

المجلد ٧ الاصدار ٢

# المشوّقة

المجلة التي تحركك!

من ستكون غداً

لماذا الصبر مُجدي

الأبوة من القلب

مساعدة أطفالك

لتحقيق الإستقلال الناضج



قرأت مؤخراً الإقتباس التالي " تذكر، إذا لم يتغير أي شيء أبداً، فلن تكون هناك فراشات" استوقفني ذلك وجعلني أتأمل في أهمية الإستمرار في النضوج والتغيير- على الصعيدين الشخصي والمهني. إذا لم أفعل ذلك، فسوف أكون عرضة للخمود، وربما ينتهي بي المطاف بالشعور بعدم الإنجاز، بغض النظر عن مقدار النجاح أو الإنجاز الذي قد أكون حققته في حياتي.

جلست وألقيت نظرة عميقة على وضعي، وقمت بإعادة تقييم أهدافي الحالية. ومن ثم قمت بإعداد قائمة ببعض الأشياء التي أريد تغييرها من أجل التغيير والتحسين. شملت القائمة عادة أو عادتین أريد التخلص منهما، وبعض الأهداف الشخصية والمهنية التي أريد تحقيقها. قمت أيضاً بإضافة بعض الأشياء الى قائمتي والتي ستساهم في تغيير حياة الآخرين.

السؤال التالي كان حول كيفية القيام بعمل هذه التغييرات. المقالات والقصص التي عثرت عليها حول التغييرات الشخصية وحول تحقيق التحسينات كانت ملهمة، وكان عدد منها مساعداً بشكل كبير، وبدت عملية وقابلة للتحقيق.

إن تخصيص بعض الوقت من أجل التركيز على أهدافي كان له تأثيرٌ عليّ. شعرت بالتحدي وباستعادة الحيوية. ليس من السهل دوماً أن نعترف بأننا بحاجة لأن نتغير في مجالات مختلفة، وتحقيق هذه التغييرات يمكن أن يكون الأمر الأكثر صعوبة. إلا أنه في النهاية، مثل ذلك الإقتباس الذي قرأته، لا نستطيع تحقيق أي شيء بدون التغيير، وإلا لن تكون هناك فراشات.

آمل في أن يكون للقصص والمقالات والأقوال التي ألهمتني، والتي أوردتها في هذا العدد من المشوقة نفس التأثير الإيجابي عليكم، وأن تساعدكم في الوصول الى قناعة كما وصلت أنا، بأن التغيير هو أمرٌ جيد.

كريستينا لين

الى المشوقة

٣ من ستكون غداً

٤ ٣ أفكار حول كيفية عمل تغييرات في حياتك

٦ كيف تتخلص من العادات السيئة وتستبدلها بأخرى جيدة

٨ لماذا الصبر فُجدي

١٠ الأبوة من القلب مساعدة أطفالك لتحقيق الإستقلال الناضج

١١ آخر شيء فعلته

١٣ أقوال ماثورة النمو الشخصي

المجلد ٧ الاصدار ٢  
كريستينا لين

العدد  
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٥  
جميع الحقوق محفوظة

# من ستكون غداً؟

بقلم ستيف غودبير، بتصرف

توقف رجلٌ عند الإشارة الضوئية، كانت امرأة في السيارة أمامة تتصفح بعض الأوراق على مقعد سيارتها، وعندما أصبح ضوء الإشارة أخضراً لم تتطلق. ليس الضوء الأخضر إقتراحاً، كما تعلمون، إنه أمرٌ. إلا أنها لم تلاحظ ذلك. بدأ الرجل في السيارة التي كانت خلفها بالصراخ والسباب وبضرب مقود السيارة.

قام رجل شرطة بالتقر على زجاج سيارته الأمامي، إلا أن الرجل قال: لا تستطيع إعتقالي لمجرد أنني أصرخ في سيارتي. طلب الشرطي من الرجل رخصة القيادة ورخصة سيارته قبل أن يعود الى سيارته والتحدث على المذياع لبعض الوقت، ومن ثم قام أخيراً بإعادة الوثائق الى الرجل. إحتج السائق قائلاً: أعلم بأنه لم يكن بمقدورك مخالفتي لقيامي بالصراخ داخل سيارتي. أجاب الشرطي قائلاً: لم أرغب في مخالفتك لقيامك بالصراخ داخل سيارتك، إلا أنني كنت خلفك مباشرة عند الإشارة الضوئية. رأيتك وأنت تصرخ وتضرب مقود سيارتك، وقلت لنفسني: هذا الرجل فقد السيطرة على نفسه، سيقوم بإلحاق الأذى بالآخرين، ومن ثم لاحظت عبارة " الحب هو خيارى " على لوحة السيارة وعبارة " إمنحوا السلام فرصة " على صدام السيارة، وعندها تيقنت بأنه لا بد أنك قد سرقت السيارة "

