

المجلد ٩ الاصدار ٧

المشوقة

المجلة التي تحركك!

استمع فحسب

أفضل، طرق لتحسين مهارات
الإتصال لديك

الأبوة والأمومة من القلب
أيضاً، أيضاً، أيضاً ...



كان التواصل موضوع العدد الثاني من المشوقة عام ٢٠٠٢. وكم تغير العالم منذ ذلك الحين. ظهر الإنترنت في عام ٢٠٠٠. كان جديداً نسبياً، فلم يكن بإمكان الجميع الوصول إليه. لم يكن هناك فيسبوك بعد، ولا هواتف آي فون أو هواتف ذكية أو حتى كاميرا في الهاتف. في تلك الأيام، كنا نتواصل عبر الخطوط الأرضية. وعندما نسافر خارج البلاد كان الكثير منا يستخدمون الهواتف العمومية للتواصل مع أحبائهم في الوطن.

كنا نعتقد أنه مع كل التكنولوجيا والأدوات المتاحة اليوم، ستتحسن مهارات الإتصال لدينا، وعلاقاتنا الشخصية بشكل كبير جداً. لكن هل تحسنت فعلاً؟

بالطبع. أصبح التواصل الآن أكثر سهولة، ويمكننا رؤية بعضنا البعض عبر استخدام الهواتف المزودة بكاميرات، وعبر برامج الإتصال مثل (سكايب، واتساب) وغيرها. ومع ذلك، قد يجادل البعض بأن الأدوات نفسها التي من المفترض أن تسهل التواصل، يمكن أن تشتت انتباهنا عن تواصل حقيقي وعميق مع المحيطين بنا.

في المقال الإفتتاحي عن هذه المسألة، كتبت: «التواصل الجيد هو أحد الحجارة الأساسية والحيوية لأي علاقة. فإذا تم إزاحة البناء عنه، وكانت أولوياتنا مرتكزة على أمور أكثر تفاهة وضعف، عندها يصبح المبنى غير مستقر، ولا يعود الأساس قادراً على دعم الهيكل بالشكل الصحيح.»

ينطبق ذلك على وضعنا اليوم. فنحن بحاجة لتواصل الآن أكثر من أي وقت مضى. متى كانت آخر مرة تركت فيها هاتفك في جيبك أو في حقيبتك عند زيارتك لصديق؟ متى أجريت محادثة حول مائدة العشاء مع جميع أفراد العائلة، دون أن يتشتت انتباهك بصوت رنات الرسائل نصية أو إشارات الفيسبوك؟ متى استمتعت لطفلك وهو يخبرك عن يومه في المدرسة دون تفقد هاتفك؟

في حين أن التقنية لها وقتها ومكانها وغايتها في حياتنا اليومية، أمل أن يحفزك هذا العدد من المشوقة، على إعادة تجربة بعض مهارات التواصل القديمة المتضمنة في المقالات والقصص، التي ستجدد وتنعش علاقاتك - سواء في المنزل أو في العمل أو مع الأصدقاء.

تواصلوا سعيداً!

كريستينا لين
عن المشوقة

٣ مزهرية الجدة

٤ أفضل ١٠ طرق لتحسين مهارات الإتصال لديك جرة الإمتنان

٦ هويات مفترضة

٨ الأبوة والأمومة من القلب أيضاً، أيضاً، أيضاً ...

١٠ الأشجار المتساقطة

١١ استمع فحسب

١٣ أقوال ماثورة
التواصل المُحب

العدد
أسرة التحرير

التصميم: واثق زيدان

اتصل بنا:

الموقع الإلكتروني:
بريد الإلكتروني:

المشوقة © ٢٠١٧
جميع الحقوق محفوظة

مزهريّة الجدّة



المؤلف غير معروف، بتصريف

تبلغ أمي من العمر ٨١ عاماً. وهي واحدة من ستة أطفال، هجرهم والدهم عندما كانت صغيرة. كان من الصعب الحصول على المال. إلا أن جدتي تمكنت من الحفاظ على الأسرة طوال السنين، ولا أعرف كيف استطاعت فعل ذلك. بالنسبة لأمي، كان الحصول على أرجوحة الشرفة إنجازاً كبيراً ورفاهية. وعلى الرغم من أنها لم تعد تملك الأرجوحة، إلا أن المزهريّة التي قدمتها لي بقيت. مزهريّة مليئة بالمعنى.

