

2019

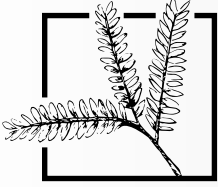
يوليو

كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTUUM
KNOWLEDGE FOUNDATION



عام التسامح
YEAR OF TOLERANCE

دليلك المختصر للتصرف بلطف

أفعال يومية تغير حياتك والعالم من حولك



تأليف



برناديت راسل



195

المبادرات والمشاريع

بالعربي
أحدث مبادرات مؤسسة
محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



2030
LITERACY
CHALLENGE

الإحصاء
الإحصائية



برنامج دبي الدولي للكتابة
Dubai International Program for Writing



كُن لطيفاً مع نفسك

أن تكون لطيفاً مع نفسك ليس دائماً بالأمر السهل مثلما يبدو، بل إنه صعب للغاية، فانتبه إلى نوعية الأفكار التي تبنيها عن نفسك أثناء حياتك اليومية، فعندما تقوّت القطار ويصرخ الناقد الذي بداخلك: «أنت غبي، لماذا لم تغادر المنزل مبكراً؟»، أو تقول لنفسك: «عليك الاستعداد مبكراً»، أو: «أنت تبدو سميناً، نحيلاً، بشعاً، غريباً»، وحتى عندما تكون مع الأصدقاء والعائلة فقد تفكر: «هذا أو هذه لا تحبني حقاً، فأنا مملٌ جداً». احذر هذه الأفكار فقد تصيبك بالإحباط.

قد تكون أحد هؤلاء الأشخاص الذين يتحدثون بالفعل مع أنفسهم بلطف، فإذا كان الأمر كذلك، فهذا أمرٌ عظيم، استمر في ذلك، لكن إذا كنت مثل معظمنا، أسوأ منتقد لنفسك، فأنت بحاجة إلى بذل جهد كبير للتوقّف: أولاً عن طريق ملاحظة هذا الانتقاد، ثم بتغيير هذا التفكير النقدي.

حاول التحدّث مع نفسك بصوت مسموع في مكان فارغ. إذا مرّ يومك سيئاً، فجرب: «هذا أمرٌ فظيع، آسفٌ لحدوث ذلك؛ غداً سيكون أفضل، فأنت تستحقُّ أن تكون كذلك»، فعليك قبول المشاعر الإيجابية والسلبية، لأنّ كلاّ منهما جزءٌ من الإنسان.



في ثوانٍ...



في زمنٍ أكثر ما يشغل البشر فيه كسب الرزق والاجتهاد لأجل تأمين العيش، هناك من قطع ملايين الأميال حول العالم لنقل رسائل الأمل والتحفيز إلى مواصلة الحياة، والسعي إلى تعزيز طاقة التغيير في

هذا العالم، مثل الكاتب الأمريكي زيغ زيجلر، الذي ألف أكثر من ثلاثين كتاباً عن النمو الشخصي والقيادة والأسرة والنجاح، ويأتي كتابه «حدّد أهدافك وانعم بحياة أفضل» انعكاساً لمنهجه في الحياة، من خلال تركيزه على تحديد كل إنسان أهدافه القريبة والبعيدة في حياته، وأليات الوصول إليها والقدرة على الجمع بين الفرص المواتية والتجهيزات للقادم، فكلما اجتهد الإنسان في سعيه أدرك النجاح الذي ينشده، محققاً عدداً لا بأس به من أهدافه، وما الهدف الواسع بعيد المدى إلا مجموع الأهداف البسيطة قصيرة المدى.

وفي ملخص كتاب «قادة المستقبل: نظرة على استراتيجيات الثورة الصناعية الرابعة» يحدّثنا الدكتور كريس جروسكورت، وهو عضو أمريكي نشط في الاتحاد الدولي للمدربين، عن قادة المستقبل ودورهم في ظل الثورة الصناعية الرابعة، حيث تتطلّب القيادة الذكيّة المتصلة تعلّم مهارات وسلوكيات جديدة تتناسب مع القيادة في العصر الرقمي، كما تتطلّب نوعاً من الحضور الكامل في العمل والانخراط فيه بتركيز متممّ، يعود بالفائدة على الموظفين والمؤسسات على السواء.

ويركّز الدكتور جروسكورت على خصائص القيادة الثلاث، المراقبة والتعديل والحفاظ المؤسسي على الموظفين، كما يضاف إلى تلك الخصائص الثلاث التعاون وعناصره، وكذلك التطوير اللازم لقيادة المستقبل ومبادئه الأساسية.

