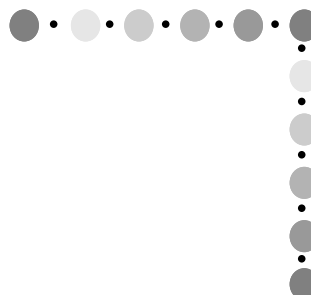


1

الفصل الأول

تحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب

بناء الثقة بالنفس باستخدام
الكلمات المشجعة



تحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب

تناول كوب من الشاي واستمتع بوقتك في اكتشاف الأفكار والنصائح التي من شأنها تحقيق وفرة من الخبرات ذات المغزي والهدف في حياتك.

كُتبت العديد من الاقتراحات والتدريبات للأباء والأمهات لاستخدامها في بناء علاقات قوية مع أطفالهما. واستخدام تلك المقترحات، والتدريبات من قبل الكبار يمكنها أن تزيد الثقة بالنفس وتؤدي إلى التفكير الناقد والشعور بالمسؤولية نحو الأطفال. وتلك التدريبات قد تم اختبارها لسنوات من قبل برامج التعليم وبرامج إرشاد الأسر، والأباء، ومقدمي الرعاية.

وقد تعمدت أن أترك أثراً للقارئ حتى ولو لم يكن لديه أطفال، ولكنه يريد هذه المعلومات للنمو الشخصي.

إن الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية من الكبار يبذلون أقصى طاقاتهم من أجل تأمين السعادة والرفاهية لأطفالهم، وهذا هو الكنز الحقيقي الذي يسعون إليه. ولا يقدمون الشيء نفسه لأنفسهم، إنهم في مسار عملهم يثابرون ويتحملون، لإيمانهم بأن النتيجة النهائية ستشكل طفلاً قوياً واثقاً بنفسه.

أحياناً ننسى أن أنجح الطرق والأكثر فاعلية في التعليم هي السلوك النموذجي مع الأطفال، افعل ذلك مع الأطفال الذين تلتقيهم يومياً ويقعون في دائرة اهتمامك من أجل مستقبل أفضل.

ماذا لو لم تكن أحد الأبوين أو معلماً، أو أطفالك كبروا ؟

إذ لم يكن لديك أطفال. يمكنك تخيل الإحساس الداخلي كطفل، والقيام بتلك التدريبات وقراءة الإرشادات كما يحلو لك.



أعد إحساسك بالأبوة كطفل، واستدع هذا الطفل بداخلك باسمك أو باسم مستعار. وتعامل معه بمحبه واحترام، كما تحب أن تُعامل. استمع لحدسك، وما يدور بخاطرك، لاكتساب البصيرة (الرؤية الداخلية).

أعد صياغة ما تعلمته، واحصل على رؤية جديدة. افعل ذلك لنفسك ومستقبلك.

يحدث التعلم في طبقات

بالرجوع إلى دليل التعلم. كيف أسلوبك في التعلم لصالحك. فمن الصعب تغيير أنماط من التفكير السلبي، والمعتقدات، والعادات المجتمعية التي استمرت لسنوات. وأدرك أنه كل يوم يجب أن نكتسب شيئاً جديداً أو نجد طرقاً مختلفة للتعامل مع الأنماط السلبيّة القديمة. لذا ابحث عن سبل لزيادة قدراتك على فهم وتقدير منحى التعلم.

● **التصفح السريع:** انظر في المجالات والعناصر التي تجذب انتباهك، وضع ملاحظاتك أو إشاراتك المرجعية حتى يمكنك الرجوع مرة أخرى إلى تلك النقطة إذا رغبت.

