

مجلد ٢ - إصدار ١١

# المشوق<sup>٣</sup>قة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

## السر الأغرّب

استراتيجيات النجاح

١١ نصيحة لتضعنا على القمة

قانون جبل إفرست

لا تذهب بمفردك

يختلف مفهوم النجاح من شخص لآخر. ولكن من منا لا يحب أن يكون ناجحاً؟ انه حقٌ لنا. رغبتنا في الحصول على الراحة والأمان وتوقنا إلى الإنجاز و معرفة معنى الحياة أمرٌ فطري وعالمي. لكن لماذا يكتفي الكثير منا بالقليل؟ لما لا نسعى لتحقيق أحلامنا بنشاط أكبر؟ هناك أسباب مختلفة بالطبع. و أعتقد أن هذه المقتطفات التي قرأتها في مقال مؤخراً تكشف عن واحدة من أكثر الأسباب شيوعاً:

«ان كلاً من النجاح والفشل يضمن عواقب مستقبلية. أعني المكافآت الحتمية أو التأسفات التي لا مفر منها. إذا كان ذلك صحيحاً. فلماذا لا يأخذ الناس وقتاً أكبر للتفكير في المستقبل؟ والجواب بسيط: إنهم منهمكين في الامور الراهنة والتي تبعدهم عن التفكير بالمستقبل. مشاكل ومكافآت اليوم تسيطر على بعض الناس بطريقة تمنعهم من اخذ الوقت الكافي للتفكير في الغد» - جيم دون. القطع الخمس الرئيسية في لغز الحياة (١٩٩١).

إذا كان هذا حالكم. يمكن لهذا الإصدار مساعدتكم على بداية مستقبل جديد ومسار أكثر نجاحاً. السر الأغرّب (صفحة ٣) يوضح أهمية معرفة الى أين نحن ذاهبون. استراتيجيات النجاح (صفحة ٤) تقدم المشورة العملية. وقانون جبل افرست (صفحة ١٠) يقدم المشورة بشأن كيفية النجاح كفريق واحد. عندما وضعنا كل ذلك معاً. لن يكون هناك ما يوقفنا.

لذلك دعونا نفض الغبار عن تلك الأحلام ونستعد لمستقبل مثير وناجح.

كرستينا لين  
إلى المشوقة

## ٣ السر الأغرّب

## ٤ استراتيجيات النجاح

١١ نصيحة لتضعنا على القمة

## ٦ التغلب على القيود الشخصية

قصة نجاح

## ٧ النتائج والورود

## ٨ الأبوة والأمومة من القلب

ثقة الأطفال

## ١٠ قانون جبل إفرست

لا تذهب بمفردك

## ١٢ اقتباسات ملحوظة

المسار الأكثر ثباتاً

العدد ٢ - إصدار ١١

أسرة التحرير

سعاد أبو حليم

كريستينا لاين

التصميم: واثق زيدان

الموقع على الانترنت: motivated@motivatedmagazine.com

الرجاء الاتصال بنا على: www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١١

جميع الحقوق محفوظة

# السر الأغرّب

## مقتطفات مكيّفة - بقلم ايرل ناتنجيل

بتغطية الحفرتين وسقاية البذور والإعتناء بالأرض..  
ماذا سيحدث؟ دائماً الأرض تعيد ما تم زراعته.  
تذكر. أن الأرض لا تبالى. فإنها ستعطي السم بوفرة  
رائحة و بدرجة مساوية للذرة. وتنمو النباتان - واحدة  
ذرة واخرى سم.

العقل البشري أكثر خصوبة وغموضاً من الأرض.  
ولكنه يعمل بنفس الطريقة. لا يهم ما نزرع ...  
النجاح أو الفشل. الهدف الواقعي والجدير بالإهتمام.  
أو التخبط وسوء الفهم والخوف والقلق وهلم جرا.  
سيعطينا ما نزرع.

