

المجلد ٨ الاصدار ١٢

المشورة

المجلة التي تحركك!

٨ نصائح لتطوير العلاقات الإيجابية

التحدث مقابل الإصغاء

الأبوة من القلب
عندما تجد ابنك نائماً



للعلاقات أهمية وتأثير كبير على حياتنا وحياة أولئك الذين نهتم بهم. مثل العائلة أو الأصدقاء أو زملاء العمل أو الآخرين الذين تتفاعل معهم بشكل يومي. لعلاقاتنا القدرة على مساعدتنا أو إعاقتنا، ليس فقط في التعامل مع الإجهاد والشدائد، ولكن أيضاً في التعلم والنمو والاستكشاف، وتحقيق الأهداف واستغلال مواهبنا، وإيجاد معنى الحياة.

كتب الكثيرون عن جوانب عديدة تخص عملية بناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وكيف نكون أكثر سعادة ورضاء، وكيف نشعر بأننا مسنودين ومتراطين. أثناء البحث في هذا الموضوع، عثرت على العديد من المقالات والقصص التي تحمل نصائح رائعة من خبراء ومن أشخاص عاديين، وكان من الصعب إختيار البعض منها فقط لاستخدامه في هذا العدد من المشوقة.

تغطي المادة التي اخترتها أخيراً عدداً من الجوانب التي تساعد على بناء علاقات جيدة مع الناس. أمل أن تساهم هذه المقالات في إقامة روابط إيجابية في الأمور العابرة في حياتكم وتلك التي تتفاعل معها بشكل يومي. عندما نقيم علاقة إيجابية مع شخص آخر، سيكون هذا الشخص بدوره أكثر حماساً لإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، وفي النهاية تنشأ سلسلة أكبر من الأحداث التي يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على المجتمع كله.

كريستينا لين
الى المشوقة

٣ النص الغامض

٤ قصة معسكرين

٦ ٨ نصائح لتطوير العلاقات الإيجابية

٨ التعلم من القلب

٩ التحدث مقابل الإصغاء

١٠ الأبوة من القلب عندما تجد إينك نائماً

١٢ أقوال ماثورة علاقات إيجابية

المجلد ٨ الاصدار ١٢
كريستينا لاين

العدد
أسرة التحرير

التصميم: واثق زيدان

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٧
جميع الحقوق محفوظة

الرسالة النصية الغامضة

بقلم بريسيلا ليبشيك، بتصرف



في أحد الأيام المضغوطة بالمهمات والواجبات، كنت أحاول إيصال أولادي إلى درس الكمبيوتر لأكتشف في الطريق أن أحد الكتب كان مفقوداً، ولم أتمكن من العثور على مفتاح المنزل مما أدى الى حالة من الضياع والتوتر الشديد. في خضم كل ذلك سمعت صفير هاتفي. كانت رسالة نصية من رقم لا أعرفه، وقد فوجئت بما قرأته:

«لا يمكنني تغيير ماضيك، ولا يمكنني أن أعدك بالمستقبل، ولكن يمكنني أن أؤكد لك حبي ودعمي لك في كل ما قد تسعى إليه. أتمنى لك يوماً رائعاً بدون اسم».

لم يسعني سوى الإبتسام. بدا الأمر وكأنه واحدٌ من تلك «الأخطاء» العشوائية لإبعاد ذهني عن مشاكلي.

«أشكرك على تشجيعك»، أجبته. «ومع ذلك، يجب أن أخبرك بأنك أرسلت الرسالة الى الرقم الخطأ. من فضلك لا تشعر بالإنزعاج حيال ذلك - لقد جعلت يومي سعيداً».

صفر هاتفي مرة أخرى. «أوه، لقد كانت الرسالة في الواقع موجهة لك. هذا رقمي الجديد، وأردت فقط التأكد من أنك تعرفين شعوري تجاهك.» لقد كانت إحدى صديقاتي. هي أم لأحد

طلابي في صف اللغة الإنجليزية. بمجرد أن أنزلت أولادي من السيارة كان علي الاتصال بها لأشكرها على اهتمامها وتفكيرها بي.

