الأنباء
الاربعاء 13 نوفمبر 2013

يوم اللطف العالمي

الخبراء والمتخصصون يؤكدون أن الأسلوب اللطيف هو الأكثر قوة وتأثيراً في نفوس الآخرين

كن لطيفاً تصنع محيطاً مبدعاً وجميلاً

يحتفل العالم في 13 نوفمبر من كل عام بيوم اللطف العالمي والذي تم الإعلان عنه لأول مرة عام 1998 من قبل حركة اللطف العالمية والتي انتشرت بعد ذلك في العديد من بلدان العالم مثل كندا واليابان وأستراليا ونيجيريا والإمارات وسنغافورة وإيطاليا والهند وانجلترا.

وإذا نظرنا حول العالم سنجد ان العديد من البلدان تحتفل بيوم اللطف العالمي بطرق رائعة وأفكار متميزة، ففي عام 2009 احتفلت سنغافورة بيوم اللطف العالمي عن طريق تقديم أكثر من 45 ألف وردة للناس للتعبير عن اللطف، أما كندا فكانت على موعد مع احتفالية موسيقية رائعة.

ولترسيخ الهدف من «يوم اللطف العالمي» وغرس مفهومه في دماغ الأطفال طالب رئيس مجلس إدارة منظمة اللطف في أستراليا بوضع يوم اللطف العالمي على أجندة الاحتفالات الرسمية للمدارس الحكومية، وبالفعل أعلن وزير التربية و التعليم هون بيتر جاريت عن دعم الوزارة الكامل ليوم اللطف العالمي.

واليوم تحتفل العديد من المدارس حول العالم بيوم اللطف العالمي بالتعاوون مع منظمات غير حكومية.

والخلاصة هي ان اليوم العالمي للطف يهدف الى تشجيع الناس أيا كانت ديانتهم أو اتجاهاتهم السياسية أو جنسهم على القيام بأعمال لطيفة وطيبة وتسليط الضوء على هذه الأعمال.

الفوائد العملية للطف

إذا كنت تعتقد ان كونك لطيفا في العمل سيجعلك تبدو ضعيفا، ففكر في الأمر مرة أخرى. من السهل علينا ان نفكر في مكان العمل على انه ساحة حرب، مكان لا يوجد به إلا المشاكل والصعوبات، ولكن ماذا لو حدث العكس.. اي لو استبدلنا السلوك القاسي والعدائي بالطيبة واللطف؟

تقول رئيسة مجلس إدارة وكالة كابلان ثالر للدعاية والإعلان وأحد المشاركين في تأليف كتاب «قوة اللطف» ليندا كابلان ثالر: استمعت الى العديد من الطرق والأساليب عن كيفية اقتحام عالم الأعمال والنجاح فيه، ولكني في الحقيقة لم أجد أيا من هذه الأساليب لها نفس قوة وتأثير اللطف.

على سبيل المثال، عندما نتصرف بلطف في محيط العمل ونعطي كل ذي حق حقه، فنشعر الشخص المجتهد بالتقدير والامتنان على الجهود التي يبذلها، سيصبح أكثر انخراطا وانتاجية في العمل، وهذا بدوره يؤدي الى نتائج أفضل وتفاعل أفضل مع المحيطين سواء كانوا زملاء عمل أو عملاء.

وتضيف ثالر: هناك معلومة اخرى مهمة يجب ان نعرفها لأنها توضح أهمية اللطف وهي ان الإنسان منا يحتاج الى سماع 5 مجاملات حتى ينسى إهانة واحدة!

كما تؤكد ثالر ان تمثيل اللطف لن يكون خيارا جيدا، مشيرة الى ان أغلب الناس يستطيعون تمثيل اللطف ولكن هذا الأمر لن يفيد لأن لغة الجسد دائما ما تفضح الكاذب، على عكس الإحساس الصادق الذي يخرج من القلب فهو يصل بسهولة الى القلب.

5 آثار جانبية للطف

عندما تفكر في كلمة «الآثار الجانبية» فإن أول شيء يخطر ببالك هو الدواء. لكن هل خطر ببالك ان اللطف ايضا يمكن ان تكون له آثار جانبية؟!