العقل البشري هو اخر قارة عظيمة غير مكتشفة  
على وجه الأرض. إنه يحوي ثروات تتجاوز أكثر أحلامنا  
جموحاً.  
لنقرر الآن. مالذي نريده؟ فلنزرع اهدافنا في عقولنا.  
هذا اهم قرار نتخذه في حياتنا على الإطلاق. (🔴)

لماذا ينجح اناسٌ بينما يخفق اخرون؟ كيف نستطيع  
تعريف النجاح؟ هل هو المعلم الذي يمتحن التعليم  
لأن هذا ما يريد و يرغب؟ ام هو الأم التي لطالما ارادت  
ان تكون زوجة و أم. و أن تقوم بذلك على اكمل وجه؟  
او مندوب المبيعات الذي يسعى أن يكون الأفضل.  
فيتطور بنمو المؤسسة؟ او رجال الاعمال الذين انشأوا  
شركة خاصة بهم لأن هذا ما كانوا يحملون به؟

النجاح هو الإدراك المتطور لهدف ذو قيمه. اذن هل  
هناك سر للنجاح و الفشل؟ الإجابة : نعم. ما نفكر  
به هو ما سنكون عليه.

كيف يحصل ذلك؟ لماذا نصبح ما نفكر به؟ حسناً.  
دعوني أروي لكم قصة توازي العقل الإنساني.

لنفترض أن مزارعاً لديه أرضاً جيدة وخصبة. له حرية  
الخيار ليزرع ما يشاء. الأرض لا تبالى بما سيزرع. فالأمر  
متروكٌ كلياً للمزارع لاتخاذ القرار.

نحن قارنا العقل البشري مع الأرض. لأن العقل مثل  
الأرض لا يهتم ما يزرع فيه. سيعيد ما نزرعه. دون ان  
يبالي بماهيته. لنقل أن لدى المزارع بذرتين واحدة من بذور  
الذرة والأخرى عنب الثعلب. سم قاتل. حفر حفرتين  
صغيرتين في الأرض وقام بزراعة كلاً من البذرتين. وقام

ايرل ناتنجيل (١٢ مارس ١٩٢١- ٢٥ مارس ١٩٨٩)  
كان متكلماً محقّراً وكاتب. ومعروف باسم عميد  
تنمية الشخصية ومؤلف كتاب «السر الأغرّب»  
والذي سماه الإقتصادي تيري سافاج «واحد من  
أعظم الكتب التحفيزية في كل العصور».

# استراتيجيات النجاح

## ١ نصيحة لتضعنا على القمة

تم تكييفها بقلم بيتر كيلى

هل واجهت خدي أو مشروع كبير؟ معظمنا لديه فكرة عامة عن المكان الذي نريد الوصول اليه. ولكننا سنحتاج إلى استراتيجية وخطة لاتخاذ خطوات من أجل الوصول إلى الهدف.

التخطيط هو استثمار. التخطيط بحكمة وبصورة جيدة يأخذ وقتاً وجهداً وصبراً وبحثاً جيداً ومشورة - خصوصاً لأولئك اللذين يحبون أن يشملوا البعد الروحي و يأخذوا الوقت الكافي في التفكير. الخطة المصاغة بشكل جيد سوف تعود بالفائدة علينا مرات عدة.

هناك طرق عديدة لإيجاد استراتيجية. لدينا هنا بعض المبادئ التي تم تجربتها وإثباتها ويمكننا الأخذ بها:

٣ تحديد العقبات. حالما نحدد أهدافنا طويلة الأجل والقضية الأجل. ينبغي لنا أن نلقي نظرة على أي عقبات أو سلبيات قد تقف في طريق تحقيق النتائج التي نسعى إليها. إذا نبهنا إلى المشاكل المحتملة. فيمكننا أن نتخطاها عن طريق إيجاد حلول استباقية محتملة.

١ تحديد أهداف طويلة الأجل. ما الذي نطمح لتحقيقه بالضبط؟ نوضح كل هدف بكتابته على الورق بعبارات موجزة وملموسة. للحصول على فرصة أكبر للنجاح. يجب التركيز على واحد أو اثنين من الأهداف الرئيسية. وفي وقت لاحق يمكن أن نأخذ أهدافاً أكثر حسب الموارد المتاحة.

٤ صياغة الإستراتيجية. حالما نحدد أهدافنا طويلة الأجل والقضية الأجل. نحن بحاجة إلى خطة تتضمن مهام محددة تساعدنا على الوصول لكل واحد من أهدافنا قصيرة الأجل. لذلك يجب علينا تحديد المهام التي ستضمنها خطتنا. وتحديد من الذي سيكون مسؤولاً عن كل خطوة. ومتى يتعين عليه القيام بها. وايضا ان نعرف كيفية القيام بها اذا تمكنا من ذلك في هذه المرحلة. المسألة أمر حيوي للنجاح.

