تسلّم الجائزة بالكلمات، ”الحياة هي الحياة“. مضت لتوضح بأن جميع البشر هم استثنائيون وذوي قيمة كبيرة، بغض النظر عن هم، وبأنه عندما نتعلم احترام هذه الحقيقة فقط يمكننا أن نبدأ بمساعدتهم في تحسين حياتهم.

معظم الناس سيكونون سعداء في المشي لمسافة ميل في زوج من الأحذية الفخمة أو في زوج من الأحذية الرياضية الراقية، ولكن كم من الناس يريدون أن يمشوا في حذاءٍ عامِلٍ فقير؟

عندما كنت أعيش في أوغندا في شرق أفريقيا، وجدت زوجاً من الأحذية الملقاة والتي أصبحت بالنسبة لي رمزاً لأفريقيا وشعبها ذو الروح الحلوة والمكافح. بدا واضحاً من بقع الإسمنت عليه بأن مالكة الأخير كان عامِلٌ بناء- خلاط أسمنت بشري. لاحظت بأنه مثل الكثير من الآخرين، كان بلا شك يعمل لأيام طويلة في الحر الشديد بدون أية حماية

كيفية التواصل بشكل أفضل مع الناس

بقلم د. كلايد نارامور

إنه لأمرٌ مدهش كم من الأشياء يمكننا القيام بها في هذه الأيام والتي تتخطى مجال كوكب الأرض بعيداً في الفضاء- ولكن كم هي قليلة الأشياء التي نقوم بها هنا على كوكبنا مسقط رأسنا، خاصة عندما تكون متعلقة بشكل جيد بالناس. إننا لا نفضل ذلك بشكل جيد حقاً. هل هي حالة ميؤوس منها؟ لا!

واحدة من أكثر الأمور المجزية في كل العالم هي التواصل بشكل جيد مع الناس الآخرين. يمكنك بناء جسور كبيرة أو رسم تحفة فنية زيتية أو تأليف مقطوعة موسيقية دينية أو كتابة أكثر الكتب مبيعاً أو الذهاب إلى القمر أو اختراع آلة بارعة، أو عمل أشياء كثيرة أخرى- ولكن لا شيء تقوم بإنجازه تكون له قيمة كبيرة ما لم تكن له أهمية للأشخاص الآخرين.

كيف تقيم نفسك؟ إليك هنا قائمة قد تعطيك بعض أطراف الخيوط:

- هل يمكنك تحمل خيبات الأمل التي تتعرض لها خلال حياتك؟
- هل تمتلك موقفاً متسامحاً وقبولياً تجاه نفسك وتجاه الآخرين أيضاً؟
- هل يمكنك أن تضحك على نفسك؟
- هل تقوم بالمباغلة أو التقليل من قدراتك؟
- هل يمكنك تقبل أوجه القصور لديك؟
- هل لديك قدر جيد من إحترام الذات؟
- هل أنت قادر على التعامل مع معظم الحالات التي تقف في طريقك؟
- هل شخصيتك موسومة بالخوف أو الغضب أو الغيرة أو القلق أو انعدام الأمن أو السيطرة أو الانسحاب أو الاستقلال؟
- هل تحصل على الرضا من متع الحياة اليومية البسيطة، أو يتعين تسليتك؟
- هل يرغب الناس في أن يكونوا من حولك؟ هل صحبتك ممتعة؟

إن الإجابة على هذه الأسئلة بعناية ستمنحك بعض البصيرة حول عملية تعديل نفسك. إذا كانت الإجابة على العديد منها بطريقة سلبية، فيمكنك عندها التحدث حولها مع صديق حسن الإصغاء أو مع مستشار لاستكشاف سلوكك الخاص واتخاذ الخطوات نحو التحسن في هذه المجالات.

