

المجلد ٩ الاصدار ٣

# المشوقفة

المجلة التي تحركك!

## تألق بنورك

### قوة الابتسامة

### الأبوة من القلب

تعليم الأطفال مساعدة الآخرين



«الرجل الذي زرع الأشجار» بقلم جان جيونو، هي حكاية رمزية عن «إليزارد بوفير»، راع متواضع قام بزراعة منطقة قاحلة في جنوب فرنسا بأشجار الجوز بينما كان يرعى أغنامه على جانب التلال كل يوم. في القصة، أدى ذلك العمل الذي قام به أحد رعاة الأغنام لعدة عقود إلى إعادة تحريج المنطقة بأكملها، والتي أعادت الحياة البرية، وأبقت على الينابيع، وحسنت التربة للزراعة. وفي نهاية المطاف، انتقل عدد أكبر من الناس إلى المنطقة التي كانت شبه مهجورة في يومٍ من الأيام وأصبحت حية ومزدهرة.

تخبرنا القصة أن «إليزارد» شرع في مهمته بعد وفاة ابنه الوحيد وزوجته. كان الكثير من الناس يغوصون في احزانهم، أو ببساطة ينظرون الى هذه الفكرة بكونها مجنونة أو مستحيلة أو ليست مسؤوليتهم. لكنه وضع فكرته الملهمة موضع التنفيذ وعمل ببطء، فكانت تلك طريقته لإحداث التغيير في العالم.

كان لديه هدف واضح وخطة بسيطة. ربما لم يشرع في تغيير عالمه على نطاق واسع، ولكن الأشياء الجيدة لديها طريقة للنمو عندما نرتقي إلى مستوى التحدي. لم تعمل الظروف الإشكالية على إعاقة عمله، كما لم تعيقه الصعوبات والنكسات الأخرى التي بدت غير قابلة للإصلاح. عندما أدرك أن أغنامه كانت تقضم الشتلات، تحول إلى تربية النحل. عندما ماتت العشرة آلاف شجرة قيقب التي زرعها في عام واحد، تحول إلى زراعة شجر الزان في السنة التالية، مع مزيد من النجاح.

الأشياء العظيمة غالباً ما تكون نتيجة الصبر الطويل. لم تكن مهمته صعبة، لكنه تمسك بها يوماً بعد يوم لعقود، وفعل ما بوسعه واضعاً ثقته بالله. الفكرة التي تبدو لك مستحيلة ومجنونة، بمساعدة الله، قد لا تكون مجنونة أو مستحيلة كما تظن. إنطلق. غير حياتك. غير العالم الذي تعيش فيه.

كريستينا لين  
عن المشوقة

٣ تألق بنورك

٤ طرق واقعية لإحداث فرق في العالم

٦ من هو جاري؟

٨ أضيء ركنك

٩ قوة الابتسامة

١٠ الأبوة من القلب  
تعليم الأطفال مساعدة الآخرين

١١ إجعل نهار شخصٍ ما سعيداً

١٢ أقوال ماثورة  
كُن نوراً

المجلد ٩ الإصدار ٣  
كريستينا لين

العدد  
أسرة التحرير

التصميم:  
واثق زيدان

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٧  
جميع الحقوق محفوظة

بقلم أنا بيرليني

## تألق بنورك

وفي المرة التالية التي زارت فيها الكرنفال قال لها: "انتظري لحظة. أنت ماهرة رائعة. لم تجعلي الآخرين سعداء فحسب ولكنك سعيدة أكثر من أي وقتٍ مضى. لديك موهبة. لماذا لا تأتي معنا للقيام بالعلاج كمرجع؟ أضمن لك بأن هذا سيغير حياتك!" قبلت التحدي وتغيرت حياتها بشكلٍ جذري. وقد بدأت بالمشاركة في فعاليات علاج المهرج وتدريب المتطوعين الشباب. وبدأت نشاطها التجاري الخاص بأعياد الميلاد وغيرها من المناسبات. وظهرت على التلفزيون المحلي، وكتب الصحفيون عنها في الصحف. الناس في كل مكان في المدينة يعرفونها ويحبونها. كانت في بعض الأحيان تمرض أو تصاب بالتعب، وهو أمر طبيعي، ولكن سرعان ما كانت تعود. كانت تقول "يكفي أن أبقى لبضعة أيام في المنزل حتى أعاني من الحزن والانطواء. أحتاج لأن أرتدي زي مهرجين وأخرج من المنزل، أخرج الى ضوء الشمس وانذهب لأجعل شخصاً سعيداً. هذا هو أفضل علاج لمشاكلي." ■