المصقات على لوحة وصدام السيارة لم تتعكس علي تصرفاته. ولكن يجب ألا تكون شديدي الإنتقاد. هل نحن دوماً الاشخاص الذين نريد أن نكون؟

إننا نقوم بعمل التغييرات من خلال التمدد. يمكن أن يحدث التحول الشخصي عندما لا يكون هناك تشابه بين ما نحن عليه كأشخاص وبين ما نتمنى أن نكون. من الأفضل أن تضع لنفسك مُثلاً عُلياً وأن تخفق في تحقيقها في بعض الأحيان على أن تكتفي بمثل متواضعة وتحقق النجاح فيها.

السؤال المهم ليس من أنا اليوم؟ بل من سأكون غداً؟ ■

# ٣ أفكار حول كيفية عمل تغييرات في حياتك



بقلم تيم ميليرين، بتصرف

أيام فقط، خلال عمله كبائع أطعمة وموظف في دار السينما. وأطلق الفيلم مهنته كممثل حين فاز بجائزة الأوسكار عن فئة أفضل فيلم.

الدرس الاخلاقي المستفاد من القصة، على الأقل من أجل هذه المقالة، يتمثل في المقولة التالية لماكس دي بير ”لا نستطيع أن نصبح ما نريد إذا بقينا كما نحن“. اذا أردنا أن نغير شيئاً ما في حياتنا، فإن ذلك يعني بأن علينا أن نغير شخصياً، فالتغير يبدأ من داخلنا.

يمكن أن تكون التغييرات الشخصية أكثر

كنت أصغي الى برنامج حوارى على المذياع في أحد الأيام. كانوا يتناقشون حول من يعتقدون بأنه كان أكثر الممثلين نشاطاً في هوليوود. بعد الحوار توصلوا الى نتيجة بأنه سيلفيستر ستالون. إذا لم تكن تعرف تاريخ السيد ستالون، اليك نبذة موجزة عنه:

مع أنه لم يثبت نفسه كممثل في العشرينات من عمره، إلا أن ستالون حقق نجاحاً في الثلاثينات بقوة أي رجل يبلغ طوله ١٦٠سم. كتب فيلماً سينمائياً مثل فيه دور بطل رياضي أمريكي. إسم الفيلم هو ”روكي“ .... قام بكتابة سيناريو الفلم خلال ثلاثة

إبدأ بالتفكير مع نفسك ”أنا هكذا لأنني أريد أن أكون هكذا“. أ رأيت الفرق؟

### ٣. التحدي الأول من أجل عمل تغييرات شخصية في حياتك هو المشاعر

إن أحد أهدافي لهذا اليوم هو زيادة عدد المشاركات المكتوبة التي أكتبها أسبوعياً. منذ شهر كانون الثاني ٢٠١٢، حاولت أن أكتب ٤-٥ مشاركات في الأسبوع. إنه تغيير شخصي ساعدني في عدة طرق مختلفة. إلا أنني يجب أن أكون صادقاً، هناك الكثير من الأيام التي لا أشعر فيها بالرغبة في كتابة مشاركات. أشعر بأنني أريد أن أفعل شيئاً آخر. حتى عند كتابة هذه المشاركة، كان علي مقاومة المشاعر الأولية لعمل شيء آخر. بعض الأشخاص أطلقوا أسماء على هذه المشاعر مثل: المقاومة، الحذر، عقلية المتهرب، اللامبالاة، العجز والمماطلة.

إن إحدى أفضل الطرق لتعلم كيفية السيطرة على هذه المشاعر هي من خلال تعلم كيفية السيطرة على تفكيرنا. غالباً ما تكون مشاعرنا نتاج الأفكار التي في رؤوسنا. الأمر ليس أن الأفكار بحد ذاتها غير مفيدة، إلا أنها تكذب علينا أحياناً. إن الأمر يتطلب النضج والإضباطية لكي نعرف متى نتصرف بإنسجام مع مشاعرنا، ومتى نتصرف رغماً عنها أو ضدها.

