

المجلد ٦ الاصدار ٣

# المشوقفة

المجلة التي تحركك!

## عبر العاصفة

"أنا موجود من أجلك"

الكلمات والأفعال المناسبة من أجل الأوقات الصعبة في الحياة

قوة الإبتسامة

٣

## قوة التشجيع

تغير حديث ومفاجيء في حياتي جعلني أسمى جاهدة لأجد سكناً جديداً، ووظيفة إضافية. بقدر ما حاولت أن أبقى على تواصل مع عملي حاولت أن أبقى هادئة، فقد شعرت بأنني على حافة الإنهيار. لم أجد طريقة طبيعية للقيام بترتيب كل شيء قبل المواعيد النهائية وتواريخ الإستحقاق، وشعرت بأنني أندفع في كل اتجاه.

٤

## مُشَجِّع أم فَحْبِط

- أيهما أنت؟

لايمكن أن يكون موضوع هذا العدد من المشوقة أكثر ملاءمة لظروفي. أحتاج فعلاً لمعرفة كيف أتصرف في هذا الوقت العصيب الذي أمر به. و بينما كنت أقوم بأبحاثي لإتجهيز محتوى هذا العدد تأثرت بهذا الإقتباس.

٦

## كيف تُشجع؟

«كانت هناك مركبة فضاء في طريقها الى القمر منحرفة عن مسارها ٩٠٪ من الوقت. لقد قامت جاذبية الأرض بسحبها للخلف. وكانت تتجذب نحو جهة أو أخرى بسبب قوة الجاذبية. إلا أنها تحتوي على جهاز حاسوب مدمج والذي لديه هدف واحد وهو التوجه نحو القمر. يقوم الحاسوب بعمل تصحيحات متواصلة من أجل إبقاء المركبة بإتجاه الهدف، و الإلتزام بغاية وهدف الرحلة. حياتنا مشابهة لذلك. إذا كانت أعيننا مصوبة نحو هدفنا، إذا كان لدينا غاية واحدة، فإنه ما من شيء سيحول دون بلوغنا المكان الذي نريده. - ديك اينيس

٨

## كن متشجعاً

٨ نصائح للإحتفال بما حققته

قراءة الإقتباس والقصص والمقالات الأخرى حول كيفية العيش عبر الأوقات العصبية، ساعدني في أخذ نفس عميق، وتقييم الأمور وإعادة التركيز. ما زالت التحديات هناك، إلا إن التركيز على الأمور الإيجابية في ظروف الحالية والتغييرات القادمة، والتركيز على أهداف في عمل على إزاحة بعض الضغوطات وجعل وضعي يبدو أكثر إشراقاً بقدر كبير.

١٠

## الأبوة من القلب

الكلمات التي يمكن لها أن تحرر طفلك

أدرت أيضاً بأنني لن أواجه هذه المشاكل لوحدي، حين تذكرت عناية الله بي خلال السنين فقد ذكرني ذلك بأنه موجود دائماً لمساعدتي، وعندما أخبرت أسرتي وأصدقائي عما أمر به، كانوا متواجدين جميعاً لتقديم الدعم لي أيضاً.

١٢

## أقوال ماثورة

التشجيع

المجلد ٦ الإصدار ٣  
كريستينا لاينالعدد  
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

آمل في أن تجدوا دعماً مماثلاً عندما تمرّون بأوقات عصبية، وبأن هذا العدد من المشوقة سيكون له نفس التأثير الإيجابي عليكم كما كان تأثيره علي.

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.comموقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

كريستينا لين

عن المشوقة

المشوقة © ٢٠١٤  
جميع الحقوق محفوظة

# على الدرب

من مقالة بقلم ساندي سناقلي

بالتخطيط لما يجب أن أفعله لإنقاذه في حال سقطت عن القارب.

قام صوت صرخات زوجي عبر العاصفة بكسر الخوف الذي كان يملكني. ” عودي الى المسار! قومي بتوجيه القارب نحو العلامة! “

كان إبعاد تركيزي عن زوجي وتوجيه أنظاري نحو المسار أصعب أمر طلبت مني الإمتثال له. كان ذلك ضد حدسي، ولكن مع قيامي بتنفيذ أوامر ” بد “ تمكنت من إعادة القارب نحو المسار. قام ” بد “ بتثبيت المرسى في مكانه وعدنا للإنتلاق في الإتجاه الصحيح ثانية.