”أمي، أنا أريد المزهريّة“، قلتُ بعفوية.

آلان، للمزهريّة مكانٌ بارز في غرفة المعيشة. فهي ترمز إلى لحظة ثمينة شاركتها مع والدتي. تعلمت في ذلك اليوم أنه ما لم نشعر بالشخص المقابل، ونأخذ بعض الوقت لسماع المعنى فيما يقوله لنا، فسنفقد لحظة ثمينة من التواصل. ■

ذات يوم، كنت مستلقية على سريري، أقرأ. عندما دخلت أمي إلى الغرفة، تحمل مزهريّة - قبيحة نوعاً ما - سألتني: ”هل ترغبين في الحصول على هذه المزهريّة؟“

أجبت بسرعة، ”لا، لا أريد ذلك.“

وبينما التفت لتغادر الغرفة، قلت لنفسي ”انتظري لحظة، ليس بهذه السرعة.“ فسألتها: ”من أين حصلت عليها؟“

قالت: ”أوه، لقد حصلت عليها عندما عبأت نموذج طلبية؟“ استغربت، وسألتها: ”ماذا تقصدين أنك عبأت نموذج طلبية؟“

قالت: ”حسناً، عندما كنت فتاة صغيرة، أرسلت شركة سميث كتالوجات للناس. كنت أخذ الكتالوج وأدور على سكان الحي، أطلب منهم أن يشتروا منه. عندما ملأت طلباً وأرسلته، أعطوني جائزة. في إحدى المرات، حصلت على أرجوحة الشرفة لعائلتي.“

أفضل ١٠ طرق لتحسين مهارات اتصالك

بقلم ميلاني بينولا، بتصرف

٢. تخلص من حشو المحادثة بكلماتٍ غير ضرورية

الهمهمات خلال الحديث لا تساعد في تحسين الكلام أو المحادثات اليومية. اقطعها لتكون أكثر إقناعاً، ولتبدو أكثر ثقة. إحدى الطرق التي قد تساعد هي أن تنتبه لنفسك عندما تقول "أمم" أو "أاه". يمكنك أيضاً محاولة إخراج يدك من جيوبك، أو مجرد الاسترخاء والتأني قبل أن تتحدث. لحظات السكوت تلك تشعر بها أنت أكثر من الآخرين.

٣. حضر أحاديث صغيرة تنفع في جميع المناسبات

الأحاديث الصغيرة فنٌّ لا يتقنه الكثير من الناس. في لحظات الصمت المربكة مع أشخاص تكاد لا تعرفهم، فإن تلك الأحاديث ستكون خطة بديلة. قد يساعدك الحديث عن المواضيع التالية (العائلة، المهنة، الترفيه، الأحلام) في خلق نقاش، ويمكنك أيضاً تحويل الحديث الصغير إلى محادثة من خلال مشاركة

يعد التواصل الفعّال أحد أهم المهارات الحياتية التي يمكننا تعلمها، ولكننا لا نبذل الكثير من الجهد لتعلمها. سواء كنت ترغب في إجراء محادثات أفضل في حياتك الشخصية أو الإجتماعية، أو كنت تسعى الى تجميع أفكارك بسهولة في العمل، إليك بعض النصائح الأساسية لتعلم التواصل بشكلٍ أكثر فاعلية.

١. تعرف على لغة جسدك

تُخبر شريكك بأنك جاهز للنقاش، ولكنك تكثف ذراعيك. تقول أنك تستمع، ولكنك لم ترح نظرك عن هاتفك لحظة. غالباً ما تكشف لنا لغة الجسد أكثر مما نعتقد، سواء كان ذلك من خلال اتصالٍ بالعين، أو كيف تتمالك نفسك خلال مقابلة الفيديو. لا تنس أنك تتواصل باستمرار، حتى عندما لا تقول كلمة.

المعلومات التي يمكن أن تساعدك أنت والشخص الآخر في العثور على أرضية مشتركة.

مراعاة منظور الشخص الآخر عند محاولة إيصال فكرتك.