وفي الملخص الثالث لهذا الشهر تتحدّث برناديت راسل، الكاتبة الإنجليزيّة، والمديرة المشاركة لمنظمة الفنون التي تسمّى «الأرنب الأبيض»، في كتابها «دليلك المختصر للتصرّف بلطف: أفعال يومية تغيّر حياتك والعالم من حولك» عن ممارسة اللطف مع الذات ومع الآخر، موجّهة نصيحةً غالية إلى كل شخص، وهي ألا يُفِرط في جلد الذات حينما يخطئ، وأن يتسامح مع نفسه ومع الآخرين ليستطيع أن يحيا حياةً لطيفةً مليئةً بالودّ والتسامح، كما تتصحنا بعمل دفتر للسعادة لتدوين المشاهد التي تُشعّرنا بالسعادة ومراجعتها كل فترة لإضفاء البهجة على أنفسنا.

وتؤصّل راسل في كتابها لنشر الودّ واللطف في التعامل مع الغرباء، وتحدّث على تعاون الفرد مع بيئته والمحيطين به بكل بساطة، وبإضفاء ابتسامة لطيفة على قول «صباح الخير» لكل من نحب، ولو تطلّب الأمر تحديد موعدٍ نعترف فيه لمن نقدرهم بمشاعرنا نحوهم.

ولم تنس راسل أن تتصحنا باللطف مع البيئة، والماء الذي نستخدمه يومياً، والطعام الذي نأكله، وكذلك الأشياء المحيطة بنا، وما نحتاج إليه من وسائل مساعدة على أن نحيا في سعادة، ونستمتع بعلاقات مودّة واهتمام وتعاون مع الجيران وزملاء العمل وجميع من نتعامل معهم في حياتنا.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



دفتر السعادة

فأنت لطيف مع نفسك، وإذا لم تكن لديك أموال، فابحث عن الأشياء المجانية مثل الركض أو مشاهدة المناظر الجميلة، وإذا لم يكن لديك وقت، فابحث عن الأشياء التي لا تحتاج إلى وقت (مثل الاستماع إلى الشعر وأنت متجه إلى العمل).

احصل على دفتر صغير، وأطلق عليه «دفتر السعادة» وابحث عن مكان هادئ وانفرد بنفسك عشر دقائق، وكتب كل ما تشعره بالسعادة، مهما كان صغيراً، مثل: مشاهدة المطر على النافذة من الداخل، والخروج أيام الإجازات... إلخ، وكلما فكرت في أمر يجعلك سعيداً، دوّنه في دفتر السعادة، وإذا مرَّ أسبوعٌ وقد سجّلت فيه كل يوم شيئاً يسعدك،

مرآة على الجدار

يعدُّ النظر إلى المرأة فرصة عظيمة لمحاربة الناقد الذاتي بداخلك والبدء في ممارسة اللطف مع نفسك، فعندما يكون لديك وقت فراغ، انظر إلى المرأة ودون عشرة أشياء تحبُّها عن نفسك، مثل: «أنا أحب لون عيني»، «لدي ابتسامة جميلة»، «أنا قوي»، ثمّ تحدّث إلى نفسك أمام المرآة بصوت مسموع، مخبراً نفسك بكلّ الأشياء التي تحبُّها عن نفسك، وإذا لم تتمكن من الوصول إلى عشرة أشياء، فيجب عليك أن تطلب العون من أصدقائك في وضع قائمة لأفضل صفاتك، وإن كان الأفضل أن تحاول الحصول عليها بنفسك، ولا سيّما عندما تكون تثقتك بنفسك منخفضة.



من الفائز؟

قد تجد نفسك تفكر في بعض الأحيان، «لست جيداً/ ذكياً/ مثقناً/ لائقاً بما فيه الكفاية»، قد تكون بعض هذه الانتقادات الذاتية حقيقية، ولكن جزءاً من كونك لطيفاً مع نفسك يثمن ويعلي من شأن الصفات الموجودة ويتغاضى عمّا ليس موجوداً لزيادة الثقة بالنفس.





كُن لطيفاً مع من تحب

في الواقع من السهل للغاية أن نحدد الأشخاص المقربين إلينا، وقد يتم إهمالهم عن غير قصد، نحن جميعاً مشغولون لدرجة أن الأمر قد يستغرق أشهراً عدة لترتيب مقابلة مع صديق قديم لتناول القهوة، ويمكنك الطيران لأسابيع وأنت تدرك أنك لم تتحدث إلى أفضل صديق لك أو إلى والديك، وأحياناً بالكاد لدينا ما يكفي من الوقت لأولئك الذين نعيش معهم.

إن حصرنا لتعريف النجاح في: راتب أكبر، ولقب وظيفي أكثر أهمية، وممتلكات، وما إلى ذلك، قد أدى بنا إلى العمل لساعات أطول، والنوم مع هواتفنا في متناول اليد، وفقدنا لحظات مهمة مع أقرب من نحب. يمكننا إعادة تعريف الحياة الناجحة من خلال مقدار ما تعلمناه، ومقدار الفرح الذي مررنا به، ومقدار السعادة التي قدمناها للآخرين وما فعلناه لجعل العالم مكاناً أفضل.