تعلمنا نحن الإثنين درساً قيماً بعد ظهر ذلك اليوم. الخطر يقبع عند كل زاوية، ويمكن لنا أن نتصرف عن أهدافنا الحقيقية، حين يتم إغرائنا لكي نحاول تغيير القواعد من أجل حل ما يبدو بأنها أزمة مُلحة من أزمات الحياة. إلا أن هناك مبادئ سليمة مصممة لكي توصلنا بأمان الى وجهتنا، إذا ما كنا راغبين في أن نثق بها وعدم الإنحراف عن المسار بسبب الخوف المفاجيء. يجب أن نكون مصممين على دراسة الخرائط واتباع القوانين والبقاء فوق المسار وإلا سينتهي بنا الأمر بأن نقع فوق رؤوسنا في المياه العميقة عندما تضربنا عواصف الحياة. ■

أحب أنا وزوجي ” بد “ الإبحار. عندما تكون المياه صافية والرياح مستقرة يكون الإبحار تجربة غنية جداً. مع ذلك، هناك أوقات تصبح فيها المياه شريرة، والرياح تنفث الرعب عبر عروقنا وكأنها عدو خفي.

في أحد الأيام قامت حالة بحرية تسمى بـ ” صانعة الأرامل “ بتعطيل رحلتنا الهادئة. عصفت بنا الموجات التي يبلغ إرتفاعها من خمسة الى ستة أقدام، واحدة تلو الأخرى، وقمنا بتثبيت أنفسنا بانتظار إبحارٍ وعرٍ.

فجأة سمع ” بد “ صوتاً بدا أنه قادمٌ من المقدمة. وحين جاهد لكي يرى من خلال المياه التي قذفت بها الرياح من حولنا إكتشف بأن المرسى أفلتت من مكانها، صارت ترتطم بجسم القارب. ومع كل ضربة كان خطر إحداث ثقب في الألياف الزجاجية تزداد. إلا أن ” بد “ قام بعدها بعمل أكثر شيء مخيف شاهدته يفعله في حياتي. بدون سترة نجاة أو حبل إنقاذ شق طريقه نحو مقدمة القارب، وتركني في قمرة القيادة أتولى توجيه الدفة. قام بإستعادة المرساة. كانت الموجات الغاضبة تعصف به الواحدة تلو الأخرى. وحيث كنت أوجه تركيزي نحو ” بد “ بدأت في الحال

# ٨ أشياء يجب تذكرها عندما تسوء الأمور.

بقلم مارس شرنوف

واليكم بعض بعض الرسائل التذكيرية للمساعدة في تحفيزكم عندما تكونوا بحاجة ماسة الى ذلك.

## ١. الألم هو جزء من النضوج

تقوم الحياة أحياناً بإغلاق الأبواب لأنه حان الوقت للتقدم نحو الأمام. وهذا هو شيء جيد لأننا غالباً لا نريد التقدم ما لم تجبرنا الظروف على ذلك. عندما تكون الأوقات صعبة ذكروا أنفسكم بأنه ما من ألم يأتي بدون غاية. إبتعد عن الشيء الذي قام بإيذائك، ولكن لا تنسى أبداً ما علمك آياه. كُن صبوراً وابقى إيجابياً. كل شيئ سيجري على ما يرام، ربما ليس في الحال، ولكن في نهاية الأمر.

## ٢. كل شيء في الحياة مؤقت.

في كل مرة تمطر فيها فإن المطر يتوقف. في كل مرة تتعرض فيها للأذى فإنك تتعافى. بعد الظلام هناك دائماً النور. يتم تذكيرك بذلك في كل صباح. إلا أنك غالباً ما تنسى. وبدلاً من ذلك فإنك تختار أن تؤمن بأن الليل سوف يدوم للأبد. لن يدوم. ما من شيئ يدوم للأبد. كل لحظة تمنحك بداية جديدة ونهاية جديدة. إنك تحصل على فرصة ثانية في كل ثانية. يتوجب عليك إستغلالها فقط والإستفادة القصوى منها.