**«دور الطبيب والمهرج متشابه: الاثنان يعملان على رفع مستوى الممكن وتخفيف المعاناة.»**

- باتش آدمز

التقيت بمارينا للمرة الأولى منذ حوالي ٢٠ عاماً في ورشة لمنظمة يابانية غير حكومية تُعنى بالنساء البوسنيات اللاجئات. كانت لطيفة وودودة، وكانت بالتأكيد تضيف لمستها الفنية الأصيلة على هذا الحدث، على الرغم من أنها كانت فقط تساعد هؤلاء النسوة في صنع بعض بطاقات المعايدة البسيطة. وبعد بضع سنوات رافقت حافظتان مليونتان باللاجئات إلى إيطاليا كجزء من برنامج تبادل. عندها تعرفتُ على جانبها الفكاهي! كانت دائماً تضيء الأجواء بالنكات والأغاني وضحكاتها التي تبث السعادة.

بعد ذلك سمعت بأنها تعاني من بعض المشاكل الزوجية، وعندما دخلت حياتها مرحلة مضطربة، بدأت تكثر من زياراتها من أجل الراحة والتشجيع. كانت الدموع في الكثير من الأحيان تتدفق من عينيها. أصبحت شخصيتها التي كانت في يوم من الأيام مشعة ومبهجة تفسح المجال للكآبة واليأس. فوق ذلك كله بدأت معركتها مع سرطان الثدي.

لاحظنا في النهاية بأنها كانت تختفي كل عام فترة الكرنفال (وهو مناسبة مهمة في بلدنا). ذات مرة، التقى زوجي بها في أحد المواكب وكانت ترتدي زي مهرجة مع ابتسامة كبيرة على وجهها.

# ٤ طرق واقعية لإحداث فرق في العالم



بقلم لي نيومان، بتصرف

تجربته في جنوب برونكس ومالي وهايتي ونيبال وديترويت، وكذلك يروي قصص حياة الأطفال والبالغين الذين التقاهم خلال رحلته. هنا يشرح كيف يمكن لكل واحدٍ منا أن يساهم بالتغيير دون التخلي عن وظائفنا، وعن كل شيء نملكه:

## ١. ابدأ مع عائلتك

يعتقد الكثيرون منا بأن علينا الخروج إلى العالم لكي نساعد، لكن بينما نبحث عن مطبخ قريب يقدم الحساء أو دار الرعاية، فإننا ننسى عدد أفراد المجتمع الوحيدين المحتاجين والموجودين في

هل تريد إحداث فرق ولكن لا تعرف كيف أو من أين تبدأ؟ فكر بهذه الطرق غير المتوقعة ولكنها واقعية ... من رجلٍ أمضى حياته في العطاء ورد الجميل.

بسبب الفقر الذي شاهده في رحلاته، تخلى جيم زيكوفسكي عن مهنته المربحة في مجال التمويل ليبدأ بمشروع "ابدأ بالبناء" - وهي منظمة غير ربحية تدير برامج ما بعد المدرسة في المناطق المحرومة من الولايات المتحدة - تبني مدارس مجانية للأطفال حول العالم. في مذكراته الجديدة "لو كنت مكانهم: هل يستطيع شخص تغيير العالم؟" يقدم تفاصيل

دأرتنا المباشرة. هل هناك ابن أخ في حياتك ليس لديه أحد يأخذه الى المدرسة (أو يدفع اقساطه)؟ هل هناك عمه مسنة تحتاج سيارتها لتغيير الزيت؟ يقول زيولكوفسكي: ”التعاطف ليس للغرباء فقط“.

