

المجلد ٩ الاصدار ٢

# المشوقفة

المجلة التي تحركك!

مانديلا لا يستطيع  
فعل كل شيء

معوّقات المغفرة

الأبوة من القلب  
كيف تعلم الطفل الغفران



٣

مانديلا لا يستطيع فعل كل شيء

٤

معوقات المغفرة

٩

اليوم الرائع الذي سامحتني فيه تلميذتي

١٠

الأبوة من القلب كيف تعلم الطفل الغفران

١٣

أقوال ماثورة الغفران قوة

مررت مؤخراً بتجربة جعلتني أفكر بمعنى الغفران. تكلمت مع أحد الأشخاص عن تصرف معين بدر منه كان يضايقني ويجرحني. حاولت أن أشرح مشاعري بوضوح، وايصال الرسالة بلطف. لكن لم يكن استقباله جيد للموضوع. اختلفت معه وشعر بالأذى بسبب ما شاركته به.

شعرت بالسوء بعد ذلك، وفكرت أن أنسى كل ما جرى. لم يؤد ذلك إلى إيذاء مشاعر كلا الطرفين وانهايار التواصل فقط، ولكنه أعاد أيضاً العديد من الذكريات المؤلمة، الأحداث والأفكار التي ظننت أنني قد غفرت عنها وتجاوزتها. إنتهى بي الأمر إلى المواجهة، فكان لأصدقائي المقربين آراء متضاربة حيال ما فعلته.

أعلم بأنني لست الوحيدة التي تمر بمثل هذه المواقف. في بعض الأحيان، ندخل بخلافات غير قابلة للحل في علاقاتنا، قد تؤدي إلى الانفصال أو الطلاق، أو خصام الأصدقاء و أفراد العائلة، أو الاختلاف بين زملاء العمل المقربين. ليس من السهل أن نغفر أو نتجاوز أو نستعيد العلاقات المقطوعة.

في حالتي، أدركت أنني بحاجة إلى تثقيف نفسي بما يخص التجاوز عن الجروح الماضية، وكيفية التعامل مع القضايا الحالية. أعطتني القصص والمقالات التي وجدتها وقرأتها المزيد من التبصر في آليات المغفرة المعقدة. وأظهرت لي طرقاً من أجل التحسن. أمل أن تكون مشاركة المقالات التي وجدتها مفيدة، وأن هذا العدد من المشوقة سيزودكم بالنصائح والإلهام الذي قد تحتاجونه لكي تغفروا لأنفسكم وللآخرين.

كريستينا لين  
الى المشوقة

المجلد ٩ الإصدار ٢  
كريستينا لين

العدد  
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٧  
جميع الحقوق محفوظة

# مانديلا لا يستطيع فعل كل شيء

بقلم اندرو بيرشيس، بتصرف

المغفرة هي القدرة على معاملة شخص لا يستحق كما لو كان يستحق. إنها أكثر حاجة ملحة على كوكب الأرض، جميعنا نحتاجها.

يجب أن نحزن على الرجل العظيم. ولكن لماذا لا نحزن أيضاً على نقص المغفرة فينا؟ سُنْعتبر متناقضين، إن كنا نحزن على شيء وننسى الآخر. ليس من الضروري أن يتم الحكم علينا بالأشغال الشاقة في جزيرة روبن للحصول على فرصة للغفران. نحتاج فقط إلى موقف مع مدير أو زوج أو صديق أو احد ركاب القطار الجالسين بقربك، أو شخص من مجموعة عرقية أخرى في مجتمعنا، أو ٢٠ دقيقة تقضيها في ساعة الذروة.

إن كنا نعتقد أننا متفوقون، فلن نغفر لأحد أبداً. كان مانديلا يرى أن مصالح الآخرين متفوقة على مصالحه. قام ذلك بتعزيز نوع فريد من اللطف عنده. المشكلة ليست أننا لا نستطيع أن نكون لطفاء؛ بل باعتقادنا أننا متفوقون، وبالتالي لا داعي لأن نكون لطفاء.

إن فرص الغفران كثيرة. فهي تأتي إلينا كل يوم.