كُن لطيفاً مع الغرباء

إن التلطف مع الغرباء قادر على تغيير حياتك، وإذا كنت ترغب العيش في عالم أكثر لطفاً وأكثر سعادة وسلاماً، فإن من أهم أسباب تلك السعادة معاملتك مع الغرباء بلطف.

انشر الحب

عندما تمرُّ بحدث مبهج أو تقيم احتفالاً، حاول مشاركة البهجة مع الجميع، سلِّم على الغرباء وارسم البهجة على وجوههم وتذكَّر أن معظم الناس يتسمون بالود واللطف والانفتاح. حاول ببساطة المشاركة في جعل الناس أفضل، وركِّز على ما نشترك فيه جميعاً كبشر، فجميعنا بحاجة إلى تناول الطعام والنوم، وبحاجة إلى المأوى والحب، ونمرُّ جميعاً بأيام سيئة، فلن يكون جميلاً أن يدفعك شخصٌ ما في محطة القطار، لكن الأمر يستحقُّ تذكير نفسك بأنه ليس لديك فكرة عما يمرُّ به، ولاحظ ما يعانيه الناس وحاول مساعدتهم على جعل حياتهم أفضل.

قبل أن تبدأ

عندما تقترب من الغرباء، حاول أن تقول شيئاً مثل: «مرحباً، أحاول القيام بعمل جيد كلِّما استطعت، وأتساءل عما إذا كنت ستساعدني أم لا؟» (الجميع تقريباً يقولون: «عمل جيد»). ابدأ في ملاحظة متى يمكنك مساعدة الغرباء واغتنم الفرصة للقيام بذلك، فكم ستكون تلك بداية رائعة في رحلتك اليومية إلى العمل أو المدرسة.

البتسامة

يمكننا جميعاً أن نعامل الغرباء بالطريقة التي نودُّ أن نُعامل بها أنفسنا. جرِّب هذا: ابتسم وقلِّ: «صباح الخير» لكلِّ من تراه. افعل ذلك يوماً لمدة أسبوع، وقم بتدوين عدد الابتسامات التي قدّمتها كلَّ يوم، وكيف شعرت بالردِّ على ذلك، وستجد أن حياتك تغيَّرت إلى الأفضل.



● حدّد موعداً

اغتنم الفرصة لقضاء بعض الوقت مع أحبائك لإخبارهم عن حياتك واسألهم عن حياتهم وكيف يشعرون وما يحتاجون إليه ليكونوا سعداء. اسألهم عن رأيهم حول الأشياء حتى يعلموا أنك تُقدّر أفكارهم، إذا كان لديهم وقت سيئ، فاستمع إليهم، إذا كان لديهم وقت كبير، ساعدهم على الاحتفال، وأخبرهم بأنهم محبوبون.



● تعلم أن تستمع

يمكن أن نكون جميعاً مذبذبين بعدم الاستماع الجيد ولكننا نسمع فقط، وبمجرد انتهاء شخص ما من الحديث يأتي دورنا للتحدث. جرّب هذا: في المرة القادمة التي تسأل فيها شخصاً ما عن حالته، استمع له ولا تقاطعه، ولا تحاول تقديم النصيحة ما لم يتم طلبها، بل اطرح الأسئلة بدلاً من ذلك وامنح الشخص الوقت الذي يحتاج إليه. يجدر بنا أن نتذكّر أنّ بعض الأشخاص يتحدثون كثيراً لأنهم يفتقدون من يسمعهم ما يكفي، أو لأنهم يشعرون بالوحدة، أو يحتاجون إلى عمل شيء بصوت مرتفع، وامنحهم الوقت للتحدث، فساء أكنت تسمع مشاكلهم أم مجرد أخبار عن يومهم، انتبه واستمع.

الأشياء اللطيفة

اجعل المنزل أفضل مكان من خلال فعل هذه الأمور البسيطة اللطيفة مع من تحب، وضع علامة على كل واحدة منها عند القيام بها وقم بتدوين ردّ الفعل الذي تلقّيته.

- قدّم لهم الإفطار في السرير.
- قم بعمل روتيني عادة ما يقومون به حتى لا يُضطروا إلى القيام به.
- قم بإعداد العشاء المفضّل لديهم.
- اجعل المنزل جذاباً لهم عندما يعودون.
- أعدّ القائمة التي يحبونها.
- نظّف غرفتهم.
- اترك لهم ملاحظات في حواظ الطعام، أو على وسائدهم، أو في الحمام، لجعلهم يبتسمون.
- عندما يسافرون إلى مكان بعيد ويعودون إلى المنزل، اصنع لهم شعار «مرحباً بعودتكم إلى المنزل».
- أقم حفل عشاء مفاجأة لهم وقم بدعوة من يفضّلون من أصدقائهم.