## ٢. أعد التفكير في عيد ميلادك

نرغب جميعاً في التطوع بشكل منتظم، ولكن عندما نصبح مشغولين في انجاز المهام المفروضة علينا فإننا غالباً ما ننسى إعادة جدولة وقتنا أو حتى إيجادها. بدلاً من ذلك فكر في الاحتفال بعيد ميلادك عن طريق تقديم ثماني ساعات من الخدمة. من السهل أن تعمل على جعل ذلك اليوم بالتحديد يجري دون فشل.

لقد استوحى ”زولكوفسكي“ الفكرة من ”رايا جادي“ مراهقة متطوعة في برنامج ديترويت بعد المدرسة. قبل ثلاثة أسابيع من عيد ميلادها الخامس عشر، قُتل شقيقها الكبير ”فاندل“. كانت محطمة. ”لم تستطع التحدث إلى الناس“ كما يقول، ”لم تستطع الخروج من غرفتها.“ عندما جاء عيد ميلادها لم ترغب في الاحتفال به. بل توجهت إلى ملجأ للمشردين وقضت يومها هناك في تقديم وجبات الطعام ولعب ألعاب الطاولة، استمر ذلك لمدة ثماني ساعات ألهمتها لتصبح مساعدة دائمة في الملجأ. كم منا يئن ويتأوه في عيد ميلاده؟ ماذا لو بدلاً من ذلك، كان اليوم الذي ألهمك أكثر من اي شيء آخر؟ في حالة جادي، دفعها هذا ”الاحتفال“ إلى إكمال ٧٠٠ ساعة من العمل مما غير حياتها... بينما كانت لا تزال في المدرسة الثانوية.

## ٣. كن على سجيكتك مهما كنت

يقول زولكوفسكي: ”ما من أحد يتحدث عن هذا الأمر، لكننا نشعر أحياناً كما لو كان علينا أن نتصرف بشكل مختلف عندما نساعد الناس – أن نكون متماسكين، إيجابيين ومبهجين في

كل لحظة. لكن خذ حالة ”غادي“. خلال يومها الأول في مركز بلا مأوى، حاولت الابتسام، تصطنع البهجة، إلى أن سألها العديد من الناس هناك عما كانت تعاني منه. يقول زولكوفسكي: ”لقد مروا هم أيضاً بصدمات نفسية، وكانوا يشعرون بأن هناك خطبٌ ما.“ وعندما قالت الحقيقة عن سبب قدومها، شكلت مع الآخرين رابطاً ساعدها بقدر ما ساعدهم. هذا هو سر الخدمة، كما يقول ”زولكوفسكي“ انها تعطي من يتلقاها ومن يعطيها.

## ٤. ابدأ سلسلة من ردود الفعل

يعد توفير الطعام وتوفير المأوى للأطفال أمراً مهماً، كذلك الامر بالنسبة لتعليمهم – ليس فقط كيفية صيد الأسماك أو الزراعة أو القراءة – بل تعليمهم مساعدة الآخرين. هذا ينطبق بشكل خاص على الأطفال المحرومين، كما يقول زولكوفسكي. من خلال التبرع بوقتهم وجهودهم يدركون بأنه حتى إذا لم يكن لديهم جهاز إكس بوكس أو سيارة، أو في بعض الحالات منزلاً، يمكنهم المساهمة بشيء ما، سواء كان وقتاً أو تصرفاً لطيفاً أو مهارة معينة. هذا هو السبب في إرسال المشاركين في برامج ما بعد المدرسة في منطقة زولكوفسكي في ديترويت إلى إفريقيا لبناء المدارس. إذا كنت تعلم طفلاً مساعدة الآخرين فإن سلسلة من ردود الأفعال ستتبع. على سبيل المثال سافرت ”جادي“ بعد أن تطوعت في ملجأ للمشردين مع منظمة ”ابدأ بالبناء“ إلى نيكاراغوا لبناء مدارس في القرى النامية؛ والآن هي تدير برامجها التطوعية الخاصة في الكلية. يقول زولكوفسكي: ”يقال أنها أثرت بالآلاف من الناس.“ ■

