

الكتاب الذي تصدر
قائمة مبيعات
نيويورك تايمز

معاً خطوة بخطوة
لتكوين أسرة رائعة

فارس مصري 28

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامه

عائلتي أولادي

مجلة
الأب ساهو

د. فيل ماكجرو

الف الذي قدم أفضل الحلول للحصول على الوزن المثالي

كتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

عائلتي أولاً



عائلي أولاً

معاً خطوة بخطوة
لتكوين أسرة رائعة

د. فيل ماكجرو

المؤلف الذي قدّم أفضل الحلول للحصول على الوزن المثالي



+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية) ص. ب ٣١٩٦
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	الحياة مول
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمرا) الدائري الشمالي (مخرج ٦/٥) القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	شارع عثمان بن عفان الخبر (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	مجمع الرابحة
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الدمام (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	الدمام الأول
+٩٦٦ ٣ ٢٤٠١٥٠٥	تليفون	الأحساء (المملكة العربية السعودية) المبرز طريق الظهران
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧١٦١	تليفون	الجبيل - الجبيل الصناعية جدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٧٢٧٧٢٧	تليفون	شارع صاري
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	شارع فلسطين
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تليفون	شارع التحلية
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	شارع الأمير سلطان
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا) مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١	تليفون	أسواق الحجاز المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢	تليفون	جوار مسجد القبليتين الدوحة (دولة قطر)
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	طريق سلوى - تقاطع رمادا ابو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	مركز الميناء
+٩٦٥ ٤٩٢٨٢٣٤	تليفون	الكويت (دولة الكويت) حولي - شارع تونس
		النسيخ - شارع الجهراء (البيبيسي)

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثانية ٢٠٠٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2004 by Phillip C. McGraw. All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.

FREE PRESS and colophon are trademarks of Simon & Schuster, Inc.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2007.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

FAMILY FIRST

Your Step-by-Step Plan for
Creating a Phenomenal Family

Dr. Phil McGraw



فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات

- ٩ الآباء الأعماء :
- ١٣ الجزء الأول تكوين الأسرة الرائعة
- ١٥ ١. مهمة الأسرة
- ٢٩ ٢. استراتيجيات خاصة للمطلقين والأزواج السدين
لديهم أطفال من زواج سابق
- ٤٥ ٣. خمسة عوامل لتكوين أسرة رائعة
- ٨٤ ٤. موروثةك العائلية
- ١٠٢ ٥. منهجك فى التربية
- ١٣٧ ٦. شحذ مهارات أبنائك
- ١٦٣ الجزء الثانى سبع أدوات للتربية الهادفة
- ١٦٥ ٧. الأداة ١: التربية الهادفة : تحديد النجاح
- ١٨٤ ٨. الأداة ٢: التربية بمنهج واضح : تحدث واستمع
وتعلم
- ٢٠٩ ٩. الأداة ٣: التربية باستخدام أسلوب التفاوض : كن
شريكاً لطفلك

- ٢٢٨ ١٠. الأداة ٤ : التربية باستخدام أسلوب المكافأة : الأداة
والمحافاة
- ٢٦١ ١١. الأداة ٥ : التربية من خلال التغيير : استخدم
التغيير المفاجئ لتخلص مما لا تريد
- ٢٨٢ ١٢. الأداة ٦ : التربية في بيئة متناغمة : رتب منزلك
- ٢٩٥ ١٣. الأداة ٧ : التربية باستخدام أسلوب المثل الأعلى :
افعل ما تقول
- ٣١١ الخاتمة

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الآباء الأعزاء :

أود التحدث إليكم عن الأسرة وأعنى بالأسرة هنا أسرتي وأسرکم . إننى أؤلف هذا الكتاب بصفتى ابناً بالغاً لأبوين محبين . ولكن فى بعض الأحيان غير مُعدين لهذه المهمة . وكزوج وأب . وأخيراً كمتخصص فى الصحة العقلية . غير أننى الآن أود مخاطبتكم كأب مهتم بالأمر .

إننى أشعر بل أعرف أننا - أنا وأنت - كأباء نتشارك فى بعض الصفات المهمة . فأنا مثلك أحب عائلتى أكثر من أى شىء آخر وأتمنى لجميع أفراد أسرتى السلامة . والصحة . والسعادة . والرخاء سواء فى إطار الأسرة . أو فى إطار تعاملاتنا الخارجية . وهذا هو التحدى اليومى الذى يواجه الأسرة . غير أن الأمور تسير فى معظم الأحيان على خير ما يرام . (ولكن مع وجود صبيين بالمنزل أحدهما فى مرحلة المراهقة . كان من الممكن أن تتبدل الأمور خلال دقائق منذ شرعت فى كتابة هذا الخطاب !) أتمنى لك أيضاً الاستمتاع ببعض الانسجام مثلى . ومع ذلك فإن مهمتنا كأباء أن نكون على دراية بكل شىء يحتتمل أن يؤثر فى الأسرة . وعلى وجه الخصوص ينبغى أن تكون لدينا حساسية تجاه الأشياء التى قد تهدد سلامة وسعادة حياتنا سواء جاء هذا التهديد من الخارج . أو من داخل الأسرة أو كان بسبب مشاعرنا أو ماضينا .

وستجد أناساً يدخلون أسرتك من كل حدب وصوب . مثل : المدرسين . والمدرسين وأفراد العائلة الكبيرة . والمشاعيين فى المدرسة والأقران المتسلطين وغيرهم . البعض منهم حسنو النية والبعض الآخر ليسوا كذلك . وستختلف أولويات هؤلاء الناس وقيمهم عنا . وقد يكون تأثيرهم فى تفكير أطفالنا ومشاعرهم وسلوكهم تأثيراً هائلاً يمتد إلى مرحلة البلوغ . وكذلك يمكن للحملات المكثفة والشاملة والمتواصلة لوسائل الإعلام أن تقوض أخلاقيات وقيم أفضل الأسر ما لم تكن هناك رقابة محكمة وتوجهات مضادة لما تبثه وسائل الإعلام تلك . فالسينما والتلفاز والموسيقى يقدمون أبطالاً ورموزاً بغض النظر تماماً عن طبيعة هذا البطل أو الرمز . لذا فإن واجبنا كقادة لأسرنا أن نتأكد من مواجهة هذا الجنون . وعدم المساهمة فى صناعته . وينبغى علينا التأكد من أننا لا نلحق أى ضرر بأسرنا نتيجة لسوء التنظيم وعدم ترتيب الأولويات ترتيباً صحيحاً وغياب القيادة الرشيدة . أو نتيجة لاستخدام منتجات وأساليب خاطئة فى أثناء تنشئة

الأبناء . من المؤكد أننا كأباء لسنا المصدر الوحيد المؤثر في حياة أبنائنا ؛ لذا لا بد أن نتأكد تمام التأكد من أننا أفضل المصادر تأثيراً في حياة أبنائنا وأكثرها إقناعاً . وسيقول لك المتشائمون إن " الأسرة " في مجتمعنا اللاهث أصبحت عديمة الفائدة . وأضححت موضة قديمة ؛ كما أنها فقدت مفهومها ، ودفنت تحت عالم من الأناس " المتنورين " . ولكن أنا أقول لكم إن هذا القول يجانبه الصواب ؛ لأن الأسرة أصبحت اليوم أكثر أهمية منها خلال الأجيال السابقة ، ولا يمكن القبول بتلاشي دورها . إنها المعركة التي يجب أن نخوضها وننتصر فيها . إذا خضنا غمارها ونحن مسلحون بمعرفة واجباتنا . وينبغي أن تعلموا أنكم كأباء يمكنكم أن تضعوا أبناءكم على الطريق الصحيح لتحقيق النجاح . ويمكن ألا تشعر بقوتك الآن . ولكن إذا تحليت بالشجاعة وارتقيت إلى مستوى التحدى الذى يمكن أن يواجه أبنائك فستجد نفسك أقوى مما تتخيل .

إننى من خلال هذا الخطاب أحمل لكم رسالة تنطوى على الأمل والتفاؤل ؛ لأن الأسر المعاصرة . أى أسرتى وأسرهم - يمكنها أن تظل باقية وقوية بل ومزدهرة . والأكثر من ذلك أننى أؤمن بأنه بإمكانك لعب دور بارز لقيادة أسرتك خلال تلك المتاهة الحديثة . حيث يعلو صوتك بالقيم والمعتقدات التى تود أن ينشأ عليها أبنائك وأسرتك . وكل ما تحتاج إليه هو الطاقة وخطوة محكمة . فبالنسبة للطاقة انظر إلى الحب الذى يملأ قلبك لتعرف أنك تمتلك القوة والطاقة لمواجهة كل التحديات لخلق بيئة صالحة ينشأ فيها أبنائك بعيداً عن العالم الصاخب الذى أعتقد فى بعض الأحيان أنه أصبح عالماً مجنوناً . إذن فالحب الذى تحمله فى قلبك لأبنائك وأسرتك هو الوقود اللازم لتعزيز جهودك . والآن لتحدث عن الخطوة . أى الخطوة التفصيلية خطوة بخطوة لتكسب حريك ضد العالم . ولتضمن أنك ستحظى بالأسرة الرائعة التى تريدها وتحافظ عليها

إننى أهدف من خلال كتابى هذا إلى أن أخبرك بالتحديد بما يجب وما لا يجب أن تفعله لقيادة أسرتك . حاملاً بداخلك هدفاً سبيلاً وفوقاً تستقى منهما رسائل التحدى والتأثير . وإننى أخطط لمساعدتك على تحديد دروب النجاح التى سيسلكها أبنائك ثم الخطوات التى تنتهجها لخلق تلك الدروب وتمهيدها لأجلك ولأجل أبنائك . إن أبنائك هم اللآئى التى تزين تاجك . وقد حان الوقت لتلمع تلك اللآئى . وتلك طبيعتها . ولكن إذا أردت لها أنت ذلك .

لقد حان الوقت لنقول كأباء : " حسناً إننا لم ولن نستسلم . ولن تهددنا أو تخيفنا كل القوى المحيطة بأبنائنا وأسرتنا . ولن نقبل بأن ينقل أبنائنا عن الأسرة وتنقطع صلتهم بها كما يحدث الآن . كما لن نقبل بأية ممارسات لا

أخلاقية أو تعاطى المخدرات أو المشروبات الكحولية فى أثناء فترة الدراسة الثانوية . ولن نقبل تجاهل الأبناء للأوامر عندما نقول : " التقط أعيابك ولا تضرب شقيقتك على رأسها مرة أخرى " . ولن يحكمنا خوفنا من كراهية الأبناء لنا عندما نطلب منهم تحسين سلوكهم وتحسين وضعهم العلمى والروحى ، ونحن نعلمهم أن بناء العلاقات أمر مهم فى الحياة . ولن نشعر بالذنب أو نقع فى فخ الديون لنجعلهم طيلة حياتهم يرتدون ثياباً أصلية لمصممين عالميين أو يلعبون بلعب أصلية . إن دورنا لا يتمثل فى أن نكون أصدقاء لهم . ولكن مسئوليتنا أن نكون آباءهم وقادتهم . وأن نحميهم ونعلمهم . وسنرتفع فوق رغباتنا . وإذا لزم الأمر سنحطم كل عادات الأسرة التى قد تتسبب فى تلويث طريقة تولى زمام الأسرة والتعامل مع الأطفال . فقط امنحنى أدوات محددة وإرشاداً وتكنيكات وسأعمل على تنشئة أبنائى بالطريقة التى تحصنهم أمام إغراءات الوعود البراقة الكاذبة . والحقائق الزائفة . وأنماط الحياة المثيرة للجدل التى يعج بها هذا العالم اللاهث . ولن ندع الفرصة للتلفاز أو الإنترنت للعب دور المربية . أو أن يكون البريد الإلكتروني . وجهاز الاستدعاء . أو الهاتف المحمول وسيلة الاتصال بيننا وبين أبنائنا . ولكن سنستبدل هذه الوسائل الحديثة بوسائل الاتصال القديمة وندريبهم على التعامل مع كل المشتتات المحيطة بهم التى تمنعهم من رؤية أنفسهم على حقيقتها . وسنعمل على بناء الفخر والوحدة والولاء و" روح الفريق " بداخلهم وكلها أمور مهمة وضرورية لتكوين الأسرة الرائعة " .

ومنذ سنوات مضت تعهدت أنا و " روبين " أمام الله وأمام أسرتنا على قبول هذا التحدى . والآن أدعوكم لتفعلوا مثلنا من خلال قراءة هذا الكتاب وتطبيق ما ورد فيه . أو فى أى مصدر آخر من المصادر المذكورة فى المراجع البيبلوجرافية . وما أنت مقبل عليه الآن هو أن تمنح أسرتك أفضل الفوائد التى يمكن تقديمها . سواء أكان هذا جزءاً من الجهد الذى تبذله من أجل إنقاذ أسرتك من الهوة التى سقطت فيها وإعادتها على طريق الحياة الصحيح . أو من أجل تقوية وحماية أسرتك الرائعة التى تعيش معها الآن .

والآن اربطوا أحزمة مقاعدكم وتمسكوا جيداً واستعدوا للقيام بهذا معاً .

ملحوظة : يا لحظ أبنائكم !

د . " فيل "

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الجزء الأول

تكوين الأسرة الرائعة

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

مهمة الأسرة

ما بال هذا العالم
يعيش الناس وكأنهم بلا أسر
The Black eyed Peas —

هذا الصبي البالغ من العمر اثني عشر عاماً يعيش في عالمين مختلفين يتنقل بينهما كل يوم ، يدخل ويخرج من المنزل المتنقل ذي الطلاء الباهت ، حيث يعيش مع أم ، وأب وثلاث شقيقات . ويمكن القول بأن الحي الذي يعيش فيه متواضع ، وبمنظرة سريعة تجد أن جميع المنازل متشابهة . ولا يمكن التفرقة بينها ويتمتع المكان بنوع من السلام والنظام والتماثل ، فكل شيء في مكانه كما أن لكل شيء مكاناً أو على الأقل هكذا يبدو الأمر . وكشأن كل حي تعد بيوت الضواحي أو المناطق الداخلية للمدينة واجهة تفصح عن طبيعة الحي ، واجهة خارجية تشي بقليل عما يضمه المكان ، وفي بعض الأحيان يكون ما بالداخل مناقضاً تماماً للمظهر المسالم الذي يبدو عليه . وخلف الأقنعة الاجتماعية غالباً ما تقبع أسر تعاني من الفوضى والانعزال ، مما يهدد بتفتت المجتمع مع مواجهة أية أزمة . إذن هذا الصبي يعيش في أحد هذه المنازل ووسط أسرة أمريكية .

وخارج أبواب المنزل ، يجد الصبي عالماً به الكثير من الصلاحيات . وهذا الصبي لديه مجموعة صغيرة من الأصدقاء والمعارف يشعر بأنهم أقرب إليه من أسرته ، ولكنهم أيضاً بعيدون ومختلفون ، لأنه مختلف عنهم . على الأقل من وجهة نظره . وهو بين أصدقائه ، ومثله مثل الآخرين يرتدى قناع " الاتفاق " الاجتماعي ، ولكن ما لا يعرفه الصبي أنهم هم أيضاً يرتدون قناعاً ما مثل الذي يرتديه . لذا يبدو مرتاحاً وواثقاً في نفسه وراء هذا القناع ، ولكنه في قرارة نفسه وفي الخفاء يشعر بأنه مراقب دائماً ؛ لأنه يعلم أنه ليس مثل أقرانه . ليس مثلهم تماماً . فهو يعلم أنه وأسرته فقراء . وأنهم يحيون حياة مختلفة . ولهم مشاكلهم الخاصة ، مشاكل لا نتحدث عنها . لذا وقع هذا الصبي

فى واحدة من أكثر المشاكل التى يقع فيها الأطفال شيوعاً : فهو يقارن حقيقته الخاصة ، أى العالم الذى يحيا فيه خلف الأبواب ، ويقارنه بالقناع الاجتماعى الخاص بكل أصدقائه . وهو يفترض أن ما يراه هو الحقيقة ومقارنة هذا بوضع أسرته يجعله يعانى معاناة شديدة .

وفى عالم ما وراء المنزل اكتشف هذا الصبى أن ألعاب القوى هى الهدية التى بعثها الله إليه فى ظل ظروفه وظروف أسرته التى لا تمتلك المال ، أو الملابس ، أو القدرة على ممارسة أى نشاط خارج دائرة الرياضة المتاحة مجاناً لكل الطلبة . وفى الحقيقة فإن هذا الصبى يعمل منذ حداثة سنه فى وظيفتين : لذا تمسك بفكرة أن الرياضة أداة لتساوى المستويات ؛ لأنه فى الملعب ليس مضطراً للتحدث أو التصرف مثل الآخرين ولا يتعين عليه امتلاك المال أو العيش فى منزل فخم ، بل عليه أن يكون نفسه فقط ؛ أى يكون طفلاً قوياً ومنظماً قادراً على التمييز فى أى لعبة رياضية يمارسها . ومن خلال ألعاب القوى لم يشعر هذا الصبى بالتقدير الذاتى فحسب . بل وجدها متنفساً للتخلص من نيران الغضب المتقدة بداخله والتى لا يفهمها ولكنه يعلم أنها موجودة دائماً . وحتى مع ممارسة الرياضة باعتبارها متنفساً لهذا الغضب نجد العنف والصراعات تحدث يومياً فى عالم تحكمه القوة . هنا الاعتراف بالفشل ليس خياراً ؛ لأن فكرة الفوز فى الرياضة مزروعة فى رأسه ونمت مثل حبة سريعة النمو . وهو يحب أن يكون فى خضم المعركة ، وقد تعلم ما يتعين عليه القيام به ليفوز ويكون مثلاً يطمح الجميع ليكونوا مثله . لقد بدأت البذرة تنبت وأصبح لا يرضى بالمرتبة الثانية . وبالنسبة له تعد الحياة الدراسية أقل راحة . إنه ذكى على الرغم من أنه ليس لديه أى دافع أكاديمى . ولكنه يقرأ جميع كتبه من الغلاف إلى الغلاف فى الأسابيع الأولى من العام الدراسى ، ويبهرع فى كل المواد الدراسية . لكنه ، وفى الوقت نفسه لا يعبأ كثيراً بمشاركته فى الصف أو بدرجاته . ولا يقوم بتسليم فروضه المنزلية إلا إذا وجد أنها سهلة للقيام بها . ويرى جميع معلميه أنه جذاب ولكنه يشارك فى الصف على مضمض . وتكون الموضوعات التى يكتبها ممتازة عندما يهتم بكتابتها ومتوسط درجاته فى الاختبارات ممتاز .

ولا تظهر مشاعر هذا الصبى ذى الاثنى عشر عاماً إلا عندما يمارس الرياضة مع أصدقائه بكل حواسه ، حياته كلها هى ما يجرى " هناك " فى هذا " العالم الآخر " على الأقل . ففى هذا العالم يكون نفسه . ولكنه يحمل بداخله عالمه الأسمى ، ذلك القابع خلف الباب .

وبمجرد أن يذهب إلى المنزل يدلف من الباب إلى عالم آخر ليصبح إنساناً آخر مختلفاً تماماً .

فعند انفصاله عن أصدقائه ورياضته وعن حياته في المدرسة ، ينسحب ويشعر بغضب صامت ويكتئب ويصبح غير مهتم ومنفصلاً عاطفياً عن الأسرة . ولأنه الصبي الوحيد . فقد خصصت له غرفة صغيرة يمضى فيها كل وقته تقريباً وليس لديه تلفاز أو حتى مذياع . لذا يظل جالساً بهدوء مع نفسه حتى إنه يدخل ويخرج من نافذة حجرته ليتجنب السير في المنزل . وكان يخرج ليلاً من المنزل دون علم أبويه بعد أن تخلد أسرته إلى النوم ويجوب الشوارع . لم يكن ينام إلا سويقات قليلة ، حيث يبدأ في توزيع الصحف في الساعة ٤:٣٠ صباحاً . فلا فرق بين الليل والنهار عندما تكون بمفردك . فإنه يتحایل على الساعات لتمر حتى يهرب إلى عالمه الثاني : العالم الذي يكون فيه أكثر فاعلية ومشاركة ونجاحاً حيث يكون له دافع على الأقل في جزء منها . وستجد أن هناك تناقضاً مذهلاً بين حاله وهو يعيش في عالمه الثاني ، وحاله وهو يعيش في هذا العالم . ولكن لماذا؟

قبل أن أجيب عن هذا السؤال دعني أقول لك إنني خلال السنوات العديدة التي عملت فيها مع آباء يعانى أبناؤهم من مشاكل مشابهة قد اعتدت على سماع عبارات من آباء وأمّهات يشكون من أن طفلهم " أصبح معضلة " ، وكانوا يطلبون منى قائلين : " عليك بتقويم طفلنا " ، وكانوا يقولون : " إننا لا نعرف ما الذى دهاه . إن حالته تسوء بالليل ، وأصبح متحفظاً وروحه المعنوية منخفضة ومكتئباً . ما الذى ألم به . أليس بوسعك حل مشكلته ؟ " .

إن هل هذا هو التفكير الصائب؟ كلا إنه تفكير بعيد كل البعد عن الصواب . ومهما بلغت درجة الاعوجاج السلوكى الذى يعانى منه الطفل ، فإننى أستطيع الجزم بأن المشكلة هي فى الأساس مشكلة الأسرة ككل ، وفى أغلب الأحيان يكون الطفل هو كبش الفداء الذى يجر إلى مذبح المستشار النفسى ؛ لأنه من يسبب المشاكل ولأنه لا يمتلك القدرة أو الطاقة الكافية لتحويل الانتباه إلى غيره .

لذا فإن محاولة فهم سلوك الطفل دون مقابلة بقية أفراد الأسرة لن تؤدى إلى حل المشكلة . وأى معالج متمكن من عمله يعرف ، هذه الحقيقة تمام المعرفة . وهو الأمر الذى أود أن تعرفه أنت أيضاً . لذا لنأخذ جولة مع الصبي ذى الاثنى عشر عاماً الذى تحدثت عنه آنفاً ، ونلاحظ سلوك باقى أفراد العائلة ، والذين

يمكن أن يضيعوا إذا همّش المعالج أو أنتم أعزائى الآباء المدافعون دور الأسرة أو تجاهلها .

إن الحياة " هنا بالداخل " مع أسرته تعمها الفوضى والعنف كما يصعب التنبؤ بها . وهنا يكمن السبب الأساسى الذى يدفع الصبى لرفض الاندماج مع أسرته ؛ فوالده مدمن للشراب ؛ لذا فهو كأب لا يقدم للصبى أى إشباع عاطفى . ولا لأى من أفراد الأسرة . وعندما يصل الأب إلى الثمالة يندلع اشتباك عنيف بينه وبين الصبى . وبينما ينسى هو تماماً أمر الاشتباك تظل بذور التجربة مغروسة فى قلب وعقل الصبى . وبالإضافة إلى ذلك فقد قضى الوالد على عمله ومستقبله المهنى كبائع . واقتلع الأسرة من جذورها وانتقل بهم إلى ولاية أخرى . ومن أجل الالتحاق مرة أخرى بإحدى الكليات على أمل الوصول إلى مستقبل مشرق ؛ وعلى الرغم من أن هذه الفكرة ملهمة ونبيلة إلا أنها تجر الأسرة معه إلى غياهب الفقر . وهناك رابطة داخلية صغيرة هنا ، حيث تسببت الصراعات الشخصية لكل فرد من أفراد الأسرة فى استنفاد طاقتهم . فالجوع يؤلمهم فى بعض الأحيان . ولكنهم اعتادوا على عدم الإحساس به . إنهم يعيشون حياة غير آمنة ؛ لأن الأطفال هم الفقراء " الجدد " . إنها حياة خالية من العواطف مليئة بالاكئاب والكوارث المتلاحقة التى تجعل من هذه الحياة دراما متواصلة . حسناً . هذه الأسرة أفرادها غير متوافقين نتيجة للإجهاد والصراعات والمعاناة .

وقد حاولت شقيقتنا الصبى الأكبر سناً الهروب بطريقتيهما من هذا القلق نتيجة لخوفهما من الضغط النفسى والعاطفى . غير أن هذه المحاولة كانت كالمستجير من الرمضاء بالنار ، فقد وقعتا فريستين لثنابين . وهربتا معهما قبل أن تنهى مرحلة الدراسة الثانوية . وكان البيت يعمه التوتر ؛ فالصبى يحب شقيقتيه لأنهما حممته وساعدته بطرق كثيرة ولكنهما رحلتا ! وعندما عادتا إلى المنزل كانتا قد اختلفتا اختلافاً غريباً . فلم تعودا من أفراد الأسرة ، ومن ثم شعر الصبى بالمزيد من العزلة . وعلى الرغم من أن الأم محبة وترعى أبناءها إلا أنها تعمل كمحاسبة فى متجر ؛ مما يضطرها للوقوف على قدميها لساعات لتوفر ثمن الطعام لأسرتها . وهى غير مدربة للتعامل مع تلك الأسرة أو حتى موازنتها فى حين السيطرة فيها للرجل ، بينما أطفالها متفرقون يهربون من والدهم مدمن الشراب . وقد وجد شقيقته الطفلة الصغيرة جميلة ولكنها صامتة ، والله وحده يعلم ما يجول فى خاطرها . وهى لا تستطيع الاعتماد نهائياً على نفسها ، وتخشى مغادرة المنزل أو حتى المبيت فى منزل أى أسرة صديقة ؛ لأنها لا بد أن

تظل قريبة والا انسحبت . لذا كان الصبي يظل قريباً منها يتحدث إليها لوقت متأخر من الليل . ولكنه أدرك أن قليلاً من المعرفة أفضل لها .
وقد ولد الأب والأم لأسرتين فقيرتين وغير متعلمتين والأمر المؤسف هو أن الأب عانى من إساءة عقلية ونفسية وبدنية على يد أمه . وهذا الميراث تسبب في عدم قدرته على التواصل مع زوجته وأطفاله .
هذا هو العالم الذى يعيش فيه الصبي ذو الاثنى عشر عاماً ، يعيش مع أسرة على شفا الانفجار : لذا فإن عملية تقييم هذا الصبي بمعزل عن أسرته تعد بلا فائدة . إنه يعيش فى عالم تغلفه التعاسة .
عالم متلاحق المشاكل .

وإذا لم تكن قد تعرفت على الصبي : فإننى أعرف كل تفاصيل القصة لأننى عشت فى هذا المنزل . أنا الصبي بطل القصة . أنا الصبي ذو الاثنى عشر عاماً الذى ينتقل بين عالمين مختلفين . تلك هى الطريقة التى عشت بها حياتى .
ولكن هذا لا يعنى أن وجهة نظرى صحيحة . أو أن الخمسة أفراد الآخرين سيصفون حياتنا كما وصفتها أنا ؛ لأن كل واحد من أفراد الأسرة له تجربة ومفهوم مختلف . ولكن ما يفكر به كل فرد من أفراد الأسرة أو يفعله أو يشعر به يؤثر فى الآخرين .

وعلى الرغم من أن تذكر هذه القصة ليس بالأمر المسلى بالنسبة لى . ولكننى أقصها عليكم لأننى عايشتها ويمكننى من خلالها القول بكل ثقة إن الأسرة مهمة لأنها أهم عامل محدد وفعال فى تشكيل نظرة الشخص وإنجازاته .
وأسرتك هى عامل تحديد فعال لما ستكون عليه فى المستقبل : وكيف ترى نفسك وكيف سينعكس هذا على أطفالك . لذا أرى أن كلمة "أسرة" هى أكثر الكلمات التى تضمها اللغة بين دفتيها تعبيراً .

وفى أسرة مماثلة مكونة من أربعة أفراد تجد خمس شخصيات مختلفة ، لأنه لا بد من احتساب الشخصية الجماعية ؛ لأن الشخصية الجماعية لأسرتك هى شخصية مجمعة من كل جزء من كل الشخصيات التى تعيشها والأنظمة الفرعية والأدوار والقواعد الموجودة والقيم المحيطة والترابط بين أفرادها (أو الافتقار إليه) . وكذلك المعايير . والتوقعات . والأفكار . والمعتقدات التى تشاركها . ويمكن للشخصية الجماعية لأسرتك تأكيد وبناء ما يتعين عليك البدء به . أو بإمكانها هدم وتقويض وحدة الأسرة .

وإذا أردت أن تفهم أطفالك . لا بد أن تفكر فى أسرتك كمنظومة . وهذا ينطبق على الأسرة المكونة من زوج وزوجة وأطفال . أو الأسرة المكونة من أبوين

فقط ، أو أسرة تتألف من أبناء لأحد الزوجين ، أو أسرة كبيرة تتكون من أجيال متعاقبة ويعيش الأجداد فى المنزل . الأسرة إذن هى نظام وليست مجرد مجموعة من الأفراد . وإذا بحثت عن كلمة "نظام" فى المعجم فستجد أنها معرفة كما يلى : " مجموعة من الأشياء التى تتفاعل بانتظام أو تعتمد على بعضها البعض مكونة وحدة واحدة " . ولتفهم هذا المعنى فكر فى الأنظمة التى تتعامل معها فى العمل كل يوم ، وحتى جسدك عبارة عن نظام قوامه عدد من الأجزاء المتفاعلة ، على سبيل المثال : إذا أصيبت فقرات أسفل ظهرك فستشعر بما يطلق عليه الألم المحول إلى الأرجل ويصل إلى أسفل القدمين . إذن لا يوجد أى جزء يعمل بمعزل عن الكل ؛ لأن عمل الجزء أو اضطرابه يؤثر فى الكل .

نفس القاعدة تنطبق على الأسرة . فعندما تصاب الأم بمرض السرطان ، فإن مرضها هنا ليس مسألة شخصية . بل مشكلة عائلية ؛ لأن الأسرة بأسرها تتأثر بمرضها . وكذا الحال عندما يلم خطب ما بأحد أفراد الأسرة - كالإصابة بمرض مثل السرطان ، أو تعاطى المخدرات ، أو الإصابة بمرض عضال - أو الإخفاق فى مواصلة الحياة - فإن هذا لا يؤثر فى الشخص فحسب ، بل يمتد تأثيره إلى جميع أفراد الأسرة .

وهذه الأحداث تؤثر فى التنشئة الاجتماعية للطفل أيما تأثير - على سبيل المثال ؛ فإنها تؤثر على قدرته على التعلم وعلى استقلاليته عند التعامل مع الآخرين وتؤثر فى قدرته على فهم أهمية القواعد ، وبالإضافة إلى ذلك تؤثر هذه الأمور فى التحصيل الأكاديمى وبناء التقدير الذاتى للنفس .

وتعد التنشئة الاجتماعية إحدى أهم الوظائف المنوطة بالأسرة ، فعندما تخفق الأسرة فى توفير البيئة الصحية للأطفال يحد هذا من قوة التأثير على حياتهم . مما يقلل فرصتهم فى أن يكونوا أفضل مما هم عليه ، ومن ثم فإن الأطفال الذين لم ينشأوا التنشئة الاجتماعية الصحيحة يعانون من مشاكل مع العالم المحيط بهم ، فلا يحترمون سلطة آبائهم أو كونهم الأكبر ، ولا الحدود الفاصلة بينهم وبين آبائهم ويعانون كذلك من الاندفاع . كما أنهم أنانيون ويتوقعون الزيادة من الرعاية ، ولا يولون أى اهتمام لمدى التأثير السلبى الذى يتركه سلوكهم على الأسرة . ويتسبب خلل التنشئة الاجتماعية للطفل فى سلسلة من المشاكل ، لتظل الأسرة تدور فى حلقة مفرغة .

وبالطبع فإن التعليم ، وعلاقتك الاجتماعية ، وأصدقائك ، وجيرانك ، ورؤساءك فى العمل يحددون من أنت ، وما السلوك الذى تكون عليه . وكما سبق وأشرت ، فإن وسائل الإعلام لها الحظ الأوفر فى التأثير ، إن يوجد خمسمائة

قناة تليفزيونية إلى جانب الإنترنت والمذياع والصحف المختلفة . وإذا كان لك رأى مخالف فعليك بالتفكير فى الدليل الدماغ الجديد ، وهو أن مسلسلات وأفلام العنف التى يبثها التلفاز وكذا ألعاب الفيديو والموسيقى قد ساعدت على زيادة السلوك العدوانى والعنيف عند الأطفال والمراهقين ، بل وامتد الأمر إلى البالغين .

ومع كل هذا تظل الأسرة – أى أسرتك – هى أقوى العوامل المؤثرة . ومن المحتمل عندما تنظر إلى تجاربك السابقة ألا ترغب فى أن يكون لأسرتك كل هذا التأثير القوى على شخصيتك أو من ستكون فى المستقبل ، ولكن هذا هو الواقع شئت أم أبيت . أهم ما فى هذا الموضوع هو أننا فى حاجة إلى فعل الصواب الآن ، وليس فى أى وقت آخر .

روعة الأبوة

بصفتك الوالد ، فأنت رأس العائلة ، ومن ثم أنت تلعب دوراً قوياً فى تحديد شكل وهيئة ونظام ومدى جودة تلك الوحدة المهمة والحيوية المترابطة إلى حد يصعب تصديقه ، فأنت مدير هذه المنظومة . وعندما تتمكن من إدارتها بنجاح فأنت فى طريقك لتصبح رباً لأسرة رائعة ، وبالتالي تتجنب المشاكل والتصدع اللذين يصيبان العديد من الأسر القريبة منك .
ولكن دعنى أطرح عليك بضعة أسئلة :

- كيف تدير شئون أسرتك حتى الآن ؟
- هل تستخدم نظام الإدارة اليومى ، وتتعامل مع أسرتك على أنها مشروع ومن ثم تمنحها الأولوية التى تستحقها ؟
- هل وفرت بيئة أسرية تساعد طفلك على إخراج أفضل ما لديه ؟
- هل تمتلك المهارات الضرورية لتتيح لطفلك أفضل الفرص لتحقيق النجاح فى هذا العالم ؟
- هل تتجاوز " المشاكل الأسرية " النسي تعوق الدرب الذى حددته لتقود أسرتك عليه ؟

- فى مرحلة ما بعد الطلاق ، وإذا كان أحد الوالدين مقيماً بالمنزل ، أو له دور فى حياة الأطفال فهل يتفق الطرفان على وضع خطة منظمة لإرشاد الأطفال أساسها القيم المتوافقة ؟
- هل لديك خطة وهدف فى عقلك حول طبيعة القيادة الأبوية الناجحة وكيف سنؤثر فى حياة أبنائك ؟
- هل وفرت لأبنائك الذين أنت مسئول عنهم بيئة تعزز الشعور بالأمان والأمن ، والانتماء ، والثقة بالنفس ، والقوة ؟
- هل تغذى أسرتك استقلالية الأبناء والقدرة على التصرف بمفردهم لضمان تفردهم ؟

أعلم أنك أجبت عن هذه الأسئلة . ولكننى أطلب منك قراءتها مرة أخرى وعندما تجيب عنها . تذكر أن هذه الإجابات هى التى تصنع مستقبل أبنائك . كما أن هذه الأسئلة مجرد بداية لاختبار ذاتى لابد أن تكون مستعداً للقيام به إذا أردت تقوية الأساس الذى تبني عليه حياة أبنائك . وبكل صراحة أعرف أن بعضكم ممن يقرءون هذا الكتاب الآن يقومون باختيارات ويتخذون قرارات من شأنها الإيقاع بأبنائهم فى هوية الفشل الذريع . وربما تجهل هذا ولا ترى تلك الآثار اليوم ولكن صدقنى سترها فى المستقبل إذا استمرت فى ارتكاب نفس الأخطاء التى يقع فيها الكثير من الآباء حسنى النية دون قصد . إذن هل أنت واحد من هؤلاء الآباء ؟ هل تعد أبنائك ليقعوا فى هوة تعاطى المخدرات ، أو الدخول فى العديد من العلاقات غير المشروعة . أو إدمان الكحول ، أو الانسحاب من الحياة وهذا كل ما ستقدمه لهم ؟ ولكننى أود أن أوضح لك هذا الأمر فى حال ما إذا كانت ممارساتك الأبوية قد تودى إلى نتائج سيئة . فإذا كانت كذلك بالفعل فأسأعذك على تغييرها بدءاً من الآن .

فإذا كنت ترغب فى أسرة مثالية وأطفال ناجحين ومثمريين فعليك فى البداية أن تكتسب البصيرة المستنيرة والمهارات اللازمة لإحياء القيم التى تحملها بداخلك وهو أمر مهم للغاية . وعندما تخيرت هذا الكتاب لتقرأه . فأنت بالطبع لم تهدف إلى دراسة مجموعة من النظريات حول كيفية تنشئة الأطفال . بل اشتريته لأنك تهتم بأبنائك وتود الحصول على معلومات حول كيفية العمل على منح أبنائك أفضل الفرص لتحقيق النجاح . فإنك تخيرت هذا الكتاب لأنك تهتم بشئون أسرتك .

وكم سمعت آباءً يقولون : " إننى على استعداد للتضحية بحياتى من أجل أبنائى " . ولكننى لا أريدك أن تضحى بحياتك من أجل أبنائك ، بل أن تعيش من أجلهم .

فدورك كرب أسرة هو أرفع وأروع دور يمكن أن تلعبه فى حياتك . والأكثر من هذا أعتقد أنه يمكنك الارتقاء إلى مستوى هذا التحدى إذا حصلت على المعرفة المناسبة والأدوات اللازمة لهذا الواجب المهم . أعرف أنك تمتلك بالفعل أقوى وأهم مكون للنجاح ، هذا العامل الحاسم هو الحب النقى غير المشروط ، ورغبتك القوية فى تكريس كل حياتك لأبنائك . غير أن الأمر يتطلب أكثر من مجرد الحب والنوايا الحسنة ؛ لأنك لست المصدر الوحيد المؤثر فى حياة أبنائك .

ولا بد أن تكون على وعى كامل والتزام عميق ورغبة قوية للعمل . والآباء فى هذا العصر على حافة الحرب مع عالم تملؤه الوعود البراقة الخادعة المزيفة . وكل ما فيه يُباع ، لذا عليهم كتابة سيناريو حياة أبنائهم . وعلى الرغم من حالة العالم التى تحدثت عنها إلا أننى أنوى التشييث بهذه الحيل بكلتا يدي لألعب دوراً فى كتابة هذا السيناريو . وعلى ما يبدو فإن القيم والأخلاقيات لم تعد هى أساس الحياة ، بل أصبحت مزحة يتندر بها أولئك الذين يعيشون نمط الحياة الزائفة التى تعج بالحركة ، وقد ولت الأيام عندما كان الغش بالمدرسة حالة فردية يقوم بها تلميذ بليد يقوم بنقل الإجابات من تلميذ ذكى . أما الآن فإن أكثر من نصف الطلبة يغشون فى الاختبارات . بل إن بعض الطلبة يستخدمون وسائل الاتصال الحديثة مثل جهاز الاستدعاء الالكترونى للغش فى أثناء الامتحانات . والبعض الآخر يسرقون الامتحانات من شبكة الإنترنت . وفى الماضى كان الأطفال يشترون المخدرات من جانب الشارع فى الجزء المظلم من المدينة . أما الآن فيمكنهم شراء تلك المخدرات عن طريق شبكة الإنترنت . بينما هم جلوس على طاولة المطبخ وأنت لا تبعد عنهم عشر أقدام . وهناك ظاهرة جديدة بين المراهقين وهى انخراط الأطفال فى سن الثانية عشرة والثالثة عشرة فى علاقات غير شرعية دون أى تفكير أو اعتبار للعواقب . وأكثر من ذلك أن نسبة مائة بالمائة من الأطفال ممن لديهم أجهزة كومبيوتر يمكنهم مشاهدة صور إباحية بمجرد الضغط على فأرة الجهاز . إننى أطلق على أطفال هذا العصر الجيل الذى يصل إلى كل شىء .

سأكون متفائلاً إذا اقترحت أنه من الممكن توفير الحماية الكاملة لأطفالنا ضد جميع إغراءات وسلبيات اليوم . بالطبع لا يمكننى القيام بهذا كما أننى لا أعتقد أن أى شخص يمكنه هذا أيضاً .

ولكن كل ما يسعنى عمله هو مساعدتك على زرع المزيد من القيم الصحيحة داخل أطفالك . وطالما أنك لن تستطيع التخلص من التأثيرات السلبية ، فلا بد أن تقدم خبرات وقيماً ومعتقدات ذات معنى وإيجابية ولها أساس قوى يمكنها مواجهة تلك التأثيرات السلبية . حتى إن ضايق هذا أبناءك وحاولوا مقاومتك . ويجب عليك التمسك بما تفعل حتى لو اضطررت إلى نهج ملايين الطرق كل لحظة وكل يوم . ولا تقلل من أهمية أو ضرورة ما تفعل مهما كان الأمر صعباً .
وعليك أن تعلم أن المخاطر والنتائج السيئة لا تحل بأولاد الغير فحسب ، فأبناؤك أيضاً معرضون لنفس المخاطر ، وقد يصلون إلى نفس النتائج ، وهذا سبب وجيه يجعلك تتعهد بحماية أولادك ؛ لأن تربية الأبناء ليس تدريباً على كتابة رواية ، إنها وظيفة بدوام أربع وعشرين ساعة سبعة أيام فى الأسبوع وستمضى بها عشرين عاماً إضافية . لذا ينبغى عليك معرفة مهامك ، وكيفية أدائها على الوجه الأكمل .

وكما أشرت آنفاً فإن كل ما تحتاجه بالإضافة إلى الحب هو خطة تشرح خطوة بخطوة كيف تكون قائداً لأسرتك ورب أسرة يعمل من أجل تحقيق هدف محدد . كما أنك فى حاجة إلى نظام توجيهى تستطيع من خلاله التأكد من أن كل يوم يمر يقربك خطوة من هدفك ، بالإضافة إلى ذلك أنت فى حاجة إلى التعرف على كيفية تكوين أسرة رائعة ، والأدوات المطلوبة التى من شأنها مساعدتك على تحقيق هذا . وينبغى أن تعلم أن أسرتك تستحق كل ما تصبو إلى تحقيقه ؛ لذا فما سأعلمك إياه من خلال هذا الكتاب سيساعدك على تحقيق ما ترونو إليه .

إن مستقبل أبنائك يتشكل الآن ، ولنكن صادقين معا إذا كنت مثل جميع الآباء الذين التقيتهم ، فأنت إذن تود أن يصبح أبنائك نجومًا يتقدمون من حولهم ، كأن يكون طفلك المعنى الأول فى فريق الغناء ، والظهير الرابع فى فريق كرة القدم ، وأن يلعب الدور الرئيسى فى المسرحية ، أو أن تصبح ابنتك ملكة جمال ، أو ترى اسم ابنك يتصدر لوحة الشرف فى المدرسة ، أو الطالب الأفضل الذى يلتحق بأفضل المدارس . ليس هذا فحسب ، فأنت تود أن ترى طفلك سعيداً ، وآمناً ، ويتمتع بالثقة بالنفس والاطمئنان ، وترغب فى حمايته من أى أذى قد يلحق به ، أو من الوقوع فى شرك المنحرفين أو من التعرض للأذى البدنى ، كما أنك تحاول أن تجنبه الفشل والوقوع فى المشاكل والتعرض

للأذى نتيجة للعلاقات الشخصية والاجتماعية . ويأتى على رأس هذه القائمة الشعور بحب أبنائك ، وتقبلهم واحترامهم لك وإعجابهم بك .
لذا فإن ما تفعله معهم اليوم - وهم مازالوا فى سن الثانية أو الرابعة أو الخامسة أو السادسة أو حتى السادسة عشرة - سيحدد مستقبلهم وهم فى الرابعة والعشرين أو الرابعة والثلاثين أو الرابعة والأربعين . وتذكر أنك عندما تربي أطفالاً فإنك تنشئ رجالاً ونساء ، هم الآن مازالوا فى مرحلة الإنشاء ، وكأنك تضع أساس منزل تمهيداً لبنائه ، وعندما ينتهى البناء يصبح هذا المنزل كياناً معرضاً لقوى الطبيعة ، ومعرضاً لنوائب ونوازل الحياة . حسناً هل تبني أساساً ضعيفاً . أم تبني سقفاً مثقوباً ؟ هل تود إذن بناء منزل قوى أم منزل ضعيف عرضة للانهييار؟

هل أبنائك أقوياء ومستعدون لتحمل ضغوط الحياة والعالم المحيط بهم ، أم أنهم ضعفاء وعرضة للانهييار عندما تدلهم الأمور؟ هل وضعت لهم أساساً قوياً يمكنهم من مجابهة ما قد يواجههم ؟ تتوقف الإجابة عن الأسئلة التى طرحتها إلى حد كبير على طريقتك فى تشكيل أبنائك وتشكيل قيمهم وسلوكهم وقدراتهم على اتخاذ القرار الصائب . وكذا على الطريقة التى تعزز بها شخصياتهم الفردية وتنمى بداخلهم مواهبهم ومهاراتهم المتميزة . وباختصار ما تفعله الآن مع أبنائك اليوم يساعدهم غداً على تحمل المسئولية . "إن أطفالنا هم رسالة نبعث بها إلى المستقبل الذى قد لا تتاح لنا الفرصة لنعيشه" فأنت تعد الرجال والنساء ليقودوا المستقبل . أى أنك تعد الأسر للمستقبل . وقد تكون لديك رغبة محمومة لاختيار الأفضل لأبنائك . ولكنك لا تعرف كيف تحقق هذا . لهذا أنت فى حاجة إلى "خطة جيدة" لتتمكن من القيام بهذا .

وأنا على يقين أن ما أخبركم به الآن ليس مفاجئاً . ولكن مفتاح هذه الخطة هو أنتم . وكأى شأن من شئون الحياة ، فإن التحدى الذى يواجهكم لإنشاء أسرة ناجحة لم ولن يتحقق ما لم تبدءوا بتصحيح أنفسكم أولاً ؛ لأن الرحلة تبدأ من عندكم إذ يستحيل أن تعيشوا بشخصيتين ؛ الإنسان الذى أنتم عليه ودوركم كآباء إذ إنكم لن تتمكنوا من أن تصبحوا آباء ما لم تتخلصوا من ذكرياتكم القديمة المؤلمة والمخيبة للأمال التى تسببت فى تدميركم ؛ لأنكم مهما تعلمتم من طرق ناجحة لتكوين أسر ناجحة . فلن تتمكنوا من تحقيق أى منها مادامت تلك المعايير والقيم السيئة تفسد عليكم حياتكم وتضيع على أسركم وأطفالكم الفرص ليحيوا حياة سعيدة وممتعة .

وأعتقد أن كلاً منا يحمل بداخله ما أطلق عليه " الشخصية الحقيقية " وأقصد بها كيف ترى نفسك عندما لا " تمثل " أو تتظاهر . وعندما تتخلى عن القناع الاجتماعي الذي ترتديه عندما تحاول إظهار أفضل ما عندك . أي شخصيتك الحقيقية التي تظهر عندما تكون بمفردك . لا أحد ينظر إليك أو يستمع لما تقول . هذه الشخصية الحقيقية مهمة للغاية لأنني أعتقد أننا نوحى لأنفسنا ولأسرنا بالنتائج التي نعتقد أننا نستحقها . فإذا لم نعتقد أن أسرنا تستحق أن تكون أسراً رائعة فإننا لن نحيا حياة رائعة . وإذا اعتقدنا أننا مواطنون من الدرجة الثانية وأننا لا نستحق أي شيء فستولد بداخلنا نتائج تتوافق وهذا الاعتقاد . ولهذا السبب من المهم أن ننظر إلى أنفسنا أولاً لتأكد من عدم وجود شعور داخلي غير سوى يحد مما قد تفعله من أجل أسرتك .

وستنعكس شخصيتك الحقيقية على ما يطلق عليه "طريقتك في تناول أمر سيئ" . وربما تكون كل توجهاتك أو معظمها نتاجاً موروثاً . وربما يكون هذا أمراً سيئاً في حد ذاته . فعلى سبيل المثال . إذا تعرضت خلال حياتك للاستغلال . أو الإهمال العاطفي . أو حتى تركت للآخرين مهمة إدارة حياتك ستنتج هذه الذكريات السيئة بداخلك . وستظل تحمل بداخلك شخصية حقيقية غير سوية وتنقل عدوى ما تعلمت إلى أبنائك . ونتيجة لهذا ستواجه تحدياً كبيراً عند تنشئة أطفالك ليحيوا حياة سعيدة . وعند محاولتك تكوين أسرة سعيدة . وهما أمران ينبغي أن يتصدرا قائمة أولوياتك . وينبغي أن تعلم أن الأطفال السعداء لا يولدون وهم يحملون بداخلهم جينات السعادة . بل يتعلمون كيف يحيون بسعادة ويفكرون ويتفاعلون ويتحكمون في مشاعرهم ويعبرون عن أنفسهم . وينظمون أنفسهم كما تعلموا كيف يربطون أحذيتهم ويركبون الدراجات . إنك من تعلمهم كيف يكونون سعداء . وهذا واحد من التحديات التي تواجهك ؛ لأن تنشئة أطفال سعداء مهارة مكتسبة .

وعندما يتعلق الأمر بتنشئة أسرة وتعليم الأبناء . لم يعلمك أحد حقاً قواعد هذه اللعبة . ناهيك عن كيفية إتقانها . فلتفكر في الأمر قليلاً : لماذا يتحول أبناؤنا إلى تعاطي المخدرات والخمر والانخراط في علاقات غير مشروعة بينما لا تزال سنهم صغيرة ؟ السبب هو أن الناس لم يجدوا من يعلمهم كيف يكونون آباء وكيف يربون أبناءهم بالطريقة التي تبعدهم عن الاتجاه إلى آليات الهرب السابقة ليختبروا الشعور الذي يريدونه .