● حافظ على الماء

يتزايد البشر على كوكب الأرض يوماً بعد يوم، لكن كمية المياه الصالحة للشرب لا تتغير، لذا علينا أن نكون حذرين في التعامل مع الماء، فالتزم بما يلي:

- أغلق الصنبور أثناء تنظيف أسنانك.
- اجمع مياه الأمطار في وعاء واستخدمه في محطّات الري.
- لا تشغّل غسالة الأطباق سوى بعد امتلائها بالكامل.
- اقتصد في استخدام المياه عند الاستحمام.

● فكر في الطعام

إننا نهدر كثيراً من الطعام، بما فيه الكفاية على مستوى العالم لإطعام مليار شخص جائع في العالم، وينتهي بها المطاف في مدافن النفايات، ويتحوّل إلى ميثان مدمر، وهو مضيعة للمياه والطاقة التي تمّ إنتاجها.



كن لطيفاً عبر الإنترنت

يوفّر لنا الإنترنت إمكانية الوصول إلى قدر لا يصدّق من المعلومات والمعرفة، ممّا يتيح لنا إعادة الاتصال مع الأصدقاء الذين افتقدناهم وقتاً طويلاً، والاستمتاع بكثير من مقاطع الفيديو الخاصّة بالحيوانات، من بين أشياء أخرى كثيرة.

هناك إمكانات هائلة على الإنترنت ونطاق هائل من اللطف تجاه الآخرين مع فرص كبيرة للعمل الإيجابي التي استغلّها بالفعل كثيراً من الأفراد والجماعات والمؤسسات.

استخدم وسائل التواصل الاجتماعي للتعرف على الأفكار اللطيفة للآخرين، واكتشف طرقاً ممتعة للتواصل مع الآخرين عبر الإنترنت.



كن لطيفاً مع البيئة

يمكن أن تكون تقارير التلوث والانقراض وتغيّر المناخ مثبّطة للهمم، لكنّ هناك تحولات كبيرة في التفكير على المستوى الحكومي والشركات فيما يتعلّق بالقضايا البيئية، ويمكننا المساعدة من خلال التوقيع على الالتماسات، والانضمام إلى الحملات، وكسب تأييد السياسيين، إلخ، لكن يمكننا أيضاً إجراء تغييرات جوهرية من خلال أن نصبح أكثر وعياً بيئياً وهي واحدة من أفضل الطرق التي نتحلّى بها من أجل أن نتبادل المعاملة بلطف فيما بيننا، ومع أجيال المستقبل والكائنات الأخرى التي نتشارك معها الكوكب.



● التسوق البسيط

يستهلك حبنا لشراء أشياء جديدة كثيراً من الموارد الماديّة والطاقة الثمينة، كما أنّه يسبب تلوثاً عندما يتمّ شحن هذه العناصر إلى جميع أنحاء العالم، يمكننا أن نكون لطفاء بينما نتسوّق باختيار منتجات وشركات التجارة العادلة الأكثر شفافية بشأن سياسات التوظيف والبيئة الخاصّة بهم، التي تساعد في ضمان أن يتقاضى الأشخاص أجراً عادلاً مقابل عملهم، وعلينا أن نتحقّق أيضاً من شعار إعادة التدوير الموجود على العناصر التي نشتريها، ونقلل من انبعاثات الكربون.

10 طرق سريعة لتصبح لطيفاً عبر الإنترنت

1. تدرب جيداً على «آداب السلوك».
2. أرسل رسائل قصيرة مهذبة.
3. نشر تعليقات جيدة.
4. شارك الأخبار الإيجابية.
5. فكر بصورة أفضل في الآخرين.
6. انشر أشياء مضحكة.
7. مارس الإيجابية.
8. ساعد الآخرين.
9. شارك معلومات مفيدة.
10. تابع المجموعات التي تدعو إلى التفاوض والإيجابية والتعامل الجيد مع الآخرين.



● استمتع بحياتك

معظم الأشخاص لا يفرّدون حول متوسط يوم العمل، ولا ينشرون فيديو مباشراً عنهم وهم يتابعون جهاز التلفزيون، بدلاً من ذلك نرى صوراً شخصية لوجوه سعيدة جميلة، مناظر خلابة من أماكن قضاء الإجازات وإعلانات ومشاركات وغيرها. يمكنك بسهولة التوصل إلى استنتاج مفاده أن كل شخص لديه حياة أفضل منك، إذا كان هذا يجعلك تشعر بالراحة، يمكنك متابعة الأشخاص المرحين الذين يعرضون صوراً باهرة عن حياتهم والاستمتاع معهم بالحياة.