في مرحلة ما من حياته، كان لدى سيلفستر ستالون حلاً أكبر من ظروفه الراهنة. كان عليه أن يصنع بعض التغييرات في حياته والتي منحتة الفرصة التي كان يتطلع إليها. كنتيجة لذلك التغيير الشخصي، قام بتغيير الثقافة حين جعل ”روكي“ اسماً معروفاً في كل مكان.

### فكروا في الأمر:

ما هو التغيير الشخصي الذي يتوجب عليك عمله في حياتك أو في طريقة تفكيرك أو تصرفاتك والذي سيجعلك تقترب خطوة من أهدافك؟ ■

التغييرات التي تصنعها صعبة. إلا أنها أهم التغييرات التي يتوجب عليك القيام بها. النضج لا يحدث بدون التغيير. مع أخذ هذا الأمر بعين الاعتبار، اليك ثلاثة أفكار يتوجب عليك التفكير بها عندما تريد أن تحدث تغييراً في حياتك الخاصة.

### ١. بإمكانك أن تغير نفسك، إلا أنك لا تستطيع أن تغير شخصاً آخر.

إن أكثر العلاقات إحباطاً هي تلك التي يبذل فيها شخص ما الكثير من الطاقة من أجل تغيير شخص آخر. إنك تمتلك المقدرة والقوة والموارد لتغيير شخص واحد فقط في هذا العالم: نفسك. إلا أن هناك مفارقة مذهلة هنا. عندما نخصص أنا وأنت بعض الوقت لعمل التغييرات الشخصية الضرورية، فإنه يكون لها تأثير على الأشخاص وعلى الحضارة من حولك.

### ٢. عليك أن تتغير بالطريقة التي تنظر فيها الى التغيير

يقاوم معظم الناس التغيير. عندما يتعلق الأمر بعمل تغييرات في حياتنا، حتى التغيير الذي يؤدي الى نضوج إيجابي، إلا أننا غالباً ما نستجيب له بطريقة سلبية. أ. إننا نتجنبه  
ب. إننا نشكوا منه  
ت. إننا نتجاهله

أول خطوة للتغلب على هذه الميول هي تغيير الطريقة التي ننظر فيها الى التغيير. التغيير هو من حقائق الحياة. فنحن جميعاً نتغير. الأخبار الجيدة هي أنه ، في معظم الأوقات، يكون لدينا رأي في نوع التغيير الذي سنمر به. فهو يبدأ بتفكيرنا.

إبدأ بتغيير الفكرة، من فكرة ”أمل أن الأشياء ستتغير بالتأكيد“ الى فكرة ”الطريقة الوحيدة التي ستتغير فيها الأشياء بالنسبة لي هي عندما أتغير أنا“. أو بدلاً من فكرة ”لست أدري لم أنا هكذا“

# كيف تتخلص من عادة سيئة وتستبدلها بأخرى جيدة

بقلم جيمس كليز، بتصرف

جميع العادات التي تمارسها الآن - سواء كانت جيدة أم سيئة - موجودة في حياتك لهدف. بطريقة ما، فإن هذه التصرفات تقدم فائدة لك، حتى لو كانت سيئة.

أحيانا تكون الفائدة بيولوجية، مثل التدخين. أحيانا تكون عاطفية، وفي حالات كثيرة، فإن العادات السيئة هي طريقة بسيطة للتعامل مع الإجهاد.

هذه الفوائد أو الأسباب تمتد الى عادات سيئة أصغر أيضا، مثل تفقد الفيس بوك أو فتح بريدك الإلكتروني بمجرد أن تقوم بتشغيل حاسوبك الشخصي، والذي قد يجعلك تشعر بأنك على تواصل. وفي الوقت نفسه فإن مشاهدة جميع هذه الرسائل يدمر إنتاجيتك ويشتت إنتباهك ويغمرك بالإجهاد. لأن العادات السيئة تقدم بعض أنواع الفائدة في حياتك، فمن الصعب أن تقوم بإزالتها ببساطة. إذا كنت تتوقع من نفسك أن تقوم بالتخلص من العادات السيئة ببساطة بدون تبديلها، عندها يكون لديك حاجات معينة لن تستطيع تلبيتها وسيكون من الصعب التمسك بمبدأ "لا تفعل ذلك فقط" لمدة طويلة.

