

المجلد ٩ الاصدار ١١

# المشوق<sup>٣١</sup>قة

المجلة التي تحركك!

## تجربة التشجيع

١. طرق  
لتشجيع  
شخص  
آخر اليوم

الأبوة من القلب  
غير طريقة حديثك



يُعتبر تكوينُ الآراء السريعة المستندة على ما نرى ونسمع فقط، دون بحثٍ وتَحَقُّقٍ؛ جزءاً من الطبيعة البشرية. ويمكن للحُكم على المظاهر أن يَحُد من قدرتنا على رؤية حقيقة الآخرين. وإذا كنا صادقين، فمن المحتمل أن يعترف معظمنا بأننا نفعل ذلك في بعض الأوقات على الأقل. إليكم نصاً جعلني أفكر كيف نرى الآخرين:

«نحتاج أن نتحلى بالحب، الأمل، الإيمان والتفهم لكي ندعم الإمكانيات الكامنة في الآخرين، وعلينا أن نغذي الاعتقاد الصادق بأن الآخر يمتلك أكثر مما تراه العين. قد تعتقد أنك تعرف شخصاً ما بما فيه الكفاية لتتأكد من أن تغييره مستحيل، لكن ماذا لو تم قلب الطاولة؟ هل تعتقد بأن نظرة الناس ومعاملتهم لك ستكون نابغة من انعكاسٍ عادل لمن أنت حقاً؟» - المؤلف غير معروف

جميعنا ننمو ونتطور حين نشعر بتقدير من حولنا. لنا. ونزداد ثقة عندما نعرف أن شخصاً ما يُقدر أفكارنا. نستطيع أن نفعل الكثير لمساعدة الآخرين على الازدهار. الثقة في الناس لا تُكلف الكثير. قد يَدخل السرور الى قلوبنا عندما نرى نتيجة تَلَقِّي شخصٍ ما لبعض التقدير. إذا أردنا أن نرى العالم والناس من حولنا يتغيرون، فلنبدأ بالاعتقاد بأن الآخرين هم أكثر من مظهرهم. دعونا نحاول استخلاص الخير من حولنا، ونقدر الناس لما هم عليه، ونعترف بمواهبهم. عندما نسلط الضوء على الخير فيهم، يمكن أن يزدهر هذا الخير أكثر.

كريستينا لين  
عن المشوقة

٣ تجربة التشجيع

٤ الحياة المثالية

٥ حاملُ تهنئة عيد الميلاد

٦ النمو إيمان

٧ الأطفال يتعلمون ما يعيشونه

٨ الأبوة من القلب  
غير طريقة حديثك

٩ طرق لتشجيع شخص آخر اليوم

١٠ أقوال مأثورة  
التشجيع

المجلد ٩ الإصدار ١١  
كريستينا لين

العدد  
أسرة التحرير

التصميم: واثق زيدان

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٨  
جميع الحقوق محفوظة

# تجربة التشجيع

بقلم إيرينا زابشكوف، بتصرف

بذلك، قال زوجي: ”دعينا نرى ما يمكن أن يفعله التشجيع“. وظل يخاطب إيريس قائلاً: ”هيا يا إيريس، يمكنك القيام بذلك! أنت كلبة سريعة، يمكنك اللحاق بنا! اركضي!“

على الفور، امتلأت إيريس بالطاقة والسرعة، ولحقت بنا، كانت سعيدة لأنها عادت إلى جانبنا مرة أخرى. ولكن مع توقف كلمات التشجيع بدأت تفقد هذا الزخم الإضافي وتباطأت مرة أخرى. غير أن وابلأً جديداً من التشجيع دفعها إلى الأمام مرة أخرى.

وفي النهاية، قمنا بالإبطاء لنجعل الأمر أسهل عليها، لكن التجربة ستبقى إلى الأبد في ذاكرتي كمثال على قوة الكلمات الإيجابية، والفرق الذي يمكن أن تحدثه. هذا يدفعني لإعطاء هدية التشجيع لمن حولي. إنه تصرف بسيط يمكن أن يوفر للناس الدعم الذي يحتاجونه للوصول إلى إمكاناتهم الكاملة.