وطالما أن المجتمع لم يقدم لك أي تدريب رسمي حول تربية الأطفال . فيمكنك الاعتماد على القدوة . ولأن آباءنا لم يحظوا بمثل هذا التدريب . فأى

قدوة يكونون؟ فى الحقيقة أعترف بأنه لو حال فهم الحظ وحظوا بآباء كانوا قدوة حسنة فعليك أن تشكر الحظ أو حتى آلية التجربة والخطأ التى ساعدتهم على فعل هذا بالطريقة السليمة لأن التدريب ليس له علاقة بهذا الأمر . وببساطة فإن هذا لا يعنى أنك تعانى من نقص فى معلوماتك الأساسية فحسب . بل قد تكون هذه المعلومات خاطئة . وفى بعض الأحيان ، يكون أصعب جزء فى عملية تعلم مهارات جديدة أفضل هو تجاهل الأساليب القديمة .

وعندما وضعت هذا الكتاب حرصت على أن يغطى كل النقاط التى قد تواجهها لذا لم أشأ أن أخمن أين تكمن هذه النقاط . كما لم أحاول افتراض أننى أعرف ما ينبغى على وضعه بين دفتى هذا الكتاب حتى أضمن أنه يضع أمام عينيك كل الإجابات التى تحتاج إليها . لذا فقد أمضيت عاماً كاملاً لوضع وإجراء عدد لا حصر له من البحوث التى درست من خلالها القضايا التى تدور حول الأسرة وتربية الأبناء التى تواجهنا جميعاً هذه الأيام . وقد شمل مشروع البحث أكثر من سبعة عشر ألف حالة ، حصيلتها أكثر من ١,٥ مليون بيان . ثم خضعت تلك البيانات للتحليل الإحصائى .

ويتعامل التحليل مع هذه القضايا باعتبارها أسوأ المشاكل التى تواجه الآباء وأعظم المخاوف التى تؤرقهم ، ويتناول استجابة الأطفال للطرق التى ينتهجها الآباء وأكبر الاحتياجات والمعلومات الضرورية للآباء ، بالإضافة إلى التقييم الشامل للتوجهات والنظرة العامة للمستقبل . (وبينما تقرأ هذا الكتاب الذى بين يديك يجب أن تولى اهتماماً خاصاً للحقائق الخاصة بالاستبيان الذى أجرى ويضمها الكتاب . فقد أوردتها فى الكتاب داخل مربعات جانبية تضم مجموعة من المعلومات تحتوى على بيانات تبصيرية حول كيفية شعور الآباء والأمهات بوظيفتهم هذه . وستجد المزيد من المعلومات فى ملحق الكتاب عن الاستبيان القومى للأبوة الذى أجرىته) .

ولا يهم ما إذا كان أبناؤك يتمتعون بالخصال الطيبة التى تريدها . وأنهم ينتقلون من أفضل إلى أفضل . أو أن يرفضوا التعامل مع الأطفال سيئى السلوك الذين يتجه بهم مصيرهم إلى السجن بدلاً من الجامعة . أو ربما يعانى أطفالك من أزمة ما . مثل أن يتعاطى طفلك المخدرات أو أن يعانى ابنك المراهق من الاكتئاب . فى كل الأحوال تكون الأدوات المستخدمة واحدة سواء كان طفلك على رأس قائمة الشرف أو على قائمة المطلوبين من الشرطة .

ولا يهم إلى أى حد أصبحت الأمور خارج السيطرة ، أو إلى أية درجة أنت

مضغوط لأنك فى قرارة نفسك تعلم أنك محظوظ لأن
الله منحك هذا الكنز الغالى الذى لا يقدر بمال ألا
وهو الأطفال . لذا فأنا أشجعك على أن تنظر إلى
وظيفتك كرب أسرة على أنها وظيفة نبيلة ، وأنها
امتياز أنت مؤتمن عليه ، بينما تأخذ أنت من هذه
المسئولية الإحساس بالأهمية ، وأن حياتك لها
معنى ومعزى .

نتائج الاستبيان :

ثلث الآباء الذين شملهم

الاستبيان قالوا إنه لو

عاد بهم الزمن لما أنشأوا أسراً

لم يقصد من قراءتك لهذا الكتاب أن تكون
خبرة سلبية ، إذ عندما تتابع قراءته ستجد أنه

كتاب ذو توجه عملى وتجريبي وليس مجرد حشو لأفكار ، كل فصل به يدعو
إلى لعب دور إيجابى . ومن خلال هذا الكتاب ستتعلم وتجرب مهارات مثل
وضع الأمثلة والنظام ، والتفاوض ، والتواصل ، وبناء الذكاء ، وتقوية الإحساس
بقيمة الذات والثقة بالنفس والتحكم فى السلوك وإدارة نظام الحياة العائلية .
كما أن هذا الكتاب مهم ليس لتنشئة الأطفال فحسب ، بل مهم لتأسيس
المحتوى العائلى . مما يساعدك على تعزيز جهودك وزيادتها . كل ما عليك
فعله هو أن تمارس هذه المهارات وتجيدها وستجد أن حياتك كرب أسرة أمر
يسير .

فإذا تمكنت من تربية أبنائك على الثقة بالنفس وأنهم يستحقون أن يكونوا
الأفضل ، تكون بذلك قد نجحت فى تحقيق هدفك كرب أسرة ومنحت لأطفالك
أفضل هدية . هذا ما أريده لأبنائى ، وأعلم أنه ما تريده أنت أيضا .

لم يفت الأوان بعد . ألا يمكنك البدء من اليوم ؟ فإذا كانت لديك أسرة
رائعة وأطفال رائعون فعليك تقوية بنائهم . وإذا شعرت بأنك قد ابتعدت كثيراً
عنهم فقد حان الوقت لتعود إلى لعب دورك كأب فى حياة أبنائك . وأقصد بإعادة
لعب دور الأب العودة إلى الأسس ووضع الأهداف . والقواعد . والإرشادات ،
والحدود . كما أقصد أن تصبح الأب الذى أراه الله عندما أنعم عليك بنعمة
الأبناء . ابدأ بالاستيقاظ كل صباح وأنت تسأل نفسك ما الذى يمكننى عمله اليوم
لتحسين أوضاع أسرتى ؟ ما الذى يمكننى القيام به اليوم لأعلم أبنائى
شيئاً إيجابياً ؟ كيف أكتشف موهبة كل واحد من أبنائى وأعمل على تنميتها ؟
ها قد بدأت اللعبة . وها هى خطتى لكى تفوز أنت وأسرتك .

استراتيجيات خاصة للمطلقين والأزواج الذين لديهم أطفال من زواج سابق

الشجعان ليسوا من يحاربون ولا يقعون ، بل الذين
يحاربون ويقعون ، ثم ينهضون مرة أخرى .
— كاتب مجهول

أقدم هذا الفصل للقراء المطلقين ويربون الأبناء بمفردهم . أو الأزواج الذين لديهم أبناء من زواج سابق ، وأعرف أن العديد منكم فى حاجة إلى الكثير من الإجابات فى الحال . مثل كيف ألعب دور الأم والأب فى وقت واحد ؟ إلى أى مدى يمكننى إقناع أبنائى ، وما هو المطلوب منهم أثناء المرحلة الانتقالية للطلاق ؟ ما هو الدور الذى يتعين على لعبه مع أبناء زوجى أو زوجتى؟ إلى آخر هذه الأسئلة التى تدور فى رءوسكم . تقدر الإحصائيات معدل الطلاق فى الولايات المتحدة الأمريكية بما يربو على ٥٠٪ . وهو ما يعنى أن ملايين الآباء والأبناء فى أمريكا يعانون من مشاكل واحتياجات محددة .

وقبل أن أشير إلى التحديات التى يواجهها الأبناء عندما ينتقل أحد الأبوين خارج المنزل أو فى حالة انضمام زوج أو زوجة إلى الأسرة ، أود أن أحذركم من أن الغالبية العظمى من المشاكل التى تواجه أحد الأبوين المنفصلين هى ذاتها التى تواجه الآباء فى الأسر التقليدية . فالأطفال هم الأطفال . لذا لا ينبغى أن تفترض أن دورك كأب أو أم فى أسرة منفصلة أو بعد انضمام شريك آخر سيختلف ؛ لأن أدوات التربية واحدة . ولكن الحياة الأسرية هى التى ستختلف إلى حد ما . أى أنك تواجه المزيد من التحديات التى ينبغى عليك مواجهتها وهذه التحديات الإضافية تتطلب فقط أدوات إضافية .

هذا هو ما سنناقشه من خلال هذا الفصل . سأخبرك بما أعتقد أنه صائب فيما يتعلق بما يمكنك القيام به وما يتوجب عليك فعله لتكوين أسرة رائعة حتى لو كنتم مطلقين أو لديكم أبناء من زواج سابق . وسأقدم لكم قائمة منفصلة

لما يتوجب عليكم القيام به : لأن هذا الموقف الذى وضعتم به يتطلب صراحة . وتنحصر مهمتكم فى التنقل بين صفحات هذا الفصل وكلكم اهتمام وتركيز للمهام التى سيستعرضها هذا الفصل . ولكن لا يمكنك التوقف عند هذا لأن التصرفات التى سأوضحها لكم لابد أن تتوافق مع الخطة الأكبر ، الخطة التى تنجح مع كل الأسر ، سواء كانت الأسر المطلقة ، أو التى تضم أبناء من زواج سابق ، أو الأسر التقليدية . وهى الخطة التى ستجدها فى كل صفحة من صفحات هذه الكتاب ، ويجب أن تلتزم بتجربة كل الأدوات والتصرفات والاستراتيجيات التى أقدمها من خلال هذا الكتاب مع أسرتك . فإذا انخرطت فى هذا العمل بكل جوارحك ستكون أنت أيضاً من الناجحين .

يعتاد الأبناء على الصراع بين الأبوين قبل وقوع الطلاق ، وقد تصبح المشاكل جزءاً من سلوكهم . لذا سنناقش الظروف التى يحتمل أن تلمسها فى منزل عائلة على وشك الطلاق والانفصال . فإذا كنت والدا تعيش بمفردك ، أو لك زوج لديه أبناء من زواج سابق فستلمس مدى الصدمة التى أصابت الأبناء . وعلى الرغم من اختلاف استجابة الأطفال لحدث الطلاق إلا أن هذه التجربة تعذب الأطفال . مما قد يضع الأطفال فى حالة رعب من المستقبل ، يخشون أن يتخلى عنهم الوالد الذى حصل على حق الحضانة . ومن ثم تجد ردود أفعالهم تتراوح ما بين التواكل الذى يمكن توقعه ، أو العدوانية التى أساسها الغضب . وينبغى أن تفهم أن الطفل إذا شعر بأن أحد أبويه ، سواء الأب أو الأم ، قد انتزع من المنزل ، فإن الطفل سيلقى باللائمة على الطرف الآخر ، وسيكون غضبه حقيقياً حتى ولو كان التعبير عن هذا الغضب مجرد تعبير ظاهرى مثل : الألم ، أو الخوف ، أو الإحباط . ويعد الغضب هو إحدى وسائل التوافق مع الضعف الناتج عن الألم . كما يمكن أن يكون آلية دفاعية ؛ لأنك إذا شعرت بأنك عرضة للهجوم ، فلن يهتمك أن يرفضك الآخرون . وبلا وعى يتكون لدى الطفل توجهه أساسه : " نل من الآخرين قبل أن ينالوا هم منك " لذا ينبغى عليك ألا تتعامل مع ردود الأفعال تلك على أنها أمر شخصى . بل ينبغى أن تتعامل مع لب المشكلة . وتتنظر بعين العطف إلى ما يكمن فى أعماق هذا الطفل .

ومهما كان رد الفعل الخارجى الذى يظهره طفلك . كن على يقين من أن رحيل أحد الأبوين أو دخول عضو جديد أو كليهما سيثير - بداخل طفلك استجابة عقلية وعاطفية كبيرة . وستجد بعض الأطفال قادرين على إخفاء تلك الاستجابة والبعض الآخر غير قادر على هذا . وفى كلتا الحالتين الاستجابة

موجودة ومستمرة إلى أن تتحول إلى رد فعل ، ومهمتك هي التعامل بقدر الإمكان مع رد الفعل تعاملًا بناءً وإصلاحياً .

وقد تعلمت من البحوث وخبرتي أن الاحتياجات النفسية للطفل تتزايد تزايداً كبيراً أثناء الطلاق وبعده . وتختلف صدمة تفكك الأسرة وراءها بقايا تستمر لفترة طويلة . ويمكن أن تكون هذه البقايا في صورة رد فعل عاطفي أو مادي . وربما كليهما . فعلى سبيل المثال . المشاكل المادية أحد مسببات تداعي الزواج : لأنها تخلق أزمات طاحنة . فغالباً ما يختلف مستوى المعيشة بين الزوج ومطلقاته اختلافاً غير متوقع . ولا يمكن تسويته ، وهو تناقض مريب للأطفال . إذ أظهرت الإحصاءات أن نسبة السيدات اللاتي يحصلن على حق الحضانة أكبر من نسبة الرجال وعادة ما تعاني المرأة من انخفاض كبير في الدخل . وبعد الطلاق نصف الأطفال تقريباً لا يرون آباءهم . ومن ثم فإن هؤلاء الأطفال يعيشون في خضم تغيرات اقتصادية وعاطفية . ويشعرون بالذنب والخوف والارتباك . وهو الأمر الذي يصيبني بالأسى .

وأكثر من هذا : إذا كنت في المقام الأول تحارب بضراوة من أجل الحصول على حضانة الأطفال . بعد الحصول عليها ستكون مسئولاً بمفردك عن مراقبة وتأديب أبنائك وهو أمر صعب في حد ذاته ، ومن الطبيعي أن تخرج الأمور عن سيطرتك . وفي أغلب الأحيان ستجد نفسك تضعف وأبنائك يعانون .

أما الزواج الثاني فيجلب معه ضغوطاً متفجرة سببها انضمام أشقاء وشقيقات هم أبناء الطرف الآخر ، والقواعد الجديدة والمتطلبات الجديدة ناهيك عن الاختلافات المتعلقة بالشعائر الدينية . لذا فإن افتقاد الدور النموذجي قد يؤدي إلى تدمير الأبناء . ففي ظل التحديات والخيارات اليومية المتزايدة التي تواجههم يشعرون بأن الوالد الذي حصل على حق الحضانة لا يمكن الاعتماد عليه دائماً . (هذا موضوع مهم وحساس سيُناقش بعمق في الفصل ١٣) .

وكل واحد من تلك المتطلبات وغيرها الكثير الذي لا حصر له جزء من حقيقة أن الطلاق هو السمة المميزة لهذا العصر . وكل واحد من تلك المتطلبات له استراتيجية تعامل محددة . ومع ذلك فإن الأمر الذي يظل ثابتاً هو الاحتياجات التي تظهرها المتطلبات والضغوط . وبغض النظر عن التحديات التي قد تواجهك فإنها السبب الأساسي في إفساد أبنائك وتدمير احتياجاتهم الأساسية . وتوقيت تلك التحديات هو الأسوأ بالنسبة لك إذ تعاني أنت أيضاً من مشاكل عاطفية . وستشعر وأنت تتعامل مع تلك التحديات بأنك غارق . ومع كل هذا لا بد أن تتعامل مع احتياجات طفلك . وطبقاً للإحصاءات الصادرة عن الأكاديمية

الأمريكية لطب الأطفال يعاني أكثر من نصف الأطفال من استجابة عرضية في أثناء السنة الأولى للطلاق . وتتضمن هذه الأعراض الشعور بالضيق . وزيادة البكاء . والخوف . وانخفاض الأداء المدرسي . وتعاطى المخدرات والاكتئاب السلوكي العدوانى والإجرامى . فإذا ركزت بوعى وحساسية على احتياجات أبنائك أثناء هذه الفترة الصعبة فستتمكن من الوفاء باحتياجاتهم . وستتضمن احتياجاتهم الأساسية ما يلي (ربما تستمر لفترة طويلة خاصة إذا قوبلت بالتجاهل . أو لم يتم تناولها بالطريقة الصحيحة) :

التقبل : يعد التقبل من أهم احتياجات أبنائك ؛ لأن مفهومهم الشخصى فى هذه المرحلة يكون هشاً وسهل التأثير عليه خاصة إذا كانوا صغاراً فى السن . سيحاول أبنائك فى هذه المرحلة نيل استحسانك والحصول على " عضوية " داخل الأسرة ؛ لأن مفهومهم حول الانتماء إلى الأسرة قد دُمّر .

ضمان الأمان : ستحتاج إلى بذل جهود غير عادية لضمان أبنائك رغم تفتت الأسرة فإن الحماية التى توفرها ستظل دائماً قوية . وينبغى أن يشعروا بأن الشرقة التى يحتمون بها لن يلحق بها أى ضرر وأنت تحرسها دائماً . وينبغى أن تعى دائماً أن صوت الأفعال يعلو على صوت الكلمات . لذا لا بد من المحافظة على المسار الطبيعى للأسرة والحدود والروتين اليومى . وكذا الحفاظ على نفس الأشياء التى تمارس فى المدرسة ، ومنح أبنائك المزيد من الحرية للانخراط فى مزيد من الأنشطة مع الأصدقاء .

التحرر من الشعور بالذنب أو اللوم لوقوع الطلاق : غالباً ما يتحمل الأبناء اللوم عند وقوع الطلاق وينشأ هذا الشعور نتيجة للاتهامات المتبادلة أثناء فترة الطلاق وإجراءاته . وكذلك نتيجة لحقيقة أن الأطفال هم السبب الأساسى لتماسك الأسرة . لذا يشعر الأبناء بأنهم لعبوا دوراً فى هذا الطلاق نتيجة لسوء سلوكهم . وبطريقة أو بأخرى يشعرون بأن طلاق أبويهم عقاب لهم على سوء سلوكهم . وتذكر أن الأطفال فى مثل هذا الموقف عندما يكونون بمفردهم أو مع أقرانهم يشعرون بالألم ويشعرون بأنهم منبوذون . ومن ثم يتلاشى لديهم الخط الفاصل بين مشاعر الألم والعقاب . إن دورك هو أن تعى هذا وتطمئن أبنائك بأنهم لا يلامون على هذا الطلاق .

الحاجة إلى وجود كيان : مع افتقاد الأسرة للقائد (سواء الأم أو الأب) سيبحث الأبناء عن الكيان ، ودورك هنا أن تشعرهم به إلى أقصى درجة ؛ لأن هذا التوقيت هو الأسوأ لتغيير العادات ، حتى لو كان من أجل إسعادهم ، لذا عليك تدعيم النظام ومكافأة السلوك الحميد (ستتعلم كيف تقوم بهذا فى الفصل العاشر) لأن أطفالك فى حاجة الآن إلى التماثل فى كل شىء أكثر من أى وقت مضى ، وأن الكون مازال يدور حولهم ، وأنهم مازالوا جزءاً لا يتجزأ مما يدور حولهم .

١٠ **الحاجة إلى والد مستقر وقادر على متابعة العمل :** عليك أن تظهر أمام أبنائك بمظهر الشجاع القوي حتى ولو لم تكن كذلك ؛ لأنهم يشعرون بالقلق عليك وعلى شريكك . خاصة فى ظل وجود أزمة واضحة . وتأكد من أن أبنائك يعرفونك أفضل مما تعرف أنت نفسك ، وشجاعتك وضعفك أمر جلى لهم ، لذا سيلاحظون الإنهاك العاطفى الذى تعاني منه ، ليس هذا فحسب ، بل عليك بذل كل طاقتك لتؤكد لهم أنك قوى وأنت قادر على الاهتمام بالعمل ، وحينها فقط يمكنهم الاسترخاء مرة أخرى . إذن فإن دورك هو أن تظهر لهم القوة والقدرة على تحقيق النجاح .

١١ **الحاجة إلى أن يعيش الأطفال طفولتهم :** لا ينبغي أن يعتنى أطفالك بتخفيف آلامك . ففى أحيان كثيرة يلعب الأطفال دور المدافع أو المنقذ لآبائهم عندما تلم بهم كارثة ، لكن فكر فى هذا السؤال : ألا يكفى ما يمر به أبناؤنا من الأوقات العصيبة فى هذا العالم حتى نجعلهم يلعبون دور مصلح فى حياتنا ؟ هناك قاعدتان أساسيتان عليك اتباعهما خاصة إذا أملت أزمة بالأسرة أو فى حالة تززع كيانها :

١. لا تُحمّل أبنائك أعباء المواقف التى لا يستطيعون التعامل معها ، إن لا يجب أن يتحمل أى طفل هذه المسئولية ؛ لأن هذا سيعزز لديهم الشعور بالعجز وانعدام الأمان ، مما يعرضهم للشك فى قوتهم وقدراتهم .
٢. لا تطلب من أبنائك التعامل مع مسائل الكبار ؛ لأنهم غير مجهزين لفهم مشاكل الكبار ، بل ينبغي عليهم تركيز انتباههم على المرور بكل مراحل الطفولة .

من الواضح الآن أن جل هدفك ينصب على الوفاء بكل تلك الاحتياجات لنقل من الثمن الذى يدفعه أبناؤك نتيجة لعجزك أنت والطرف الآخر عن الحفاظ على علاقتكما . وأقول هذا لأنها الحقيقة وليس لتعزير الشعور بالذنب لدى الآباء المطلقين فأنا لست قاضياً ولن أصدر أحكاماً عليك ، ولكنك رغم ذلك أنت الشخص الوحيد الذى يستطيع أن يقرر ما إذا كان الطلاق هو الحل الأفضل بالنسبة لأبنائك . وفى كل الأحوال ما حدث قد حدث . فقد انفصلت عن شريك حياتك وستحاولان مع أبنائكما الخروج منه بأفضل طريقة ممكنة .

وأنا مؤمن بأن الأفضل للطفل أن ينفصل أبواه على أن يعيش بينهما فى أسرة مفككة . وتقول البحوث إن الأطفال الذين يعيشون فى أسرة مستقرة مع الأبوين أفضل بكثير ممن يعيشون مع أحدهما . ومع ذلك تخبرنا البحوث نفسها أن عيش الأطفال مع أحد الأبوين فى منزل مستقر أفضل من عيشهم مع الأبوين فى أسرة عدوانية خالية من المشاعر وتعمها الفوضى . وإذا كان حال الأطفال أفضل عند تعاملهم مع الأبوين ، وكانت هناك علاقة صحية تربطهم جميعاً ، فإن دورك بعد الطلاق هو الحفاظ على هذه البيئة بغض النظر عن الترتيبات الجغرافية الخاصة بالسكن . حتى لو انتهت العلاقة الرومانسية التى ربطتك بشريك حياتك . وكذلك للالتزامات التى فرضتها عليكما علاقة الزواج . فمازلتما أبوين لأبنائكما وهذا يلزمكما بعلاقة متبادلة تجاههم . فإذا كان لديكما الاستعداد لوضع أبنائكما على قائمة أولوياتكما سيسهل عليكما التركيز على ما تحتاجان إليه لتقليل الآثار السيئة للطلاق .

وما ينبغى عليك عمله أنت وشريك حياتك السابق أن تشكلا تحالفًا وتتعاملا من منطلق أن علاقتكما لم تنته بل تغيرت من علاقة يومية حميمة ، وعاطفية ، ورومانسية إلى علاقة تجمعكما فيها الأهداف المشتركة من أجل صالح أبنائكما . ويعد اجتماعك بشريك حياتك السابق . وتخلي كل منكما عن أنانيته وتنحيكما جانباً مشاعر الكراهية وإلقاء آلام الخيانة خلف ظهريكما ونسيان تقصير كل منكما فى واجباته تجاه الآخر . هي الهدايا التى تقدمها لأبنائكما .

أما إذا تعاملت مع شريك حياتك السابق ببرود وكراهية أو تجاهلت وجوده ، فإنك بطريقة أو بأخرى تمنح أبناءك نفس المعاملة . وإذا لم تفكر فى الأمر بهذه الطريقة ، فاسمح لى بأن أقول لك لماذا ينبغى عليك التفكير بها : الأطفال لديهم روابط وراثية قوية وعاطفية وتاريخية بأبائهم ، وهم بحاجة إلى علاقة صحية مع كليهما . فإذا استمرت مواصلة انتقامك لمشاعر الألم والمقت والغضب التى عانيت منها وأثرت بداخل أبنائك مشاعر البغض تجاه شريكك

السابق . فأنت بذلك تهاجم قدرة أطفالك على أن يصبحوا أطفالاً أسوياء وتضربها . وعندما ترى أبناءك ينحازون إليك ربما تقول لنفسك إنك ربحت ، ولكننى أؤكد لك أنك لم تربح شيئاً لأنك إذا قللت من شأن شريكك السابق فإننى أؤكد لك أن الأمر سيرتد عليك وسيشعر أبناؤك تجاهك بالكراهية لقاء ما فعلت . هذا ما يطلق عليه السم الحلو ؛ لأنك قد تفرح اليوم بولاء أبنائك لك ، وأنهم يحبونك أكثر من شريكك السابق ويفضلون البقاء معك ، ولكن على المدى البعيد سيدرك أبناؤك ما فعلته بهم ، وأنت كنت أنانياً معهم ، وإلى أى مدى تسببت هذه الأنانية فى إبدائهم . هذه هى الحقيقة التى لم ولن تهرب منها ، لذا حتى لو لم تعمل على خلق علاقة صحية مع شريكك السابق وعلاقة صحية بينه وبين أبنائكما لأنه الأمر الصحيح ، فقم بهذا لأسباب إنسانية ، وهى أنك ستدفع ثمناً غالياً مع أبنائك ما لم تقم بهذا .

هل هنالك أحوال من شأنها منع الزوج من تعزيز علاقة صحية بينه وبين شريكه السابق وأبنائهما مثل المرض العقلى وإدمان الشراب وتعاطى المخدرات وأى نمط آخر من أنماط الحياة المدمرة ؟ بكل تأكيد فلو كانت الحالة كذلك يجب أن تكذب بشأن الحقائق أو تحاول تجميلها . كما لا يجب أن تعرض أبنائك لهذا النوع من التأثير السلبي الذى قد يتركه الشريك الذى ينتمى لهذا النمط المدمر . بل تأكد من أن تقييمك لشريك حياتك السابق موضوعى ولا يشوبه الغضب . واحرص على عدم استغلال هذه الظروف بأنانية لصالحك لكسب أطفالك ، وإذا كان من الأفضل أن تصف مشكلات زوجك السابق هذا على أنها مجرد علل أو أمراض بدلاً من أن تطلق عليه حكماً نهائياً بأنه شخص ردىء ، فلتفعل ذلك . وتحافظ على العلاقة لأجلهم فى المستقبل ، فربما يتحسن سلوك شريكك السابق .

وربما يبدو هذا غير منطقي . ولكن أفضل طريقة لتعرف أنك مستعد للطلاق ، وأنت مستعد لتحويل العلاقة مع شريكك إلى علاقة أبوة مشتركة . عندما تغادر المنزل ولا يحدوك أى شعور بالغضب أو المقت أو المرارة أو بداخلك قليل من المشاعر . وربما حينها تفكر " مادام من الممكن الشعور بتقبل العلاقة على هذا الوضع . فلماذا ننفصل فى المقام الأول ؟ " اسمحوا لى بأن أوضح هذا الأمر : أفضل وقت للحصول على الطلاق هو عندما تقف أمام المرأة وتقول لنفسك بصدق لقد فعلت كل ما بوسعى لإصلاح الأمور وإنقاذ هذه الزيجة . ولا ينبغي أن تنهى الأمر إلا عندما تتيقن بداخلك أنك جربت كل شىء ممكن لإصلاح هذا الزواج ولكنك عجزت عن إنجاحه . وإذا كنت لا تزال تحمل بداخلك مشاعر

سيئة قوية تهيمن عليك ، فإنه يتعين عليك بذل المزيد من الجهد ، وإننى لم أقصد بقولى هذا دفعك إلى الشعور بالذنب فتبذل من المزيد الجهد لإصلاح الأمور مع شريكك . بل أود أن أوضح لك أن عليك تجاوز مشاعر الألم ، ومن ثم يتاح لك إنجاح علاقة أساسها التعاون مع والد أبنائك . فإذا لم تكن تفكر بهذه الطريقة عند اتخاذك القرار بنهاية الزواج فإن عليك البدء الآن . إذ لا ينبغي على أطفالك تحمل تبعات عدم قدرة والديهم على الاستمرار فى الزواج .

وعلى الرغم من فشل زواجك ، فأنت الآن لديك دافع أسمى ، هذا الدافع هو تربية أبنائك وإعدادهم للحياة . وينبغي عليك تنحية عواطفك جانباً ، وإذا كان هذا يتطلب مساعدة من شخص متخصص فلا تتردد فى طلبها . حتى وإن كانت حالتك المادية سيئة فحاول طلب المساعدة من شخص تثق به أو من رجل دين . ومهما كلفك الأمر لتكوّن علاقة صحية مع والد أبنائك فلا تتردد ولا تتوان .

وعليك أن تفهم أن الأبوة بعد الطلاق أمر تحفّيه المخاطر ، وعلى رأس تلك المخاطر التى لا تعيها الطلاق الذى تم ، وكى تتعرف على المشاكل التى قد تواجهها أو يحتمل أن تقع فيها سأقدم لك قائمة بأكثر الأخطاء شيوعاً التى يقع فيها من هم فى مثل موقفك :

- إفساد علاقة أبنائك بالطرف الآخر .
- استخدام أبنائك كأداة للانتقام أو النيل من شريكك السابق .
- استغلال أبنائك فى نقل معلومات عن شريكك السابق واستغلالها ضده .
- نقل مشاعر الألم والغضب التى تحملها لشريكك السابق إلى الأبناء (وربما تكون أكثر عرضة لهذا الأمر إذا كان أبناؤك يشبهون شريكك السابق بدنياً أو سلوكياً) .
- إجبار أطفالك على اختيار أحد الجانبين إذا كان هناك اختلاف على المواعيد وغيرها من الخطط .
- تحويل المناسبات العائلية التى يحضرها الوالدان بعد الطلاق إلى ضغوط ، وأقصد المناسبات التى لها طابع حساس ، مثل أعياد الميلاد والإجازات ، وبرامج المدرسة والأنشطة الأخرى .
- الاعتماد المبالغ فيه على الأبناء واعتبارهم رفقاء يدعمونك ويخففون عنك الألم والوحدة ، وأن تقصر تفكيرك على "أنا نجابه العالم معاً" وهذا يعد وضعاً غير صحى سواء لك أو لأبنائك .

- التعامل مع أبنائك على أنهم بالغون لمجرد أنك وحيد وفي حاجة إلى المساعدة . لا ينبغي عليك أن تدفع أبنائك إلى لعب دور البالغين .
- أن تصبح في حالة احتياج عاطفي مما يدفع أبنائك إلى الشعور بالذنب إذا أمضوا بعض الوقت مع شريكك السابق ، أو مع أصدقائهم ، أو مع أجدادهم أو حتى فكروا مجرد التفكير في هذا .
- تحويل الشعور بالذنب نتيجة للطلاق إلى المبالغة في تحقيق المطالب المادية للأطفال بهدف إسعادهم .

والى جانب الالتزام بتجنب الوقوع في هذه الأخطاء ينبغي عليك التعهد لأسرتك بالالتزام باستراتيجية من شأنها مساعدة أبنائك على الازدهار في ظل منزل به حالة طلاق . وتتضمن الجوانب الأساسية لهذه الاستراتيجية ما يلي :

- الالتزام بتعلم المبادئ المذكورة في هذا الكتاب وانتهاجها وتطبيقها . وتعد المبادئ الفلسفية المذكورة في هذا الكتاب ، وكذلك الأدوات والاستراتيجيات أساسية لتكوين أسرة سعيدة ، وصحية وتنشئة أطفال ناجحين وواقعيين سواء أكان الأبوان يعيشان في نفس المنزل أم لا .
- اجلس إلى شريك حياتك السابق وضعا معاً خطة إيجابية بعيدة تماماً عن خلافاتكما وتركز على الوفاء باحتياجات أطفالكما . وإذا اتفقتما على ألا تتفقا على ما حدث وما لم يحدث في زواجكما ، ركزا على ما يتعين عليكما فعله الآن للتأكد من أن أطفالكما لن يدفعا ثمن زيجتكما الفاشلة .
- اتفق وشريكك السابق على أنكما لن تنتقدا بعضكما البعض أمام أبنائكما ، والأكثر من هذا أن تمنعا أطفالكما من التحدث باستهزاء عن الطرف الثاني حتى لو كان هذا يطربك .
- تفاوضا واتفقا على أفضل طريقة لتسوية أمور مثل اصطحاب الأطفال للزيارات ، والإجازات وغيرهما . وعلى الرغم من أن المحكمة ستضع ضوابط لمثل هذه الأشياء . إلا أن الأمر راجع إليك للتصرف بتعقل وعدم أنانية من أجل صالح أطفالك وسلمهم وأمنهم .
- اتفقا على الحدود والإرشادات السلوكية المتعلقة بتربية أبنائكما لكي يشعروا بالتوافق في حياتهم بغض النظر مع أي من الأبوين يعيشون ، وهذا يتضمن أشياء مثل مواعيد النوم ، ومشاهدة التلفاز ، واستخدام الكمبيوتر والزيارات وغيرها من المواقف والظروف السلوكية اليومية .

- فيما يتعلق بأفراد العائلة الكبيرة ، تفاوضا واتفقا على الدور الذى سيلعبونه والحدود المسموح لهم بها عندما يكون الأبناء مع أى من الأب أو الأم . وهذا يرجع إلى إيمانى الكبير بالدور المهم الذى تلعبه العائلة الكبيرة فى حياة أبنائنا ، وعلى وجه الخصوص الدور الذى يلعبه الأجداد والذى ينبغى تفعيله وإطلاقه مادام الأجداد يلتزمون بنفس المعايير التى اتفق عليها الطرفان . لذا فإن أى محاولة من الأجداد من الطرفين لانتقاد الأب أو الأم أمام الأطفال أمر غير مقبول على الإطلاق .
- لا بد من وجود وسيلة لتفعيل التواصل بينكما لمناقشة الموضوعات المتعلقة بنمو الأبناء . إذ لا بد أن يلم كلا الأبوين بالأحداث الإيجابية والسلبية فى رحلة نمو الأبناء . فإذا كانت هناك مشاكل مع المدرسة ، أو مع أصدقائهم ، أو حتى إنجازات مهمة ينبغى أن يعلمها الأباوان حتى تتوافق استجاباتهم تجاهها . سواء تطلب هذا كتاباً أو خطاباً أو إرسال بريد الكترونى .
- لا بد أن تدركا أن أبناءكما يمكنهم المراوغة واختبار المواقف والتلاعب بالحدود والإرشادات التى وضعتموها لهم . خاصة إذا أتت لهم الفرصة للقيام بشيء لن يتمكنوا فى الأحوال العادية من الحصول عليه . لذا يجب على كل واحد منكما مراجعة ما يحدث قبل القفز إلى استنتاجات وتبادل الاتهامات بينك وبين الطرف الآخر بسبب سلوكيات الأبناء تلك .
- احرص أنت وشريكك السابق على إطلاع بعضكما البعض على أحدث المستجدات التى قد تطرأ على حياة أى منكما . ومن ثم لا يكون الطفل هو المصدر الأول للمعلومة . وإن كنت أعلم أن هذا الأمر مؤلم عاطفياً . فإذا كنت على وشك الزواج مرة أخرى أو التحقت بوظيفة أخرى أو تفكر فى تغيير وظيفتك . كن متعللاً وأطلع شريكك السابق على هذه التغيرات ، ولا داعى أن يعرفها من الطفل لأنه قد يعانى من ردة الفعل .
- التزم بالتكامل بينك وبين الطرف الآخر ، فإذا اتفقت وشريك حياتك السابق على خطة . فعليك الالتزام بها حرفياً ؛ قل ما تقصده ، واقصد ما تقوله . وإياك ومنح طفلك ميزة لا يمنحها له الوالد الآخر ؛ لأن هذا ما هو إلا تصرف سلبي عدوانى يفسد الطفل . ومما لا شك فيه سوف يضره .

ويساعد التأكيد على تلك المسموحات والمنهيات الطفل على أن يحيا حياة طبيعية . وعليك أنت وشريكك السابق أن تخوضا الصعاب وتضحيا من أجل

أبنائك كما . والأمر هنا لا يتعلق بالأنانية فحسب بل إنك تدمر ذاتك وتجلب لك ولأبنائك عواقب وخيمة عندما تدفع بأبنائك فى خضم دوامة من المشاعر المختلطة وتزج بهم فى منتصف المشكلة التى بينك وبين شريكك السابق . والأكثر من هذا أنهم لا يرغبون فى الاستماع إلى هذا . وقد تحدثت إلى الكثير من الأطفال الذين طلق آباؤهم وقالوا لى إنهم سئموا الإنصات إلى شكاوى آبائهم والانتهاكات المتبادلة بينهم حتى إنهم يودون الصراخ بصوت عال . لذا تجنب أن تكون شخصاً مملاً لحوحا غير ناضج . وعليك أن تؤمن بأن فشل حياتك الزوجية ما هو إلا قدر لا دخل لأبنائك به .

وإذا لم يرغب شريكك السابق فى الالتزام بقواعد اللعبة والإرشادات السالفة الذكر ، فينبغى عليك الالتزام بها مهما تكلف الأمر . ولأنك تسيطر على نفسك وحسب ، دعنى أخطب الشخص الطماع الذى بداخلك ، فعندما تختار الطريق الصعب من أجل أبنائك سيقدررون لك هذا فيما بعد . وسيأتى اليوم الذى ينظر أبناؤك إليك ويقولون : " أمى (أو أبى) لقد كان تصرفك معى راقياً تملؤه العزة والاحترام . وقد عكس مدى حبك لى وحرصك على أن أحظى بحياة هادئة . إننى ممتن لك . وكم أود أن يحذو الآباء الآخرون حذوك ولا يكونون أنانيين " .

وإذا كنت بالإضافة إلى الطلاق على وشك اتخاذ قرار بالزواج مرة أخرى ، فإنك تضع نفسك أمام مجموعة جديدة من التحديات . وينبغى عليك بالإضافة إلى

التحديات التقليدية العمل بالإرشادات التى وضعتها فى الكتاب . كما ينبغى عليك وضع استراتيجية يمكنك من خلالها تقديم شخص جديد إلى الأسرة الموجودة بالفعل . وسواء كان هؤلاء الأطفال أبناءك أو أبناء الزوج الآخر . فهذا يعنى انضمام عضو جديد واحد على الأقل إلى الأسرة . وهو من شأنه خلق تحديات لك . خاصة إذا كنت أنت العضو الجديد المنضم إلى الأسرة . الأمر الذى لا نقاش فيه هو دعوة أبنائك إلى حفل الزفاف . وإذا رأيت أن بإمكانهم لعب دور حيوى فيمكنك جعلها تجربة إيجابية بالمبادرة بجعل منزلك أكثر تناغمًا .

نتائج الاستبيان :

المشاكل الثلاث الأكثر شيوعاً

فى الأسر التى بها أبناء من

زواج سابق هى : عدم النظام

والخلافات والانقسام .

ومن المهم أن تدرك منذ اللحظة الأولى لزواجك الثانى أنه لو أن أحدهما أو كليهما لديه أبناء سواء كانت الحضانة لكما أو لا . فإن هذه العلاقات تحدها الكثير من المشاعر . وبالإضافة إلى الروابط القوية التى تربط الأبناء بآبائهم

الطبيعيين قد توجد رابطة عاطفية تنشأ بين الطفل والوالد الذى يعيش معه أثناء الطلاق قبل الدخول فى علاقة زواج جديدة . ومن المحتمل أن تأخذ تلك العاطفة المتزايدة عند الوالد شكل الحماية . فربما يفكر هذا الوالد فى أن هذا الطفل قد تعرض للأذى بالفعل من جراء الطلاق ، وهنا يصاب الوالد بالعصية نتيجة تفكيره فى طبيعة المعاملة التى سيلقاها الطفل عند انضمامه إلى الأسرة الجديدة . وبالنسبة للزوج الجديد فإن التجربة الجديدة تشبه السير على حافة زلقة تجعله يخشى الإقدام على خطوة تكون خارجة عن النموذج الأبوى أو توظف خبرات سيئة من الماضى . لذا فإن هناك بعض الأمور التى يتعين عليك مناقشتها مع شريك حياتك الجديد قبل إتمام الزواج فهذا هو الوقت المناسب .

وسأناقش معك ما أرى أنه أهم الجوانب الخاصة بطبيعة العلاقة بين أولادك وبين الشريك الجديد الذى سيدخل حياتهم ، وكذلك ستكون مهمة بالنسبة لك إذا كنت أنت هذا الشريك الجديد وترغب فى إقامة علاقة ناجحة مع أبناء زوجك . وبصراحة شديدة فإن هذا التحدى يماثل التحدى الذى قد يواجهه أى زوجين يستعدان لاستقبال مولود جديد . حيث أنصحهما بأن يجلسا معاً ويناقشا خطة تتضمن ما يلى :

- الدور الذى سيلعبه كل والد لتربية وتيسير نمو الطفل .
- تقسيم المهام الخاصة بالطفل مثل الإطعام والاستحمام والمراقبة والذهاب إلى الطبيب وأداء الواجبات المنزلية والنظام وغيرها من الأمور الأخرى .
- التوقعات الخاصة بمساحة الحرية المتاحة للزوجين بعيداً عن الأبناء .
- مدى التدخل المسموح به للأجداد وباقى أفراد العائلة الكبيرة .
- الأهداف والأولويات بعيدة المدى فيما يتعلق بالتعليم وفرص الارتقاء الأخرى .
- الخطط المتعلقة بالأمور المادية والأولويات .

ولابد للأسر التى اتحدت أو على وشك الاتحاد من مناقشة جميع هذه الموضوعات العامة وكذا الحال بالنسبة لشريك الحياة الجديد . وسواء كنت تستعد لخوض هذه المرحلة أو بدأتها بالفعل فإننى أنصحك بالعمل على إعداد قائمتك فى وقت مبكر لتتأكد من أن الجميع يعمل فى نفس الاتجاه . وفى هذا الصدد من المهم أن أوضح الدور الذى يلعبه شريك الحياة الجديد ، وكيف يكون هذا الدور إيجابياً قدر الإمكان .

دعونا نتحدث في البداية عن كيفية تواصل زوج الأم أو زوجة الأب مع الأطفال . بالطبع لقد سمعنا جميعاً عن زوجة الأب الشريرة . وعن عقدة أوديب . حيث يتنافس الأبناء للاستحواذ على حب الآباء والتزامهم وولائهم . وهو ما يؤدي بهم إلى السخط والألم . ولقد شاهدنا جميعاً أفلام السينما التي تصور الطفل وهو يبصرخ بنفس الكلمات : " أنت لست أمي ! " . ومما لا شك فيه أن لعب دور زوج الأم أو زوجة الأب من أصعب الأدوار بالنسبة للبالغين . ولكن يمكن تجنب الكثير من الألم إذا تم الاتفاق على بعض التعريفات الأساسية لهذا الدور مع الاحتراز لحساسية الموقف .

وللتعامل مع هذا الموقف بأقصى درجة من درجات الفاعلية يتحتم على الوالد الطبيعي وزوج الأم أو زوجة الأب البدء بمناقشة مفتوحة وصريحة حول المخاوف والتوقعات المتعلقة بطبيعة العلاقة مع الأطفال ، إذ ينبغي أن يعلم كل منهما ما يتوقعه الآخر فيما يتعلق باشتراك زوج الأم أو زوجة الأب في عملية إرشاد الأبناء ومراقبتهم وتهذيبهم . وقد تختلف التوقعات إذا كان الطرفان زوج أم أو زوجة أب . وفي نفس الوقت يكونون آباءً طبيعيين لأطفال آخرين . لأن كليهما يحظى جزئياً أو كلياً بحضانة الأبناء . وبعبارة أخرى . ربما تثق في قدرتك على تربية أبناء الطرف الآخر ولكنك لا تثق في قدرته على تربية أبنائك . هذا أمر لا بأس به . ولكن المهم أن تتفاهما وتتفاوضا للاتفاق على تحديد الدور الذي سيلعبه زوج الأم أو زوجة الأب . وبمجرد أن يتفهم كل منكما توقعات الآخر . فإنه يمكنك تحديد طبيعة الدور الذي سيلعبه زوج الأم أو زوجة الأب . ودائماً ما أعتقد أنه من المهم في البداية أن تحددوا نقاط الاتفاق . ومن ثم تضييق هوة الخلافات بينكما . لذا فإن الأمر يرجع إليك في تحديد الدور الذي يلعبه زوج الأم أو زوجة الأب . ولكنني سأقدم لك اقتراحاتي القائمة على أساس ما نجح وما فشل مع الحالات التي تابعتها . وما هي أفضل طريقة لتحديد دور زوج الأم أو زوجة الأب :

١ . إنني مؤمن بأنك لو لم تنضم كزوج أم أو زوجة أب إلى الأسرة والأطفال صغار . سيكون من الصعب عليك تربية أطفال الطرف الآخر . ولكن كل موقف يختلف عن الآخر . ولكن في معظم المواقف تحف المخاطر بتربية أطفال الزوج أو الزوجة ؛ لأن هذا قد يتولد عنه بغض من جانب هذا الشريك . ولكن أؤكد أن الموقف يختلف من حالة إلى أخرى . فإذا كان الوضع مختلفاً بالنسبة لأسرتك فهذا أمر رائع لأنه قد يمنح للوالد الطبيعي

مصدراً إضافياً للتعامل مع المسائل المتعلقة بتربية الأبناء . بينما لا أومن باحتمال نجاح زوج الأم أو زوجة الأب بالتدخل فى تربية الأطفال تدخلاً مباشراً ، إذ إنه من المهم بمكان أن يشارك زوج الأم أو زوجة الأب الوالد الطبيعى فى جهوده لتربية الأبناء . إذ يمكن لزوج الأم أو زوجة الأب المساعدة فى تعزيز ومراقبة انصياع الأبناء للأوامر حتى ولو لم يكن لهم دور فى التربية . وينبغى على الوالد الطبيعى وزوج الأم أو زوجة الأب مناقشة القواعد التى تحكم المنزل والتفاوض بشأن الاتفاق حول المعايير التى على الأبناء الالتزام بها . ويجب أن يخضع هذا الجزء من حياة الأسرة لنفس المفاوضات والملكية المشتركة شأن كل شئون الأسرة .

٢ . وعلى الرغم من أن زوج الأم أو زوجة الأب لا يضطلع أى منهما بدور مباشر فى عملية تربية الأبناء غير أنه يتعين عليهما الحفاظ على الحدود الطبيعية الموجودة بين الأطفال والكبار . وبالرغم من أن الوالد الطبيعى هو المنوط بتصحيح الاغوجاج السلوكى ، فإنه من المهم أن يلعب زوج الأم أو زوجة الأب دوراً فعالاً فى دعم هذا القرار . ولا بد من مراعاة إظهار الاحترام والتقدير اللاتيين لزوج الأم أو زوجة الأب . وبعبارة أخرى ، إن زوج الأم ليس مجرد زوج أم ، بل فى الحقيقة هو شخص بالغ ، وشخص ذو سلطة فى المنزل .

٣ . وبالنسبة لجميع الأطفال يتعين على زوج الأم أو زوجة الأب تحديد شكل العلاقة باعتبارها علاقة تدعيم ومساندة . وفى كل الأحوال فإن وجود زوج الأم أو زوجة الأب بالمنزل أمر حيوى ؛ لأنه يساعد على موازنة الوضع فى الأسرة من ناحية تشكيلها والمعلومات والأمور المتعلقة بالحياة من وجهة نظر الرجل أو المرأة التى انقطعت بعد حدوث الانفصال . ولكن الدور الذى يلعبه زوج الأم أو زوجة الأب كمساند وحليف لا يعد محاولة لإيجاد بديل للوالد الطبيعى .

٤ . من المهم ألا يتبنى زوج الأم أو زوجة الأب توقعات غير واقعية حول مدى قربه من أبناء الطرف الآخر أو مدى حميمية العلاقة بينهم ؛ لأن العلاقات تبنى ؛ لذا فهى تستلزم الوقت والتجارب المشتركة كى تصبح ذات معنى . وينبغى على زوج الأم أو زوجة الأب أن يعى أن الأطفال قد يعانون من

التشتت العاطفى وربما فى الواقع يشعرون بالذنب لأنهم يخونون الأب الطبيعى أو الأم الطبيعية عندما يقيمون علاقة قوية مع زوج الأم أو زوجة الأب . لذا لابد من إيلائهم عناية فائقة والصبر عليهم حتى يتمكنوا من التعامل مع هذا الشعور .

٥ . لابد أن يدعم زوج الأم أو زوجة الأب علاقة الأطفال بالوالد الطبيعى غير المتواجد معهم . فإذا جعلتك الظروف زوج أم أو زوجة أب ، فعليك أن تضع على قائمة أولوياتك تقوية العلاقة بين الأطفال والوالد الطبيعى مع إيجاد أفضل طريقة لتقوية علاقته بالأطفال ، لذا عندما تأخذ طريق التسهيلات الصعب ستجد أنه من السهل عليك تجاوز مشاعر المقت من جانب الوالد الطبيعى ، وكذلك الأبناء الذين لا يراهم كل يوم . قد يتطلب هذا منك التزاماً داخلياً حقيقياً ؛ ولا تدع الشعور بالغيرة أو الحنق من تلك العلاقة التى يشاركونها مع أبنائهم ، أو علاقة العمل ، أو العلاقات الحالية لشريك حياتك تجعلك تتوقف عن دعم تلك العلاقات .