● التغيير إلى الأفضل

قد تتوصل بسهولة إلى استنتاج مفاده أن العالم مكان رهيب، وأن البشرية محكوم عليها بالفناء، بالطبع هناك أشياء سيئة في العالم، لكن من المهم والمفيد أن تظّل على اطلاع بالأمور الجارية، وأن تفعل ما بوسعك لتحسين الأمور، فهناك أيضاً كثير من الأشياء الجيدة في العالم، إذا وجدت أن الأخبار تستنزف كل الفرح من حياتك، فربما حان الوقت للتغيير. ابدأ بالبحث عن القصص الإيجابية عبر الإنترنت ومشاركتها. يجب ألا تكون الأخبار السارة هي أن القطن والثعالب أفضل أصدقاء للإنسان، لكن الأخبار السارة هي ما يجعلنا لطفاء وفعالين ونشعر بالأمل. لذا كن لطيفاً من خلال مشاركة هذه القصص، وكن مدافعاً عن الأمل.

● استفد من الإيجابيات

يمكن أن يوفر لنا الإنترنت منصات رائعة للعمل الإيجابي مثل مشاركة الأشياء التي نحبها، والأخبار الجيدة والمعلومات المفيدة ويمكن استخدامه أيضاً في الحملات الانتخابية وتنظيم الأحداث وجمع التبرعات ومشاركة أشياء مفيدة وصادقة ولطيفة.



كن لطيفاً مع من لا تتفق معهم

نرغب جميعاً في عالم أكثر سلاماً، فلا أحد يريد أخباراً مليئة بالصور للمدن التي تعرّضت للقصف أو الأشخاص اليائسين الفارين من مناطق الحرب، فنحن نعلم أن الأموال التي تنفق على الحروب ستكون أفضل بكثير لو أنفقت في التعليم والرعاية الصحية، أي شيء سوى القنابل والرصاص التي تدمر الحياة كل يوم.



كن لطيفاً في العمل

نظراً إلى أننا جميعاً نعمل لساعات طويلة، فمن المهم أن نكون لطفاء في العمل. يجب أن نستمتع بوقتنا خارج العمل، ولكن العمل جزء من الحياة، لذلك فهو يستحق كثيراً من الاهتمام، وقد نحاول كذلك أن نجعل حياتنا العملية أكثر سعادة لأنفسنا ولمن حولنا، ومع كل تلك الساعات التي أمضيها مع زملائنا في العمل، فإن العمل يوفر أكبر فرصة لنا لأن نكون لطفاء. لا تقلل من قوة الابتسام اللطيفة، وإذا لم تتمكن من الابتسام، فاحرص على إضفاء جاذبية على ذاتك مثل التعرف على أسماء زملائك في العمل وتذكرها، وإذا كان عليك توصيل رسالة إلى شخص ما، فسلمها إليه شخصياً بدلاً من إرسالها بالبريد الإلكتروني.

● كن مهذباً

من السهل جداً أن تكون وقحاً أو عنيفاً عن غير قصد عندما تكون مضطرباً ومشغولاً. يمكننا أن نتخيل أن الأمر يستغرق وقتاً أطول كي تكون مهذباً، لكنك ستجد أن الأشخاص يساعدونك أكثر إذا شعروا بالتقدير من جانبك، لذلك تذكر أن تقول شكراً لنفسك، ولا تجعل مهمة شخص ما أكثر صعوبة أو تجعله يشعر بعدم الأهمية من خلال عدم الاستجابة، فامنح شخصاً ما بطاقة شكر إذا خرج لمساعدتك أو بذل كثير من الجهد الشاق لفعل ذلك.

● وقت تناول الشاي

يمكنك تخصيص وقت للجلوس مع أصدقاء العمل وتناول فنجان من الشاي معهم، وإذا أخذ الناس استراحة معك، فاغتنم الفرصة لمعرفة ما الذي يريده زملاؤك في العمل، والأفلام والكتب والهوايات التي يستمتعون بها، وما الذي يجعلهم يضحكون.

● لا أعتقد أن هذا هو السبيل

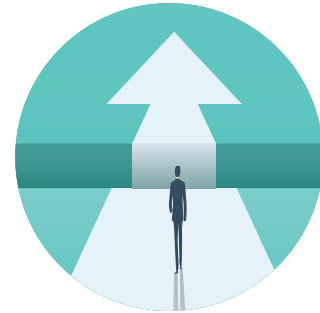
يبدأ السلام الذي نتوق إليه عندما نبدأ في تصوّر احتمال أن يتصرّف البشر بشكل مختلف من خلال تصرّفنا نحن بشكل مختلف مع أنفسنا. أعرف أن هذا القول أسهل من القيام به، فعندما تواجه شخصاً يزعجك أو يسيء إليك، ترغب حقاً في رمي فطيرة في وجهه (أو فعل ما هو أسوأ)، لكن يمكننا أن نبدأ بداية قوية من خلال أن نكون لطفاء مع من نختلف معهم. لا أعتقد أن شخصاً ما قد غير رأيه على الإطلاق من خلال الصراخ أو السب. يمكننا البدء في أن نكون لطفاء مع من نختلف معهم. بينما تستعد لمحادثة غير مريحة مع شخص لا يتفق معك في الرأي، فكّر أنك ربما تكون مخطئاً، فينبغي أن تستمع إلى وجهة نظره وتتعلم منه، أو يمكنك البدء في تغيير رأي شخص ما، ومساعدته على رؤية شيء من منظور مختلف، هذا جانب من جوانب حل المشكلات لشخصين يصرخ كلاهما في وجه الآخر، أو الفصل بين شخصين لا يكاد يستمع كل منهما إلى الآخر.