هل علاقتك بزميلٍ ما في العمل أو أحد أفراد أسرتك فاترة؟ جرب قوة التشجيع والتقدير، وقد ترى ازدهاراً في علاقتك. ■

في مرحلةٍ ما من حياتنا، نتلقى بعض كلمات التشجيع التي تغير يومنا أو مجرى الأحداث بشكلٍ جذري، لما تجلبه تلك الكلمات من إلهامٍ وتغييرٍ في مجال رؤيتنا. ربما كنا في طريقٍ مسدود وقام تشجيعُ شخصٍ ما بفتح آفاقٍ جديدةٍ أمامنا. أو ربما مررنا بيومٍ طويلٍ ومتعب، وجددت بعض الكلمات المبهجة حماسنا وطاقتنا. وفي أحد الأيام قام زوجي بتجربةٍ كانت بمثابة تذكيرٍ لي بأن أكون كريمة في تمرير التشجيع للآخرين.

كنا في رحلةٍ على الدراجات الهوائية وسلطنا طريقاً جبلياً، وكالعادة أحضرنا كلبتنا إيريس معنا. انها تحب المشي في الجبال وهي عداة سريعة جداً.

وبينما كنا ننتقل بقوة إلى أعلى التل، كانت تدور من حولنا بسرعة وحيوية. إلا أنها كانت تواجه صعوبة في مجاراتنا على المنحدرات. كنا أسرع منها قليلاً، وعلى الرغم من أنها في البداية بذلت جهداً للركض إلى جانبنا، إلا أنها سرعان ما أصيبت بالإحباط وتوقفت عن المحاولة.

وفي تلك المرحلة كان الحل المنطقي هو الانطلاق ببطء وتركها تلحق بنا. ولكن قبل القيام

# الحياة المثالية

بقلم كريس ميزراني، بتصرف

موقف ما الى مشاهدك، وليس فقط في إظهار مهاراتك في التحكم بالكاميرا.“  
فجأة أدركت أن الأمر لا يتعلق بالإعدادات أو الوضوح أو حتى بمهاراتي. إنه عن سرد القصة. يريد الهواة أن تكون صورهم مثالية. بينما يريد المحترفون أن تكون صورهم مؤثرة. يريدون أن تترك انطباعاً.

نسعى جاهدين في حياتنا بأن يكون شعرنا وأجسادنا، هاتفنا، سيارتنا، وظيفتنا، طعامنا، علاقاتنا (والقائمة تطول) في حالة ممتازة. وفي خضم هذه العملية، غالباً ما نغفل فرحة الحياة نفسها. ولعل من الجيد استخدام مهاراتنا لتحسين حياة الآخرين وحياتنا. لكن علينا ألا نركز بشكل كبير على التغلب على عيوب الحياة بحيث يفوتنا التمتع بلحظاتها.

الحياة عبارة عن مجموعة ضخمة من اللحظات التي لا حصر لها كل يوم. هل المهم أن تكون كل لحظة مثالية؟ هل يهم أن تكون أي لحظة مثالية؟ لا يهم. فهي جميعاً جزء من صورة كبيرة، لن تكتمل لو نقص منها جزء واحد. لذلك لا تتعجل في الحياة، وتبعد لحظات مهمة من ذاكرتك فقط لأنها ”غير مثالية“ بطريقة أو بأخرى.

لنتوقف قليلاً عندما ”لا نملك الوقت“. لنأخذ نفساً عميقاً عندما نشعر بالتوتر. دعونا نعيش بمحبة حتى عندما نُعامل معاملة سيئة. دعونا نخلق حياةً يُقتدي إليها الآخرون ويشجعونها. لا يمكننا دائماً التأثير على من حولنا، لكن يمكننا ترك انطباع جيد لديهم. ■

أنا أحب التصوير. عندما حصلتُ على أول كاميرا لي - وهي من النوع الرخيص - شعرت بسعادة غامرة لما ستوفره لي من احتمالات غير محدودة. كنت احملها إلى كل مكان، وصورت الكثير من صور الذكريات، الى أن سقطت على صخرة بجانب التل وتعطلت إلى الأبد.

ثم تطوّرتُ وحملت كاميرا جديدة بمزايا أكثر. كانت تحتوي خاصية تقريب ممتازة. تلك كاميرا كانت محل اعتزازي وسعداتي لسنوات، رغم أن مهاراتي تفوقت عليها في النهاية. وأردت الحصول على كاميرا أستطيع أن أحصل على الصور بواسطتها بمجرد الضغط على الزر.