## كيف تتخلص من عادة سيئة.

الخطوة الأولى من اجل التخلص من عاداتك السيئة هي

العادات السيئة تتدخل في حياتنا وتمنعنا من تحقيق أهدافنا. بإمكانها أن تُعرض صحتنا للخطر - نفسياً وجسدياً - وبإمكانها أن تهدر أوقاتنا وطاقتنا.

لكن لماذا مازلنا نمارسها؟ والأهم من ذلك كله، هل يمكننا أن نفعل شيئاً حيال ذلك؟ كيف يمكننا إلغاء تصرفاتنا السيئة والتمسك بتلك الجيدة بدلاً منها؟ أنا لا أملك جميع الإجابات بالتأكيد، ولكن إليكم ما تعلمته حول كيفية التخلص من العادات السيئة :

ما الذي يسبب العادات السيئة؟ معظم العادات تنتج عن شيئين: الإجهاد والملل. كل شيء بدءاً من قضم الأظافر ومروراً بالتبذير عند التسوق، والإفراط في تناول الطعام خلال العطلة الأسبوعية، وإهدار الوقت على الإنترنت، كل ذلك يمكن أن يكون سبباً بسيطاً للشعور بالإجهاد والملل. بالطبع فإن الإجهاد أو الملل الذي يطفو على السطح يكون في الحقيقة ناتجاً عن قضايا أعمق. يمكن أن يكون من الصعب التفكير بهذه القضايا، ولكن إذا كنت جاداً حول القيام بعمل التغييرات عندها يتوجب عليك أن تكون صادقاً مع نفسك. إن التعرف على مسببات عاداتك السيئة هو أمر مهم للتغلب عليها.

إنك لا تقوم بالتخلص من عادة سيئة بل تقوم بتغييرها.

الوعي، والذي سيريك كيف ستصنع التغيير فعلاً. اسأل نفسك:

- متى تحدث عاداتك السيئة؟
- كم مرة تمارسها كل يوم؟
- أين أنت؟
- من معك؟
- ما الذي يتسبب في حدوث التصرف؟

إن تتبع هذه القضايا ببساطة سيجعلك واعياً أكثر للتصرفات وسيمنحك عشرات الأفكار من أجل إيقافها.

### قم باختيار بديل لعاداتك السيئة. يجب أن تكون

لديك خطة مسبقة حول كيف يجب أن تستجيب عندما تواجه الإجهاد أو الملل الذي يحفز العادة السيئة. قم بالتخلص من أكبر عدد ممكن من المسببات. إذا ما تناولت الكعك عندما يكون متوفراً في المنزل، عندها عليك بالتخلص منه ولا تقم بشراءه. إذا كان أول شيء تفعله عندما تجلس على الأريكة هي تناول ريموت التلفاز عندها قم بإخفاء الريموت في الخزانة في غرفة أخرى. إجعل التخلص من عاداتك السيئة أكثر سهولة عبر تجنب الأشياء التي تسببها. إذا كانت بيئتك تجعل العادات السيئة أسهل والعادات الجيدة أصعب عندها قم بتغيير بيئتك. وعندها تستطيع أن تغير النتائج.

### وحد قواك مع شخص آخر. كم مرة تقوم باتباع

حمية بمفردك؟ أو ربما تقوم بالإقلاع عن التدخين... إلا أنك تبقى ذلك بينك وبين نفسك؟ ( بهذه الطريقة لن يراك أحد وأنت تخفق). بدلاً من ذلك، انضم الى شخص آخر واقلعا عن التدخين معاً. بإمكان كلاكما أن يجاسب الآخر وأن تحتقلا بانتصاركما معاً. أن تدرك بأن هناك شخص آخر يتوقع منك أن تكون أفضل هو حافظ قوي. سيساعدك على الإنتصار.

### تخيل نفسك وقد نجحت. شاهد نفسك وأنت تلقي

بالسجائر بعيداً، أو وأنت تقوم بشراء طعام صحي، أو تستيقظ مبكراً. مهما كانت العادات السيئة التي

تسعى للتخلص منها، تخيل نفسك وأنت تسحقها وتقوم بالإستمتاع بنجاحك. شاهد نفسك وأنت تقوم ببناء هوية جديدة.

لست بحاجة أن تكون شخصاً آخر، أنت بحاجة أن تعود كما كنت ببساطة. من المستبعد أن تكون لديك هذه العادات السيئة طوال حياتك. لست بحاجة للإقلاع عن التدخين، أنت بحاجة أن تعود غير مدخن كما كنت. حتى لو كان ذلك قبل عدة سنوات، فإنه سبق لك وأن عشت بدون هذه العادة السيئة، وهذا يعني بأنه من المؤكد بأنك ستفعل ذلك ثانية.