نعم، لكنها اعراض ايجابية!

1ـ اللطف يجعلك اكثر سعادة.

2ـ اللطف افضل لصحة قلبك.

3ـ اللطف يجعلك تبدو أصغر سنا.

4ـ اللطف يحسن العلاقات الاجتماعية والأسرية والعملية.

5ـ اللطف كالعدوى.. يصيب كل من حولك.

أفكار ملهمة للطف

هناك عدد من الأفكار التي تلهمك وتشجعك على اتباع الأسلوب اللطيف ومنها:

● ساعد شخصا ما دون مقابل: مثلا يمكنك مساعدة شخص ما في ترتيب أو طلاء منزله، فهناك العديد من الأفكار التي يمكنك عن طريقها مساعدة الآخرين.. اكتشف الشيء الذي تجيد عمله (الطلاء، التنظيف، إصلاح الأشياء التالفة..) وتعهد بأن تستخدم كل إمكاناتك ومواهبك لمساعدة شخص واحد مرة كل أسبوع على الأقل. وبطريقة أبسط: إذا لم تجد فرصة لمساعدة شخص ما، فيمكنك أن تتحدى نفسك وتحاول إنجاز الأشياء المتراكمة على رأسك والتي تقوم دائما بتأجيلها أو تجنب عملها وتذكر دائما أن هناك عملا ما معلقا في منزلك بانتظار ان تقوم به انظر حولك ثم ابدأ، وكن خلاقا.

● تبرع بالكتب المستعملة للمكتبة: ويمكن التبرع بالكتب المستعملة للمكتبات العامة أو إلى إحدى المنظمات التي توفر الكتب للأطفال، ويمكنك بشكل أبسط احضار كتبك المستعملة إلى مدرستك أو جامعتك أو جهة عملك وشاركها مع زملائك.

● الموسيقى والذكريات الجميلة: يمكن تنظيم رحلة الى دار رعاية المسنين والترتيب لعزف او غناء أغنية قديمة تعيد الى نزلاء الدار شبابهم وتذكرهم بأيام جميلة.

وإذا لم تكن تستطيع العزف او الغناء فنسق هذا الأمر مع متطوع موهوب وقم بتحضير عشاء موسيقي رائع في دار رعاية المسنين تتخلله بعض الأنشطة وأدخل البهجة على قلوبهم.

● اترك الباب مفتوحا لشخص ما أمر بسيط لكنه ايجابي ويترك أثرا جيدا إذا لاحظت وجود شخص خلفك عند مرورك من أحد الأبواب امسك الباب له حتى يعبر.

● السماح لشخص ما بالوقوف أمامك في الطابور عند وقوفك في طابور، لماذا لا تجرب أن تترك مكانك لشخص آخر أو تجعله يقف أمامك وسترى كيف سيجعلك هذا الأمر صبورا وسيكون أمرا جيدا لو نفذنا ذلك مرة في الاسبوع.

وعليك ألا تتذمر أو تشكو من أن الشخص الذي أمامك استغرق وقتا طويلا في انهاء معاملته أو أنه تجاوزك ووقف أمامك.

● أعد عربة التسوق إلى مكانها: أمر سهل ان تساهم في مساعدة العمال بإعادة عربة التسوق ولا مانع عندما تكون في الجمعية أو السوق أو السوبر ماركت أن تقوم بتجميع بعض العربات الموجودة حولك وإعادتها جميعا لمكانها.

● اشكر الشرطي أو رجل الإطفاء: لن يكون أمرا صعبا أن تقوم بإرسال برقية إلى شرطي او رجل اطفاء تشكره فيها على تفانيه في عمله. فهناك دائما الكثير من الاعتقادات الخاطئة حول رجال الشرطة ولذلك عندما تسمع شيئا سلبيا عنهم قم بالدفاع عنهم وقم بتذكير المتحدث بما يفعله هؤلاء من أجل الحفاظ على الأمن والأمان.