## ٣. القلق والشكوى لا يغيران أي شيء

أولئك الذين يشكون أكثر من غيرهم ينجزون أقل من غيرهم. إنها ليست النهاية إذا ما خسرت. إنها

اليوم، أجلسُ في سريرى في المستشفى أنتظر إزالة كلا ثديي. ولكن بطريقةٍ ما أشعر بأنني محظوظة. لغاية الآن لم أواجه أية مشاكل صحية. انا امرأة في الـ ٦٩ من عمري في الغرفة الأخيرة في نهاية القاعة قبل قسم الأطفال في المستشفى. خلال الساعات القليلة الماضية راقبت العشرات من مرضى السرطان يتم دفعهم على الكراسي المتحركة أو الأسرة المتقلبة. لا يزيد عمر أي من هؤلاء المرضى عن ١٧ عاماً بيوم واحد.“

كانت تلك صفحة من مذكرات جدتي يعود تاريخها الى ١٦/٩/١٩٧٧. قمت بتصويرها وتعليقها على لوحة ملصقاتي قبل عقدٍ تقريباً. ما زالت هناك لغاية اليوم. وما زالت تذكرنى أنه لا بد من وجود شيءٍ نكون ممتين من لأجله، وبأنه سواء كنتُ في حالةٍ جيدة أو سيئة يتوجب علي أن أستيقظ كل يوم وأنا ممتة لحياتي، لأن هناك شخصٌ ما في مكانٍ آخر يكافح بشكلٍ يائس من أجل حياته.

من المؤكد أن السعادة ليست في غياب المشاكل، بل في المقدرة على التعامل معها. تخيلوا جميع الأشياء العجيبة التي يمكن لعقولكم إحضانها لو لم تكن ملفوفة بإحكام حول كفاحكم. أنظروا دائماً الى ما تملكونه، بدلاً من الأشياء التي فقدتها. لأنه ليس الشيء الذي إنتزعه العالم منكم هو المهم، بل ما تفعله مع ما تبقى لديكم.

النهاية عندما لا تفعل شيئاً سوى الشكوى حيال ذلك. إذا ما آمنت بشئٍ إستمر في المحاولة. لا تدع عتمة الماضي تلقي بظلالها على عتبة مستقبلك. إن قضاء اليوم في الشكوى من الأمل لن يجعل الغد أكثر إشراقاً. قم بالعمل بدلاً من ذلك. دع الذي تعلمته يحسن من الطريقة التي تعيش فيها. إصنع التغيير و لا تنتظر الى الخلف أبداً.

#### ٤. ندباتك هي رموز قوتك.

إياك أن تخجل يوماً من الندبات التي تركتها عليك الحياة. إن الندبات تعني بأن الألم قد زال والجرح التأم. إنها تعني بأنك قهرت الألم وتعلمت الدرس وأصبحت أقوى وتقدمت للإمام. لا تسمح لندباتك أن تجعلك رهينة لها. لا تسمح لها بأن تجعلك تعيش حياتك في الخوف. إنك لاتستطيع إخفاء ندباتك في حياتك، ولكنك تستطيع أن تغير الطريقة التي تراها فيها. بإمكانك أن تبدأ في رؤية ندباتك كعلامة للقوة وليس للألم. أنظر الى ندباتك كإشارة ”نعم، لقد نجحت! لقد نجوت ولدي ندباتي التي تثبت ذلك!“

#### ٥. كل كفاح صغير هو خطوة للأمام.

في الحياة لا يتعلق الصبر بالإنتظار، بل بالمقدرة على حفظ حُسن الخلق والعمل بجِدٍ على تحقيق أحلامك، وأنت تعلم بأن هذا العمل يستحق العناء. إذا ما أردته، فإنك ستفعل ذلك، على الرغم من الفشل والرفض والصعاب. سوف تدرك بأن الكفاح لا يوجد على الطريق بل إنه الطريق نفسه. والأمر يستحق العناء. لذا إذا أردت المحاولة إمضى قدماً.

#### ٦. سلبية الآخرين هي ليست مشكلتك

كن إيجابياً عندما تحيط بك السلبية. إبتسم عندما يحاول الآخرون إحباطك. إنها طريقة سهلة

للمحافظة على حماسك وتركيزك. عندما يعاملك الناس الآخرين بشكلٍ سيءٍ إبقى كما أنت. لا تدع مرارة شخصٍ آخر تقوم بتغيير طبيعتك أبداً. لا تأخذ الأمور بشكلٍ شخصي جداً، حتى لو بدت شخصية. إذا كنت تؤمن بشيءٍ ما لا تخشى الكفاح من أجله. القوة الكبيرة تأتي من قهر ما يعتبره الآخرون مستحيلاً.

#### ٧. كل شيء مقدر له أن يكون

هناك نَعْمٌ مخفية بين ثنايا كل كفاح تواجهه. ولكن يجب أن تكون راغباً في فتح قلبك وعقلك لكي تراها. أنت لا تستطيع أن تجعل الأشياء تحدث بالقوة، لكن يمكنك أن تحاول بجنون. في مرحلة ما يجب أن تترك الأمور تحدث والأمر المقدر له أن يحدث سوف يحدث. إضحك على حالة الإرباك، وعش اللحظة بوعي، واستمتع بحياتك وهي تمضي. قد لا ينتهي بك المطاف في المكان الذي أردت أن تكون فيه ولكنك سوف تصل في النهاية الى المكان الذي يجب أن تكون فيه تماماً.