٦ . إذا كان زوج الأم أو زوجة الأب لها أطفال من زواج سابق حيث يعيش الأبناء جميعهم معاً ، فعليك توخى الحرص من الكيل بمكيالين ، بحيث تسمح لأبنائك بالتمتع بمميزات مخالفة لتلك التى تسمح بها لأبناء زوجك . والحقيقة هى أنه حتى لو لم تحظ كلماتك بشعبية لديهم أو كانت خاطئة من الناحية السياسية ، فإنك تحمل بداخلك مشاعر إيجابية قوية تجاه أبنائك الطبيعيين أقوى مما تحمل لأبناء شريكك فى الحياة، لذا أنت فى حاجة إلى ضبط المشاعر المختلفة . ومع مرور الوقت والتجارب التى تمر بها مع أبناء زوجك ستصبح قادراً على التسوية بين جميع الأبناء فى مشاعرك . ولكن فى الوقت الراهن عليك أن تكون شديد الحساسية تجاه التعامل مع كل على طريقته ، وسيكون من المفيد لو أنك حاولت فى المراحل المبكرة أن تساوى وتوازن فى الوقت والأنشطة والمال بين أبنائك الطبيعيين وغير الطبيعيين .

٧ . إذا نشأت مشكلة بينك وبين زوجك حول علاقته بالأبناء ، فأنا أشجعك على أن تتوقف عن الشكوى فى مرحلة مبكرة وتبدأ فى أن تحدد لشريكك ما تريده وتحتاجه بالضبط ، فعلى سبيل المثال ، إذا كان يمضى وقتاً طويلاً

فى اللعب مع أطفاله ، يمكنك أن تطلب منه أن يلعب مع أبنائك ثلاث مرات فى الأسبوع ، وإذا اصطحب أبنائه إلى مطعم للوجبات السريعة ، وإن كان يحتمل أن هذا غير متعمد إذ ربما يكون قد مر بالمطعم وهو فى طريقه بعد أن اصطحب الأطفال من المكان الذى كانوا به - لا يدرك أن أبنائك الطبيعيين تركوا بمفردهم ، لذا عليك أن تحدد له ما تريد ، وأن تلفت نظره لئلا هذه الأشياء التى لم يقصد فعلها .

وباختصار ، أود أن أقول إنه من الصعب أن ترى الأشياء بعيون الآخرين لأنك لم تكن أبداً مكانهم . وسواء أكنت أنت زوج أم ، أو زوجة أب ، أو إذا كان شريك حياتك هو الذى يلعب هذا الدور فتحدثا باستمرار حول كيفية سير الأمور ووجهة نظر الطرف الآخر فيما يحدث . فإذا كنتما تتمتعان بحسن النية والقلب المحب ستنجحان . إذ يمكن للوالد الطبيعى الحصول على ما يريد من أجل حماية أبنائه ، كما يمكن لزوج الأم أو زوجة الأب الاستمتاع برحلة بناء علاقة قوية مع أبناء الزوج . الفكرة هنا هى أن تتذكر دائماً أن أبنائك مسافرون فى القطار ولم يحظوا بفرصة لاختيار العيش مع أسرة أخرى : لذا لا بد من الرعاية والصبر حتى يتأقلموا على الوضع .

وبينما تتابع قراءة هذا الكتاب تذكر أن كل الأفكار الفلسفية والتقييمات والأدوات تنطبق عليك كوالد بصفة عامة أو كوالد وحيد أو والد فى أسرة بها أبناء من زواج سابق . فقد قدمت لك نفس التحديات التى تواجهك وتواجه كل والد يسعى لتكوين الأسرة الرائعة . وقد ناقشت من خلال هذا الكتاب تحديات بعينها قد تواجهك إذا كنت فى الموقف ذاته . ولا أود أن أدعى أنني قد غطيت كل التحديات التى تواجهك أو ستواجهك ، ولكننى آمل أن تجد اقتراحاتى الأخرى مفيدة لك بينما تتابع قراءة الكتاب .

خمسة عوامل لتكوين أسرة رائعة

وجه ابنك إلى الطريق الذى يسلكه
ولن يحيد عنه عندما يكبر .
- قول ماثور

يمكنك الآن البدء فى تحديد اختياراتك والقيام بالأعمال اليومية التى ستساعدك على تكوين أسرتك الرائعة ، وسواء أكانت أحوال أسرتك تسير على خير ما يرام وأنت من جانبك تود تحسين أوضاعها ، أو إذا كانت أسرتك تعاني من خلل ما . فإن هذا لم يحدث مصادفة أو نتيجة لتدخل خارجي ، ومهما كانت الحال فإنك وأفراد أسرتك مسئولون جميعاً عن هذا الأمر . وأنت كوالد وقائد يقع عليك عبء محدد ؛ لأن ما يحدث سواء كان أمراً جيداً أو سيئاً فإنه يحدث تحت ناظريك ؛ وقد كان والدى يقول دائماً إن العالم أساسه الأوامر والنواهي ؛ وأن الأمر بيدى لأختار بأفكارى والسلوكيات المتعلقة بما أود أن أكون عليه من الناحية العقلية ، والعاطفية ، والروحية ، والمادية وغيرها . وأعتقد أنه محق ، فإذا أردت أن تكون مختلفاً فاختر ما هو مختلف . ولا تتطلب الأسرة الرائعة تنشئة الأبناء باتخاذ أدوار نموذجية إيجابية كما أنها لا تحتاج من أبناك أن يقولوا : " أمى إنها أفكار رائعة ! إننى منبهر لننفيذها الآن " بل يمكنك تكوين أسرة رائعة بتكريس نفسك لأسرتك والتركيز عليها . ومن هنا تأتي العوامل الخمسة لتكوين أسرة رائعة . وهذه العوامل ليست وراثية يصعب تنفيذها ، وإنما هي ميسورة تماماً ، ولتحقيق هذه العوامل الخمسة لأسرتك علينا البدء بك أنت أولاً ، ولهذا السبب خاطبت شخصيتك الحقيقية فى الفصل الأول . وفى البداية لابد أن تؤمن بنفسك وبحق أسرتك فى أن تكون أسرة رائعة .

وعندما أتحدث هنا عن " الأسرة الرائعة " فإننى أتحدث عن الأسرة التى يشعر كل فرد من أفرادها بأنه نجم . لذا يتعين على كل واحد منهم استخدام مواهبه ومهاراته والشعور بالسعادة للمزايا التى منحت له وكيف أنها تلائمه .

ويعيش أفراد هذه الأسرة بالأمل والشغف والطاقة . وتجربتهم هي شعورهم بأنهم محبوبون ومسلحون بأفكار وقيم ، ولديهم كل ما يحتاجون إليه ليواجهوا العالم باعتبارهم أشخاصاً أصحاء ويتمتعون بالثقة بالنفس ، والأسرة الرائعة هي الأسرة الصحية . كما يحرص كل فرد من أفرادها على الارتقاء وحماية نفسه من أجل صالح الأسرة بأسرها .

وفى نفس الوقت هناك رابطة تبادلية بين أفراد الأسرة الواحدة . والأمر يشبه إلى حد كبير متسلقى الجبال ، فعندما يشرعون فى تسلق جبل يربطون أنفسهم إلى بعضهم البعض بحبل واحد : لذا إذا انزلق أحدهم أو كان فى حاجة إلى عون يجد الجميع يساندونه حتى يستعيد توازنه . وعليك أن تفهم أيضاً أن الرابطة التبادلية تجعل الأسرة كالجسد الواحد "كلنا معاً فى هذا الأمر" . وعندما تكون فرداً فى أسرة تشعر بأن ما يحدث لفرد يؤثر فى الآخرين . وبالنسبة لهذا الفصل فإنه سيخبرك بهذا " يمكن لأسرتى الاستمتاع بحياة عائلية أكثر قرباً وارتباطاً ، إنها أسرة كل فرد فيها يشد من أزر الآخر ليشعر الجميع بالثقة والسعادة مع مناحى الحياة المتغيرة . ويمكن لعائلتى أيضاً أن تحصل على نفس المستويات الجدية للعناية والتشجيع والتقبل . وستحظى عائلتى بفرصها لتصل إلى الأفضل وتحقق الأفضل . والأهم من هذا أننا سنكون معاً ولن يتخلف أحد" .

إن كونك تحظى بأسرة رائعة ليس بالأمر الخيالى ، بل هو أمر يمكن تحقيقه : لأن العوامل الخمسة لتكوين أسرة رائعة التى سأعلمك إياها ستمنحك القوة لترفع أسرتك إلى مستوى أداء أعلى . كما ستساعدك هذه العوامل على قيادة أسرتك فى طريق تملؤه السعادة والرضا والحب . وينبغى عليك أن تقرر أن عائلتك تستحق كل ما تتمناه لها . كما ينبغى عليك أن تقرر أن السلام والسعادة والخير الوفير تتحقق جميعها لأسرتك وليس للأسرة التى تسكن فى الجوار .

وجزاء من الحل هو أن تفكر بطريقة جديدة وتنتهج فلسفة جديدة . وتتحلى بشخصيتك الحقيقية وتضع خطة عمل . وعندما تقرر قبول التحديات فإنك ستصرف من موضع القوة وليس موضع الضعف : لأنك تمتلك الكثير من المعارف القيمة والوضوح بدلا من التخبیط . ولأن المعرفة قوة . عندما تتعرف إلى العوامل الخمسة لتكوين أسرة رائعة وتضع خطة عمل محددة لتنفيذها . ستكون قادراً على الصعود وتقديم أشياء طيبة لأسرتك . لقد حان الوقت لتصبح إيجابياً لا سلبياً .

وليكن اليوم بمثابة بداية جديدة لك ولأسرتك . وهو يحمل لك بين طياته تعهدات جديدة : لأن عائلتك لن تعيش بنفس طريقة التفكير والنماذج القديمة . فأنت تمتلك القدرة والسلطة لتختار لأسرتك أسلوب حياتهم . وكلما مارست سلطتك فى الاختيار . حظيت بالأسرة الرائعة التى طالما حلمت بها . لذا ابدأ الآن وأنت عازم على إعادة توجيه أسرتك . واتخذ قراراً بالتفكير بطريقة سليمة والتصرف بالطريقة اللائقة . والآن سأقدم لك العوامل الخمسة مصحوبة بتوصيات ذات توجه عملى حول التغييرات المطلوبة .

العامل # ١ : اصنع منظومة أسرية أساسها التربية والتقبل

المطلب الأول الذى يحتاجه الجميع هو الحاجة إلى التقبل والحاجة إلى تجربة الشعور بالانتماء إلى شىء أو شخص . وستجد أن الحاجة إلى التقبل مطلوبة بين أفراد الأسرة أقوى منها فى أى مكان آخر . سأطرح عليك سؤالاً هو : " هل توقفت ولو لمرة واحدة وسألت نفسك لماذا يشعر الأطفال بالانتماء الدائم لفريق أو لزمرة من الأصدقاء أو لمجموعة من أقرانهم أو حتى لعصابة ؟ السبب يرجع إلى أن هذه المجموعات تؤمن لهم الأمان العاطفى وحرية التعبير والانتماء . لذا إذا لم تُشبع الأسرة تلك الاحتياجات فسيبحث الأطفال عنها فى مكان آخر . وهنا تجد نفسك على المحك . إذ إنك ترغب فى أن تكون هذه الرابطة القوية من نصيب أسرتك . ولكن عندما تشبع هذه الاحتياجات داخل أسرتك فستنقل احتمالات تحول أبنائك إلى تلك الجماعات السيئة : لأن شعور الطفل بالفخر بين أقرانه فى فريق المدرسة الرياضى أو الجوقة أو أصدقائه أمر عظيم . ولكن ما أتحدث عنه هنا أعمق من هذا بكثير . فإذا شعر طفلك بروح التقبل بين أفراد أسرته سيجد أنك قريب منه . وسيتحول إليك إذ إنه سيدرك أن أسرته هى واحة الحب بالنسبة له .

ولأن هذا العامل هو لب متطلبات بناء أسرة رائعة ، فإننى سأستعرض معك ما أود أن تفكر فيه وتقله لنفسك وتنميه بداخل شخصيتك الحقيقية فى أثناء قراءتك العامل # ١ وبعد الانتهاء من قراءته . قل لنفسك :

إننى أود وأطالب بحق أبنائى فى الشعور بأنى وجميع أفراد الأسرة نقدرهم ونقيمهم . وأود ألا يشعروا مطلقاً بالوحدة أو بالتشكك فى وجودهم بين أفراد أسرة محبة وملتزمة . بل أود لهم أن يعلموا ويشعروا بأنى موجود لأجلهم على الدوام . وربما لا أوافق على كل ما يفعلون . ولكننى لا

أرفضهم أبداً . ولن أسمح بأن يشعر أحد أفراد أسرتي بأن بقية الأفراد لا يقدرّون إسهاماته أو لا يثنون عليها ، ليس بعد الآن . لأننى أومن بأن الأطفال يتعلمون ما يعيشونه ، وأنا أودّ تعليم أبنائى بالمثل أن علاقتنا الأسرية أمر مقدس لا بد من احترامها والحفاظ عليها . وأعلم تمام العلم أن الأسرة لا بد أن تمر بنجاحات وإخفاقات وجدال ومشاكل وصراعات واختلافات فى الرأى ؛ إذ لا توجد أسرة خالية من كل هذا . ولكننى أودّ للعلاقات التى تربط أفراد أسرتي أن تكون قوية حتى يصبحوا قادرين على تجاوز المشاكل اليومية الحتمية . كما أودّ أن يكون كل واحد من أفراد أسرتي صادقاً مع نفسه ومحباً لها ويشعر كل يوم بالرضا والسلام والفرح والسعادة .

وربما يتبادر إلى ذهنك الآن أن هذه الأهداف بعيدة المنال ، وأنها أهداف تخيلية ، فإذا كنت تعتقد أن هناك أسرة يرسم أفرادها على وجوههم ابتسامة دائمة ، فأنا أعتقد أن هذه الأسرة ليس لها وجود الآن ، هذا إذا كانت موجودة بالفعل . إذن أنا لا أطلب منك التظاهر بعدم وجود أى مشاكل أو أنها ستنتهى ، لأن جميع الأسر تمر بها أوقات سيئة وتمر بها أوقات سعيدة ، فلا تنزعج من العبارات الرنانة التى تصف الأسر المثالية ، ولا تنخدع بالاعتقاد أن هذه الخصال ملزمة . واطمئن لأنه يمكنك تحقيقها لأسرتك إذا رغبت فى ذلك . ويمكن لكل واحد منا أن يصنع بيئة من المثالية والتوافق والإثراء . وهى حقيقة مهمة لكى تطالب بحقوقك وتعيش . فقط خذ دقيقة لتتأمل الحب الذى تحمله داخل قلبك لكل واحد من أفراد أسرتك وحينها لن تحتاج لمزيد من البحث عن الوقود والقوة والسلطة .

والآن سنناقش كيف يمكنك أن تشيع روح التقبل داخل أسرتك بطريقة إيجابية وتفاعلية . وفيما يلى سأستعرض معكم قائمة بالأفعال التى يتعين عليكم الإتيان بها :

١ . اجعل من أسرتك مشروعاً تعمل على نجاحه : لتصنع أسرة أساسها التوافق والإثراء عليك البدء الآن بجعل أسرتك مشروعاً ، وأقصد بهذا أنه يتعين عليك أن تتخذ قراراً واعياً بأنك ستعمل بجد ووضوحاً نصب عينيك هدفاً محدداً ألا وهو تحسين أوضاع أسرتك كل يوم . وأن "تفعل" هذا كل يوم ، وبالتحديد أعمال الحياة اليومية . وقد يتطلب منك جعل أسرتك مشروعاً

تعمل على إنجاحه تضحيات محددة ، وفى الواقع تكون تضحيات كبرى
دما تبدو ، إذ قد يتعين عليك القيام بواحد من هذه الأشياء :

● إعادة جدولة أنشطة عملك أو شركتك أو التخلي عنها لتتقضى وقتاً مع
أبنائك؛ لأن الحياة مليئة بسلسلة من الخيارات ، ولا ينبغي أن يفوز
المال طوال الوقت .

● تغيير روتينك اليومي حتى تتمكن من قضاء المزيد من الوقت مع أبنائك؛
وهذا قد يتضمن القراءة لهم وقت النوم ، أو مشاركتهم هواياتهم ، أو
اصطحاب الأسرة إلى السينما مرة كل أسبوع .

● حدد لأسرتك موعداً والتزم بالحفاظ عليه ؛ بأن تحدد للعائلة ساعة
يوميًا ، وفى بعض الأحيان يكون هذا المطلب الأصعب لأنه سيستلزم
منك ترتيب أنشطتك طبقاً للأولوية . وعلى الرغم من أننى أعلم أن
هناك الكثير من الأمور المهمة التى يتعين عليك القيام بها ، ولكن هذا
الواجب بالتحديد لا يمكنك إرجاءه للغد ، بل عليك القيام به اليوم .

● مساعدة الأبناء على تحديد وتحقيق الأهداف؛ عندما تضع أسرتك بين
مشاريعك تصبح أسرة لها توجه لتحقيق الأهداف . فإن أبنائك
يحتاجون فى حياتهم إلى التوجيه . وعندما كان ابنى " جاى " يجرى
بحوثاً من أجل تأليف كتابه " Life Strategies for Teens " التقى
الكثير من الأطفال ، ومنهم من كان يتعاطى المخدرات ويشرب
الكحوليات ، ومنهم من لم يقرب هذه الأشياء . وقال له الأطفال الذين
يتعاطون المخدرات ويتناولون المشروبات الكحولية إنهم يفعلون هذا
لأنه لا يوجد سبب لعدم قيامهم به ، إنهم يتعاطون المخدرات
ويتناولون المشروبات الكحولية لا لسبب إلا المرح . ومن ناحية أخرى
جاءت إجابة الأطفال الذين لا يتعاطون المخدرات ولا يشربون
الكحوليات مختلفة تماماً إذ قالوا لـ " جاى " : " إننا لا نتعاطى
المخدرات أو نشرب الكحوليات لأنها تتعارض وخططنا " . ويدخر
هؤلاء المراهقون المال من أجل شراء سيارة ، أو يحاولون الانضمام إلى
الفرق الرياضية . أو يسعون من أجل الانضمام إلى الفريق القومى ، أو
يركزون على الحصول على منحة دراسية فى الجامعة . وبعبارة
أخرى ، إن هؤلاء المراهقين لديهم أهداف وتعاطى المخدرات لا
يساعدهم على تحقيقها بل يقف حائلاً بينهم وبينها . والأمر هنا لا
يتعلق بالمثل العليا فحسب بل "بالأنانية" ، أو بمعنى آخر حب

الذات : لأنها منعتهم من تعاطى المخدرات . فقد سألوا أنفسهم السؤال القديم : " ما النفع الذى ستعود علىّ به هذه الأشياء ؟ " ، وكما ترى يمكن أن تكون شخصاً مؤثراً حين تساعد أبناءك على وضع أهدافهم سواء بأن تكون قدوة لهم ، أو أن تساعدهم على وضع الأساس ليعملوا عليه . وكما يقولون لا خير فى يد لا تعمل .

● الشغف بوضع مجموعة من الأفكار تلتزم بتنفيذها على المدى البعيد : سأقدم لك وصفة مجرية وهى : كن ، وافعل ، وامتلك : التزم وافعل كل ما فى وسعك وستحصل على ما تريد . وإياك أن تقرر الانشغال بأمور أسرتك لأسبوع أو شهر أو لبعض الوقت : لأنه يتعين عليك تربية أبنائك حتى . . .

٢ . الالتزام باكتشاف المهارات الحقيقية لكل فرد من أفراد الأسرة وتحقيقها : كل طفل فى أسرتك ولد بمهارات وقدرات واهتمامات ومواهب تميزه عن غيره ، وجميعها تكون الهوية المتفردة " الشخصية الحقيقية " . وكل طفل يمتلك قوى ومواهب تميزه عن الآخرين وتحتاج من يكتشفها لتظهر . وهذه الشخصية الحقيقية ليست ما تريده أنت ، بل هى المهارات والمواهب المتفردة المدفونة بداخل أطفالك . وقد تكون رحلة اكتشاف أو إعادة اكتشاف طفلك رحلة مثيرة .

" والشخصية الحقيقية " ربما تكون كلمة لم تعد تستخدم كثيراً فى مناقشتنا اليومية . لذا سأعرفها لكم طبقاً لاستخدامها مع الأطفال . فعندما أصف طفلاً بأن شخصيته حقيقية ، أقصد بذلك أن لديه أملاً وإحساساً بأن اليوم كان مثيراً وسعيداً مثل أمس ، وأن الغد سيكون مثيراً وسعيداً مثل اليوم . وهؤلاء الأطفال يملؤهم الشغف والإثارة حول ما تعج به حياتهم اليوم ، وما سيحدث لهم غداً ، وهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم ، فقد وجودوا خصالاً أو اهتمامات "أضاءت لهم حياتهم" كما أنهم يتمتعون بالثقة فى النفس والطمأنينة . والألوان الحية تلون حياتهم الصغيرة . وفى كل يوم يفعلون أو يكتشفون ما يحبونه بلا شك . والطفل الذى يتمتع بشخصيته الحقيقية أيضاً هو الطفل الريح ، ولأنه يتمتع بهذه الروح الإيجابية نادراً ما يلقي معارضة . فهو يحترم نفسه كما يحترم الآخرين كما أنه يتحمل المسؤولية ويمكن الاعتماد عليه بالطبع فى حدود ما يسمح به عمره .

ولكن المشكلة هي أن الشخصية الحقيقية لطفلك قد تبدأ واضحة جلية وقوية وجيدة في بداية طفولته ، والأمر يشبه الحذاء الذي اشتريته نظيفاً بلا آثار ويبدو تكوينه جيداً وغير بال ، فإذا تركته داخل الخزانة بلا استعمال سيظل كما هو ، ولكن الاكتفاء بالجلوس على الهامش ليس طبيعة الحياة . فبمجرد أن يرتدى أبنائك أحذيتهم وينطلقون بها في العالم الخارجي ، فإنها ستتأثر باللعب القاسى وعوامل الاتساخ . وحينها ستظهر عليها الآثار وتتعرض للتمزق والبلى . وسيصعب النظر إليها ، وتخيل أنها كانت جديدة ذات يوم ، ولكنها كانت كذلك بالفعل .

والشخصية الحقيقية للطفل شأنها كشأن الحذاء، تتأثر بالعالم الخارجي بما في ذلك أنت ، حيث ينقش على الصخر شخصية هذا الطفل الحقيقية . وهذه النقوش هي الخبرات الحياتية التي تغير ما كان عليه الطفل . وربما تكون هذه الخبرات هي التوتير والصراعات داخل المنزل ، أو وقوع الطلاق ، أو ربما التعرض للأذى فى المدرسة أو تشكيل الطفل بطريقة مشوهة سواء كان هذا بيدك أو بيد الآخرين ممن لهم سلطة عليه . و بكل هذه الأشياء يخبو شعاع النور البراق وتختفى وراءها روح الشخصية الحقيقية المرححة .

ويمكن أن تكون الحياة صعبة ، ولهذا السبب يكون من المهم جداً أن تمثل الأسرة لطفلها الواحة الغناء . ومن خلال كل هذه الخبرات الحياتية تبدأ برمجة الأطفال على أن يصبحوا ويفعلوا ما هو متوقع منهم لا ما يريدونه هم . ولكن الشخصية الحقيقية للطفل تقبع هناك بالداخل وقد كانت مشرقة وبراقة قبل التعرض لمشاكل النمو وخبرات الحياة التي تترك أثراً عليها . ويوجد بداخل كل طفل من أطفالنا شخصية حقيقية (وبداخلك أنت أيضاً) ومهمتك أن تصنع بيئة أسرية تساعد هذه الشخصية على الخروج إلى النور .

والاقتراحات التالية ستساعدك على البدء فى استخدام طرق من شأنها مساعدتك على اكتشاف الشخصية الحقيقية لطفلك وإبرازها ، وكذلك المواهب والاهتمامات المدفونة بداخل كل واحد من أطفالك . وهذا يعنى أنك ستحفر أرضاً جديدة :

- افتح الباب لأبنائك على مصراعيه ليختبروا التجارب المختلفة ، مثل : الموسيقى ، والفنون ، والدراما ، والآداب ، والعلوم ، والقيادة ، والسفر ،

والرياضة ، وغيرها من الأنشطة . وعليك بتشجيع أطفالك على الانخراط في تجارب جديدة . وليتخطوا الحدود التي رسمتها لهم ليروا ما يحيط بهم . لأنك إذا سمحت لهم بالاشتراك في الأنشطة المختلفة سواء وافقتك أم لا فإنهم قد يكتشفون في أنفسهم مهارات لم يكتشفوها من قبل . وهذا يعنى أنه يتعين عليك أن يكون عقلك متفتحا ، وأن تتقبل ما لا تحب . كما يتعين عليك أن تولي اهتماماً كبيراً للأنشطة والتجارب التي ينجذب إليها أبنائك انجذاباً طبيعياً . وأود التأكيد على أمر : لا تتخير لأبنائك ما تحب أو ما تعتقد أنهم سيميلون إليه . فلتغامر ولتخط بعض المتعة .

● ابدأ في مراقبة أبنائك والتعرف على المواهب الخاصة التي يتمتعون بها أو مظاهر الذكاء وساعدهم على تنميتها . فإذا وجدت ابنتك تميل إلى اللعب على البيانو فاصطحبها إلى حفل موسيقى أو اقترح عليها تلقي دروس في البيانو . والطفل النابه تظهر عليه علامات النبوغ منذ الصغر . ويمكنك تغذية مواهب أطفالك بتقديم الكتب أو البحث عن فرص للكتابة أو منحهم جهاز كمبيوتر ليكتبوا عليه . فإذا اكتشفت أن طفلك بارع في الرياضيات أو حل الألغاز ، فهذا يعنى أنه قد يكون نابهاً في الرياضيات أو ماهراً بالعلوم ، ويمكنك تنمية هذا التوجه لدى طفلك باصطحابه إلى معارض العلوم أو معارض الكمبيوتر أو يمكنك منحه جهاز كمبيوتر ، أو الاشتراك معه في إجراء التجارب . والطفل الذي يحب مشاهدة الأشياء يميل إلى الرسم وتكوين نماذج بنائية . ويمكنك مساعدة طفلك على تنمية هذه الموهبة بإهدائه أدوات رسم ، أو عدة بناء ، أو اصطحابه إلى متاحف الرسم .

وتعد قصة " رون " مثالا تطبيقيا لكيفية اكتشاف مواهب الأطفال حتى إن كانت تفاصيل هذه الحكاية تميزه وخاصة به . كان لدى " رون " طفل يدعى " ستيفن " يبلغ من العمر تسعة أعوام ، وفي عيد الميلاد قدم له " رون " كاميرا رقمية ، وبسرعة كبيرة تمكن " ستيفن " من تشغيلها وفهم كل وظائفها . وقد استأذن " ستيفن " والده في اصطحاب الكاميرا معه في رحلته الميدانية إلى حديقة حيوان برونكس . ولما كان من طبيعة " ستيفن " فقد الأشياء ، لذا وافق " رون " وزوجته " ستيفاني " على مضمض أن يأخذ الكاميرا معه . وكم كانت دهشتهم وسعادتهما عندما شاهدا العمل الرائع الذي قام به

” ستيفن ” واثنان من أصدقائه بمساعدة المدرس، فقد جمعوا أفضل ٢٦٧ صورة التقطوها لحديقة الحيوان ، وقاموا بعمل فيلم روائى للرحلة باستخدام كاميرا الفيديو ، وعرضوا الفيلم على زملائهم فى الصف وجمهور الآباء الذين حضروا . وكم كان مذهلا لـ ” رون ” و ” ستيفانى ” أن يكتشفا كيف أتقن هؤلاء الأطفال استخدام هذه التكنولوجيا ليخرجوا بهذا الإبداع الرائع . وقد اكتشف ” رون ” فى ابنه هذه الملكة الفنية الرائعة ، وأنها جزء منه ؛ لذا فقد شجعه على القيام بالمزيد من الأعمال الماثلة . ومثلك مثل ” رون ” سترغب فى اكتشاف مواهب أطفالك ، ومن ثم يمكنك بناؤها وتشجيع أبنائك على

المواصلة .

- **احترم تفرّد أبنائك وشجعهم؛** لكل واحد منا أشياء محددة يحبها وأخرى لا يحبها ، واهتمامات ومواهب ، ومهما كانت الاختلافات بينها ينبغى أن تُحترم ويفسح لها المجال حتى لو كانت غريبة مادام أطفالك يتميزون ويتفردون بها . وفى الحقيقة ينبغى تشجيع كل شخص على أن يكون متفرداً وله مواهبه الخاصة .
- **أخبر طفلك بأنه يفعل الصواب؛** فى أغلب الأحيان نخبر أطفالنا بأن ما يفعلونه خطأ واستمرار تصيد الأخطاء لهم يؤثر بالسلب فى تقدير الأطفال لأنفسهم وقدرتهم على المبادرة، واعلم أن النقد ليس مديحا ، لذا عليك البدء بالثناء على السلوك الإيجابى لأبنائك، والأمر لا يتوقف عند الثناء فحسب بل يمتد إلى تشجيع سلوكهم الإيجابى . ويمكنك مثلا أن تقول لهم : ” لقد أنهيت فروضك المدرسية أحسنت ” ، و ” كم أنا مسرور لتنظيفك حجرتك ” ، و ” كم هو جميل منك أن تترك أخاك الصغير يلعب معك بلعبك ” ، و ” أشكرك لمساعدتك لوالدتك فى تنظيف الصحون ” والثناء بكلمات مثل هذه من شأنه مساعدة أبنائك على بناء شخصيتهم وتقدير ذاتهم بالطريقة الملائمة .
- **ابحث عن نوايا أبنائك الحسنة؛** فى معظم الأحيان نعتقد أن أبنائنا يتعمدون ويقصدون إساءة التصرف ، ولكن بدلا من التسرع بلومهم ، افترض بهم حسنة النية . فمثلا إذا قام طفلك بالرسم على الحائط بالألوان فربما يحاول إيجاد دافع لنفسه ، ولكنه أساء التقدير ، إذن ليس بالضرورة أن يكون طفلا سيئا أو شقيا . وإذا لمت الطفل على هذا التصرف فسيحتزنه بداخله ولن يفارقه هذا الاعتقاد بنفسه، وحينها

ستواجه المشاكل الحقيقية . وإلى جانب البحث عن النوايا الحسنة أعد توجيه طاقة أطفالك لينتهجوا السلوك الحسن مثل أن تطلب منهم الرسم على الأوراق بدلاً من الحائط .

• **إياك وإتخام وقت طفلك بالعديد من الأنشطة :** لأن هذا الأمر يشبه ارتداد الرصاصة إليك ؛ لأن طفلك سيكره ممارسة هذا النشاط ، بل ربما سيتركه .

وعندما توفر بيئة أسرية تمنح لأبنائك مساحة لاكتشاف مواهبهم المتفردة ومهاراتهم واهتماماتهم بطريقتهم الخاصة مع تشجيعك ودعمك ، فأنت بذلك تؤسس وتهيئ لهم مناخاً يعيشون به وتتشع فيه طفولتهم الطبيعية الموجهة .

اصنع داخل منزلك جواً من الأمن والسلام ؛ إن طفلك يتعامل معك وزوجك كقاعدة عمليات قوية وآمنة ؛ لذا ينبغي أن يكون منزلك مكاناً آمناً لطفلك بحيث تزول عنه كل أسباب القلق عندما يدلف إلى المنزل ويغلق الباب وراءه ولا يضطر إلى الالتفات أو التشكك في ولاء أسرته . والأطفال في حاجة إلى أن يعرفوا أنهم ليسوا في حاجة إلى الاستمرار في حالة تأهب . ويصاب الأطفال بهزة عنيفة عندما يعيشون في منزل تعصف به الصراعات والتصرفات العدوانية والمشاجرات بين الشخصين اللذين يفترض أنهما يعتمد عليهما ويجد في واحتهما الأمن والأمان . حينها يشعر الأطفال بانعدام الأمن والخوف من انفصال الأسرة .

وظالما أن مستويات العلاقة بينك وبين شريك حياتك مهمة ، فعليكما الالتزام بالامتناع عن الشجار والصراخ أمام أطفالكما ؛ لأن الأطفال يميلون إلى إلقاء اللائمة على أنفسهم فيما يتعلق بالمناقشات الحادة التي تتطور إلى هجمات شخصية ، حتى إن بدا هذا التصرف منهم غير منطقي لمن يتعامل مع الموقف من الخارج . وهم يدأبون على اتهام أنفسهم قائلين " لا بد أن هذا خطئي " ، كما أن الأطفال يعتقدون أن إصلاح هذه الأمور مهمتهم ، والآن هل تتخيل مدى بشاعة أن يعتقد أطفالك أنهم مسئولون عن شيء خارج تماماً عن سيطرتهم؟ وبالإضافة إلى ذلك فإن أطفالك ليسوا جنوداً لحفظ السلام ، والمؤسف أنهم يتعرضون لكل هذه المحاكمات دون الاستفادة من مشاركتهم في " أى عمليات لحفظ السلام " ، مما يصيبهم بصدمة عنيفة ، ويقلل تدريجياً من تقديرهم الذاتي وثقتهم في أوضاعهم الاجتماعية .

والأطفال الذين يعيشون في منازل تندلع بها نوبات عنف يخشون من دعوة أصدقائهم إلى المنزل خوفاً من الإحراج بسبب المشاجرات العنيفة .
فإذا كان لابد من المناقشات والاختلافات فاحرص على كرامة شريك حياتك واحترام مشاعره وكن واعياً لتأثير هذا الشجار على الآخرين .
وليس بالضرورة أن تكون كل المناقشات والاختلافات التي قد تقع أمام أطفالك ذات تأثير سيئ طالما أنها بدون صراخ وعويل وسباب . ولنواجه هذا الأمر : إن جميع أفراد الأسرة تنشأ بينهم خلافات ، ولكن يمكن للخلافات الصادقة أن تكون درساً جيداً يتعلم منه أفراد الأسرة أن الذين يحبون بعضهم البعض يمكنهم الاختلاف مع بعضهم والتعبير عن وجهات نظرهم دون الخوف من بعضهم ، أو الخوف من خسارة قاعدة الأمان . والأطفال الذين لم يشهدوا أى مناقشات طيلة حياتهم ربما يشبون سذجاً وعرضة للتأذى عندما يجربون حقائق العلاقات مع تقدم الحياة بهم . ولكن عندما تتطور المناقشات إلى صراخ وعويل ونيل من الآخرين تصبح قوة الأسرة وأمان الأفراد مهددة وحينها يشعر الأطفال بانعدام الأمان .
إذن كيف تضمن أن تصبح أسرتك وتبقى قاعدة آمنة وصلبة لأطفالك وليست ساحة حرب؟ سأساعدك على الإجابة عن هذا السؤال من خلال بعض التصرفات التي يمكنك القيام بها :

● اجعل المناقشات خلف الأبواب المغلقة واحتفظ بها كذلك : إن المشاجرات الجائرة التي يملؤها الصراخ والنيل من الآخر أمام الأطفال ما هي إلا إساءة لطفولتهم لأنها تخيفهم عاطفياً ، وكل هذا يحدث نتيجة لفقدانك السيطرة على نفسك وعدم احتوائها حتى يمكنك التحدث إلى شريك حياتك على انفراد ، وإذا فقدت أعصابك وسمحت للخلافات بأن تنحدر وتتحول إلى هجوم شخصي ، فحاول على الأقل أن تواجه شريك حياتك خلف الأبواب المغلقة ، ولا تدع أبناءك يدفعون ثمن ما لم تجن أيديهم .

● كف عن التعامل على أنك لا تخطئ : الخلاف حول مَنْ على صواب وَمَنْ المخطأ لا يعنى أطفالك البتة ؛ لذا توقفا عن الشجار .

● لا تقل إنك لا تستطيع التحكم فى أعصابك : لأن هذه المقولة ليست صحيحة فأنت من يتحكم فى أعصابه . هل سبق وتشاجرت فى منزل رئيسك؟ أو فى دار العبادة؟ أو فى المطعم مع أصدقائك؟ إذن أنت لا

- تفقد أعصابك عندما لا تكون الفرصة متاحة. فالشخص الوحيد الذى يمكنه التحكم بك هو أنت نفسك . فاختر التحكم فى عصبيتك وحاول إيجاد متنفس آخر لغضبك ولا تفرغه فى أطفالك ؛ لأنهم يتعلمون ما يعيشون ، لذا توقف وفكر فيما يتعلمونه منك عندما تفقد أعصابك .
- إذا لم تكن الخلافات صادقة ، دع أطفالك يشاهدون الحل ؛ شارك طفلك لحظة إعادة توثيق العلاقة بمجرد أن تتوصل إلى حل أو تتخذ قراراً . وقد تكون هذه اللحظة عناقاً صامتاً لمدة ثلاثين ثانية ، أو أن تنظرا فى عيني بعضكما البعض لمدة دقيقة .
 - ابتعد عن كل نماذج الإساءة اللفظية ؛ لأنك الشخص المحورى فى حياة طفلك ، فعندما تصرخ فى وجهه أو تنتقده أو تعنفه تترك فى نفسه أثراً لن يمحي . وعندما تخفق فى إبراز ما يجعلك فخوراً بطفلك أو لماذا هو مميز عندك ، أو لماذا تحبه . فإنك تحفر هذا داخل ابنك . لذا أقدم لك قائمة بالخطوات التى يمكنك اتباعها لتتوقف عن استخدام الألفاظ غير المناسبة .
 - ليدعم أفراد الأسرة بعضهم البعض يومياً ؛ لتكن سياسة الأسرة أن يدعم أفرادها بعضهم البعض كل يوم بملحوظة ، وكلما زاد ذلك ، كان أفضل ، ولكن ليكن هذا التدعيم على الأقل مرة واحدة كل يوم ، ويمكن أن يكون هذا بكلمات بسيطة مثل : " أعلم أن الحياة تبدو غريبة فى بعض الأحيان ، ولكن أود أن تعرف أننا معاً فى كل شيء " ويمكن أن تصبح هذه العبارات مؤثرة فى حياة الطفل دون أن نعلم . وبالإضافة إلى ذلك اسأل أفراد أسرتك كيف تجرى الأمور معهم ولا تتقبل " حسناً " كإجابة نهائية ، بل انظر فى أعينهم وكن مستعداً للاستماع إليهم والإجابة عن تساؤلاتهم ولتكن إجابتك صادقة ، وكن مهتماً بدورة حياة أبنائك .

كيف تتجنب الإساءة اللفظية ؟

١. تعرف على أولى علامات انفلات أعصابك : كى تتمكن من التوافق مع سلوكك عليك التعرف على أولى العلامات التى تشير إلى بداية فقدانك التحكم فى نفسك . مثل جفاف حلقك . أو احمرار عينيك . أو احمرار وجهك . أو انقباض فى معدتك أو تسارع فى ضربات قلبك . ولكن ما هى علامات انزلاق لسانك ؟ أعتقد أنه يمكن التعرف على هذه العلامات لأنه جزء من سلسلة سلوكك المعتاد . ويمكن أن تقودك أولى العلامات إلى الحلقة التالية من السلسلة . وهى متى يمكنك اتخاذ قرار سليم بتغيير سلوك الإساءة اللفظية عند بدء أولى العلامات فى الظهور .
٢. اختر النجاح بوعى : يمكنك استخدام أولى علامات الخطر أو انفلات أعصابك كإشارة تذكرك بأن عليك التوقف وتغيير سلوكك . بدلاً من الانخراط فيه والتفوه بألفاظ غير لائقة . وعندما تشعر بأن العلامة التى تعرفت إليها فى الخطوة الأولى على وشك الحدوث . حينها اتخذ قراراً واعياً باستخدامها كبداية لسلسلة من النجاحات المتمثلة فى تغير السلوك .
٣. ليكن رد فعلك متوافقاً : أنت فى حاجة إلى تجاوز لحظة الانفعال . ولكى تصل لهذا عليك الامتناع عن إيذاء أبنائك . ماذا يجب أن تفعل إذن ؟ غادر الحجرة . أو اخرج وافعل أى شىء حتى لا تؤذى أبنائك .
٤. تحدث إلى الشخص الذى يمكنه أن يكون مسئولاً عن تصرفاتك : أنت تسيء معاملة أبنائك لأنك لك سلطة القيام بذلك بوصفك والدهم . ولكنك لا تشعر بمسئوليتك الحقيقية كأب . لذا اختر صديقاً - وليكن أحد أفراد العائلة - ليكون المسئول عن تصرفاتك . أى أنك ستكون مسئولاً عن تصرفاتك أمام هذا الشخص . وفى كل مرة تدون فى مفكرتك فكرة مدمرة أو تتجنب موقف سيئاً اتصل بهذا الصديق ، واقراً عليه ما دونته فى يومياتك وتحدث إليه عما تشعر به .
٥. انتهج سلوكاً تفاعلياً إيجابياً : عندما تصل إلى مرحلة الانفعال عُد إلى غرفة أبنائك واحتضنهم وربت عليهم . أى قم بعمل إيجابى معهم .
٦. استعن بمستشار على المدى البعيد : كى تتمكن من التعامل مع ما يجول بخاطرك . عليك التحدث إلى شخص بصورة منتظمة ويمكنك التوجه إلى مستشار نفسى . أو رجل دين . أو إخصائى اجتماعى ، أو أى شخص يستمع إليك ويواصل إرشادك إلى الطريق الصحيح . تأكد من أنك تعتنى بنفسك جيداً .

- **تعامل مع السلوك المدمر بأسلوب حازم :** لا يقصد بتقبل أفراد الأسرة لبعضهم البعض أن تتقبل أى توجه أو سلوك ، وإن كان غير مقبول ، بل يعنى تقييم الإنسان والبحث عن الأشياء القيمة التي يمتلكها سواء جيدة أو سيئة ، فإذا تصرف شخص ما فى موقف تصرفاً سيئاً أو بغضب عارم ، أو تصرف تصرفاً يدل على عدم الاحترام أو سوء السلوك أو شرب الكحوليات أو تعاطى المخدرات فعليك أن تفهمه بأسلوب واضح وحازم أن هذه التصرفات غير مقبولة ، ولكن فى الوقت ذاته اجعل أسلوبك معه يساعده على إعادة تقدير نفسه ، على سبيل المثال ، يمكنك أن تقول : " لن أقبل ولن أسمح أو أوافق على هذا السلوك ؛ لأننى على يقين أنك شخص أفضل مما تبدو عليه الآن . إننى لا أحاكمك لعلمى بالخصال الجيدة التى تتحلى بها ، وأعلم أن استجابتك يمكن أن تكون أفضل مما هى عليه ؛ لذا أطلب منك أن تكون الشخص الصالح الذى عهدته " .

٤ . **احترم أدوار وإسهامات كل فرد من أفراد الأسرة ، وعبر عن تقديرك له علانية :** كل واحد من أفراد الأسرة النموذجية المترابطة يلعب دوراً وله هدف . وفى الحقيقة لا بد أن يشعر كل فرد ويعرف أنه لولا إسهامات الجميع ما تكونت هذه الأسرة . وأن الأمور كانت ستصبح سيئة لولا وجود الجميع .

وكما سبق وذكرت ، كنت فى أثناء فترة دراستى فى المدرسة الثانوية وما قبلها منخرطاً فى ممارسة الرياضة . وغالباً ما كان أفراد أسرتى يحضرون مباريات كرة القدم ليشاهدونى وأنا ألعب فى ملعب المدرسة ذى الإضاءة المبهرة . أو أثناء مباريات كرة السلة وفى جو مشحون عاطفياً ، أو عندما كنت أمارس لعبة المصارعة فى صالة الألعاب الرياضية المكتظة بالشاهدين . وكان ذهاب أسرتى الفقيرة التى لا تملك المال الكافى للاستمتاع بوسائل الترفيه ومشاهدتى فى الأحداث الرياضية نقطة مضيئة . فكم كانت أسرتى تشعر بالفخر عندما أتمكن من تخطى لاعب وإحراز هدف . وقد كان الناس يأتون لأبى ويصافحونه قائلين : " كانت مباراة رائعة يا جو" وكأنه كان يلعب معى . إذن . فقد كنت أنا مصدر الترفيه والفخر الوحيد لأسرتى . فعلى الرغم من كونى شخصاً منزوياً . كان أحد أدوارى أيضاً أن أكون مصدر الفخر لأسرتى من خلال نجاحاتى تلك . وكان

هذا الدور بمثابة " عملة " أفادت الأسرة ، فقد كنت أشعر شعورًا جيدًا لأن ما أقوم به كان مهمًا للأسرة .

وبعض الأسر لديها " المهرج " الذى يدخل البهجة على قلوب أفراد الأسرة ، وعادة ما تمثل الأم " الصمغ " بين أفرادها ، الشخص المرح الذى يلصق جميع فرد الأسرة ببعضهم ، وكما تلعب الأم دور المربي الذى يحرص على تغذية كل واحد من أفراد الأسرة (إجبار كل واحد على تناول الطعام إذا استلزم الأمر) . ومؤخرًا صادفنى هذا النوع من الأمهات ، إنها " جيل " والدة " أنا " إحدى العاملات

نتائج الاستبيان :
أعرب ثلاثة وخمسون بالمائة
من الآباء عن استيائهم
من تقديم التضحيات كآباء

معى . فقد أجرى لجيل عملية قسطرة ثلاثية ، وتعافت عندما زارتها " أنا " فى المستشفى لأول مرة بعد الجراحة . ودبت فيها دماء الحياة وتحسنت حالة الشرايين عندما شاهدت ابنتها تدلف إلى الحجرة بعد أن قُطعت مئات الأميال واتصلت بزوجها بصوت مسموع : " أحضر معك شيئًا لابنتك لتأكله " .

وعلى الرغم من مرونة الأدوار واختلافها ، فإن العلاقة بين الآباء والآباء فى الأسر التى تتمتع بعلاقة صحية تكون واضحة لا يشوبها شيء ، حيث يوجد تدرج داخل الأسرة ، كل واحد من أفرادها يعلم من يأتى على قمة الهرم نزولاً إلى الأصغر ، ولكى تضع لكل واحد من أفراد أسرتك دوراً واضحاً عليك اتباع ما يلى :

• لا كن مصدرًا واضحًا للسلطة ؛ إذا أردت تكوين أسرة رائعة ، فاعلم أنك لست " صديقًا " لأبنائك وأنك لست مثلهم ، يمكنك أن تكون ودودًا معهم ، بل هذا ما ينبغى عليك القيام به ، ولكن مع الحفاظ على الحدود الفاصلة بينكم واضحة وجلية ؛ لأن أطفالك فى حاجة لأن تكون أنت الشخص صاحب السلطة الذى يسن لهم حدود السلوك المقبول . فإذا حاولت أن تكون صديقًا لهم فأنت بذلك تقلل من سلطتك ، وعندما يتطلب الأمر التحول من دور الصديق إلى دور الأب لتضع لهم القواعد التنظيمية سيرتبك أبنائك ويشعرون بخيانتك لهم . " كنت أعتقد أنك صديقى ، ولكن ها أنت تخذلنى [أو تأخذ

لعبي [! " فلن يفلح الأمر فأنت إما صديقاً أو والدًا ، إذ لا يمكنك لعب الدورين .

● اتخذ القرارات لأسرتك: بعدما تستمع إلى كل الآراء وترى كل التصرفات فقد جاء دورك لتتخذ القرارات النهائية. وبالنسبة لأسرتي فإننا أسرة تتحلى بالديموقراطية جدًا ، نرأى كل واحد منا ، ولكن عندما يتعلق الأمر باتخاذ القرار لا نعقد لجنة ، بل دائمًا ما نتخذ أنا و " روبين " القرار النهائي .

● لا تفضل أحد الأبناء على الآخر: لا يوجد بين أبنائك من هو أفضل من الآخر ، واحذر التعامل بهذا المنطق لأن الأطفال لديهم حساسية للتفضيل وغالبًا ما يفسرونها بأنهم غير محبوبين ، وتترك في نفوسهم أثرًا يظهر لاحقًا في صورة التقليل من شأن أنفسهم .

لذا فإن الرسالة التي ينبغي أن تكون واضحة هي : روح التقبل هي لب متطلبات التربية وتكوين أسرة رائعة ، وعندما تتمتع بروح تنم عن تقبلك لأطفالك فكأنك تقول . على الرغم من عدم رضائي عن كل ما يأتي به أبنائي فإنني أحبهم ، تقول هذا على الرغم من أنك تترنم في بعض الأحيان أن يفعلوا بعض الأشياء ويمتنعوا عن بعضها : لأن الأساس بالنسبة لك هو أنك تتقبلهم كما هم وستقبلهم دائمًا . وعندما يعيش الأبناء في جو يملؤه التقبل والثناء سيتعلمون كيف يحبون أنفسهم ويؤمنون بها .