في النهاية، حصلت على كاميرا (DSLR). كانت ذات نوعية جيدة وسريعة، وقدمت لي منحى تعليمي ضخم. إنها الكاميرا التي أردتها تماماً. لا مزيد من اللحظات الضائعة. أو هكذا ظننت.

ومع تعلمي للمزيد، أصبح قلقي يزداد، رغبةً بالحصول على صورٍ مثالية. وبقيت أبحث عن طرق للحصول على صور واضحة وممتازة. كنت أغير الإعدادات بشكلٍ محموم أماً في الحصول على نتيجة أفضل، مما يشئت انتباهي عن الصورة الكبيرة للأحداث التي تجري أمامي. وكنت أشعر بالإحباط حتى لو كنت قد التقطت ما أردت، لأن النتيجة لم تكن مثالية تماماً.

ثم في أحد الأيام قرأت مقالاً لأحد المصورين البارزين. قال شيئاً عميقاً: ”إن التصوير الفوتوغرافي متعلق بالمشاعر، وليس الكمال الفني. إنه يتعلق بنقل المشاعر التي شعرت بها في

# حاملُ تهنئة عيد الميلاد

بقلم أنا بيرليني، بتصرف

وفاة زوجها، حيث كان عليها أن تعيش بمفردها في منطقة بعيدة. قالت إنها شعرت بالكثير من الحب والاهتمام في تلك المكالمات الهاتفية غير المتوقعة، مما أعاد قلبها إلى الحياة مرة أخرى.

سأعترف بأن الأمر ليس بهذه البساطة، ففي بعض الأحيان تستيقظ في الصباح وترغب في التفكير بنفسك فقط، ولا تشعر بأنك تريد أن تبذل الجهد لتشجيع شخصٍ آخر في عيد ميلاده. أقول هذا لأن مثال باولو أثر عليّ، وقبل فترة من الوقت تبينت "تقليد تهنئة أعياد الميلاد"، رغم أن قائمتي لا تزال أصغر بكثير من قائمته.

في بعض الأحيان، لا أشعر برغبة في إجراء هذه المكالمات الهاتفية، لكن ردة فعل من أعياد تكافئ جهودي، واكتشف مرةً أخرى أن إضفاء البهجة على حياة شخصٍ ما لا تحتاج الكثير من الجهد. أدركت عدة مرات أن كلماتي البسيطة جعلت يوم شخصٍ ما سعيداً حقاً، وأحياناً أكتشف أنني الشخص الوحيد الذي تذكر عيد ميلادهم. أو اكتشف أنهم يمرون بوقتٍ عصيب في حياتهم، أو أنهم فقدوا عزيزاً أو يعانون من مرضٍ ما. وعندما أغلق السماعة كل ما يمكنني قوله هو: "الحمد لله أنني أجريت هذه المكالمات الهاتفية!"

■ إنها نعمة أن تعطي أكثر من أن تتلقى.

في عيد ميلادي، غالباً ما أشعر بمشاعر مختلطة. من ناحية، أتمنى أن أتمكن من الفرار وحدي إلى جزيرةٍ نائية. ومن ناحيةٍ أخرى، فإن الاهتمام الإضافي والخاص يجعلني أشعر بالرضا. وفي كلتا الحالتين، سأقول كما قال "تود ستوكر": "عيد الميلاد السعيد لا يقاس بكمية الهدايا التي يحصل عليها المرء، بل بقدر ما يحصل عليه من الحب".

باولو، صديق عزيز وزميلٍ لي منذ ١٨ عاماً، جعل من تذكّر أعياد ميلاد الناس هدفاً شخصياً، فيتواصل معهم من خلال مكالمات هاتفية أو رسالة قصيرة. إنه يحتفظ بقائمة ويقوم بتحديثها عندما يجتمع بأشخاصٍ جدد.

رجال الأعمال والسياسيون وربات البيوت، الطلاب والمسنين والوحيدين، الأغنياء أو الفقراء، المشهورون أو المغمور، جميع القلوب تتشابه. والجميع بحاجةٍ إلى حبٍ حقيقي. لقد تمكنت من مشاهدة ذلك شخصياً من خلال ملاحظة ردود أفعال الناس على أمنيات أعياد الميلاد هذه.