٢ وضع أهداف قصيرة الأجل للوصول عبرها إلى الأهداف الطويلة الأجل. نحتاج إلى تحديد نقاط تقدم العمل على طول الطريق المؤدية الى هدفنا. ينبغي أن تكون هذه الأهداف صغيرة حيث تساعدنا في الوصول إلى الوجهة النهائية في تحقيق أهدافنا المستقبلية. ينبغي أن تكون مفصلة. محددة. واقعية وقابلة للقياس. إذا لم يكن الهدف شيئاً من الممكن تسجيله أو قياسه كمياً فإنه ليس محددًا بما فيه الكفاية.

٥

أخذ الوقت الكافي لإعادة التقييم. حالما نتبع الخطوات السابقة، فمن الحكمة أخذ وقتٍ للتفكير، لتأكد من أننا نسير في الاتجاه المناسب، واخترنا الأولويات الصحيحة، ولم نُغفل أي شيءٍ مهم، وأن أهدافنا الطويلة والقصيرة الأجل واقعية.

٦

توثيق الخطة. ما لم توثق الخطة بشكل واضح فإن الأمور سوف تنسى وتترك دون إنجاز. وقد لا نتمكن من حل مشاكل الخطة في المقام الأول. التوثيق الجيد أمر حيوي للمتابعة والمساءلة وقياس التقدم الملموس.

٧

التنفيذ. المأزق الأكثر شيوعاً في التخطيط هو الفشل في تنفيذ الخطة. يستثمر الناس في إيجاد خطة عظيمة بأفضل النوايا في العالم لتنفيذها. لكن تطراً أمور معاكسه، و مع تعقيدات الحياة، لا يستطيعون التقدم والاجاز.

٨

رصد التقدم المحرز وضع آليه لرصد التقدم المحرز على فترات منتظمة، والتأكد من تنفيذ المهام المفترض القيام بها، للوصول لأهدافنا قصيرة الأجل. إذا لم نتوقف بانتظام لمعاينة «خريطتنا» لنرى أين نحن، فإن احتمالية بقاءنا على طريق النجاح ستكون قليلة.

٩

توقع ما هو غير متوقع. كن مرناً. نادراً ما تحدث الأشياء بالضبط كما تصورها. بينما نراقب تقدمنا، علينا أن نكون مستعدين لأي عوامل جديدة والتكيف تبعاً لذلك. فإذا طرأ أمرٌ يمنع تنفيذ المهمة على النحو الذي نرغب به، فلنبحث عن البدائل. أو لنقم بتغييره. نتبع الخطة في العموم، ولكن يجب ان لا نجعلها حجر عثرة في طريقنا.

١٠

إبقاء الخطة بسيطة. امنع الإضافات أو المضاعفات التي من شأنها أن تزيد العبء على الوقت والموارد التي تم تخصيصها لبلوغ هدف معين. عندما نخطط للشيء فإنه غالباً ما يبدو بسيطاً في البدايه. ولكن ونحن نمضي قدماً، ينمو المشروع - أما بسبب إضافة أفكار جديدة أو لأن الأمور أصبحت أكثر تعقيداً مما كنا نظن - وعادة يكون بعضاً من كلاهما.

١١

الإحتفال بنجاحك، تحديد الإنجازات على طول الطريق. لا تنتظر حتى تحقيق الأهداف الطويلة الأجل. فالإحتفال بالإنهاء من الأهداف القصيرة الأجل يولد الإرتياح والإثارة. 🎯

هل لديك قصة نجاح؟ هل حاولت وضع هذه المبادئ موضع التنفيذ و نجحت؟ نحب أن نسمع منك! أرسل إسهامك إلى

[motivated@motivatedmagazine.com](mailto:motivated@motivatedmagazine.com)

# التغلب على القيود الشخصية

قصة نجاح  
بقلم ب ج جالاجر



## كينكو

في عام ١٩٧٠ كان يعيش في مدينة جامعية صغيرة. لاحظ بول أنه هناك طوابير طويلة على آلات النسخ. «أعداد كبيرة جداً من الطلاب وآلات نسخ غير كافية». قال لنفسه. وبالتالي اقترض مبلغ ٥٠٠٠ دولار وافتتح محلاً للنسخ بمساحة ٣,٥×٢,٥ متر تقريباً. قريب من حرم الجامعة. مساحة محله صغيرة فكان عليه تحريك آلة النسخ خارجاً إلى الرصيف لاستخدامها. وقام بعرض أقلامه من حبر ورصاص بينما يقف خارجاً باحثاً عن زبائن.