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة  
<https://www.buildon.org/>



# من هو جاري؟

بقلم ايريس ريتشارد، بتصرف

سأل صبي ذو شعر احمر ووجه منمش "كيف أجد جاراً يحتاج إلى مساعدتي؟"  
هذا السؤال جعلني أفكر! صحيح، لا نقابل شخصاً يحتاج الى المساعدة في الشارع كل يوم، أو نشهد عملية تعرض للسرقة أو سوء المعاملة، ونادراً ما أعلم أن جاري يحتاج إلى شيءٍ مني.  
بعد التفكير، تذكرت أحد أيام حياتي الروتينية، والذي جرى على النحو التالي:

كنت أقرأ لمجموعة من أطفال المدارس الذين تتراوح أعمارهم بين ٨ إلى ٩ سنوات قصة مصورة تتحدث عن تخصيص الوقت لمساعدة جيراننا المحتاجين. القصة عن شخص تعرض للأذى والسرقة. وفي الخاتمة شجعت الأطفال على أن يكونوا مثل الناس في القصة الذين كانوا رحماء وكانوا يتواصلون مع أولئك الذين كانوا يعانون من المشاكل.

نصف ساعة من التأمل في الصباح الباكر متبوعة ببعض التمارين ووجبة إفطار سريعة. غالباً ما يكون الخروج من المنزل مبكراً لتجنب أزمة المرور في الذروة بلا فائدة. فحتى إن وصلت على الوقت من أجل موعد معين، فإن معظم الأشخاص في مدينتنا لا يأتون في الوقت المحدد، وهذا يجعلني أتأخر عن مواعيدي التالي، مما أجبرني على الانضمام إلى دائرة المتأخرين. جعلني ذلك ساخطة وقليلة الرحمة للتوقف ووضع قطعة نقود في يد امرأة متسولة مسنة تقف عند زاوية الشارع، أو الرجل في الكرسي المتحرك الذي يجلس على الطريق بيده الممدودة.

أسرعت مبتعدة عنهم. هل كان هؤلاء جيراني؟ لقد انتقلت من حدث إلى آخر، ولم يكن لدي الوقت الكافي للإجابة على رسالة نصية من صديقة تحتاج إلى بضع دقائق من وقتي. القليل من الوقت للإستماع لمشكلتها قد يعني العالم بأسره بالنسبة لها. فهل كانت جارتني؟

لقد قمت بإلقاء نظرة على رسالة إلكترونية من إحدى معارفي القدامى وقد شرح عن تدهور أحواله، وأنه بحاجة إلى شخصٍ للتحدث معه. وقد قررت تأجيل ذلك إلى وقتٍ لاحق حيث أنني انتقلت إلى رسائل البريد الإلكتروني التجارية الملحة. هل يمكن أن يكون جاري؟

وعندما وصلت إلى سيارتي في وقتٍ لاحق من ذلك اليوم، كان الرجل المتوقف بجانبني يدير محرك سيارته بشكٍ محموم في محاولة منه لتشغيل سيارته، ولكن دون جدوى. ويبدو أنه بحاجة إلى كابل (سلك) يتوجب عليه الحصول عليه من شخص ما، لكن ليس أنا. سلك الشحن الخاص بي مدفون بعمق في صندوق سيارتي تحت بعض المون التي كنت بحاجة إلى توصيلها في طريقي إلى المنزل. من المؤكد أنه ليس جاري،

قلت لِنفسي حين جلست خلف عجلة القيادة مع نظرةٍ أسفة. على أي حال، كنت في طريقي إلى عميل وكان الوقت متأخراً.