#### ٨. أفضل شيء يمكنك عمله هو مواصلة

##### التقدم.

لا تخشى من العودة أو المحاولة مرة أخرى، أو أن تحلم تحب مرة أخرى، أو أن تعيش مرة أخرى، أو أن تحلم ثانية. لا تدع الدروس القاسية تقسي قلبك. أفضل دروس الحياة غالباً ما نتعلمها في أسوأ الأوقات ومن أسوأ الأخطاء. ستمر أوقات يبدو فيها كل شيء بأسوأ حالاته. قد تشعر بأنك سوف تبقى عالقاً في هذه الحفرة للأبد، ولكنك لن تعلق.

عندما تشعر بأنك تريد الإستسلام تذكر أنه في بعض الأحيان يجب أن تسوء الأمور قبل أن تتحسن. أحياناً يجب عليك أن تمر عبر الأسوأ لكي تصل الى الأفضل. ■

# عبر العاصفة

الكاتب غير معروف

”لا لن يحدث ذلك. ليس هذا ما قلت في الصباح“،  
قالت الفتاة الصغيرة وهي تسحب ذراع أمها.

”هذا الصباح؟ متى قلت بأنه يمكننا أن نركض عبر  
المطر دون أن نتعرض للبلل“.

”ألا تتذكرين؟ عندما كنت تتحدثين مع أبي حول إصابته  
بالسرطان“ قلت ”إذا كان بإمكان الله أن يجعلنا نجتاز  
ذلك فيإمكانه أن يجعلنا نجتاز أي شيء“.

خيم الصمت المطبق على جميع المتواجدين. لم يكن  
بمقدورك سماع أي شيء سوى المطر. وقفنا جميعاً  
صامتين. لم ياتي أو يغادر أي أحد خلال الدقائق الخمس  
التالية.

صمتت الأم وفكرت لدقيقة عما يجب أن تقوله.

”عزيزتي، أنت على حق تماماً. دعينا نركض عبر المطر.  
و إذا ما ابتلنا، حسناً، ربما نكون بحاجة للإغتسال“  
قالت الأم.

إنطلقتا. و وقفنا جميعاً نراقب و نبسّم ونضحك، حين  
كانتا تنطلقان بين السيارات وعبر برك الماء. حملتا  
أكياس التسوق فوق راسيهما للوقاية. تعرضتا للبلل. إلا أن  
بعض الأشخاص لحقوا بهما. كانوا يصرخون ويضحكون  
كالأطفال طوال الطريق نحو سياراتهم، ربما ألهمهم  
إيمانهم وثقتهم.

ونعم، ركضت أنا أيضاً. تعرضت للبلل. كنت بحاجة  
للإغتسال. ■

كانت في السادسة من عمرها، كان شعرها البني الجميل،  
و وجهها المنمش صورة للبراءة. كانت أمها ترتدي سروالاً  
داكناً وقميصاً أزرقاً فاتحاً وحذاء رياضياً.

كانت تُمطر بفزارة في الخارج - هذا النوع من المطر  
الذي يتدفق على المزاريب، والذي يبدو بأنه في عجلة  
من أمره لكي يضرب الأرض. ليس لديه وقت للإنسياب  
عبر المزاريب. سُدَّت مصارف المياه في موقف السيارات  
المجاور. و تشكلت البرك حول السيارات المتوقفة. وقفنا  
جميعاً هناك تحت المظلة و داخل باب المتجر. إنتظرنا-  
البعض إنتظر بصبر، والبعض الآخر بإنزعاج لأن الطبيعة  
أفسدت يومهم السريع.

كان صوتها عذباً للغاية حين كسرت النشوة المنومة التي  
كنا جميعاً محبوسين فيها حيث قالت: ”ماما دعينا نركض  
عبر المطر“

”ماذا؟“ سألت أمها

”دعينا نركض عبر المطر“ كررت

”لا يا عزيزتي. سوف نتظر الى أن يخف المطر قليلاً“  
أجابت الأم.

إنتظرت الطفلة الصغيرة دقيقة أخرى تقريباً ومن ثم  
أعادت طلبها:

”ماما دعينا نركض عبر المطر“

”سوف تغمرنا المياه إذا ما فعلنا ذلك“. قالت الأم.