وصف الناس بول بالمجنون. اعتاد على ذلك طوال حياته. كان يعلم أن فكرته جيدة. وأن لديه العزيمة والطاقة والمثابرة لسعي إليها. بالرغم مما يقوله الآخرون.


لقد عمل بمشقة ولساعات طويلة. وحقق خلال عام ما يكفي للتوسع. و بعد مرور عشر سنوات. كان هناك ٨٠ محل كينكو في المدن الجامعية. في جميع

أطلقوا عليه هذه الكنية في إشارة إلى شعر رأسه الأحمر والمجعد والأشعث. السخرية من شعره الاحمر كانت اصغر مشاكله. كافح بول اورفليا مع عسر القراءة و(قصور الانتباه و فرط الحركة). لقد رسب في الصف الثاني مرتين. وتخرج من المدرسة الثانوية وكان الأخير في صفه واجتاز المدرسه الثانوية بمعدل متوسط. كان من الصعب عليه البقاء جالساً دون حراك. وبالكاد يستطيع القراءة أو الكتابة. لم يؤمن احدٌ بإحتمالية نجاحه.

لقد قدم بول طلبات عمل وتمكن من الحصول على وظيفة مرتين إلا أن أياً منهما لم تدم أكثر من يوم واحد. كان من الواضح أنه لا يصلح للعمل التقليدي ذو دوام ال ٨ ساعات كما هو متعارف عليه. كان يعلم أنه مختلف وعليه بطريقة ما أن يجد طريقه في العالم.



مضى بول اورفليا في إنشاء مؤسسة «أسرة اورفليا» لدعم القضايا التي كان مهتماً بها. وشارك في عام ٢٠٠٥ في تأليف كتاب عن قصته ملهماً بذلك الآخرين من ذوي صعوبات التعلم (انسوخ هذا! - دروس من طفل يعاني من عسر القراءة و فرط الحركة الذي حول فكرة مشرقة إلى واحدة من أفضل الشركات في أميركا).

أخيراً في ٢٠٠٤ قام بول ببيع كينكو إلى فيديكس ببلغ ٢,٤ مليار دولار. ليست سيئاً لرجل لا يستطيع القراءة أو الكتابة بشكل جيد. 

أنحاء البلاد. عشر سنوات أخرى (١٩٩٠) زاد ذلك الرقم بشكل كبير ليصبح (٤٢٠) محلاً. وبعد سبع سنوات تضاعف العدد مرة أخرى إلى ١٨٤٠!

هذا الطفل صاحب الشعر المجعد

و الذي عانى من صعوبات تعلم حادة بنى لنفسه جارة ناجحة وكبيرة جداً وذلك بكل بساطة من خلال الإطلاع على المشكله والعمل على اصلاحها. كان مدركاً لحدود قدراته. وبالتالي استخدم أناساً ممتازين للقيام بجميع الأعمال التي لا يمكنه القيام بها. كان صاحب الفكرة - و استخدم الآخرين لتنفيذ خطته.

## النتائج والورود بقلم ادغار جست

الرجل الذي يريد حديقة جميلة.  
صغيرة أو كبيرة  
تنمو فيها الزهور هنا وهناك.  
يجب أن يحني ظهره ويحفر.  
الاشياء قليلة جداً على الارض  
فالأماني حَقَقَهَا  
ومهما كانت قيمة ما نريد  
علينا العمل لنحصلها  
لا يهم الهدف الذي تسعى إليه  
يكمن سره هنا  
عليك أن تحفر من أسبوع لآخر  
للحصول على النتائج أو الورود