● استمع

لا تصرخ، فإذا كنت ترغب في تغيير رأي شخص ما، فربما لن يساعدك الصراخ، كما أن إخبار شخص ما بأنه مخطئ لن ينجح أيضاً؛ كن لطيفاً ومحايداً، فمن المرجح أن تجري محادثة أكثر إنتاجية وإثارة للاهتمام، إذا أظهرت الاحترام لآراء الآخرين فيكونون على استعداد دائم للاستماع إليك.

● محاولة

انتقل إلى مواجهة من يستمع إليك بحيث يكون لديهم اهتمام كامل ويمكنهم رؤية ذلك. لا تقاطعهم ودعهم يعرفوا أنك تفهم أن هذا اعتقاد أو رأي قوي لهم. كن منفتحاً على آراء الآخرين. فكّر في الجوانب الإيجابية فقط أثناء حديثهم. اطرح الأسئلة لتوضيح أي شيء لم تكن متأكداً منه، حتى يكون مجال الفهم الخطأ ضيقاً.



● التحدي

إذا قال شخص ما أو فعل شيئاً تعتقد أنه خطأ، فمن الممكن أن تشبهه بلطف، أخبرهم بما قالوه أو فعلوه، ثم قم بتوجيههم نحو المعلومات المفيدة مثل: (مقال/عرض/وثيقة مثيرة للإعجاب)، وإذا طرحوا عليك سؤالاً ولا تعرف إجابته فسلح نفسك بالمعرفة ولا تتحدث فيما لا تعرف.

اعرض المساعدة في التسوق، ومجالسة الأطفال، والمشي بالكلاب، وما إلى ذلك، دعهم يعرفوا أنهم يستطيعون الاعتماد عليك أحياناً.

● حفلة صغيرة

ادعُ جيرانك إلى تناول كوبٍ من الشاي وتعرّف إليهم بشكل أفضل. إذا كان لديك مساحة، فاحصل على عددٍ قليلٍ من الجيران، وامنح الجميع فرصة تبادل اللقاء.

● القادمون الجدد

إذا كنت قد لاحظت أن شخصاً جديداً قد سكن في منطقتك، فهذه فرصة عظيمة للتواصل بودّ معه، فأرسل إليه بطاقة ترحيب به في الحي، وقم بتجميع قائمة بأهم الأشياء التي يمكنك القيام بها/أماكن للذهاب في منطقتك أو يمكنك رسم خريطة يدوياً، قم بتدوين بعض الأشياء بالقرب منك، فإنها طريقة رائعة للتركيز على الإيجابيات في منطقتك (إذا توّصلت إلى أكثر من عشر، فهذا أفضل!)، وقم بتزويد جارك الجديد بأشياء عدّة (كبداية) مثل: صندوق أو سلّة تحتوي بعض العناصر الأساسية التي يحتاج إليها الجميع عندما ينتقلون أولاً مثل: الشاي، البسكويت، عصير الفاكهة، إلخ.

● فرص التطوع المحليّة

يمكن أن يعني التطوع أنك تعرف أشخاصاً محليين يشاركونك اهتماماتك، وتعلّمون مهارات جديدة، ويشعرون بالرضا عنك ويساعدونك، وعادةً ما يكون هناك كثيرٌ من المنظمات المحليّة التي يمكن أن تفعل كثيراً، ويمكنك مساعدة الحيوانات، والمشرّدين، وتوصيل الطعام إلى المحتاجين، والمساعدة في حماية الحياة البرية والبيئة، ومساعدة الشباب في التسوق المحلي.

استخدام وسائل

الإعلام الاجتماعيّة

يمكنك بدء حساب على الفيسبوك أو تويتر أو إنستغرام لمتزّره أو شارع محليّ، استخدمها بمثابة لوحات إعلانات رقميّة، وتبادل المعلومات حول أفضل الأماكن للحصول على الإفطار والقهوة والمنتجات من مصادر محليّة، واقترح أفضل الحانات والمقاهي، وادعم الأعمال التجاريّة المحليّة الجديدة من خلال ذكرها، ودعم مشاريع الجيران وربط الأشخاص المعجبين بعضهم ببعض، فاستفد من إيجابيات وسائل التواصل واستخدمها لمساعدة الناس على الشعور بالفخر في مجتمعهم.