بعد التفكير في ذلك اليوم أدركت أن كل يوم يجلب معه جاراً أو جارين، وكم هو امرٌ سهل أن أتجاهلهما واستمر في العمل "المهم". كما أنني فكرت في المرات العديدة التي استفتدت فيها من شخصٍ ودود قرر أنني جارته ومد لي يد العون عندما كنت في ضائقة. لذلك قررت أن أولي اهتماماً أكبر لأفعال اللطف والمودة الصغيرة، التي يمكن أن أقوم بها نحو الجيران الذين قد اصادفهم خلال أيامي المزدحمة.

في اليوم التالي أخضعت هذا القرار للاختبار. اتصلت بي إحدى الصديقات وسألتنني عما إذا كان بإمكانني أن أقوم بتدريس طفلها لمدة ساعة بينما تذهب هي لموعد مع طبيب الأسنان. كنت قد خططت لأخذ اجازة ذلك السبت، ولكن حين تذكرت قراري، قبلت. سأخصص له ساعة، وسيبقى لدي ما يكفي من الوقت للاسترخاء فيما بعد. قمت أيضاً بإرسال رسالة نصية إلى صديقتي الحزينة، ووضعت قطعة من النقود في يد السيدة العجوز في الزاوية. لحسن الحظ، لم يكن أحد بحاجة إلى كابل شحن في ذلك اليوم.

كان هناك جيران آخرون طوال الأسابيع التالية، وسيكون هناك دائماً الكثير في المستقبل. حتى الابتسامة يمكن أن تصنع الكثير. كذلك مد يد العون أو قطعة نقود أو حقيبة محملة أو رسالة نصية قصيرة أو وجبة مشتركة أو لحظة من الاهتمام الكامل أو مكالمة هاتفية متأخرة.

من المثير للدهشة أن نرى عدد المواقف والأفعال الصغيرة التي يمكنها تحسين العالم من حولنا إذا ما انتبهنا وتذكرنا أن نسال أنفسنا:

■ "من هو جاري؟"

# أضيء ركنك

بقلم إيفلين سيشرتروفسكي

البكاء وخذ للنوم همت المرضة بالذهاب. لكنها توقفت وقالت بهدوء وهي تلامس ذراع والدته: "لابد أنه أمرٌ صعب للغاية". "أوه نعم" جاء الرد بصوتٍ مليء بالألم. اشاحت الأم بنظرها وقالت بحسرة: "غالباً ما أسأل نفسي لماذا ... لماذا جلبته إلى الدنيا هكذا!"

ومع تلاشي خطوات المرضة أسفل القاعة ترددت كلمات الأم في أذني. كنت أرغب في تشجيعها. لكن ماذا يمكن أن أقول؟ كيف يمكن أن أقول أي شيء؟ كان صوتي قد انخفض إلى همسٍ رقيق، وسيكون الكلام مؤلماً جداً.

ما زلت غير متأكدة مما سأقوله وكيف سأقوله، قمتُ بوضع علبة الثلج جانباً وغادرت السرير. وسرعان ما بدأنا بالحديث. كان صوتي ضعيفاً، وكانت كلماتي بسيطة وثقيلة بعض الشيء. كان وجهي محمراً بسبب خجلي المعتاد. ولكن حين واصلنا حديثنا أدركت بشكلٍ مرعب بأن الله بعثني لأجلب بعض الضوء لقلبٍ يعاني من الألم.

مرت سنوات عديدة، لكنني كثيراً ما أفكر في تلك التجربة. فمن السهل جداً أن تشعر أنك صغير وأن تشك في قدرتك على إحداث فرق، ولكننا موجودين في كل ركن من أركان هذا العالم المظلم لكي ننيره بضوئنا الفريد. دعونا نتذكر أن نضيء ركننا قدر ما نستطيع. ■

تحركت عند سماعي بكاء طفل شديد. وكان بإمكانني سماع صوت أمه المرهق يحاول تهدئته خلف الستارة الفاصلة. كنت في الخامسة عشرة من عمري في قسم الأطفال بالمستشفى بعد أن خضعت لعملية استئصال اللوزتين في اليوم السابق. وكنت أضغط بكيس الثلج على حنجرتي ووجهي بقوة بينما كنت أراقب هذه الأم المنهكة التي كانت تمشي داخل الممر وهي تهزُّ ابنها الصغير.