مر اليوم كالمعتاد، ولكنني بالتأكيد شعرت بالسعادة في كل خطوة كنت أخطوها. جعلني هذا الأمر الصغير أفكر: منذ أن توفي زوجي وترك لي تربية أطفالنا الأربعة بمفردي، سعيْتُ جاهدةً ألا أثقل على أحد، لكن هناك دائماً أناسٌ يحبون أن يكونوا حولي ويفرحون بتقديم المساعدة عندما أحتاج إليها. لماذا لم أفكر ولو للحظة أن رسالة الإمتنان تلك كانت موجهة لي في المقام الأول؟

درسٌ كهذا لا يجب أن يمر مرور الكرام، لذلك حرصت على تركه يغوص في أعماقي. وهذا ما كان علي فعله. ■

قصة معسكرين

بقلم مار هودلر، بتصرف

والمال والموارد على شكل فطيرة يتم تقطيعها. في كل مرة يحصل فيها شخصٌ ما على قطعة، يتبقى لك القليل. كما يمكنك أن تتخيل، هناك القليل من النوايا الحسنة في مخيم القلة. يهتم الناس بمصلحتهم فقط، ولا يخشون انتزاع الفطيرة من شخصٍ آخر، لأنك إذا لم تقا تل من أجل قطعك فقد لا تحصل على أي شيء. وإذا كنت محظوظاً بما يكفي لكي تنتزع قطعةً أكبر من الفطيرة لن يكون لديك وقتٌ كافٍ للاستمتاع بها. يتوجب عليك حمايتها لاعتقادك بأن هناك من يخطط لانتزاعها.

أما معسكر الوفرة فهو مختلفٌ تماماً. فهناك يعتقد الجميع بأن الحب والأفكار والفرص والخيال والمال والموارد لا حدود لها. في هذا المخيم، يتم الإحتفال بمختلف الأشياء باستمرار. حيث يستمتع الناس بالفطيرة في كل مكان. عندما يجد شخصٌ ما متجراً كبيراً للفطائر فإنه ينصح الجميع به، بدلاً من محاولة ابقاءه سراً. يتم تبادل وصفات الطعام وتحسينها وتخصيصها. هناك شيءٌ مؤكد في معسكر الوفرة وهو أنه ما من أحد سوف تنفذ منه الفطائر. في الواقع، يشترك

أخبرتني صديقتي أنها عندما كانت صغيرة، كان الإنصاف دائماً قضية مهمة في بيتها. فعلى الرغم من أن أفراد عائلتها كانوا مترابطين ومتحابين كثيراً، إلا أنها وشقيقتها كانتا تتقاتلان دوماً عند تحضير أمها للحلوى أو الآيس كريم على من يحصل على القطعة الأكبر. كان النزاع على حصص الحلوى مرهقاً جداً على أمها لدرجة أنها كانت تحتفظ بميزان قرب مائدة الطعام وكانت توزن كل طبق من أطباق الحلوى للتأكد من أنها كانت متساوية. تلك كانت سياسة عائلتها لسنوات.

هذا جعلني أرى الحياة من خلال نموذج ”هناك الكثير من الفطيرة“. وهو يعني ما يلي، إذا كان أخوك سيحصل على قطعة كبيرة من الفطيرة فسيكون هناك القليل لك، أليس كذلك؟ هذا صحيح عندما يتعلق الأمر بالفطيرة، لكن الأمر مختلف في الأشياء الأخرى.

ومع ذلك ، هناك ميل لكي نكون تابعين لأحد إتجاهين، القلة أو الوفرة. إذا كنت من أتباع معسكر القلة، فأنت سوف ترى أشياء مثل الحب والأفكار والفرص والخيال



في الكثير من الأحيان بأن هناك "خير" أقل لي. كنت بالتأكيد في عداد المفقودين من معسكر الوفرة.

عندما أدركت ذلك، حزمت أمتعتي وبدلت المعسكر. لقد وجدت حسن الإستقبال في معسكر الوفرة. كانوا بالتأكيد "أكثر مرحاً". بدأت أوّمن بأن الأفضل لم يأت بعد - بالنسبة لي ولأصدقائي وللجميع من حولي. فجأة، كان لدي الكثير لأشاركه. لم تنفذ مني الأفكار أو الموارد المالية أو الفرص أو الحب. كان من السهل أن أكون كريمة عندما أدركت أنه لا توجد حاجة للتخزين. كان من السهل الإحتفال بمكاسب الآخرين وانتصاراتهم. كان الإنتقال إلى معسكر الوفرة قراراً رائعاً.