العامل # ٢ : عزز التناغم في حياتك الأسرية

إحدى الأفكار الأساسية التي ستسمعني أكررها خلال هذا الكتاب هي أن الأسرة الرائعة تتمتع بتناغم معين ، وكأنهم يرددون نغمة متواصلة بينهم " هنا منشؤنا ، وهذا ما نعمل لأجله . وهذا ما نقوم به معًا " . فالحياة تبدأ بهذا التناغم . والجنين في بطن أمه يستمع إلى نغمات ضربات قلبها ، صوت هادئ ومريح يستمر معه إلى لحظة ميلاده وبعد الميلاد ، عندما تحتضن الأم طفلها تضعه بصورة غريزية عند قلبها ، وهذا مثال للنظام الطبيعي للكون . فدقات الحياة هذه هي التي تمدنا بالراحة والأمان والأمن ، وهذا ما يمثل مصدرنا للتغذية والنمو . ثم تربطنا بنغمة حياة أعمق ، تلك التي نجدها داخل أسرنا . لذا فالأطفال في حاجة إلى هذا التناغم في حياتهم ، وعندما لا يحظون به لا يشعرون بالراحة . وهذا العامل ذو أهمية مطلقة لأسرتك المستقبلية .

ولكل أسرة نعمتها المختلفة، فالأسرة التي لديها ستة أطفال تختلف نعمتها عن تلك التي لديها طفل واحد. فإذا قارنت بين أسرتين تعيشان في نفس الحي ولا يفصل بينهما سوى جدار، ستسمع نعمات مختلفة تماماً كما ستستمع إلى نعمتين مختلفتين. وعلى الرغم من أن كلتا النعمتين رائعتان لكنهما مختلفتان. وفي بعض الأسر، ربما تكون النعمة صاخبة بينما قد تكون النعمة هادئة في الأسر الأخرى. ولكن ليست كل النعمات جيدة، فقد يكون بعضها نعمه القوضى، والألم، والضغط، والجروح، والاختلاف، وجنون الريبة، وافتقار الثقة، واضمحلال أو انهيار مستويات العلاقة، تلك إذن نعمات كئيبة. وربما تكون النعمات التي تعزفها أسرتك.

ومن خلال عيادتي الخاصة للطب النفسي، ومن خلال التلفاز أسعى لتعليم ملايين الآباء والأسر الأميين كيف يساعدون أنفسهم على صنع النعمة الخاصة بحياتهم الأسرية والحفاظ عليها والتي - على الرغم من أنني لا أدعى قدرتي على تصحيح كل الأخطاء إذ لا وجود للأسرة الكاملة - تكون ذات مغزى لكل فرد من أفراد الأسرة. فإذا لم تجد النعمة الخاصة بك، أو لا تحب نعمتك ولا تعرف كيف تغيرها وتضع أخرى جديدة، اقرأ الملاحظات التالية، التي ستساعدك على تحديد النعمة الخاصة بك وبأسرتك وكيف تستعيد نعمتك الخاصة.

١. ضع لحياتك الأسرية جدولاً زمنياً مسبقاً التحديد: أعلم أنه من الصعب وضع جدول زمني للأحداث اليومية أو الأحداث الأسبوعية، ولكن أسرتك في حاجة إلى جدول زمني ومعدل لتطور الأنشطة الأساسية التي يقوم عليها اليوم. على سبيل المثال، ضع مواعيد محددة للوجبات ومواعيد محددة للنوم، وكذلك ضع قائمة محددة بالأعمال اليومية الصغيرة وحدد مواعيد لأداء الفروض المنزلية ومشاهدة التلفاز واستخدام الإنترنت وغيرها. ويوفر توافق هذه الأشياء حدوداً للأعمال اليومية التي تؤديها الأسرة، بحيث يمكن لكل فرد من أفرادها الاعتماد عليه. ويمكن للترتيب المسبق أن يكون له تأثير مريح ومهدئ.

• مارسوا الألعاب والأنشطة كأسرة واحدة: الأطفال بطبيعتهم خلاقون ويستمتعون باللعب مع الأسرة، وعندما تحدد موعداً منتظماً للعب أو اختيار ليلة كل أسبوع لحل الألغاز، فأنت بذلك تضع أساساً إيجابياً

لأسرتك تضع شيئاً ينطلع إليه الجميع ، كما أنك تخلق فرصاً للتواصل بين أفراد الأسرة . وبالمناسبة ، إن مشاهدة التلفاز أو الأفلام ليس نشاطاً أسرياً لأن النشاط الأسرى يتطلب التفاعل .

• **ضع معهم مشاريع تطوعية :** طريقة أخرى لتحقيق التناغم وصنع نغمة خاصة بالأسرة هي تشجيع جميع أفراد أسرتك على القيام معاً بعمل تطوعي ومساعدة الأقل حظاً، على سبيل المثال : ارفع أبناءك للاشتراك بانتظام في الأعمال الخيرية التي تنظمها دار العبادة ، ومهما كان ما تفعلونه حول فكرته إلى سلوك تفاعلي ، وعندما تفعل هذا سينتاب أطفالك شعور رائع بأنهم ينجزون ، وستصبح قيمة العطاء مغزولة مع نسيج الأسرة ، ومن ثم تحدد شخصية أسرتك ومواقفها .

٢. **دعم القيم الأسرية :** إن القيم الأسرية هي مفاهيم أساسية تحدد مواقف أسرتك ومفاهيم لتعيش بها ، ليس لبعض الوقت ولكن على الدوام . وعندما تتعرف إلى قيمك وتعيشها ستضع النغمة المطلوبة لحياتك، وأحد الطرق التي يمكنك انتهاجها هو الحوار المستمر بينك وبين أفراد أسرتك ، والذي سيوضح القيم التي تعتنقها الأسرة وتتمسك بها . على سبيل المثال . كنت أنا و " روبين " نعلم أبناءنا كيف يمكن أن يكونوا من أسرة " ماكجرو " ، فكنا نقول أشياء مثل من ينتمي إلى أسرة " ماكجرو " لا يكذب ولا يسرق ولا يغش ولا يبسب الآخرين ولا يتفوه بكلمات عنصرية ولا يكون وضيعاً مع الناس . كما أن مَنْ ينتمي إلى أسرة ماكجرو لا يسخر من الآخرين الذين يعانون من إعاقة بدنية ولا يتكلم أو يتعامل مع الجيران بأسلوب غير مهذب " ، وعليك أن تشرح لأبنائك لماذا لا تفعل أسرتك مثل هذه الأشياء . ولماذا تعد غير مقبولة . ويمكنك أن تشرح هذا لهم قائلاً : " إنك لا تقبل مثل هذه السلوكيات لأنها غير عادلة وغير صحيحة " . وهو أمر لا يمكنك أن تفخر به أو أنه غير مثمر .

٣. **اخلق بداخل أسرتك إحساساً بالهوية :** أحد الطرق التي يمكنك استخدامها للقيام بهذا هي البحث في شجرة العائلة ، ففي أغلب الأحيان ننسى قصص الأسرة العظيمة ، ومن ثم نتوقف عن تذكر هؤلاء الأشخاص . لذا اجعل هذا الأمر أحد مشاريعك وتعرف على الأجيال السابقة بمن في ذلك أولئك

الذين ماتوا ، ومن يعلم لربما تتضح صلة قرابة تربطك بأحد المشاهير . أو حتى ربما أناس عاديين لم تكن تعرفهم من قبل ، واعلم أن فهم تاريخ العائلة يقوى الصلات بين أفراد الأسرة الواحدة .

وبالإضافة إلى ذلك اشترك مع عائلتك لصنع رمز للعائلة تماماً كما كانت تفعل الحضارات القديمة عندما كانوا يصممون شعاراً للأسرة يضعونه فوق منازلهم . أو فى أماكن تجمع الأسرة الكبيرة أو فى المراكز . وهذا مشروع جيد لعائلتك لأنك تساعدهم على معرفة جذور العائلة ، كما أنك تسهم فى تكوين فريق عمل من بين أفراد الأسرة .

٤ . **ضع المعايير السلوكية :** ربما توجد بعض الأمور التى تتعامل معها أسرته وتكررها ، وأمور أخرى تعد جزءاً من معايير السلوكية . ولكن ينبغى تثبيت العديد من هذه المعايير ولا تتركها للمناقشة المفتوحة . على سبيل المثال . منذ أن كنت فى الثالثة من عمري كان أبى يقول لى دائماً : " يا بنى عندما تلتقى أى شخص تقدم نحوه وناده باسمه وانظر فى عينيه وصافحه بقوة " . لذا عندما يزورنا أى شخص فى البيت أو نلتقى أحداً فى الشارع أعرف بالضبط ما ينبغى على القيام به . ولم أشعر بالارتباك لأننى أعرف ما ينبغى على عمله ، الأمر الذى يخلصنى من الضغوط .

وعندما كنا أطفالاً تعلمنا فى مرحلة مبكرة من عمرنا أهمية مراعاة شعور الآخرين . فقد تلقينا دروساً عن السلوك وضبط النفس . فقد كانت هناك نغمة لأسرتنا تقول " من فضلك " . و " أشكرك " . كما أننا نحترم خصوصية الآخرين . وعندما نود الدخول إلى حجرة شخص ما نستأذنه أولاً . كانت المعايير السلوكية التى تربيها علينا هى احترامنا لبعضنا البعض . فما كنت لأدخل حجرة شقيقتي أو أفتش فى أغراضها بحثاً عن شيء أريده . بل كنت أسألها إن كان لديها . وإذا ما كان بإمكانى البحث عنه . كما أن شقيقتي لم تكن تدخل حجرتى وتستعير جواربى للترييض قبل أن تستأذنى أولاً . كان لأسرتنا نغمة تمنح لكل واحد خصوصيته بالمنزل . فلم نضطر للإغلاق على أغراضنا أو نحرسها . لأننا نعلم أن أحدنا لن يفقد أغراضه . إذن العائلة التى تتمتع بمعايير سلوكية هى عائلة جيدة .

٥. كن مسئولاً عن اختياراتك : أنت وكل واحد من أفراد أسرتك مسئولون عن اختياراتكم لأن الاختيارات التي قمت بها وما زالت هي مسئوليتك مائة بالمائة . ولا بد لهذه الخيارات من ثمن سواء أكان جيداً أو سيئاً يدفع المحيطين بك إلى أن يتأثروا بقراراتك . وتذكر النقطة التي تحدثت عنها سابقاً كلنا يتأثر بالآخر؟ فأنت من تختار لأسرتك توجهات محددة والتي تؤثر في العلاقات بين أفرادها . أنت من يختار الانفعالات والمشاعر التي تحكم سلوك أفراد عائلتك . وأنت تختار طريقة تصرفك ورد فعلك تجاه باقى أفراد أسرتك ، وأنت تختار طريقة التأثير التفاعلى مع باقى أفراد أسرتك .

وكلما فكرت فى هذا الأمر أجد نفسى أتذكر صديقى " توم " فى المدرسة المتوسطة ، وكيف كنا نطارد الثعابين ونمسك بها ، وذات مرة تمكنا من الإمساك بثلاثين ثعباناً من بينها ثمان أو عشر من الحيات ذات الجرس وكانت ضخمة الحجم . كان والدى ووالدتى وثلاث من شقيقاتى يعانون من رهاب الحيات إلى الحد الذى لم أتمكن معه من حتى الاقتراب إلى المنزل وهى معى . ولكن والد " توم " لم يكن يعانى من أية مشاكل مع الحيات لذا احتفظنا بها فى أقفاص داخل المرآب وبهذه الطريقة تمكنا من إخراجها واللهو بها متى شئنا . أما فى منزلى فلم يكن مسموحاً لى بالقيام بهذا لأن هذا الأمر يؤثر بالسلب فى أسرتى فقد كنت مسئولاً عما أفعل .
وعندما تدرك فعلياً أنك مسئول عن اختياراتك التى تؤثر فى بقية الأسرة فهذا يعنى أنك لابد أن تكون مستعداً لتوجه لنفسك أسئلة مثل الأسئلة التالية :

- هل هناك سلوكيات أو عادات سيئة على التخلص منها ؟ وإذا وجدت . فما هى تحديداً ؟
- هل تفوق نفقاتى ما لدى مما يؤثر بالسلب على أسرتى ؟
- هل أختار حياة المخاطرة دون الاهتمام بسلامتى ؟
- هل أعانى من مشاكل بالعمل سببها توجهاتى أو سلوكى أو التنازل عن مبادئى ؟
- هل أفكر فى العواقب السلبية والإيجابية التى قد تعانى منها أسرتى إذا غيرت مجال عملى ؟
- هل قمت بمخاطرات غير ضرورية ؟

- هل أسأت معاملة أبنائي يوماً ؟
- هل أخفق في العناية بصحتي بعدم منح نفسي فترة راحة ؟
- هل أخفقت في الالتزام بعهود الزواج بأن أصبحت بعيداً عاطفياً عن زوجتي أو خائناً لها ؟ هل أعتبر أن هذا السلوك له تأثير على أسرتي ؟
- هل اخترت وضع العمل على رأس أولوياتي بدلاً من عائلتي ؟

أجب عن هذه الأسئلة . وأي أسئلة أخرى تتبادر إلى ذهنك لتري مدى قوة تأثير اختياراتك على أسرتك . ودع لإجاباتك مهمة تحديد أولويات الإصلاح .

٦. دعم أسرتك وأي واحد من أفرادها : في مفهوم الأسر الرائعة تحتل الأسرة المرتبة الأولى . فأنت لا ترحل تاركاً أسرتك لتتزوج من آخر . إذ لا يوجد ما هو مقابل الأسرة . بل الأسرة فحسب . والأسرة أولاً وأخيراً . وبالطبع عليك تشجيع الفريق الذي ينتمي إليه أبناؤك وأصدقائهم وكذلك الجوقة التي يغنون فيها وجميع المجموعات الثانوية التي عليك أن تدين لها بالولاء . ولكن هذا النوع من الولاء يختلف عن ولائك لأسرتك ؛ لأن المصدر الأول للإحساس بالانتماء ينبع من الأسرة . لأن الله لم يخلق للإنسان قلبين . فالولاء لا يقبل القسمة .

وأفراد الأسرة الواحدة يساندون ويدافعون عن بعضهم البعض . وعندما كان ابني " جاي " يبلغ من العمر تسعة أعوام جاء صديقه إلى منزلنا ليلهو معه . وكان هذا الصبي ينحدر من أسرة كبيرة قوية بالمعنى المادي والحرفي للكلمة . وعندما دلف ابني الأصغر " جوردن " إلى الحجرة ليشاركهما اللعب استاء صديق " جاي " وشرع في مضايقة " جوردن " . وبعد فترة ليست طويلة خرج جوردن لشراء الكعك لجميعهم . وعندها اقترح صديق " جاي " عليه أن يخرجنا من الباب الخلفي ويختبئنا حتى لا يعثر عليهما " جوردن " هنا أجابه " جاي " رافضاً : " إننا لا نتصرف بالوضاعة مع بعضنا البعض " . لقد كان " جاي " وفيّاً لأخيه الأصغر .

وذات مرة كنت أعمل على حل مشكلة لأسرة يدمن ابنها المخدرات ثم استفحل الأمر . وبدأ في الاتجار بها وانتهى أمره إلى السجن . وكانت أسرته تشعر بالحرَج من سلوكه الإجرامي المشين وخاصة شقيقته إلا أن كل

ما قلته لها هو : كوني وفيية لشقيقك ولا تخجلي منه . وإذا قال لك أحدهم : " أليس شقيقك في السجن ؟ " أجيبه قائلة : " نعم لقد كانت خياراته سيئة . وهو الآن يدفع الثمن . وإننى بالفعل أحاول دفعه ليغير مجرى حياته " .

الولاء يبدأ من المنزل . لذا ينبغي على أفراد الأسرة تقديم التضحيات من أجل بعضهم البعض وأن يعضدوا بعضهم بعضاً أمام الآخرين أى يقفون إلى جانب أسرته . فالأصدقاء يدخلون حياتنا ثم يمضون . ولكن ليس لديك سوى أسرة واحدة ستظل لك إلى الأبد .

ولنفترض أن هناك " نعمة شاذة " فى الأسرة ، على سبيل المثال أب مدمن للمخدرات ، أو زوج لا يدعم رغبتك فى تكوين أسرة رائعة ، أو والد شرير ؟ ينبغي أن تعلم أن تكوين الأسرة الرائعة لا يتطلب مشاركة كلا الوالدين بالطبع هذا يحدث فى عالم مثالى ، لذا لا تنتظر شريكاً ؛ لأن التغيير يبدأ منك عندما تقرر ما الذى تريده لأسرتك . وعندما تكسر حالة الجمود . حيث تجلس مكتوف الأيدي لترى من الذى سيتحرك أولاً . وتكون أنت البادئ بخلق روح من التجديد والطاقة لأسرتك . وسيؤثر تفكيرك الفعال فى جميع من حولك خاصة شريكك . وليكن كل ما تأمل فيه من خلال مناقشاتك ومن خلال الأمثلة والاختيارات أن تكون مصدر إلهام لجميع أفراد أسرتك .

أعد اكتشاف أسرتك واعثر على النعمة الخاصة بها التى تعبر عن نماذج إيجابية مثل الانضباط الذى يرسى أسس النظام لا القمع ، والذى يصنع جواً يلهم ويحفز على التغيير والقيم التى تحدد ماهية أسرتك ومعتقداتك . والأهم من هذا أن الأسرة التى لها نعمة هى تلك يعيش فيها الوالدان بالحب الذى يعبران عنه ويشعران به .

العامل // ٣ ضع أسساً لتقاليد وطقوس ذات معنى

كلنا نتذكر مآدبة العشاء التقليدية التى يقيمها الأجداد فى الإجازات أو الإجازات الطويلة التى نمضيها كل عام مع الوالدين ، جميعها أحداث واحتفالات تحدد ماهية الأسرة وكيف يتواصل أفرادها مع بعضهم البعض . وما أتحدث عنه هنا هو أنشطة ونماذج متوقعة من حياتك الأسرية تمثل أسس الدعم النفسى والسلوكى لقيمك ومعتقداتك ، وتمد الأسرة بالشعور بالاستقرار وأن لها هوية ، كما أنها تعزز موروث الأسرة . وتمنح أسرتك معنى وسبباً للاستمرار

في خلق نعمة لحياتك الأسرية ، وعلى سبيل المثال : يمكن لأسرتك الاحتفال بأحداث مثل أعياد الميلاد أو الاعتناء بطقوس محددة ، مثل استحمام الطفل قبل هلوده للنوم وقراءة قصة له وهو في الفراش ، أو الطقوس الأساسية ، مثل تحديد طرق معينة للاحتفال بأعياد الميلاد أو أعياد الزواج ، وتوجد أيضاً طقوس لانضمام أفراد الأسرة إلى المؤسسات أو الجماعات وغيرها من المجتمعات الأكبر من نطاق الأسرة . ويدخل ضمن الأمثلة التي نتحدث عنها تشجيع الفريق الرياضي المفضل ومساندة أفراد المجتمع ومشاهدة الاحتفال بالأعياد الوطنية .
وأقصد بالطقوس العائلية الأنشطة المتكررة والمخططة والمنسقة التي تعنى لنا شيئاً . والتي تلتزم بالقيام بها . أى أنك لا تفعلها فقط عندما تتاح لك الفرصة لذلك وتتخلى عنها عندما تكون منشغلاً . إذ قوة التقاليد والطقوس تكمن في استمرارها . وبدون هذه السمات المحددة تصبح الطقوس مجرد عمل روتيني فاقد الهوتة .

ولأيسر الأمر عليكم اسمحوا لي بأن أشارككم بعض الطقوس التي تواظب عليها أسرتي . فعندما كنت أذهب مع ولدي " جاي " و " جوردن " إلى الفراش ليلاً (بعد أن تنهى " روبين " عملها المبنى طوال اليوم) أقص عليهم قصة خيالية يلعبان فيها دور البطولة حيث يهزمان أبطال القصة . وكنت أبدأ قائلاً : " ذات مرة كان هناك جبل شاهق الارتفاع ، وفوق قمته كان يعيش صبي صغير اسمه " جوردن " وتبدأ خيوط قصتي تتكشف إذ تخبرهما عن مغامراتهما وشجاعتهما وخصالهما الحميدة بحيث تكون ملهمة لهما . وبعد الانتهاء من سرد القصة أوجه لهما سؤالاً : " كيف تعتقدان أنني من بين جميع آباء العالم حظيت بأفضل الأطفال ؟ " فكانا دائماً يضحكان بصوت مرتفع ويجيبان : " لا ندري يا أبى ! " وحتى هذه اللحظة مازالا يتذكرا بوضوح هذا الطقس لأنه بالنسبة لثلاثتنا أحد طقوس التواصل .

والآن سأخبرك ما أقصد : إن الطقوس من هذا النوع تساعد أبناءك على اكتساب حس التواصل والأمان ، والحب وخاصة في عالم اليوم الذي يعج بالأسر المحطمة والمسافات العاطفية والنشاط الزائد والانقسام والتدمير ، وهو ما أطلق عليه العيش على خط ليزر ضيق .

ومن بين أمثلة التقاليد . الإجازات والإجازات الطويلة خاصة ، واجتماعات الأسرة والأحداث الخاصة التي تجمع الأسر . والتقاليد ليست عادات لا معنى لها أو طرقاً محددة للقيام بالأشياء مثل الطقوس التي تخلق الإحساس بالهوية والإحساس بالانتماء بين أفراد الأسرة .

وواحدة من أقدم وأفضل تقاليد الإجازات التي بدأت أسرتنا الاحتفال بها هي عندما كان ابننا الأكبر " جاى " فى الرابعة من عمره ، وأصبحنا نساfer كل عام إلى مدينة كنساس حيث أمضيت سنوات المدرسة الثانوية ، وتوجد حيث أروع أضواء وزينة لأعياد رأس السنة لا تحظى بها أى منطقة فى البلاد، فضغطة واحدة وترى المبنى الذى يبلغ أربعة عشر متراً مربعاً فى منطقة نادى بلازا بوسط مدينة كنساس مضاءً بألاف المصابيح الملونة ، وكأنها جواهر تغطى البرج والمنزل والشرفة ومنطقة الملعب والمبنى . وفى العام الأول قمنا بقطع دولار إلى نصفين وخبأنا أحدهما فى نافورة داخل بلازا . وفى العام التالى أخذنا الدولار لمقارنته مع النصف الأول . وكنا نحتفل ببدء العام بنفس التقليد ، وعلى مدار اثنى عشر عاماً داومنا على فعل نفس الشيء . ومنذ حوالى عام زرت مدينة كنساس ، وأراد جاى أن يعرف إذا ما كنا سنذهب لنرى ما حل بالدولار ، وإذا قدر لهذا الصبى العيش ١١٠ سنوات فلن ينسى هذه الرحلة إلى كنساس .

ومنذ ذلك الحين شب أطفالنا وأصبحت لديهم مفرداتهم الخاصة . واعتدت أنا و " روبين " على عمل فيلم عن عشية عيد رأس السنة على شريط فيديو يدور حول زيارة بابا نويل وأبرز الأحداث التى مرت بالأسرة العام الماضى ، وآمال وتوقعات كل واحد من الطفلين فى العام الجديد . ولدينا مقعد هزاز اعتدنا إجلاس الصبيين عليه ، ووضع قبعة العيد على رأسيهما ونلنقط لهما صوراً تذكارية . وغالباً ما كانا يرقصان أو يقفزان أو يغنيان ويداعبان الكاميرا وكانت هذه هي شخصيتهما الحقيقية ، وعندما كبرا كانا يحركان عيونهما مع الكاميرا ويجيبان بإجابات ذكية . ولكنهما مازالا يحبان تقاليد العائلة . وقد كانت هذه التقاليد والطقوس العائلية هي واحدة من الطرق التى خلقت بيئة أسرية يعمها الدفء والحب .

لذا فإن التقاليد والطقوس مهمة للأسرة حتى إن علماء الاجتماع يقولون إن بدونهما تعاني الأسرة معاناة كبيرة من الشعور بالنقص . إذ سيعانى أطفالك من المشاكل . وستواجه المزيد من الصراعات داخل أسرتك ، وعموماً ستكون أسرتك أقل استقراراً . والأكثر من هذا فقد ثبت أن الطقوس تحدث تغيرات إيجابية من الناحية الفسيولوجية فى صورة تقوية المناعة وخفض مستويات هرمونات التوتر وتقلل من ضغط الدم .

وإياك والتفكير فى وجود طريقة محددة لوضع هذه التقاليد والطقوس ؛ لأنه وببساطة لا توجد طريقة محددة . فنحن لا نتحدث عن جراحة فى المخ . إذ توجد الكثير من الطرق المختلفة لعمل التقاليد والطقوس بعدد الأسر المختلفة

التي تقوم بها . ولكن هذا لا يعنى أن إحدى الطرق تكون أفضل من الأخرى ، وإليك بعض الطرق تساعدك على تصميم تقاليد وطقوس خاصة بأسرتك .

- **خطط لإقامة احتفالات ذات مغزى**؛ احتفالات رأس السنة وعيد الميلاد ، ويوم الأب ، ويوم الأم ، والعيد القومي وغيرها من الأحداث جميعها فرص تساعد على وضع تقاليد بل طقوس . فكلها أوقات لها معنى محدد ، وتتصل مباشرة بأفراد أسرتك . وإياك أن تبخسها قدرها . بل استثمر وقتك وجهدك ليكون الاحتفال ذا مغزى . وفى أثناء الإجازات اصنع لنفسك تقاليد محددة ، مثل إعداد كعكة كل عام أو تزيين الشجر ، ويمكنك عزف الموسيقى فى حفلات أعياد الميلاد . وتأكد من أن أطفالك قد اشتروا الهدايا أو صنعوها بأنفسهم . وإذا قمت بذلك بدلاً منهم فأنت تغشهم لأنك أصبحت مشاركاً نشطاً فى هذا الطقس . بل إنك لست فى حاجة إلى انتظار الأحداث السنوية . ولتصنع أحداثاً شهرية مثل : " أنا سعيد بأننا أنجزنا هذا المشروع بنهاية الشهر " .

- **طقوس إعادة اختيار الاسم**؛ فى معظم الثقافات المحلية ندلل أطفالنا بإطلاق أسماء تدليل عليهم . أما فى مرحلة النضج ، فإننا غالباً ما نتعمد اختيار اسم جديد ، أو مناداتهم باسمهم الحقيقي وليس اسم التدليل . إن إطلاق اسم على الطفل يباركه ويعد ترحيباً به فى الأسرة والمجتمع . وتسمح طقوس إعادة التسمية للفرد بالتواصل والتعبير عما يجيش به صدره ؛ لذا يمكنك القيام لطفلك بأمر مشابه اليوم . فعندما يشب الطفل يرغب فى مناداته باسم أكثر نضوجاً على سبيل المثال يمكنك أن تقول : " يمكننى مناداتك بـ " كاثلين " بدلاً من " كاشى " أو " روبرت " بدلاً من " بوبى " .

- **اسرد عليهم قصص العائلة**؛ القصص العائلية هى مركبة يتعلم من خلالها كل جيل كيفية الاعتناء بسلفه . ولا يهم إذا كانت هذه القصص من الأحداث التى مرت بالأسرة أو أحداث مرتبطة بها . وحاول أن يكون لأسرتك أوقات خاصة تجمع فيها الجميع لتقص عليهم هذه القصص مرة أخرى مقترنة بالصور والتذكارات ، وأحضر البومات الصور والأفلام القديمة لتعزز سردك للقصة .

- حدد طقوساً خاصة لوجبة العشاء؛ لكي تتمكن من زيادة التواصل في أثناء تناول الطعام خصص لكل واحد من أفراد العائلة وقتاً ليقص أمراً جيداً أو اثنين حدث له في ذلك اليوم ، وكذا أمرين سيئين وهذه طريقة ممتازة ليفتح أفراد العائلة قلوبهم لبعضهم البعض ، مما يساعد على تحقيق المزيد من التقارب .

كيف تصنع طقوساً ذات مغزى في حياتك الأسرية ؟

الطقوس البسيطة أو المعقدة جميعها لها أربع سمات رئيسية تعمل معاً لتعطي للطقس معنى خاصاً ومغزى لكل فرد من أفراد الأسرة .

١. الاحتفال بالذات: عادة ما يتركز الطقس على شخص أو أشخاص للتعبير عن مدى أهميتهم ، أو مساعدة شخص ما على التعرف إلى مواطن قوته وخصاله المتفردة . فمثلاً هناك طقس قصة قبل النوم لأطفالك وهو يربطك بهم عاطفياً ، أو مشاركة ابنتك في حفل التخرج من المدرسة باعتباره خطوة على طريق المستقبل .
٢. الذهاب إلى مكان مقدس أو متميز: ولأن الطقوس تعنى الاحتفال بالتغيير ، فلا بد من أن يتم هذا في مكان خاص خارج نطاق حياتك المعتادة ، فإذا كان ممكناً قم بهذا في دار العبادة أو في مكان خاص بعيداً عن المنزل أو أن تحول بيئة المنزل ببساطة بإضاءة الشموع أو إدارة الموسيقى أو أن تضع لأبنائك لعباً خاصة يحبون اللهو بها .
٣. التحول: هذا الطقس يعرف الدور الجديد الذي سيلعبه الشخص أو يرمز لبدء مرحلة جيدة من مراحل الحياة، فهذا يوم مولد طفلك أو يوم بلوغ ابنتك الثانية عشرة من العمر فتجتمع الأسرة وتحضر الهدايا احتفالاً به أو تتجمع الأسرة من أجل الاحتفال بعيد زواج الأجداد . الخمسين وغالباً ما يكون لهذا الطقس مغزى رمزي .
٤. الجهود الشخصية لتحسين الحياة: ليكون للطقس معنى لا بد أن يسمح للشخص بالتواصل مع من حوله ومعرفة مقدار حبه في قلوب من حوله ، فطفلك الذي يصل إلى مرحلة النضج يمكنه الحصول على المزيد من المميزات ويتحمل مسئوليات إضافية . أو إذا حقق ابنك المراهق إنجازاً في مجال ما لا بد أن يشعر بتقدير أفراد الأسرة له .

- **أداء العبادات مع عائلتك:** كثير من الأسر يعتبرون أداء العبادات معاً أحد طقوس العائلة . لأن العبادات تربط أفراد الأسرة معاً بمجتمع خاص يعمه الإيمان والدعم والقوى الكبيرة . بالإضافة إلى أنهم يجربون التواجد معاً . وأداء العبادات معاً طريقة ممتازة لتفعيل إيمان الأسرة من خلال الطقوس ووضع أسس روحانية للأطفال .

والمهم هنا هو أن تجد طرقاً ناجحة تجمع بها أفراد الأسرة معاً ، سواء كانت مطابقة أو لا للمعايير التي قرأتها في كتاب أو تماشى مع ما يفعله جيرانك . والاختبار الحقيقي هو هل يحقق ما تفعله أنت وأفراد عائلتك نتائج الترابط والاتصال والتواصل والتماسك . ولا يهم أن تتبع مبادئ بعينها أو أنك تكذب قواعدك الخاصة ركز على ما ينجح مع عائلتك .

العامل # ٤ : كن فعالاً في تواصلك

أعظم الأشياء التي يمكنك تقديمها لأطفالك هي أن تنصت إليهم وتحدث معهم . فعندما كان ابني " جاي " يستطلع رأى المراهقين في مناطق شتى من البلاد حول ما أكثر أمر يطلبونه من آبائهم جاء في المرتبة الأولى أن يتداخل أبائهم معهم في حياتهم ، وهم لا يرغبون في أن يتم استجوابهم من قبل آبائهم ، بل يودون أن يتبادلوا معهم الحديث . ولهذا يحتل التواصل الفعال موضع القلب من الأسرة الرائعة . وما أعنيه هنا هو الحوار النافع الذي ينظر بعين الاعتبار إلى حاجة أفراد الأسرة إلى التقبل واحترام الذات والتشجيع والأمن ويهدف إلى خدمة تلك الاحتياجات باعتبارها جزءاً من الممارسات اليومية ، والتواصل الفعال هو أن تستمع إلى أفراد أسرتك بهدف تفهمهم ، وأن تكون إجابتك بطريقة لا تنطوي على نبرة الحكم ومشاركة المعلومات بصراحة ووضوح . مع حفاظك على العلاقات الأسرية قوية ومغلقة بالحب .

ولسوء الحظ ، وعلى الرغم من هذا ، فقد أصبح بزد التواصل في جدول أعمال السواد الأعظم من الأسر اليوم مشكلة . حتى في أقوى العائلات ، فغالباً ما يستنفد الناس جهود التواصل في الحديث عن المشاكل ، وبالطبع لن تجنى سوى علاقات تسودها المشاكل . لذا لا تحصر التواصل مع أفراد أسرتك عندما تطرأ مشكلة أو تكون غاضباً من شخص آخر أو إذا أصابك خيبة أمل نتيجة لحدوث أمر ما .

وبعض الأسر تفشل فى التواصل ، الأمر الذى يسبب الكثير من المشاكل التى تفوق تخيلك . وتظهر نتائج أبحاثى أن مقدار المتاعب التى يعانى منها الأطفال يرتبط بطريقة عكسية بعدد الكلمات التى يتم تبادلها فى المنزل . وهذا يعنى أنه كلما قل حديثك فى المنزل زادت متاعب الأطفال خارج المنزل . لذلك نحن فى حاجة إلى تشجيع التواصل الفعال داخل أسرتنا . وإليك العديد من الاستراتيجيات التى يمكنك اتباعها مع عائلتك :

١ . **تحدث عن الأمور غير المهمة :** هذا تعبير جيد لأطلب منك أن تتحدث مع أطفالك عن صفات الأمور ، مثل كيف كان يومك أو يوم أبنائك . وهذا الأسلوب يحمل قيمة الحفاظ على خطوط التواصل مفتوحة بينك وبين أبنائك خاصة عندما توجد متاعب أو يطرأ أمر ما ، وهناك تفسير مشابه فى الطب يوضح ما أتحدث عنه : لو حدث ودخلت غرفة الطوارئ أو أدخلت المستشفى أو كنت بصحبة شخص آخر ربما تلاحظ أن أحد أول الإجراءات المتبعة هو إدخال أنبوب داخل الوريد ، يحدث هذا بسرعة بحيث يوجد أنبوب داخل الوريد تحسباً لإصابة المريض بنوبة مرضية مفاجئة . إذن القنوات - أى الأنبوب الموصل إلى الوريد - مفتوحة بالفعل ، بحيث يمكن حقن الدواء ليسير فى الدم مباشرة ، وبنفس المفهوم ، ينبغى أن تكون قنوات الاتصال مفتوحة مع طفلك عندما يحين الوقت لإجراء محادثة جدية معه . إذ كيف تتوقع التحدث إليهم فى الأمور المهمة ما لم تجرب التحدث إليهم حول الأمور غير المهمة ؟ وكلما تبادلتم أطراف الحديث قويت الرابطة بينكم . لذا أنت فى حاجة إلى خطة لتقوية الرابطة بينك وبين أطفالك .

٢ . **غير الظروف أو الموضوعات التى يجرى فيها التواصل :** وستكتشف كم يشعر هذا أبناءك بالراحة ، وكم يزيد من قدرتهم على الاستقبال وسيميلون إلى الانفتاح فى ظل هذه البيئة الآمنة ، وستجد أن هذا أفضل بكثير من أن تجلسهم حول المائدة أو على المقاعد بشكل رسمى من أجل التحدث ، ويكفى أن أقول إن هذا يجعلهم ينزعون إلى الدفاع والتشكك ، ومن ثم ستفقد التواصل بينك وبينهم . وفى مثل هذه الظروف ما يقال أو لا يقال يفتقر إلى المصداقية .

وسأضرب لك مثلاً يبين إلى أى مدى يقوى التواصل الفعال عندما تصنع بيئة يشعر فيها طفلك بالراحة . وقد كنا أنا وابنى " جوردن " نلعباً معاً كرة القدم على ألعاب الفيديو ، حيث تبدأ اللعبة بطيئة ، ثم تزداد سرعتها ولم أجد طريقة لكسب نقاط إضافية ، وبقيت لنصف الوقت وأنا أمسك بجهاز التحكم فى اللعبة وتحريكها بطريقة خاصة ، ولا داعى لأن أقول لكم إنه كان يهزمنى فى كل مرة ! فقد منيت بهزيمة سهلة . ومع ذلك كان وقت اللعب مناسباً لبعض المحادثات المهمة التى يشاركنى من خلالها أفكاره . ومشاركة أبنائك الاستماع إلى الأغانى ، أو الخروج معهم لتزويد السيارة بالوقود ، أو مشاركتهم اللعب كلها طرق تساعد على تدعيم علاقاتك بهم وكسر الحواجز بينكم . وتمنحك نتائج أفضل من التى قد تحصل عليها إذا فرضت عليهم الحوار . وطالما ابتعدت عن أسلوب الاستجواب أو تجنب التقليل من أهمية أبنائك ستحصل على المزيد من المعلومات وستوثق صلتك بهم .

اخلق الوقت لتتحدث إليهم فى السيارة أو أثناء اللعب أو قبل الخلود إلى النوم . الفكرة هنا هى بذل كل ما تأتى لك من جهد لتحديد وقتاً لأبنائك تتحدث إليهم فيه على انفراد .

٣ . حاول التعرف إلى عالم طفل : عندما يُقدم طفلك على فعل شىء لم تفهمه للوهلة الأولى ، فإياك أن تجعل الانتقاد وإصدار الأحكام أولى خطواتك ، بل عليك المبادرة بفهم هذا الأمر ، فإذا كان ابنك البالغ من العمر أربعة عشرة عاماً يحب موسيقى الراب التى لا تسمح المحطات الإذاعية ببثها فحاول أن تذهب أنت إلى أرضه ، وبالنسبة لى . إذا اشترى أبنائى بعضاً من الأقراص المدمجة التى تضم موسيقاهم المفضلة ، فهذه مادة جيدة لتبادل الحديث . والموسيقى فى حد ذاتها لا تعينى ، ولكن ما يعيننى هو أن هذا النوع من الموسيقى يجذب انتباه أبنائى .

حاول فهم أذواق أبنائك فيما يتعلق بنوع الموسيقى التى يستمعون إليها والأشياء التى يشترونها ، ليس هذا فحسب ، بل عليك التعرف على كل ما يقع فى دائرة اهتمامهم مثل المادة المفضلة فى المدرسة ، ومواقع الإنترنت التى يفضلون الدخول عليها وأصدقائهم ، وغيرها من الأشياء التى يميلون إليها . إذن أنت مسئول عن التعرف على ما يدور فى قلوب وعقول أبنائك والالتزام بمشاركة بعضكم البعض فى هذه الاهتمامات .

٤. ناقش الموضوعات الحساسة مثل السياسة والدين؛ الهدف الوحيد من وراء هذه المناقشات هو تعليم أطفالك كيف يعبرون عن آرائهم وكيف يحققون التواصل. والأمر لا يتعلق بالمناظرات بل بإتاحة الفرصة لأطفالك ليشعروا بحرية التعبير عن آرائهم دون الخوف من الانتقاد. وأفضل الطرق لتعزيز ثقة أبنائك بأنفسهم وتنشيط قدرتهم على التواصل هي إقامة منتدى تسمح من خلاله لأطفالك بالتعبير عن أنفسهم.

٥. قم بعمل مشروع "التطريز"؛ وهو مصطلح استخدمه لوصف التفاعل بين أفراد الأسرة الواحدة من خلال الأنشطة العادية. ومشروع التطريز هو في الأصل مشروع تقوم به مجموعة من النساء أو أفراد العائلة كجزء من الأنشطة النسائية، حيث يقمن بالحياسة معاً وتطريز الأغطية. ويبدأ هذا المشروع بعمل مشترك، وليس من الضرورة بالطبع أن يكون متعلقاً بالتطريز بالمعنى الحرفي للكلمة، ولكن المقصود هنا هو العمل بروح الفريق، وقد يتضمن على سبيل المثال: طلاء الحجرة، أو تنظيف المنزل، أو غسل السيارة، أو صنع بيت للدمى، أو بناء ملعب خلفي، أو بناء بيت للأشجار، أو تهذيب الحديقة. وفكرة التطريز فكرة جيدة لتهيئة الفرص للتواصل ولم شمل الأسرة حول مشروع واحد.

وسأشرح لك ما أعنيه بإسهاب وتفصيل عندما نناقش التواصل كإحدى أدوات التربية في الفصل الثامن. لذا ابدأ الآن في تحديد أولوياتك والعمل على تفعيل التواصل بين أفراد أسرتك حتى لو كنت أنت أول من يبدأ، لأنه سيسهم في تقوية الروابط الأسرية وبناء جسور للتواصل بين أفراد الأسرة كما سيساعد على تقوية الشخصية الحقيقية لأبنائك.

العامل # ٥: تعلم كيف تدير الأزمات

عندما يتعلق الأمر بالحياة الأسرية لن يكون تساؤلك ما إذا كانت هناك أزمة ستلم بالأسرة أم لا، والذي يهم هو متى ستقع. ولا يهم إلى أي مدى تمضي بك الحياة سلسلة بلا مشاكل أو كيف يكون لتربيتك لأبنائك هدف؛ لأنك في كل الأحوال ستواجه بعض الأزمات التي ستؤثر في حياة الأسرة كلها. وربما تكون الأزمة هي أن تكتشف أن ابنك يتعاطى المخدرات أو الكحوليات، أو قد تكون الأزمة أن يعتاد أفراد أسرتك على وجود طفل أو والد مريض بمرض مزمن بينهم، أو ربما التعامل مع مسألة الطلاق، أو أن تكتشف أن طفلك يتعرف على

عادات مضادة غير مقبولة مثل الماسونية . أو أن يكون مستوى طفلك في المدرسة هورا . وغيرها من التحديات اللانهائية والتي يمكن أن تقفز وستقفز في حياتك ؛ لأن الحياة ليست رحلة يحدوها النجاح دائماً . وإحدى أهم المميزات التي تتمتع بها الأسرة الرائعة هي أنها لا تصاب بالذعر ويلقى أفرادها باللوم على بعضهم البعض عندما يكونون تحت ضغط . لأن الأسر الرائعة تدين لبعضها البعض ، وعندما تصهرهم نار الكوارث تقويهم وتزيدهم تلاحماً عن ذي قبل . وبعض الأزمات تكون من صنع أيدينا ، وبعضها يكون دخيلاً على الأسرة ، وبعض النظر عن المصدر . فإن الكوارث تمثل إنذاراً ينبه إلى وجود خطأ يهدد الأسرة . وتذكر أن بعض الأحداث لا تبدو لك كارثة ، ولكن ربما في نظر ابنك نائبة عظيمة .

وعندما تواجه بعض الأسر أزمة تكون عرضة للذعر وفقد القدرة على الاحتفاظ بالتوازن ؛ أو قد تكون عرضة للتمزق . وعندما تواجه تلك الأسر تحديات تقف معاوقة نتيجة لإيمانها بضعف قوتها . والإيمان في هذا الشأن مهم للغاية ؛ لأنني أعتقد أن الناس يحققون في حياتهم ما يؤمنون بأنهم يستحقونه . فإذا كنت والدًا يعتقد أن السلام والهدوء أمران رائعان يستحقهما الآخرون ، وتعتقد أن الآخرين فقط هم من يستحقون الأفضل فأنت تورد أسرتك موارد التهلكة . وهذا النوع من الآباء ببساطة يتمسكون بأن الأزمة العاتية ستعيب حلها ، وهو ما ينتج عنه نتائج سلبية بدون محاربة أو مقاومة . ومن ناحية أخرى ، أثق في أنك شاهدت أسراً تتعامل مع الأزمات الطاحنة بطريقة بناءة ؛ لأنهم يتصورون الأزمة تحدياً يمكن إدارته ، ونتيجة لذلك يدونون تجهيزاً أفضل لإيجاد حلول ناجحة ويقل بحثهم عن بدائل ، وهذه الأسر تتمتع بالمهارات التي تساعد على اجتياز الأزمة وتخرج منها أقوى من ذي قبل ، كما أنها تولى اهتماماً كبيراً للأمور المهمة وتركز على أولوياتها بمعنويات مرتفعة وإحساس عال بالهدف من وراء حياتهم أو العلاقات الأسرية التي ينبغي أن تسودها المحبة . واعلم أن الأمر بيدك لتحديد ما إذا كانت هذه الأزمة ستمر بأسرتك من الكرام دون الاستفادة منها ، أم أنها ستبدع وتقوى وتخلق قيماً على أساس أن أحلك الظروف تخلق أسرة أفضل .

وأفضل فرصة لتبحر في عباب الأزمة أن يكون لديك خطة واعية لإدارتها وتجاوزها قبل أن تصيب الأسرة ، وفي بداية حياتي العملية كنت أحترف مهنة الطيران - لأنني كنت أعشقها منذ حداثة سني - وباعتباري مستشاراً

للشئون الإنسانية للعديد من شركات الطيران ، فإننى كنت أعمل على إعادة دراسة الظروف التى تتسبب فى حوادث الطيران .
وعندما يتعلق الأمر بإدارة الأزمة انتهجت شركات الطيران ما يطلق عليه " مقصورة القائد " وهى عبارة عن إجراء محدد للطوارئ أساسه اتخاذ قرارات مسبقة تتعلق بتعرض الطاقم لحالة طوارئ لأن السبب وراء الأزمة لا بد أن يكون واضحاً ؛ لأنك لن تتخذ قراراً بشأن المحرك المحترق عندما يحترق بالفعل ، بل ينبغى اتخاذه مسبقاً . ويطلع الطيارون على كتاب قوامه ٢٠٠٠ صفحة يتحدث عن كيفية التصرف فى حالة الطوارئ ولكن قد لا تسنح لهم الفرصة للإمساك بهذا الكتاب الإرشادى ليعرفوا كيف يتصرفون عند حدوث هذه الأزمة ، كما لا يمكنهم الاعتماد على ذاكرتهم ؛ لذا تجد بضعة سطور قليلة مكتوبة بخط عريض على لوحة التعليمات أمامهم . وهذه السطور القليلة ترشدكم إلى ما يتعين عليهم القيام به فى حالة الطوارئ ومن ثم يأتى تصرفهم وقت الأزمة .

وأنا مقتنع بأن الأسر لا بد أن يكون لديها خطة مماثلة لإدارة الأزمة وخطوات واضحة تحدد ما الذى يتعين على الأسرة القيام به للمرور من هذه الأزمة . لذا عندما تلم نازلة بالأسرة اكتب ما حدث حتى لا تضطر لمجرد التفكير به ، والوقت المناسب للبدء هو الآن . ويمكن أن تتضمن لوحتك الإرشادية ما يلى :

- كن مستعداً قبل وقوع الأزمة ؛ أهم شئ فى عملية إدارة الأزمة هو الاستعداد ، والجدولان الواردان فى صفحتى ٨٠ ، ٨١ يوضحان أهم علامات التحذير التى تساعدك على وضع حلول للأزمة التى تعاني منها إذا ألم بك أمر سيئ . وبصفتك الوالد ينبغى أن تكون متيقظاً لعلامات التحذير فى وقت مبكر لأن إهمالها قد يتسبب فى نتائج مأساوية تعود على طفلك أو أسرتك .

- ابق هادئاً: مهما كان ما تشعر به عندما تلم بك أزمة عليك أن تحافظ على هدوئك . وكن رابط الجأش ؛ لأن هذا سيدعم ثقتك فى نفسك وبيئتك الطمأنينة فى نفوس أفراد أسرتك ، لذا ابدأ بأخذ نفس عميق ؛ لأن هذا يساعد على تزويد عقلك بالأكسجين مما يسمح لك بالتفكير بطريقة أفضل واتخاذ القرار السليم .

ازل مصدر الخطر: وقد يعنى هذا الاستعانة بالشرطة ، والتخلص من أى أشياء خطيرة ، وكذا منع أطفالك من الاختلاط بأناس بأعينهم ، أو إبعاد ألقالك عن مواطن الخطر (الخطر البدنى والنفسى) أو الأشخاص الخطرين .

ادرس حلول المشكلة وليس الشخص نفسه ؛ واحدة من أقوى الأدوات التى فى متناولك ويمكنك استخدامها لإدارة الأزمة وتجاوزها هى دراسة المشكلة وليس الشخص ، وفى هذا الصدد احذر مهاجمة أفراد الأسرة أو لومهم على الأزمة ؛ لأنك عندما تغضب فإنك تميل إلى الانتقاد وإلقاء اللائمة على لطفك ، وعندما تختار لوم طفلك فإنك تعلمه أن يزيل كل الآثار عندما يقع فى مشكلة أخرى . وثق أن طفلك سيقع فى الكثير من المشاكل الأخرى لأن سلوك الوقوع فى الأزمات يتفاقم ما لم يعالج . ولكن عندما تُسخر كل طاقتك لحل المشكلة ، فإنك تؤكد أنك لست منعزلاً ، بل تعمل على حل المشكلة بدراستها وليس بإلقاء اللوم على الآخرين وإيقاع العقاب بهم . وعندما ترسى مبدأ دراسة المشكلة والأزمة والعمل على حلها ، فأنت تتخذ خطوة هائلة على طريق تكوين الأسرة الرائعة .

قارب بين المستويات ؛ عندما تلم أزمة بالأسرة ينزع أفراد الأسرة إلى النيل من بعضهم البعض عن طريق اللوم وشن هجمات شخصية ، وإذا سادت هذه الروح بين أفراد الأسرة تتوقف العلاقات وتبدأ مرحلة تقطع أواصر العلاقات الأسرية وينعدم التعايش السلمى بين أفراد الأسرة ؛ لأن العلاقات الأسرية وضعت على خط نيران الضغوط أو فى كهفها ، لذا عليك تقريب المسافات وتبادل يد المساعدة بين أفراد الأسرة والتأكد من ارتفاع العلاقات الأسرية فوق مستوى اللوم والهجوم الشخصى . وإذا لم يتمكن أفراد الأسرة من الالتفاف حول بعضهم البعض ، فإن الأزمة ستمزق هذه الأسرة وسيكون من المستحيل عليهم تجاوزها .