أعتقد في بعض الأحيان أن الناس يبجلون الأبطال بدلاً من الصفات التي جعلتهم أبطالاً. إنها عملية لإراحة الضمير. لا يتم تحديد الأبطال حسب حجم الجمهور. بل حسب نوعية أفعالهم. يمكننا أن نغفر لمن يؤذوننا، إنه مجرد تصرف يفعله مانديلا. ■

أنا من جنوب أفريقيا. نيلسون مانديلا كان من جنوب أفريقيا أيضاً. عند وفاته اجتاحت العواطف الجياشة أبناء بلدي. بكى الناس، وتدفقت التعازي، وانتشر الحزن على الفيسبوك ونُكست الأعلام على الفور. تكلم عنه الجميع مستخدمين أسماء عائلته التي يحبها - ماديبا وتاتا. شعرت أن الجميع في جنوب أفريقيا قد فقدوا أحد أقاربهم. حضر قادة العالم الى جنازته والناس تدفقوا في الشوارع لتحيته.

لماذا يُكرّم مانديلا؟ إنه الرجل الذي سجن لمدة ٢٧ عاماً في زنزانة صغيرة. حكم عليه بالأشغال الشاقة في محجر سجن جزيرة روبن. تعرض للتعذيب على يد العنصريين بسبب مناهضته للعنصرية. وعندما أُطلق سراحه، قام بالترويج لمبدأ الحب تجاه العدو، ثم قام بتسليم السلطة خلفه بدون أنانية.

نزع سلاح الجميع - حرفياً. سحر الجميع - عالمياً. كان يحب الجميع - بالتساوي. ووجد الجميع - بشخصيته الرائعة.

كان هدفه تحرير كل من الظالم والمظلوم. قال مانديلا: «لنكون أحراراً، لا يقتصر الأمر على تحطيم قيد شخص ما، بل بالعيش بطريقة تحترم وتعزز حرية الآخرين».

كان رمزاً للقيادة المستمدة من الغفران، حيث قال «ما من أحد يولد والكره في قلبه، الناس يتعلمون الكراهية، وإن استطاعوا تعلم الكراهية فيمكن تعليمهم الحب».

# معوقات الغفران

بقلم ليندا جراهام، بتصرف

للمقاومة. في الواقع، أفادت الدراسات أن عدم القدرة على غفران أخطاء الماضي يمكن أن تدمر صحتنا العقلية والبدنية.

المغفرة هي ممارسة نسيان المعاناة الناجمة عن ارتكاب شخص آخر خطأ (أو حتى أخطاءنا نحن). هذا لا يعني إيجاد الأعذار أو الإغفال أو النسيان أو التسامح أو التقليل من الضرر أو القفز إلى تسوية سابقة لأوانها أو سطحية؛ لا يتطلب الأمر بالضرورة عمل تسوية على الإطلاق. بدلاً من ذلك، علينا تغيير الإساءة من خلال التفاهم والتعاطف والإنفتاح.

الغفران الحقيقي يُصلح العلاقات ويستعيد السلام الداخلي.

ومع ذلك، غالباً ما نجد صعوبة في النسيان والصفح والمضي قدماً، للقيام بعمل جيد لأنفسنا. لتعليم شخص ما الغفران يجب أن يقوم بفتح قلبه لمفهوم التعاطف. وأن يعمل على تفهم موقف الشخص الآخر. أن ينأى بنفسه عن المشكلة، وعدم أخذ الأمور على محمل شخصي. لكن الأبحاث المتعلقة بالنفور من التسامح تشير إلى نهج آخر: فالمغفرة لا تأتي بالضرورة بالتماس اللطف أو الرحمة، بل بالتصدي لمخاوف الضحايا وقلقهم.

أقدم لكم أدناه جولة قصيرة عن المعوقات الثلاث للمغفرة وطرق التغلب عليها، بالإعتماد

من الصعب نسيان المعاناة التي يسببها لنا شخص آخر. ما هي الحواجز التي تقف في طريق الغفران؟ وكيف يمكننا التغلب عليها؟

جلست لوري وجايمي في مكثبي منذ بضعة أشهر، وكانا يعانيان من مشكلة شائعة بين الأزواج. اكتشفت لوري في الأسبوع الماضي أن جيمي فعل أمراً لا يفتقر، فقد أقام علاقة لفترة قصيرة مع المساعدة الإدارية الجديدة في مكتبه بينما كانت لوري خارج المدينة تزور والدها المريض. كان جايمي نادماً حقاً، ولكنه كان يحمل أيضاً ضغينة تجاه لوري، بسبب زيادة إنفاقها على الرغم من طلباته المتكررة بالبقاء ضمن حدود ميزانيتهم المتفق عليها.