هل تفضلون الإنضمام إلى معسكر حيث تكونون دائماً على حافة المجاعة، مع تضاؤل الحب والأفكار والتمويل والموارد والفرص؟ أم تفضلون معسكراً تجد فيه أروع الفرص وأفضل الأفكار وأغنى الموارد، والحب العميق الذي لم يأت بعد، وبالقدر الذي يكفي للجميع؟ كل واحد منا لديه القدرة على اختيار موقفه، وتحديد المعسكر الذي يريد العيش فيه. ■

معظم الناس في الإعتقاد بأن أفضل الفطائر سوف تصنع فيما بعد وسوف يتم الاستمتاع بها وتقاسمها.

والغريب أنه في معسكر القلة يبدو عدد الفطائر أقل. الجميع يخافون اليوم الذي ستؤكل فيه آخر قطعة من الفطيرة. ماذا بعد؟ عليك تدبر أمرك لوحده، وعندما يتعلق الأمر بالحصول على فطيرة، فإنه من الأفضل الحصول عليها عندما تكون متوفرة.

ولكن في معسكر الوفرة ما من أحد يخشى نفاذ الفطائر. فهم يأتون باستمرار بمكونات جديدة لصنع فطائر بأشكال جديدة ومختلفة، طرق جديدة لنقل الفطائر، وطرق أفضل لصنع المزيد منها. ما من أحد يشعر بالقلق من فكرة نفاذ الفطائر في يومٍ من الأيام.

عندما عرفت هذين المعسكرين لأول مرة، سرعان ما توصلت إلى نتيجة مؤسفة، وهي بأنني قضيت في معسكر القلة أكثر مما قضيت في معسكر الوفرة. نادراً ما كنت أفكر أن الأفضل لم يأت بعد. كنت أشعر دائماً أن الكارثة تلوح في الأفق. عندما كنت أرى الآخرين سعداء كنت أشعر

٨ نصائح لتطوير العلاقات الإيجابية

بقلم ليجي ويب، بتصرف

أنهم مسنودين وينالون التقدير. فالاستماع الفعال أو التألمي هو أكثر أنواع الإستماع فائدة. فهو يظهر إهتمامنا الصادق لفهم ما يفكر أو يشعر به الشخص الآخر. كما أنه يساعدنا على التأكد من فهمنا قبل الرد، وإعادة صياغة جمل المتحدث وعكسها إليه للتحقق منها. إن عملية التحقق أو التغذية الراجعة هذه هي ما يجعل الاستماع فعالاً.

٣. امنح الناس وقتك. إعطاء الوقت للآخرين هدية ضخمة. في عالمٍ نتسابق فيه مع الزمن لإنجاز مهماتنا، لا وقت كافٍ لدينا نقدمه لأحبائنا وأصدقائنا وزملاء العمل. لقد اعاقت التكنولوجيا قدرتنا على بناء علاقةٍ حقيقية الى حدٍ ما، وكثيراً ما نحاول القيام بمهام متعددة عبر ارسال رسائل نصية والتحدث في نفس الوقت. من المهم أحياناً أن نتواجد مع الآخرين حقاً عندما نمنحهم من وقتنا. تكريس الوقت والطاقة والجهد لتطوير وبناء العلاقات هي واحدة من مهارات الحياة الأكثر قيمة.