إن فهم كيف قمت بتطوير المواقف السلبية تجاه نفسك يمكن أن يغير كيفية تواصلك مع الآخرين بشكل هائل. ◆

على الرغم من أن هناك الملايين من الناس الذين لا يفهمون الآخرين ولا يمكنهم أن يكونوا على وفاق معهم، إلا أن هناك الملايين الذين يمكنهم القيام بذلك. حياتهم سعيدة ومشعة. لقد تعلموا كيفية التواصل مع الناس. ولأنهم يفعلون ذلك، فإن حياتهم غنية أكثر. إنهم لا يجعلون الآخرين سعداء فقط، بل أنهم يجعلون أنفسهم سعداء أيضاً.

بطبيعة الحال، معظمنا لا يفهمون الآخرين بشكل تلقائي. كما هو الحال في كل ناحية أخرى من الحياة، نحن بحاجة الى أن نتمو في فهمنا. هناك بعض الأفكار المفيدة التي يمكن استخلاصها. لا يصبح الشخص عازف كمان أو طبيب فجأة، على سبيل المثال. وكذلك الأمر إذا أردنا أن نصبح متخصصين في كيف نكون على وفاق مع الناس. هناك بعض الأفكار والمبادئ من أجل الفهم والممارسة- وليس هناك مكان أفضل للبدء من البدء مع نفسك.

يمكن لشخص سعيد ومتكيف بشكل جيد أن يكون على وفاق مع الناس بسهولة أكبر بكثير مما لو كان يشعر بشكل سيء تجاه نفسه. إذا كنت تريد أن تتوافق بشكل جيد مع الناس، إبدأ من خلال عمل جرد لسماتك الشخصية وتمعن في موافقك.

دعونا نبدأ بصورتك الذاتية وياحترام الذات لديك. لماذا؟ لأن مشاعر الإحباط تجاه نفسك تؤثر في كيفية شعورك تجاه الآخرين. النظارات التي تستخدمها للنظر الى الآخرين هي نفسها التي تستخدمها للنظر الى نفسك. الطريقة التي ترى فيها نفسك تؤثر على العلاقات التي تقوم ببنائها مع الآخرين.

للحصول على نصائح رائعة حول كيفية تحسين احترام الذات لديك، قم بزيارة

<http://psychcentral.com/blog/archives/2011/10/30/6-tips-to-improve-your-self-esteem/>

<http://psychcentral.com/lib/blueprints-for-building-self-esteem/000293>

شحن مهاراتك الذهنية



بقلم دون دوجان، بتصرف

نصائح للتطوير الوظيفي

فيما يلي سبع طرق يمكن لنقص المهارات الذهنية أن تعيق حياتك المهنية.

١. الإنفعال الزائد: هل أنت سريع الغضب أو تتعرض للإحباط بسهولة؟ إذا لم يكن بمقدورك السيطرة على انفعالاتك والحفاظ على هدوئك عندما تسوء الأمور، سينظر إليك على أنك شخصٌ متهور لا يستطيع التفكير بوضوح. الانفجارات الإنفعالية تهدد الموظفين الآخرين وزملاء العمل، ويمكن أن تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية. تعلم كيف تهدأ، وكيف تبرد أعصابك قبل مواجهة أحد.

٢. إنعدام الثقة بالنفس: من الطبيعي أن تشعر بالتحدي عندما تمر بالتحولات الكبيرة طوال حياتك المهنية. أن تشعر بالعصبية هو أمر ما، ولكن أن تجعلهم يشاهدونك و أنت تتعرق هو شيءٌ آخر تماماً. إذا لم تكن تؤمن بنفسك، يمكنك أن تتأكد بأن ما من أحد آخر سيفعل ذلك. تعرف على سبب عدم ثقتك بنفسك - نقص التدريب أو الخبرة، على سبيل المثال، وعالج ذلك وجهاً لوجه. إبدأ

المهارات: الصرامة مقابل اللين

يبدل معظم الناس، مع تقدم حياتهم المهنية، جهداً لكي يضمنوا أن تبقى مهاراتهم العملية - المهارات الملموسة والقابلة للتعليم، والقدرات التي تسمح لهم بأداء وظائفهم - جيدة ومقبولة. ولكن في جهودنا الرامية إلى صقل مهاراتنا العملية، ينبغي علينا ألا نتجاهل مهاراتنا "الذهنية".

