المشرقة

ماذا تعني الصداقة

العدد ٢

المشوّقة

ماذا تعني القيادة؟ ٤

في المرة القادمة، اطلب مساعدتي! " – قصة حقيقية ٦

أسأل عادل ٨

مسائل صحية – كيف تتوافق مع الامتحانات ١٠

الفكر المتحدي – تريد أن تكون في مركز القيادة؟ ١٢

بصراحة

هل تسألت يوماً، لماذا يمتلك بعض الناس القدرة على إبراز أفضل ما في الآخرين؟ يبدو أنهم يعلمون كيفية الحصول على مجهودٍ اضافي مِمَن هم تحت قيادتهم. لا يحتاجون لمظهر جيد أو ذكاء استثنائي فهم يملكون موهبة إلهام الناس. وهذه الموهبة المميزه في فن التحفيز تفتح لهم ابواب النجاح لكل امرٍ يقومون به تقريباً.

من ناحية أخرى، هنالك أشخاصٌ يُظهرون أسوأ ما فينا. فعندما نكون بالقرب منهم، نشعر بأننا حمقى وغير بارعين، و نتصرف بما ليس من طبيعتنا، امرٌ محيرٌ فعلاً. حديثهم الحماسي ينتهي ليصبح محاضرة، ومع أن مرادهم كان إلهامنا، إلا أنهم فعليا قاموا بإخافتنا.

المحرر
كرستينا لاين
سعاد أبوحليم

تصميم
واثق زيدان

زورونا على:
www.motivatedmagazine.com

بريد إلكتروني:
motivated@motivatedmagazine.com

العدد ٢
حقوق الطبع ٢٠٠٩ مشوقة الشباب
جميع الحقوق محفوظة

هل تساءلت يوماً
أي نوع من القادة يمكن أن
تكون؟ أو إن كنت تملك ما
يلزم حقاً لتُحفِّز الآخرين؟ هل
تقلقك مسؤوليات القيادة؟ و هل
انت قادرٌ على التعامل مع الضغوط
المصاحبة لتلك المسؤوليات؟

العدد الثاني من مشوقة الشباب يركز و
يحاول أن يجيب بإيجاز على بعض هذه
الأسئلة. نتمنى أن تكون المقالات،
الاقتباسات والحكايات مفيدة وعملية
بالنسبة لك – أياً كنت، وأينما كنت!

كرستينا لين
المشوِّقة الشباب

ببساطة، القائد سيصل إلى مكانٍ ما وسيأخذ أُناساً آخرين معه. وليفعل ذلك، يحتاج القائد الجيد لإمتلاك هذه الصفات الأربع الأساسية:

- الإيمان – إدراك واضح للغاية، وإيمان راسخ بالهدف.
- الرؤية – القدرة على رؤية ما وراء الظروف الحالية نحو الهدف المراد الوصول اليه. وغرس تلك الرؤية في الآخرين.
- المبادرة – الرغبة القوية في اتخاذ ما يلزم من الخطوات للوصول إلى ذلك الهدف. وحث الآخرين على الإنضمام إليه.
- الشجاعة – الإصرار على إتمام أية مهمة مهما كانت العقبات.

بعد أن انتهينا من الأساسيات، هنالك عدد من العناصر الحيوية الأخرى تساعدنا في الحصول على قائدٍ جيد وناجح.

القيادة باعطاء مثال يُحْتذى به

هنالك أمر لا بد من وجوده في القائد، ألا وهو التأثير. حياتنا لها تأثير حقيقي على من حولنا. أفعالنا تزن أكثر مما تزن أقوالنا. الطريقة التي نمشي بها، نتكلم، نتصرف، سلوكنا، وطريقتنا في معاملة الآخرين دائماً ما تكون مراقبة من اولئك الذين من حولنا.

لا يصبح الرجال عظماء بين ليلة وضحاها. بل

يكتسبون تلك العظمة بتَعَلُّمِهم الإخلاص والإهتمام بأدق التفاصيل أحياناً. و تتجسد عظمتهم عبر معاملةِ من هم أقلُ حظاً بلطفٍ و تواضع.

المبتكرون والمبدعون هم الأشخاص الذين يستطيعون تقبل الشعور بالوِحدة؛ بدرجة أعلى من المتوسطة. و هم أكثر استعداداً لاتباع رؤيتهم الخاصة حتى وإن أخذتهم بعيداً عن بر المجتمع الإنساني. الفضاءات غير المكتشفة لا ترعبهم - ليس بقدر ما ترعب من حولهم. هذا سرٌ واحدٌ من مجموعة الأسرار التي تكمن خلف قوتهم. ومن نسميه "عبقري" يمتلك كمية كبيرة من الشجاعة، الجرأة والأعصاب.