٤. إروي قصة

القصص قوية. فهي تنشط عقولنا وتجعلنا أكثر إقناعاً، وتجعل الإجتماعات أقل مللاً، وتساعدنا في المقابلات. تعلم أسرار أن تصبح حكواتي جيد من خلال البحث عن الموضوع. لدى كل شخص قصة واحدة رائعة على الأقل.

٥. إ طرح الأسئلة وكرر ما يقوله الشخص الآخر

دعونا نواجه الأمر، تتشتت أفكارنا أحياناً بينما نستمتع لحديث شخص آخر، أو لا ننتبه لما يقوله بالضبط. إن طرح الأسئلة وتكرار الكلمات الأخيرة للشخص الآخر يُظهِرُ بأنك مهتم بما يقوله، ويبقيك متحضراً، ويساعد في توضيح النقاط التي يمكن أن يساء فهمها (على سبيل المثال، "إنّ بالنهاية، سوف تشتري التذاكر ليوم السبت؟").

٦. إبتعد عما يُلْهيك

من غير اللائق استخدام هاتفك أثناء حديث شخص ما معك، أو أثناء تواجدك مع شخص من المفترض أن تقضي الوقت معه. ربما لا يمكننا التخلص من جميع المُلهيات من حولنا، ولكن مجرد توجيه تركيزنا بعيداً عنها يمكن أن يحسّن من تواصلنا مع بعضنا البعض.

٧. إجعل حديثك يناسب من تتحدث معه

أفضل المتواصلين هم من يُعدلون طريقة حديثهم استناداً إلى من يتحدثون إليه. من المحتمل أن أسلوب التواصل مع زملاء العمل أو المدير يختلف عن حديثك مع شريك حياتك، أو مع الأطفال أو الشباب أو الشيوخ. حاول دائماً

٨. كن مختصراً، ومحدداً

العناصر التي تعطينا موضوعاً "مختصراً" جيد وقوي هي: الخلفية، السبب، المعلومات، النهاية والمتابعة. تلك العناصر تساعد في كتابة رسائل قصيرة، مختصرة وواضحة. وهي طريقة مفيدة في التواصل الكتابي والشفوي. أما العوامل التي تخلق تواصلاً ناجحاً هي: الوضوح، الإيجاز، التحديد، الصحة، التماسك، التكامل واللفظ.

٩. التعاطف

التواصل طريقٌ ذو اتجاهين. إن كنت تضع نفسك مكان الشخص الآخر؛ فذلك سيساعدك على التخفيف من نسبة الصعوبة والقلق، اللذان يحدثان أحياناً عند محاولة التواصل مع الآخرين. على سبيل المثال، أن تعرف ما يعنيه شريك حياتك عندما يقول أنه متعب ولا يرغب بالحديث. يساعدك التعاطف على إدراك المعنى الخفي للحديث عند التواصل مع الآخرين، ويساعدك على الاستجابة بشكل أكثر فعالية.

١٠. الإستماع، إستمع جيداً

وأخيراً، ومع مراعاة كل ما ذُكر سابقاً، فإن أفضل ما يمكنك القيام به لتحسين مهاراتك في التواصل هو تعلم الإستماع، والتركيز على التحدث مع الآخرين دون مقاطعتهم. إنه أمرٌ صعب، ولكن "المحادثة الجيدة هي مجموعة الكلمات التي ترتبط بأناقة مع الإستماع". حتى إن لم تتطابق أنماط الإتصال لديك مع الشخص المقابل، فعلى الأقل ستنتقلان من نفس القاعدة. على أمل أن يستمع الشخص الآخر إليك بنفس الإهتمام. ■



هويات مفترضة

المؤلف غير معروف، بتصرف

“أعرف كيف تشعرين” ظهرت على الشاشة بعد ثوان قليلة. لم أصدق ذلك. “ أشعر نفس الشيء. ليس لدي أصدقاء. زوجتي ماتت منذ عدة سنوات، وأولادي، لا يفهمون حقاً كم أحبهم”، كتب بسرعة.

“لماذا لا تخبرهم؟” سألت.

“لا أستطيع.”

قررت عدم دفعه إلى أبعد من ذلك. لقد تحدثنا عن مشاعرنا وما كنا نريده من الحياة.

“أنا أحتضر يا وحيد.”

لم أفهم تماماً. “ماذا تعني؟” سألت.