التواصل: عندما تصاب الأسرة بأزمة يضحى التواصل أمراً حيويًا ؛ لذا كن صادقاً وشجع بيئة الانفتاح . وأفضل طريقة لتحقيق هذا هى أن تتوقف عن الكلام وتبدأ فى الاستماع ، وامنح طفلك كامل انتباهك واستمع إليه أو إلى القصة التى يرويها واستمع إلى وجهة نظر السلطات . واترك الحرية لأطفالك ليطرحوا ما شاءوا من الأسئلة ، وأثن عليها بكلمات مثل : " كم أنا

سعيد بهذا السؤال " وطمئن طفلك قائلاً : " أنا بجانبك لأجيب عن كل أسئلتك وكل ما يهمك" ، وحديثك ينقل لطفلك توجهاً أهم بكثير من الكلمات التي تقولها . وهذا التوجه ينبغى أن يكون مفعماً بالأمل بأن الأزمة ستحل ، وأنت ستقف إلى جوار أبنائك مهما حدث .

- طمئن أفراد أسرتك أثناء الأزمة بأن المنزل هو الميناء الآمن للطفل : ربما لا يعجبك ما يقوم به طفلك ، ولكنك بالتأكيد لا تحبذ انخفاض مستوى درجاته بالمدرسة أو تعاطيه المخدرات أو انخراطه في علاقات لا أخلاقية أو أيًا كانت طبيعة الأزمة ، فأنت تعتبر طفلك مسئولاً عن سلوكه ، ولكن طفلك متيقن من أنك ستمد له يد المساعدة للحد من هذه الأضرار . وفي الواقع الأسرة الجيدة لا ينبغى أن تنهون مع أي سلوك مرضى مثل العنف البدني أو الإساءة العقلية أو العاطفية ، وبالطبع تعاطى أي مواد مخدرة، ولكن إذا وقع طفلك في أزمة طاحنة فإنك لن تتخلى عنه بل ستسانده حتى يتجاوزها ؛ لأنك مصدر الطمأنينة للأسرة كلها ، ويمكن أن تقول لطفلك : " اطمئن سأعتني بك لأنك على رأس أولوياتي وسأعمل على حمايتك" ، وكذلك انقل لأسرتك الشعور بأن الحياة لن تدوم على هذه الوتيرة ، بل ستمر الأزمة وتتعافى الأسرة .

- حافظ على الأمور في نصابها الطبيعي : بالطبع لن تتمكن من القيام بكل شيء اعتدت عليه ، ولكن حاول قدر الإمكان الحفاظ على الأنشطة الروتينية اليومية والطقوس المعتادة ؛ لأن هذا من شأنه تهدئة الأسرة والحفاظ على ثباتها .

- اتصل بمصادرك واستخدمها للمساعدة: لا ينبغى أن تمر أسرتك بالأزمة بمفردها، لذا حاول الاستعانة بمصادرك : مثل : رجال الدين أو صديق محل ثقة ، أو زعيم روجي ، أو حتى باقى أفراد العائلة الآخرين ، أو أحد معلمى أطفالك ، أو الإخصائى الاجتماعى ، أو المستشار النفسى ، أو طبيب الأطفال الذى يعالج طفلك ، أو جماعات المساعدة ، أو جمعية الصحة النفسية بالمدينة ، فإن كل هذه المصادر يمكنها مساعدتك على التوصل إلى حلول بناءة وتنفيذها .

• جرب كل الحلول حتى تلك التي كنت ترفضها في البداية ؛ لأن رفضك القاطع لحل لا يعنى أنه لن يفلح مع أسرته لذا لا تغلق الباب أمام أى حلول بديلة أو حتى الأشياء التي اعتدت على ممارستها للتقليل من حدة توترك . وربما تعتقد أن هذه الحلول لن تفلح ، ولكن كيف يكون الحال إذا كانت هي ما تريده بالتحديد لتجاوز أزمته؟ لذا أستميحك عذراً في أن تفهم العبارة التالية فهماً جيداً : ليس هذا بالوقت المناسب لإصدار الأحكام ومقاومة بعض الأدوات والموارد التي قد تساعدك إلى حد كبير وإذا رفضت هذه الحلول فأنت تخدع أسرته فيما بعد .

• لا تقلق من المستقبل : توقف عن سؤال نفسك : " ماذا لو وقع هذا مرة أخرى ؟ " . وتذكر أنه لو ألم بك أمر جليل وتجاوزته ، ثم عاودك مرة أخرى فإنك ستجازه .

• ابحث عن معنى وراء معاناتك ؛ لا تسمح لنفسك بالانهيار مهما كانت الأسباب والأهداف . بل اجعل لألمك قيمة . ولا أقصد من هذا أن كل ما قد يلم بك في مشوار حياتك أمر إيجابي ؛ لأن هذا ليس دائماً رد الفعل المعقول . فإذا نزلت بك نازلة ، أو ألم بطفلك أمر ، أو بأحد من أفراد أسرته يمكنك اختيار تعلم درس من هذا الحدث بحيث تتمكن من حماية طفلك منه في المستقبل وربما تختار مراقبة طفلك وهو يتعلم كيفية التعامل مع المشكلة وتجاوزها . وربما تختار تقديم يد العون لأولئك الذين تفوق معاناتهم معاناتك . وربما تختار القيام بعمل جماعي لتجعل لمعاناتك معنى وتتمكن من تغيير الظروف التي حدثت فيها المشكلة ، ومن ثم تحمي الأسر الأخرى : لذا استخدم ألمك ومعاناتك مع الحياة لتصنع لنفسك قيمة .

وبينما تشرع في تنفيذ هذه العوامل الخمسة وتطبيقها على نفسك وأسرتك عنى تصنع الأسرة الرائعة ، يمكنك في الوقت ذاته أن تحظى ببعض المتعة ، كما يمكنك توضيح ذلك لأسرتك وإخبارهم بأن الأمور قد تختلف في بعض الأحيان وأن أبسط الأشياء يمكنها جذب الانتباه ودفع جميع أفراد الأسرة إلى بدء حياة جديدة ، وإليك بعض المقترحات البسيطة ولكنها مرهقة بعض الشيء غير أنها في نفس الوقت ستساعدك على استشعار التغييرات الظاهرية التي ليس لها تبعات محددة مثل تلك التي تجذب انتباه الجميع وتجعلهم يدركون أن أسرته تتمتع بطريقة مختلفة في القيام بالأمور . لذا ابدأ بقائمة مقترحات صغيرة واحظ ببعض المرح :

أهم العلامات التحذيرية

إليك أهم العلامات التحذيرية التي يمكنك استخدامها لتحديد ما إذا كان أفراد الأسرة على وشك التعرض لأزمة

العصبيات والعنف	تعاطى المخدرات	الضعفوط الشديدة	الاكتئاب	تعريض النفس أو الآخرين للخطر
<ul style="list-style-type: none"> • الانخراط في عصابة . • هوس بملابس غريبة . • انتهاج أسلوب سرى غير معهود . • تغيير في السلوك والتصرفات • والانسحاب من الأسرة . • عدم القيام بأى أنشطة . • انخفاض درجاته بالمدرسة . • تعدد الهروب من المدرسة . • خرق القوانين مرات متعددة . • الهوس بموسيقى المعاصرات . 	<ul style="list-style-type: none"> • التحول عن أصدقائه إلى أصدقاء آخرين يتناولون المخدرات . • الإهمال في المظهر الشخصي . • قلة المشاركة بالمنزل . • انعدام رغبته في ممارسة الهوايات والرياضة أو الأنشطة المفضلة لديه . • تحولات حادة في الحالة المزاجية . • تغيير عادات الأكل والنوم . 	<ul style="list-style-type: none"> • انعدام التركيز نتيجة لحدث مأسوي كبير . • الخوف المرضي واليأس أو الرعب . • الانسحاب من الاستجابة العاطفية لأي شيء (التبند واللامبالاة) . • قلقة وعياء بالبيئة المحيطية (كأنه مغيب) . • فقدان الذاكرة ، خاصة في الأحداث السيئة . • الكوابيس وتصور أشكال وأفكار مخيفة . 	<ul style="list-style-type: none"> • فقدان الاهتمام بكل الأنشطة ، خاصة التي كان يهتم بها من قبل . • اضطرابات في الشهية مما يؤدي إلى زيادة الوزن أو نقصانه . • صعوبة النوم . • القلق والتوتر . • فقدان الطاقة . • تعاطم الشعور بانعدام القيمة والشعور بالذنب . • صعوبة في التركيز والتفكير في حلول . 	<ul style="list-style-type: none"> • الحديث عن ارتكاب جريمة أو عمل عدائي خاصة تجاه نفسه بخطة مسبقة . • البدء في العمل على تنفيذ الخطة . مثل جمع الأسلحة أو شراء السم أو الحبوب النومة . • التخلص من الممتلكات العزيزة . • التحدث عن تعريض نفسه أو الآخرين للخطر . • البدء في إهمال مظهره .

- تناول المخدرات
- والكحوليات .
- الانزغال (الهرب وترك المدرسة) .
- إظهار تغيرات كبيرة مفاجئة فى السلوك والمزاج .
- التقرب إلى الأصدقاء أو الأقارب الذين قاموا بأعمال عنيفة أو حاولوا الانتحار .
- فقدان أو زيادة الوزن .
- مشاكل النوم (كثرتة أو قلته) .
- انعدام القدرة على إصدار الأحكام .
- التفكير فى الانتحار .
- الهلوسة والتهيؤات أو يصبح متشككا فى الآخرين .
- ضعف التركيز .
- التوتر وعدم الارتياح .
- مشاكل النوم .
- انعدام القدرة على تقدير قيم الأسرة .
- الكذب .
- تغيير فى التحصيل المدرسى .
- فقدان الأموال والتعلقات الشخصية من أجل شراء المخدرات .
- استخدام لغة مدمنى المخدرات .
- احمرار العين أو سيلان الأنف دون وجود حساسية .
- تاريخ العائلة المتعلق بتعاطى الخمر أو المخدرات .
- اكتشاف أنابيب وورق للف المخدرات وقداحات وغير ذلك من الأشياء التى تستخدم لتعاطى الخمر .
- وجود إصابات بدنية واضحة لكنه يكذب بشأنها .
- وجود أسطوانات وأموال وملابس من مصدر غير معروف .
- استخدام المخدرات والكحوليات .

ويمكنك إضافة ما تشاء إلى هذه القائمة :

- اطلب من أطفالك تبادل حجراتهم .
- قدّم لهم طعام العشاء فى حجرة الطعام بدلاً من المطبخ .
- أطل حجرتك أو حجرة الطعام بلون مختلف .
- غير قصة شعرك .
- اعزف بعض المقطوعات الموسيقية بدلاً من الداومة على مشاهدة التليفزيون .
- أعد ترتيب أثاث المنزل .

فإذا التزمت بتطبيق هذه العوامل الخمسة على أفراد أسرتك سترصد تقدماً مذهلاً فى حياتك العائلية والترابط بين أفرادها ، لكن إذا كنت على الرغم من الجهود التى تبذلها لم تتمكن من إحداث تغيير فى حياتك وفى حياة أسرتك ، فتحل بالصبر وستؤتى جهودك ثمارها عما قريب .

إذ ربما تعتقد أنك تغير سلوكك ، وسماتك ، وبيئة أسرتك بينما أنت فى الواقع لا تقوم بأى من هذا . وعلى سبيل المثال ، ربما تشعر بأنك تساند أفراد عائلتك من الناحية العاطفية ، وأنت قد غيرت من أسلوبك وطريقة تفاعلك مع أفراد أسرتك للأفضل ولكنهم لا يتفقدون معك ، ومع ذلك أنصحك بالصبر والعمل الجاد لتطبيق هذه العوامل على أسرتك ؛ لأنها عملية تتطلب الالتزام والصبر . لذا كن صادقاً مع نفسك . وإذا كنت مازلت تكافح فكن متيقظاً إلى حقيقة أنك أو أى من أفراد أسرتك قد تفتقرون إلى أكثر من مجرد المعرفة المتعلقة بخلق سلوك أسرى سليم . إذ ربما تكون منغلقة أو تعاني من صراع داخلى ، أو أنك تتألم بسبب أن طبيعة حياتك تعوق تنفيذ تلك العوامل الخمسة . ولأن فأقد الشيء لا يعطيه فإذا كنت أنت أو أحد أطفالك تعانيون من هذا الأمر فالقرار قرارك لتتصرف كيفما تشاء حتى لو كانت تلك الحدود والعوائق أعلى من مستوى وعيك وتفكيرك ؛ لأن الحل قد يكمن فى عجزك عن إحداث تغييرات فى أسرتك وفقاً للجدول الزمنى . وإنها لمسئوليتك فى هذه الحالة أن تطلب مساعدة خارجية من مصدر مناسب ، فيصفتك رب الأسرة وقائدها ، فإنها لمسئوليتك أن تقوم بما يستلزمه الأمر لتحصل على النتائج المرغوبة . وربما يكون اختيارك لطبيب نفسى مناسب ، أو استشارى ، أو إخصائى اجتماعى ، أو رجل دين هو ما تحتاجه لاتخاذ الخطوة الأولى فى طريق تحقيقك لهذه العوامل الخمسة فى بيتك . يمكنك أن تفعل هذا !

لقد كان هدفي في هذا الفصل هو أن أعرفك العوامل الخمسة والتي هي
التي ستحدث عن بعض الجوانب الوراثة المهمة أو تلك الجوانب
التي خلفتها لك أسرتك السابقة وحياتك السابقة ، والتي ربما أسهمت أو أثرت
في أسرتك الحالية . وربما تكون هناك عوائق داخلية بين أفراد أسرتك ، ولكنني
أرجو في المقام الأول أن أنظر إلى الجوانب المختلفة التي اكتسبتها من
أسرتك السابقة . فلتقرأ الفصل التالي بعقل متفتح ورغبة عميقة في التفكير في إيجابيات
أسرتك السابقة . وبينما تلقى نظرة عن كثب إلى حياتك الأسرية السابقة ،
سنحدد سوياً الهبات التي منحك والداك إياها ، وسنكتشف أيضاً تلك السمات
التي ربما تكون قد أثرت عليك بالسلب .

وإن معرفتك بهذه الجوانب عن حياتك الأسرية سيمثل لك نقطة انطلاق ،
وسيجعل من رحلتك خلال صفحات هذا الكتاب رحلة مثيرة ، وستجعلك أكثر
وعيًا ، وستفيدك في مهمتك الأبوية بشكل غير محدود . ولتضع في اعتبارك
دائماً : أن تجعل مقصدك الذي تنشده هو مصدر إلهامك وإبداعك لتكوين
أسرتك الرائعة .

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

موروثاتك العائلية

غالبًا ما يتحدث الآباء عن الجيل الأصغر منهم وكأنه لاعلاقة تربطهم به .
- " هايم جينوت "

والآن أنت تعلم أن هناك خمسة عوامل لتكوين الأسرة الرائعة لكل واحد منها سلسلة من التصرفات المصممة خصيصًا لتحقيق هذه العوامل لأسرتك . والخطوة المنطقية التالية هي تقييم ما إذا كانت نظرياتك التربوية وجوانب نشأتك الشخصية تفسد قدرتك على تنفيذها أم تساعدنا .

وقد كتب أحد الشعراء (والذي كان من الواضح أنه أب لديه قدرة عالية على الملاحظة) قائلاً : " الأطفال يتعلمون ما يعيشونه " وهي من أصدق العبارات التي كتبت على الإطلاق ؛ لأن ما أصبحت عليه اليوم يعود إلى حد كبير لتأثير والديك على حياتك (ومازالا يؤثران عليك حتى الآن) وكم مرة قلت مازحًا أو ربما صادقًا : " إلهي لا تجعلني مثل أمي " (كلنا قلنا هذا حتى أولئك الذين يحبون أمهاتهم حبًا جما) والحقيقة هي أننا جميعًا نتذكر اليوم جميع القيم والأفكار والتصرفات والمعتقدات التي ربانا عليها آباؤنا والتي كان بعضها ثمينًا وبعضها الآخر غثًا . ويتراوح تأثير آباءنا ما بين الوضوح الشديد إلى التأثير غير المباشر وما بين الصلابة والحكم الصائب إلى الضعف وفساد الحكم . وقد يكون من المدهش أن تكتشف أن استخدام الآباء للأسلوب غير المباشر وغير الملاحظ يترك أثرًا عميقًا على أفكارك ؛ ومشاعرك ؛ ومعتقداتك ؛ وسلوكك . لذا ستلاحظ علامات هذا التأثير غير المباشر على سلوكياتك الفيزيائية ؛ في حركات يديك ؛ أو طريقة مشيتك ، أو إمالة رأسك ، أو نبرة صوتك . وبالمثل ستجد نفسك تردد بعض الكلمات والعبارات بنفس الطريقة التي اعتاد والدك أو والدتك قولها بها . وفي أحداث أو ظروف بعينها تجد نفسك تتذكر طفولتك وكأن والدك أو والدتك يتحدثان إليك أو يردان عليك الآن .

ومن ثم يمكن إرجاع الكثير من سلوكياتك سواء كنت والدًا أم لا إلى سنوات البلوغ عندما كنت تعيش في كنف والديك ، هل تعتبر هذا اكتشافًا هائلًا؟ بالطبع لا ؛ لأن كل واحد منا يعلم تمامًا أن لوالديه تأثيرًا على ما أصبح عليه الآن ، وأنت تعلم أنك تشبه أحد والديك وربما تكرر قول : " إننى أتصرف مثل والدى تمامًا وأنا أكره هذا ! " .

ويرجع سبب إدراجى لهذه المناقشة في هذا الوقت وهذا المكان تحديدًا لأننى أود إيقاظ الإدراك الفطرى لديك لننتقل إلى المرحلة التالية من مراحل التخصصية والفهم . كما أننى أود أن تعى تمامًا مرحلة نشأتك ، ومن ثم يمكنك التعامل بفاعلية معها بدلًا من أن تكون مجرد والد لا يرى ما حوله . ولا أود أن تعترف بأن والديك ساهما بشكل عام في تشكيل ما أنت عليه الآن ، وفى سلوكك كوالد على وجه التحديد والرضاء بهذا . إننى أتحداك أن توضح بالتفصيل ما هى القيم والمعتقدات ، والسمات ، والخصال ، والسلوكيات التى تعتبرها خبرات اكتسبتها عن والديك . ولا أود أن يكون هذا تدريبًا فلسفيًا بقدر ما أود أن يكون خطة عمل لتغييرات محددة ودائمة . وأعلم أنك لن تتمكن من وضع قائمة بالتغييرات الإيجابية ما لم تتعرف على موروثاتك العائلية وتعزلها . والإشكالية هنا أن تزيل التأثيرات السلبية تمامًا وتعزلها عن تلك الإيجابية ، ومن ثم تتمكن من تغذية بعضها والتخلص من البعض الآخر .

وكما ذكرت آنفًا كنت أشعر بالغضب الشديد من والدى لأنه مدمن كحوليات كما كنت أضيّق بتصرفاته عندما يشرع فى تناول الشراب ، وكنت أكره كل لحظة من هذه الأوقات ، وفى بعض الأحيان كنت أكرهه لما يفعله بى وبأسرتنا ؛ لأنه عندما يشرب يصبح أنانيًا ووقحًا وعديم الإحساس ، وفى بعض الأوقات يكون بلا أدنى أخلاقيات . وكان سلوكه يشعرنى بالخزى وكنت أعيش فى خوف دائم من تعرضنا للمزيد من الحرج نتيجة لتصرفاته ، فكان رد فعلى تجاه هذا أن أصبحت منسحبًا ومتحفظًا ومتشككًا ، ولا أود أن تصيبنى عدوى هذه الخصال والتوجهات أو أخشى أن تصيب أسرتى . لذا كان على استبعاد تلك التجارب ، وأن أحرص على ألا تترك أثرًا على الآن . ولكن ، وانتبه لـ " لكن " هذه ، وعلى الرغم من هذا السلوك الخطير الذى انتهجه والدى كان له أيضاً سماته الإيجابية ، فقد نجح والدى فى تغذيتى بروح مذهلة للعمل ورغبة صادقة لا أحيد عنها فى حماية أسرتى من مخاطر المحيطين والأماكن والأحداث . فقد كان والدى يفعل ما يقول وما كان أى شىء ليفقده الثقة بنفسه . ومع هذا فقد كان شديد الرومانسية مع والدتى وغالبًا ما كان يضحى من أجل أفراد الأسرة حتى

أنه يعتقد أننا لا نلاحظ هذا . وقد علمنى والدى أن أفود أسرتى وأحب زوجتى على الرغم من إخفاقه فى تحقيق جميع الأشياء السابقة مع أسرته الخاصة . وبرغم كل شيء ، فقد كان الجهد العظيم الذى يبذله ملهماً ، وإذا كنت رجلاً صالحاً فالفضل يرجع إلى صفاته الحميدة التى نقلتها عنه ، وكذلك إدراكى للصفات السيئة وابتعادى عنها .

وعلى الرغم من أن ذكريات الطفولة قد تكون قصيرة إلا أن تأثيرها قوى ، ودائم وقد تعيدنا بعض الأحداث التى نمر بها اليوم إلى تلك الذكريات . وفى بعض الأحيان ، نجد الذكريات التى اعتقدنا أنها محيت حية ومتجسدة بقوة فى مشاعرنا . الدكتور " جو ميللر " صديق عمى وهو الطبيب الذى ولد أبناى على يديه كتب مقالا شائقاً عن هذه الظاهرة . وأشار إلى أن أبسط الأشياء مثل الروائح والنكهات يمكنها اصطحابنا على الفور إلى خزائن الذكريات لتتذكر من جديد المشاعر المرتبطة بعطر ما نتذكره منذ الطفولة . وعندما قرأت مقالته سرت فى جسدى قشعريرة لأننى مررت بهذه الظاهرة عدة مرات من قبل .

ولسنوات عديدة من طفولتى كان والدى يدخن سيجاراً له رائحة قوية نفاذة ومزعجة . وعلقت هذه الرائحة بذاكرتى حتى عندما كان والدى لا يدخن كنت أجد الرائحة متغلغلة فى بشرته وملابسه والسيارة حتى كرسية المفضل . وحتى هذا اليوم عندما أسير فى الشارع وأمر بجوار شخص يدخن السيجار وأستنشق رائحة التبغ أتذكر على الفور والدى ، وفى هذه اللحظة أرى وجهه وتعبيرات عينيه وحركة كتفيه ، وأسمع صوته يملأ أذنى . إننى لست مجنوناً ولا أهذى ، إننى أعيش لحظة قوية من لحظات استعادة الذكريات التى أعتبرها الآن ذكريات سعيدة بعدما نقى الزمن والنضوج ذاكرتى من كل تصرفات أبى السيئة تاركة صورة الرجل المخلص لأسرته . وأرى الآن نوعاً من أنواع التوازن بين نقائص أبى ونقائصى ؛ إذ لم أكن ذلك الطفل المثالى .

إن ماذا عنك أنت ؟ هل تربي أبناءك بلا إرشاد ؟ فكر فى الأمر : فإذا كانت رائحة واحدة دامت لأكثر من أربعين عاماً وعلقت بذاكرتى وسواء كانت رائحة طيبة أو كريهة فقد كان تأثيرها قوياً إن كان كيف يكون تأثير تصرفات وكلمات الآباء على الأبناء ؟

لننتقل الآن إلى التحدث عن الأمور المحددة . فإذا ربك والداك بطريقة محددة فستكون استجابتك المحتملة واحدة من أمرين ؛ الاستجابة الأولى وهى الأكثر شيوعاً أن تتصرف طبقاً للسلوكيات التى زرعتها فىك والداك ، فإذا كانا من النوع الذى يعلو صوته بالصراخ ستكون مثلهما ، وإذا كانا باردين ومنسحبين

يستحوذ عليهما شئون حياتهما الأخرى لذا يهملانك ، فمن المحتمل أن تكون عليهما وإذا كان والداك يتدخلان في حياتك وشؤونك الحياتية وأنشطتك بشكل مبالغ فيه حتى تكون أنت الامتداد الثاني لهما " ، فتجدهما دائماً يرغبان في أن يمارس النشاطات التي يقررانها هما ويفرضان عليك الأمر في الوقت الذي لا يدل لك هذه الأنشطة أى أهمية ، فقد تجد نفسك تفعل نفس الشيء مع أبنائك . أما الاستجابة الثانية الشائعة فهي أن تفعل عكس التجربة التي عايشتها وتدبرف بطريقة مختلفة جذرياً . فإذا تربيت في منزل يملؤه الصراخ والعيويل مسحاوول أن تكون لطيفاً ورقيقاً وتكون أفضل والد يمكن تخيله ، ويبدو هذا ممابزا ولكنها استجابة منطرفة ؛ لأن رد الفعل المعاكس قد يؤدي بك إلى المبالغة في إرضاء أبنائك وتدليلهم إلى حد الإفساد ، وغالباً ما يؤدي هذا السلوك إلى انصاف قبضتك على أطفالك ونتيجة لذلك يفتقرون إلى حسن السلوك وينخفض مستوى تحصيلهم الدراسي .

وكلنا الاستجابتين المتطرفتين تتركان جرحاً عميقاً في نفوس الأطفال . والمرة هنا أنه سواء كان سلوكك جيداً أو مشيناً ، أو صواباً أو خطأ فإن أسرته هموما ووالديك على وجه الخصوص أسهموا في تشكيل صفحتك البيضاء والمنهج الذي تتبعه اليوم في تربية أبنائك هو نتاج لتأثرك بوالديك . وها أنت تتقبل ههجهما في تربيتك سواء كنت راضياً عنه أو لا تتبعه مع أبنائك .

وقد شاهدت هذه الحقيقة تتكرر أمام عيني خلال الثلاثين عاماً الماضية . خذ مثالاً " ماريسا " التي هجرتها والدتها وهي طفلة فأصبحت تعاني من غياب والدلة الأمومة ونشأت " ماريسا " وهي تعاني من ضعف ثققتها بنفسها إلى الحد الذي جعلها لا تغامر بالخروج من المنزل . ومن الواضح أن هجر أمها لها ترك أثاراً عميقاً في نفسها وهذا السلوك المتطرف جعلها ترتعب من تجربة أى شيء جديد قد يضعها أمام تحديات غير متوقعة . ولأن الخوف شأنه شأن الأمراض المعدية لذا نقلت " ماريسا " خوفها المرضي إلى ثلاثة من أبنائها . إذ لم تنجح إحدى بناتها في العثور على فرصة عمل حقيقية أما الولدان فقد ظلا لعقود العالنين في وظيفتين هامشيتين على اعتبار أن ما يعرفانه أفضل من مواجهة الجهول .

أما " إيفا " فهي سيدة ناجحة تعمل بجد طوال الأسبوع ولكن في عطلات نهاية الأسبوع تتناول الشراب ويتحول منزلها إلى ساحة معركة يتحول إلى حميم حقيقي ويأتى عليها مساء الجمعة ولا تكون قد كفت عن عاداتها السيئة . أما زوجها فيبدو أنه صار هدفاً لغضبها وعنفها وكل هذا يحدث أمام طفلتها

البالغة من العمر سبعة أعوام ، وينتهى الشجار بدخول " إيفا " إلى حجرتها وتغلق الباب وراءها بعنف وتقبع بداخلها حتى الصباح ، وعندما تستيقظ تتصرف وكأن شيئاً لم يحدث . هذا تحديداً ، نتاج ما تربت عليه وعاشته كل عطلة نهاية أسبوع .

يحلم " دانيال " بأن يرى ابنه " بوبى " البالغ من العمر تسعة أعوام بطلاً فى الدوريات الكبرى ، لذا يدأب " دانيال " فى كل تدريب على حث " بوبى " على إجادة اللعب صارخاً فيه عندما يضرب الكرة : " اضرب أقوى ! اللعب بمزيد من الجهد ماذا دهالك ؟ أسرع أسرع ! هل تريد أن تكون خاسراً ؟ " لذا شب " بوبى " وهو يكره لعبة البيسبول ؛ لأنه فى كل مرة يرى والده مستاءً من أدائه ينتابه شعور بأنه فاشل . وكان يحاول إخفاء دموعه ولكن دموعه الحبيسة تلك ظلت حبيسة بداخله طويلاً . ولكن يبدو أن " دانيال " نسى أن دموعه كانت تسيل على وجنتيه عندما كان والده يدفعه بنفس الطريقة التى يدفع بها ابنه . وأقصد من وراء هذه القصص الإشارة إلى أن موروثات عائلتك وتلك البرمجة القوية التى أثرت فى نشأتك واختياراتك وسلوكك كإنسان راشد وكأب . ومن الصعب التأكيد الكامل على قوة موروثك العائلى على حياتك . وعندما تدرك هذا فستتمكن من القيام باختيارات واعية فيما يتعلق بتربية أبنائك بدلاً من الانقياد الأعمى وراء الماضى . وأنوى تعليمك كيف تستعيد قوتك وتتخذ بنفسك القرارات المتعلقة بتربية أبنائك .

وأنت كأب قد تتمتع بخصال طيبة وأخرى سيئة . وأنت تفعل ما تعرف لأنك لا تستطيع القيام بما لا تعرف ، ولكن ربما يكون ما تعرفه وما تعلمته من معلومات منقوصاً ولن تعرف هذا ما لم تعرف مصدر تلك المعلومات وتقييم تأثيره الحقيقى عليك عندما تتلقاه فى النهاية .

وقبل أن نترك هذه النقطة أود التأكيد على أن المقصود هنا ليس دفعك للوم والديك أو أى شخص آخر على منهجك فى تربية أبنائك ؛ لأنه من الأسهل أن تقول لنفسك إن مشاكلك مع أطفالك هى نتاج لخطأ شخص آخر ، مثلاً خطأ مدرسهم أو أقرانهم أو والديك أو خطأ الأب الغائب أو خطأ المدرب أو حتى خطأ الطفل نفسه تماماً كما تقول النظرية السيئة : الأطفال قد يولدون أشراراً .

ولأنك لا تود أن تتحمل مسئولياتك فإنك تلجأ لنظريات وتبريرات متطرفة لتفسر أن هذا ليس خطأك ومن ثم تلقى اللوم على شخص آخر . ولكن الحقيقة هى أنك لن تتمكن أبداً من حل أى مشكلة إذا دأبت على إلقاء اللوم على الغير . كلما سارعت بتقبل مسئوليتك عن الأمر ساعدك هذا على تحسين أوضاع حياتك .

وأعلم أنه لا خيار لك في منهج والديك في تربيته أو الطريقة التي تربيت بها . كما أنه لا خيار لك في الطريقة التي برمجت عليها وتتبعها في تربية

نتائج الاستبيان :
قال ثمانية وأربعون بالمائة من الآباء إن آباءهم كانوا يتوقعون منهم الكثير ويشعرون أن هذا أصابهم بالقلق عندما أصبحوا راشدين .

ابنائك . إننى فى الحقيقة لا أود تسفيه ما قد حملته وأنت طفل ؛ لأننى أدرك تماماً أن هناك وقائع محددة عايشتها وأنت طفل بعضها مريع للغاية . كما أننى لا أقترح أننا كأطفال كنا مخيرين فى بعض أو كل الأحداث والظروف التى مرت بنا . لأننا لا نختار آباءنا ، كما لا تقع علينا مسئولية المآسى التى تمر بنا مثل تعرضنا لحادث اغتصاب ، أو إساءة أو استغلال فى أعمال لا أخلاقية ، أنا لا أقصد كل هذا ، بل أود أن أقول :

مثلاً لم تحظ وأنت طفل بالمعرفة أو بالقدرة على القيام باختياراتك ، ومن ثم لا نحاسب على الأحداث التى مررت بها ، فأنت الآن كراشد تمتلك القدرة على اختيار ردود أفعالك تجاه أحداث طفولتك . لذا عليك أن تتقبل فكرة أن الوقت قد حان للقيام بهذه الخيارات . فقد ولى الماضى ولم يحل المستقبل بعد . ويمكنك أن تنزل حبيب موروثك العائلى ، أو يمكنك أن تختار بوعى طرقاً مختلفة وتتعلم مهارات وقدرات أخرى بدءاً من الآن . إذن فالأمر لا يتعلق بإلقاء اللوم على الغير بل بالتغيير .

وربما تعتقد أن حياتك العائلية ومهاراتك التربوية قد فشلنا ، وربما تشعر بأنك قد جريت كل شيء ، وربما تشعر بأنك متعب ومهزوم وثقتك بنفسك مهزوزة وتلوم نفسك على ما ألم بأطفالك . وإلى هذه المرحلة من قراءتك للكتاب ، ربما تكون قد أدركت أنك قد وقعت فى بعض الأخطاء بشأن أسلوبك مع أطفالك . ولكن لا تصعب الأمور على نفسك بالانتقاد . فإننى أعتقد أنك إذا كنت تقوم بالأمور على نحو خاطئ فهذا يرجع إلى عدم معرفتك لأى أسلوب أفضل . إنك لم تقصد الوقوع فى الخطأ ، وطالما تلك هى الحقيقة فتوقف عن لوم نفسك ؛ لأن هذا يصيبك بالشلل نتيجة للشعور بالذنب ولا وقت لدينا لتعذيب نفسك . لأننى أود أن تولينى كل انتباهك من أجل العملية التى سنبدؤها . يكشف الاستبيان القومى للتربية الذى أجرته على آلاف الآباء عن عدد كبير من الآباء والأمهات الذين يلومون أنفسهم لضعف مهاراتهم التربوية . والآن سنتوقف قليلاً عند هذه النقطة لأوضح الفارق الشاسع والمهم بين اللوم وتحمل المسئولية وأنت فى حاجة إلى فهم الفارق بينهما .

عندما تستحق اللوم ، فهذا يعنى أنك تتصرف تصرفات طائشة دون مراعاة للعواقب المحتملة عن عمد . وعلى العكس تعنى المسئولية ببساطة أنك عندما تتصرف تأخذ العواقب فى اعتبارك ؛ لذا لا توجد نية مبيتة للخطأ . والمسئولية ليست تجنب سوء النية أو عدم الاكتراث بعواقب التصرفات ، بل هى القيام بأعمال أو السماح بتصرفات مهما كانت عواقبها . ولا تظنوا أننى أتلاعب بالألفاظ لأجعلكم تشعرون بالتحسن لأنها نقطة مهمة .

فإذا كنت فى المنزل مع بعض الأصدقاء ومنتشاجر مازحين . وأخذت أقفز على الكرسي بكلتا قدمي مما تسبب فى كسره . فهذا عدم اكتراث بالملكات ؛ لذا أنا مسئول عن هذا الضرر ، ومن ثم ألام عليه ، والآن أفترض أننى ببساطة جلست على الكرسي فانكسر ، فأنا مسئول عن هذا الضرر أيضاً . ولكننى هذه المرة كنت أستخدم الكرسي استخدامة الصحيح ولا نية لدى لكسره ؛ لذا لا ألام على ما حدث لأننى كسرته بدون قصد . ما زلت مسئولاً عن تصرفي ، ولكننى لست ملوماً .

وقد عبرت الشاعرة " مايا أنجلو " عن السلوكيات الماضية بأسلوب أفضل حيث قالت : " لقد فعلت ما تعرف بالطريقة التى تعلمتها . وعندما عرفت طريقة أفضل حسنت طريقة أدائك . " ومهما كان الأسلوب الذى اتبعته فى الماضى لتنشئة أسرتك فإنك فعلته بالطريقة التى تعرفها وأنت مسئول عنها . وأتمنى - بينما نمضى قدماً فى هذا الكتاب - أن تحظى بمعرفة أفضل لتحسن ما تفعل - لتحسنه بشكل كبير .

ومن اليوم فصاعداً أود أن تتحمل مسئولية الأخذ بالخيارات الذكية والمدروسة فيما يتعلق بأسلوب قيادتك لأسرتك وتربيتك لأطفالك . وسواء فعلت أو لم تفعل ، أو شعرت أو لم تشعر ، أو منحت أو لم تمنح . أو شاركت أو لم تشارك فقد انقضى الأمر . المهم بعد أن تقرأ هذا الكتاب أن تنفذ ما فيه وتتعامل بعقل متفتح مع الاحتمالات المختلفة فى حياتك الأسرية وأنت تلعب دورك كأب أن تبدأ بالسير على الطريق الصحيح .

وربما لا تتمتع بكل الأدوات التى تحتاجها وهذا ما يقدمه لك هذا الكتاب . ولكن مرة أخرى ، أنت تمتلك أهم عنصر من عناصر النجاح : أنت تمتلك حباً غير مشروط لأبنائك ، وهو ما لا يمتلكه إلا الآباء ، وكما أشرت فى بدايات هذا الكتاب : " ربما يتعين عليك أن تعلو فوق رغباتك " . لن تحظى بوقت مثل الوقت الحاضر والتغيرات تبدأ بالاعتراف الذى ذكرته آنفاً . وعليك أن توجه لنفسك بعض الأسئلة الصعبة مثل :

- عندما يسيء أحد أبنائى التصرف ، فهل تكون استجابتى مثل استجابة والدى ربما الغضب أو الصراخ ؟
- هل على أن أعيش فى ظل نماذج التربية القديمة التى نقلتها من طفولتى ؟
- إذا كنت أستخدم " نماذج سيئة " أخذتها من الطريقة التى تربيت بها ، فهل أعترف بهذا وأخذه وأحاول تغييره ؟

ويقول البحث إنه ربما توجد صلة عصبية ونفسية مسبقة تجعلك تستجيب بطريقة معينة ، وتظهر الدراسات أن الأحداث المؤلمة التى تمر بنا فى مرحلة الطفولة أو الأحداث المهمة التى لم تقع يمكنها أن تترك أثراً لا يمحو طيلة العمر سواء كنا نتذكرها أم لا . فعلى سبيل المثال : ربما لا تتذكر أنك لم تحظ بأية راحة وأنت طفل . ولكن عندما تصبح أباً ربما تكتشف ضغطاً أو قلقاً غامضاً تجاه إظهار مشاعرك لطفلك أو التعبير عنها . وحينها لا يلتقط طفلك أياً من هذه الإشارات ؛ لذا يعتقد أنه لا قيمة له . ويا له من عبء عظيم ينوء به الطفل دون ذنب منه غير أنك تعيش فى ظل موروثاتك . والمشكلة هنا أن ليس هناك من يملك كيف تقتل العدوى فلا تنتقل لأطفالك ، وهذا ما ستتعلمه هنا .

وسترغب فى تحمل مسئولية الأحداث المهمة التى مرت بك وذكرياتك عنها المحفورة فى قلبك وعقلك . وستقوم بتدوين كل الأحداث بهدف التعرف عليها وعلى التجارب التى شكلت أسلوبك التربوى الحالى . وفى النهاية عليك أن تفهم ما دأب والداك على قوله لك ، والذى وصل فى بعض الأحيان إلى حد التدمير ، وكيف تنقل نفس الرسائل إلى أطفالك كرجع الصدى . والمفتاح الذى يساعدك على التعرف على هذه المؤثرات المهمة هو أن تعرف تحديداً الأسئلة التى تسألها لنفسك .

وربما تجد أن أهم جزء فى موروثك العائلى هو ما لم يعلمك إياه والداك . وقد كانت " إيرين " تعانى من نفس المشكلة ، فقد نشأت بين أحضان والدين «حبيين للغاية ، ولكن والدها مثل الكثير من الآباء الآخرين لم يحاول الانخراط أكثر فى حياة " إيرين " . حيث لم يحاول طيلة سنوات دراستها مطالعة فروضها المدرسية أو اختباراتهما أو بحوثها ، وكان دائماً ما يفوت الأحداث الرياضية المهمة التى تتنافس فيها ، كما أنه لم يحاول ولو مرة واحدة قراءة «نص ما قبل النوم . ومنذ حداثة سن " إيرين " كان والدها خارج كل ما يتعلق بحياتها . ولكن ، عندما أصبحت إيرين أمّاً نحت جانباً ماضيها وصنعت لنفسها أسلوباً جديداً لتربية أبنائها ، إذ انخرطت وزوجها " جون " فى كل

أنشطة حياة أبنائها . وهناك الكثير من الآباء الذين يفعلون مثل " إيرين " التى كانت لديها الشجاعة والحكمة لترتفع عن رغباتها .
 وأتوقع بينما نتابع هذا الفصل أنك ستدخل من حياتك الأسرية وتتساءل كيف ظللت تفكر بنفس الطريقة ولا ترى ما كان عليك رؤيته واختيار السلوك الذى تعين عليك اختياره . والإجابة عن الأسئلة المتعلقة بك وبأسرتك- الأسئلة الصحيحة - يمكنها مساعدتك على أن تكون صادقاً مع نفسك وأن تبدأ فى التفكير فى كيفية تغيير نفسك . ولا ينبغي أن تكون ساذجاً أو تصدق كل ما يقال عندما تقيم شئون أسرتك . وسنعمل معاً بأسلوب بناءً على الموضوعات الأساسية التى من شأنها مساعدتك على رؤية موروثك العائلى بوضوح . فإذا كنت تهتم بأسرتك - وأنا أعلم أنك كذلك - فستلتزم بسلسلة التحديات التالية .
 ومن المهم أن تظل متفتحاً للجوانب الإيجابية من موروثك العائلى ، ومن ثم تنقله إلى أطفالك بينما تضى بكم أيام الحياة .

تحليل الموروث العائلى

سيطلب منك هذا التدريب " تشريح " علاقتك بوالديك فى مرحلة الطفولة . وإذا كان والداك مازالا على قيد الحياة فعليك استبعاد علاقتك الحالية بهما حتى تتمكن من الاستعادة الكاملة لانطباعاتك ومشاعرك فى فترة الطفولة والمراهقة وأنت فى قبضتهم . وبعبارة أخرى ، ربما تكون علاقتك الحالية بوالدك أو والدتك نضجت وأصبحت صحية حتى إنك تواجه شخصية مختلفة تماماً عن تلك التى عشت معها وأنت أصغر سناً . لذا كن أميناً مع نفسك وصف الوضع كما كان . وعليك تجاهل المشاعر الطيبة الحالية . واستخدم سجل يوميات سرياً تدوّن إجابتك عن الأسئلة التالية بحيث لا يطلع عليه أحد غيرك . ولتكن إجابتك عن الأسئلة التالية عن والدتك ووالدك إجابات كاملة قدر الإمكان . وبينما تعمل على هذا التدريب سترى بعض الأسئلة تتطلب إجابتها بضع كلمات والبعض الآخر يحتاج إلى فقرة قصيرة . ولكى تتمكن من تحديد مقدار الإجابة التى يتطلبها كل سؤال ضع فى اعتبارك ما يلى : كلما كشفت خبراتك الماضية عن حياتك الأسرية ، ساعدك هذا على تغيير طريقة تفاعلك مع أسرتك الحالية . وتذكر أن يجيب أحد أشقائك عن هذه الأسئلة أيضاً لأن هذا يجعلك أكثر صراحة وأنت تجيب عن الأسئلة المتعلقة بماضيك ، ثم يمكنك مقارنة الملاحظات لتستخدمها فى وضع خططك لاحقاً .

- ١ أفضل خصال والدتك هي :
- ٢ أفضل خصال والدك هي :
- ٣ أسوأ خصال والدتك هي :
- ٤ أسوأ خصال والدك هي :
- ٥ أكثر شيء أحبه في أمي :
- ٦ أكثر شيء أحبه في أبي :
- ٧ كانت أمي تظهر حبها لي عن طريق :
- ٨ كان أبي يظهر حبه لي عن طريق :
- ٩ عندما كنت أشعر بالخوف كانت أمي / أبي يفعلان :
- ١٠ عندما كانت أسرتي تحتفل بمناسبة (عيد رأس السنة أو بإنجاز تحقق)
كنا نفعل :
- ١١ غالباً ما أشعر بالأمان عندما كانت أمي / أبي يفعلان :
- ١٢ أفضل الذكريات الحلوة عن أسرتي هي :
- ١٣ الأوقات التي أود نسيانها عن أسرتي هي :
- ١٤ العاطفة التي كانت أمي / أبي يظهرانها هي :
- ١٥ أسوأ أوقات حياتي هي :
- ١٦ عندما يتشاجر والداي كانا :
- ١٧ الشيء الذي اكتسبته من أمي وأود التخلص منه هو :
- ١٨ الشيء الذي اكتسبته من أبي وأود التخلص منه هو :
- ١٩ أكثر ما أكرهه في أمي هو :
- ٢٠ أكثر ما أكرهه في أبي هو :
- ٢١ علاقاتي بأمي أثرت بالسلب في علاقتي الحالية بأسرتي بسبب :
- ٢٢ علاقاتي بأبي أثرت بالسلب في علاقتي الحالية بأسرتي بسبب :
- ٢٣ إذا كان لدى دقيقة واحدة لأخبر أمي بشيء سأقول لها :
- ٢٤ إذا كان لدى دقيقة واحدة لأخبر أبي بشيء سأقول له :
- ٢٥ إذا كنت سأصف أسلوب أمي في التربية فسأصفه بأنه (متشدد ، متوسط ،
ديموقراطي ، متسامح ، متساهل ، غير مهتم ... إلخ) :
- ٢٦ إذا كنت سأصف أسلوب أبي في التربية فسأصفه بأنه (متشدد ، متوسط ،
ديموقراطي ، متسامح ، متساهل ، غير مهتم ... إلخ) :
- ٢٧ أشخاص آخرون كان لهم تأثير أبوي في فترة الطفولة والمراهقة :
- ٢٨ الأشخاص الآخرون الذين كان لهم تأثير في تشكيل تطويري :

٢٩. المميزات التي أراها فى أسلوب أمى التربوى وأراها فى نفسى هي :
٣٠. المميزات التي أراها فى أسلوب أبى التربوى وأراها فى نفسى هي :
٣١. الأساليب التربوية التي اتبعتها أمى معى وأود تجنبها مع أبنائى :
٣٢. الأساليب التربوية التي اتبعتها أبى معى وأود تجنبها مع أبنائى :

وكما ذكرت من قبل ، فإن المفتاح الحقيقى هو معرفة الأسئلة التي ستقودك إلى الإجابات المهمة . وها أنت قد أجبت لتوك عن أهم الأسئلة عن والديك وأسلوبهما وطريقتهما فى تربيتك ، والآن سنوسع نطاق البحث . سأطلب منك أن تجرى تحليلاً مصغراً لوالديك أو ترسم لهما صورة . ولكى تتمكن من القيام بهذا ارسم صورة ذهنية لوالديك وحياتك الأسرية وأنت تشب ، واستخدم المجموعة التالية من الأسئلة الدقيقة لتشكّل الصورة بحيث تكون مفصلة قدر الإمكان . واحرص على الإشارة إلى الأجزاء الفرعية لكل بند . وكلما كتبت تعلمت . وإذا كان أحد والديك ، أو زوج والدتك ، أو زوجة والدك متوفى الآن قد يصعب عليك تصور الفترة الأولى من حياتهم ولكن ابذل أقصى جهدك لتفعل هذا .

١. هل كانت علاقتك بأسرتك تتميز بالكثير من الدفء والعاطفة ، أم كانت جافة ؟ هل شعرت من قبل بالحرمان العاطفى أو الإهمال ؟ كيف يعبران عن مشاعرهما تجاهك ؟ هل تحتفظ بهذه المشاعر؟ هل يستخدمون لغة الجسد للتواصل العاطفى معك مثل الاحتضان؟ هل يحتفظان بعبارات وجمل التدليل المفضلة لديك ؟

٢. كيف كانا يعاقبانك عندما تسيء التصرف أو تعصى أوامرهما أو تقع فى المشاكل؟ هل يستخدم والداك العقاب الجسدى مثل الصفع ، أو يضعان قيوداً مثل منعك من الخروج مع أصدقائك أو حبسك فى الحجرة ؟ هل حاولا إشعارك بالذنب لقاء ما فعلت أو قللا من حبهما لك ؟ أم كانا متسامحين ، وغالباً ما يساعدانك على التخلص من الموقف؟ حاول تذكر وتسجيل أمثلة محددة عندما تتناول هذه الأسئلة .

٣. والآن أود أن تغوص فى أعماق الماضى لتخرج بالأمور العاطفية المدفونة الإيجابية منها والسلبية والتي تظهر فى تعاملاتك مع أسرتك الحالية . واطلب من نفسك أدق التفاصيل والذكريات ، وفكر فى التجارب التي مررت

بها فى مرحلة طفولتك ومرحلة مراهقتك والمتعلقة بوالديك ، حيث شعرت بأنك محبوب أو شعرت بالخوف أو الوحدة أو السعادة أو السلام أو الحزن أو الأمان أو الأمن وغيرها من المشاعر القوية التى يمكنك تذكرها ، وهى التجارب التى تعلمت منها وساعدتك على التغيير . صف هذه المشاعر والظروف المرتبطة بها وحاول أن يكون وصفك واضحاً قدر الإمكان ، ومن ثم تصل إلى عمق المعلومات التى تحتاجها ، واعلم أن الأشياء التى أثرت فيك وأنت فى السنة الرابعة قد يستمر تأثيرها حتى سن الثانية والأربعين . ما الذى تقوله لنفسك عن هذه الظروف والأحداث اليوم ؟

٤ . ربما يكون والداك قد أطلقا عليك مسميات بطريقة أو بأخرى ، وهذه المسميات هى الأوصاف الذاتية التى تعكس استنتاجات محددة توصلت إليها عن نفسك ، وأنت تستقى العديد من مثل هذه المسميات من والديك من مجموعة أقرانك الأشرار أو مدرسيك أو مدربيك ، أو أنها تستقى من داخلك عندما تلاحظ نفسك ضائعاً فى الحياة . ولكن أياً كان مصدرها فإنك تنزع إلى تأصيل هذه المسميات وتؤمن بها وتحيا من أجلها . وسوف تصبح معروفاً بها إذا تركتها تتمكن منك . لذا ضع قائمة للمسميات والصفات التى ميزك بها والداك (غبى ، ذكى ، كسول ، فتى طيب ، جميلة وغيرها من الصفات) . ضع علامة على الصفة التى تشعر بأنها جزء منك حتى اليوم وضع دائرة حول المسمى أو السمة التى ألصقتها بنفسك وأنت صغير .