المهارات الذهنية، والتي تسمى أحياناً بـ "المهارات الاجتماعية" أو "الذكاء العاطفي"، هي الصفات غير الملموسة والتي تحدد كيفية إدارتنا لسلوكنا، وكذلك التفاعل والانسجام مع الآخرين. في حين أن قياس المهارات الذهنية هو أكثر صعوبة من قياس المهارات العملية، إلا أنها لا تقل أهمية عندما يتعلق الأمر بفرص العمل والتقدم والشعور بالرضا.

إذا كنا نمضي السنوات في إتقان مهاراتنا العملية، فإن علينا أن نمضي مدة استباقية مماثلة من الوقت لتحسين مهاراتنا الذهنية.

من خلال التظاهر بأنك تؤمن بنفسك. في نهاية المطاف، سوف تقتنع نفسك بأنك تؤمن بنفسك. - وحالما يحدث ذلك، سوف يقتنع الآخرون أيضاً.

٣. مهارات الإتصال الضعيفة: هل أنت مستمع جيد؟ هل بإمكانك التعبير عن أفكارك وآرائك بطريقة يفهمها الآخرون ويقدرونها؟ إن مهارات الإتصال الجيدة - وهذا يعني لدى كلا الجانبين - المرسل والمتلقي - هي ضرورية لتطوير المهارات الشخصية القوية التي هي جزء لا يتجزأ من نجاح أية مؤسسة.

٤. أنت إنهمازي: إذا كانت طاقتك تفتقر خلال الأوقات الصعبة أو خلال المشاريع الصعبة، أو إذا كنت معتاداً على عدم الصبر والإستسلام، فإن أهدافك ببساطة لن تتحقق. عندما تسعى المنظمات لترقية الموظفين، فإنها تبحث عن الأفراد الذين صمدوا خلال الأوقات الصعبة، وقاموا بتشجيع الآخرين لكي يكونوا الأفضل وساعدوا في تحفيز ودفع الموظفين وزملاء العمل. إذا كان لديك عادة الإستسلام عندما تسوء الأمور، لا يمكنك أن تتوقع تحقيق نجاحات كبيرة.

٥. لا يمكنك التعامل مع سياسات المكاتب / السياسيين: لا تظن بأنه يمكن التملص منهم. هناك "سام" المخرب، و"كاثي" كثيرة الشكوى، و"بيت" السلبي والعدواني في كل وقت. سواء كنت في خضم مشاكلهم أو بقيت بعيداً عن المعارك فإن الأمر متروك لك. المقدرة على التعامل مع الشخصيات الصعبة والحصول على الإستفادة القصوى منهم، بالإضافة الى إمتلاك موهبة تجنب سياسات المكاتب التي لا مفر منها، سيجعلك تبقى في أيدٍ أمينة.

٦. عدم القدرة على التدريب والتعليم والإرشاد: أولئك الذين هم على استعداد لمساعدة الآخرين في تحقيق النجاح يُنظر إليهم على أنهم أشخاصٌ يؤثرُّون على الأهداف الأساسية للمؤسسة. إقضي بعض الوقت في التعرف على الخبرة و المميزات لدى الآخرين، وساعدهم في صقل وتطوير تلك المهارات بالإضافة الى اكتساب مهارات جديدة لزيادة الكفاءة. إن مساعدة الآخرين من خلال النقد البناء والتغذية الراجعة والتوجيه لن يساعد الآخرين في تحسين مساهمهم المهني فحسب، بل سيساعدك في تحسين مسيرتك المهنية أيضاً.