من أكثر التجارب العميقة التي يمكن أن نمر بها في حياتنا هي التواصل مع الآخرين. تلك العلاقات إن كانت إيجابية وداعمة تساهم في تعزيز الشعور بالصحة والسعادة. إليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدنا في تطوير علاقات أكثر إيجابية في جميع مجالات الحياة:

١. اقبل واحترفي بالاختلافات. إن أحد أكبر التحديات التي نواجهها في علاقاتنا هي أننا مختلفون في طريقة تصورنا وتعاطينا مع العالم. إن إنشاء العلاقات مع من يشبهوننا ويفكرون مثلنا سهل. فنحن نشعر براحة أكبر عندما "يفهمنا" الناس، ويرون وجهة نظرنا. لكن الحياة ستكون مملة للغاية إذا كنا جميعاً متشابهين، قد نجد الأمر سهلاً في البداية، إلا أن بهجة التجانس ستتلاشى قريباً. تقبلنا للاختلاف والإحتفال به هو بداية رائعة لعلاقات مميزة.

٢. استمع بفعالية. الإستماع مهارة مهمة لتعزيز احترام الذات. هذا شكل من أشكال الإطراء الصامت الذي يجعل الناس يشعرون

٤. قم بتطوير مهارات الاتصال لديك.

أحد أكبر الأخطار في التواصل هي افتراض أن الشخص الآخر قد فهم الرسالة التي نحاول إيصالها إليه. يمكن أن يؤدي ضعف التواصل في مكان العمل إلى ثقافة الطعن من الخلف وإلقاء اللوم، وهذا بدوره يمكن أن يؤثر على مستويات الإجهاد لدينا، خاصة عندما لا نفهم شيئاً أو نشعر بأننا قد ضلنا الطريق. للتواصل الجيد تأثيرٌ إيجابي على الروح المعنوية، كما أنه يحفز الأفراد على القيام بالعمل على أتم وجه.

٥. تعلم تقنية استخدام الهاتف النقال.

في الوقت الحاضر يمتلك الجميع هاتفاً نقالاً، وآخرين يمتلكون هاتفين أو أكثر. وفي الوقت الذي يعتبر فيه الهاتف النقال أداة فعالة للتواصل وإنقاذ الأرواح في حالات الطوارئ، يمكن أن يكون مصدر إلهاء وعائق خطير للعلاقات الإيجابية عندما يستخدم بطريقة لا تحترم اللياقة. حاول أن تضع ذلك في اعتبارك عند استخدام هاتفك النقال.

٦. قدم وتلقى التغذية الراجعة.

الراجعة هي وقود التقدم. على الرغم من أنها ليست ايجابية دائماً، إلا أنها قد تكون جيدة جداً بالنسبة لك. إن القدرة على تقديم التغذية الراجعة البناءة للآخرين تساعد على تعزيز إمكاناتهم الشخصية، والتي يمكن أن تساعد في إقامة علاقات إيجابية ذات منفعة متبادلة. إن أي تعليقات تتلقاها ما هي إلا معلومات مجانية، يمكن أن تساعدك

في إنارة الطريق والحصول على منظورٍ مختلف.

٧. تعلم أن تثق أكثر. قبل مدةٍ طويلة دار بيني وبين شقيقي نقاش فلسفي حول ما هو الأمر الأكثر أهمية في أي علاقة – هل هو الحب أم الثقة أم العاطفة. كنت أصغر سناً وأكثر سذاجة حينها، وكنت عالقة في البحث عن الإحساس. إلا أنني نضجت وفهمت أن الثقة مهمة للغاية في أي علاقة. بعد سنوات، اشتريت لأخي صورة فتاةٍ صغيرة، كانت تبتسم وتحقق بثقة الى الكاميرا مع قدم فيل فوق رأسها. كان التعليق على الصورة يقول: ”الثقة أكثر أهمية من الحب“. الحب لا يدوم بدون مقادير متساوية من الإحترام والثقة.

٨. قم بتطوير التعاطف.

هناك تعبير عظيم تعلمته منذ زمن بعيد: ”سوف ينسى الناس ما قلته، سوف ينسون ما فعلته، لكن لن ينسوا أبداً كيف جعلتهم يشعرون“. إن التعاطف والتفاهم يبني العلاقات بين الناس. إنها حالة إدراك لمشاعر واحتياجات شخصٍ آخر دون إلقاء اللوم أو تقديم النصيحة أو محاولة إصلاح الموقف. التعاطف هو ”قراءة“ الحالة الداخلية لشخصٍ آخر وتفسيرها بطريقةٍ تساعد على التقدم وتطور والثقة المتبادلة.