٥ . هناك شرائط تدور برأس كل واحد منا وهى عبارة عن حوار أساسه التجارب السابقة تظهر نتيجة لحظات معينة أو نتيجة لملاحظات ذاتية حول ماضيك . وقد أضحت غير مشفرة داخل ذاكرتك وتصبح جزءاً من الحوار الداخلى ، والمحادثة الداخلية التى تديرها مع نفسك طوال اليوم . وهى تتنبأ ، ومن ثم تتحكم فى تفكيرك وسلوكك ، وبالتالي فى النتائج التى تحصل عليها . فعلى سبيل المثال ، إذا سار حوارك الداخلى على هذا النحو : " كان أبى فاشلاً وسأكون فاشلاً مهما حدث " . فإن هذا الشريط يبرمجك على الفشل فى حياتك . ومن خلال هذا التدريب أود أن تبدأ فى التفكير بالأشرطة السلبية الموروثة عن عائلتك والتى يحتمل أنك سجلتها فى عقلك . لذا دونها فى دفتر يومياتك . وسأدرج لك هذه الأمثلة الإضافية لتساعدك على التفكير .

لن أحظى بأى تجربة جيدة : لقد كانت أسرتى سيئة حتى إننا لم نتعلم كيف نمرح .

سيكون مستقبلى مثل ماضى ، بدون حظ وغير مثمر . لا ينبغي أن أتوقع النجاح لأن قدرى هو أن أكون فاشلاً .

لقد تعرضت للإساءة عندما كنت طفلاً . فقد كان الناس يستغلوننى فيما يرغبون ولا يراعون شعورى .

كانت عائلتى من أسرة متواضعة الحال وسأكون أنا أيضاً كذلك وليس بمقدورى تغيير هذا الواقع .

٦ . والآن حاول تذكر الوقت الذى كان يشب فيه شجار فى منزلك . هل كانت الخلافات تتصاعد لتصل إلى حرب شاملة تنشب أمامك أنت وأشقائك؟ وعلى العكس هل كان والداك يظهران أى نوع من الحرج وعدم التقبل أثناء الشجار ، بحيث تتم تسوية الخلافات الصغيرة فوراً ؟ ما الأمور التى كانا يتشاجران بسببها : المال أم المسئوليات أم عادات التربية أم أنشطة الأسرة ؟ كيف تتصور أسلوب والديك أثناء الشجار ؟ ما هى الاستراتيجيات التى استخدمناها لحل الخلافات؟ هل كانا يتوصلان لتسويات ؟ ويعتذران ؟ هل يتخذ كل واحد منهما موقفاً للتواصل فيما بينهما؟ هل يقبع كل منهما خلف باب مغلق رافضاً التفاوض ؟ ولا يحلان أى خلاف بل يتركانه يكبر؟

٧ . أى نوع من أنواع بيئة الأسرة صنعها لك والداك ؟ هل كان التوتر يسود الجو ؟ هل كان مسموحاً لك ولأشقائك بالتعبير عن آرائكم ؟ أم هل كنتم تعانون من الكبت؟ هل كانت المشاكل تناقش أمام الجميع أم تخفى وراء حُجب كثيفة ؟ هل كان والداك يشاركان فى أنشطتك المدرسية ؟ إلى أى مدى كانا يهتمان بأعمالك المدرسية وأدائك الأكاديمى وأصدقائك وأنشطتك وحياتك عموماً ؟

٨ . ما نوع النقائص السلوكية والمشاكل النفسية أو السلوك المرضى الذى نشأت فى ظله والذى كان أبواك يظهرانه ؟ يمكن أن تكون هذه النقائص والمشاكل متمثلة فى دخول أحد الوالدين فى حالة من الاكتئاب ، أو إيمان

الدحوليات ، أو إدمان المخدرات أو تعاطيها أو التنقيب عن المنزل أو تفضيل بعض الأبناء على أشقائهم ، أو الطلاق ، أو المشاجرات بين زوج الأم أو زوجة الأب ، أو الإساءة اللفظية أو الجسدية ، أو الشجار العلني ، أو العلاقة التي تخلو من العاطفة ، هل تسببت أى من هذه النماذج أو الظروف السيئة في تدمير حياتك أو حياة والديك الحالية ؟ لذا فكر في المواقف التي حدثت في الماضي ، وإلى أى مدى تؤثر في حياتك العائلية الحالية .

تجميع كل المواقف معاً

قبل أن تستمر في القراءة ، ألق نظرة شاملة على ما دونته في دفتر يومياتك حول موروثك العائلي والأسئلة التي أجبت عنها ، وكذا الفقرات التي دونتها في دفتر يومياتك ، وإذا وجدت أنك أنجزت عملاً صادقاً في هذه التدريبات فإنت بذلك تلقى الضوء على بعض النقاط المهمة التي تستحق التركيز عليها ، وعرفت إلى موروثك العائلي سواء أكان جيداً أو سيئاً أو نافعاً أو ضاراً والذي يؤثر في حياتك العائلية الحالية ، والآن حان الوقت لمنح هذه الموروثات المزيد من التركيز واستخدام النقاط المفصلة لاستكمال الجمل التالية التي ستشكل تناولاً يساعدك على تعامل أفضل مع موروثك العائلي وما الذي ينبغي تغييره منه :

١. علاقتي مع شريك حياتي تختلف عن علاقتي بوالدي في المناحي التالية :
٢. علاقتي بشريك حياتي تتشابه إلى حد كبير مع علاقة والدي ببعضهما البعض في النقاط التالية :
٣. جاءت نتائج هذا السلوك أو رد الفعل :
٤. وفقاً للأساليب التربوية التي أتبعها مع أبنائي تختلف عن الأساليب التي تربيته عليها :
٥. الأساليب التربوية التي أتبعها مع أبنائي مشابهة لتلك التي تربيته عليها :
٦. جاءت نتائج تصرفي أو رد فعلي تجاه هذه الأشياء :
٧. وفقاً للإجابات السابقة ستكون علاقتي المستقبلية بشريك حياتي على هذا النحو :
٨. وفقاً للإجابات السابقة ستكون علاقتي المستقبلية بأطفالي على هذا النحو :
٩. يقترح هذا التدريب التخلص من السلوكيات التالية :

١٠. يبرز هذا التقرير أهمية التأكيد المستمر على تغيير وتجويد السلوكيات التالية :

توصيل النقاط

باكتمال تحديدك لموروثك العائلي تكون قد تعرفت على الأنماط السلوكية والتوجهات والمعتقدات التي التصقت بك . وربما لم يعد والداك يوجهان لك أى انتقاد ، ولكن صدقتى إذا عشت فى ظل موروثك العائلي فأنت تتركهما يسيطران عليك ؛ لذا تشجع لأنك قد وصلت إلى الحقيقة التي هى مكن القوة . وإذا لم يكن بمقدورك تغيير موروثك فأنت تستطيع تغيير ما تفعله ، والذي يعد نوعاً من أنواع الاستجابة إلى هذا الموروث ، وبالتالي لا يصبح مستقبلك مثل ماضيك . والآن سنتعلم عملية متعددة الخطوات من شأنها منحك القوة لاستبعاد هذه التأثيرات السلبية من حياتك العائلية الحالية ، ومن ثم تخلق تغييراً دائماً .

الخطوة # ١ : التعرف على الأجزاء التي ينبغي تغييرها فى موروثك العائلي والاعتراف بها :

وفقاً لإجابتك عن الأسئلة المذكورة أعلاه ، فأنت بين يديك الآن معلومات قيمة عن التغيير السلوكي المفيد الذي تحتاجه فى حياتك ، لذا راجع إجابات الأسئلة العشرة الأخيرة ، وحدد ما هى أهم الموروثات التي تحتاج إلى التغيير؟ وما هى التصرفات التي عليك القيام بها لتغيير تلك الموروثات ؟ ما الذى يشوب أسلوب تربيته الحال لأبنائك ؟

وابدأ بعمل عمودين فى دفتر يومياتك ، واكتب على رأس العمود الأول " التغييرات " . وعلى رأس العمود الثانى " الأفعال " . ثم دوّن التغييرات والأفعال التي عليك القيام بها لإصلاح تلك السلوكيات الموروثة . ولتكن أفعالك هدفاً للتغيير ، وإليك بعض الأمثلة التي يمكنها مساعدتك على التفكير :

الكثير من الحب والقليل من النقد .	إظهار المزيد من الحب لهم .
الإصغاء ومراقبة نبذة صوته .	الإقلال من الحديث بصوت مرتفع ومن الصراخ .
الضحك على تصرفاتي الشخصية .	إضفاء المزيد من روح الدعابة .
خطة يومية لأقول لأسرتي " أحبكم " .	توفير المزيد من الرعاية .

وإذا اكتشفت من خلال القيام بالعمل الذى ضمه هذا الفصل بين دفتيه أنك تربي أبناءك بنفس المنهج التى تربييت عليه وقد أدى هذا المنهج إلى نتائج أو بوجهات أو ردود أفعال خاطئة فقد حان الوقت للقيام بشيء مختلف . وسيتناول الفصل الخاص بالتغيرات السلوكية عملية التهذيب بالمزيد من التفصيل ، ولكن المهم الآن هو وضع قائمة بالمسائل المتعلقة بالتهذيب التى تنتها من خلال الطريقة التى تربييت عليها . وكما فعلت فى التدريب السابق فم يعمل عمودين متجاورين فى دفتر يومياتك اكتب على أحدهما "بدلاً من" و اكتب على الآخر "استخدم" ، ودوّن فى العمود الأول أنماط التهذيب غير السعالة ، وفى العمود الثانى دوّن البدائل التى يمكنك استخدامها ، وإليك بعض الأمثلة :

استخدم	بدلاً من
التعامل مع الأمور بهدوء وبنبرة صوت واثقة .	الصراخ
استخدام الخطوات الموجودة فى الفصل الثالث للتخلص من الإساءة .	الضرب

الغضب العارم

الاعتراف بالشعور بالإحباط ،
ولكن تناول المسألة بنية تغيير
السلوك بدلاً من صب الغضب .

التناوب بالألقاب

توجيه اهتمامى إلى تعديل
السلوك غير المقبول بدلاً من
تركيزى على الغاضب .

الخطوة # ٢ : اكتشاف الاستجابات الداخلية الانهزامية :

من خلال هذه الخطوة أود التدقيق على حوارك الداخلى لأعرف ما يدور
بخلدك عن الطريقة التى تربيت بها ، وما هى السمات والمسميات التى كونها
موروثك وألصقتها بك ؟ وما هى أسرطة الذكريات التى خلفها موروثك العائلى
داخل ذاكرتك أو ساهم فى تكوينها ؟ وما هى المعتقدات التى كونتها عن نفسك
كوالد وكنتيجة لموروثك ؟

وعليك مراجعة ما دونته حتى الآن فى دفتر يومياتك لكى تتخلص نهائياً
من استجاباتك الداخلية السلبية . ودون قدر ما شئت من تلك الاستجابات
ليتسنى لك رؤية الأجزاء التى فى حاجة إلى الضبط .

الخطوة # ٣ : اختبار استجاباتك الداخلية المتعلقة بشخصيتك الحقيقية :

بعد ذلك أود أن تقيم نفسك تقييماً أميناً فيما يتعلق بنظرتك لنفسك كوالد .
وفىما أطلق عليه " اختبار صحة المعتقدات " أود أن تقيم العديد من الاستجابات
الداخلية - المسميات ، شريط الذكريات ، والمعتقدات وغيرها - مقابل المعايير
التالية :

- هل هذه المسميات صحيحة وتعبر عنك بشكل حقيقى ؟
- هل التمسك بالأفكار والتوجهات تخدم أفضل اهتماماتك ؟
- هل تنمى أفكارك ومعتقداتك صحتك وتحميها ؟

- هل تحصل من خلال هذا التوجه أو المعتقد على ما تريد وتحتاج وتستحق خاصة فيما يتعلق بحياتك الأسرية ؟

لا بد من استبعاد كل الأفكار والمسيات التي لا تتوافق مع المعايير الأربعة السابقة الخاصة بالاختبار السابق الذي يحدد مدى صحة معتقداتك وموروثاتك . ولكي تنأى بنفسك عن عادة الانجذاب مرة أخرى إلى تلك الأفكار السلبية ، لا بد أن تضع لنفسك فكراً جديداً لتفنى بالمعايير الأربعة الخاصة بالاختبار . وأطلق على هذه الأفكار الاستجابات الشخصية البديلة ، وإليك بعضاً من الأمثلة :

الاستجابة الشخصية البديلة

حوار داخلي غير مقبول

كانت أسرتي سيئة حتى إننا لم
نتعلم كيف نمرح .
إن عائلتي تستحق أن تحيا بكرامة
واحترام .

إنني أعيش من أجل الحاضر ،
حيث يمكنني اتخاذ قرارات
أسرتي بدلاً من أن أظل سجين
الماضي وذكرياته وآلامه .

ومهما كان ما تمسكت به من ماضيك ، فإنه يعنى لك الكثير كوالد . وها أنت قد أنهيت العملية الضرورية لمراجعة موروثك العائلي ، وأعدت دراسة التأثير القوي لوالديك وقد عرفت ما ينبغي عليك لترقى فوق رغباتك . وقد استهدفت سلوكيات محددة لتغييرها . وينبغي أن تمنحك هذه النظرة المحددة على موروثك العائلي منظوراً ترى من خلاله القوة التي تحتاجها لإجراء بعض التغييرات الإيجابية . وعندما تفعل هذا ستتعجب من النتائج التي حصلت عليها ومدى القوة والحب اللذين سيسودان العلاقة التي تربطك بأسرتك . لذا تمسك بطريقة تفكيرك الجديدة ، وها هو المستقبل أمامك ؛ لذا تسامح مع الماضي الذي يقبع وراءك . واعلم أن المرارة والكراهية طوق من الحديد يلف عنقك ، ولكنك تستحق أفضل من هذا ، وقد حان الوقت لأن تسمح لنفسك بالحصول على ما تستحق .

منهجك فى التربية

تربية الأطفال جزء من المتعة ، أما الجزء الآخر
فهو حرب عصابات !
- " إيد أزر "

تعانى " بونى " من ألم مبرح فى رأسها مما ينبئ بنوبة صداع نصفى شديدة . حتى إن عروق رقبتها برزت من مكانها نتيجة للصراخ . وقد حدث هذا نتيجة لويلات المواجهات المريرة بينها وبين ابنتها " تامى " البالغة من العمر ستة عشرة عاماً . فقد أفرطت " بونى " فى تهديد " تامى " بالويلات مما أثار حفيظة الأخيرة وجعلها تستشيط غضباً . وكانت النتيجة أن أرضية المطبخ مغطاة بشظايا زجاج النافذة الذى تناثر بعدما أغلقت " تامى " الباب وراءها بقوة فى أعقاب العاصفة التى اندلعت فى المنزل . واندلعت هذه المشاجرة لنفس أسباب المشاجرات السابقة مع خطيب " تامى " الذى لا توافق عليه " بونى " ، فكلما اتجهت دفة الحديث إلى هذا الموضوع والتفاصيل الخاصة به كانت " بونى " تطلب من ابنتها فسخ الخطبة ، ألا تستطيع " تامى " أن ترى أنه لا يناسبها ؟ ألا ترى أنه لا يصلح لشيء ؟ ألا ترى أنه حثالة ؟ هى نفس المعركة فى جولتها السابعة أو الثامنة .

ولأن " بونى " كانت متيقنة من أن ابنتها سينفطر قلبها من جراء هذه الخطبة ، فقد ظلت تحاول تجنيبها هذا الألم الذى لا طائل من ورائه . لأنها لا تستطيع ، ولن تستطيع أن تجلس عديمة الحيلة وهى ترى مشاعر ابنتها تجرح . ومشكلة " بونى " هى الفاعلية عند التعامل مع ابنتها ، وهى تعلم الإجابة إنها لا تجيد استخدام الكلمات الصحيحة عند التناقش مع ابنتها ، بل تدخل فى الموضوع مباشرة وتحاول إجبار ابنتها على الإنعان لطريقة تفكيرها . وبكل عنف تقاوم " تامى " رغبة " بونى " فى إدارة كل شيء فى حياتها . أما " تامى " فترى أمها متسلطة تحاول أن تملى عليها طريقة حياتها وتراها كشخص لا يمنحها أى فرصة للراحة . وتتميز طريقة التفاعل بينهما بالصدام ،

وكلتاها غير مستعدة للتنازل ، ولسوء الحظ فإن خبرتهما عن الحياة الأسرية هى الغضب وصراع القوى المتواصل .

وعلى الرغم من أن الأم وابنتها لا تتفقان أبداً غير أنهما متشابهتان . إذ يحمل سلوك " تامى " الكثير من نقاط التشابه القوية مع سلوك والدتها .

ومما قرأته حتى الآن : هل الموقف غير مستقر كما يبدو؟ هذا يتوقف على طريقة تناولك للموقف . هل " بونى " مخطئة لأنها تحاول بوضوح فرض أفكارها وتعليماتها على ابنتها الأمر الذى اعترفت به صراحة ؟ الإجابة لا ، هل " تامى " مخطئة نظراً لثقتها وشعورها بالاستقلال وبقدرتها على اتخاذ قرارات ذكية وواعية ؟ بكل تأكيد كلا .

المشكلة الحقيقية هنا لا تكمن فى موقفهما ، بل تكمن فى طريقة الاصطدام بينهما . ف " بونى " ممن يطلق عليهم اصطلاحياً الآباء المتسلطين . فهى تحكم بقبضة من حديد على الرغم من أنها محبة وحنونة ، أما " تامى " فهى لا ترغب فى الشجار ، ولكنها تشعر بأن الأمر مفروض عليها عندما تحاول أمها الهيمنة عليها . وتتمتع كلتاها بخصال فى شخصياتهما محددة لا ينبغى تغييرها بالضرورة . ولكن ما تحتاج " بونى " إلى فهمه هو المثل القديم " لولا اختلاف الأذواق لما وجدت السلع من يشتريها " . عليك التعامل مع الناس حسب شخصياتهم و " تامى " ليست استثناء .

أما " بوبى " شقيق " تامى " الأصغر فعلى النقيض تماماً ، إذ لا يمكن لأى طفل مضاهاته فى السلبية والجمود حتى إنه لن يتفوه بكلمة لو ألقى فى النار . و " بونى " تتعامل معه بنفس الطريقة التى تتعامل بها مع " تامى " ؛ تضع حدوداً وتضع القواعد وتفرضها عليه وتتخذ موقفاً توجيهياً ، ويا للعجب إذ يفلح هذا مع بوبى ! فهو يحب التوجيه بنفس بمقدار حب " بونى " لإعطاء تلك التوجيهات ، فالأمر هنا مناسب لكليهما ونادراً ما يتشاجران . لذا من المهم بمكان إدراك اختلاف الشخصيات فى كلتا الحالتين ، وعلى الرغم من نجاح أسلوب " بونى " مع أحد أبنائها ، فإنه لم ينجح مع الآخر ، لدينا هنا طفلان مختلفان كل الاختلاف ، ومن ثم تختلف استجابتهما لوالدتهما .

وبدون استثناء فإنه لكل طفل ، ولكل والد طريقة مختلفة للتفاعل مع الآخر . وفى بعض الأحيان تكون تلك الاستجابات إيجابية للغاية ، وفى أحيانٍ أخرى غاضبة وتعطى نتيجة عكسية . لذا فإن أسلوبك مع طفلك سواء كان متوافقاً أو متضاداً ، فإنه يؤثر فى طبيعة العلاقة داخل أسرتك ، ومدى نجاحك كوالد ونجاح الأسرة عموماً . فإذا أخذت هذا الأمر فى اعتبارك فسيساعدك هذا الفصل

فى التعرف على أسلوبك التربوى وفهمه وطبيعة طفلك باعتبارها خطوة أخرى مهمة على طريق تكوين أسرة رائعة . وما ستتعلمه من خلال هذا الفصل مبنى على ما تعلمته عن الموروث العائلى فى الفصل السابق .

والآن فكرْ معى للحظة : افترض أنك ظللت تحاول حت أحد أطفالك على الاجتهاد والمذاكرة والتركيز على الحصول على درجات ، ولكن أيًا من أساليبك لم تفلح فى حل هذه المشكلة ، وفى الواقع غالبًا ما تتطور المناقشات إلى غضب ومواجهات لا تكسبان منها سوى الغضب والضيق والإحباط . هل يبدو هذا مألوفًا لك ؟ ثم فجأة تفهم كيف تغير هذا النموذج . وتضغط على الزر الصحيح - وتربح - ويبدأ ابنك الكسول فى عمل فروضه المنزلية ، وتتحسن درجاته ، ويصبح أكثر ثقة وهو بالدرسة . إذن فقد تمكنت من حل المشكلة وحفزت أطفالك للقيام بما تريده منهم ورفرف السلام على المنزل ، وشعر أبناؤك بأنهم ينجزون ما عليهم . وعادت الروابط الأسرية إلى سابق عهدها . وقد تغيرت حياتهم وحياتك وحياتكم الأسرية تغييرًا شاملًا .

وبينما تقرأ هذه السطور ربما تفكر متسائلًا : " فيل " ما هو السر ؟ ما هى الوصفة السحرية التى تأتى بهذا الحل ؟ أود حل مشاكلى . ولكن لا أعرف كيف ؟ لقد تعبت من الشجار مع أبنائى طوال الوقت ! " أود أن أقول إن قدرتك على تقديم حلول فعالة لمشاكل أسرتك لا تشملها وصفة سحرية ولا تقتصر على خيارات محدودة ، بل يتعلق الأمر بفهم ما يطلق عليه منهج التربية ، وعليك انتهاج الأسلوب الذى يتماشى مع سلوك طفلك لتحقيق التوافق . وهو أساس ضرورى إذا أردت البدء فى تغيير حقيقى لحياتك الأسرية .

وكما أوضحت سابقًا أنت مدير منظومتك العائلية مثلما أن للشركات والأعمال والمؤسسات مدراء أو مشرفين . ووظيفة المدير حل المشاكل وكذلك تحفيز وتوجيه موظفيهم . وأنت بصفتك والداً لديك مهام أيضًا - أولادك - وأنت تدير حياتهم تمامًا كما يفعل المدير والمشرفون مع العاملين . والآباء مثل المديرين لكل منهم طريقته فى التعامل مع أبنائه وإدارتهم . ولكل والد توجه ومنهج وسلوكيات محددة وتصرفات يختارها عندما يشرع فى التعامل مع أبنائه . وطرق الإدارة تلك هى طريقة التربية ، وينبغى عليك تفهمها ؛ لأنك قد تستخدم معرفتك ورؤيتك فى تشكيل وتحديد طريقة استجابة أبنائك لك .

هناك ثلاث طرق أساسية . وهى مستويات تربوية تختلف حسب طبيعة الأطفال . وعلى الرغم من وجود طريقة واحدة للسيطرة لا تتغير وهى التى يعرفنا بها أفراد أسرتنا لكن هذا لا يعنى أن هذه الطريقة ثابتة غير قابلة للتغيير بل يمكن تغييرها لتناسب مع طبيعة التفاعل داخل الأسرة . وبعبارة أخرى ربما نختار أساليب مختلفة باختلاف المواقف والظروف .

اتخاذ خطوة إيجابية

المهمة الأولى هى اكتشاف وتحديد منهجك أو أسلوبك فى التربية . وكذا أسلوب أطفالك ، ثم حتى تحدد بعد ذلك كيف ستغيره ، أو قد تضطر إلى تكييف نفسك وأسلوبك على الأمور إذا كان ذلك أمراً ضرورياً لتحصل على أفضل النتائج الممكنة . والآن سنبدأ هذه العملية بالتعرف بوضوح على أسلوبك المهيمن فى التربية والسلوكيات التى تميزك كوالد . أنت تتمتع بنموذج استجابة يمكن التنبؤ به . وبينما تقع أمور بين فينة وأخرى ، تصدر أوامر لأطفالك وأفراد أسرتك تنبع من هذا الأسلوب وتؤثر فى كل تفاعلاتك الأخرى . وعدد قليل جداً من الآباء هم الذين يتوقفون ويفكرون فى أساليبهم التربوية على الرغم من أهمية هذا الأمر لكل الأسر . لماذا هو مهم ؟ لأنك عندما تتعامل مع أسرتك تعاملًا مختلفاً تتغير كل الاستجابات وردود الأفعال التى تتلقاها منهم .

وبعدما ألقينا الضوء على أسلوبك سنقيم أسلوب أبنائك وبنفس الوضوح . وبمجرد إكمالك هذا العمل المهم ستعرف أين يكمن جوهر هذه المعرفة : أى كيف يتوافق أسلوبك وأسلوب أبنائك معاً وكيف يندمجان ومتى يصطدمان . وبعدما تعرف ديناميكيات هذه العلاقة وكيف تخلق توافقاً بين أسلوبك وأساليب أطفالك وتطبق هذه المعرفة ستوجهون جميعاً نحو الطريق الذى تنشده وتريده وتستحقه ، وستكتشف كيف تختار التوجهات والسلوكيات والسماح والتى ستحقق لك أفضل ما تريد . وسيصبح لديك وصفتك السحرية لتصل

نتائج الاستبيان :

عندما طلبنا وصفا للوالد

المثالى جاءت هذه الصفات

الثلاث على رأس القائمة :

التفهم ، والحساسية ،

ونكران الذات

بحياتك الأسرية إلى الحد الأقصى من التقدم . والحد الذى تصنعه هذه المعرفة سيكون ذا فائدة عظيمة .

من فضلك حاول تفهم وجود العديد من أساليب التربية المختلفة ، وأشك فى أن أسلوبك متفرد بالنسبة لوضعك ، وأنه متأثر جزئياً بموروثك العائلى . وعلى الرغم من تنوع أساليب التربية والسمات التى تصفها فقد اخترت هذا التقييم ثلاثى الأبعاد ؛ لأنه يمثل نقاط اختصاص مختلفة فيما يتعلق بعملية أو بسلسلة التربية : أحدهما فى الجانب الأيسر من السلسلة ، والثانى فى الجانب الأيمن ، والثالث يمثل الوسط .

تشبه هذه التقييمات إلى حد كبير نموذجاً مبتكراً يطلق عليه " الاستجابة لقياس القوة " الذى قام بوضعه وتطويره الطبيب النفسى " آرت سوينى " وهو حاصل على درجة الدكتوراة . وهذا النظام فى أساسه يحلل الأدوار العليا والتابعة فى مجال الصناعة والأعمال ويقيس كيفية تفاعلات هذه الأدوار معاً فى مناخ إدارى . وهناك أوجه تشابه بين إدارة الآباء لأبنائهم . ومراقبة المديرين لموظفيهم ولكن ليس بالطريقة ذاتها . والذى يفرق بينهما هو الحب والعناية والروابط التاريخية التى لا يشوبها شك . لكن هناك بعض الدروس المستمدة من هذا النظام والتسى يمكن تطبيقها وعلى وجه التحديد عندما يتعلق الأمر بالحافز . وأعتقد أنك ستجد هنا تدريباً يساعدك على اكتشاف نفسك وهى بداية لرفع كفاءتك كوالد .

ولقد سبق وأخبرتكم بأن هذا الكتاب لن يكون من النوع الذى تجلس وتقرؤه فحسب ، لذا جهز قلمًا ودفتر يوميات لأنه يتعين عليك لعب دور فعال من البداية وحتى النهاية . وشأنى شأن أى مدرب يمكننى أن أقف بعيداً عن حدود الملعب ، ولأنك تكون فى أرض الملعب فأنت من سيقوم بالتغيير ؛ لذا كان صادقاً مع نفسك حتى لو كان من الصعب عليك الاعتراف ببعض الأمور عن نفسك وطريقة تفاعلك مع أسرتك ومع وضع ذلك فى اعتبارك ، اجعل من هذه التفاصيل نقطة البداية لمعرفة ذاتك الحقيقية ، ومعرفة هؤلاء ممن تتعامل معهم . ولتتذكر أنه لا يمكنك تغيير ما لا تعرفه .

الخطوة ١ : تعرف على أسلوبك التربوى

فيما يلى ستتعرف إلى ثلاثين عبارة مباشرة تصف جوانب مختلفة للسلوك التربوى . لذا اقرأها بعناية وحدد من خلالها الأسلوب التربوى الذى تتبعه .

وقد تبدو بعض هذه العبارات سلبية وغير مقبولة ، ولكن دعنى أطمئنك بأن الأشياء ليست كما تبدو دائماً . ومهما بدت العبارة سلبية بالنسبة لك ، فإياك والكذب على نفسك إذا كانت إحداها تنطبق عليك . وعبارة أخرى ، لا تختتر الإجابة التى تراها مرغوبة على المستوى الاجتماعى . ولأنك الشخص الوحيد الذى سيطالع الإجابة فإنه ينبغى أن تكون إجاباتك صادقة قدر الإمكان . والغرض من وراء هذا التقييم هو التعرف على أسلوبك التربوى المتبع وليس البحث عن النقائص وسلبيات أسلوبك فى تربية أبنائك . وفى الحقيقة ستكون قادراً على التوصل إلى استنتاجات إيجابية من خلال الرؤية العميقة التى ستكتسبها عند انتهازك من هذا التقييم . اختر لكل عبارة موافق (م) ، وموافق جداً (م ج) ، وغير موافق مطلقاً (غ م م) وغير موافق (غ م) ضع دائرة حول الإجابة التى تريد .

القسم أ	م	م ج	م م غ	م غ
١ . أعتقد أن لدى توقعات واضحة للسلوك الذى ينبغى أن يتحلى به أبنائى وأحرص على إثابتهم أو معاقبتهم طبقاً لهذه التوقعات .	٤	٣	٢	١
٢ . أشعر بأن مسئوليتى هى وضع الأهداف لأسرتى وأن أكون مرشدهم .	٤	٣	٢	١
٣ . أعتقد أنه علىّ تعليم أسرتى القيم التى أعرفها ، وإذا كان لأبنائى قيمهم الخاصة فيمكنهم اختيار ما يشاءون عندما يصبحون كباراً بالقدر الكافى .	٤	٣	٢	١
٤ . أشعر بأن أحد أدوارى هو تحديد الصورة الاجتماعية التى تظهرها أسرتى أمام الناس .	٤	٣	٢	١

- | م | ج | م | م |
|-----|--|---|---|
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٥. | أعتقد أنه يستعين على أن أكون القوة المسيطرة حتى يحين الوقت الذى يتمكن فيه أبنائى من اتخاذ قراراتهم بأنفسهم . | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٦. | ربما لا أكون أذكى أو أقوى من أى شخص آخر فى أسرتى ، ولكن دورى هو وضع القيم وتفعيلها . | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٧. | طالما أن أبنائى يعيشون فى منزلى أو تحت رعايتى فسيكون عليهم اتباع القواعد . | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٨. | لا تدار هذه العائلة بالتصويت الديمقراطى فإننى المسئول الأول وصاحب اليد العليا . | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٩. | يتعين على طوال الوقت اتخاذ القرارات المتعلقة بسلوك الأسرة وتهذيبها . | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١٠. | أعتقد أن أهم توجه تتخذه أسرتى نحوى هو الاحترام . | | |

- | م | ج | م | م |
|-----|--|---|---|
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١١. | أعتقد أن تعليم أفراد أسرتى كيفية تحقيق الأهداف أكثر أهمية من تحقيق الأهداف ذاتها . | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١٢. | فلسفتى هى خلق روح الفريق بين أفراد أسرتى عندما يتعلق الأمر بحل المشاكل . | | |

القسم هـ

م	ج	م م غ	م غ	القسم هـ
٤	٣	٢	١	١٣. تحقيق هدف عام أهم بكثير من تحقيق أهداف شخصية لأى فرد من أفراد الأسرة .
٤	٣	٢	١	١٤. أشعر بأن أهم مسئوليات للوالد هي تعليم الطفل كيف يضع لنفسه أهدافا واقعية .
٤	٣	٢	١	١٥. من أهم المهارات التى ينبغى أن يتحلى بها أفراد الأسرة هي الوثوق ببعضهم البعض فى الأوقات العصيبة والاعتماد على قدرات بعضهم البعض .
٤	٣	٢	١	١٦. من المهم بالنسبة للوالد الاستماع إلى طفله واحترام احتياجاته ورغباته .
٤	٣	٢	١	١٧. على الرغم من أن الوالد مسئول عن الطفل ، لكن من المهم بمكان مشاركته فى اتخاذ القرارات .
٤	٣	٢	١	١٨. لابد أن يكون لسلوك الأطفال عواقب جيدة أو سيئة .
٤	٣	٢	١	١٩. مكافأة الآباء هي أن يروا أبناءهم يحققون أهدافهم .
٤	٣	٢	١	٢٠. العلاقة بين الطفل والوالد من أهم الموروثات العائلية التى تدوم إلى الأبد .

القسم ع	م	ج م	ع م م	ع م
٢١.	٤	٣	٢	١
أشعر بالمسئولية تجاه نجاح أسرتي أو فشلها ، وربما أودى بعض المهام عنهم بدلا من أن يخفقوا .				
٢٢.	٤	٣	٢	١
إننى متساهل للغاية مع ابني ، وأتساهل معه عندما ينبغى أن أكون متشدداً .				
٢٣.	٤	٣	٢	١
ربما أكون مسئولا جزئياً عندما يقع ابني فى مشكلة ؛ لأننى لم أقم بواجبي كوالد على الوجه الأكمل .				
٢٤.	٤	٣	٢	١
كان والداى يتعاملان معى بقسوة شديدة ؛ لذا أحاول منح أبنائى الحرية التى لم أحظ بها ليكونوا على سجيبتهم .				
٢٥.	٤	٣	٢	١
فى بعض الأحيان يلومنى أطفالى بسبب مشكلة ، وأتفق معهم جزئياً لأننى أشعر بالذنب .				
٢٦.	٤	٣	٢	١
أحاول تحفيز أسرتى بأن أشعرهم بالذنب عندما لا يقومون بالعمل الصحيح .				
٢٧.	٤	٣	٢	١
أود من طفلى أن يتمتع بالسلوك الحسن لأنه يريد أن يكون مصدر فخرى .				
٢٨.	٤	٣	٢	١
غالباً ما يعبر طفلى عن فكرة أننى مدين له بتوفير الحياة الرغدة ؛ لأننى والده .				
٢٩.	٤	٣	٢	١
أود أن تتذكر عائلتى كم ضحيت من أجلهم .				
٣٠.	٤	٣	٢	١
أحاول ألا أضغط على طفلى ؛ لأن هذا ليس عدلا بالنسبة له .				

حساب عدد نقاط الأساليب التربوية :

أضف إجمالى كل قسم على حدة واكتبه هنا :

أ : _____

هـ : _____

ع : _____

ضع دائرة حول المعنى الذى يتماشى مع النقاط التى حققتها من الأصناف الثلاثة المذكورة أدناه :

القسم أ: المتحكم :

أسلوبك التربوى متحكم بشكل واضح .	٣٣ - ٤٠
سلوكيات الأسلوب المتحكم هى المهيمنة .	٢٥ - ٣٢
سلوكيات الأسلوب المتحكم فى معدلها المتوسط .	١٨ - ٢٤
معدل منخفض لسلوكيات الأسلوب المتسلط .	١٠ - ١٧

القسم هـ: المعتدل :

أسلوبك التربوى معتدل بشكل واضح .	٣٠ - ٤٠
سلوكيات الأسلوب المعتدل هى المهيمنة .	٢٣ - ٢٩
سلوكيات الأسلوب المعتدل فى معدلها المتوسط .	١٥ - ٢٢
معدل منخفض لسلوكيات الأسلوب المعتدل .	١٠ - ١٤

القسم ع: المتساهل :

أسلوبك التربوى متساهل بشكل واضح .	٣٤ - ٤٠
سلوكيات الأسلوب المتساهل هى المهيمنة .	٢٧ - ٣٣
سلوكيات الأسلوب المتساهل فى معدلها المتوسط .	١٨ - ٢٦
معدل منخفض لسلوكيات الأسلوب المتساهل .	١٠ - ١٧

ضوء الإنذار الأحمر : ربما قد تبدو العلامات المميزة للسلوك المتحكم والمتساهل سلبية ، لذا أود التأكيد على أن هذا التفسير ليس دقيقاً لأن الوالد المتحكم ليس مرادفاً للديكتاتور أو المتسلط ، كما أنه لا يمكن اعتباره أسلوباً تربوياً فاسداً أو سلبياً ، فهذا الأسلوب ينزع بشدة إلى التوجيهات ويميل إلى حل المشاكل بالإمساك بزمam الموقف منذ البداية . وفي الحقيقة استخدام هذا الأسلوب يمكنك من تحقيق مستويات عالية من الطاعة طالما أنك تتعامل مع طفلك بحب واهتمام . كما يتميز أسلوب التربية المتحكم بفاعليته من جانب آخر أيضاً ، حيث إنه يوفر المكونات الأساسية للبناء أو الهيكل الأسرى المتناسك . وهو ما يحتاجه العديد من الأطفال .

أما الوالد المتساهل فهو ليس مرادفاً للوالد السلبي أو الكسول . أو الذى لا يهتم بأى أمر . كما أن الأب الذى ينزع إلى هذا الأسلوب ليس من النوع الذى يقول لأبنائه : " بالطبع ، اذهب وتعاط ما تشاء من المخدرات مع أصدقائك " . وفى الواقع الأسلوب المتساهل يتطلب جهداً أكبر من الوالدين لأنه يتعين عليهم بث الكثير من العزيمة داخل أبنائهم ليحصلوا على النتائج المرغوبة . وهذا الأسلوب التربوى قائم على المثل المعروف : " بدلا من أن تعطينى سمكة علمنى كيف أصطاد " . وهذا المثل صادق إلى حد بعيد عندما يطبق على أسلوب التربية المتساهل . ويقوم هذا الأسلوب بواحدة من أهم الوظائف التربوية . حيث يعمل على غرس المهارات والقيم والتقدير الذاتى داخل الأطفال حتى يجعلهم فى النهاية قادرين على اتخاذ القرارات والقيام باختيارات مسئولة . وبالنسبة للآباء الذين ينتهجون هذا الأسلوب فإنهم غالباً ما يتبعون مبدأ المحاولة والخطأ مع أبنائهم كما أنهم يستخدمون المزيد من الكلمات التوجيهية . ولكن هذا الأسلوب يستهلك الكثير من الوقت والجهد لكى تصل بأبنائك إلى النضج وتحمل المسئولية .

وكل ما يتعلق بالأساليب التربوية يتوقف على طبيعة الطفل الذى تتعامل معه ، وهو ما سنقيمه لاحقاً فى هذا الفصل . وفى بعض الأحيان يكون الأسلوب المتحكم هو الأسلوب الأفضل والأوحد الذى يحصد نتائج مع نوعية محددة من الأطفال ووفقاً للموقف نفسه . وفى بعض الأحيان ، ينجح الأسلوب المتساهل ويكون هو الأفضل ، لذا إذا كان أسلوبك المتبع واحداً من الاثنين فلا تصدر الأحكام على نفسك لأن كليهما مقبول وفعال .

المتحكم

إذا كانت النقاط التى سجلتها تتراوح بين المهيمن إلى المرتفع فى القسم (أ) فأنت تنزع إلى استخدام أسلوب التربية المتحكم . وهذا النوع من الآباء يقول لطفله ما يفعل وما يترك ، وتكون القواعد واضحة وغالباً ما تكون جامدة . ولن تندبش عندما ترى هذا النوع من الآباء يتحكم فى معظم عمليات اتخاذ القرارات المتعلقة بأسرته . وعندما يستخدم الأب الأسلوب المتحكم لوضع أهداف أسرته ونظام الثواب والعقاب ، فإنه يحاول أن يكون حساساً وألا يكون أسلوبه مستبد . وفى ظل هذا الأسلوب ، لن يكون هناك أى غموض فيما يتعلق بما هو متوقع من كل فرد ، وحول واجبات كل فرد تجاه الأسرة وحول أساليب التعامل مع الأخطاء السلوكية من أجل تقويمها . ويميل الأسلوب المتحكم إلى المواجهة فى معظم الأحيان .

المعتدل

إذا تراوحت نقاطك ما بين المهيمن إلى المرتفع فى القسم (هـ) فإن ذلك يشير إلى أنك تميل إلى استخدام الأسلوب المعتدل فى تربية أبنائك . وفى هذا الأسلوب تترك لأبنائك دوراً ليلعبوه فى عملية اتخاذ القرارات ، وهذا يعنى أنك تتعامل مع أسرتك بروح الفريق ، وأنت تتخذ المنهج الديمقراطي فى اتخاذ القرارات . كما أنك تعمل على إشراك جميع أفراد الأسرة فى تحديد الأهداف واتخاذ القرارات وحل المشاكل ، وغالباً ما يسود الأسرة جو من التواصل الفعال وروح الفريق الواحد . وغالباً ما ينجح أسلوب التربية المعتدل فى التوصل إلى تسويات ناجحة .

والأب الذى يتبع الأسلوب المعتدل يؤمن بحق الأطفال فى الاختيار . والأطفال الذين ينشأون فى ظل هذه الأسر يتعلمون أن خياراتهم وأفكارهم يمكن الاعتماد عليها . وتتسم القواعد المنزلية التى تقوم على هذا الأسلوب بالبساطة وتكون عواقب خرقها معقولة ويتفهم الأطفال أسباب هذه القواعد . كما يتميز هؤلاء الآباء بالمرونة بمعنى أنه إذا كان موعد نوم الأبناء فى الثامنة والنصف مساءً وكان هناك برنامج تليفزيونى يودون مشاهدته يمكن تأخير موعد النوم قليلاً ، وعموماً الوالد الذى يستخدم هذا الأسلوب يتميز بالاستجابة والحساسية لاحتياجات الأطفال . ويكون التهذيب فرصة للتعليم .

المتساهل

إذا تراوحت نقاطك ما بين المهيمن إلى المرتفع في القسم (ع) فإن ذلك يشير إلى أنك تتبع أسلوب التربية المتساهل . وأنت عمومًا تنتهج أسلوباً رقيقاً ولا تندخل إلا إذا خرج أحد الأبناء عن الطريق القويم أو وقعوا في المشاكل . وفي هذا الأسلوب تترك أبناءك يتحركون في مساحات فسيحة ، وبالإضافة إلى ذلك تحاول جعل كل شيء يبدو كأنه من أفكار أبنائك ، ومن ثم تشعرهم بالتملك .

وإذا اتبعت هذا الأسلوب فأنت تميل إلى التعامل بمزيد من الشفقة ، والتعاطف ، والتشجيع . كما أنك تمتلك القدرة على معرفة المحفزات الداخلية لأطفالك مثل تحسين الذات ، وتحقيق المزيد من الأهداف الشخصية ، أو حتى الشعور بالذنب . ونتيجة لهذا تعرف كيف تضغط على الزر الصحيح لتحفز طفلك للمضى على الطريق الصحيح . وقد ترعرع الكثير من المخترعين والشخصيات الرياضية البارزة في أحضان أمهات متساهلات الذين حافظوا على هذا السلوك ومن بين هؤلاء الذين نشأوا في ظل هذا النوع من السلوك " لانس أرمسترونج " ، و " توماس أديسون " ، و " ألبرت أينشتاين " .

وغالبًا ما يشجع الآباء المتساهلون أبناءهم على حرية التعبير ، وكذلك دعم أنشطتهم الطفولية ويسمحون لهم بالتعبير عن آرائهم .

ربما تكون قد أحرزت درجات تتراوح ما بين المرتفع إلى المهيمن في واحد من بين الأساليب الثلاثة ، وهذا يعني أنك إما أن تكون متسلطاً أو معتدلاً أو متساهلاً في أسلوبك التربوي . أو ربما تسجل نقاطاً عالية في كل واحد من تلك الأساليب ، وهذا أمر جيد لأنه يعني أنك تتمتع بطيف متطور من أساليب التربية . وإذا حققت نقاطاً عالية في أحد هذه الأبعاد ونقاطاً منخفضة في آخر ، فهذا يعني أنك بحاجة إلى إدراك حاجتك إلى اتخاذ قرار واع بالاستعداد وقيادة أسرتك عندما يستدعي الأمر ذلك حتى إن كان هذا يعني استخدام أكثر الأساليب صعوبة بالنسبة لك .

والنقاط التي حققتها يمكنها أن تخبرك أيضاً كيف يراك الآخرون بمن فيهم أبنائك ، وذلك بناءً على الأسلوب الذي تتبعه . فإذا حصلت على نقاط مرتفعة في أحد هذه الأساليب فهذا يعني أن الآخرين يرون فيك خصلاً محددة ، ويحتمل أن تختلف ردود أفعالهم تجاهها ما بين السلبي والإيجابي . ويتضمن الجدول الموجود أدناه قائمة مجمعة بالخصال التي تحدد ردود أفعال أبنائك في علاقتهم بك وعلاقتك بهم ، فإذا لم تفهم سبب ردود أفعال أبنائك تجاهك ،

فربما يرجع هذا ببساطة إلى استجابتهم إلى واحدة أو أكثر من تلك الخصال ، وفى هذه الحالة عليك تغيير أسلوبك تغييراً واعياً وذا مغزى لتحسين تفاعلك مع أسرتك .

المتساهل	المعتدل	المتحكم
• متقبل .	• متعاون .	• حاسم .
• مساند .	• يعمل بروح الفريق .	• له متطلبات .
• يحترم الآخرين .	• يتشارك المسؤولية .	• فعال .
• متفتح .	• قادر على اتخاذ	• واثق .
• يميل للموافقة .	القرارات .	• يميل إلى وضع
• مطمئن .	• لا يصدر الأوامر .	المهام .
• متوافق .	• يحاول جاهداً الحصول	• المسيطر .
• يحفز من وراء الستار .	على الموافقات .	• متشدد .
• يدفع الأبناء لتحقيق	• يتجنب القيادة .	• صارم .
الأهداف الذاتية .	• لا يميل إلى النظام .	• غير مرن .
• الاعتماد على البنية	• يميل إلى ردود	• مهيمن .
الداخلية للأسرة .	الأفعال .	
• متسامح للغاية .	• محاور .	
• يستهلك الكثير من		
الوقت .		

أساليب التربية : السيناريو

ما أود توضيحه لك الآن هو لغة محددة تمثل نموذجاً لكل أساليب التربية المتنوعة ، المتحكمة ، والمعتدلة والمتساهلة . ومن خلال تلك العبارات والمصطلحات والتوجهات ستجد لمحة عما تحتاج إليه إذا قررت أنه من الأفضل التحول من الأسلوب التربوى الذى تتبعه إلى أى أسلوب آخر .

وقد وضعنا سيناريو واحداً لتوضيح كل أسلوب من أساليب التربية الثلاثة :
فالفكرة التي يدور حولها السيناريو في كل أسلوب تربوي واحدة ؛ وهي أن
هناك طفلاً تغيب عن المدرسة يوم الجمعة لأنه كان مريضاً لذا كان عليه أداء
فروضه المنزلية المتأخرة . وقد شعر الطفل بتحسن في نهاية اليوم وبكل المقاييس
لن يتطلب إكمال الواجب نحو أربع ساعات ، والهدف في هذا السيناريو هو
تحفيز الطفل لإكمال فروضه بسرعة بأقل قدر ممكن من الشجار ، علماً بأن
الواجب سيسلم يوم الاثنين .

طريقة تصرف صاحب الأسلوب المتحكم :

الوالد: حسناً إليك الصفقة ، عليك إكمال فروضك المدرسية ؛ لذا أود أن تبدأ
فيه الآن ، والأمر لن يستغرق أكثر من أربع ساعات .

الطفل: ولكن أنا أود الذهاب إلى السينما في عطلة نهاية الأسبوع .

الوالد: السينما ليست بأهمية أدائك لفروضك المدرسية ستمكث في حجرتك
يوم السبت لأداء فروضك من الساعة العاشرة وحتى الثانية عشرة ومن
الثالثة وحتى الخامسة . ولن يكون هناك تلفاز أو مكالمات هاتفية . ثم
أرى مقدار ما أنهيت من فروضك وبعدها تنتهي سنتحدث بشأن
السينما .

الطفل: هل يمكنني الذهاب إلى السينما إذا عملت الساعات الأربع؟

الوالد: إذا أنهيت فروضك المنزلية ؛ لأن الأولوية لإكمالها على أن تكون
صحيحة وسأراجعها ؛ لذا إذا أنهيت فروضك في أقل من أربع ساعات
وكانت صحيحة سيكون لديك الوقت للذهاب إلى السينما .