كلنا يعرف كم يؤلم هذا النوع من الأذى أو الخيانة أو الإساءة، وكم هو سهل ترك هذا الألم يتحول إلى ضغائن و استياء دائم. أمضيت ٢٠ عاماً في مساعدة الأزواج مثل لوري وجايمي من أجل استعادة الشعور بالثقة بعد انتهاك تعهداتهم والإخلال باتفانياتهم. وفي ذلك الوقت، وجدت أن مساعدة الأشخاص على فهم الدوافع الأساسية لبعضهم البعض هو أمر حاسم لإصلاح الشرح بينهم.

تعلمت أيضاً أن مساعدة الناس على الغفران أمر ضروري، حتى لو كان هناك سبب وجيه



## نصائح للتغلب على عدم الإستعداد

١. تذكر لحظة ارتكاب الأخطاء بأنك ستكافح من أجل الصفح. أنر شبكات ذاكرتك عن طريق استحضار صورة بصرية، مع ملاحظة العواطف التي تنشأ عندما تستعيد هذه الذكرى، لاحظ أين تشعر بتلك العواطف في جسمك كالتقلصات والشعور بالثقل. لاحظ أفكارك حول نفسك والشخص الآخر وأنت تستحضر تلك الذكرى. دع هذه اللحظة تستقر في وعيك.

٢. إبدأ بالتفكير في الدروس التي يمكن استخلاصها من هذه اللحظة: ما الذي كان بإمكانك عمله بشكل مختلف؟ ما الذي كان بإمكان الشخص الآخر أن يفعله؟ ماذا ستفعل من الآن فصاعداً؟ عندما نتمكن من تحويل لحظة مؤسفة إلى لحظة قابلة للحياة، سنتمكن من العثور على الفائدة من الخطأ، ويمكننا أن نفتح على التغيير والمغفرة.



على الأبحاث وخبرتي الخاصة مع مئات الحالات لأزواج وأفراد. إن فهم هذه العوائق التي تحول دون المغفرة يمكن أن يكون مفيداً جداً لأي شخصٍ ناضل من أجل الصفح.

### الحاجز رقم ١: عدم الإستعداد

الحاجز الأول هو "عدم الإستعداد"، والذي يمكن تعريفه على أنه حالة داخلية من الاضطرابات العاطفية التي لم يتم حلها، والتي يمكن أن تؤخر أو تعيق المغفرة. يمكن للناس أن يشعروا بأنهم عالقون في دور الضحية، نتيجة الأخطاء التي ارتكبتها بحقهم الشخص الآخر، أو نتيجة ظلم الحياة الواقع عليهم. فيصبح من الصعب توسيع وجهة نظرهم لرؤية المعنى الأكبر، وإمكانات تغير الأحداث.

يُظهر الناس المزيد من العزوف عن التحرك نحو التسامح، خاصة عندما يكون لديهم خوف من تكرار الخطأ.

المثل الشعبي الذي يقول "الوقت يشفي جميع الجروح" يثبت أهمية عدم التسرع في هذه العملية. يعتبر الوقت عاملاً مهماً في مساعدة الناس على الابتعاد عن الألم والإرتباك والغضب. إنه يساعد المخطيء على بناء سلوك واعي، ويساعد الضحية على إعادة تقدير حجم الإصابة في السياق الأوسع للعلاقة بكاملها.

وعلى مدى الأشهر الثلاثة التي عملت فيها مع لوري وجايمي، رأيتهما يواجهان ويتغلبان في النهاية على حاجز عدم الإستعداد. استغرق ذلك وقتاً طويلاً، إلى أن تمكنت لوري من وضع خيانة جايمي في سياق زواج دام ١٧ عاماً، والذي نجا بالفعل من تحديات أكبر من تلك التي واجهها جايمي جراء علاقةٍ عابرة. وبمرور الوقت استطاع جايمي أن يثق في



التغيرات التي قامت بها لوري بما يخص عادات إنفاقها.