✓ **اطبع الصفحة:** ما نمط تعلمك؟ هل أنت متعلم سمعي؟ هل تقرأ بصوت عال؟ هل أنت متعلم بصري؟ هل يكفي أن ترى المعلومات على الشاشة؟ هل أنت متعلم حركي؟ هل تحتاج إلى قلم وورقة للكتابة عليها؟

✓ اقرأ مرة أخرى: وفكر ملياً في المعلومات والاقتراحات، ما صداها في روحك ؟
ما القسم الذي يجعل قلبك مفتوحاً ؟ ما القضايا التي تحتاج إليها لتحدث
عنها اليوم؟

✓ استخدم علامات التمييز: لتحديد المقاطع التي سوف تتحدث عنها. اتخذ
قراراتك على أساس الهدف النهائي لتحسين اتصالاتك الداخلية بالخارجية.

✓ ضع الكثير من الملاحظات: في الهوامش والمساحات الفارغة ، لتتفاعل أكثر
بالأفكار والاتجاهات والأفعال التي تقرأ عنها؛ فتلك الملاحظات تجعلك تجد
ضالتك من كل فصل.

✓ اقرأ مرة أخرى: مع فهم جديد وسجل انطباعاتك ونواياك. لقد تركت عمداً
الكثير من المساحات الفارغة، والهوامش الواسعة حتى يمكنك تدوين أفكارك.

● انضم إلينا: حتى ولو افتراضياً لتعزز أهدافك، وتحصل على دعم من أشخاص
آخرين يسيرون على نفس مسارك.

خطوة بخطوة متقدماً بالقدم اليمنى ثم القدم اليسرى ستكون على الطريق



إنها رسالتك ورحلتك

أنا فقط رسول ورفيق في هذه الرحلة

يمكن أن تكون الكلمات أسلحة فتاكة أو طبقات واقية من الحب. كما يمكن أن تجتاح وتضرب شخصاً ما مهما كان في قلبه وروحه، مثل الضرب البدني الذي يسبب الضرر المادي.

ولأن هذه الضربات للروح ليست بادية للعيان، لذا يعتقد الكثيرون أنه يمكن إصلاح الضرر بسهولة. ومع ذلك فإن الاعتداء اللفظي يصبح في طي النسيان من قبل الجاني، إلا أن الكلمات في الذاكرة تظل باقية في كثير من الأحيان مع الضحية. وتظل الأضرار العاطفية في قلب الطفل إلى الأبد.

كما أن العكس صحيح فالإطراء والتشجيع والثناء يشكل حياة ومستقبلاً أفضل. فالكلمة الطيبة ما تزال تحمل العجائب، وتملأ العاطفة بالثقة والرغبة في الاستمرار في المحاولة.

هل أنتقدت، وشعرت بالخجل والحرج كطفل؟ وهل هذا أثر في ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك كبالغ؟ هل تخاف من قسوة الحكم أو الرفض إذا أخطأت؟

استعد طاقتك مرة أخرى، لا يملك أحد الحق في أن يجعلك تشعر بأنك أقل مما يرام. ثقتك هناك. اعطِ لك الصلاحية للعثور على الشجاعة التي تم إخفاؤها في قلبك. أرجو أن تتقبلوا هديتي في التشجيع واستعادة الطاقة والروح والخطوة نحو ضوء الشمس التي ننتمي إليها.

تحتاج إلى شخص واحد يؤمن بك وبقدراتك.

النجاح جهد مشترك

اختيار ورؤية الاحتمالات والناس بطرق جديدة

هذه حقيقة، الحياة درس، ونحن جميعاً معلمون وطلاب. إن الكلمة والخطبة، والكتابة تأتي من الحوادث اليومية. وهي التي تقدم الدرس الأخلاقي. يرجى الانضمام لمهمتي العالمية في إحلال اللطف والاحترام والثقة لكل شخص. فكلما تشجيع يمكن أن تجعل العالم مكاناً أفضل. كن مستريحاً ومنفتح العقل على تلك الاقتراحات، واعلم أنني أريد الأفضل لك ولكم. اضع طابعك الشخصي على الرسالة وعرف قلبك أنك شخص جيد وتسعى إلى إيجاد حلول للمشكلات اليومية ومن أجل ذلك حصلت على هذا الكتاب.