### استعمل كلمة "ولكن" لكي تتغلب على الحوار

**السلبى مع نفسك.** أحد الأمور التي تساعد على محاربة العادات السيئة هي الحكم على نفسك عندما لا تقوم بالعمل بشكل أفضل. كلما حدث ذلك، أنهي الجملة بكلمة "ولكن". "أنا سمين وجسمي مترهل، ولكن بإمكان شكلي أن يكون أفضل بعد بضعة أشهر"

"أنا غبي وما من أحد يحترمني، الا أنني أعمل من أجل تطوير مهارة قيمة"

"أنا فاشل، إلا أن الجميع يفشلون أحياناً"

### خُطط للفشل. الجميع يخطئ بين الفينة والأخرى.

بدلاً من أن تلوم نفسك على أخطائك قم بالتخطيط لها. إننا جميعاً ننحرف عن المسار، لكن ما يميز الناجحين عن الآخرين هو أنهم يعودون الى المسار بسرعة.

إن التخلص من عادة سيئة يستغرق وقتاً وجهداً طويلاً، إلا انه يتطلب المثابرة أكثر من أي شيء آخر.

معظم الناس الذين ينتهي بهم المطاف بالتخلص من عادات سيئة يحاولون ويخفقون مرات عديدة قبل أن ينجحوا. قد لا تحقق النجاح فوراً، إلا أن ذلك لا يعني بأنك لن تتجح على الإطلاق. ■

# لماذا الصبر مُجدي

بقلم فيرال ميهتا، بتصرف

أنها مشتقة من الكلمة اللاتينية (pati) وتعني المعاناة أو التحمل. هذا هو التفكير الشائع وهو التفسير الذي يجعلنا نشعر بالرهبة. هناك العديد من القصص التي تتمحور حول الصبر مثل تلك التي تتحدث عن الفلاح الآسيوي الضعيف الذي لم يكن يملك أرضاً والذي قام بنقل جبل بعناء. قام هذه الرجل بالحفر لوحده لمدة ٢٢ عاماً إلى أن تمكن في النهاية من حفر ممر طوله ١ قدم وعرضه ١٦ قدم حيث عمل على ربط قرينته بالمصادر الحيوية مثل المستشفيات. لذا من الواضح بأن تأخير المتعة وتحمل الألم له فوائده. إلا أن الإكتشاف الأعمق للصبر يتجاوز المخاطرة والمكافأة.

زراعة الصبر فينا تمنعنا من أن نبقى عالقين بأحكام مسبقة، وتساعدنا في التخلص من تمسكنا بالنتائج. تجعلنا نتقبل فكرة أننا لا نعلم ما هو الأفضل على الدوام. وتجعلنا ندرك بأن واقعنا هو في تغير مستمر. الصبر يرتقي بفهمنا للحقائق الأعمق، ويساعدنا في تجاوز رؤيتنا المحدودة. وهنا تكمن الفضيلة

لم أكن صبوراً في طفولتي. في الصف الخامس مثلاً، كان السيد غاردنر يسأل سؤالاً، كنت غالباً ما أرفع إصبعي بحماس. بعد منحي بضعة فرص، كان يحاول منح الطلاب الآخرين الفرصة. إلا أن يدي تبقى مرفوعة وبعد بعض الوقت، كنت أحركها بفاغ الصبر. في بعض المرات كان يُطلق إسم "الفيروسية" على هذه الحركة. بعدها كانت هناك أوقات انضمت فيها الى حصص الطبل، كنت متحمساً لإحداث ضجة، إلا أن كل ما مسموحاً لنا بعمله في الحصة الاولى هو التدريب على إيقاع واحد مرة تلو الأخرى. لم أعد الى هناك ثانية أبداً.