انشر الأشياء التي لا تحتاج إليها على الإنترنت، وقد يجدها أحد الجيران مفيدة، وشجّع الآخرين على فعل الشيء نفسه.

● استراحة الغداء

اصطحب الشخص الذي يمرُّ بوقتٍ عصيبٍ لتناول الغداء، وإذا بدا الأمر مناسباً استفسر عن سبب غضبه، وإلا فكل ما عليك هو الاستمتاع باستراحة ممتعة معه، فانتهاز الفرصة للتعرف إليه واطلب رأيه حول القضايا التي تخصّ العمل واستمع.

● كن أفضل مدرب

إذا كنت مسؤولاً، فعليك أن تكون قدوة لغيرك: تعرّف إلى ما يمكن أن يجعل مكان العمل أكثر سعادةً واجمع الأفكار اللطيفة من زملائك وضعها في صندوق للاقتراحات، حتّى يتمكن الأشخاص من نشر الملاحظات دون معرفة من صاحبها.

ضع تقويماً لعيد ميلاد جميع زملائك في العمل (مع ملاحظات حول ما إذا كانوا يرغبون في إثارة ضجة أو ما إذا كانوا يفضلون الإبقاء عليه هادئاً، ما نوع الكعكة التي يريدونها، إن وجدت، وما إلى ذلك)، وقم بإنشاء نسخة وألصقها في مكان يراه الجميع.



● كن لطيفاً في مجتمعك

يعيش كثيرون منّا الآن في مدن وبلدان تتغيّر بسرعة كبيرة، وفجأة نجد أنّ لدينا كثيراً من الجيران، فكيف منّا يعرف الآخرين؟ يمكن لتواصلك مع جيرانك والمجتمع الأوسع أن يجعل منزلك يبدو أكثر أماناً ووداً، فإذا كنت صديقاً للعائلة في المنزل المجاور، سيقوم شخصٌ ما باستلام الطرود/إطعام القطّة عندما تكون في عطلة، لذلك هو وضع مريح للجانبين.

● كن جاراً جيداً

قل مرحباً وتوقّف للدردشة كلما سنحت لك الفرصة، فإذا كنت قد صنعت كعكة عيد ميلاد وتركت بعضها، فقدمها إلى جيرانك بدلاً من التخلص منها.



كن لطيفاً مع كبار السن

زاد متوسط العمر المتوقع في بعض أنحاء العالم كثيراً، حيث يعيش كثيرون من الآن في الثمانين والتسعين وما بعدها، وقد حان الوقت لتحسين التعامل مع كبار السن، لضمان أن تكون حياتهم سعيدة ومُرضية لهم قدر الإمكان.

التحديّ الكبير لعدد من كبار السنّ هو الشعور بالوحدة، فالأطفال يغادرون المنزل، والأصدقاء والأقارب والشركاء قد رحلوا، والناس يكملون أعمالهم وقد يُحجمون عن الاتصال بأصدقائهم وزملائهم، أو التعرّض لسوء الحالة الصحيّة أو انخفاض القدرة على الحركة.

● في الخارج

قلّ مرحباً لكبار السن وأنت تسير إلى عملك، ولا تقلّل من شأن هذا الإجراء البسيط، فإذا قام شخصٌ ما بالترحيب بك، فستبدأ التفكير بأنّ العالم الخارجي ودود.

عندما تعيش بمفردك إذا رأيت أحد كبار السنّ يمشيّ كلبه، فاسأله عنه، وإذا وجدت نفسك بجوار شخص أكبر سناً، فقل له: «كيف حالك؟»، وإذا كنت تعتقد أنّه قد يواجه مشكلة في السمع أو لديه مشكلة في الذاكرة، تأكّد من التحدّث بوضوح دون صراخ، وإذا كنت قادراً، انظر إلى من حولك ولاحظ من يعانون مشاكل في الوقوف واعرض عليهم مقعدك.

● في الحي

عرّف نفسك بجيرانك المسنّين وتعرّف إلى أسمائهم وتواريخ ميلادهم، قدّم لهم بطاقات في أعياد ميلادهم، واسأل عنهم ولو مرّة كلّ أسبوع، وتعرّف إلى قصصهم مع الحيّ وقصص مدينتهم، اسألهم عمّا يحتاجون، وإذا كانوا بحاجة إلى مساعدة مع حيواناتهم الأليفة، واسألهم إذا كانوا يحتاجون إلى مساعدة في التسوّق أو الأعمال المنزليّة أو نشر الرسائل أو الحصول على الوصفات الطبيّة والأدوية، إلخ.

كن لطيفاً دون مقابل

هذا القول القديم: «أفضل الأشياء في الحياة ما كان مجاناً» لا يزال مطبقاً.

لست مقتنعاً بأنّ إنفاق الأموال هو دائماً أفضل طريقة لإظهار اللطف والود.