# قانون جبل ايفرست

لا تذهب بمفردك  
جون سي ماكسويل

## فقط

فقط من قاعدة الخيم إلى القمة. أحضر الفريق عشرة من متسلكي المرتفعات العالية من ضمنهم النيوزيلندي ادموند هيلاري. الرجال بحاجة إلى طنين ونصف من المعدات والمواد الغذائية. ولا يمكن نقل هذه الإمدادات بالشاحنات أو جواً إلى قاعدة الجبل. كان لا بد من تسليمها إلى مدينة كاتماندو محمولة على أكتاف الرجال والنساء على بعد ١٨٠ ميلاً صعوداً و هبوطاً عبر قمم الهيمالايا وفوق الأنهار التي يتم اجتيازها بواسطة جسور من الحبال والقطع الخشبية إلى الخيم. فعلى تينزنج أن يقوم باستخدام ما بين مائتين إلى ثلاث مائة شخص لإيصال الإمدادات إلى المناطق القريبة من الجبل. يجب ان ترسل الإمدادات التي يحتاجها الفريق المتواجد فوق مخيم القاعدة إلى أعلى الجبل من قبل ٤٠ يوماً آخرين. حيث أن كل عتال لديه الخبرة جبلية واسعة. الثلث الأفضل من ذلك الفريق سيواصل العمل عالياً إلى الجبل حاملاً ٧٥٠ رطلاً من المعدات الضرورية مقسمة إلى ٣٠ رطلاً من الأحمال. فقط تينزنج وثلاثة حمالين آخرين لديهم القوة والمهارة للصعود إلى الخيمات العالية قرب القمة. في كل مرحلة كانت الحاجة إلى درجة عالية من العمل الجماعي مطلوبة أكثر. مجموعة واحدة من الرجال تنهك نفسها لإيصال المعدات لمجموعة أخرى أعلى الجبل فقط. اثنين من الفرق ستشقان

الشخص الذي حاول تسلق جبل هائل يعرف ما يلزم للوصول إلى القمة. لمدة ٣٢ عاماً ما بين ١٩٢٠ و ١٩٥٢. سبع حملات استكشافية رئيسية حاولت وفشلت في الوصول إلى قمة جبل ايفرست. تينزنج نورجاي. من عرق الشيربا ولد في مرتفعات نيبال العالية وشارك في سبت من تلك الحملات الاستكشافية بالإضافة إلى تسلقه مرتفعات جبال أخرى. تعلم الكثير واصبح يحظى بالإحترام. الدرس الأهم هو انه لا ينبغي التقليل من صعوبة التسلق ابدأ. لقد رأى أناساً استهانوا به فكان الثمن حياتهم.

شرع نورجاي في عام ١٩٥٣ في رحلته الخامسة إلى ايفرست مع مجموعة بريطانية بقيادة العقيد جون هانت. لقد حظي تينزنج بالإحترام ليس لكونه عتالاً يستطيع حمل حمولات ثقيلة إلى المرتفعات العالية فقط ولكن أيضاً لكونه متسلق جبال وعضو حملة استكشافية. ويعتبر ذلك شرف لواحد من عرق الشيربا.

شارك تينزنج أيضاً كقائد رحلة لمجموعة بريطانية. هذا القائد من عرق الشيربا كان يستخدم وينظم ويقود العتالين. لم تكن بالمهمة صغيرة. لإيصال شخصين





طريقهما إلى أعلى الجبل لإيجاد الطرق وتأمين الجبال. تينزخ عن الفريق الأول:

وبعد ذلك تنتهي وظيفتهم فانيين أنفسهم لجعل المرحلة التالية من التسلق ممكنة للفريق الآخر. قال تينزخ عن العمل الجماعي:

«انت لا تتسلق جبلاً مثل جبل ايفرست من خلال محاولة الوصول لوحدك أو التنافس مع رفاقك. عليك القيام بذلك ببطء وحذر. و بالعمل الجماعي الذي لا يعرف الأنانية. أردت بالتأكيد أن أصل إلى القمة وحدي هذا ما حلمت به طوال حياتي. ولكن إذا وقع القدر على شخص آخر فإنني سأقبل ذلك كرجل وليس كطفل باكي. تلك هي الطريقة الجبلية.

في النهاية ، فريق من المتسلقين الذين يستخدمون الطرق الجبلية سهلاً لشخصين القيام بمحاولة الوصول إلى القمة.