## الحاجز رقم ٢: الحماية الذاتية

الحاجز الثاني للمغفرة هو "الحماية الذاتية" - وهو الخوف. وغالباً ما يكون مشروعاً. لإعتقادنا بأن المغفرة سوف تأتي بنتائج عكسية، وتترك الشخص الذي يغفر عرضةً لمزيد من الأذى أو العدوان أو انتهاك الحدود أو الإستغلال أو الإساءة. إن الأشخاص الذين عانوا من سلوكٍ مؤذٍ متكرر ولم يتلقوا إعتذاراً من الشخص المخطئ، لن يغفروا على الأغلب. في الواقع، لقد وجدوا أنه حتى أقوى دوافع التسامح يمكن أن تتضاءل من خلال التفكير بحجم الخطأ و/أو بسبب عدم الإعتذار وإبداء الندم الصادق. إن رفض المغفرة هنا ما هو إلا محاولة لإعادة موازين السلطة أو السيطرة في العلاقة.

إن واحدة من أصعب القرارات التي يواجهها الناس بما يخص المغفرة هي: هل هذه العلاقة تلبي حاجاتي الأساسية؟ أو هل أحتاج للتخلي عن هذه العلاقة من أجل تليبيها؟ سلوك الشخص المخطئ هو المفتاح هنا. إذا استمر السلوك

المؤذي دون أي إقرارٍ بارتكاب الأخطاء، أو إذا تم التقليل من تأثير السلوك السلبي على الضحية، أو إلقاء اللوم عليه، فإننا قد نشعر حينها بأن الغفران شيء مستحيل، إن لم يكن أمراً غيبياً نقوم به.

وفي بعض الأحيان يشعر الناس بالخوف من تقديم المغفرة والتي قد يساء تفسيرها من قبل الجاني كدليل على أنه يستطيع النجاه بسلوكه السلبي مرة أخرى. يحتاج الناس في الكثير من الأحيان إلى معرفة أن لديهم الحق في وضع وتنفيذ حدودٍ مشروعة في العلاقة. ويمكن أن يشمل الغفران أيضاً عدم وجود علاقة مع الجاني بعد الآن، أو تغيير قواعد توزيع القوى لاستمرار العلاقة.

فقط عندما أوقفت لوري نفقاتها الزائدة وأصبحت تحترم الحدود التي وضعها جايمي لميزانيتها الشهرية، تخلص من حاجته إلى الحماية الذاتية، واستطاع أن يقدم غفراناً حقيقياً لتجاوزات لوري السابقة. وعندما استطاعت لوري أن تثق بجايمي مرة أخرى، وتصدق ندمه على خيانتها لها، وتؤكد أن هذا السلوك لن يحدث مرة أخرى، أصبح بإمكانها أن تخفف من حاجتها إلى الحماية الذاتية وأن تغفر.

١. ضع حدوداً كنت متردداً في وضعها مع الشخص الذي تحاول جاهداً مسامحته.

٢. وضح في عقلك كيف يخدم هذا الحد قيمك واحتياجاتك ورغباتك الخاصة. فكر في قيم ورغبات الشخص الآخر. لاحظ الأرضية مشتركة بينكما. ولاحظ الاختلافات.

٣. تحدث مع الشخص الآخر عن الحدود التي ترغب بها. إبدأ بالتعبير عن تقديرك له لأنه يستمع اليك. تحدث عن الموضوع؛ وعن تفهمك لإحتياجاتك و احتياجاته الخاصة.

٤. وضح شروطك ببساطة وبشكل لا لبس فيه. لا يتعين عليك تبرير مواقفك أو شرحها أو الدفاع عنها. اذكر العواقب التي ستنتج إذا لم يتم احترام هذا الحد.

٥. تحدث مع الشخص الآخر عن السلوكيات التي يمكنه القيام بها، لكي تعرف مدى فهمه لحدودك.

٦. فكر في التغييرات التي طرأت على العلاقة، هل تم احترام الحد أم لا. قد تحتاج الى تكرار هذا التمرين عدة مرات لتغيير ديناميكيات علاقاتك.

### الحاجز رقم ٣: مخاوف "ماء الوجه"

الحاجز الثالث هو مخاوف "ماء الوجه" - ما يمكن أن نسميه الحاجة إلى إنقاذ ماء الوجه أمام الآخرين وحماية سمعتنا أمام الناس، بالإضافة الى تجنب المشاعر التي تهدد الذات - بمعنى آخر شعور "أنا ممسحة أرض".