كنت سأخفق في تجربة ستانفورد لحلوى المارشيللو. منح الباحثون الأطفال خياراً بين الحصول على حبة حلوى المارشيللو فوراً أو إثنتين فيما بعد. أظهرت النتائج بأن أولئك الذين كان باستطاعتهم الإنتظار لمدة ١٥ دقيقة حققوا ٢١٠ علامة أكثر في تجربة ستانفورد لحلوى المارشيللو. إذا ما قمنا بتحليل كلمة الصبر في الانجليزية (patience) نرى



تأملوا في هذه المقولة القوية ل لاو تزو "هل تمتلك الصبر اللازم ليرسب الوحل في القاع حتى تصبح المياه صافية؟ هل بإمكانك أن تبقى ساكناً الى أن يبرز العمل الصحيح من تلقاء نفسه؟ قد نعتقد بأن "الانتظار" قد يستغرق بعض الوقت، إلا أن الأمر في الحقيقة يتعلق أقل بالوقت وأكثر بالمساحة الداخلية. بالطبع هناك لحظات عندما يكون الحدس فوري، أي أن مستوى الإستجابة لوضع ما بسرعة ومضة من الحدس التي يمكن الوثوق بها، لحظات يكون ما يتوجب عمله واضحاً جداً، إلا أنه في أوقات أخرى، فإن التجربة تقوم بتحريك الوحل الداخلي، وفي تلك الأوقات فإن الصبر يجعلنا تنغمس في عملية البقاء ساكنين.

إن الذهن غير الصائفي، والذي لا يكون فيه العمل المناسب واضحاً، ليس أمراً سيئاً. إن الحكمة، بعد كل شيء، تتطور على حواف فهمنا. يمكن لأسئلتنا الأساسية أن تجعلنا نشعر بالإحباط أو أن تخلق إحساساً إيجابياً بالتعجب والإمكانية. التحدي يكمن في تطوير سكون كاف من أجل إتاحة المجال للأسئلة التي تفرض نفسها بدون أحكام. وهنا تأتي أهمية الصبر. فالحاجة للحصول على الإجابات ليس النقطة الأهم- إن الصبر هو إيجاد القيم في الأسئلة، وفي أنفسنا. إن الكلمة الأساسية في الأسئلة، بعد كل شيء، هي السعي، لذا فإن روح المغامرة هذه تتجسد في الطرح الحقيقي للأسئلة.

وهذا لا يعني بأن الإجابات غير مهمة. إنها تأتي حقاً، إلا أنها لا تكون غالباً الإجابات المتوقعة. وغالباً ما تكون إجابات تؤدي الى أسئلة أعمق. وبهذه الطريقة، فإن لحظات الغموض تلك، عندما يتم التعامل مع الصبر، تصبح فرصاً لتحويل حدودنا الى حواف للإستكشاف. عندما نعتقد بأننا نعلم، فإننا نتوقع أن نجد حلاً في الإتجاه الذي ننظر نحوه. وعندما لا نعرف الى أين ننظر، فإن جميع الإتجاهات تبقى مفتوحة أمامنا.

إلا أن إبقاء خياراتنا مفتوحة وعدم التحرك، كما يقترح لاو تزو، لا تتعلق بكونها سلبية أو تفتقر للإدانة. هناك الكثير من النشاطات التي تحدث تحت السطح- إن الأمر يتطب الكثير من الجهد والإنضباطية للبقاء متيقظين لما يحدث بداخلنا. هذه اليقظة الحادة تجعلنا متفطنين للقوة الخفية، البذور العقلية التي نزرعها تصبح جذور كلماتنا وأفعالنا الماهرة. والصبر هو الذي يخلق هذا الفضاء الداخلي.

أولاً، الوحل- ردود أفعالنا التي لم نقم بفحصها وأنماط التفسير المعتادة- تبرز الى السطح، إلا أنها تستقر في النهاية. تصبح رؤيتنا واضحة. إننا نجد بأن تلك التفسيرات الصارمة والأولية تستقر وتبرز وجهات نظر متعددة. نبدأ بأن نرى بطريقة ما بأن هذا أكثر واقعية وأكثر حقيقة، ونصبح أحراراً أكثر لكي نختار أفعالنا بشكل واع.

خلال ذلك كله، فإن رحلة الصبر تمد جذورها في معرفة أن واقعنا الحالي يفسح المجال للتغيير في النهاية. إلا أن التغيير لا يحدث دائماً عندما نعتقد بأنه يجب أن يحدث، والصبر مع أنفسنا يأتي من خلال تقبل أن هناك أشياء يمكننا التحكم بها وأشياء لا يمكننا التحكم بها. ومع أنه يتوجب علينا بذل جهود كبيرة من أجل مواصلة دفع حدود إدراكنا وتعميق مقدرتنا على الإستقرار بشكل مريح في اللحظة الآنية، إلا أن سرعة تطورنا ليست بأيدينا.