# قوة الإبتسامة

بقلم فيرا ويد

والإرهاق. عندما تشعر بالتوتر حيال شيء ما قم بالإبتسام.  
✓ **الإبتسام يعزز جهازك المناعي.** عندما تبتمس  
يتحسن عمل جهازك المناعي لأنك تكون مرتاحاً أكثر.  
وكلما عمل بشكل أفضل كلما قلت احتمالية إصابتك  
بالرشح أو الإنفلونزا.

✓ **الإبتسام يشد الوجه ويمنع الشيخوخة.**  
لا تلجأ الى عملية شد الوجه، بدلاً من ذلك حاول فقط  
الإبتسام طوال اليوم.

✓ **الإبتسام يساعدنا في المحاضرة على  
إيجابيتنا.** عندما نبتمس فإن عقولنا ترسل رسالة الى  
بقية الجسم بأن الحياة جيدة. من أجل إبعاد الإكتئاب  
والتوتر والقلق - إبدأ بالإبتسام.

الإبتسامة لا تكلف شيئاً إلا أنها تعطي الكثير. إنها تثري  
أولئك الذين يتلقونها بدون أن تفقر أولئك الذين يمنحونها.  
إنها لا تستغرق سوى لحظة واحدة، ولكن ذكراها قد تدوم  
أحياناً إلى الأبد. ما من أحدٍ ثري بشكلٍ كافٍ بحيث  
يستطيع العيش بدونها، وما من أحدٍ فقيرٍ جداً بحيث لا  
يمكن أن يكون غنياً بها. مع ذلك لا يمكن شراء الإبتسامة  
أو التوسل من أجلها أو سرقتها، لأنها شيءٌ لا قيمة له إذا لم  
يتم منحها. بعض الناس منهكين للغاية بحيث لا يستطيعون  
منحك إبتسامة. إنهم واحدة من إبتساماتك، لأنه ما  
من أحدٍ يحتاج الى الإبتسامة أكثر من ذلك الشخص الذي  
ليس لديه أي شيء يقدمه. ■

الإبتسامة هي واحدة من أكثر وسائل التخاطب غير  
اللفظي وضوحاً وفعالية، وهي واحدة من أول الأشياء التي  
سيلاحظها شخصٌ ما حولك. تقوم الإبتسامة، جسدياً  
و شعورياً بنقل رسالة، ” أنا سعيد لأنك هنا وأنا مسرور  
برؤيتك“

كشف استطلاع حديث عن مشاعر الناس الحقيقية  
عندما يمنحون ويتلقون إبتسامة. قال أحد المشاركين في  
الإستطلاع ”إنها تجعلني أشعر بحالة جيدة وخاصة عندما  
ألتقى إبتسامة وهي تعني أيضاً في مزاج جيد. ردة فعلي  
الآلية هي رد الإبتسامة“. مشارك آخر قال ”عندما أبتسم  
لشخصٍ ما أشعر بأنه عمل خير قمت به في ذلك اليوم. أنت  
لا تعرف ما قد تعنيه إبتسامتك لشخصٍ ما.

واليكم بعض الأسباب الأخرى لكي تبتمسوا:

✓ **الإبتسامة تغير من مزاجكم.** في المرة القادمة  
التي تشعرون فيها بالإحباط حاولوا الإبتسام. هناك  
إحتمال جيد بأنكم ستشعرون بسعادة أكثر.

✓ **الإبتسام مُعد.** الشخص المبتسم يجلب السعادة  
معه. لذا إذا إبتسمت كثيراً فإنك سوف تجذب الناس  
نحوك، وغالباً ما سوف تنتقل إبتسامتك إلى الأشخاص  
الأخرين.

✓ **الإبتسام يزيل التوتر.** يمكن للتوتر أن ينعكس على  
وجوهنا. الإبتسام يحول دون شعورنا بالتعب والإنهاك



# مساعدة الأطفال في التكيف

بقلم شارون دونز

فقدان الوظيفة يمكن أن يعني تواجده أحد الأبوين لوقتٍ أطول في المنزل، مما يستدعي تعديل البرامج والمساحة. قد يعني إنتقال الأسرة.

مهما كانت التغييرات التي تجلبها الأوقات الصعبة، فإن جميع أفراد الأسرة يشعرون بالتأثير. إن مناقشة هذه المشاعر والهموم كأسرة شيء مهم.