بصفتنا كائنات اجتماعية، نرفض الظهور ضعفاء أو مثيرين للشفقة أمام الآخرين. وهذا يجعلنا نستخدم

## كيف ترى نفسك

١. اجلس بشكل مريح، اسمح لعينيك أن تغلقا بلطف. ركز انتباهك على تنفسك.
٢. عندما تكون مستعداً، فكر بشخصٍ يشكل وجوده في حياتك مصدر أمان. يمكن أن يكون هذا الشخص صديقاً عزيزاً أو معالِجاً أو معلماً أو شخصاً روحانياً أو أنت نفسك.
٣. تخيل نفسك تجلس مع هذا الشخص وجهاً لوجه. تصور أن ذلك الشخص ينظر إليك بقبول وحنان وتقدير وبهجة. اشعر بحبه وهو يقوم بتقبلك.
٤. الآن تخيل نفسك الشخص الآخر، انظر إلى نفسك من خلال عينيه. أشعر أن حب هذا الشخص موجه نحوك. ابحث في نفسك عن الخير الذي يراه الشخص الآخر فيك. تذوق هذا الوعي حول الخير بداخلك.
٥. والآن عد لتكون نفسك. أنت في جسمك مرة أخرى، وتشاهد الشخص الآخر ينظر إليك بالكثير من الحب والقبول. لاحظ كيف وأين تشعر بهذا الحب والقبول في جسمك، ربما تكون ابتسامة، أو شعور دافئ في قلبك.
٦. خذ لحظات للتفكير في تجربتك. وانظر بإيجابية لنفسك. ضع النية لتذكر هذا الشعور عندما تحتاج إليه.

طرقاً عديدة تحمينا من الشعور بالعار، منها إجماعنا عن الصفح. إن التشبث بالحق يمكن أن يعطي الناس شعوراً بالتحكم في علاقاتهم. يخافون من أن المغفرة ستجعلهم يفقدون هذه "القوة الإجتماعية". إذا كانت مخاوفنا بشأن إنقاذ ماء الوجه تعزز الرغبة في الإنتقام أو السعي له بدلاً من التسامح، فقد نحتاج عندها إلى إعادة تقوية شعورنا الداخلي بالقيمة الذاتية واحترام الذات قبل أن تكون المغفرة خياراً لنا.

ان الأشخاص الذين يشعرون بأن قيمتهم الذاتية قد تضاءلت بسبب الخطأ أو أن ما حصل يهدد شعورهم بالسيطرة، أو الانتماء، أو سمعتهم الاجتماعية، من الأرجح أن يشعروا بمخاوف "ماء الوجه" والتي يمكن أن تمنع الغفران.

في كثير من الأحيان يحتاج الأشخاص الذين تعرضوا للأذى من قبل شخصٍ آخر استعادة إحساسهم باحترام الذات لخلق المساحة العقلية لكي تبدو المغفرة خيار حقيقي. نحن بحاجة إلى الحفاظ على إحساس ذاتي مستقل عن آراء الآخرين السلبية وتوقعاتهم. يمكن للأصدقاء الحميمين، أو أفراد العائلة الموثوق بهم، أو المعالِجين، أو رجال الدين أن يساعدوا في العمل كموجهين للشعور بالذات. فهم يستطيعون توليد شعور إيجابي عن انفسنا.

ابقت لوري وجايمي خلافاتهما بعيداً عن الأصدقاء والعائلة، لذا لم تكن لديهم مخاوف "ماء وجه" قوية حول السمعة الإجتماعية. لكنهم احتاجوا إلى تجاوز سلوكيات اللوم المخجلة التي كانت لديهم عندما دخلا للعلاج لأول مرة. كان عليهما أن يعملوا على عدم أخذ الأمور بشكل شخصي، وعلى أن يحسنا صورتها في عين بعضهما البعض مرة أخرى قبل أن يتمكننا من الإنتقال الى المغفرة.

المغفرة ليست امراً سهلاً. انها تتطلب الصدق والإستمرارية. لكن التغلب على رفض التسامح يمكن تجاوزه من خلال فهم التنافر الذي يعيق الغفران، وعبر تنفيذ استراتيجيات لمعالجة هذه العوائق بمهارة. ■



# اليوم الرائع الذي سامحتني فيه تلميذتي

بقلم كارول برافرمان

أصبح هذا الخطأ لا شعورياً، وغير قابل للتغيير، التصق بشكلٍ غامض ببعض الخلايا العصبية الجانحة التي رفضت تركه.

تكرر الأمر مراراً، الى أن رأيتها في أحد الأيام وهي تسير لوحدها في ساحة المدرسة، ناديت عليها، قلت لها "ليسا" توقفت، وأصبحت بالإرتباك وكنت غير قادرة على الاعتذار حتى.