كل علاقةٍ نقيمها يمكن أن تعلمنا شيئاً. كل علاقةٍ نقيمها يمكن أن تعلمنا شيئاً مختلفاً، وبنناء علاقاتٍ إيجابية مع الآخرين، سنصبح أكثر سعادة رضا. وسنشعر بأننا مدعومون، وداعمون وعلى تواصل. ■

التعلم من القلب

بقلم أن بيرليني

لإلقاء نظرة خاطفة على مسألة الحرب المعقدة مقابل السلام.

رأيت جنون الحرب والألم، والندبات التي تترك على مر السنين.

لقد لمست ألم التقسيم.

أصبحت مقتنعة بضرورة الوحدة وجمالها، فهي شيءٌ قوي لا يقدر بثمن. وأدرت الحالة المؤسفة التي نقع فيها عندما لا نقدرها ونفقدنا في النهاية.

تعلمت أن الأشياء الصغيرة، إن لم يتم التصدي لها، يمكن أن تصبح قضايا كبيرة.

أدرت خطر اعتبار الأشياء الجيدة التي نمتلكها أمراً مفروغاً منه، واستسهال مقايضتها ببعض الوعود المزيفة.

وشهدت ما يمكن للغفران أن يحققه، وأهمية الإيمان والثقة مقابل اليأس.

لقد دهشت من الشجاعة والبسالة وعدم الأناية التي يمكن لبعض الناس إظهارها في الظروف القاسية.

تذكرت مقولة الأم تيريزا: "ما الذي يمكنك القيام به لتعزيز السلام العالمي؟ اذهب إلى البيت واحب أسرتك". إذا لم يكن هناك سلام، فذلك لأننا نسينا أننا ننتمي إلى بعضنا البعض. ■

إنها السنة العشرين التي أقضيها في يوغسلافيا "سابقاً". عشت وعملت فيها بعد وفاة الرئيس تيتو مباشرة عام ١٩٨٠. كانت صورته لا تزال معلقة في كل مكان، وعلى الرغم من أن البلاد كانت تمر بأزمة اقتصادية صعبة، لم يكن أحد يشك في الوحدة اليوغسلافية. بعد أن عشت هنا "قبل" و "بعد" التقسيم، مازلت محتارة كيف أدت سلسلة من الحروب الأهلية الوحشية والدموية إلى تكوين سبعة بلدان مختلفة.

لكنني اكتشفت أن العديد من الأشخاص الذين عاشوا في تلك الفترة كانوا يواجهون صعوبة في فهم ذلك. يبدو الأمر كما لو أنه كابوس من الكراهية والألم.

لقد سمعت الكثير من التعليقات على غرار "لا يمكننا معرفة ما حدث، ولا كيف أصبحنا أعداءً لجيراننا وأقاربنا".

على الرغم من أن الجميع لم يغفر وينسى، أعتقد أنهم سيفكرون مرتين أو أكثر قبل الدخول في حربٍ أخرى. لقد دفعوا الثمن، وبطرقٍ عديدة، لا يزالون يدفعونه.

على مر السنين قامت منظمة بير اون موندو ميغليور الإنسانية* ببناء جسور المصالحة، ومن خلال هذه العملية، أُتيحت لي الفرصة

*أنا بيرليني هي أحد مؤسسين "بير اون موندو ميغليور" (www.perunmondogliore.org) وهي منظمة إنسانية

ناشطة في البلقان منذ عام ١٩٩٥.

التحدث مقابل الاصغاء

بقلم أيريس ريتشارد

نصائح سريعة

- تأكد أن علاقتك بنفسك علاقة إيجابية.
- اقبل واحتملي بحقيقة أننا جميعاً مختلفين.
- اصغي باهتمام لما يقوله الآخرون.
- امنح الناس الوقت و”كن حاضراً عندما تكون معهم.
- طور مهارات الإتصال الخاصة بك.
- تعلم التقنيات الخاصة بالهاتف النقال، وكن مطلع على مخاطرها.
- تعلم إعطاء وتلقي التغذية الراجعة البناءة.
- افتح قلبك وتجراً على وضع الثقة في الآخرين.
- تعلم أن تكون أكثر تفهماً وتعاطفاً.
- عامل الناس كما تريد أن يعاملوك.