قبل عامين، انفجرت أرملةٌ وحيدة في البكاء عندما تلقت تلك المكالمات الهاتفية التي تمننت لها عيد ميلادٍ سعيد. وقد ذكرت تلك المكالمات في أحاديثها وفي العديد من المناسبات. بالنسبة لها كانت تمثل نقطة تحول في عملية شفاءٍ داخلي صعبة بعد

# النمو إدمان

بقلم ماري الفيرو، بتصرف

أنا متأكدة من أن الآباء في جميع أنحاء العالم يشاركونني الرعب والقلق الذي تسببه عملية مساعد الأطفال في حل الواجبات المنزلية وإعدادهم للاختبارات. تهدئة قلق ابنائي المراهقين قبل الاختبار أو محاولة حملهم على تناول وجبة الإفطار قبل إجراء الاختبارات هي لحظات الأمومة التي أشعر بالسعادة عند القيام بها.

أدركت بعد العديد من جلسات التدريس أن ما هو مهم ليس التحضير والاستعداد للاختبارات، المهم هو تغيير فهمنا لدورها. القضية حسب وجهة نظرنا هي كسب العلامات وخسارتها. إذا حصل إبني في الاختبار على علامة ٦٠٪، فإنني سأقول شيئاً مثل، "هذا يعني أنك تفهم ٦٠٪ من المادة. ما الذي تنقصك معرفته؟". علينا أن نستخدم العلامات كإشارة "أنت هنا على الخريطة"، وليس كمؤشرٍ على النجاح أو الفشل. اننا هنا نحاول أن نجعل النمو هو الهدف.

إن التركيز على النمو يعطي معنى جديد لكلٍ من: ارتكاب الأخطاء، طرح الأسئلة، إعادة صياغة مسألة ما، وحتى الفشل. النمو مثيرٌ ومجزٍ، فهو قابلٌ للقياس ويمكن تحقيقه. حتى إن لم يتقنوا المواد بشكلٍ ممتاز، فيمكنهم على الأقل تعلم شيءٍ ما، ليصبح بذلك التطور والنمو هدفاً يسعون له مدى الحياة. لا أريد أن يكبح الخوف من الفشل جماحهم. أفضل أن أراهم يحاولون ويفشلوا، ليعرفوا مكانن نقاط ضعفهم، ويقوموا بتقويتها، وإعادة المحاولة.

دفعني ذلك إلى معرفة الكثير عن نفسي. وأدركت أنني بلغت الحد الأقصى من النمو لأنني لم أخرج من منطقة الراحة الخاصة بي. كنت خائفة من الفشل، واتحدث فقط عندما أكون متأكدة تماماً من الإجابة. كنت أقوم بعمل الأشياء التي كنتُ بارعةً بها فقط، وأتراجع عن معظم الأمور الأخرى. أدركت أنني كنت غير مرتاحة مع نفسي. عندما يتعلق الأمر بالنمو، هناك طريقة واحدة للحفاظ عليه؛ إما أن تمضي إلى الأمام أو تتراجع للخلف. لكن من يريد العودة إلى الوراء؟ من يريد أن يكون اليوم أقل حكمة وأقل صحة وأفقر مما كان عليه بالأمس؟

منذ أن اخترت النمو؛ وجدت فرصاً لا حصر لها - تدريبات أكثر صعوبة، محادثات غير مريحة، وصفات جديدة، استثمارات مخيفة، التقدم للحصول على ترقية في العمل، الاشتراك في دوراتٍ تدريبية. كل خطوة من خطوات النمو والنضج جعلتني أرغب في الاستمرار. ■

# الأطفال يتعلمون ما يعيشونه

بقلم دوروثي لو نولتي، دكتوارة بالفلسفة

- إذا كان الأطفال يعيشون مع الانتقادات فإنهم يتعلمون الإدانة.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع العدائية فإنهم يتعلمون الشجار.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع الخوف فإنهم يتعلمون الجُبْنُ.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع الشفقة فإنهم يتعلمون الشعور بالأسف على أنفسهم.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع السخرية فإنهم يتعلمون الشعور بالخجل.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع الغيرة فإنهم يتعلمون الشعور بالحسد.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع الخجل فإنهم يتعلمون الشعور بالذنب.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع التشجيع فإنهم يتعلمون الثقة.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع التسامح فإنهم يتعلمون الصبر.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع الثناء فإنهم يتعلمون التقدير.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع القبول فإنهم يتعلمون الحب.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع التقدير فإنهم يتعلمون حب أنفسهم.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع الاعتراف بقيمتهم فإنهم يتعلمون أنه من الجيد أن يكون هناك هدف.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع المشاركة فإنهم يتعلمون الكرم.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع الأمانة فإنهم يتعلمون الصدق.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع الإنصاف فإنهم يتعلمون العدالة.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع اللطف والمراعاة فإنهم يتعلمون الاحترام.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع الأمان فإنهم يتعلمون أن يثقوا بأنفسهم وبالأشخاص الذين من حولهم.
- إذا كان الأطفال يعيشون مع الود فإنهم يتعلمون أن العالم مكانٌ لطيف للعيش. ■