لكن ليزا وضعت ذراعيها حولي وعانقتني. قالت لي "هذا ليس مهماً حقاً، لا بأس، يمكنك مناداتي ليسا. لا تقلقي بشأن ذلك."

منذ تلك اللحظة، لم ألفظ اسمها خطأ مرة أخرى. ولا مرة واحدة. كان الأمر كما لو أن غفران الفتاة أبعد عني السحر، كما القصص الخيالية. مقارنةً بحكايات أخطاء العالم العملاقة، فإن هذه القصة الصغيرة تعتبر بالنسبة لي معجزة بسيطة لن أنسها أبداً. والسخاء الذي أظهرته تلميذتي الصغيرة ظل يلازمني منذ ذلك الحين. ■

كنت أقوم بالتدريس في مدرسة ثانوية خاصة في نيو إنجلاند، وفي أحد صفوفي، كان لديّ طالبة تدعى "ليزا".

في اليوم الأول من الفصل، عندما ناديت على اسمها لفظته "ليسا" صححتني بأدب قائلة: "انه ليزا". في اليوم التالي حدث ذلك مرة أخرى. ناديتها "ليسا" وصححتني قائلة "ليزا، بحرف الـ ز"

أعتذرت. ولكن على الرغم من بساطة الإسم، فإن هذا الخطأ في اليوم الأول كان له تأثير كبير على عقلي، ولعدة أسابيع كنت اخطيء في الاسم. في البداية كنت ادعوها "ليسا" ومن ثم اقوم بتصحيح نفسي على الفور.

بدأت الصف بمخاطبتها بـ "ليسا"، شعرت بالقلق من أنها قد تعتقد أنني أسخر منها عمداً. لم أفهم ذلك. كم كان من الصعب تذكر إسم ليزا؟ ولكن الأمر ليس له علاقة بالذاكرة أو المعرفة. لقد



# كيف تُعلم الأطفال الغفران

بقلم جيمي بيرلو

الأمر أم أنهم يقولون ما طُلب منهم وحسب؟ من المهم أن يفهم الأطفال الرحمة والمحبة والطيبة والمغفرة. فتعليم طفلك المغفرة هو أمرٌ أساسي يُسهل الانتقال من مرحلة الطفولة الى المراهقة. أما التمسك بالغضب والاستياء فهو وصفة مضمونة للقلق والاكتئاب عند الأطفال والكبار.

غالبًا ما يُطلب من الأطفال أن يغفروا: أن يغفر لأخيه لأنه اخذ لعبته، أو أن تسامح جوني لأنه شد شعرها أثناء الإستراحة، أو أن يغفر لأمه لأنها تأخرت.

عندما تطلب من طفلك أن يغفر ثم يقول "حسنًا"، عندما يقول شخصٌ ما إنه "أسف" - هل يفهم طفلك حقاً ما يعني ذلك؟ هل ينسون

## إذن كيف تعلمهم المغفرة؟

لا يوجد طريقة مؤكدة لتعليم طفلك الغفران، إلا أن هذه الأفكار قد تساعدك لتبدأ:

**١. الغفران لا يعني النسيان.** إن الأطفال - وكثير من البالغين - يترددون في الصفح لأنهم يعتقدون بأن ذلك يعني التغاضي عن سلوكيات الشخص الآخر. هناك أيضاً اعتقاد خاطئ بأن التسامح يعني النسيان، مما قد يثير الخوف عندهم. في الواقع، إذا أردت أن تسامح فعليك أن تقول ” لم أحب كلماتك أو أفعالك، لكنني على استعداد لنسيانها لأن التمسك بما شعرت به حينها يسبب لي الإحباط“.

**٢. لنغفر علينا النظر إلى الأسباب التي دفعت الآخر للتصرف بهذه الطريقة.** على سبيل المثال، إذا كان طفلك منزعجاً لأن سوزي شتمته أثناء الاستراحة، ساعد طفلك على استكشاف لما حدث ذلك. ربما كانت سوزي ترغب في اللعب معه، وشعرت بالسوء لأنها لم تكن مدعوة للعب. أو كانت تشعر بالغيرة من أولئك الذين كانوا يلعبون. إن مساعدة طفلك على فهم سببٍ محتمل لأفعال شخصٍ ما يشجع على المودة والمغفرة.