## التواصل الأسري

هناك جانبان للتواصل - التحدث والإصغاء. يجب أن يحدث الأمران لكي يكون التواصل ناجحاً.

إن فقدان وظيفة أو دخل يمكن أن يؤثر على جميع أفراد الأسرة. غالباً ما يكون البالغين مشغولين للغاية بحيث ينسون بأن للأوقات الصعبة تأثير عاطفي ومادي على أطفالهم أيضاً. يعتمد الأطفال على آبائهم من أجل الأمان العاطفي. عندما يكون الآباء متوترين ومنزعجين وشاردي الذهن يضع معظم هذا الأمان.

إنخفاض الدخل يمكن أن يعني تغير مفاجيء في أسلوب الحياة بالنسبة للأسرة بأكملها. هناك نقود أقل لإنفاقها، لذا يجب اتخاذ القرارات حول كيفية إنفاق ما هو متوفر. قد يعني بأنه يتوجب على أفراد الأسرة الآخرين إيجاد عمل. قد يصبح هناك وقت أقل للعائلة معاً.



مع مرور الأسر بتغييرات في حياتهم، يتوجب عليهم التحدث حولها. هذا يشمل البالغين والأطفال. الناس الذين لا يشعرون بالخجل من التعبير عن المخاوف والقلق والأحزان ويطلبون المساعدة من الآخرين، يتعاملون مع الأزمات بشكل ناجح جداً. الأطفال الذين يتعلمون ذلك في سن مبكرة سيكُونون قادرين على التعامل مع الضغوطات بشكل أفضل عندما يكبرون.

أن تكون قادراً على مناقشة وتفيس مشاعر الغضب يمكن أن يساعد في الحيلولة دون قيام هذه المشاعر بخلق المزيد من المشاكل الحادة، مثل الصعوبات العاطفية والعنف الأسري أو تعاطي المنوعات.

إن الإصغاء هو بنفس أهمية التحدث. الجميع يحتاجون شخصاً ما يصغي اليهم. شخصاً يقوم بدعمهم وبتيح لهم التعبير عن مشاعرهم بشكل صريح. أحياناً يمكن لشخص ما أن يكتشف مصادر التوتر ويجد الحل من خلال التحدث. يجب على المستمع ألا يشعر بأنه ملزم بإعطاء النصيحة أو التحليل أو أن يمتلك جميع الإجابات. إن الإصغاء والاستجابة بإهتمام وتفهم قد يكون بمثابة كل المساعدة المطلوبة.

التواصل المنفتح مع العائلة مهم جداً من أجل علاقات جيدة. خلال الأوقات الصعبة فإننا غالباً ما نحتاج الى أناس من خارج العائلة، يرغبون في الإصغاء عندما نحتاج للتفيس عن مشاعرنا. وذلك لأنه في بعض الأسر يكون الإصغاء بدون الحكم صعب، لأننا نريد المساعدة، ولكن مشاعرنا وآراءنا تكون قوية وقاسية. وأيضاً يكون أفراد الأسرة أحياناً مشغولين جداً أو منهمكين جداً لكي يكونوا مستمعين جيدين. إن بذل الجهود الإضافية للإصغاء بشكل فعال هو أمر مهم.

**نصائح من أجل مساعدة الأطفال على التكيف.**  
مع أنك قد تشعر بالإرهاق بمشاكل الخاصة، كأب يمكنك

مساعدة أطفالك في التعامل مع الضغوطات. واليكم قائمة بالنصائح من أجل مساعدة أطفالكم على التكيف  
✓ يمكنك مساعدة أطفالك بأفضل طريقة من خلال مساعدة نفسك أولاً. حاول أن تُحَكِّم سيطرتك على ضغوطاتك، عندها تكون مستعداً لمساعدة أطفالك.

✓ زود أطفالك بالمعلومات حول وضع عائلتك بطريقة تكون ضمن فهم طفلك. لا تبقي فقدان الدخل سراً عن الأطفال وعن بقية أفراد الأسرة، على الرغم من الرغبة في عدم إقحامهم أو حفظ ماء الوجه.

✓ تعرف على أعراض التوتر التي قد تؤثر على أطفالك: قلة النوم والإسهال والتفوق والصداع و/أو نوبات الغضب. شجع أطفالك على مشاطرة المشاعر والمخاوف. إذا كنت تشعر بأنك غير فعال في مساعدة أطفالك في التعامل مع التوتر تحدث مع معلمهم أو الطبيب النفسي في المدرسة أو مع مستشار أو قائد ديني أو متخصص في الصحة العقلية.  
✓ شجع الطعام المتوازن، واحصل على مقدار كاف من الراحة والكثير من التمارين الرياضية لكي تحمي نفسك من المشاكل الصحية.