نعم أنت معلم

المعلم الحقيقي، ليس مجرد خبرة حياتية، أو معرفة مكتسبة من الكتب. تلك رسائل محدودة. إن إحياء الروح والأفكار تأتي من ملايين الأماكن كل يوم. إشارات الراديو تربط الجميع بتلك الأفكار. الحكمة موجودة في كل شيء حولك.

أنت مثل عامل منجم الذهب الذي يتعرض لغبار الذهب في نهر الحياة. سوف يكون هناك الكثير من الحصى والصخور والحطام في الطريق للبحث عن الذهب الحقيقي. في بعض الأحيان سوف تشعر أنك تواجه سيلاً من المعلومات. إن المشغلات اللفظية وغير اللفظية هي التي تسبب العواطف وتستدعي الخبرات السابقة كهدير في عقلك وتؤثر في اختياراتك وردود أفعالك كل يوم.

وقد تركت عمداً بعض الأخطاء الصغيرة في التدقيق الإملائي، والتدقيق النحوي في هذا الكتاب. فهو تنبيه لك أن تتذكر وتدرك وتعترف بأن الأخطاء على ما يرام في الحياة. إذا ركزت على الأخطاء وفقدت الرسالة الشاملة، فكر فيما يمكنك أن تتعلمه من هذا المثال.



اجعل نفسك معلمك الخاص، وادرس السبب في أن تكون على حق. إن إعادة صياغة نظام المعتقد عن الكمال يحول دون تحقيقه الخوف من الفشل.

علم نفسك

- ✓ الرسالة أكثر أهمية من الرسول.
- ✓ يرتكب الجميع أخطاء.
- ✓ عندما توقف حكمك على الآخرين ستكون أكثر فهماً بقصورك، وقسوتك.
- ✓ إن كنت تركز على ما هو خطأ. سوف تمرر ما هو صواب.
- ✓ إذا غفرت لي ترك فاصلة، يمكن أن تسامح نفسك في أخطاء الحكم.
- ✓ لا أنت ولا أنا يجب أن نكون مثاليين، ولكن نحن على ما يرام إذا حاولنا بجد.

لا تدع القليل من الحصى توقف رحلتك. أنت تبحث عن الكتل الذهبية القيمة التي يمكن أن تثري حياتك، وتزيد ثقتك بنفسك. وأنا أقدم لك هبة هل ستتقبلها؟ أنت وحدك ستقرر ما هو صحيح، وما الذي ينطبق عليك، وما الذي له قيمة ويثري حياتك والآخرين.

عندما يكون الطالب مستعداً، يظهر المعلم

في حياتك، ستكون في بعض الأحيان طالباً، وفي بعض الأحيان أخرى معلماً، أو كليهما معاً.

ليس فقط أن تقوم بالتدريس للآخرين، ولكن يمكنك تعليم عقلك الباطن للنظر في تصوراتك القديمة بطريقة جديدة. ستجد قيمة كتل الذهب والكنز جديرين بالحفظ في الواقع. ولكي تتعلم طرقاً جديدة في السلوك الإيجابي، قد تحتاج إلى إعادة صياغة الأنماط الحالية التي لم تعد تخدمك.

سوف يلجأ إليك الآخرون اللذين يحتاجون إلى تعلم شيئاً. وكثير من الأباء يبحثون عن الآخرين كنموذج. ويرجي أن تكون على الاستعداد للمشاركة مع الكبار ومقدمي الرعاية اللذين يعملون في ضوء خططك ونواياك لإيجاد طريقة أفضل في تلك المناطق التي لم تتجح فيها بعد.