بدأت في ابتكار طرق أكثر إبداعاً لإظهار العطف واللطف دون مقابل، وهناك كثيرٌ من الطرق الممتعة للقيام بذلك، ما يعني أنّه يمكنك دائماً أن تكون لطيفاً، في الأوقات الجيدة والسيئة، كما يساعدك على إدراك أنّ اللطف واللين والود لا تحتاج كلها إلى أموالك، بل إلى وقتك واهتمامك.

● فوضى اللطف

التخلّص من جميع ممتلكاتك غير المرغوب فيها هي طريقة مجانيّة وممتعة ورائعة لتكون لطيفاً.

سيكون لديك مساحة أكبر في منزلك، وهناك كثير من الطرق المختلفة للقيام بذلك.

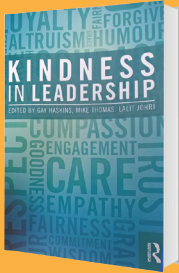
اسأل نفسك ما الذي تريده أو تحتاج إليه - إذا كانت إجابتك لا تحتاج إلى ذلك الشيء، فأعطه إلى من يحتاجه.

كتب مشابهة:



Kindness: The Little Thing that Matters Most
Jaime Thurston
2017

Kindness: Change Your Life and Make the World a Kinder Place
Gill Hasson
2018



Kindness in Leadership
Gay Haskins, Micheal Thomas,
Lalit Johri
2016

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

MBRF_News

MBRF_News

mbrf.ae

www.mbrf.ae

qindeel_uae

qindeel_uae

qindeel.uae

qindeel.ae



قندريل | Qindeel
للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, Publishing, and Distribution

● وصفة لتحقيق اللطف

يعدُّ الطبخ ومشاركة الطعام طريقة رائعة للتسامح مع نفسك والآخرين، واستمتع بحفل عشاء واطلب من جميع ضيوفك إحضار طبق طعام من منزلهم، بهذه الطريقة لا ينبغي لأحد أن يُنفق أكثر ممَّا كان عليه في العادة لتحضير وجبة عشاء ممتعة وغير مكلفة.

● خدمة الطاولة

في كثيرٍ من الأحيان عندما يكون الناس مشغولين للغاية أو معزولين، وليس لديهم وقت لإعداد وجبات مناسبة، يمكنك زيارتهم وتقديم وجبة مطبوخة مسبقاً!

● هدايا مجانية

الهدايا محلية الصنع هي الأعظم، لذا قُم بالتفكير فيما يمكنك تقديمه لشخص ما مجاناً، إذا كنت تجيد الطهي، فقدم له طبقاً مطبوخاً، وإذا كنت تجيد الرسم، فقدم له رسماً، وهكذا.

● جولة سحرية غامضة

إذا كان لديك الوقت وشخصٌ ما يطلب منك النصائح، فلماذا لا تأخذه إلى هناك بنفسك؟ إذا كنت محظوظاً بما فيه الكفاية للعيش في مكان يستقبل كثيراً من الزوار، فهذه هي البهجة، حيث تلتقي الناس وتشعر بالفخر بالمكان المذهل الذي تعيش فيه.



نبذة عن المؤلِّفة

برناديت راسل

مؤلفة وكاتبة قصص تعيش وتعمل في ديبنتفورد بجنوب شرق لندن، وهي المديرية المشاركة لمنظمة الفنون التي تسمى «الأرنب الأبيض» (White Rabbit)، مع غاريت بريري. قامت بإنشاء عروض للمؤسَّسات، ومن بينها المسرح الوطني ومركز ساوث بانك وبرمنغهام رب. تقوم مؤسَّسة «أيفي للنشر» (Ivy Press) بنشر الكتب التي تُولِّفها للأطفال، اختيرت كأحد «صنَّاع التغيير» في «ساوث بنك سنتر» (Southbank Centre) عام 2015 عن مشروعها 366 يوماً من الشفقة، الذي كان مصدر إلهام لكتابة هذا الكتاب، وهي كاتبة عمود في مجلَّة «بالانس» (Balance)، وكانت المتحدثة باسم «حركة من أجل السعادة» و«جمعية الأحد»، وتلقي محاضرات حول اللطف والرحمة في المدارس والمؤسَّسات في بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية.



مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية
Mohammed Bin Rashid
Al Maktoum Global Initiatives



جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM
KNOWLEDGE AWARD

جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM
KNOWLEDGE AWARD

تعلن جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
عن فتح باب الترشح أمام الأفراد والمؤسسات للفوز بالجائزة عبر الموقع الإلكتروني:
www.knowledgeaward.org



تكريماً للإنجازات العالمية في مجال المعرفة

الموعد النهائي لتسليم الطلبات: 30 يونيو 2019

 KnowAward

 KnowAward

KnowAward

جائزة . المعرفة