٧. إنعدام الربط الشبكي ومهارات ترويج الذات: كيف سيعرف الناس كم أنت عظيم؟ شجّع الناس على أن يكونوا في شبكتك من خلال حضور مناسبات العمل الملائمة، والتواصل مع الأشخاص المناسبين، وإشراكهم في محادثات شيقة والتي تصفك بكونك خبير. تعلم بمهارة وبشكل فعّال ترويج نتائج عملك ومعرفتك ومهاراتك من خلال البقاء على اتصال مع الناس الذين لديهم النفوذ. عندما تبدأ في التأثير على الناس الذين لديهم نفوذ فقد هيأت نفسك لتحقيق النجاح.

أنظر مطولاً في المرأة: كيف تبدو؟ أعطي لنفسك تقييماً صادقاً. إذا كنت تعاني من نقص في أي من هذه المجالات، فإنك قد تعيق مسيرتك المهنية. إبدأ في منح المزيد من الإهتمام للمهارات الذهنية والتي هي ضرورية لك لكي تتقدم للأمام. ومع نمو ذكائك العاطفي سوف تنمو آفاق عملك أيضاً! ◆



الكاتب غير معروف

ما هو متوقع منه. وفي كل مرة يقفز فيها الحوت فوق الحبل، فإنه يحصل على التعزيز الإيجابي. إنه يحصل على الأسماك، والتربيت عليه واللعب معه، والأهم من ذلك، فإنه يحصل على ذلك التعزيز.

”ولكن ماذا يحدث عندما يسبح الحوت تحت الحبل؟ لا شيء، لا صدمة كهربائية ولا النقد البناء ولا التغذية الراجعة التلميحية ولا إشارات في ملف الموظف. تتعلم الحيتان بأن سلوكها السلبي لن يتم الإقرار به.

التعزيز الإيجابي هو حجر الزاوية في هذا المبدأ البسيط والذي يؤدي الى مثل هذه النتائج المذهلة. حيث يبدأ الحوت بالسباحة فوق الحبل أكثر من السباحة تحته، يبدأ المدربين برفع الحبل. يجب أن يتم رفعه ببطء بشكل كاف بحيث لا يتضور الحوت جوعاً، سواء جسدياً أو عاطفياً.

”إن الدرس البسيط الذي يمكن تعلمه من مدربين الحيتان هو الإفراط في الإحتفال. بالغ في الإحتفال في الأشياء الجيدة والقليلة والتي نريدها باستمرار. ثانياً، قلل من الإنتقاد. يُدرك الشخص إخفاقه بأمر ما. لكن ما يحتاجه هو المساعدة. وإذا ما قللنا من الإنتقاد وعاقبنا و أدبنا بشكل أقل مما هو متوقع لن ينسى الشخص هذا الحدث، وعادة ما يتجنب تكراره.

نحن بحاجة لأن نجعل إمكانية الفشل قليلة عند الناس، بحيث يمكن أن يكون هناك إنتقادات أقل وإحتفالات أكثر. ◆

يروى تشارلز وكارلا كونراد قصة حول حوت ضخمة وزنه ١٩,٠٠٠ رطل، إسمه شاما والذي تم تدريبه في ”عالم البحار“ في فلوريدا على القفز لمسافة ٢٢ قدماً فوق الماء والقيام بالحركات البهلوانية. كيف يعلمون الحوت القيام بذلك؟

النهج الإداري النمطي سيكون في تعليق حبل على ارتفاع ٢٢ قدماً فوق الماء، وتشجيع الحوت على القفز فوقه ”إقفز ايها الحوت!“ وربما وضع دلو من السمك في الأعلى هناك، وهي مكافأة للحوت عندما يفعل الشيء الصحيح. حدد الأهداف! صوب عالياً! وستعرف أنت و أنا بأن الحوت سيبقى هناك حيث كان.

يقول كونراد ”كيف يقوم المدربون في عالم البحار بعمل ذلك؟ إن الأولوية رقم واحد لديهم هي تعزيز السلوك الذي يريدونه أن يتكرر، وفي هذه الحالة هي جعل الحوت أو الدلفين يقفز فوق الحبل. إنهم يؤثرون على البيئة بكل وسيلة ممكنة بحيث يدعم ذلك مبدأ التأكد من أن الحوت لا يمكن أن يفشل، يبدأون مع الحبل تحت سطح الماء، في مكان حيث لا يسع الحوت سوى أن يفعل

كن بطيئاً ... كن سريعاً!