ليس بالضرورة أن يتمتع الواحد منا بشخصية مميزة أو جاذبية معينة أو تدريب؛ ليكون قائداً جيداً أو مثالاً أعلى يحتذى به و يُحفِّز الآخرين. فأي شخصٍ منا يمكنه تحقيق ذلك بطريقة بسيطة، إذا اتُبِعَت، ستُحقق سعادة عظيمة وثقةٌ بالنفس، و يمكنها ان تطور أي مهنة. الطريقةُ ببساطه هي: علينا الإهتمام بالناس، و أن نكون مستعدين للقيام بالمهام المتواضعة.

القائد الجيد لا يقلق على مهنته، ولكن على أرواح و مستقبل من هو مسؤولٌ عنهم.

بالتجربة العملية

كان هناك جامعةٌ صغيرة تعاني من صعوباتٍ مالية على الرغم من معاييرها الأكاديمية المتميزة و العالية. وفي يوم من الأيام زار شخصٌ غني حرم الجامعة فرأى رجلاً أشيب في ثياب العمل يقوم بطلي الحائط. وسأله: أين يمكن أن أجد مدير الجامعة؟ أشار الدهّان إلى منزلٍ في الحرم الجامعي وأكد له أن المدير يتواجد هناك في فترة الظهيرة.

في الوقت المحدد طرق الزائر باب المدير، واستقبله نفس الرجل الذي قابله في الحرم، ولكنه كان يرتدي ملابس مختلفة.

قبِل الزائر دعوة الغداء مع الدهّان - المدير، ليسأل عدداً من الأسئلة عن احتياجات الجامعة، وأخبره أنه بصدد أن يرسل مساعدة صغيرة. بعد يومين، وصلت رسالة تحتوي على شيك بمبلغ 50,000 دولار.

تواضُع رجلٍ في منصب مدير جامعة، تصرفاته بعيدة عن التعالي و التصنع .لا يُمانع ارتداء ملابس عامل لينجز مهمة بحاجة ماسة لتنفيذ؛ شجع رجلاً غنياً أن يفتح محفظته و يعطي بسخاء.

التواضع يعطي الرجل شعوراً بأنه أصغر بينما يصبح أعظم.

الرجل عظيم الشأن الذي لا يناسبه العمل الصغير، هو صغير جداً بالنسبة لعملٍ عظيم.

في الـ
اطلـ
مساعـ

المرة القادمة

"في الواقع!"

أجاب القائد. وهو يخلع معطفه ليريهم زيه الرسمي.

"أنا القائد الأعلى! في المرة القادمة عندما يكون لديك جذعٌ ثقيلٌ يصعب على رجالك حمله، أرسل في طلبي!"

معاناةٌ مرة أخرى. وبعدما كان الجذع على وشك السقوط للمرة الثالثة.

تقدم القائد إلى الأمام وبدأ بالدفع بكل ما لديه من قوة. وقاموا بتثبيت الجذع على رأس المتراس. قام الرجال وهم يتصببون عرقاً ويلهثون بتعب لشكر قائدهم. التفت القائد إلى العريف و قال :

"لماذا! لا تساعد رجالك بهذا الحمل الثقيل؟"

"لماذا لا أقوم بذلك؟ ألا ترى أنني عريف؟"

عزيزي عادل

أنا رئيس فريق المدرسة لكرة القدم.
لدينا فريق رائع، ومدرب ممتاز، وجميع
اللاعبين يقدمون كل ما لديهم للوصول
إلى النهائيات هذه السنة. لدي مشكلة واحدة
فقط. أنا ألعب كحارس مرمى في الفريق و صديقي
المفضل يلعب كمهاجم. انه بارع جداً، بل ربما هو أفضل لاعب في
الفريق، ولكن وظيفتي كرئيس للفريق تتطلب مني تنفيذ خطط
المدرب في الملعب.