كانت صيحاته المؤلمة مكتومة إلى حدٍ ما بسبب الضمادة فوق فمه. في اليوم السابق، كنت قد سمعت والدته وهي تتناقش مع المرضة كيف ولد ابنها بدون شفة عليا. كانت تلك هي العملية الجراحية الثالثة له وهو ما زال في الشهر الرابع من عمره فقط.

عاد ذهني إلى ساعات الزيارة في مساء اليوم السابق عندما جاء والده. شاهدته وهو يلمس ابنه بإحساس ويطعمه بسكب القليل من الحليب في فمه ثم يهز رأسه بلطف شديد لمساعدته على ابتلاعه. بدون الشفة العلوية لم يستطع ابنه أن يرضع أو يشرب الحليب من زجاجة مثل الأطفال الآخرين.

جاءت المرضة لتبدأ جولتها. تناولتُ منها علبة الثلج الذي قدمته لي وشاهدتها وهي تنحني أمام الطفل لكي تغير ضمادته. وعندما توقف عن



# قوة الابتسامة

بقلم كيرتيس بيتر فان جوردر، بتصرف

بدا بأن كل شخصٍ التقى به تجاهله أو سخر منه، باستثناء فتاة صغيرة تدعى "أنا مارتن" التي ابتسمت له ابتسامة لطيفة، وهي المرة الوحيدة التي قابلته فيها. عندما مات هذا الرجل، ترك مبلغاً كبيراً من المال لها في وصيته تقديراً للطف الذي أظهرته له. فقد كتب "كانت هي الوحيدة التي ابتسمت في وجهي".

شهد صديقٌ لي قصة مماثلة. كانت "هيلجا" متطوعة في تايلاند عندما التقت بمزارعٍ مسن يستريح على الشاطئ في إجازته. ابتسمت له ابتسامة ودية وأجرت محادثة معه. واستمررا على مدار العشرين سنة التالية في الكتابة لبعضهما البعض مرة كل شهر أو نحو ذلك، لكنهما لم يلتقيا مرة أخرى. وفي أحد الأيام، تلقت هيلجا رسالة من محامي هذا الرجل قائلاً فيها أنه ترك لها ميراثاً كبيراً كامتنانٍ منه على اللطف والإهتمام الذي أظهرته له في مراسلاتهما. فلا تقلل من قيمة الابتسامة أبداً. إنها لا تكلف

شيء، ولدينا جميعاً مخزون لانهائي نقدمه. ■

**"في كل مرة تبتسم فيها لشخص ما فإن ذلك هو فعل محبة، هدية لهذا الشخص، وهذا شيء جميل." - الأم تيريزا (١٩١٠-١٩٩٧)**

الإبتسامات جبارة. قد تلتقي ببعض الأشخاص الموهوبين، مثلي، والذين يشعرون بالدفء والود طوال الوقت. يبتسمون لدرجة أن مجرد وجودهم من حولك يعيد شحن بطاريتك. الأطفال خبراء في هذا أيضاً. دون أن يقولوا أية كلمة ينيرون يومك بابتساماتهم.

في هذه الأيام، تقوم العديد من الشركات بتدريب موظفيها على الابتسام للعملاء، حتى عندما يتحدثون معهم عبر الهاتف. قد تبدو الابتسامة المهنية في بعض الأحيان غير صادقة. وفي الواقع، تم إجراء بحث موسع حول طبيعة الابتسام لتحديد أي الابتسامات تبدو حقيقية. هذه النتائج مهمة في اختيار هيئات المحلفين مثلاً، أو اختبار نزاهة شخص ما تحتاج إلى الوثوق به.

وعلى الرغم من أننا نعلم أن هذه الابتسامات المهنية غير صادقة في بعض الأحيان، إلا أننا ما زلنا نفتقدها عندما لا تكون موجودة. حيث يمكن لأي شخص أن يشعر بسوء من أسلوب أمين صندوق متذمر.