● كن لطيفا مع شخص لا تحبه: جرب أن تذهب الى شخص لا تستلطفه وقل له مرحبا أو قم بدعوته على الغداء، فربما مشاركة الطعام مع هذا الشخص تذيب الجليد الذي بينكما، ويمكنك أن تقطع وعدا على نفسك بأن تتعامل مع هذا الشخص بلطف كلما رأيته.

● أفكار أخرى للتعامل بلطف مع الآخرين جرب بعضا من النصائح التالية وانعم بالفوائد النفسية والصحية:

● قم بمشاركة بعض القصص الملهمة.

● اتصل بصديق قديم.

● اتصل بمعلمك لتقول له شكرا.

● اصنع وجبة منزلية لشخص ما.

● ارسل زهورا لجارك.

● علق بعض الكلمات الملهمة في منزلك.

● قم بتنظيم وقت مع زملائك او عائلتك لتنظيف الشاطئ.

● ازرع شجرة وشاهدها وهي تنمو وتزدهر.

● قم بإهداء اغانيك المفضلة لأحبابك عبر البريد الإلكتروني.

● ادفع لشخص ما يقف خلفك في الصف.

● اشتر الحلوى لزملائك في العمل.

● اشكر موظفا عاما على عمله الرائع.

● وزع زجاجات الماء في يوم حار.

● اترك مكان وقوف السيارات لسيارة أخرى.

● اجعل شخصا ما حولك يبتسم.

● اعط اخوتك هدية مفاجئة.

● اصنع الكوكيز ووزعها.

● ادعم قضية مفيدة.

● ارسل قصصا لطيفة عبر البريد الإلكتروني.

● اشتر قهوة لزميل العمل أو دواء إذا كان بحاجة إليه.

● علق كلمات ملهمة في كل مكان بمدرستك.

● اشكر معلمتك المفضلة.

● تقاسم وجبة صحية مع أحد زملائك في الحرم الجامعي.

● امسك الباب لشخص ما حتى يدخل.

● قم بوضع بعض الكلمات الملهمة في اطار جميل.

● اصنع cd للاغاني الملهمة.

● ادفع حساب طاولة أخرى في المطعم أو المقهى.

● اكتب كلمة «شكرا لك» لنادل/جرسون المطعم.

● عبر عن تقديرك لمطعمك المفضل.

● استخدم صفحات التواصل الاجتماعي لنشر الأخبار السعيدة.

● علم طفلك العطاء.

● امسك باب المصعد لدخول شخص آخر.

4 طرق للطف

يمكن أن نخلق بيئة عمل صحيحة وإيجابية واستمتع بالفوائد التي ستعود عليك، وفيما يلي 4 نصائح لخلق بيئة عمل أكثر لطفا:

1ـ شاركهم النجاح: اعمل بروح الفريق وشارك النجاح مع زملاء العمل لأن ذلك سيساهم في خلق روح طيبة بينكم.

2ـ لا تقلل من شأن الآخرين.

لا تقوم بالتقليل من شأن الآخرين أو إلقاء اللوم عليهم بصفة مستمرة حتى تتبرأ من أخطائك فهذا الأمر هو بداية الفشل.

3ـ ركز على الإيجابيات: قم بالتركيز على الجوانب الإيجابية حتى في اسوأ السيناريوهات المحتملة، فمن المهم جدا ان تجد شيئا ايجابيا تركز عليه لتشجع من حولك، فمثلا لو كان لديك موظف موهوب ولكنه يأتي متأخرا الى العمل او يؤجل مواعيد التسليم فيمكنك إخباره بهذا الأمر برفق من خلال مدح أفكاره ومجهوداته أولا ثم إخباره عن نقاط التقصير بهدوء وهذا يسمى أسلوب التمكين ونتائج هذا الأسلوب هي افضل بكثير من استخدام اسلوب التعجيز.

4ـ كن مهذبا ومجاملا: المجاملة واستخدام الأساليب الفكاهية له مفعول سحري في العمل فلن يكلفك شيئا ان تقول لشخص مجتهد: شكرا لك أو يمكنك انجاز اشياء عظيمة فهذا التعليق الإيجابي سوف يحفز الشخص الذي أمامك على تحقيق المزيد.