من مركزي كحارسٍ للمرمى، يمكنني رؤية اللعبة كلها من دون
الاشتراك الفعلي باللعب، بهذه الطريقة يمكنني أن أعطي اوامر
وتوجيهات من شأنها مساعدتنا على الفوز. صديقي، الذي على
الرغم من كونه لاعب بارع إلا أنه يتعرض لكثير من الضغط، و
بذلك فإنه يحرك الكرة دون تمريرها للاعبٍ اخر، و دون ان يكون جزءً
من اللعب الجماعي. تحدثت مع مدربي، وأخبرني أنها مهمتي
كرئيسٍ للفريق أن أحل المشكلة. أنا أفهم مسؤوليتي، ولكن كيف
لي أن أحلها؟ كيف أصحح خطأ صديقي، أولاً،
بدون خسارة صداقته، و ثانياً، أن أقدم
نصيحة تُحسّن من مهارته
الكروية و مهارات الفريق
بدون أن أحطم
معنوياته ومستواه
في اللعب؟

اسأل عادل

وئام حارس المرمى

النقد البنّاء

عزيزي حارس المرمى،
سوف تأتي أوقات يضطر الرئيس الناجح أن يشير إلى الأخطاء و"يوجه" أولئك الذين يعملون معه. انه فن، وهو فنٌ يهمله معظم الراغبين في الرئاسة.

إن الهدف الحقيقي للنقد ليس احباط الشخص الآخر او إيذاء مشاعره، ولكن لمساعدته في أداء عمله بشكل أفضل.

مثال جيد للنقد البنّاء هو الطيار عند عملية الهبوط. إذا خرج الطيار عن المسار الصحيح للهبوط، فإن برج المراقبة لن يتردد في إخباره أنه تجاوز مدرج الهبوط، فيعدل الطيار مساره، و بذلك تم تصحيحة.

في المرة القادمة التي تحتاج فيها لإعادة شخص ما إلى مساره الصحيح، تذكّر كيف تقوم خطوط الطيران ب"تصويب" طياريها. خذ في اعتبارك أن نقدهم يهدف إلى تحقيق نتيجة جيدة لكلٍ من الخطوط الجوية والطيار. الشخص القابع في البرج لا يتعامل مع هذا الموقف بشكل شخصي. فنقده لا يعلن عبر مكبرات الصوت على الملأ، وانما يتم ذلك بخصوصيةٍ تامة عبر السماعات التي يضعها الطيار على أذنيه. إنه ينتقد الفعل ولا ينتقد الشخص.

لا يقول: " تلك طريقة غبية للهبوط". يقول فقط : "إنك تتقدم بشكل منخفض جداً." لا يُطلَب من الطيار القيام بعملٍ ما لمجرد إرضاء رئيسه، بل لديه الحافز الخاص به لتلقي النقد والاستفادة منه دون أن يشعر بالاستياء، بل على العكس هو يرحب بذلك بالفعل ويقدره. والشيء المهم حقاً هو أن كلاً من الطيار ورئيسه سيحققان معاً نتيجة مفيدة. في النهاية، إليك سبع نصائح للنقد البنّاء.

١- يجب أن يتم النقد على انفراد.

إذا أردت لنقدك أن يكون له أثر جيد، يجب أن لا تهين كبرياء الشخص الآخر. حتى ألطف صور النقد التي تتم بوجود الآخرين قد تثير إمتعاض الشخص الآخر.

٢- **قدّم لنقدك كلمة طيبة أو إطراء.** الكلمات الطيبة والإطراء والمديح لها أثر في اضفاء جوٍ ودي و تمهد الطريق للنقد. وهذا يوضح للشخص الآخر بأنك لا تقوم بمهاجمة شخصه و كبرياءه، ويُهَيئهُ لسماع ما تريد برحابة صدر.

٣- **إجعل من نقدك أمراً غير شخصي.** انتقد الفعل ولا تنتقد الشخص. وفي نهاية المطاف الفعل هو ما يهمك.

٤- **قدّم الحل.** عندما تخبر الشخص الآخر عن الخطأ الذي ارتكبه وضح له كيف يصوّبه . يجب أن لا يكون التركيز على الخطأ بحد ذاته بل على وسائلِ وطرقِ تصحيحه و تَجَنب تكراره.

٥- **التمس التعاون ولا تطالب به بالأمر** , بالإلتماس أو الطلب بلطف نحصل على تعاونٍ أكثر مما نحصل عليه بالأمر. عندما تأمر، فكأنك تضع الشخص الآخر في موقع العبد وتضع نفسك في موقع قائده . اما عندما تطلب بلطف، فإنك تجعله فرداً من أفراد فريقك. إشعار الشخص بأنه جزءٌ من الفريق يحقق تعاوناً أكبر من استخدام القوة.