“ما قلته. أنا أموت وأنا خائف.” لم تكن هناك كلمات متبادلة لمدة دقيقة أو اثنتين. كنت أعرف ما كان يقوله. أنا فقط لا أريد أن أصدق ذلك.

“كيف ذلك؟” أجبت بعد فترة.

“ذهبت إلى الطبيب قبل بضعة أشهر. أنا مصاب بالسرطان. وقال أنني قد أعيش لمدة ثلاثين يوماً أو ثلاثين عاماً. لا يمكننا أن نعرف بالضبط.”

كنت أجلسُ على كرسي مريح أمام الكمبيوتر، وأبحث عن غرفة دردشة محلية. وجدت واحدة بسهولة، ودخلت على قسم الصداقة. كنت أحتاج أن أشعر بالإهتمام والرعاية في تلك اللحظة، حتى لو كانت زائفة. عندما طُلب مني إدخال اسم تسجيل الدخول، كتبت “القلب الوحيد”، وهذا ما كنت عليه فعلاً. لم يكن بالإمكان استخدام اسمي الحقيقي على شبكة الإنترنت، لوجود الكثير من الناس المجانين هناك.

“مرحباً وحيد، ما الذي أتى بك إلى هنا اليوم؟” ظهرت رسالة على شاشتي.

نظرت لاسم الشخص، كان “الشعور بالوحدة”. “حسناً، أرى أن لدينا شيئاً مشتركاً. أنا هنا لأجد شخصاً أتحدث معه.”

“وأنا كذلك” كان رده سريعاً. “عن ماذا تريد أن نتحدث؟”

من إنفعالي قلت له كل الأشياء السيئة عن يومي وحياتي. خرجت الكلمات بحرية، ولم أتوقع منه أن يفهم مشاعري. الرجال لا يفهمون.

شعرت بحزنٍ كبير. شعرت أنني أعرف الرجل. كأنه صديق قديم. لا يمكن أن يموت. هذا ليس عادلاً.

”لا أعرف ماذا أقول“ أجبت بأمانة.

”لا تقولي أي شيء. لم أخبر أحداً بعد. أنا خائف جداً وقلق على عائلتي. أحبهم كثيراً.“ صمت آخر. ”وهم لا يعرفون ذلك.“

فجأة عرفت ما عليّ أن أفعل. يجب أن أقابل هذا الرجل شخصياً، ليعلم أن هناك من يهتم به. ”الشعور بالوحدة؟“ كُتبت. ”نعم؟“

”سررت بمعرفتك، للأسف سأغادر بعد قليل. أشعر أنني سخيطة لطلب هذا، لكن هل هناك طريقة يمكن أن نلتقي بها شخصياً في وقتٍ لاحق اليوم أو هذا الأسبوع؟“

لم يكن هناك تردد هذه المرة. ”أود ذلك كثيراً. ربما يمكننا أن نلتقي في المقهى في وسط المدينة؟“

”بالتأكيد. الساعة الرابعة بعد ظهر اليوم إن كان مناسباً لك.“

”حسناً، سأراك حينها.“ جاء الرد منه.

”لا أستطيع الإنتظار!“ كُتبت وقلت لنفسي بصوتٍ عال. ”عليّ المغادرة الآن. قابلني على الطاولة الصغيرة، القريبة من النافذة الأمامية. أراك لاحقاً!“. وقفت، وكانت أول مرة أتحرك منذ بدأ الحادث. مررت بغرفة والدي ورأيت الضوء يتسرب من تحت بابه. لكنني لم أتوقف لأقول وداعاً قبل أن أغادر.

انقضى اليوم بسرعة. كنت سأقابل أطف رجلٍ عرفته بعد بضع ساعات. كُتبت له رسالة خلال استراحة دراستي لأخبره أن شخصاً ما

يهتم به، وأن هناك من يحبه. ذلك أمرٌ جيد، حتى لو كان من شخصٍ غريبٍ تماماً.