بطيئاً في التقليل من شأن الآخرين - سريعاً في التقدير،
بطيئاً في المطالبة - سريعاً في العطاء،
بطيئاً في الإستفزاز - سريعاً في المساعدة،
بطيئاً في الإستياء - سريعاً في المسامحة

بطيئاً في الشك - سريعاً في الثقة،
بطيئاً في الإدانة - سريعاً في التبرير،
بطيئاً في الإساءة - سريعاً في الدفاع،
بطيئاً في التشهير - سريعاً في الحماية،

معاً يمكننا أن نفعل ذلك

بناء العلاقات مع أشخاص من ثقافات مختلفة

بقلم ماريا اكسنير، بتصرف

عندما يكون الأمر غير مشجع أو عندما تسوء الأمور. الناس سوف يقاومون جهود أولئك الذين يستخدمون أساليب فرق تسد.

كل واحد منا يشبه بكرة العجلة. يمكن لكل واحد منا بناء علاقات وصدقات حول أنفسنا والتي تمنحنا القوة اللازمة لتحقيق أهداف المجتمع. إذا ما قام كل شخص ببناء شبكة من العلاقات المتنوعة والقوية، سيكون بإمكاننا الإرتباط معاً وحل المشاكل المشتركة بيننا.

الصدقة قوة. كأفراد وكمجموعات، يمكننا تغيير مجتمعاتنا. بإمكاننا إقامة الأحياء والمؤسسات التي يلتزم الناس فيها بتشكيل علاقات قوية وتحالفات مع أناس من ثقافات وخلفيات متنوعة. بإمكاننا إنشاء الشبكات والتحالفات التي يكون الناس فيها على دراية بكفاحات بعضهم البعض، ويكونون مستعدين لتقديم يد العون.

معاً، يمكننا أن نفعل ذلك. ◆

العلاقات قوة. صلاتنا الفردية مع بعضها البعض هي الأساس من أجل التغيير. إن بناء العلاقات مع أشخاص من ثقافات مختلفة، هو المفتاح لبناء المجتمعات المتنوعة والقوية بما يكفي لتحقيق أهداف كبيرة.

سواء كنت ترغب في التأكد من أن أطفالك يحصلون على التعليم الجيد أو الحصول على الرعاية الصحية الجيدة في مجتمعاتك المحلية أو تعزيز التنمية الاقتصادية، هناك فرصة جيدة بأنك سوف تحتاج للعمل مع الناس من عدة مجموعات عرقية أو لغوية أو إثنية أو اقتصادية مختلفة. ولكي تعمل مع أشخاص من مجموعات ثقافية مختلفة على نحو فعال، سوف تحتاج إلى بناء علاقات متينة مبنية على أساس من الثقة والتفاهم والأهداف المشتركة.

لماذا؟ لأن علاقات الثقة هي الغراء الذي يجمع الناس معاً وهم يعملون على حل مشكلة مشتركة. حيث يعمل الناس على حل المشاكل الصعبة، سيكون عليهم الإرتباط معاً عندما تصبح الأمور صعبة. وسيكون عليهم دعم بعضهم البعض للبقاء مع المشروع، حتى

تعليم الأطفال الإنسجام مع بعضهم البعض

بقلم باربرا ابرومييس



يمكن تعليم الأطفال أساليب محددة من أجل الإنسجام مع بعضهم البعض، بينما في نفس الوقت يتعلمون المهارات التي سوف يحتاجونها من أجل التعاون والنجاح كبالغين.

بعضهم البعض بشكل إيجابي، يكون عليهم العمل معاً، كل في دوره أو دورها، من أجل إتمام المهمة بنجاح. في المنزل، قد يعني ذلك تقاسم المواد من أجل مشروع ما، أو يكون كل واحد مسؤول عن جزء من عمل روتيني، والذي لا يعتبر بأنه تم إنجازه بشكل كامل الى أن يتم الانتهاء من جميع الأجزاء.