قرأت مؤخراً مقالاً عن رجل يدعى "هانز بيرجن" عاش في بلدة صغيرة في هولندا وكان وجهه مشوهاً. عاش حياته وحيداً، وتم رفضه اجتماعياً من قبل الجميع في مجتمعه، ومزديراً من قبل أقاربه.



# تعليم الأطفال كيفية مساعدة الآخرين

بقلم كاري والاس، بتصرف



معظم الأطفال متفرجين بدلاً من المساهمة في مساعدة شخصٍ في ورطة. تقول ”بوربا“: “السبب الأول ليس لأنهم لا يهتمون، بل لأنهم لا يعرفون ماذا يفعلون“. ”لقد ركزنا كثيراً على مساعدة الأطفال في أن يكونوا عاملين جيدين، ونحن لا نساعدهم في أن يكونوا مساعدين جيدين.“

في المرحلة الابتدائية، تقول بوربا، يمكن للوالدين مساعدة الأطفال على بناء التعاطف من خلال تغيير طريقة التواصل معهم. فبدلاً من السؤال، ”ماذا فعلت اليوم؟“، تقول بوربا، حاول أن تسأل ”من ساعدت؟“ يمكن للوالدين أيضاً أن يعطوا الطفل القليل من الوقت عندما يقوم بمساعدة شخصٍ ما في حاجةٍ للمساعدة وتشجيعه على التفكير من خلال أسئلة مثل، كيف سيكون شعورك لو كنت مكانه؟ ما رأيك بما قمت به؟

ما من أحد يرغب في اختلاط أطفاله مع الناس الخطأ. ولكن حتى الأطفال الجيدين يواجهون تحديات كبيرة وخيارات صعبة في الحياة. وكثيراً ما يكون أول الأشخاص الذين يلجؤون اليهم هم الأطفال الآخرين.

وهذا يعني أن أطفالنا قد يكونون متأثرين بالمواقف التي يتواجد فيها أصدقاؤهم - وليسوا متأكدين من كيفية تقديم المساعدة.

إذن كيف يمكن للوالدين بدء محادثات جيدة مع الأطفال حول ماذا يفعلون عندما يرون أصدقاءهم في محنة؟

مثل معظم البالغين تقول ”ميشيل بوربا“ وهي عالمة نفس ومؤلفة: ”لماذا ينجح الأطفال المتحمسين في عالمهم الخاص بهم وما يخصهم فقط. في العالم الحقيقي من المرجح أن يكون

أطفال مدارس المرحلة المتوسطة حساسون عندما يتعلق الأمر بآراء الآخرين، وهذا هو السبب في أن التنمر والمضايقة من قبل الأقران منتشران بكثرة في هذا العمر. تقول بوربا، أن من أكثر الأمور المقلقة لطلاب المرحلة المتوسطة هو كيفية الدفاع عن صديق والوقوف بجانبه. في هذه اللحظة، تقول بوربا، لا يفكر الأطفال دائماً بسرعة كافية للتدخل. ولكن إذا كان الآباء يسمعون عن التنمر ومضايقة الأقران فإن عليهم تشجيع الأطفال على التواصل مع أصدقائهم، حتى بعد حدوث ذلك لإعلامهم بأنهم ليسوا وحدهم. والعمل على تشجيع الأطفال على مساعدة أصدقائهم في الوصول إلى سلطة موثوق بها. سؤال واحد يجب على جميع الآباء أن يسألوه لأطفالهم في هذا العمر، وفقاً لبوربا: "إذا كانت هناك مشكلة، من الذي ستلجأ إليه؟" في المدرسة الثانوية، يمكن أن تكون المخاطر كبيرة. تقول بوربا: "لم نشهد أبداً معدلات عالية من