# غير طريقة حديثك

بقلم بيكلبمس

لأنهم يفترضون أن كل ما سيأتي بعد ذلك لن يكون شيئاً يحبونه. إن ذلك يضعهم في موقفٍ دفاعي منذ البداية، وهو وسيلة سريعة لخلق صراع قوى من الأفضل تجنبه.

ببساطة، فإن تغيير نغمة الحديث وصياغة الكلمات من السلبية إلى الإيجابية يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً على مدى استجابة وتعاون أطفالك. يمكن أن يؤدي التركيز على استخدام الكلمات الإيجابية مع الأطفال إلى تحويل المعركة إلى مساحةٍ للتعاون.

كيف يمكنك تغيير طريقة حديثك من السلبية إلى الإيجابية؟

## كلماتك.

ابدأ بالتفكير فيما تقوله. هل يمكنك توصيل رسالتك دون استخدام أي كلمات سلبية؟ لقد وجدْتُ أن أفضل مكان للبدء هو التوقف

أن نقول "لا" لأطفالنا ليس نهاية العالم. في الواقع يحتاج طفلك أحياناً سماع تلك الكلمة. لا يمكن لكلمة "لا" الحازمة أن يكون لها التأثير الذي تريده إن كُنْتَ تحاول أن تجعل طفلك يستمع إلى شرح ما بعدها، أو أن يغير سلوكه. فالبدء بكلمة سلبية قد يعني أنك فشلت في تحقيق ما تريد قبل حتى أن تبدأ.

لا يفهم الأطفال الصغار الكلمات السلبية التي نستخدمها. فهم لا يسمعون كلمة "توقف" أو "لا تفعل" في بداية جملنا. ولأنهم لم يسمعوا كلمات النفي في جملتك؛ لا يمكنهم معرفة سبب غضبك وأنت تخبرهم أن يقوموا بما يقومون به بالفعل. إنه أمرٌ محير بالنسبة لهم، ومحبط بالنسبة لنا!

الأطفال الأكبر سناً يغلِقون آذانهم في كثيرٍ من الأحيان عندما يسمعون كلمات أو توجيهات سلبية. الجملة التي تبدأ بـ "لا" تعني أنهم سيبدأون في الجدل قبل أن تنتهي من الجملة،



عن إخبار أطفالنا بما لا يمكنهم فعله والبدء في إخبارهم بما يمكنهم القيام به.

”أرجو أن تسير في الداخل.“

”خذ الكرة إلى الخارج.“

”كن لطيفاً مع أخيك.“

التغيير السهل الآخر هو البدء بقول أشياء تربطني بطريقة إيجابية مع أطفالنا. مثل رؤية الأمور التي يفعلونها من منظورهم، أو محاولة التعبير عن مشاعرهم من خلال الكلمات، أو مشاركة حُبك لهم قبل إعادة التوجيه. هذه التصرفات الصغيرة تُظهر لأطفالنا بأننا نلاحظهم وأهتم بهم وبمشاعرهم قبل أن نلاحظ وأعيد توجيه سلوكهم.

”يبدو أنكما تستمتعان بوقتكما كثيراً...“

”يبدو أنك غاضبٌ من أختك...“

”أحب حماسك للذهاب...“

إذا وضعت هذين الأمرين معاً يمكنني تجنب أي سلبية على الإطلاق.

”يبدو أنكما تستمتعان بوقتكما كثيراً. خذ الكرة للخارج حيث لديكما مساحة كبيرة لرميها.“  
أحياناً نكون متوترين أو متسرعين أو غارقة في أمر ما، ولا نستطيع التفكير بطريقة إيجابية لقول كل ما أحتاج إلى قوله، لكن إذا كان بإمكاننا أن نبدأ بالإيجابية فسأحصل على استجابة أفضل بكثير. وبقليل من الممارسة فإن اللغة الإيجابية سوف تصبح ببطء عادة أكثر من مجهود.