كانت الكافيتريا الصغيرة في مكان عملي تغص بالثرثرة. كان الزملاء يجلسون في مجموعاتٍ يتحدثون فتعج الغرفة بالأصوات. لم أشعر برغبةٍ في الحديث ذلك اليوم فاختارت الجلوس بمفردي. اخذت احملق في النافذة منهمكاً في التفكير في العديد من الأمور. علاقات مضطربة في العمل، وحالة صحية سيئة. تساءلت متى سأصل إلى نهاية النفق حيث تشرق الشمس مرة أخرى.

عندما كنت أرتشف القهوة نظرت في أرجاء الغرفة ولاحظت أن كل شخص لديه قصة يرويها. الجميع قاموا بسرد قصصهم، إلا أن عدداً قليلاً منهم كان منهمكاً في الاستماع الفعال. ظننت أنني أحتاج حقاً لصديقٍ يملك مهارات استماعٍ جيدة، يمكنه أن يساعدني في تفكيك أفكارٍ المضطربة. عندها بدأت الفكرة تتشكل في ذهني. وبدلاً من انتظار ذلك الصديق، كان علي أن أكون أنا صديقةً للآخرين.

هناك الكثير مما كان عليّ تعلمه لاكتساب هذه المهارة. الخطوة الأولى هي اتخاذ قرار أن أكون مستمعة جيدة للآخرين. بعد تلك الخطوة الصغيرة، لاحظت أن علاقتي مع زملاء العمل والأصدقاء قد تحسنت بالفعل. وبالمناسبة، وجدتُ ”مستمعاً جيداً“، شخصاً يفهمني ويساعدني اهتمامه على تفكيك أفكارٍ واعادة تنظيمها. ■



عندما تجد ابنك نائماً

بقلم جويل روك

هذا الأمر شائع في عائلتي، حدث لي ولأشقائتي أيضاً. بمجرد وصولنا إلى نقطة معينة من التعب لا يمكننا مقاومته، فيكون النوم هو الحل الوحيد. ابني اكتسب ذلك في وقتٍ مبكر. عندما يكون متعباً ينام، حتى لو كنا على وشك غناء أغنية عيد ميلاده أو عندما يفترض به أن ينهي واجبه المنزلي. زوجي وأنا نفهم ذلك ونتعامل مع الأمر. كان مدرسوا ابننا، يدركون أنه قد ينام على مكتبه في بعض الأحيان. أحاول جعله ينام مبكراً عندما يكون عليه الاستيقاظ في الصباح الباكر أو عندما يكون أمامه يوم طويل.

الآباء والمعلمين عموماً يفهمون هذه الأشياء. إلا أن الأطفال الآخرين لا يفهمون ذلك.

عندما نشرت الصورة ”الطريفة“، لم أفكر في إمكانية قيام الآباء بإبرازها ليراها أطفالهم، والتي قد لا تكون ”طريفة“ بل ”سخيفة“ أو ”مضحكة“ أو ”محرجة“.

في الطريق إلى المنزل بعد أمسية مع بعض الأصدقاء، سألت أصغر أبنائي إن كان قد أمضى وقتاً ممتعاً.

أجاب: ”نوعاً ما“. ”لكن الأطفال في الملعب كانوا يضايقونني“.

”لماذا؟“ سألت. أحياناً تكون ردة فعل طفلي قوية اتجاه بعض التعليقات، لذا افترضت بأن الأمر لم يكن ذو أهمية.

”قال إريك بأنه رأى صورة لي وأنا نائم أثناء القيام بالواجبات المنزلية، ثم قالت ليزلي إنها شاهدتها أيضاً، وبدأ جميع الأطفال يضحكون“.

لم أكن أعرف ماذا أقول له. كنت قد نشرت صورة على الفيسبوك لإبني نائماً على مكتبه وواجهه المنزلي بجانبه. كنت أظن أنه أمرٌ لطيف. يضع إبني كل جهده في انجاز دروسه، ولكن عندما يكون متعباً فإنه يخلد للنوم.