الفريق الأول مكون من بورديلون وتشارلز إيفانز. فإذا حاولو و فشلوا، يأخذ آنذاك الفريق الآخر فرصته. الفريق الذي يتكون من تينزخ وإدموند وهيلاري. كتب

\* يستعمل المصطلح «شبريا» ليشير الى السكان المحليين. الرجال منهم . المستخدمون كأدلاء لرحلات التسلق في جبال الهمالايا و خصوصا جبل ايفرست. ويعتبرون نخبة متسلقي الجبال وخبراء في التضاريس و المناطق المحلية.



الوالدين اللذان يشعران بالقلق في كل مرحلة من مراحل نمو أطفالهم- كما هو الحال عند كل الآباء أو الأمهات- بحاجة لإدراك أهمية دور «الصورة الذاتية للطفل» على مستقبله. الأطفال الذين يشعرون بالرضا من أنفسهم هم أكثر احتمالاً للنجاح.

يصدر الأطفال الأحكام الأولى عن أنفسهم وقدراتهم من خلال منازلهم. يمكن للوالدين إيجاد الطرق كل يوم لتطوير الثقة بالنفس لدى أبنائهم، والتي ستساعدهم على التكيف جيداً في مرحلة النضوج.

## حل المشكلة

غالباً ما يكون الوالدين مندهشين لاكتشاف مدى قدرة أطفالهم في حل المشاكل الخاصة بهم. مع القليل من التوجيه. جميع الأطفال يواجهون مشاكل. انه جزء ضروري من عملية النمو. فمن خلال التعامل مع مثل هذه التحديات يتعلمون مهارات حل المشاكل. و هي احد عوامل النجاح. الأمر يتطلب بعض الوقت والصبر لمساعدة الأطفال على التعلم و على حل مشاكلهم بأنفسهم. انه استثماراً حكيماً من شأنه ان يعود بأرباح كبيرة عليهم عندما يكبر أطفالهم. و تصبح مشاكلهم أكثر تعقيداً خطوره.

يميل الوالدين الى التدخل سريعاً لإصلاح مشاكل ابناءهم او تقديم الإجابة. والذي قد يلبي حاجة ملحة ولكنه يعيق عملية التعلم. مثل القول المأثور: أعط رجلاً سمكة فتطعمه ليوم واحد. علم الرجل صيد الأسماك فتطعمه مدى الحياة. تعليم حل المشكلة هو أكثر أهمية وأكثر فائدة على المدى الطويل من تقديم الحلول. جعل الأطفال يعملون على حل مشاكلهم يشعروهم بأنك تثق بهم. مما يعزز الثقة واحترام الذات لديهم.

## قضايا انعدام الأمن

بغض النظر عن حب الوالدين لأبنائهم والعمل على تلبية احتياجاتهم. فسوف تظهر مواقف قد تسبب الشعور بعدم الأمان عند الأطفال. وانعدام الأمن غالباً ما يتجلى في المشاكل السلوكية. سوء السلوك يحتاج إلى تصحيح ولكن ما لم يكن الأب مدركاً لذلك. فإن التصحيح قد يعيق الامور أكثر من اصلاحها.

هل كان سوء التصرف ناتجاً عن تجربة طفولية طبيعية - فكرة سيئة بدت جيدة أو متعة في ذلك الوقت؟ أم أنه نتيجة لإنعدام الشعور بالأمن - في محاولة للاندماج أو الإبهار. أو كسب أصدقاء جدد بعد الانتقال الى حي أو مدرسة جديدة؟ السلوك السيء هو مجرد علامه. وبالتالي التصحيح وحده كمن يقوم بتشذيب الأعشاب لن

ينفع فمن المؤكد انها ستعود من جديد. الوالدين بحاجة إلى تحديد المشكلة والعمل على جذورها والسبب الكامن وراءها. مع مراعاة عمر الطفل ومستوى نضوجه. حاول مساعدته ليتوصل إلى استنتاجاته الخاصة من زاوية حل المشكلة. قد لا يكون الامر سهلاً في خضم المشكلة. ولكن تذكر. ان الهدف من ذلك هو تصحيح الوضع . وليس معاقبة الطفل. يجب التمييز بين المشكلة والطفل. و مساعدة الطفل في تحويل المشكلة إلى حالة تعلم. فمن الممكن زيادة الثقة بالنفس بدلاً من تفويضها . وحتى في الأوضاع التي قد تبدو سلبيةً و مستحيلةً.