يمكن للأطفال أن يتعلموا التسويات، أيضاً. على سبيل المثال، عندما يسمح لهم بمشاهدة فيلم ولا يتفق عدة أطفال على الفيلم الذي سستم مشاهدته، يمكن أن يؤدي ذلك الى المنازعات أو إيذاء المشاعر. ولكن حتى الأطفال الصغار جداً يمكن تعليمهم الإستراتيجيات التي تتيح

كلما لعب الأطفال أو عملوا معاً، يمكن أن تحدث النزاعات. إن مجرد إخبار الأطفال بأن عليهم أن يكونوا على وفاق مع بعضهم البعض لن يجدي نفعاً، ليس لأن الأطفال يريدون الإقتتال ولكن لأنهم غالباً ما يفترضون الى المهارات اللازمة للتعاون أو المشاركة أو التسوية. من خلال دمج المبادئ بإمكان المعلمين تدريس التعاون في الفصول الدراسية، ويمكن للأبوين أيضاً تعليم أطفالهم التعاون مع الأصدقاء أو الأشقاء في المنزل.

الإعتماد المتبادل الإيجابي

واحدة من أهم المبادئ لتعزيز التعاون هي الإعتماد المتبادل الإيجابي. عندما يكون الأطفال معتمدين على

والإستماع الفعّال وتشجيع الآخرين ومساعدة الأطفال على فهم كيف تبدو تلك المهارات عبر الإقتداء بهم أولاً والثناء عليهم عند حدوثها .

واحدة من المهارات الإجتماعية الهامة بشكل خاص والتي قد تحتاج إلى ممارسة هي الموافقة على الاختلاف، وهذا يعني بأنه يمكن للأطفال أن يُعبّروا عن آرائهم أو أن يتحفظوا عن إبدائها حول الأشياء بدون المجادلة أو إقتتال أو أن يكونوا غير متفهمين خلافاً لذلك. من خلال تقديم البدائل لهذه الردود السلبية المتكررة، يقوم الآباء في الحقيقة بتوفير نموذجاً للنضج العاطفي لاحقاً.

الخواطر

إن مساعدة الأطفال لكي يصبحوا أكثر وعياً بالطرق التي تعلموها حول التعاون، وبالإستراتيجيات الأفضل بالنسبة لهم، ستساعدهم أيضاً في أن يكونوا على وفاق معاً بشكل أفضل. ومن خلال طرح أسئلة مثل "كيف قررتما أنتما الإثنان ذلك؟" أو "ما هي بعض الطرق التي يمكنكم تقسيم هذه المهمة من خلالها؟" يقوم الآباء بتشجيع أطفالهم على المشاركة الفعلية في الخيارات التي تؤدي إلى التعاون والمشاركة والتسوية. من خلال الإجابة، يتعلم الأطفال ويتذكرون الإستراتيجيات التي قد تعمل لصالحهم في الصراع الطرقي المقبل.

إن تعليم الأطفال كيف يكونون على وفاق مع بعضهم البعض ليس بالضرورة أمراً سهلاً ، بل إنه يستحق الجهد المبذول إذا كانت النتيجة هي منزل أكثر إنسجاماً. وياتبع مبادئ الإعتماد المتبادل الإيجابي والتفاعل وجهاً لوجه والمهارات الإجتماعية والتفكير، يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية إعطاء الأطفال الأدوات التي يحتاجونها لمعالجة أي نزاع محتمل بنجاح. ◆

لهم إتخاذ قرارات جماعية بنجاح. وفي هذه الحالة، كل واحد يأخذ دوره في تسمية ثلاثة أفلام يوافقون عليها. إنهم يبحثون عن أرضية مشتركة، ومناقشة البدائل النهائية واتخاذ القرار المشترك.