إنتهى يومي الدراسي. وكانت الساعة الثالثة واربعين دقيقة. كان عليّ السير لمدة خمسة عشر دقيقة إلى مقهى وسط المدينة. شعرت بالتوتر فجأة. ماذا لو لم يعجبني هذا الرجل؟ ماذا لو كان مجرد شخص مريض يريد أن يؤذيني؟ ماذا لو كان عمره ١٢ سنة أو ثمانين سنة؟ أعتقد أن ذلك لا يهم. كنا سنلتقي في مكانٍ عام، وقلت أنني سأحضر. كما أنني كنت أعلم أنه يقول الحقيقة. إنه يحضر. إنه يحتاجني.

كان المقهى فارغاً تقريباً عندما دخلت. أخبرت الرجل الذي كان وراء المنضدة أنني أنتظر صديقاً. ابتسم وأوماً برأسه قليلاً.

جلست على أحد المقاعد عند النافذة الأمامية وظهرت إلي الباب. وبعد الرابعة بدقيقتين. لم يحضر صديقي الجديد. شعرت بخيبة أمل، والقليل من الراحة.

ثم سمعت الجرس الصغير فوق الباب الأمامي. كانت هناك يد قوية على كتفي. ناداني بالإسم الذي عرفني به بهدوء، كأنه كان يبكي. ”القلب الوحيد.“

تشجعت ونظرت إليه. كان يبكي. كانت يده اليمنى تغطي جبينه كأنه كان ضائعاً.

ثم بكيت معه. تعانقنا وجلسنا هناك لساعات، نتحدث ونستمع بصحبة بعضنا البعض. لم يكن هناك لحظة واحدة دون الدموع.

ذلك الرجل كان مثالياً. ذلك الرجل، كان والدي. ■



أيضاً، أيضاً، أيضاً... ..