## غرس الإحترام المتبادل

الإحترام المتبادل يقوي أواصر المحبة في العلاقة بين الأب والطفل. كما أنه يولد التعاون والطاعة والتقدير.

الإحترام داخل الأسرة يتجلى من خلال المراعاة والفهم والتفكير والرغبة في الإستماع و التواصل بين افراد الاسرة. إذا كنت تريد لأطفالك أن يظهروا لك الإحترام. أظهر لهم احترامك بالمقابل.

الطرق التي يمكن أن تظهر احترامك لأطفالك تتضمن ما يلي:-

- عامل كل طفل كفرد.
- كن حساساً لمشاعرهم. وضع نفسك في موقفهم.
- لا تستخف بهم أو تسخر منهم عندما يتعثرون.
- لا تعتمد إلى إحراجهم.
- إسأل واقترح بدلاً من إعطاء الأوامر.
- الإهتمام بهم عندما يتحدثون. والإستماع لهم. وعدم التسرع في تقديم وجهة نظرك.
- معاملتهم كما لو كانوا أكثر نضجاً مما هم عليه في الواقع.
- إعطاء أهمية جديدة لأفكارهم. والتفكير بأساليب تساعد على تحقيق أفكارهم.

## التدعيم الايجابي

الاطراء مُحفز ممتاز. فالأطفال يزدهرون بالإطراء. توجيه الاطراء لسلوك جيد يقوم به الطفل اكثر اهمية وفائدة من توبيخه عن السلوك السيء .

وهناك اوقات نحتاج فيها للزجر والتقويم. ولكن مع تعلم استيق المشاكل بالاطراء والتدعيم الايجابي الآخر. فانك تبني احترام الذات في اطفالك و تجد نفسك اقل تثبيطاً وانهاكاً و اقل احباطاً في التعامل معهم. انها استراتيجية تنشئة ابوية ناجحة جدا .

ومع زيادة تركيزك على الناحية الايجابية. فانك ستجد المزيد من الاشياء التي يتعين عليك توجيه الإطراء لطفلك عليها. وستجد ان عليك التعامل بحدّة اقل مع السلوك السيء. الإطراء يشجع اكثر التصرفات الجيدة التي تستحقه.

كن متسفاً. مخلصاً ومبدعاً - لكن كن معقولاً . مثال ذلك. اذا حاول الطفل ان يفعل شيئاً جديداً و كانت النتيجة كارثية. قم بمدح جهده. ولكن ليس النتيجة. او اذا كان يقصد من المحاولة سيئة الحظ ان تكون مفاجئة لك. قم بمدح اهتمامه. وأكد دائماً على الايجابيات واجعل الامر الجيد جديراً بالذكر.



# المسار الأكثر ثباتاً

سيكون هناك دائماً مَنْ يقول: لا يمكن القيام بذلك. ولكن عبر التاريخ، أُثبِتَ ان التقدم يأتي دائماً من أولئك الذين قالوا: يمكن القيام بذلك - شعارات للنجاح. الروح المبدعة تتطلب المثابرة - المؤلف مجهول

الناس الذين أُجْزوا الكثير فعلوا ذلك ليس لأنهم لم يقفوا أبداً في المشاكل ولكن لأنهم امنوا بأن هناك حلاً لكل مشكله - شعارات للنجاح. النجاح مثل الكنوز المدفونة: فقط أولئك الأكثر إيماناً ومثابرة يجدونه - شعارات النجاح.

نتذكر أعظم الرجال والنساء في التاريخ ليس لأنهم لم يفشلوا أبداً، ولكن لأنهم لم يتركوا الإخفاقات توقفهم. واستمروا حتى حققوا النجاح - شعارات النجاح. «الحظ السعيد : هو اسم آخر للتشبث بالهدف» - رالف والدو يامرسون

لا يستطيع أحد ان يحصد المجد على سرير من الريش - مؤلف مجهول. «الصبر والمثابرة تذللان كل الصعوبات» - مجهول

نجاح الشخص يقاس بالعقبات التي تَغَلَّبَ عليها وليس بالمنصب الذي وصل إليه في الحياة - واشنطن بوكرت

ضربة فأس واحدة لن تسقط شجرة بلوط ، ولكن ضرباتٍ عديدة ستسقطها - مثل اسباني.

من يتبع الصبر سوف يتبعه النجاح - مؤلف مجهول