## طريقة حديثك.

ليس فقط ما نقوله، ولكن أيضاً كيف نقوله. الجانب الآخر لهذه الفكرة هو طريقة حديثك. قولوا لي بأنني لست وحيدة في هذا الأمر... أقول لأطفالنا بصوتٍ متدمر: ”توقفوا عن الأنين والشكوى طوال الوقت! إنه يوجع رأسي!“ نعم، أنني أنتحب لأطفالنا لكي يتوقفوا عن

النحيب، أو أصرخ عليهم ليتوقفوا عن الصراخ... لأن ذلك سيجعل الأمور أفضل بالتأكيد - ليس تماماً.

لا أستطيع أن أتوقع توقف أطفالنا عن الأنين أو الصراخ أو الجدل، إذا كنت أنا أقوم بهذه الأشياء أيضاً!

أحتاج أن أكون قدوة عندما يتعلق الأمر بالطريقة التي نتحدث بها مع بعضنا البعض. أحتاج إلى ضبط اللهجة والرد بطريقة هادئة ومهذبة وإيجابية. أحتاج أن أظهر لأطفالنا أهمية ضبط لهجتك، وأن هذا الأمر يستحق العناء.

في بعض الأحيان أجد صعوبة بالغة في تنفيذ ذلك. إنه موجودٌ دائماً في ذهني، ولكنه غالباً ما ينزلق بعيداً عندما أحتاج إلى تذكره. لكن عندما أبذل مجهوداً حقيقياً لمراقبة لهجتي والطريقة التي أتحدث بها مع الناس، خاصةً أطفالنا، فإنهم يقلدونها، وفجأة تبدو الحياة في منزلنا أكثر هدوءاً ولطفاً.

لا أحاول محو النبذة واللغة السلبية من تفاعلاتنا مع أطفالنا، سيكون ذلك غريباً وغير طبيعي، لكنني أحاول جعل معظم تفاعلاتنا معهم إيجابية، لا سيما عندما أقوم بتوجيه سلوكهم. وأحاول أن أكون على بينة من نبذة صوتي ولغتي، وكيف تؤثر على عائلتي، وكيف يمكنني أن أفعل ما هو أفضل لهم.

تستطيع أن تصطاد الذباب بواسطة العسل أكثر من الخل، هكذا يقول المثل، وهذا صحيح جداً عندما يتعلق الأمر بتربية أطفالنا. يحب الجميع أن يتم التحدث إليهم بطريقة لطيفة. سوف تحصل على مزيدٍ من التعاون إذا غيرت لهجتك وكلماتك من السلبية إلى الإيجابية.

هذا هو ما أعمل عليه الآن، أن أكون أكثر اتصالاً ولطفاً. ■

# ١. طرق لتشجيع شخص آخر اليوم

تمت إعادة طباعته من الويب، بتصرف



من منا لا يرغب بالمزيد من التشجيع؟ من السهل تشجيع شخص آخر! التشجيع يعني "وضع الشجاعة في..". كيف تفعل ذلك؟ كيف تضع الشجاعة في شخصٍ آخر؟

من المفيد أن تبدأ بالنظر الى الطرق التي شجعتك بها الآخرون. فكر في الأمور التي شجعتك أنت، عندها سيكون لديك فكرة أوضح عن كيفية تشجيع من حولك.

فيما يلي ١٠ أفكار استهلاكية يمكنك من خلالها تشجيع الآخرين.

١. المصادقة على ما قاله أو فعله شخصٌ ما. لا يعد الثناء على الكلمات أمراً سهلاً دائماً، ولكن حتى إشارة بسيطة بالموافقة، أو وضع اشارة "إعجاب" على تعليقٍ في الفيس بوك يكون بمثابة ثناء على الآخرين.

٢. ابتسم. إن ابتسامتك تنقل الدفء والقبول. عندما نقبل الآخرين فإننا نؤكد لهم بأننا نعتقد بأنهم بخير. هذا القبول البسيط وغير المعلن هو أمرٌ مشجع.

٣. استمع بإصغاء. واحدة من أعظم الطرق التي يمكن أن نشجع بها الآخرين هي ببساطة الاستماع إلى ما يدور في أذهانهم أو قلوبهم.