✓ حاول إبقاء التغييرات الرئيسية الأخرى في أدنى حد ممكن. الكثير من التغييرات دفعة واحدة يمكن أن تكون مرهقاً. على كل حال، بعض التغييرات - مثل الإنتقال - قد لا يكون هناك مفرٌ منه، لذا حاول أن تبقّيها في منظورها.

✓ ساعد أطفالك في التركيز على النواحي الإيجابية من حياتهم. أنظر الى نقاط القوة العائلية والشخصية واعتمد على المواهب والمساهمات من جميع أفراد الأسرة. لاحظ هذه المساهمات مهما كانت صغيرة.

✓ قم بإجراء نقاش عائلي حول كيفية قيام فقدان الدخل بالتأثير على النقود المتوفرة من أجل النشاطات والمصاريف الإضافية. تحدث حول أولويات الإنفاق في الأسرة. ناقش كيف سيقوم كل شخص بالمساعدة في السيطرة على نفقات الأسرة

✓ خصص وقتاً لتفضيه مع اسرتك، يمكنك القيام بالأنشطة ذات التكلفة القليلة والتي يستمتع بها أفراد الأسرة. ■



## “أنا هنا من أجلك”

الكلمات المناسبة- والأفعال المناسبة- من أجل الأوقات الصعبة في الحياة

بقلم جولي وينغاردين دوبين

### لقد توفى زوج جارتك

**قولي هذا:** “أنا أعرف كم هي خسارة فادحة بالنسبة لك، وأريدك أن تعلمي بأنني هنا إذا ما احتجت لي”. أو يمكن أن تقولي “جميعنا نفتقده- لقد لمس حياة الكثير من الناس”، ومن ثم أضيفي ذكرى سعيدة مثل “مازلت أتذكر ذلك الوقت الذي إقترخ فيه عمل حفلة شواء في منتصف الأمطار الغزيرة. في شهر كانون الثاني، كانت أفضل حفلة

عندما يعاني شخصٌ نعرفه من خسارة، أو إذا كان يمر بوضع صعب، فإننا غالباً لا نعرف ما يجب أن نقول. أحياناً نتمتم، أو أسوأ من ذلك لا نقول شيئاً ونتجنب ذلك الشخص. إلا أن ذلك لا يساعد على الإطلاق، ويتركنا نجر وراءنا أطناناً من الشعور بالذنب. في المرة القادمة التي ستكافح فيها من أجل الطريقة التي ستساعد فيها جرب هذه الكلمات المطمئنة والطرق التي تظهر بأنك تهتم.

## أصببت شقيقة زوجك بالسرطان

**قولي هذا:** ”أنا أسفة جداً لأنه عليك مواجهة ذلك“،  
واتبعي ذلك بعناق. أو إسألني بلطف ”كيف تدبرين أمورك؟  
كيف حال الأطفال“ ودعيها تتحدث عن مخاوفها وعمّا تمر  
به، تقول ايزاكس.

**لا تقولي:** ”كل شيء سيكون على ما يرام“. لا تستطيعين  
أن تعديها بالشفاء تقول باريس. وأيضاً لا تقدمي المشورة  
الطبية ما لم تكوني طبيبة. ليس هذا ما تحتاجه منك.

**أظهري اهتمامك،** إعرضي عليها إصطحابها الى  
المستشفى، أو التسوق من أجلها أو إحضار وجبة لها.  
وتذكري، فقط لأنها مريضة لا يعني بأنها فقدت روح  
الدعبة لديها. ”أرسلني لها شيئاً يجعلها تضحك واسترجعي  
الأوقات الحلوة“، كما تقترح باريس.

## تم تسريح زميلة من العمل

**قولي هذا:** ”أنا أسفه لسماعي هذا الخبر“. التعاطف  
يقطع شوطاً طويلاً، تقول باريس. يمكنك أيضاً قول كلمات  
من الخبرة نابعة من القلب. ”كوني قوية، مع أن ذلك قد  
يستغرق وقتاً طويلاً ولكنك ستجدين وظيفة أخرى ستكون  
مناسبة لك تماماً“.