٦- **وجه نقداً واحداً لكل خطأ.** توجيه النقد للخطأ الواحد مرة واحدة هو أمر مُبرّر. أما انتقاده مرتين فهو غير ضروري. وثلاث مرات يعتبر إزعاجاً متواصلاً. تذكر ان هدفك من النقد هو: إنجاز عمل ما.

٧- **أتِهِ نقدك بطريقة ودية.** إذا لم يتم حل المشكلة بطريقة ودية فهي في الحقيقة لم تنتهي بعد. لا تدع الأمور معلقة في الهواء كي لا تتم إثارتها لاحقاً. في نهاية المحادثة لا تتردد في أن تربت على ظهر الشخص الآخر. دع آخر شيء يتذكره من الاجتماع هي هذه التربيتة اللطيفة على ظهره، بدلاً من النقد.

عادل وهبة

أي العبارات التالية صحيحة؟

الإمتحانات تسبب الإجهاد والتوتر

المراجعة تؤدي إلى القلق

ضغط الامتحان يمكن أن يسبب لك المرض

إذا كان جوابك على أيٍ من العبارات أعلاه بـ "نعم"، فأنت لست وحيدا.

تحكم بالإجهاد أثناء المراجعة

سواء كنت في المدرسة أو في الجامعة، فإنه لا سبيل أبداً لإنكار حقيقة أن مراجعة الدروس تسبب الإجهاد. ولكن هناك وسائل عديده لتَحَكُم بالضغط. الخبراء يقدمون لك هذه النصائح.

- اصنع لنفسك جدولاً زمنياً واقعياً للمراجعة والتزم به. ابدأ بالتخطيط له بشكل جيد قبل أن تبدأ الامتحانات. لا تترك المراجعة حتى الدقيقة الأخيرة.
- اعمل مسودات تلخيصية وملاحظات لكتبك، لتجعل من دراستها أمراً سهلاً ومرضياً ، وخصوصاً إذا كنت لا تحب المادة أو تجد صعوبةً فيها. حاول إضافة عناوين رئيسية وعناوين فرعية أو استخدم الأقلام التي تبرز وتركز على المعلومات و الكلمات الهامة. استخدم بطاقات المراجعة والجداول أو أي شيء اخر يساعدك.
- فكر بتأنٍ واهتمامٍ في اختيار نوع او أسلوب المراجعة الذي يلائمك. إذا كنت شخصاً صباحياً قم بمعظم دراستك قبل الغداء، ولا تؤجلها لوقت متأخر من الليل فتفقد تركزك أو تشعر بنعاس شديد. وإذا كنت شخصاً ليلياً فاجعل دراستك في وقت متأخر من النهار ولكن تذكر أن تذهب إلى الفراش في ساعة معقولة لتحصل على قسط كافٍ من النوم. إحساسك بالتعب الشديد سوف يبطئ من مراجعتك ولن يساعدك في الامتحان.
- اكتب ملاحظات تحدد النقاط المهمة عند المراجعة. حاول إجابة أسئلة من أوراق امتحانات سابقة، أو قم بشرح الأسئلة الصعبة لشخص آخر لكي تتأكد من أنك استوعبتها.

كيف تكون الامتحانات على مستوى

- حاول أن تتناول إفطاراً جيداً. الإحساس بالجوع وسط الامتحان يمكن أن يشتت تركيزك. وخصوصاً إذا كان التركيز لديك ضعيفٌ اصلاً.
- تأكد أنك تعرف وقت ومكان عقد الامتحان.
- أعط نفسك وقتاً كافياً للوصول إلى هناك وهدئ أعصابك. إن الاستعجال يزيد الشعور بالذعر.
- تأكد في الليلة السابقة للامتحان من أنك قد جهزت حقيبتك بكل ما سوف تحتاج إليه - أقلام إضافية، ماء، مناديل ورقية وما شابه ذلك. في صباح يوم الامتحان يمكن للتوتر أن يجعلك تنسى شيئاً هاماً.
- إذا كانت احاديث الطلاب المتقدمين للإمتحان مُوَتِّرة، و تزيد من قلقك وعصبيتك؛ ابتعد عنهم و حاول أن تجد زاوية هادئة.
- إذهب إلى الحمام قبل أن يبدأ الإمتحان. خلال الإمتحان، احرص على أخذ الوقت الكافي لقراءة التعليمات والاسئلة بعناية. الكثير من الطلاب يسيئون الأداء في الإمتحان، اما لأنهم قدموا العدد الخاطئ من الإجابات أو اساؤوا فهم الأسئلة.
- احسب كم من الوقت تحتاج للإجابة على كل سؤال وحاول الالتزام بذلك.
- راقب الوقت واتبع التعليمات المتعلقة بالمدة التي يجب أن تقضيها في حل كل مسأله.
- احرص على استبقاء 10 إلى 15 دقيقة في نهاية الامتحان لتتيح لنفسك قراءة و مراجعة ما كتبت، لتتأكد من عدم وجود أخطاء، و من أنك قد أجبت على جميع الأسئلة التي يَلزَمك الإجابة عليها.