٤. قدم مجاملة أو كلمة ثناء. تأكد من أنها ليست سطحية أو حديث صغير لطيف. اجعلها صادقة ومحددة.

٥. لاحظ أن شخصاً ما أحدث فرقاً. اربط بين ما فعله والفرق الذي أحدثه. من خلال القيام بذلك، سوف تقوم بإضافة الهدف والمعنى لجهوده، وهذا أمرٌ مشجع.

٦. قدّر ما يفعله الآخرون. عبّر عن امتنانك، ولا تفترض أن الآخرين يعرفون ذلك. أكثر من قول "شكراً" للآخرين.

٧. امنح الآخرين الحرية لتجربة أشياء جديدة. تشجيع الآخرين يعني تعزيز ثقتهم بأنفسهم. من خلال الوثوق بالآخرين فإنك تزيد ثقتك بنفسك وتقوم ببناء ثقتهم بأنفسهم. هذا هو التشجيع الحقيقي!

٨. أظهر اهتماماً بما يفعله الآخرون. كن فضولياً واخرج من منطقة الراحة الخاصة بك. من المشجع للغاية معرفة أن الآخرين مهتمون حقاً بما تفعله.

٩. حدد وانقل للآخرين توقعاتك. كن واضحاً بشأن ما تتوقعه. اسمح للآخرين أن يفاجئوك في طريقهم للارتقاء لمستوى توقعاتك.

١٠. شجع الآخرين على الجهود التي بذلوها. لا تنتظر النتيجة النهائية، بل شجع الجهد المبذول طوال الوقت إن كنت ترغب في رؤية المزيد.

لماذا يُعتبر تشجيع الآخرين فكرة جيدة؟ حسناً، هناك الكثير من الأسباب، ولكن هذا واحد منهم: سوف يرتد عليك، ويجعلك تشعر بالتشجيع أيضاً. هذا صحيح. عندما تشجع الآخرين، سوف تحصل على قدرٍ إضافي من الشجاعة التي ترفع روحك المعنوية أيضاً. التشجيع معدي، ويمكنك أن تكون الناقل. ■

# التشجيع

أقوال  
مأثورة



كلمة تشجيع من المعلم إلى الطفل يمكن أن تغير حياة. كلمة تشجيع من الزوج لزوجته يمكن أن تنقذ الزواج. يمكن لكلمة تشجيع من قائد أن تجعل شخصاً يصل إلى إمكاناته. - جون سي. ماكسويل

عندما تشجع الآخرين، يتم تشجيعك أيضاً، لأنك تحدث فرقاً في حياة ذلك الشخص. التشجيع يُحدث فرقاً حقيقياً. - زيغ زجلر

يهتم الأشخاص الودودين بالناس، ويتوقون إلى تقديم المزيد من التشجيع والدعم عند الحاجة إليهما. - روزابيث موس كانتر

الجوائز تمنحك قدراً هائلاً من التشجيع تُبقيك في حالة من التحسن المستمر. بغض النظر إن كُنْتَ كبيراً أو صغيراً في السن. - آلان أدا

معظمنا، يسبح ضد تيارٍ من المشاكل لا يعرف العالم عنه شيئاً. نحتاج إلى القليل من الثناء أو التشجيع، وسوف نحقق الهدف. - روبرت كولير

يمكننا جميعاً أن نتذكر وقتاً شَجَعْنَا فيه شخص ما وأحدث فرقاً في حياتنا. قد تكون مجرد لحظة، لكن هذا التشجيع قد يستمر مدى الحياة. - ميغان شول

إنه لأمرٌ مدهش ما يمكن أن يفعله القليل من التشجيع. - ويني هارلو

الكلمات هي أعظم قوة متوفرة للإنسانية. يمكننا استخدام هذه القوة بشكلٍ بناءٍ عبر كلمات التشجيع، أو بشكلٍ مدمرٍ عبر كلمات الإحباط. الكلمات قوية، لها قدرة كبيرة على المساعدة والشفاء، والتعطيل والإيذاء، والإذلال والتواضع. - يهودا بيرغ

إن كلمة التشجيع أثناء الفشل تساوي أكثر من ساعة من الثناء بعد النجاح. - غير معروف

حان الوقت لنا جميعاً للوقوف والتهليل للفاعل، المنجز - الشخص الذي يدرك التحديات ويفعل شيئاً حيالها - فينس لومباردي