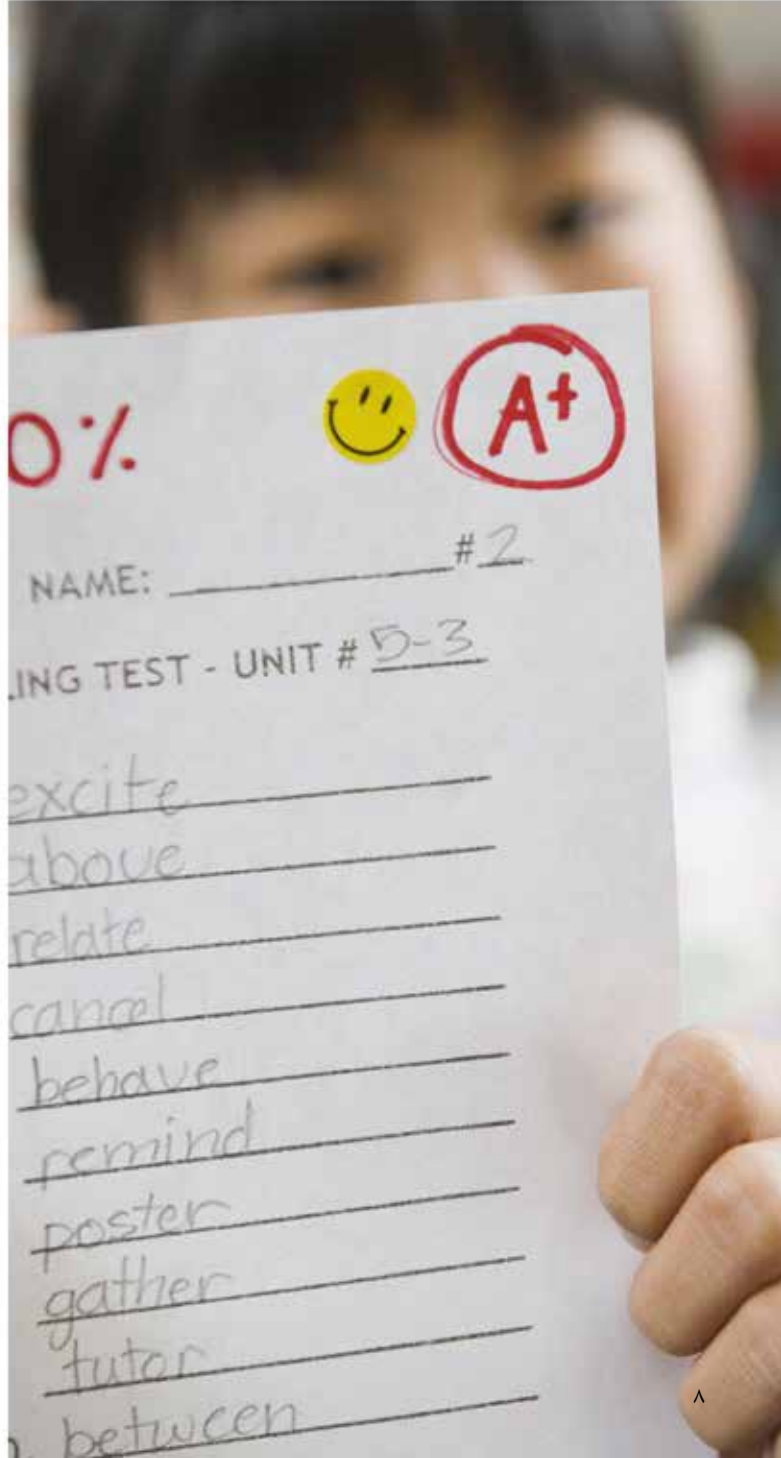
بقلم روبن ل. سيلفرمان ، بتصرف

أنظرُ الى تلك الملاحظة المعلقة
على زاوية مكتبي، تتأرجح
ببطء وتنحني مع الزمن.
إنها بطاقة من أمي، تحتوي
فقط على أربع جمل، والكثير
من القوة لتغيير حياتي إلى
الأبد. تشيد فيها أمي بقدراتي
ككاتب دون مؤهل. تمتلئ كل
جملة بالحب، وتفتخر بالجهد
الذي أبذله في سعيّ لتحقيق
الأفضل.

لن تجد كلمة "لكن" أبداً على
البطاقة. وستجد كلمة "أيضاً"
تظهر هناك ست مرات.

في كل مرة أقرأها - كل يومٍ
تقريباً - أتذكر أن أسأل نفسي
إذا كنت أفعل الشيء نفسه
لبناتي. سألت نفسي كم مرة
قلت لهم ولي كلمة "لكن". أكره
أن أعترف بأنني قلتها كثيراً
جداً.

وعلى الرغم من أن إبنتي
الكبرى تحصل عادةً على
تقدير ممتاز، إلا أن أساتذتها
كانوا يقولون أنها تثرثر كثيراً
في الصف. ويفوتني دائماً أن
أسألهم عما إذا كانت تحقق
تحسناً في التحكم بسلوكها،



أو إذا كانت مشاركتها مفيدة في النقاش الصفي، أو إن كانت قد شجعت طفلاً خجولاً على التحدث. بدلاً من ذلك، كنت أعود إلى المنزل وأقول لها "تهانينا! والدك وأنا فخوران للغاية بإنجازك، ولكن هل يمكنك أن تكوني أكثر انضباطاً في الصف؟"

وينطبق الشيء نفسه على ابنتنا الأصغر. وهي مثل أختها، طفلة جميلة ومشرقة وودودة. لكنها تستعمل أرضية غرفتها وحماتها كخزانة، مما يدفعني للقول في الكثير من الأحيان: "نعم، ذلك المشروع رائع، لكن رتبي غرفتك!"

وقد لاحظت أن الآباء الآخرين يفعلون نفس الشيء. "كانت عائلتنا بأكملها مجتمعة في عيد الميلاد، ولكن "كايل" انسحب مبكراً ليلعب لعبة الكمبيوتر الجديدة." "فاز فريق الهوكي، لكن كان على مايك أن يحقق الهدف الأخير." "أمي نالت لقب ملكة الجمال، لكنها الآن تريد ٢٠٠ دولار لشراء فستان وحذاء جديدين." "لكن، لكن، لكن."

ما تعلمته من والدي هو أنه إذا كنت تريد حقاً أن يتدفق الحب لأطفالك، إبدأ في استخدام "أيضاً، أيضاً، أيضاً" بدلاً من ذلك.

على سبيل المثال: "كانت عائلتنا بأكملها مجتمعة في عيد الميلاد، وأتقن كايل اللعب بلعبة الكمبيوتر الجديدة قبل مرور الليل أيضاً." "فاز فريق الهوكي، وبذل مايك قصارى جهده طوال المباراة أيضاً." "أما إيمي فقد نالت لقب ملكة الجمال، وتبدو رائعة أيضاً!"