مناسبات مختلفة قبل أن أبلغ الخامسة من العمر، حيث كنت أذرف الدموع بسبب المضايقات. تميل اللحظات المؤلمة إلى البقاء في العقل والقلب لفترة طويلة بعد أن يتلاشى صدى الكلمات الفعلية.

كم مرة يكون لكلماتي أو تعليقاتي الجانبية نفس تأثير تعليقات هؤلاء الأطفال في الملعب؟ عندما أحاول التركيز على العمل، وبعد عدة مقاطعات، أصرخ على الأطفال وأخبرهم أن يتركوني وحدي حتى أتمكن من إنجاز شيء ما. أو عندما يتجادلون ولا أستطيع تحمل ذلك أقول لهم لا يهمني من قال ماذا وما هي المشكلة - أريد الهدوء فقط.

بعد تفكير عميق، تعهدت بأن أرى الأشياء من خلال عيون طفلي. هذا ليس أمراً سهلاً يمكنني القيام به، ولا حتى الحفاظ عليه، ولكنه شيء يمكنني على الأقل تجربته. ■

أمرٌ فعلته دون تفكير تسبب في إيذاء إبني. وفي تكوين صورة سلبية عنه في أذهان أصدقائه. قد ينسى الأطفال الأمر بعد دقيقة ويعاودون اللعب مرة أخرى. لكن في تلك اللحظة، كان علي أن أعترف لولدي بأنه لم يكن خطأهم. بل كان خطأي أنا.

سحبت صورة الفيسبوك وأريتها لأبني قائلة: "لقد نشرت هذه الصورة لك قبل أيام. لم أكن أظن أن أي شخص سوف يضايقك حول هذا الموضوع. ثم وعدته بأنني لن أنشر أي شيء عنه إلا إذا سألته أولاً. كنت قد أبرمت هذا الإتفاق مع عدد من أفراد عائلتي، لكن لم يخطر ببالي أن الأمر سيكون مهماً لإبني الأصغر. كنت مخطئة.

من الغريب إرتكاب خطأ من هذا القبيل. وبالعودة إلى طفولتي، كانت أقوى مشاعري ناتجة عن المضايقات. أستطيع أن أتذكر



العلاقات الإيجابية

عندما تتوقف عن توقع المثالية من الناس، ستتمكن من أن تحبهم كما هم. - دونالد ميلر

قد ينسوا ما قلته، لكنهم لن ينسوا أبداً كيف جعلتهم يشعرون. - كارل ديليو

اللطف المستمر يمكن أن يحقق الكثير. كما تقوم الشمس بإزالة الجليد، يتسبب اللطف في تبخر سوء الفهم وعدم الثقة والعداء. - ألبرت شويتزر

يمكنك كسب العديد من الأصدقاء خلال شهرين إذا أظهرت الإهتمام بهم، أكثر مما قد تكتسبه خلال عامين بانتظار جعلهم يهتمون بك. - ديل كارنيجي

يمكننا تحسين علاقاتنا مع الآخرين بسرعة فائقة إذا أصبحنا مشجعين بدلاً من أن نكون نقاد. - جويس ماير

الحب يزيل الأقنعة التي نخشى أن نعيش بدونها ونعرف أننا لا نستطيع العيش داخلها. - جيمس بالدوين

العنصر الأكثر أهمية لبلوغ النجاح هو التوافق مع الناس. - ثيودور روزفلت

إن علاقة الحب الأمثل هي تلك التي يكون فيها المحبوب حراً - أن يضحك معي، ولكن ليس علي؛ أن يبكي معي، لكن ليس بسببي؛ أن يحب الحياة و يحب نفسه و يحب أن يكون محبوباً. تتركز هذه العلاقة على الحرية ولا يمكن أن تنمو أبداً في قلب غيور. - ليو بوشاغليا

إن اجتماع شخصين يشبه التلامس بين مادتين كيميائيتين: إذا كان هناك أي رد فعل، فإن كليهما يتحولان. - كارل يونغ

عندما تكون في نزاع مع شخص ما، هناك عامل واحد يمكن أن يحدث الفرق بين الإضرار بعلاقتك وتعميقها. هذا العامل هو موقفك. - وليام جيمس