كما ترى فإن الوالد المتحكم مباشر وحاسم للغاية وهو ملتزم بوضع إطار
زمني لإكمال المهمة والقواعد صريحة وعباراته تحمل معنى ضرورة الإذعان .
الوالد المتحكم يستخدم عبارات مثل :

- الآن سنفعل . . .
- اسمع لا بد أن تحصل على درجات أفضل . . .

- سنستخدم الخطوات التالية للقيام . . .
- إن أولويتك هى . . .
- لابد أن تضع خطة وتلتزم بها بشأن . . .
- لنتبع القواعد فى . . .

طريقة تصرف صاحب الأسلوب المعتدل :

الوالد : جوني لاحظت أن لديك فروضاً منزلية عليك تسليمها قبل يوم الاثنين وسيتطلب منك إنجازها أربع ساعات ، هل تتفق معى على أنها تستحق أن تكون على رأس أولوياتك ؟

الطفل : حقاً ، أعتقد أنها يجب أن تأتى على رأس أولوياتى وإلا سأقع فى متاعب كبيرة .

الوالد : يمكنك إيجاد حل ، حسناً لنضع خطة سوياً ، أولاً عليك تحديد الأوقات المخصصة لأداء هذه الفروض وسأساعدك على إنجازها .

الطفل : أعتقد أن أفضل وقت سيكون بعد ظهيرة يوم السبت ، ولكننى لن أتمكن من العمل لمدة أربع ساعات متواصلة .

الوالد : حسناً ، لنقسّم العمل على فترتين ، سأوقفك مبكراً وأجهز الإفطار ثم نركز على فروضك . ما رأيك فى هذا؟

الطفل : نعم هذا جيد ، ولكن لا أعلم إذا ما كان بإمكانى إنهاء الفروض المنزلية دون مساعدة .

الوالد : سأساعدك ، لنشمر عن سواعدنا لننجز هذا العمل . إننى مؤمن بقدراتك ، وبقليل من الجهد المشترك يمكننا إنجازه . أين ستذكر دروسك ؟

الطفل : أعتقد فى حجرتى أو فى حجرة المعيشة .

الوالد : يمكننى مساعدتك لاختيار المكان المناسب .

الطفل : أود الاستذكار فى مكان لا يزعجنى فيه أحد ولا يقاطع عملى أى شىء .
الولد : يمكننى تدبير هذا .

من خلال هذا السيناريو يتناول الوالد المعتدل الموقف بروح فريق العمل محاولاً تقديم الدعم . وكلامه يحمل معنى "نحن" نتخذ القرارات معاً ونحدد الأهداف معاً . والآباء المعتدلون يستخدمون عبارات مثل :

- يمكننا مناقشة هذه المشكلة ونجح ...
- كيف أساعدك لتكون أكثر فاعلية ؟ (كيف نعمل معاً بروح الفريق ؟) .
- لنشمر عن سواعدنا لننجز هذا العمل . إننى مؤمن بقدرتك وسنشكل معاً فريقاً ...
- لدينا هدف مشترك ...

طريقة تصرف صاحب الأسلوب المتساهل :

الوالد : " جوى " لاحظت أن لديك فروضاً منزلية عليك إنهاءها قبل يوم الاثنين . وسيستغرق منك ذلك أربع ساعات . ما هى خطتك إذن ؟

الطفل : سأعمل على أدائها يوم السبت .

الوالد : أعلم أنك ستفعل ، ولكن ألا تعتقد أنه من الأفضل ألا تتخلف عن المدرسة الأمر الذى يهمنى جميعاً؟

الطفل : نعم . نعم أعلم أنه مهم .

الوالد : لنتحدث إذن عن وضع خطة ، أعلم أنك تود الذهاب لمشاهدة الاستعراض ، كما أننا سنذهب إلى دار العبادة مساء مما لا يسمح لك بمتسع من الوقت . كيف ستوفر الوقت اللازم ؟

الطفل : أعتقد أننى سأؤديه بعد العودة من دار العبادة .

الوالد : لا أعتقد أن هذا سيفلح أليس كذلك ؟ لأننا إذا عدنا إلى المنزل فى تمام التاسعة فلن يكون أمامك وقت كما أنك ستكون متعباً للغاية ، وبالإضافة إلى ذلك لا أعتقد أن هذا يتوافق مع ما أخبرتنى به عن أهمية هذه الفروض بالنسبة لك ، لا يبدو لى الأمر على هذا النحو ، على من تضحك ؟ على أم على نفسك ؟

الطفل : حسناً ، سأؤديه يوم السبت ما بين الساعة العشرة والثانية لى أتمكن من الخروج .

الوالد : يبدو هذا منطقياً . وأين ستؤدى فروضك ؟

الطفل : فى حجرة المعيشة حيث يمكنى مشاهدة برامج التليفزيون فى نفس الوقت .

الوالد : هل تعتقد أنها فكرة جيدة؟ أنت تعلم ما سيحدث ، ألا تعلم نفسك جيداً؟

الطفل : حسناً ، سيستغرق هذا دهرًا ، سأؤديه فى حجرتى لأكون أسرع .

الوالد : هل ستؤديه أداءً عشوائياً أم بطريقة تجعلك فخوراً بنفسك ؟

الطفل : سأؤديه على أكمل وجه ، وفى كل الأحوال أحتاج إلى القيام بهذا الواجب من أجل المدرسة ، أليس كذلك ؟

وأرجو أن تلاحظ أن الوالد المتساهل لا يخبر طفله مباشرة بأولوياته . وتذكر أن كونك متساهلاً ليس مرادفاً للضعف أو عدم تحمل مسئوليات التربية . فهذا النوع من الآباء يصل إلى نفس الهدف الذى يصل إليه الآباء الآخرون ، ولكن بطريقة تُشعر الطفل بأنه من وضع الخطة . ومن ثم يتحفز للعمل عليها . وربما ينفق الآباء المتساهلون المزيد من الوقت للحصول على النتائج النهائية التى يحصلون عليها بلا شك . وربما يبذل هذا النوع من الآباء الكثير من الجهد لتحقيق النتيجة المرجوة لأنهم دائماً يطرحون الأسئلة محاولين الاستنتاج . ومع ذلك تكون معظم الأسئلة فى صورة جملة خبرية مستترة ، وعموماً يستخدم الآباء عبارات مثل :

- ما هي خطتك . . ؟
- هل ترى أن هذه أفضل وسيلة للقيام بالعمل . . . ؟
- كيف تفكر في العوامل الأخرى . . . ؟
- إذا اتبعت هذه الطريقة فهل يساعدك هذا على تحقيق هدفك ؟
- ما هو هدفك الأسمى الذى يمكنك البدء منه ؟
- أين ستقوم بهذا ؟
- هل ينجح هذا معك ؟

والآن أسمح لى بأن أؤكد على نقطة أن كل أسلوب من هذه الأساليب قد حقق بغية صاحبه : ألا وهى الانتهاء من الفروض المنزلية التى ستسلم يوم الاثنين . وذلك على الرغم من اختلاف الطرق التى سلكها كل أسلوب للوصول إلى الغاية . والأساس هنا أن كل واحد من الأساليب الثلاثة على الرغم من التباين بينها - قد وصف أساليب فعالة لإنجاز المهمة التربوية والحصول فى النهاية على النتيجة المرغوبة . وطالما أن الأسلوب الذى تتبعه ناجح ، فإن القطار يمضى قدماً وتحظى حياتك العائلية بالمزيد من التطور الإيجابى . وتعتمد عملية إدارتك لأبنائك اعتماداً كبيراً على الأسلوب المتبع - كيف تصل إلى غايتك .

ولا وجود للأسلوب الجيد أو السيئ أو الصواب أو الخطأ ؛ لأن هذا كما سبق وذكرت يتوقف على الطفل الذى تتعامل معه ؛ لأن لكل واحد من أبنائك ميوله ونقاط عناده ومزاجه الخاص الذى يميزه عن الآخرين . ونتيجة لهذا التفرد ، فإن كل طفل حتى لو كان من أسرة واحدة له أسلوب مختلف للتعامل . تماماً مثل " تامى " الحالة التى درسناها فى البداية ، بعض أطفال يكونون متمردين - وهو الطفل الذى يقاوم السلطة ويحب أن يعمل وفقاً لطريقته الخاصة ، أو أنه يكون شديد الاستقلالية وذا توجه ذاتى . بعض الأطفال يكونون متعاونين . يحبون مشاركة الآخرين ومساعدتهم ، وهم يحبون " روح الفريق " ، وهناك الطفل السلبي مثل " بوبى " فى المثال الذى ورد فى بداية الفصل . وهذا النوع من الأطفال فى حاجة إلى التوجيه والتواصل المباشر . بعبارة أخرى يفضلون أسلوب توصيل النقاط . وإنهم لا يبدأون فى القيام بأى شىء بمفردهم مطلقاً . والقاعدة هنا: عندما تعرف أسلوب أطفالك فإنك ستكون قادراً على معرفة ما يشعل حماسهم . أى عليك معرفة أطفالك لتحركهم .

الخطوة #٢ : تعرف على نوعية أطفالك :

هل طفلك متمرّد . أم متعاون ، أم سلبي ؟ التقييم التالى هو فرصتك للتعرف على طبيعة طفلك وتحليله . وفيما يلى سأقدم لك ثلاثين عبارة تصف الأنواع المختلفة لسلوك الأطفال ، وكما فعلت فى التدريب السابق اقرأ هذه العبارات بعناية وحدد إلى أى مدى تصف هذه العبارات طفلك . وعليك استخدام هذا التقييم لكل واحد من أبنائك على حدة .
اختر لكل عبارة موافق (م) أو موافق جداً (م ج) أو غير موافق على مطلقاً (غ م م) أو غير موافق (غ م) وذلك بوضع دائرة حول العدد الذى يوجد تحت الرقم .

القسم س :	م	م ج	غ م م	غ م
١ . يمكن وصف طفلى بأنه يبدأ الأمر ويحب العمل مستقلاً .	٤	٣	٢	١
٢ . طفلى حيوى .	٤	٣	٢	١
٣ . يستمتع طفلى بالعمل بطريقته الخاصة .	٤	٣	٢	١
٤ . يحب طفلى أن يكون مختلفاً .	٤	٣	٢	١
٥ . يكون طفلى فى معظم الأوقات غير متعاون .	٤	٣	٢	١
٦ . عندما يلعب طفلى مع طفل آخر أو يتعامل معه يحب أن يكون هو القائد .	٤	٣	٢	١
٧ . يحب طفلى التعبير عن رأيه بصراحة ويحب المجادلة .	٤	٣	٢	١
٨ . طفلى مجتهد للغاية .	٤	٣	٢	١
٩ . يتمتع طفلى بروح المنافسة ويحب الفوز .	٤	٣	٢	١
١٠ . فى بعض الأحيان يفضل ابنى ارتداء الملابس المختلفة ليبدو متفرداً .	٤	٣	٢	١

م	م ج	م غ م	م غ م
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١
٤	٣	٢	١

م	م ج	م غ م	م غ م	القسم ع:
٤	٣	٢	١	٢١ . يحتاج طفلى إلى تعليمات قبل أن يقوم بأى عمل .
٤	٣	٢	١	٢٢ . تعليماتى هى التى تحفز طفلى .
٤	٣	٢	١	٢٣ . طفلى لا يبدأ أى أمر بنفسه .
٤	٣	٢	١	٢٤ . يتبع طفلى التعليمات والقواعد .
٤	٣	٢	١	٢٥ . يفخر طفلى باتتباع التعليمات وإنجاز المهمة على خير وجه .

م	ج	م	م	م
٤	٣	٢	١	٢٦. يرتبك طفلي عندما لا تكون هناك قواعد يتبعها .
٤	٣	٢	١	٢٧. يستجيب طفلي جيداً للمديح والثناء .
٤	٣	٢	١	٢٨. يأخذ طفلي النقد على محمل الجد .
٤	٣	٢	١	٢٩. عندما يتولى طفلي قيادة مجموعته يأخذ الأمر على محمل الجد .
٤	٣	٢	١	٣٠. يتقمص طفلي صفات الشخص الذي يكون له سلطة عليه .

حساب عدد نقاط نوعية الطفل:

أضف النقاط الإجمالية الخاصة بكل قسم على حدة ودونها هنا:

س: _____

ج: _____

ع: _____

ضع دائرة حول المعنى الذي جمعت نقاطه من كل فئة من الفئات الثلاث التالية :

القسم س: المتمرد:

٣٣ - ٤٠	ينزع بدرجة كبيرة إلى الأسلوب المتمرد .
٢٥ - ٣٢	السلوك المسيطر هو الأسلوب المتمرد .
١٨ - ٢٤	سلوكيات متوسطة أو معتدلة للأسلوب المتمرد .
١٠ - ١٧	معدل منخفض لسلوكيات الأسلوب المتمرد .

القسم ج: المتعاون:

- ٣٠ - ٤٠ ينزع بدرجة كبيرة إلى الأسلوب المتعاون .
- ٢٣ - ٢٩ السلوك المسيطر هو الأسلوب المتعاون .
- ١٥ - ٢٢ سلوكيات متوسطة أو معتدلة للأسلوب المتعاون .
- ١٠ - ١٤ معدل منخفض لسلوكيات الأسلوب المتعاون .

القسم ع: السلبي:

- ٣٤ - ٤٠ ينزع بدرجة كبيرة إلى الأسلوب السلبي .
- ٢٧ - ٣٣ السلوك المسيطر هو الأسلوب السلبي .
- ١٨ - ٢٦ سلوكيات متوسطة أو معتدلة للأسلوب السلبي .
- ١٠ - ١٧ معدل منخفض لسلوكيات الأسلوب السلبي .

وربما يكون أبنائك قد حققوا المعدل المرتفع في واحد من هذه الأساليب ، وهذا يعنى أنه إما متمرداً أو متعاوناً أو سلبياً أو ربما يظهر عدداً من الأبعاد السلوكية ، والحل هو التعرف على هذه السلوكيات ، ومن ثم تعرف كيف تتعامل مع طفلك عندما تبرز مواقف أو ظروف مختلفة . وسيساعدك الجزء الثانى على المزيد من التكييف لكى تتجنب الصدمات وتقدم أفضل الحلول لمشاكل أبنائك .

وإذا كان نفهم الأساليب أمراً ضرورياً إلا أنه غير كاف لأنك إذا أردت حل مشكلة حلاً فعالاً فلا بد أن تكون مستعداً للتغيير واتباع أسلوب تربوى يتوافق واحتياجات كل طفل وسلوكه ومزاجه . ويمكن استخدام الأسلوب التربوى طبقاً للموقف . كما يمكن أن يتغير أسلوبك كل يوم ، بل وكل ساعة طالما حتمت عليك الظروف ذلك التغيير . والمقصد هنا أن تكون مستعداً لتغيير موقفك ؛ لذا ابدأ بخلق طبيعتك كأن تختلف عن طبيعتك المسيطرة ؛ لأنه يتعين عليك الرقص على أى موسيقى كما نقول هنا فى تكساس .

ومع ذلك أتعجب دوماً من إصرار الآباء على موقف أو سلوك بعينه على الرغم من أنه أثبت فشله ، وهم حينما يصرون على استخدام نفس الأسلوب أو السلوك الجامد كأنهم يضربون رؤوسهم فى الصخر ، ومكسبهم الوحيد هو ألم

رؤوسهم . والجمود فى استخدام نفس الأسلوب لن يساعد على تشكيل سلوك الطفل فى الاتجاه السليم .

وإذا كنت قد اعتدت على التعامل مع موقف ما بطريقة معينة أو بسلوك معين وكانت نتائجه كارثية . فهذا يعنى أن عليك ملاحظة هذا التوجه أو السلوك الفاشل ملاحظة دقيقة واستبعاده من قائمة خياراتك . وعلى هذا عليك بالمرونة لأنه لا يمكنك مواصلة الحياة بسلوكيات خاصة جامدة .

وعليك التفكير فى الأمر على هذا النحو: إنك لن تستخدم مطرقة قوية حجمها خمسة باوندات لتدق مسماراً صغيراً للغاية لتعليق لوحة صغيرة ، كما أنك لن تستخدم مطرقة صغيرة لتكسير الأسمنت ، ونفس الأمر ينطبق على التربية ، بمعنى استخدم ما تشاء وتخير من الخصال والقدرات والأساليب ما شئت ، ولتكن مرناً فى استخدام ما يفلح .

وهذا لا يعنى أننى أقترح عليك الانسلاخ من شخصيتك الحقيقية لتكون شخصاً آخر سبيل كل ما أقترحه هو أن تصبح مثل الحرباء التى يتغير لونها إلى الأخضر إذا وقفت على ورقة خضراء وعندما تسير فوق صخرة بنية تأخذ لونها . وكما تغير الحرباء لونها لتتكيف مع الطبيعة المحيطة بها غير أنت الآخر حقيقتك لتتمكن من التعامل مع طفلك ، ولأن كل واحد منا لديه مجال واسع من السلوكيات يختار منها ما شاء ؛ لأنك فى بعض الأحيان فى حاجة إلى ارتداء ثوب " الموجّه " أحياناً ، وفى أحيان أخرى ترتدى ثوب " المتسامح " ، بل إنك تحتاج فى بعض الأحيان إلى ارتداء ثوب " المواجه " ، وعلى الرغم من أنك تغير أسلوبك التربوى إلا أنك لا تتغير من الداخل ، فالحرباء هى الحرباء على الرغم من أنها تغير لونها بلون البيئة المحيطة بها ، وكل ما عليك القيام به هو استخدام أفضل ما لديك لتتمكن من إخراج أفضل ما بداخل أبنائك .

وتعرف العلاقات بأنها ثنائية ؛ لأنك وأطفالك تسهمون إسهاماً مهماً فى تعريفها ؛ أنت بدورك علمتهم قواعد وحدود هذه العلاقة وهم بدورهم تعلموا طريقة استجابتك واتحدت مع تصرفاتهم . ومن السهل إلقاء الضوء على نماذج استجابتك ، فعلى سبيل المثال إذا تعامل ابنك معك أو رد عليك بعدم احترام دون سبب مباشر أو لسبب بسيط ، فأنت من علمه هذا السلوك . وقد اعتدت لسنوات وسنوات على تقبل هذا السلوك والتسامح معه . فتعلم أن عدم الاحترام أمر مقبول ، إذن توجهك هو الذى يحدد ما تحصد ؛ لأن طفلك يعلم كيف يتعامل معك ليحصل على ما يريد ، ولكن إذا تركت الحرية لكل واحد ليتعامل

بسلوكه المخطئ فهذا يعنى أنه سلوك مقبول . فإذا لم تعجبك هذه الصفقة فلا تلومن أطفالك لأنك تمتلك هذه العلاقة بقدر امتلاكهم لها . وسيكون على أطفالك تعلم ما ينجح وما لا ينجح ، ولا يههم مدة استمرار السلوك غير المرغوب ؛ لأنه يمكن إعادة تعريف نموذج العلاقات مرة أخرى . وتنجح العلاقات عندما تكون قائمة على الأخذ والعطاء .

وانتى أومن بشدة بضرورة تجنب المواجهات المباشرة مع أبنائك كلما أمكن هذا . لأن ما تفعله عندما تنجرف فى مواجهة ليس سوى التواعد والانخراط فى المشاجرات مما يعمق الكراهية . والمواجهات تهددك بتحويل التفاعل الذى يسوده الحب والدعم إلى مشاجرة يسعى كل طرف فيها إلى أن تكون له اليد العليا . والأسوأ أنك تبعد أطفالك عنك . ولأنك من يصنع تجاربه بنفسه ، أوقف المواجهات وسترى كيف يعود أطفالك إليك بعد أن كانوا يهربون منك . وإذا لم تمكنك من تجنب المواجهة فعليك ألا تكون الخاسر .

والعمل الذى ستقوم به من خلال هذا الفصل سيساعدك على الابتعاد عن المواجهات والحفاظ على التفاعل عند مستوى علاقة مثمرة والأمر يتطلب منك استعداداً لتغيير وإصلاح طرق تفاعلك مع أطفالك وأسرتك . وستجد أن أسلوب تفاعلك قد تحول تحولا كبيرا عندما تتعلم أسس الأسلوب ، وكيف تغير لونها .

وعندما ننتهى من هذا الفصل ستتعلم بمهارة كيف تلهم أطفالك الاستجابات التى تضيف إلى حياتهم . وسيبدأ أطفالك فى الاستجابة لك بطرق مختلفة لأنهم يعلمون أنهم سيحصلون على معاملة عادلة وكريمة . وستخلف المناقشات بينك وبين أطفالك لديهم شعوراً جيداً تجاه أنفسهم ، وسيمنحهم الحب الذى يملأ قلبك بالطاقة اللازمة لإسعادهم . ولنبدأ الآن .

الخطوة # ٣ : التعامل مع المنازعات وأساليب التأثير السئ

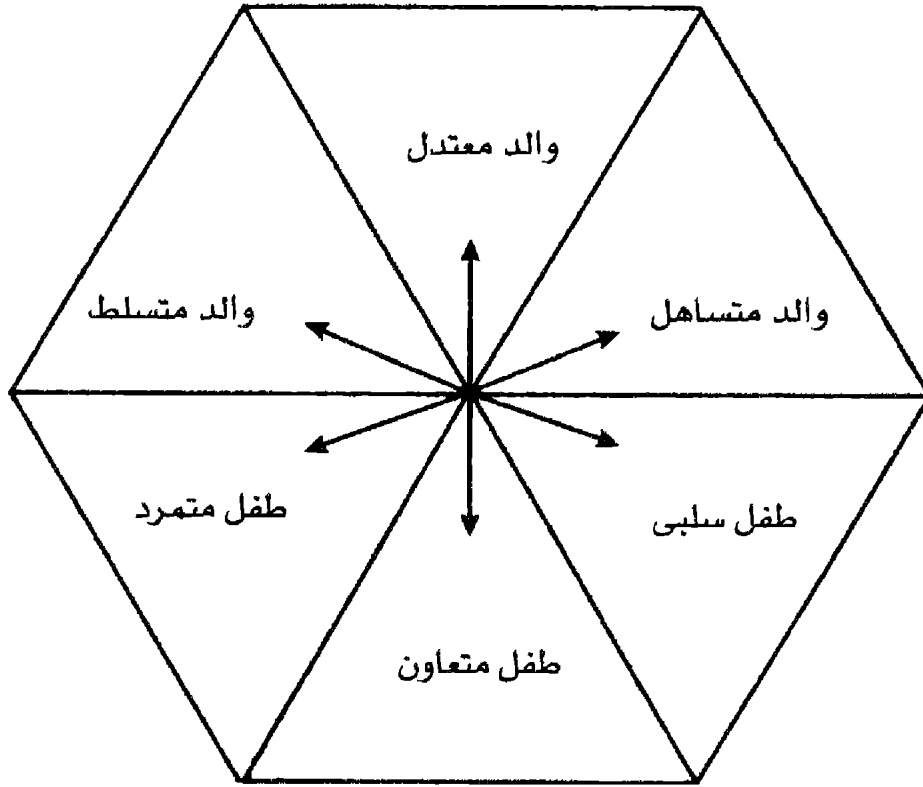
من خلال هذه الخطوة تركز على ما يحدث عندما تمتزج هذه الأساليب وعندما تتطاحن بفعل التعرف إلى نماذج التفاعل بين الأسلوب التربوى ونوعية الطفل . وهناك أنواع من الأساليب التربوية تتصل وتمتزج مع أساليب استجابات الأطفال كما فى الشكل (١) .

ومع ذلك تتعارض الأساليب مع بعضها . وعندما ترى هذا يحدث فى حياتك العائلية فمن الأفضل أن تجلس وتحلل لماذا لم ينجح الطفل فى التفاعل مع هذا

النوع من العلاقات . هل لديك فى هذه العلاقة أية معلومات استرجاعية أو استجابات تقول إنك جامد للغاية أو متشدد أو متسامح جداً أو متساهل؟

الشكل (١)

أساليب التربية



هذا الجدول مستقى من المبادئ المنصوص عليها فى الشكل (١٠) من القيادة: إدارة القوة والالتزامات . لآرت سويبي الناشر: تيسيت سيستمز إنك © ١٩٨١ آرت سويبي .

وماذا بشأن توجهات الطفل أو توجهاتك . هل تتسبب فى مشكلة ؟ هل تحتاج إلى تناول هذه العلاقة تناولاً مختلفاً - تستثمر المزيد من الطاقة مثلاً ؟ ما التغييرات التى تحتاجها فى العلاقة بين الأسلوب والسلوكيات لتتجنب أسباب النزاع أو المواجهة أو وقوع حرب وشيكة تستنفد كل الطاقات؟ وتفحصك لأسلوبك حتى إن بدا وكأنه ليس أنت - يساعدك على وضع أساليب تربوية وتوجهات معينة وسلوكيات خاصة . ثم يأتى بعد ذلك إلقاء نظرة على نماذج التفاعل المتوقعة من الأسر ، وتساعدك هذه المعلومات على التعرف على

الديناميكيات السلبية التي قد تعوق تقدمك . فإذا وجدت نفسك هنا انتبه إلى الاستراتيجيات المذكورة واتركها تثير بداخلك الأفكار والأفعال التي تساعدك على التغيير .

وقد أضقت مثاليين توضيحيين لكيفية حل المشاكل عندما تندلع المشاجرات لذا طبق هذه المعلومات واستخدمها كنموذج مقترح وسأقدم لك بداية هائلة في حل المشاكل .

المتسلط/المتمرد

إذا كنت من نوع الآباء المتسلط وكان أحد أبنائك من النوع المتمرد ، فأنت تملك بين يديك سلطة المقاومة . والحقيقة الواضحة التي لا تقبل شك أن هذا النوع من العلاقات الأكثر إحباطاً في التعامل مع الأسرة . وتندلع معظم المشاجرات بسبب السلطة التي تهيمن على العلاقة لأن كلا من الوالد المتسلط والطفل المتمرد تحدوه رغبة قوية في امتلاك السلطة والسيطرة . وكلاهما يحاول الهيمنة على كل أنواع التواصل عن طريق السيطرة الزائدة أو اللامعقولية .

ويسعى الطفل المتمرد إلى الحصول على السلطة بشتى الطرق بما فى ذلك إساءة التصرف وتحويل كل أمر إلى كارثة (التعامل مع الصغائر على أنها عظام الأمور) ومحاولة جذب الانتباه . ويشعر هؤلاء الأطفال بالأهمية عندما تكون لهم السيطرة ويلاحظهم الجميع . وهم يسعون دائماً إلى جر آبائهم إلى المعارك لأن هذا يشعرهم بالقوة والتأثير عليهم . وينزع الطفل المتمرد إلى تحدى والديه فى سلطتهم (الصراخ أو البكاء أو سكب الطعام وغير ذلك مما يساعدهم على تأكيد وجودهم) . وبالإضافة إلى ذلك ربما يكون هؤلاء الأطفال عدوانيين وسلبيين أو يقولون إن كل شيء على ما يرام ، بينما يعتمل الغضب أو الإحباط فى صدورهم . ووضع الكثير من القواعد يثير حنق هذا النوع من الأطفال ، وربما لا يوافقون عليها .

ويمكننى التأكيد على أن الصراعات بين الوالد المتسلط والطفل المتمرد تأخذ سمات المواجهة . واحتمالات سيناريو الخسارة قائمة لأن الشجار بين الوالد المتسلط والطفل لا يميل إلى حل المشكلة . ولن تجنى شيئاً من وراء هذا لأنكما تتعاملان معاملة الند للند ؛ لأنك إذا جادلت لن تصل إلى حل للمشكلة ، وكما ضغطت قاومك طفلك .

ولكى تتمكن من المضى قدماً فى مهمتك وتحل مشاكلك لا بد أن :

- تتجنب تبادل الغضب أو الصوت المرتفع أو الوعيد .
- خذ وقتاً لتستمع إلى طفلك ، وتأكد أنك سمعته ؛ لأن الاتصال المتبادل أمر حيوى (انظر الفصل ٨) .
- تعامل مع سوء السلوك بهدوء قدر الإمكان .
- تحول إلى أسلوب التربية المعتدل والذي يخلق جو روح الفريق والذي يساعد ابنك على التحول من الصراعات إلى الأنشطة الخلاقة مثل اللعب أو المشروعات أو الرياضة أو أداء الفروض المنزلية أو القراءة وغير ذلك . ومن ثم ستكون أكثر فاعلية فى حل المشكلات .
- عندما تعطى التعليمات انتبه إلى التوقيت والمكان . فعندما كان أولادى صغاراً يمارسون لعبة البيسبول ، كانوا دائماً يخفقون فى جمع أدوات اللعب قبل مغادرتنا المنزل متجهين إلى الملعب يوم السبت . وكنت أعانى فى حثهم على ترك التليفزيون صباح أيام السبت . ثم اكتشفت حلاً بسيطاً : وهو أننى لو جعلت مهمتهم بعد كل مباراة جمع الأغراض ووضعها بنظام فى الحقيبة ، وإذا أدوا هذا العمل فى الملعب كما يجمع الآخرون أغراضهم قبل الذهاب إلى المنزل ، فإنهم يكونون قد أدوا عملاً رائعاً وكنت أحملهم مسؤولية إعادة كل الأغراض إلى الحقيبة ، وبالتالي تكون المعدات جاهزة دائماً للعب . وتعلمت أن الأطفال يتحملون مسؤولية المهمة طالما أنهم فى موقف يسمح لهم بالتركيز؟ لذا تخير إطار الزمن والمكان وستحظى بالمزيد من فرص النجاح .
- تعلم كيف تتوصل إلى تسويات واتجه نحو الاحترام المتبادل والتعاون والمشاركة فى اتخاذ القرار .
- كن صبوراً ومثابراً .

المتسلط / المتعاون

إذا استخدمت الأسلوب المتسلط مع الطفل المتعاون فتوقع بعض الشجار ؛ لأن هذا النوع من الأطفال يحب مشاركة السلطة والاشترك فى اتخاذ قرارات الأسرة وحل المشاكل . وربما تتمسك بآخر كلمة ، وهذا سيثير حفيظة طفلك . ويحب الأطفال المتعاونون كذلك تحمل المسؤولية . الأمر الذى يقبله الوالد المتسلط على مضم .

بعض التوصيات المهمة :

- استخدم أسلوب التربية المعتدل وامنح طفلك المزيد من المسؤولية فيما يتعلق باتخاذ القرارات . على سبيل المثال يمكنك أن تسأل طفلك إذا كان يريد أن يستحم قبل العشاء أو بعده ؛ لأن منح الطفل حق الاختيار بين بديلين يسمح له بنوع من الاستقلالية مع احتفاظك بدرجة من السيطرة على الموقف .
- شارك أكثر في حياة طفلك ؛ لأن الطفل المتعاون يستجيب لمشاركة والديه له في الأنشطة استجابة كبيرة . ويمكن أن تكون هذه المشاركة في صورة حضور مبارياته والذهاب إلى السينما معاً ومراجعة الفروض المنزلية والقيام بمشروعات مشتركة والتحدث إليه . والفكرة هي أن تجد الكثير من الطرق للقيام بالكثير من الأشياء معاً .
- استمع إلى رأي طفلك واترك له الفرصة ليشارك في حل المشكلة .
- تعامل مع طفلك بروح التشجيع وأثن على نجاحات طفلك وامدح إنجازاته بالطريقة اللائقة وكن مسانداً له . وبهذا الأسلوب ستخلق جواً صالحاً للتربية يسمح لطفلك المتعاون بالازدهار .

المتسلط/السلبى

إذا كنت من نوع الآباء المتسلطين وكان ابنك من النوع السلبى ، فأنت مناسب له تماماً لأن هذا النوع من الأطفال فى حاجة إلى من يخبره بما يجب عليه فعله ، وهذا ما يحب الآباء المتسلطون القيام به نظراً إلى حبهم لتولى المسؤولية كاملة فيألهما من أسلوبين متوافقين ! وينبغى أن تصدر تعليمات للطفل السلبى لأنه لا يستطيع البدء من نفسه . كما أن استجابته للأسلوب المباشر عالية للغاية . ويمكنك على سبيل المثال الجلوس إلى طفلك ووضع قائمة بما عليه القيام به . أو ربما تقول له : " يا بنى أنت فى حاجة إلى وضع خطة لتلتزم بها . وهذه الخطة ستكون كما يلى " . ثم وضح لطفلك ما عليه القيام به نقطة نقطة . وعندما تحل مشكلة مع الطفل السلبى أو تعطيه تعليمات احرص على أن تكون النقاط قريبة للغاية .

المعتدل / المتمرد

إذا كنت ممن يستخدمون أسلوب التربية المعتدل ، فتوقع بعض المشاكل فى التواصل مع طفلك المتمرد الذى لا يرغب فى الاستماع إليك . كما أن الطفل المتمرد يود التخلص من السلطة وليس مشاركتها . وقد تثيرك هذه الأنانية الواضحة من طفلك . ويتراكم هذا الغضب حتى ينفذ صبرك على سلوك طفلك .
بعض الاستراتيجيات المهمة :

- إياك والمبالغة فى رد الفعل ؛ لأن طفلك سيحاول مضايقتك ، وبدلاً من إلقاء المحاضرات أو الشعور بالغضب أو أن تفقد أعصابك ، اشرح له وجهة نظرك بهدوء . وهذه الطريقة سنقلل من العداء فى علاقتكما .
- دع لطفلك فرصة معارضتك فى موضوع ما ؛ لأن هذه المعارضة قد تكون مفيدة إذا ما تمت فى جو يسوده الاحترام المتبادل للآراء المختلفة . وإذا أظهرت لطفلك هذا النوع من الاحترام فسترى أنه سينبه قنوات تفاعلك الطبيعية .
- اترك طفلك المتمرد يلعب دور القائد فى الأنشطة العائلية التى تناسبه مثل الاشتراك فى الإعدادات اللازمة للعيد ، وإعداد الألعاب الترفيهية للأسرة أثناء عطلات نهاية الأسبوع .
- السماح له بالمشاركة فى وضع قواعد واضحة للسلوك المناسب وعواقب خرقه . وعندما يحدث هذا ستنتهى الخلافات التى تنشأ بسبب القواعد والعقاب .

المعتدل / المتعاون

هذا النوع من الآباء يتوافق تماماً مع الأطفال المتعاونين ؛ لأن العلاقة بين المعتدل والمتعاون أساسها روح فريق العمل والمبادئ الديمقراطية ؛ لذا يكون التفاعل بينهما إيجابياً . ويتعامل الوالد مع الطفل بطريقة تحمى وتعزز تقديره الذاتى ، والطفل بدوره يثق فى هذه العلاقة ويدعمها . وهما ينعمان بتعايش سلمى لأن علاقتهما تسير على نحو جيد ، وهما يتقبلان ويصدقان بعضهما البعض

المعتدل / السلبي

لأن الآباء المعتدلين يشجعون أبناءهم على الانخراط في الأنشطة الجماعية - وهم يشجعون أطفالهم على المشاركة - وقد يثير غضبهم الطفل السلبي الذي يقبل الاشتراك في الأنشطة على مضض لأنه خجول ، أو أنه يفتقر إلى الثقة بالنفس .

بعض التوصيات المهمة :

- شجّع الطفل السلبي على الانخراط في أنشطة المجموعات الصغيرة المكونة من طفل أو اثنين : لأن هذه البيئة لا تخيفه ، كما أنها توفر للطفل السلبي الفرصة لينمي مهاراته .
- عبّر عن تقديرك وامدح طفلك السلبي عندما يغامر بالدخول إلى أرض مجهولة ويظهر المزيد من المرونة والتكيف ؛ لأن طبيعة هؤلاء الأطفال تميل إلى الانسحاب إذا ما زج بهم في مشروعات أو مواقف جديدة بسرعة .
- حاول ممارسة أسلوب التربية المتسلط لكي توفر بنية يمكنك التنبؤ بها لوضع جدول باحتياجات هذا الطفل ليشرح بالأمان .
- حاول دائماً دفع هذا الطفل إلى الأمام باستخدام التعليمات خطوة بخطوة - كيف يقوم بهذا وأين ؟ ولماذا عليه القيام بهذا العمل - لكي يتمكن من تحقيق النجاح .

المتساهل / المتمرد

المتساهل والمتمرد ينجحان معاً ؛ لأن الوالد والطفل متعاطفان معاً . ويساند أحدهما الآخر ، ويهتم كل منهما بما يفعله الآخر ، وهذا النوع من الحوار ينجح مع الطفل المتمرد " في رأيك ما هي أفضل طريقة لحل هذا الأمر . . . " وعموماً الوالد الذي يستخدم أسلوب التربية المتساهل يكون قوياً في مساندة ولكن سيطرته ضعيفة ولأن الطفل المتمرد يحتاج إلى بعض السيطرة فعلى الوالد المتساهل تعلم كيف يضع حدوداً صارمة للسلوك غير المقبول .

المتساهل / المتعاون

ربما تتعرض هذه العلاقة للمشاكل والتوتر ؛ لأن الوالد المتساهل قد يمنح طفله سلطة كبيرة لاتخاذ القرار فى حين أن هذا الطفل اعتاد على المشاركة فى اتخاذ القرار . وفى مثل هذه الظروف يشعر الطفل بأنه غارق ومشوش وغير واثق فيما يفعل . وربما تفتقر هذه العلاقة إلى التواصل .

التوصيات :

- كن أكثر تعاونًا لتشجع الاستماع من قبل الجانبين والمشاركة فى حل المشاكل واتخاذ القرارات ووضع الأهداف وتنمية مهارات الاتصال على وجه العموم . كذلك شجع الأطفال واسمح لهم بالتحدث عن أنفسهم والتعبير عن مشاعرهم .
- اعملًا معًا فى مشروع مشترك مثل الذهاب إلى مخيم أو القيام بمشروعات المدرسة أو حضور دروس معًا .

المتساهل / السلبي

هذا المزيج يلعب على الجانب السلبي لسمات كلتا الشخصيتين ويعظمه . فإذا كنت والدًا متساهلاً وطفلك سلبي ، فأنت خمول تجلس لتراقب الأوراق الذابلة وهى تسقط ، كما أنك لا تعمل على حل المشاكل بل تنتظر طفلك ليبادر بالمشروع ، وفى نفس الوقت ينتظر طفلك تعليماتك لأنه طفل سلبي وفى حاجة إلى حافز وأنت هو .

التوصيات :

- شجع مواهب واهتمامات طفلك السلبي ، على سبيل المثال أعطه درساً فى الموسيقى أو الفن أو الرياضة أو الرقص .
- استخدم معه أسلوب التربية المتسلط لأنه يحتاج إلى تعليمات وحدود ليجد الدافع .
- ابذل المزيد من الجهد لتضع تحديات ودوافع لطفلك وتعلم كيف تكون تعليماتك عملية تتعلق بالأنشطة واللعب والواجبات .

حوار بسيط يساعدك على تحسين الأوضاع :

من خلال السيناريو التالي ساعدت إحدى الأمهات على تحسين درجات ابنتها المتمردة ، فقد تمكنت الأم من تهيئة ابنتها لوضع استراتيجيتها الخاصة لتحسين نفسها ، لأنها عندما تعتقد أنها من وضع هذه الاستراتيجية ستتحمل مسئوليتها وتراقبها وهي تنجح . لذا إذا كنت تواجه مشكلة مماثلة فحاول دفع ابنك لاتخاذ قراره بنفسه ، وأثن على هذا القرار .

الأم : أرى أن درجاتك ليست جيدة كما أتوقع منك ، وهذا يضايقنى ، ألا يؤثر هذا فى خطتك للفوز بقيادة فريق المشجعات ؟
الابنة : أعلم ، أعلم .

الأم : فى اعتقادك ماذا تحتاجين لحل هذه المشكلة ؟ هل يمكننى مساعدتك ؟ لأننى أود أن تكونى أفضل ؟ ولكن كيف أساعدك ؟
الابنة : لا أعرف ، إننى لا أفكر فى الأمر .

الأم : حسناً ، ما الذى يساعدك على أن تكونى أفضل ؟
الابنة : أعلم ما على القيام به . . . ينبغي أن أمضى وقتاً أطول فى المذاكرة .
الأم : ألن يكون مفيداً إذا تناولت عشاءك فى موعد مختلف ؟ ألن يفيد أن يكف أصدقاؤك عن مضايقتك ؟

الابنة : أعلم أننى أتحدث فى الهاتف لفترات طويلة .
الأم : لا أعلم ، ربما تفعلين وربما لا . يحتمل أنك تقضين عشر ساعات كل أسبوع فى المكالمات الهاتفية مع أصدقائك ، وأتساءل ماذا لو استغللت هذا الوقت فى المذاكرة ؟

الابنة : حسناً ، أعلم أننى سأحقق درجات أفضل .

الأم : ما رأيك لو طلبت من أصدقائك ألا يتصلوا بك فى هذا الوقت ونزعنا سلك الهاتف ، ما رأيك لو فعلنا أى شىء لمساعدتك على التركيز ؟
والآن كيف أساعدك ؟

الابنة : حسناً ، ربما أبتعد عن الهاتف من الثامنة وحتى العاشرة
لأتمكن من المذاكرة .

الأم : حسناً سأساعدك فى هذا ، سأجيب على الهاتف فى هذه الأثناء
وأبعدهم عنك وبعد ذلك أفعلى ما شئت ، سأساعدك من الثامنة
وحتى العاشرة .

حوار بسيط عن موعد العودة إلى المنزل :

عندما تعمل على حل مشكلة حاول وضع الحقائق أمامك : لأن هذا يساعدك
على التركيز لحل المشكلة .

الابن : أبى ، أود تأخير موعد عودتى إلى المنزل حتى الواحدة صباحاً لأن
هذا ما يفعله جميع أصدقائى ، وهم يسخرون منى لأننى أعود إلى
المنزل قبل منتصف الليل .

الوالد : لنناقش هذا الأمر : تظل المقاهى مفتوحة حتى الواحدة صباحاً ،
وتقع معظم حوادث السيارات ما بين الواحدة والثامنة صباحاً
وحوالى سائق من كل ٤ سائقين يكون مخموراً ، وأنت تقود السيارة
بنفسك لأن هذا مصدر متعة بالنسبة لك ، ونحن فى نفس الوقت لا
نستطيع استبدال السيارة ، إننى لا أريدك أن تعود إلى المنزل فى
التاسعة مساءً لأن هذا أمر ممل . ولأننى لا أملك إجابتك على طلبك
فلنحاول التوصل إلى حل .

الابن : ولكن يا أبى جميع أصدقائى يحظون بالمتعة بينما على العودة إلى
المنزل .

الأب : إننى على استعداد لتمديد مدة عودتك إلى المنزل طالما أنك لن تكون
على الطريق فى هذا الوقت . ما رأيك فى دعوة أصدقائك إلى المنزل
عند منتصف الليل لتمضوا بقية الليل هنا ؟

الابن : أو أن أمضى الليل فى منزل أحدهم .

الأب : لا بأس طالما أنك تتصل بنا عند منتصف الليل لنطمئن
عليك .

ونتيجة للعمل الذى أديته حتى الآن تكون قد خطوت خطوة عملاقة فى اتجاه وضوح التفاعل بينك وبين أسرتك وأطفالك ولذا ، استمر فى إرسال نفس المعلومات من صميم قلبك لأنك ستحتاجها فى بقية الكتاب . وتذكر : أنك تصنع فرقاً فى عالم أبنائك ، ويوماً ما سيخرجون ويواجهون هذا العالم ليقوموا بأعمال مختلفة . لذا استمر على نفس الطريق وإياك والحيد عن الطريق ؛ لأنه الطريق الصحيح .

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

شحن مهارات أبنائك

إن لحظة اتخاذ قرار بإنجاب طفل لحظة مهمة ؛ لأنك تقرر أن يفادر قلبك جسدك إلى الأبد ويمشى على قدمين .

– " إليزابيث ستون "

عندما تبدأ فى عيش أفكار وخطط جديدة تتعلق بقيادتك لأسرتك ، فتوقع أن يتحسن أطفالك فى كل مناحى حياتهم ، وهو ما يطلق عليه عمومًا الهوية الشخصية . ويمكن للأطفال الاستفادة بشكل أكبر من الأسرة التى لها هدف محدد وتتميز بالتفاعل الصحى فى ظل بيئة أسرية . ومن خلال بذل المزيد من الجهود الموجهة نحو هدف معين - أى تحقيق ما أسميه شحن مهارات أطفالك . وسنبدأ بما يمكن القيام به لتنمية ذكائهم وتحسين قدراتهم المعرفية ، ثم الانتقال إلى جوانب هويتهم الشخصية مثل التقدير الذاتى ، والشعور بالقيمة الذاتية والثقة الاجتماعية والاستقرار النفسى والعاطفى ، والنضوج الروحى .

لقد كنا نتحدث خلال هذه الصفحات عن تكوين الأسرة الرائعة ، ويجب أن نعلم أن الأسرة الرائعة تتكون من أفراد رائعين . وكما ذكرنا فى الفصل الثالث ، أنك تود أن يكون لأطفالك شخصيتهم الحقيقية ، وتود أن يتعرفوا على كل إمكانياتهم وأن يجابهوا التحديات التى تواجههم وهم يحاولون إخراج أفضل ما لديهم . فإذا ركزت على ما تعلمته حتى الآن وأضفت إليه هذه المعرفة واتبعت خطط العمل المحددة التى تستهدف تحسين الجوانب الخمسة المختلفة لشخصية الأطفال التى ذكرناها ، تكون على وشك مشاهدة أطفالك وهم يحققون تطوراً هائلاً فى حياتهم . لذا حافظ على حماسك ؛ لأن ذلك أحد جوانب المتعة أو المكافأة التى تحظى بها كأب .

الذكاء والقدرة المعرفية

دعنا نبدأ بالتركيز على الوظائف الفكرية لطفلك والتي اعتقد العديد من الخبراء لفترة طويلة أنها وراثية ، ومن ثم لا يمكن تغييرها . هل هم على صواب أم أن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها أو الامتناع عنها ، والتي من شأنها رفع درجة ذكاء طفلك ؟ إنني لا أتحدث هنا عن تعليم طفلك المزيد ، بل أتحدث عن الزيادة الفعلية لقدرته العقلية . وربما تدهشك الإجابة على الرغم من وجود آراء مختلفة بكل تأكيد .

هناك مدرسة فكرية قديمة تحظى بتأييد كبير ، وهي جهة بحثية قديمة . تقول إن معدلات الذكاء لا يمكن رفعها لأنها ثابتة منذ الميلاد ، وهي قائمة على أساس برنامج وراثي . وعلى الرغم من تقدم أجهزة القياس المعقدة فقد أصبح هذا الرأي الذي ظل معتقاً لفترة طويلة موضع خلاف كبير ، وعلى الرغم من ذلك ، فإنه يوجد الآن العديد من الخبراء الذين يؤمنون بأن معدل الذكاء قابل للتغيير وأنه يمكنك رفع معدلات ذكاء أطفالك بمقدار من عشر إلى عشرين نقطة مقاساً بالاختبارات المعيارية الصالحة التي يعتمد عليها ! ويعتقد العديد من الخبراء أنه من الممكن زيادة الاتصال بين خلايا المخ والتي ستؤدي بدورها إلى تحسين الوظائف العقلية .

وينبغي أن تفهم أن عقل طفلك لا ينضج نضوجاً كاملاً إلا في سنوات المراهقة المتأخرة أو ما بعدها وذلك طبقاً لأحدث اكتشافات UCLA كلية الطب والمعاهد القومية للصحة ، لذا مازال لديك الوقت لتحسين قدرات طفلك العقلية . وبالمناسبة فإن جزء المخ الذي يملأ أخيراً هو الذي يقوم باتخاذ القرار ويتحكم في المشاعر - وهو ما يفسر احتمالات ميل سلوك المراهقين إلى العنف والتخبط . وفي الحقيقة يعتمد المخ إلى ارتكاب الأخطاء ثم التعلم منها لأنها الطريقة التي يحقق من خلالها أعلى استفادة من إمكانياته . لذا أعتقد أن سلوك أبنائنا الغاضب يحمل بين طياته أمراً جيداً لأنهم على الأقل "ينمون" عقولهم !

ولا جدال بين طرفي المناظرة المتعلقة بتنمية ذكاء الأطفال على أنه يمكن تحسين الأداء الفكري للطفل . وقد أضحي هذا حقيقة مؤكدة . ولكن هل تعمل بالفعل على تنمية ما ظل معتقداً أنه الذكاء " الفطري " للطفل ؟ أم أنك تحاول تحسينه قدر الإمكان؟ وبعد دراسة آراء كلتا المدرستين البحثيتين ، وبعد عملي مع الأطباء النفسيين الذين يتعاملون فقط مع المجموعات النفسية العصبية أود أن آخذ الموقع الذي يمكنك من خلاله تنمية ذكاء طفلك بالفعل وهي عملية ممتعة .

ومع ذلك فإننى شخص يميل إلى تحقيق النتائج ولا يهمنى ما إذا كان ما أنميه لدى طفلى هو ذكاءه الفطرى أو مهاراته الفكرية طالما أن هناك ما يمكننى القيام به لمساعدة طفلى على رفع نسبة ذكائه وتحسين أدائه . ومجمل القول هنا : إذا كان بإمكانك القيام بأشياء من شأنها مساعدة أبنائك لتحقيق نتائج أفضل والتفكير أفضل وتحسين أداء وظائفهم وتجويد أدائهم والاستفادة من كل الجهود . فهل سيمثل لك فارقا ما إذا حققت ذلك عن طريق زيادة ذكائهم الفطرى أو تعزيز قدراتهم الفكرية ؟ ما يهم فى الأمر أنه تحقق .