التفاعل وجهاً لوجه

بإمكان للأطفال أن يتعلموا كيف يكونوا متوافقين معاً بشكل جيد عندما يكونوا مشتركين في أنشطة التدريب العملي والتي تعزز التواصل والإبداع. ويمكن للوالدين تشجيع التفاعل وجهاً لوجه عن طريق الحد من وقت الشاشة (التلفزيون والكمبيوتر والإلكترونيات وغيرها) وتوفير الألعاب أو مواد اللعب التي تتطلب المشاركة والتناوب والإصغاء والتحدث والتعاون. وعلى سبيل المثال، إن ألعاب "لعب الأدوار" (مثل تمثيل دور اللعب في المنزل أو المطعم أو مكتب الطبيب أو المتجر أو غيرها من ألعاب "ارتداء ازياء التنكر") تتطلب من الأطفال التفاوض بشأن أدوارهم وممارسة مهارات الكبار الإجتماعية فيما هم يلهون.

وقد يحتاج الأطفال الأكبر سناً لبعض التوجيه الأبوي أيضاً لإيجاد طرق بناءة للتفاعل مع الأشقاء أو الأصدقاء. وقد يستمتعون بإنجاز الأعمال الحرفية وممارسة الرياضة غير التنافسية أو الألعاب في الهواء الطلق أو التطوع معاً في الحي أو المجتمع. وخلال مشاركاتهم في هذه الأنشطة، فإنهم يتعلمون أيضاً المشاركة والتعاون مع الآخرين.

المهارات الإجتماعية

في حين أن معظم الأطفال يتعلمون المهارات الإجتماعية المناسبة في اللحظة المناسبة من الآخرين أثناء اللعب التعاوني، فإن بعض المهارات قد تتطلب ممارسة إضافية. ويمكن للآباء ومقدمي الرعاية بناء الأنشطة التي تُركّز على مهارات اجتماعية معينة مثل التناوب



التواصل مع الآخرين

إن التعبير عن الإمتنان بالكلمات أمرٌ لطيف ومهذب،
و القيام بعمل الإمتنان هو أمرٌ سخي ونبييل ، ولكن
عيش الإمتنان هو لسُ الجنة -يوهانس جيرتر

لكي تعيش حياة كاملة، لا بد أن يكون لديك الشجاعة
لتحمل مسؤولية إحتياجات الآخرين -أونج سان سو
كبي

الولاء هو التعهد بالحقيقة لنفسك وللآخرين.
- أدا فيليز بوردلي

القيادة هي طريق ذو إتجاهين، الولاء للأعلى والولاء
للأسفل. إحترام المرء لمرؤسائه، رعاية المرء لفريقه.
- جريس موراي هوبر

يجب على ولاء اتنا أن تتجاوز جنسنا وقبيلتنا وطبقتنا
الإجتماعية وأمتنا. وهذا يعني بأنه يتوجب علينا
تطوير منظور عالمي. - مارتن لوثر كينج

إن لم تتمكن من إيجاد نوع من الولاء، لن تتمكن
من العثور على الوحدة والسلام في حياتك العملية.
- جوزيه رويس

يجب علينا أن نتعلم العيش معاً كالأخوة، أو نهلك معاً
كالحمقى. - مارتن لوثر كنج الابن

الإحترام هو الحب في ثياب عادية -فرانكي بيرن

ليس هناك حب بدون مغفرة، وليس هناك صفح بدون
حب. - براينت اتش. مكجيل

سوف تعلم بأن الصفح بدأ عندما تتذكر أولئك الذين
قاموا بإيذائك وتشعر بالقوة لكي تتمنى لهم الخير.
لويس سميديس

أحياناً كان الصفح سهلاً بالنسبة لي، وأحياناً أخرى
كان الصفح خياراً جريئاً جداً. ومهما كان نوع الخيار،
فقد كان يؤدي بي دوماً إلى قلب أكثر طمأنينة . كان
يتركني دائماً أكثر سعادة و حرراً في الإنتقال إلى
عمل علاقات صحية مع الآخرين ومع نفسي -روبين
كاسارجيا