- إذا كنت لا تستطيع التركيز ، فقد يكون ذلك لأنك مُتْعب ، جائع أو مصاب بالضجر. خذ فترة راحة قصيرة ثم عد مرة أخرى للدراسه بعد عشرة دقائق. إن المراجعات القصيرة و المركزة والتي تُقَسَم الى اجزاء، أكثر نفعاً من ساعات طويله تقضيها تحملق في نفس الصفحة.
- اطلب المساعدة دائماً إذا كان لديك أشياء لا تفهمها، وخصوصاً إذا كنت تشعر بالإجهاد.
- إذا سيطر الإجهاد عليك فعلاً، تحدث إلى والديك أو إلى معلميك. وإذا لم يُجدِ ذلك نفعاً فعليك أن تسعى للحصول على مساعدة من المختصين في علاج ما يزعجك.
- في النهاية، لا تنسى ابداً ان الحياة بانتظارك بعد كل المراجعات و الإمتحانات.

حافظ على هدوئك في الامتحانات

في يوم الإمتحان، لا تقلق حول مقدار مراجعتك للمادة؛ إن كان كافياً ام لا، فذلك لن يجديَ نفعاً الآن. التأقلم مع الإجهاد في ذلك اليوم قد يُحدث كل الفرق في كيفية أدائك للامتحانات. إليك المزيد من نصائح الخبراء.

تريد أن تكون في مركز القيادة؟

بقلم ديفيد فونتين

القادة الجيدون
يُصنعون - لا يولدون! إنهم
الحصيلة النهائية لسنوات من
التدريب. يستغرق الأمر وقتاً طويلاً من النمو و
التطور كي نصل الى القيادة . لدرجة تجعل الفترة الزمنية
الفعلية في القيادة قصيرة مقارنة مع سنوات الإعداد لها.

في الحقيقة ان هذا هو حال معظم الأشياء في الحياة.

انظر إلى حبة الموز! نستهلكها في لحظة . دون ان نشعر بالعمل الشاق الذي بذله المزارع لنحصل عليها! اشهرٌ و سنوات من تنظيف التربة والتخطيط والحراثة وزرع البذور وتسميدها وتشذيب الأشجار والحصاد والنقل والتسويق - كل ذلك لانراه عندما نحصل على تلك الموزة الصغيرة! كل ما علينا فعله هو وضعها في أفواهنا والاستمتاع بطعمها. دون ان نفكر بالعمل الشاق الذي أوصلها الينا.

غالباً ما نجهل الجهد الكبير الذي يُبذل لصناعة قائد جيد! سنوات دراسية مليئة بالعقبات القاسية . سنوات الخبرة والتجربة. النجاح والفشل. والدروس التي لا تحصى. والشهادات التي يجب الحصول عليها. الإحباطات والترقيات في العمل. الإخفاقات والإنجازات. التأنيب بالإضافة إلى الشهرة والعمل غير المرئي. والأفكار التي لم تتحق. الساعات والأيام والأسابيع والأشهر والسنوات التي استُغرِقت بالتخطيط. العرق. الدموع. المعاناة والبهجة. كل ذلك يُسهِم في صناعة القائد!

بعد سنواتٍ من الصنع والتجهيز والتخطيط. يمكنك أن تصبح شعلةً صغيرةً تضيء الآفاق من حولك. كل ذلك الوقت من الإعداد هو ذو قيمه - حتى لو كان الأمر من أجل تأكيد "لحظة الحقيقة" - او لتحقيق منفعة صُممّت من أجلها - انه ذلك اليوم الذي تملأ فيه الفجوة - تلك الساعة التي تَفي بها الحاجة - ذلك الوقت الذي تدركُ عنده قدَرَك.

أما زلت تريد أن تكون في مركز المسؤولية ؟؟؟؟