الإجهاد وانتحار المراهقين كما الآن". ووفقاً لها " فإن أفضل شبكة أمان هي أن يساعد الأطفال بعضهم البعض". ولكن من أجل المساعدة يحتاج الأطفال إلى توجيه محدد. يجب أن يحرص الآباء على التأكد من أن الأطفال يعرفون كيفية الوصول والتواصل مع مستشاري الرعاية، وأن يكونوا قادرين على التحدث عن تلك المواقف فور حدوثها. تقترح بوربا صنع رمز استغاثة بين الأطفال والآباء، بحيث يمكن للأطفال التواصل مع أولياء الأمور للمساعدة حتى في خضم وضع عالي التوتر. وبإمكان الأطفال إرسال الرمز عبر رسالة نصية إلى والديهم أو قول كلمات معينة عبر الهاتف تشير على أنه يتوجب على الآباء ترك كل شيء وأن يأتوا ليأخذوهم. كما تقول أيضاً يجب على الآباء أن يراقبوا كيف يؤثر على الأطفال اهتمامهم بأصدقائهم. ويسألونهم عن شعورهم، وكيف تسير أمورهم أثناء مرور أصدقائهم بظروف صعبة. ■

## اجعل نهار شخص ما سعيداً الكاتب غير معروف

كل شخص له تأثير. لحظة بلحظة ينعكس موقفك ومستوى السعادة لديك في الأشياء الصغيرة التي تقولها وتفعلها، ومن المحتم أن تؤثر على الآخرين. فما هو نوع التأثير الذي لديك عادة؟

فكر في الأشياء التي قام بها الناس والتي جعلت يومك سعيداً، واحرص على القيام بأشياء مماثلة للآخرين. لن تقوم بجعل نهار شخص آخر أكثر ابتهاجاً فقط، بل ستجد أيضاً أنك أكثر سعادة، وسترى الحياة بإيجابية أكبر. ■

هل سبق لك أن مررت بيوم سيء لمجرد أنك صادفت شخصاً سيء المزاج؟ ربما كان شخصاً ما في الحافلة أو عميلاً في متجر - شخص لم تكن لتلاحظه في العادة - إلا أن ذلك الشخص قد يعكر صفو نهارك بأكمله.

ومن ناحية أخرى، هل سبق لك أن قضيت يوماً رائعاً وأدركت لاحقاً أن كل شيء بدأ عندما قابلت شخصاً لطيفاً؟ ربما كانت الطريقة التي ابتسمت بها تلك الفتاة أو الطريقة التي قام بها ذلك الشخص بالتقاط شيء أسقطته وسلمك إياه أو أبقى باباً مفتوحاً لك - أنها مجرد لفتة صغيرة، إلا أن لها تأثيراً إيجابياً على يومك.



# كُنْ نَوْرًا

لا يمكننا حمل شعلة لإضاءة طريقٍ آخر دون إنارة طريقنا. - بن سويتلاند

الضوء يقدم نفسه مجاناً ويملاً الفضاء. لا يسعى للحصول على أي شيء في المقابل. فهو لا يسأل فيما إذا كنت صديقاً أم عدواً. إنه يعطي من نفسه ولا يتضاءل. - مايكل ستراسفيلد

أيّما تذهب، بغض النظر عن الطقس، احضر معك دوماً أشعة شمسة. - أنطوني جيه. دانجيلو

كن شجاعاً لتمد يدك في الظلام، وتسحب اليد الأخرى إلى النور. - نورمان ب. رايس

يقال لنا أن نجعل نورنا ساطعاً، وإذا ما أضاء فلن نحتاج إلى إخبار أي شخص أنه مشع. المنارات لا تطلق المدافع لتوجيه الانتباه إلى انوارها - إنها تضيء فقط. - دوايت لام مودي

اجعل نورك ساطعاً واصنع تأثيراً إيجابياً على العالم. ما من شيء مُشرف أكثر من المساعدة في تحسين حياة الآخرين. - روي تي بينيت

الابتسامه هي الضوء الموجود في نافذة وجهك والذي يخبر الناس بأنك في المنزل. - الكاتب غير معروف

الناس مثل النوافذ ذات الزجاج الملون. تتألق وتسطع عندما تشرق الشمس، ولكن عندما يحل الظلام يتم الكشف عن جمالها الحقيقي فقط إذا كان هناك ضوء من الداخل. - إليزابيث كوبلر روس