يسعى كل واحد منا لتعليم الجيل القادم. وبصرف النظر إن كنا نريد أو لا نريد، فإن هؤلاء اللذين يهتمون بشدة بالأطفال في دائرة تأثيرنا بحاجة لتعليمهم القيم والأخلاق والمعايير التي تساعد على أن يعيشوا حياة ناجحة وسعيدة. في بعض الأحيان مجرد ابتسامة أو تحية لمراهق في الشارع يمكن أن تغير نظرتهم إلى نفسه. يمكنك الاعتراف والتسليم بأن الكائن الانساني يمكن أن يضيف القيمة، وبينى جوهر احترام الذات أو النواة الداخلية لتقدير الذات.

ما النقطة المحورية لتطوير ثقتك بنفسك؟

طرحنا هذا السؤال في اجتماع شبكة من المتخصصين ورجال الأعمال، وكانت مختلطة بجمهور من الرجال والنساء اللذين تتراوح أعمارهم ما بين أوائل العشرينات إلى أواخر السبعينات. وأعطى لكل منهم من 3 إلى 5 بطاقات للكتابة فيها، وقد تشاطرت بعض الردود في كل فصول الكتاب.

في أثناء الاجتماع كنت أدرس الطبيعة البشرية، فوجدت أن معظم الناس كانوا غير مستريحين فدفعوا البطاقات جانباً، وآخرين وضعوها في جيوبهم. لغة أجسادهم وتعابير وجوههم تعبر عن الحرج والاستهجان. وكان رد فعل طبيعي نظراً للحرمان وعدم القدرة على التفكير العميق. هذا على الرغم من أننا قد أتينا الوقت اللازم في هذا الاجتماع وأشعرناهم بالتقارب والألفة. إنهم يريدون فقط تبادل اللغو السطحي في أمور أكثر شخصية.

البعض الآخر أراد مساعدتي في المشروع، وكانوا على استعداد لفتح ذاكرتهم من أجل جعل مهمتي أسهل. لقد كان كفاحاً من أجل النظر في حياتهم. وقد كانوا على استعداد للقيام بذلك لصالح شخص آخر. قالوا لي شكراً لك عندما أعطوني البطاقة.

عدد قليل قاموا بأعمال داخلية، وعرفوا الفوائد العلاجية في مجري الحياة. فالأشياء التي كانت مؤلمة بالنسبة لهم لم يعد لها نفس التأثير السابق. كانوا قادرين على رؤية الناس والأحداث بعيون جديدة، واحترام دروس الحياة المتعلمة.

النقطة المحورية لتطوير الثقة بالنفس

قال لي مدربي ذات يوم : افعل حتى ولو مرة واحدة، ولا تلتفت لما يقوله الآخرون لك بأنك لا تستطيع. افعل ولا تنتبه لتلك القيود مرة أخرى.

تهانينا

أنت وجدت كتلة من الذهب بالفصل الأول!

لقد قمت بفحص وتمحيص الأماكن العالقة بقلبك وعقلك. نأمل أن يكون لديك أمل في العثور على بعض شذرات الذهب للتفاهم وتجديد الثقة في عملك الداخلي.

سوف تساعدك تلك المعارف على الثقة بنفسك وتغيير الأنماط القديمة بأخرى جديدة لمستقبل أفضل. وسوف تحتاج إلى بعض التحول الكامل في عملية تفكيرك. وسوف تحتاج إلى بعض التسامح للآخرين ونفسك. إن مجرد الوعي بالوصول إلى الهدف ليس كافياً حتى الآن. ضع علامة على المكان الذي وصلت إليه، وعاود من وقت لآخر باستخدام أدوات أخرى.

أتعهد إليك إذا كان لديك النية في العثور على الكلمات المشجعة التي تمت كتابتها فقط لأجلك، والقيام بتدريبات، سوف تكافأ بحياة أكثر إشباعاً.



لقد حصلت على كتلة من الذهب في هذا الفصل. وفي نهاية الكتاب سيكون لديك الفرصة لتأمل ما تعلمته.

لقد اكتشفت في هذا الفصل:

[illegible]