ذلك الطفل في الصف الخامس نفسه والذي لم يستطع الإنتظار لكي يفشي عن غير قصد عن إجابته، يرى قيمة الإجابة عن الأسئلة بقلب مليء بالصبر الآن. الصبر، هو نوع من حجب الأحكام والإستنتاجات، دعوة باسلة لتطويرنا من أجل الإفتاح بقدر ما يحتاج الأمر. ■



# مساعدة اطفالك لتحقيق الاستقلال الناضج

بقلم ريني هيس، بتصرف

يفهموا بأن درب الحياة نادراً ما يكون سلساً. عندما تقودين سيارتك قدمي سيناريوهات افتراضية وتناقشي مع ابنك المراهق كيف سيتصرف حيال ذلك.

لقد أثبتت الدراسات بأن جولة في السيارة تسهل في الحقيقة الحوارات مع المراهقين الذين يترددون في مشاركة أفكارهم.

• **إعرضي خيارات إرشادية.** إن الخيارات الإرشادية تقدم البدائل التي بإمكان كل منكم التعايش معها فهي ليست تحذيرات. على سبيل المثال، يمكنك أن تقولي لابنك ذو الست سنوات: حان وقت النوم. هل تريد سماع قصة أولاً أم تريد أن تفرشي أسنانك؟ في أي من الحالتين فإنك تحصلين على مبتغاك - يخلد الطفل الى النوم عند الساعة الثامنة، إلا أن الطفل يحصل على الإستقلال من خلال خيارتك الإرشادية.

إن من ضمن مهام الطفل هي إختبار أوبوه. توقعي بأن الإقتراحات أعلاه سوف تنجح في معظم الأوقات. إلا أنه ستكون هناك أوقات لا يحدث أي شيء فيها. هذا عندما تحتاجين لأن تكوني صارمة حول ما يجب أن يحدث. إلا أن ذلك يجب أن يحدث في 5% من وقتك مع أطفالك. الـ 95% المتبقية يجب أن تشمل علاقة سعيدة مع تحقيقهم لإستقلاليتهم الناضجة.

يسعى الأطفال باستمرار من أجل الحصول على الإستقلال منذ الوقت الذي يبدأون فيه بالمشي الى أن يغادروا المنزل. إلا أن الآباء يقومون بخلق هذا السعي باستمرار، كيف؟ من خلال إخبار أطفالهم ما الذي يتوجب عليهم عمله، وكيف يجب عمل ذلك وأين يجب أن يحدث ذلك.

لذا، ما الذي بإمكانك عمله عندما يضل ابنك الطريق، ولا تريد أن تبدو وكأنك مدير متعجرف؟ اليك بعض الأفكار:

- **شجع الإستقلال تدريجياً مع نضوج ابنك.** على سبيل المثال، عندما تقرأ القصص لابنتك ذات السنتين، اسمح لها بقلب الصفحات، بدلاً من قلبها لها. عندما تكبر، فإنها غالباً ما تقوم باتخاذ قرارات حكيمة إذا ما سمح لها باتخاذ قرارات صغيرة في طفولتها.
- **مع الأبوة والأمومة، فإن الأقل هو شيء أكثر.** بمعنى آخر كلما فعلت أقل من أجل أطفالك كلما فعلوا ذلك أكثر بأنفسهم. عندما كانت بناتي في العاشرة من أعمارهن، بدأت بالسماح لهن بفصل ثيابهن. بعد فترة، بدأت برؤية تلك المهام الصغيرة بمثابة طقوس للإنتقال الى مرحلة الإستقلال الناضج
- **علمي أطفالك المهارات التي ستساعدهم في التعامل مع الحالات الطارئة بدلاً من الإفراط في حمايتهم.** ساعدي اطفالك لكي

# آخر شيء فعلته

بقلم بوب بيركس، بتصرف

قال: آخر شيء فعلته كان أكثر الأمور إثارة على الإطلاق. لم يكن بمقدوري الإنتظار لسماع ما هو. قلت: حسناً يا صديقي، لا أستطيع أن أتخيل مالذي أنجزته، ولكن، مهما كان يجب عليك أن تخبرني به. نظر الي الرجل الذي كان أكبر مني سنّاً بتعجب.