الحقيقة هي أن "لكن" تعطي شعوراً سيئاً. "أيضاً" تعطي شعوراً جيداً. عندما يتعلق الأمر بأطفالنا، فإن الشعور الجيد هو

بالتأكيد الطريق الذي يتعين علينا سلوكه. عندما يشعرون بالرضا عن أنفسهم و عما يفعلون، فإنهم سيبدلون جهداً أكبر، و يبنون الثقة بأنفسهم، و تصبح أحكامهم متناغمة مع الآخرين.

هذا لا يعني أن الأطفال لا يحتاجون أو لا يستجيبون لتوقعات والديهم. هم يحتاجونها، بغض النظر عما إذا كانت هذه التوقعات جيدة أو سيئة. عندما تكون هذه التوقعات مشرقة وإيجابية ثم يتم تدريسها والتعبير عنها، تحدث أشياء مذهلة. "أرى أن ذلك لم يكن على ما يرام. ما رأيك بإمكانية فعله بشكل مختلف في المرة القادمة؟" أو "لقد قضيت ساعات طويلة على هذا المشروع، أحب أن تشرح لي عنه." أو "أنت تعلم أننا نعمل بجد للحصول على المال، لذلك يمكنك المساعدة في إيجاد طريقة توفر المال لشراء ما تريد."

لا يكفي أن نقول إننا نحب أطفالنا. سيأتي وقت تسوء فيه الأحوال، ونشعر بإحباط شديد، يصعب معه التعبير عن الحب والعاطفة. إن أردنا التخفيف من حدة العنف في مجتمعنا، يجب أن نزيد من الملاحظة والثناء والإرشاد في الأمور التي يفعلها أطفالنا.

(لا للمزيد من كلمة "لكن"!) هذه دعوة صريحة للفرح. وهي تحدٍ وفرصة جديدة أمامنا كل يوم، للفت انتباهنا إلى ما هو جيد وواعد من أجل أطفالنا. ولنؤمن بأنهم سيكونون قادرين على رؤية الشيء نفسه فينا. في نهاية المطاف، يتعين علينا أن نعيش ونعمل معاً.

وإن نسيت، فإن ملاحظة أمي معي لتذكرني. ■

الأشجار المتساقطة

بقلم روبرت فولغم، بتصرف

تروي القصة أنه في جزر سليمان في جنوب المحيط الهادئ، يمارس بعض القرويين طريقة فريدة في قطع الأشجار. إذا كانت إحدى الأشجار كبيرة جداً بحيث لا يمكن قطعها باستخدام الفأس، يقوم السكان الأصليون بقطعها بالصراخ عليها. حطابون بقدرات خاصة يتسللون الى الشجرة عند الفجر، ويصرخون عليها فجأة بأعلى اصواتهم. ويستمررون في ذلك لمدة ثلاثين يوماً. وحينئذ تموت الشجرة وتسقط.

النظرية هي أن الصراخ يقتل روح الشجرة. وفقاً للقرويين، وذلك يحصل دائماً.

آه، هؤلاء السذج. يا لها من عادات غريبة. الصراخ على الأشجار. أمرٌ بدائيٌ كثيراً. ليس لديهم المزايا التي توفرها التكنولوجيا الحديثة، والعقل العلمي.

أنا أصرخ على زوجتي. أصرخ على الهاتف وعلى جزاة العشب. واصرخ على جهاز التلفزيون وعلى أطفالتي. أحياناً أهز قبضة يدي وأصرخ في السماء. جاري أيضاً يصرخ في سيارته كثيراً. سمعته هذا الصيف يصرخ على السلم معظم فترة ما بعد الظهر. نحن أناس عصريون، حضاريون ومتعلمون، يصرخون في زحمة السير، وعلى الفواتير والبنوك والآلات - خصوصاً الآلات. الآلات والأقارب ينالون أكبر حصة من الصراخ.

لا أعرف ما نفع ذلك. الآلات والأشياء موجودة هناك بسكون. حتى الركل لا يساعد دائماً. أما بالنسبة للناس، فقد يكون لسكان جزر سليمان وجهة نظر هنا. الصراخ على الكائنات الحية يعمل على قتل الروح فيها.