**لا تقولي:** ”حاولي ألا تقلقي“. إن فقدان الوظيفة هو من  
أكثر الأشياء المقلقة، وإنكار مشاعر زميلتك لن يفيد.

**أظهري بأنك تهتمين،** بالإضافة الى كلمات التشجيع  
بإمكانك المساعدة في البحث عن وظيفة. على سبيل المثال،  
مرري أسماء الشركات المحتملة. سوف تقدر جهودك، تقول  
باريس. ومن يدري؟ قد ترد لك الجميل يوماً ما. ■

شواء حظيت بها“. ذلك النوع من ذكريات الماضي يمنح  
المُشعِّع هدية مذهلة. هذا ما تقوله فلورنس ايزاكس مؤلفة  
”مجرد ملاحظة تقولها... الكلمات المثالية لكل مناسبة“.

**لا تقولي** ”لقد عاش حياة طويلة“. بالنسبة للمُشعِّع قد  
لا تكون الحياة طويلة بشكل كافٍ، كما تقول ايزاكس.

**أظهر اهتمامك،** كن دقيقاً عندما تقدم المساعدة، كما  
تنصح ايزاكس، لأن الشخص المألوم عادةً ما يكون مخدراً.  
على سبيل المثال، إسأل: ”هل تريدني أن أحضر أقاربك  
من المطار؟“

## تقول لك صديقتك بأنها على وشك الطلاق

**قولي هذا:** ”أنا صديقتك، وأنا دائماً موجودة من أجلك“.  
حتى لو كنت تتحرقين لكي تسألني عن تفاصيل الإنفصال. لا  
تفعلي ذلك. بإمكانك التخفيف من ألم صديقتك ومواساتها  
بدون الحاجة لأن تعرّفي كل التفاصيل حول الطلاق وبدون  
أن تبدي رأيك، كما تقول جين باريس، مؤلفة ”ولكني لم  
أقصد ذلك، كيف تتجنبون سوء الفهم وإيذاء المشاعر في  
الحياة اليومية“.

**لا تقولي** ”لم أكن أستظفنه أبداً على أي حال“، لأن  
الإثتان ربما يعودان لبعضهما البعض، وأغلب الظن لن تغفر  
لك صديقتك أبداً. كما تقول ايزاكس. بالإضافة الى ذلك،  
يكون من الأفضل، بالطبع، لو بقيا متحابين.

**أظهري اهتمامك،** إذهي مع صديقتك الى موعد جلسة  
الحكمة أو من أجل تعيين محام بحيث تعرف بأنه لديها  
شخص تتكئ عليه. إذعيها للذهاب للتسوق أو الى متحف.  
ربما تكون قد فقدت جزءاً كبيراً من حياتها الإجتماعية، كما  
تشير ايزاكس.

# من أجل الأوقات الصعبة

لا تبعث الأزهار رائحة عبقة و عطور قوية مثلما تفعل  
قبل العاصفة- جان بول رتشر.

حتى عندما لا تكون الحياة جيدة في الخارج، يكون  
لديك الخيار أن تجعلها جيدة من الداخل الى الخارج-  
تيؤي غوليميتز

أبتسم عندما أتذكر المشاكل التي قامت بتقويتي. الأمر  
الذي بدا أنه كفاحاً و لايمكن الفوز به حينها هو الآن  
زينة جميلة تضيء روعي- دودنسكي

سوف يفقد الوادي أغنيته إذا قمت بإزالة الصخور-  
فريد بيك.

الأوقات الصعبة لا تدوم أبداً، إلا أن الناس الأقوياء  
يدومون- روبرت شولر

المشكلة هي فرصة لك لكي تفعل أفضل ما لديك- ديوك  
الينغتون

الإزدهار هو معلم عظيم ، المحن هي أعظم. الممتلكات  
تدل العقل والحرمان يدربه ويقويه- وليام هازليت.

الصديق في محنتي، سوف أعتز به أكثر من أي شخص  
آخر. بإمكانني أن أثق بؤلائك الذين ساعدوني على  
إزاحة الكآبة عن ساعاتي المظلمة أكثر من أولائك  
المستعدين للإستمتاع معي خلال أيامي المشرقة-  
يوليسيس غرانت.

أشجع مشهد في العالم هو رؤية رجلٍ عظيم يكافح ضد  
محنة- سينيكاً.

لا يتوجب على العوائق أن توقفك. إذا ما واجهت  
جداراً لا تعد أدرجك وتستسلم. فكر بطريقة  
لكي تتسلقه، أو قم بالإلتفاف من حوله- مايكل  
جوردان.

عندما يبدو بأن كل شيئ يسير ضدك تذكر بأن  
الطائرة تقلع ضد الرياح وليس معها- هنري  
فورد