حملنا ببعضنا البعض وأصبحت غير مرتاح بعض الشيء. هل أسأت فهم ما قاله لي؟ هل قال شيئاً آخر وقيمت أنا بإهانتة؟  
"أه، متأسف" هل أسأت فهمك؟" قلت له.  
"ما لذي قلتة؟" أجاب.

كررت قائلاً " ألم تقل للتو بأن آخر شيء فعلته كان أكثر الأشياء إثارة؟"  
"حسناً، نعم، قلت ذلك" أجاب  
"ما كان ذلك؟ ما هو الأمر الذي كان أكثر إثارة؟" سألت  
أجاب قائلاً "أه، فهمت، إنك تنتظر أن أقول لك بأنني ربحت شيئاً أو حققت أمراً عظيماً، صحيح؟"

سألته "حسناً، نعم، أليس هذا ما كنت تلمح له؟"  
قال "بطريقة ما، نعم، ولكن إسمح لي أن أوضح بعض الأمور"  
لم يكن بمقدوري الإنتظار لسماع ما سيقول  
سألني "يبدو بأنك تتمتع بصحة جيدة، أليس كذلك؟"

"بالطبع، أقصد بأن لدي مشاكل ولكن ما من شيء يهدد حياتي حسب علمي"  
"إذاً، قد لا تفهم هذا" أجابني ومن ثم وضع ذراعه حول كتفي وشرح قائلاً:  
"قبل سنة كدت أن أموت. تعرضت لذبحة قلبية كادت أن تنهي حياتي، كانت تجربة جعلتني أسجد على ركبتي ومن ثم رفعتني ثانية. عندها بدأت أدرك كم هي قيمة كل لحظة في حياتي".

ومن ثم سار أمامي ووضع ذراعه حول كتفي وقال: "إن آخر شيء أفعله هو أكثر الأمور إثارة قمت بها. إنها لحظة أخرى ويوم آخر وشهر آخر بعد اليوم الذي كدت أن أموت فيه. هذا أمر مثير".

كم كانت تلك الأفكار قوية  
هل تشعر بالإحباط؟ تعتقد بأنه لا يوجد شيء مثير في حياتك؟ فكر ثانية. حاول أن تقدر الحياة كثيراً بأن يكون آخر شيء تفعله هو أكثر الأمور إثارة على الإطلاق. ■



# النضج الشخصي

يجب عليك أن تتولى المسؤولية الشخصية. إنك لا تستطيع تغيير الظروف أو الفصول أو الرياح، ولكنك تستطيع أن تغير نفسك. هذا أمر أنت مسؤول عنه - جيم رون

بإمكان كل منا تحديد الطموح والتقدم بأنفسنا. إن الهدف هو العمل من أجل عالم لا تكون فيه الآمال معدة من القوالب النمطية التي تعيقنا، ولكن من شغفنا الشخصي ومواهبنا وإهتماماتنا - شيريل سانديبرغ

هؤلاء الذين يتحسنون مع تقدم العمر يحتضنون قوة النمو الشخصي والإنجازات الشخصية ويبدأون باستبدال الشباب بالحكمة والبراءة بالفهم وانعدام الهدف بتحقيق الذات - بو بينيت

إن تأديب نفسك على فعل ما تعلم بأنه صحيح ومهم، رغم صعوبته، هو الطريق الرئيسي للفخر وتقدير الذات والقناعة الشخصية - مارجريت تاتشر

الناس الأذكياء والناجحين والذين يمتلكون الجاذبية يمكن أن يكونوا مخيفين. إنهم يجبرونا على حمل مرآة لأنفسنا، يمكن أن نصاب بخيبة الأمل، وبالغيرة أو أن يلهموننا نحو النمو الشخصي - ايان سميث

أحياناً، من أجل متابعة بوصلتنا الأخلاقية و/أو قلوبنا، يتوجب علينا اتخاذ قرارات غير محببة أو التمسك بما نؤمن به. يمكن أن يكون ذلك صعباً أو حتى مخيفاً أن نسير ضد التيار، سواء كان ذلك خلافاً شخصياً مع صديق أو شريك أو فرداً من أفراد العائلة أو قراراً مهنياً يؤثر على زملاء العمل - تابا ثا كوي

إن الخطوة الأولى التي لاغنى عنها من أجل الحصول على أشياء تريدها من الحياة هي: حدد ما تريده - بين ستاين

إذا أردت أن تشعر بالفخر بنفسك، يتوجب عليك أن تفعل أشياء تكون فخوراً بها. المشاعر تتبع الأفعال - اويولا مكارتي