العصي والحجارة قد تكسر عظامنا، لكن الكلمات تكسر قلوبنا. ■

فقط استمع



من راشيل نعومي ريمن، بتصرف

التحدث عن الراحة التي يشعرون بها لوجود شخصٍ ما يستمع لهم فقط.

لقد تعلمت التواصل مع شخصٍ يبكي بمجرد الإنصات له. في الماضي، كنت أعطيه منديلاً ورقياً ليمسح دموعه، إلى أن أدركت أن تلك كانت طريقة غير مباشرة لإسكاتهم، وإخراجهم من تجربة الحزن. الآن أنا فقط استمع. عندما يبكون يكون كل ما يحتاجونه هو البكاء، فقط كونوا بجانبهم.

لم يكن من السهل تعلم ذلك. فهو مختلف عن كل شيء كنت قد تعلمته في الصغر. كنت اعتقدت أن الناس يستمعون فقط إن كانوا خجولين، أو إن لم يعرفوا الإجابة. غالباً ما يتمتع الصمت المحب بقدرة أكبر على الشفاء والاتصال، أكثر من الكلمات. ■

لمزيد من القصص والنصوص حول التواصل، قم بزيارة

<http://www.inspirationalstories.com/communication-4.html>

أظن أن أحد أهم الطرق الأساسية والقوية للاتصال بشخصٍ آخر هي الإستماع. فقط استمع.

لعل أهم شيء نعطيهِ لبعضنا البعض هو اهتمامنا، خاصة إذا أعطى من القلب. عندما يتحدث الناس، ليس هناك حاجة لفعل أي شيء سوى احتوائهم. استمع إلى ما يقولونه، واهتم بهم. في معظم الأحيان، يكون الإهتمام أكثر أهمية من الفهم. لقد استغرق الأمر مني وقتاً طويلاً لأفهم قوة قول "أنا آسف جداً" عندما تصدر من شخصٍ متألم، يعينها حقاً.

أخبرتني إحدى مرضاي أنها كلما حاولت أن تروي قصتها، كان الناس يقاطعونها ليخبرونها أنهم قد مروا بأحداث مشابهة. حتى أصبح ألمها فرصة يروي فيها الآخرون قصتهم. في النهاية توقفت عن الحديث مع معظم الناس. كانت وحيدة جداً. نحن نتواصل من خلال الإستماع. وعندما نقاطع حديث شخصٍ ما لنخبره أننا نفهمه، فإننا بذلك نحول التركيز إلى أنفسنا. عندما نستمع، يعرفون أننا نهتم. يمكن للكثير من المصابين بالسرطان



التواصل المُحب

أذكر نفسي كل صباح: لن أتعلم من الأشياء التي أقولها. إن كنت أريد التعلّم عليّ أن أستمع.
- لاري كينغ

التواصل مهارة يمكنك تعلمها. مثل ركوب الدراجة أو الطباخة. إن عملت على تحسينها وممارستها، سترتفع جودة كل جزءٍ من حياتك بسرعة. - بريان تريسي

انا أتحدث مع الجميع بنفس الطريقة، سواء كان عامل القمامة أو رئيس الجامعة. - ألبرت أينشتاين

قد تكون الكلمات الطيبة قصيرة وسهلة، لكن أثرها كبيرٌ جداً. - الأم تيريزا

التواصل هو الوقود الذي يحافظ على نار العلاقة مشتعلة، بدونها، تصبح علاقتك باردة.
- وليام بيسلي

قبل أن تتحدث، فكر: هل هذا ضروري؟ هل هذا صحيح؟ هل هو لطيف؟ هل سيؤذي أحداً؟ هل الصمت أفضل؟ - ساي بابا

بدون التواصل لا توجد علاقة. بدون احترام لا يوجد حب. بدون الثقة لا يوجد سبب للإستمرار. - غير معروف

الشيء الأكثر أهمية في التواصل هو سماع ما لا يقال. فن القراءة بين السطور هو البحث عن الحكمة مدى الحياة. - شانون إل أدلر

العلاقة القائمة على إرضاء الناس؛ علاقة غير متوازنة وتضحية غير ضرورية للنزاهة، والتي ستنتهي في نهاية المطاف. - بيتر شيبارد

لا يشكل مونولوجين حواراً. - جيف دالي