**٣. قبل أن تطلب من طفلك أن ينسى أو يغفر أو يعتذر عن سلوكٍ ما، من المهم أولاً التعرف على شعور طفلك.** هل هو أو هي غاضبة أو محرجة أو محبطة؟ انه بحاجة إلى فهم ما يشعر به قبل أن يغفر.

**٤. اذكر الشعور قبل تقديم المغفرة.** بدلاً من مطالبة طفلك بالقبول الفوري لإعتذار أشقاءه، اطلب منه أن يتحدث عما يشعر به. على سبيل المثال، ”جيني، أنا غاضبة

لأنك استعرت قميصي بدون إذني. أسأليني قبل أن تأخذي أشيائي في المرة القادمة. أنا أسامحك.“

**٥. فهم المشاعر يساعد طفلك على النسيان. أعط طفلك ”بالون التظاهر“.**

اطلب منه التفكير في المشاعر التي شعر بها - الغضب والحزن والإحراج. ثم اطلب منه أن يتخلص من تلك المشاعر بواسطة البالون التظاهر. أخبره أن البالون مرتبط به من خلال سلسلة خيالية. عندما يكون هو أو هي على استعداد لنسيان المشاعر، اعطيه مقص التظاهر لقطع السلسلة وإطلاق المشاعر. ساعد طفلك على تخيل البالون الذي يخلق عالماً في السماء. عندما تكون جاهزاً، تخيل أن البالون ينفس بلطف وينشر غبار الحب والحنان لكلا الطرفين. ذكّر طفلك بأن الأمر يتطلب أكثر من مرة، وأنه بإمكانه التدريب على التخيل بالقدر الذي يريده.

**٦. أكتب رسالة.** إنه تدريب مفيد، خاصة للمراهقين. دربه على كتابة رسالة عن الإنزعاج الذي يشعر به وسببه. ثم اطلب من طفلك أن يكتب بيان الرحمة أو المغفرة للمعتدي أو لنفسه. قم بإنهاء التمرين من خلال جعله يقوم بتمزيق الرسالة ووضعها في القمامة، مما يدل على المغفرة.

**٧. كن مثلاً يحتذى به.** أظهر لطفلك كيف تسامح الآخرين.

من المهم أن يفهم الأطفال أن تعلم النسيان قد يستغرق بعض الوقت. الدرس المهم هو الإستمرار في المحاولة، وبذل الجهود، وفهم الصفح والمحبة. الغضب زائد الغضب يساوي غضباً أكثر. التراحم والحب هما الشافيان. ■



# الغفران قوة

الغفران هو اطلاق سراح سجين، وتكتشف أن  
السجين كان أنت. - لويس ب. سميدس

يجب على المغفرة الصادقة أن تكون خالية من  
التوقعات بأن الشخص الآخر [يجب] أن يعتذر  
أو يتغير. لا تقلق أن كانوا يفهمونك أم لا. فقط  
أحبهم وأطلق سراحهم. الحياة تعود إلى الناس  
بطريقتها الخاصة ووقتها المناسب، كما تفعل لنا  
جميعاً - سارا باديسون

الضعيف لا يسامح أبداً. المغفرة هي صفة القوي.  
- المهاتما غاندي

المغفرة شيء مسل. إنها تحمي القلب وتبرد الألم.  
- وليام آرثر وارد

المغفرة لا تغير الماضي، لكنها توسع المستقبل.  
- بول بويز

مَنْ لا يغفر، يحطم الجسر الذي يجب أن يمر من  
فوقه - جورج هيربرت

الغفران لا يمحو الماضي المرير. والذاكرة  
المتعافية ليست ذاكرة محذوفة. التسامح مع ما  
لا يمكننا نسيانه يخلق طريقة جديدة للتذكر.  
نحن نغير ذاكرة ماضينا إلى أمل في مستقبلنا.  
- لويس ب. سميدس

عندما تشعر بالإستياء من شخصٍ ما، فإنك تُربِّط  
بهذا الشخص أو الحالة من خلال رابطٍ عاطفي  
أقوى من الفولاذ. المغفرة هي الطريقة الوحيدة  
لحل هذا الإرتباط والحصول على الحرية.  
- كاثرين بوندر

المغفرة هي العطر الذي يلقيه البنفسج على الكعب  
الذي سحقه. - مارك توين



أن تغفر هو أعلى شكل من أشكال الحب.  
ستحصل مقابله على سلامٍ وسعادةٍ لا توصف.  
- روبرت مولر