وتطوير الوظائف الفكرية والمعرفية أمر مهم لعدة أسباب منها تأثيرهما القوى ، وخاصة على الاستقرار العقلى والعاطفى والثقة الاجتماعية . وهذا سبب بدئى بهما هنا . إننى أومن . وقد أظهرت البحوث هذا . بأنه عندما ينجز الطفل عملا ذا قيمة مثل الأداء الجيد فى الاختبار أو الحصول على درجات جيدة أو تحقيق أمر مخطط له فإنه يبني هذا النجاح على أساس من الثقة بالنفس وتقدير الذات والإجادة . وإذا تمتع الطفل بذكريات إيجابية . سجل نجاحات . فى المجالات الفكرية والأكاديمية سيساعده هذا على المزيد من الهدوء والتركيز والفاعلية عندما يتعامل مع التحديات الفكرية . وهناك حقيقة عن الطبيعة البشرية تقول إن البشر بصفة عامة يحبون القيام بما يجيدون القيام به ، فإننا نتطور كثيرا فى المجالات التى نتمتع فيها بالنجاح . ولأن كل واحد منا يحب أن يكون فائزا ، فإن توقعات النجاح تشعل الأداء . وتساعد التجارب الإيجابية الأطفال على رؤية كل الاحتمالات فى أنفسهم . وعندما يرون أنفسهم يحققون نجاحا يكونون على استعداد للوصول بأدائهم إلى مستويات لم يثقوا فى أنهم قد يحققونها فى الماضى . ويملؤهم إحساس مدهش بالإجادة والتميز .

ولتساعد أطفالك على تعزيز قدراتهم الفكرية سأقدم لك قائمة الأنشطة التالية لتساعدك على تحقيق التغير المعرفى الإيجابى لديهم ، وتعمل هذه الأنشطة على مستويين عريضين؛ الأول ستقدم هذه الأنشطة برنامجا للتدريب من شأنه تعزيز بعض مهارات طفلك الفكرية وزيادة طاقته العقلية إلى الحد الأقصى ، المستوى الثانى عبارة عن عدد من تلك الأنشطة . وخاصة تلك التى تركز على زيادة التحفيز العقلى (" تدريبات عقلية ") من شأنها مساعدة العقل على تشكيل وصلات جديدة بين الخلايا . وكلما زاد عدد الوصلات أصبح المخ أكثر تكيفا على التفكير المعقد .

واحذر أن يخاف أبنائك من هذا أو أى تحديات فكرية أخرى ، فلتجعلها مصدرا للمتعة بالنسبة لهم وفى نفس الوقت تجنب التوقعات الخيالية عما

يستطيع أطفالك إنجازَه ؛ لأن الضغط على أبنائك فى مواقف لا يمكنهم حلها سيتسبب فى إحباطهم .
وفى حالة شعورك بأن رؤيتك للأداء العقلى لطفلك غير واضحة فقد أعددت لك اختبار ذكاء على موقعى على شبكة الإنترنت drphil.com يمكنك استخدامه مع طفلك ببساطة ، وقد تم اعتماد هذا الاختبار واختبار صلاحيته مقابل أكثر اختبارات الذكاء استخداماً من جانب الأطباء النفسيين المحترفين . ولن يقيس هذا الاختبار ولا نتائجه المهارات والقدرات المعرفية للطفل قياساً كاملاً ودقيقاً ، ولكنه سيقدم لك على الأقل فكرة عن مستوى أداء طفلك . وإذا قررت استخدام مقياس الذكاء فسيكون مفيداً بالنسبة لك ، يمكنك معرفة المزيد عنه وكذلك أخذ فكرة عامة عن مفهوم اختبار الذكاء الموجود على موقعى على شبكة الإنترنت drphil.com ، وإذا لم تكن مهتماً بهذا النوع من التقييم تجاهله .

بينما نمضى قدماً أود أن تعرف أنه فى حين يمكن تحقيق مكاسب مفيدة للغاية على صعيد المهارات الفكرية ، إلا أنه لا يمكن لأى برنامج تدريبي أو تغيير فى الظروف البيئية أن يجعل طفلك عبقرياً ما لم يكن لديه مقدار معقول من الذكاء الوراثى . ربما يكون لك تأثير ملحوظ ولكن له حدود .
وبالنسبة ، فإن الكثير من المعلومات التالى ذكرها أثار غضب الكثير من الآباء لسنوات ، لذا ربما تكون قد سمعت أجزاءً منها من قبل . إننى لا أحاول إعادة اختراع السيارة بل أحاول ترتيب المعلومات بحيث يمكن استخدامها ووضع خطة واضحة للتنفيذ والتأكد من أنها فى صورة مشروع .

اصنع حواراً داخلياً تحفيزياً

حتى كل طفل صغير يدور بداخله حوار مستمر مع نفسه ، وقد سبق وتحدثت عن مفهوم الحوار الداخلى فى مناقشتنا السابقة عن التخلص من الموروث العائلى (الفصل الرابع) . وقد يكون هذا الحوار الداخلى عبارة عن رسائل سلبية أو إيجابية وتتضمن إصدار الأحكام ، أو التقييم ، أو الثناء ، أو الانتقاد ، أو التشجيع ، أو المعارضة ، أو رسم صورة وردية ، أو نقل رسائل عن الكآبة والحزن ، وربما تتضمن تلك الرسائل الأمور السلبية الشائعة مثل :
الخوف ، والشكوك ، والقلق ، والارتياب ، والتشاؤم .

فإذا اختار طفلك على سبيل المثال أفكاراً تقلل من شأنه فستكون النتيجة المترتبة على ذلك هي التشكك في الذات ، وإذا فكر الطفل في أن أداءه في الاختبار سيكون ضعيفاً فهذا ما سيجنيه . والمحصلة أن الحوار الداخلى السلبى يزيد احتمالات الفشل . ولكن يمكنك تعزيز الرسائل الإيجابية التى تساعد على تحقيق النجاح . وتذكر أن الأطفال يعتقدون أن قدراتهم الفكرية ضعيفة .

وهناك صلة قوية بين العقل والجسم ؛ لأن كل فكرة تقفز إلى ذهن الطفل تحدث تغييراً فى جسده . على سبيل المثال ، ترتبط الخلايا المناعية ارتباطاً وثيقاً بالخلايا العصبية ، وهو ارتباط فوري ، فإذا فكر الطفل فى أن الاختبار سيكون صعباً للغاية فسيتعرض لتغيير فسيولوجى سلبى ، وربما يكون هذا التغيير فى صورة صداع أو ألم فى المعدة ، أو الغثيان ، أو الإجهاد ، أو الرعشة ، أو التعرق ، أو تغير درجة حرارة الجسم ، أو أعراض الاكتئاب البدنية . وتؤثر تلك التغيرات البدنية بالسلب فى قدرات الأطفال الذهنية . وحينها قد يصاب الطفل بالنسيان وتتسارع أفكاره وتضحى خارجه عن سيطرته . أو ينسى ما استذكره ويعانى من مشاكل فى التركيز وإنهاء فروضه . والقاعدة هى : إن الأفكار المحبطة تؤدى إلى تقليل الطاقة والقدرة على العمل وإضعاف القدرة على التركيز وكل هذا من شأنه زعزعة ثقة الطفل فى نفسه والتشكك فى قدرته على تحقيق أى إنجاز .

و ذات مرة عملت مع أسرة كان ابنها " واين " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً يعانى من الخوف المزمن من الاختبارات . وكان واين طفلاً ذكياً للغاية ومعدل ذكائه فوق المتوسط حوالى ١١٠ وكان يبلى بلاءً حسناً فى فروضه المنزلية ، ولكن عندما يحين موعد الاختبارات يصاب بالرعب وتقلش قدرته على حل الاختبارات وكان يحصل على درجة مقبول فى حين يمكنه الحصول على امتياز . وعلى الرغم من أن واين ذاكر بجد إلا أن خوفه من الاختبارات كان أكبر . وخمنت أن مشكلته لم تكن تكمن فى افتقاره للاستعداد الجيد أو القدرة أو الحافز . لكن أعتقد أن المشكلة تتعلق بالحوار الداخلى المدمر . وطلبت منه تذكر حوار داخلى الذى جرى فى أثناء الاختبار الأخير الذى رسب فيه ، وأن يدون كل ما يتذكر . وكان هذا ما كتبه :

بدأت أتعرق وأرتعش كيف يكون الحال لو رسبت فى اختبار آخر ؟
سيسخر الجميع منى ولكن هذا الاختبار صعب للغاية ولست ذكياً بما يكفى
لأنجح فيه . كم أنا غبى ! سيخيب أمل أمى ، ليتنى أستطيع الهرب ، كم
أكره المدرسة ؟

من الواضح أن واين أخفق فى الاختبار نتيجة للحديث السلبي الذى دار
بداخله مضافاً إليه رد الفعل الفسيولوجى مثل التعرق والارتعاش . والأكثر من
هذا طبيعة حديث النفس الذى يفرض نفسه . وعلى الرغم من أن واين طفل ذكى
بدأ الاختبار بطاقة ١٠٠ بالمائة ولكن تأثير الحوار الداخلى قلل هذه الطاقة إلى
النصف . وعندما بدأ الاختبار كان قد استهلك ٥٠ بالمائة من طاقته تاركاً ٥٠
بالمائة فقط للتركيز على النجاح فى الاختبار ، وبدلاً من تحقيق الاستفادة
القصى من معدل ذكائه ١١٠ استخدم حوالى ٥٥ من معدل ذكائه ! أليس طبيعياً
بالنسبة لواين أن يخفق فى الاختبار؟ كانت مشكلته تتمثل فى محاولة القيام
بأمريين فى وقت واحد : الاستماع إلى نفسه غاضباً منها ، وفى الوقت ذاته أداء
الاختبار . وبمجرد أن شخصت المشكلة وتعلم واين إدارة حديث النفس بالطريقة
التي سأعلمك إياها للتعامل مع ارتياب أبنائك ، فقد انتهى خوفه من
الاختبارات وأصبح من أمهر الطلبة وأكثرهم ترتيباً ، ولطالما كان قادراً على
هذا . وسينخفض مستوى الأداء الفكرى لطفلك انخفاضاً ملحوظاً طالما أنه شئت
انتباهه بين الخوف من الفشل وإصدار الأحكام والسخرية من ضعف الأداء فى
الوقت الذى ينبغى أن يولى انتباهه إلى المهمة التى بين يديه !

والجانب الآخر الذى جربه واين هو الحوار الداخلى الإيجابى والواقعى
والمسيطر الذى يمنع تداخل الحوار الداخلى السلبي أثناء الأداء . ويمكن للحوار
الداخلى الإيجابى أن يعزز الأداء الفكرى تعزيزاً كبيراً ، وفى جزء لاحق من
هذا الفصل عندما ننتقل إلى نقطة التركيز على تقدير الذات سأقدم لك تدريباً قوياً
ليساعد طفلك على التخلص من حديث النفس الذى يعمل ضده .

جرب تدريب تنظيم التنفس مع طفلك

تنظيم التنفس واحد من أكثر الطرق فاعلية وتأثيراً لتعزيز الأداء والعمليات
العقلية عند الطفل . ومن الناحية الظاهرية تبدو هذه العملية ليست بالأمر
الكبير . ولكن فى الواقع إنها مسألة مهمة . وتظهر البحوث أنه يمكن لأطفال

المدارس رفع درجاتهم إذا ما أدوا تدريبات التنفس قبل أداء الاختبارات أو الفروض والتي تؤدي إلى تقليل القلق . ويشجع الأطفال الذين يشاركون في مسابقات الهجاء القومية على أداء تدريب التنفس قبل المنافسة لتعزيز قدراتهم على التذكر . وهم أطفال أذكياء بالقدر الكافي لبدءوا بها . ويعمل تدريب تنظيم التنفس على زيادة تدفق الأكسجين إلى المخ والذي يعزز بدوره الذاكرة والتركيز والقدرة على حل المشكلات . وأسلوب التنفس الذي أراحه يسهل القيام به حتى بالنسبة للطفل كما يمكنك أنت أيضاً القيام به . والهدف هو أن يكون الزفير بنفس مقدار الشهيق لمنع الدوار والتهجان .

وعندما تجرب تنظيم التنفس علم أطفالك أن يعدوا من واحد لخمسة عند الشهيق ثم من واحد لخمسة عند الزفير وكرر دورة التنفس هذه ستة مرات ولن تستغرق أكثر من دقيقة واحدة . ووجه أبنائك إلى استخدام هذا التكنيك قبل الاختبارات والامتحانات وغيرها من الأمور التي تتطلب حل المشاكل أو التذكر . ولا يمكن تعلم نماذج التنفس مرة واحدة فقط ، بل يجب التدرب عليها لتصبح عادة إيجابية . وتذكر : أن أساس هذه العملية هو التوافق بين الشهيق والزفير .

أداء الرياضات الذهنية

الألعاب التي تحفز العقل وخاصة تلك التي تعتمد على وضع الاستراتيجيات وليس أساسها الصدفة (مثل النرد) تساعد على تحفيز المهارات الذهنية بالإضافة إلى تحسين القدرة على التركيز والتفكير . وسأساعدك بعدد من المقترحات حول الألعاب التي تساعدك في عملية بناء العقل ويمكنك ممارستها مع أسرتك .

- الشطرنج .
- الداما .
- الكلمات المتقاطعة .
- الشفرات .
- الكلمات المختلطة .
- ترتيب الكلمات .
- حل الألغاز الرياضية .

زيادة فرص التفاعلات اللفظية بين أفراد الأسرة

— عندما تشرك طفلك في المحادثة ، فأنت تساعد على تنمية مهاراته اللغوية ومهاراته اللفظية خاصة في الفترة ما بين الشهر السادس عشر والسادس والعشرين . وهي المرحلة التي تشهد فيها المهارات اللفظية للطفل تطوراً كبيراً . وتوضح الدراسات أنه كلما تحدث الآباء مع أطفالهم ، زادت المحصلة اللغوية للأطفال . ومهما كان عمر أطفالك ناقش معهم أموراً مثل المدرسة ، والأصدقاء واهتماماتهم ، وأنشطتهم ، ومشروعاتهم ، والرحلات التي تقومون بها معاً والأحداث الجارية . واجعل من هذه المحادثات جزءاً من حياتكم . ويتمخض عن هذا النوع من التفاعلات أطفال يشعرون بقيمتهم ويقدرّون مهاراتهم ويكونون أكثر توافقاً وذكاءً .

وبالنسبة لى اتبعت مع أبنائى واحداً من أفضل أنشطة تكوين الكلمات بالنسبة لى حيث كانوا يكونون الكلمات ويخبرون قصصاً عن موضوعات بعينها . وقد صنعنا منها لعبة وكان هدف أبنائى إضحاكى أو تخويفى أو مفاجأتى . وكان من الضرورى أن تتضمن القصة جميع أفراد الأسرة بما فى ذلك الكلبان والقطّة والعضل (حيوان ذو فراء يشبه الفأر) والسحلية! ولا بد أن يكون لوجودهم مغزى . وكنا غالباً ما نقوم بهذا على سبيل المزاح : فمثلاً إذا أخبر الأولاد عن روبين كانوا يحاولون جعلها تتمنى لو لم تكن جزءاً من القصة . وهم

يحققون النصر إذا تمكنوا من إخافتها أو دفعها للبعاء أو إصابتها بألم فى معدتها وكان الأولاد يحبون هذا .

نتائج الاستبيان :

ثمانية وعشرون بالمائة من الآباء يقولون إن أبناءهم عانوا أو يعانون من مشاكل بالمدرسة .

وكان التنكر فى هذه اللعبة المرحلة نوعاً من الرياضة الذهنية . وكان جاي وجوردون يعتمدان على ذاكرتيهما القصيرة ، والطويلة المدى ، وكانا يعتمدان على المفاهيم والعلاقات المترابطة وكان عليهما استخدام خيالهما ومهارتهما اللفظية . وغالباً ما ترتبط الأحداث بتوقيت زمنى .

وعليهما استخدام المشاعر والعواطف عند قص حكايتهما لينالا النتيجة المرجوة أو أياً ما كان الهدف .

وقد استخدمت نشاطاً آخر لتغذية الملكة الإبداعية لدى أبنائى فكانت أطلب منهم فى تلك اللعبة أو هذا النشاط القيام ببعض عمليات البيع الخلاقية ، فكان

عليهم أن يبيعوا بعض الأشياء على أساس عاملين: الاستخدام الأساسي لهذا الشيء ، وابتكارهم لاستخدام جديد خيالي للشيء . ومن خلال هذه اللعبة كنت أختار عشوائياً بعض الأشياء الموجودة بالحجرة وأعطيها لهم ، وبعد دقيقة عليهم محاولة حثي على شرائها حتى أشتريها بالفعل . على سبيل المثال . إذا أعطيتهم قلم رصاص عليهما أن يشرحا بحماس مميزات القلم كأداة للكتابة ويحاولان بكل الطرق إقناعي أن بإمكانى استخدامه طوال اليوم ثم عليهما ابتكار استخدام جديد وغير تقليدي للقلم الرصاص والذي غالباً ما يكون سخيلاً ولكنه مثل . مثلاً ربما يحاولان الترويج للقلم بإخباري بأنه وسيلة جيدة لاكتشاف ما إذا كان الصندوق فخماً أم لا أو أنه أداة ممتازة لحك ظهري . ولإضفاء مزيد من المرح على اللعبة كنت أحياناً " أشتري " الشيء وأدفع لهم المقابل نشاط مرح جديد .

ومرة أخرى يستخدمون خيالهم . ومهاراتهم اللفظية ، ومهاراتهم فى الإقناع وذاكرتهم الطويلة والقصيرة المدى ، وقدرتهم على التصور ومهارة العرض . وقد استمتعوا بهذه اللعبة . حيث تساعدهم هذه الأنشطة على إجادة الأنشطة المدرسية مثل حصص اللغة الإنجليزية والأدب والخطابة والمناظرات . ولا أشك فى أن مشاركة أولادى فى هذه اللعبة طورت ذكاءهم وعلمتهم كيف يستخدمون التفكير والمنطق والفكرة هنا هى التكرار ، لذا اجعل هذه الأنشطة جزءاً من حياة أبنائك .

شجع أبنائك على القراءة التكرارية

كلنا يعلم علم اليقين أن القراءة للأطفال تساعد على تغذيتهم بحب اللغة وتعزز الروابط ، وكلاهما يقوى الإمكانات الفكرية للأطفال . وقد ثبت أن سماع الطفل الصغير قصته المفضلة باستمرار يعزز ذاكرة الطفل ويحسن درجة انتباهه ويبنى حصيلته اللغوية .

وقد أجريت ذات مرة اختباراً لطفلة تبلغ من العمر تسعة أعوام اسمها " إيمي " أراد والداها مساعدتها على تحسين مهارتها الأكاديمية ، وكما قالت والدتها كانت مشكلة إيمي أنها لا تحب القراءة لأنها تعتقد أنها مملة ، وعقب الاختبار المبدئى (حققت المعدل المتوسط) نصحت والديها بمساعدتها على اتباع بعض التدريبات التى ذكرتها فى هذا الفصل ، وما أكدت عليه هو ضرورة أن تقرأ بصوت مرتفع لوالدها لمدة ثلاثين دقيقة يومياً . هل تضايقت وعارضت هذا

النشاط في البداية ؟ بالطبع نعم ، ولكنها قامت به . وساعدها . وبعد مضي شهر على برنامج القراءة بصوت مرتفع حققت المهارات اللفظية لإيمى مستوى أعلى من المتوسط ، وهو أمر يستحق الإعجاب في هذه الفترة الزمنية القصيرة . والقاعدة هي : إن القراءة تؤدي إلى تطوير للمهارات اللغوية لديه ويصل به إلى أقصى درجة ممكنة . لذا اقرأ لطفلك قدر الإمكان .

وإذا واجهتك مشاكل في حث أطفالك على القراءة فحاول أمراً آخر حقق نجاحاً مذهلاً مع أحد الآباء الذين أعرفهم . إذ اشترط على أبنائه ليشتري لهم إحدى ألعاب الفيديو أن يلعبوا بها صباح يوم الأحد فقط شريطة أن يقرءوا طوال الأسبوع . وقد أثبت هذا الاتفاق نجاحه كدافع للأطفال ومحفز لهم على المزيد من القراءة .

اصنع بيئة تحفيزية

بينما يتطور عقل الطفل الصغير تتكون تريبيونات من الوصلات والترابطات بين خلايا المخ وتنمو عن طريق المحفزات مثل الضوء ، واللون ، والرائحة ، والصوت . وتعد هذه الترابطات حيوية لعملية التعلم ، وكلما زادت الوصلات والترابطات بين الخلايا لدى الطفل ، زادت سرعته في معالجة المعلومات . ويعتقد العديد من الخبراء أن تحفيز حواس الطفل الرضيع عن طريق إثراء البيئة المحيطة به يساعد على زيادة معدل ذكائه . وحيث إننى لا أرى عيباً فى هذا سأشجعك على توفير اللعب المتحركة التى يمكن لمسها أو الصور الملونة وغيرها من الأشياء التى من شأنها المساعدة على تطوير مخ طفلك . وهناك العديد من الطرق التى تصنع بيئة ثرية تساعد على تحفيز أطفالك كما هو موضح أدناه .

خمس عشرة طريقة لصنع بيئة محفزة

للقدرات العقلية لطفلك

- ١ . داوم على احتضان طفلك ، فقد أثبتت دراسة بحثية حديثة أن مداومة الآباء على ملامسة أبنائهم تقلل من احتمالات تعرض الرضع لمشاكل قصور الانتباه فى مرحلة لاحقة من طفولتهم .

٢. استخدم تعبيرات الوجه ؛ لأن الأطفال يستجيبون للآباء الذين تحمل وجوههم تعبيرات الحميمية ، ويشيح الأطفال عن أمهاتهم اللاتي لا تحمل وجوههن أى تعبيرات .
٣. استخدم الكلمات لتمرح معهم ، ولتكن الكلمات المستخدمة من تأليفك وفى صورة أغنية أو كلمات موزونة ؛ لأن هذا النوع من النشاط يعمل على تنمية المهارات اللغوية لدى الطفل .
٤. قص الصور الموجودة على اللعب ، واصنع مع طفلك قصة مصورة جديدة تنمى من خلالها مهارته الذهنية وملكته الإبداعية .
٥. ادفع طفلك لقراءة القصص المناسبة لعمره الموجودة فى المجلات والجرائد بصوت مرتفع .
٦. اصطحب طفلك مرة واحدة فى الأسبوع على الأقل إلى المكتبة ، حيث يمكنه القراءة بنفسه أو حضور مجموعات القراءة . واتركه يأخذ بطاقة المكتبة الخاصة به ليتعلم تحمل مسئولية الاهتمام بالكتب وإعادتها فى الموعد المحدد .
٧. اصطحب طفلك للمشاركة فى الأحداث الثقافية المناسبة لسنة طوال العام مثل المسرحيات أو الحفلات الموسيقية .
٨. حدد لأطفالك موعداً للجلوس أمام الكمبيوتر ما لم يكن لديهم فروض مدرسية تتطلب استخدامه .
٩. اصطحبهم فى رحلات إلى أماكن جديدة بما فى ذلك المتاحف المحلية . أما فى الإجازات الصيفية فاصطحبهم فى جولات لمشاهدة المعالم المثيرة حتى إذا لم يحبوها فى البداية .
١٠. استغل وقت تناول العشاء لتحفيز قدراتهم الذهنية عن طريق تشجيعهم للحديث عن أحداث يومهم ، واترك لهم حرية التعبير عن آرائهم .
١١. استخدم أغاني الأطفال مع طفلك الرضيع لتنمية الوصلات العصبية فى مخه خاصة أثناء السنوات الثلاث الأولى من عمره .
١٢. استخدم الجمل الطويلة المركبة عندما تتحدث إلى طفلك . على سبيل المثال بدلاً من أن تقول " اشرب اللبن " استخدم جملة مثل : " سأذهب إلى متجر البقالة لأشترى لك اللبن من أجل الإفطار " . لأن هذا النوع من الجمل ذات

التركيب النحوى المعقد يساعد الطفل على تطوير مهاراته اللغوية تطوراً ملحوظاً .

١٣. ألحق أطفالك بدروس لتعلم الرقص الإيقاعى (إذا أظهروا اهتماماً بهذا) ؛ لأن الرقص الإيقاعى يتطلب حفظ الحركات وهو نشاط عقلى يساعد فى بناء وصلات المخ .

١٤. قدم لطفلك الألعاب المناسبة لمرحلته العمرية من النوع الذى يتطلب تفكيراً وتفاعلاً ؛ بالنسبة للرضع ، ابحث عن اللعب التى تعمل على تنمية حواسه الخمس (اللون ، واللمس ، والصوت ، والضوء ، والشم) وبالنسبة للأطفال الذين يحبون قدم ألعاباً مثل الكرات ، والمكعبات ، والسيارات ، والألعاب التى تتطلب دفعا وكذا الألغاز البسيطة والآلات الموسيقية والحيوانات والدمى ومن سن ثلاث سنوات إلى خمس سنوات يبدأ الطفل فى استخدام خياله ؛ لذا شجعه على اللعب بالألعاب التى تتطلب التكوين والألوان واللوحات والصلصال . ومن سن السادسة إلى التاسعة استخدم الألعاب التى تحتاج إلى التركيب والكتب ذات المغزى واللعب الرياضية وبرامج الكمبيوتر لتساعدهم على تنمية مهاراتهم واستخدم الألعاب التعليمية التى تعزز مهارات حل المشاكل لدى الأطفال مثل الألعاب التى تعتمد على العد والألعاب الحسابية التى تتميز بالتحدى . ومن سن العاشرة وحتى الثانية عشرة يحتاج الأطفال إلى تنمية الاستقلالية وتحمل المسؤولية والتعبير عن الذات . وأفضل الألعاب التى تقدمها لهم تلك التى تتطلب الفك والتركيب مثل اللوحات المناسبة لعمره وكذا أدوات العلوم والآلات الموسيقية .

١٥. حدد لأطفالك وقتاً لمشاهدة التلفاز . وليكن تسعين دقيقة فى اليوم فى مرحلة ما قبل المدرسة ، وساعتين فى اليوم للأطفال الأكبر سناً ؛ لأن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون لفترات طويلة يعانون مشاكل دراسية ، وسمح لهم بمشاهدة البرامج التلفزيونية الهادفة والبرامج التعليمية مثل القنوات التعليمية والقنوات التى تقدم معلومات عامة .

اجعل الموسيقى والإيقاع جزءاً من حياة طفلك

لا بد من منح طفلك الفرصة لتجربة الأشياء التي يهتم بها . فإذا كانت الموسيقى جزءاً من هذه الاهتمامات شجعها لأنك لن تساعد بذلك على تفتح موهبة طفلك فحسب ، بل ستساعده باستمرار على تعزيز ذاكرته وتنمية مهاراته اللغوية ، وكلما كان عمر طفلك أصغر ، كان هذا أفضل ، وتظهر البحوث التي أجريت على الأطفال في سن ما قبل المدرسة أن اشتراكهم في مجموعات العزف والغناء ينمي لديهم العلاقة العقلية بين الزمان والمكان ، وهي مهارة تساعد في حل الألغاز والهندسة والكسور والنسب . والتدرب على المهارات الموسيقية يساعد على تنمية المناطق الفكرية الأخرى لدى الأطفال مثل الرياضيات والمسائل المنطقية المعقدة .

حتى لو لم يتمتع طفلك بحسب موسيقى مثل الغناء أو العزف على آلة موسيقية إدخال الموسيقى والإيقاع في حياته سيساعده أيما مساعدة في تحصيله الدراسي . وعلى سبيل المثال ، بعض الأطفال يجدون أن إيقاع دقات الطبول يساعدهم على التركيز في فروضهم المدرسية (وسيجد بعض الأطفال أن هذا الأمر يشنت انتباههم) .

وهناك جدل كبير دائر حول ما يعرف بتأثير موتسارت ، حيث يقال إن الاستماع إلى موسيقى موتسارت قد يساعد على التفكير العميق ، وسواء تم التأكد من هذا التأثير أو ظل مشكوكاً به فجميعنا يعرف أن الموسيقى رياضة ذهنية تمارس عن طريق تعلم رموزها ، كما أنها تزيد الملكة الإبداعية لدى الطفل وهو أمر يستحق العناء .

تغذية العقول الصغيرة

إنه من نافلة القول : التأكيد على أهمية التوازن الغذائي الذي يحتوى على كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح . خاصة عندما يتعلق الأمر بدعم القدرات الذهنية لأطفالنا ، واليوم يعاني الأطفال في سن المدرسة من نقص الحديد واليود وفيتاميني (أ و ب) وغيرها من المغذيات الحيوية التي تؤثر في تطور قدراتهم العقلية ومهارة التعلم ، والأطفال الذين يحظون بتغذية جيدة يتمتعون بأداء جيد على المستوى المعرفي والإدراكي . وقد أظهرت بوضوح الدراسات التي

أجريت فى مناطق أخرى من العالم أن التغذية الجيدة تؤدى إلى تحسن معدل اختبارات الذكاء .

وإذا لم تتمكن من تغذية أطفالك بالأطعمة والأغذية المفيدة واعتمدت على الأغذية التى تحتوى على قدر كبير من الدهون والسكريات ، فإن هذا يؤثر تأثيراً سلبياً فى قدراتهم العقلية - ومن ثم يؤثر بالتبعية فى معدل الذكاء . وفى دراسة شهيرة أجريت على مليون طفل فى سن المدرسة تم إلحاقهم بنظام دراسى فى نيويورك حيث حقق معدل ذكائهم تحسناً مقداره ١٤ بالمائة بعدما تم إزالة الإضافات والصبغات والنكهات والألوان الصناعية من وجبات الغداء المقدمة لهم !

ويقول خبراء التغذية إن عقل الإنسان هو عبارة عن عضو له نشاط أبيض كبير ؛ لذا فهو يعتمد على الإمداد الدائم بالجلوكوز الدورى (سكر الدم) الموجود فى الكربوهيدرات من أجل القيام بالمهام المعرفية . وأفضل خيار لتحفيز الأنشطة الذهنية هى الحبوب الكاملة والفاكهة والخضراوات نظراً لمحتواها العالى من الفيتامينات باعتبارها من مضادات الأكسدة التى تحمى المخ . ويمكنك حماية طفلك من أضرار التغذية بتقديم أطعمة تعزز قوى العقل وطاقته . وبعض من هذه الأطعمة مذكور فى الجدول الوارد فى الصفحة التالية وفوائدها بالنسبة للعقل .

وقد اكتشفت البحوث أيضاً أن الأطفال عندما يتناولون طعام إفطار غنياً بالكربوهيدرات الطبيعية مثل الحبوب الكاملة والبروتين الخالى من الدهون مثل البيض يحتفظون بأدائهم العقلى الفعال طوال النهار . وعلى النقيض فإن الحبوب المسكرة والحلوى والفتائر المحلاة المضاف إليها الشراب التى تحتوى على مقدار كبير من الكربوهيدرات والسكر تؤدى إلى إفراز المخ لمادة كيميائية يطلق عليها سيروتونين . وارتفاع مستوى هذه المادة الكيميائية يؤدى إلى النوم واضمحلال الأداء ذهنى وهو ما يؤثر على انتباه الطفل وأدائه فى المدرسة وقبل الاختبارات .

أغذية من أجل قوة المخ

الأغذية	الفوائد والوظائف
الفواكه الحمضية مثل البرتقال والجريب فروت .	تحتوى على فيتامين ج الذى يحسن الذاكرة والأداء .
البيض	البيض غنى بفيتامين يسمى كولين الذى يبني الذاكرة .
السمك (وجبتي سمك فى الأسبوع على الأقل) .	يحتوى السمك على دهون مهمة لبناء المخ .
الخضراوات والبرتقال والفواكه الصفراء والبنفسجية والخضراوات .	هذه الأطعمة غنية بمضادات الأكسدة التى تحمى خلايا المخ من العطب ، وكذلك البوتاسيوم الذى يمنع الإرهاق الذهني .
اللحوم الخالية من الدهون (البقرى والداجنة) .	هذه الأطعمة غنية بالحديد الذى يؤدى نقصه إلى التأثير على التعلم والذاكرة .
الحبوب الكاملة والحبوب الغنية بالحديد .	هذه الأغذية مصدر ممتاز للكربوهيدرات المطلوبة لرفع كفاءة الأداء العقلي .

العقل السليم فى الجسم السليم

تعزز الأنشطة البدنية بما فى ذلك ممارسة الرياضة تدفق الدم إلى جميع أجزاء الجسم بما فى ذلك المخ ، وعندما يزود المخ بالدم النقى المحمل بالأكسجين يقوى التركيز وتزيد سرعة التفكير والقدرة على حل المشاكل . والأطفال الذين يمارسون الأنشطة البدنية باعتبارها عادة ، يكون أداؤهم فى المدرسة أفضل ، وهو الأمر الذى أكدته البحث الذى استمر خمسين عاماً .

- تعزيز الصفاء الذمى .
- دعم الملكة الإبداعية .
- تحفيز المخ والتعلم .

- زيادة الطاقة والتركيز الذهني .
- تغيرات إيجابية تطرأ على الجسم من شأنها تعزيز التقدير الذاتي (وهو ما يعزز بدوره المهارات المعرفية) .
- المساعدة على تنمية المهارات والتوافق .
- المساعدة على التخلص من الضغوط والقلق .
- تقليل الاكتئاب وزيادة معدلات المواد الكيميائية المهمة التي يفرزها المخ والتي غالباً ما تقضى على الاكتئاب .

وتوجد العديد من الأنشطة التي يمكن للأطفال ممارستها ، ويكون المرح عاملاً أساسياً في معظمها (ليس بالضرورة أن تكون الأنشطة والتدريبات شيئاً يخشاه الأطفال) فيمكن على سبيل المثال ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية أو الفنون أو ركوب الدراجات أو الزلاجات أو السباحة أو الرقص أو الموسيقى الإيقاعية أو تسلق الجبال أو مجرد التدريب مع الأصدقاء . وتعمل هذه التدريبات على زيادة معدلات التنفس وضربات القلب وتغذية وتقوية كل من العقل والجسم . وبالطبع لا بد أن يتوافق التدريب مع المرحلة العمرية للطفل وتطوره الانفعالي والبدني .

ولكن ما هي مدة التدريب الكافية للأطفال؟ توصي جمعية القلب الأمريكية بضرورة اشتراك الأطفال في سن الثانية وأكبر في أنشطة بدنية ترفيهية لمدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة يومياً بالإضافة إلى ممارسة تمارين رياضية قوية على الأقل من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع للحفاظ على صحة القلب وسلامة الرنتين . وشجع أبناءك على الاسترخاء عقب التمرينات ؛ لأن الاسترخاء ضروري لاستعادة الطاقة البدنية والعقلية .

وأفضل وسيلة لتشجيع أبنائك على القيام بالأنشطة البدنية أن تمارسها أنت أيضاً . ويمكن للأسرة الاستمتاع بممارسة أنشطة خارج المنزل مثل تسلق الجبال ، أو ركوب الدراجات ، أو التزلج . لذا كن الشخص الملهم لأبنائك ليصلوا إلى مستويات أعلى وأفضل . ومن خلال تصرفاتك وأسلوب حياتك يمكنك أن توجه أبنائك إلى الوجة التي ترغبها ليكونوا كما تريد .

التمارين المناسبة للمراحل العمرية للأطفال

أقل من ست سنوات	الجمباز (الجمباز الإيقاعي) و الحجلة ، وقفز الحبل ، والسباحة ، والكراتيه ، والمطاردة ، والألعاب التي تمارس فى الهواء الطلق ، واللعب غير المنظم .
فوق سبع سنوات	كرة القدم و الهوكى . وكرة السلة ، والسباحة ، والتزلج . وركوب الدرجات ، وغيرها من الرياضات المنظمة .
مرحلة المراهقة	الرياضات المنظمة ومسابقات العدو وتدريبات الحفاظ على الوزن وحصص التمرينات .

أبعاد أخرى لشخصية طفلك الحقيقية

لقد وضعت لك أسس تعزيز قدرة طفلك على استخدام ذكائه . والآن لنلق نظرة على ما يمكنك القيام به من أجل تعزيز الشخصية الحقيقية لطفلك .

التقييم والتقدير الذاتى

يتحقق التقييم الذاتى الإيجابى عن طريق تعبيرك عن نفسك تعبيراً لائقاً من خلال الحوار الداخلى الصحى والإيجابى والدقيق . وسأوضح لكم بكل دقة ما أود قوله فى الغالب يقاس التقدير الذاتى للعديد من الأطفال على أساس ما حققوه وجنوه من العالم الخارجى فى صورة درجات مدرسية وكنوس وجوائز وغيرها من الأشياء المادية . غير أن هذا النوع من التقدير صعب المنال ومتغير . وقد يتعرض لضرر بالغ عندما يصطدم بالعالم الخارجى . ولن يصل الطفل إلى شىء البتة عندما يحاول تلبية احتياجاته الداخلية من خلال العالم الخارجى ؛ لأن هذه الاحتياجات لن يتم تلبية احتياجاته إلا من خلال عالمه الداخلى . فالتقدير الذاتى ينبع من الداخل إلى الخارج ، وهذا يعنى أنك تحب نفسك وتتقبلها لأنك تتقبل

نفسك وتقدرها كشخص متميز وجيد وحقيقي ، ولأنه نادراً ما يفهم الأطفال هذه الكلمات الكبيرة ، فإنه ينبغي أن تركز على النتيجة لا اللغة التي تصفها .
وبالنسبة للأطفال يتولد لديهم الشعور بالتقدير الذاتى مصحوباً بالثقة بالنفس والأمل والتفاؤل من خلال الحوار الداخلى الذى يخبر الأطفال بأن الأمور على ما يرام ، وأنهم محبوبون ومقدرون من الجميع . كما يخلق حديث النفس الإيجابى والواقعى أطفالاً يعيشون تجربتهم الشخصية (بعكس تلك الأمور المفروضة من الآخرين) . كما يعزز هذا الوضوح والتركييز والمعرفة الفعالة . ويؤكد كل من التقدير العالى للذات والثقة الكبيرة بالنفس على الخبرات الذاتية العالية والواقعية فى ذات الوقت التى بدورها تنقل أطفالك إلى أعلى مستويات الإنجاز والأداء .

ومن المهم أن تعلم : أنه ليس من الصواب محاولة تعزيز التقدير الذاتى للأطفال بالمديح العشوائى أو المبالغ فيه أو الزائف أو غير الصادق الذى لا يمت لإنجازاتهم الواقعية بصلة ؛ لأن الحب غير المشروط شىء ، ومنح الطفل ميدالية لحصوله على المركز الأخير فى المسابقة شىء آخر ! والأطفال الذين يدفعون للاعتقاد بقدرتهم على القيام بشىء هم فى الواقع غير قادرين على القيام به سيعانون من خيبة أمل كبيرة . وفى هذه المواقف أنت فى حاجة إلى ميزان حساس لأن الإنسان يستحق التشجيع والثقة عندما ينجز أمراً حقيقياً .

وإذا راودك شك فى أن طفلك يدمر نفسه بحديث نفس مدمر ، فلا بد من أن تعمل معاً على خلق حديث داخلى آخر أكثر دقة وإيجابية . وإذا بدأ طفلك فى التفكير بطريقة مختلفة وتصرف بطريقة تنم عن شخصيته الحقيقية ، فهذا يعنى أنه بدأ ممارسة خبراته الجديدة وصنع تاريخاً إيجابياً ينبئ بمستقبل لحياة ناجحة ومناخ مختلفة . والتدريبات التالية التى على وشك تجربتها مع طفلك مصممة لمساعدتك على إحداث التغيير الداخلى لضمان تقبله لنفسه ، ومن ثم العيش بثقة وسلام داخليين . والآن لندخل مباشرة إلى الحديث المحدد .

أولاً ، ساعد طفلك على التعرف على بعض من فخاخ حديث النفس السلبي واطلب منه تدوينها أو دونها بنفسك إذا كان لا يستطيع الكتابة ، وليخبرك من خلالها بأمور مثل : " الأشياء السيئة التى أقولها لنفسي . . . " على سبيل المثال : " أنا لست ماهراً فى الرياضيات . . . وأشعر بقلق شديد من حصولي على درجات سيئة . . . ولن أؤدى الاختبار جيداً " . وانتبه إلى عامل السن فى أثناء المحادثة مع طفلك واستخدم لغة مناسبة لمرحلته العمرية وإلا ستكون كمن يتحدث إلى نفسه فإن الأطفال يسمعون ما يفهمون .

ثم يمكنك استخدام تكنيك اكتشاف الحقائق مع طفلك لترى ما إذا كان هناك طائل من وراء حديث النفس السلبي ويمكنك أن تسأله مثلاً : " لماذا تعتقد أن أفكارك صحيحة أو غير صحيحة ؟ " وربما يجيب طفلك قائلاً : " لقد حصلت على امتياز وجيد فى شهادتى المرة السابقة لذا سأحصل على درجات جيدة ... وقد حصلت على درجة جيدة فى المرة الماضية . . . وأخبرنى المعلم أننى مجتهد فى مادة الرياضيات " . والفكرة هنا مساعدة طفلك على معرفة ما إذا كانت أفكاره تلك صحيحة أو غير صحيحة .

وبينما تعمل مع طفلك فى هذا التدريب قد تكتشف أن إحدى أفكار طفلك صحيحة مثل أن يقول لك : " أبى إننى لا أجيد تهجى الكلمات . " لذا انتهز هذه الفرصة بحس المعلم واسأل طفلك : " ما الأمر المختلف الذى يمكنك القيام به الآن لحل هذه المشكلة ؟ " حينها قد يتوصل طفلك لخطة لتحسين مستواه مثل أن يقترح الاستذكار لوقت أطول أو قضاء المزيد من الوقت لتصحيح الأخطاء الهجائية فى الفروض ، ويشعر الطفل بالتزامه بالخطة عندما يضعها وعندما يجد الحل بنفسه وساعتها سيتحمس للقيام بها .

ويمكنك مساعدة طفلك على التخلص من حديث النفس السلبي وبناء ثقته بنفسه عندما تعلمه كيف يطور استجابات إيجابية بداخله ويمارسها مثل :

سأبذل قصارى جهدى وسيكون هذا أفضل ما لدى .

لقد استذكرت جيداً ، ولا بد أن أبلى بلاءً حسناً فى الاختبار .

لقد اجتهدت فى أداء فروضى المنزلية .

أعلم ما لدى .

يمكنك القيام بهذا وسأكون على خير ما يرام .

وأخيراً بينما تقوم بهذا التدريب مع طفلك شجعه على التعبير عن أفكاره الجديدة بحرية ، وقد أظهرت البحوث أن مناقشة الحلول بصوت مرتفع تساعد على حل المشكلات مثل مشكلة الرياضيات أو فهم معانى الكلمات .

وحل آخر لتنمية التقدير الذاتى لطفلك وهو التعرف على قيمته الذاتية وهو تعبير يعنى الإيمان بأهميتنا وقيمتنا . فإذا لم يشعر الطفل بقيمته الذاتية ستضعف مقاومته عند مواجهة المعتقدات المخالفة . وسيعانى من متاعب فى التعامل مع مشاكله . وإذا أردت مساعدة طفلك على تنمية تقييمه الذاتى لا بد أن

تقوم بالاستغلال الأمثل لمواهبه وصفاته المميزة ، وأن توضح له أنها مهمة لأسرته ومجتمعه .

والتدريب التالى يمكنك استخدامه مع طفلك ، وهو مصمم لمساعدة الأطفال على معرفة مواهبهم وأهميتهم بالنسبة للأسرة . لذا اطلب من كل واحد من أطفالك ملء هذه الأسئلة وتعليقها فى حجرتهم ، وبهذه الطريقة يمكنهم معرفة الأسس الإيجابية الأساسية لما أصبحوا عليه . ومن خلال هذا التدريب أيضاً يمكنك حث أبنائك على التعامل مع أنفسهم بموضوعية ، ومن ثم يدركون أهميتهم وقيمتهم .

أفضل مواهبى ومهاراتى هى :

المواد المفضلة لدى فى المدرسة هى :

أفضل صفاتى البدنية هى :

أفضل إنجازاتى هى :

أفضل مهاراتى فيما يتعلق بالعلاقات (مثل الصداقات) هى :

أحصل على أفضل الحلول عندما :

أبدو أنيقاً عندما أرتدى :

أعز أصدقائى يحببنى عندما :

يعتقد أصدقائى أننى :

يعتقد أفراد أسرتى أننى أتمتع بالمواهب التالية :

أنا ماهر فى :

يمكن للآخرين الاعتماد على فى :

لقد أسهمت مع أسرتي بهذه الإسهامات الجيدة :

لقد تركت هذه الانطباعات الجيدة لدى معلمي :

لقد عبر لي أفراد الأسرة الآخرون عن حبهم :

أخبرني باقي أصدقائي (مثل أصدقائي في دار العبادة والمدرسة وأعمامي وعماتي وغيرهم) بأنهم يقدرونني بما في ذلك :

هؤلاء الأشخاص أخبروني بأنهم يحترمونني :

أشعر بأنني أستحق الحب والاحترام لأنني :

الثقة الاجتماعية

كما سبق وأشرت في الفصل الأول أن الخطأ الفادح الذي يرتكبه الأطفال هو مقارنة حقيقتهم الخاصة "بالحقيقة" التي يظهرها الآخرون ، ونتيجة لهذا يشعر الأطفال بالدونية الاجتماعية عند مقارنتهم بالآخرين . وكلما عملت على زيادة التواصل بين أفراد أسرتك وخلقت جواً من السلام ، وقللت من المشاجرات باستخدام الأسلوب التربوي الملائم لطفلك ، تمتع طفلك بالمزيد من الثقة في تعاملاته مع العالم الخارجي . وعندما يتعلم الأطفال كيف ينخرطون في العلاقات الاجتماعية خاصة مع أقرانهم من الأطفال ستزداد ثقتهم بأنفسهم ويتعلمون قيماً مثل الولاء والمساندة والتعاطف وتفهم مشاعر الآخرين ، وكل القيم القوية الأخرى . وإليك بعض الوسائل التي من شأنها مساعدتك على تقوية الثقة الاجتماعية لدى أطفالك .

- علم طفلك قيم التقبل والتصرفات التي يتقبلها المجتمع مثل الصبر عندما يحظى الأطفال الآخرون بالانتباه والاهتمام ، وأن يتبادلوا الأدوار مع غيرهم من الأطفال ، ومشاركة الألعاب مع الأطفال الآخرين ؛ لأن الأطفال الذين ينتزعون اللعب من يد غيرهم أو لا يشاركونها غالباً ما يعانون من مشاكل في تكوين الصداقات .

- تأكد من أن أطفالك لديهم خطة خاصة للمواقف الاجتماعية ، وناقشهم وجرب معهم كيف يواجهون المواقف الجديدة؛ على سبيل المثال ، كيف يشتركون في لعبة أو في حوار ، أو كيف يشاركون في مشروع ، أو كيف يبدأون حواراً . وتأكد من أن أطفالك لديهم خطة مسبقة لبدء حوار يتكون من أداة فعالة لنجاح التفاعلات الاجتماعية .
- اجعل طفلك يستخدم التدريبات الذهنية كوسيلة لإعداد نفسه للتحديات الاجتماعية ؛ لأن التدريبات الذهنية تبني الثقة بالنفس والطمأنينة الذاتية . وسأقترح عليك ما يلي كنوع من أنواع التدريب الذهني :

الموقف : التعامل مع شخص يمارس عليه التتمر

- اجعل طفلك يتخيل في عقله أسوأ المتنمرين الذين قد يتعامل معهم ، ثم اطلب منه أن يصف لك هذه التجربة .
- لتكن مناقشتك الخلاقة مع طفلك تدور حول خيارته في التعامل مع هذا الموقف والتكيف معه ويمكنك تجربة الأدوار في كل الظروف .
- اجعل طفلك يتخيل نفس الموقف ونتائجه باستخدام أحد الخيارات التي توصلتم إليها . ثم كرر هذا التدريب التخيلي باستخدام استجابة أخرى ، واطرك لطفلك الفرصة ليتحدث عن شعوره بناءً على ثقته بنفسه ، وكرر هذه العملية حتى يتوصل طفلك إلى ثلاث استجابات اختيارية على الأقل تمنحه الشعور بالتفوق .

ويمكن استخدام التخيل والتدريب العقلي لمساعدة طفلك على التعامل مع تحديات اجتماعية أخرى مثل التوافق مع ظلم يقع ضده ، والتعامل مع المواقف المحرجة مع الجنس الآخر ، والنواصل مع الأشخاص الأكبر سناً الذين يسيئون فهمه ، والتعامل مع الأشخاص ذوي السلطة أو تعزيز قدرته على التفاوض .

- أشرك أطفالك في الفرق الرياضية المناسبة لأعمارهم أو أي من الأنشطة الأخرى ، ومن ثم يمكنهم مشاركة اهتماماتهم مع أطفال آخرين ويتعلمون كيف يعملون كفريق عمل .

- اسمح لأطفالك بدعوة الأطفال الآخرين إلى منزلك لكي يتعلموا التفاعل الاجتماعي الإيجابي وأخلاقياته تحت ناظريك .
- شجّع فرص اللعب مع أطفال آخرين ؛ لأن هذه التجربة تساعد الأطفال على اكتساب الثقة الاجتماعية ، ومن ثم ينمون مهارات التعاون والقيادة .
- علم أطفالك ، وكن نموذجاً لمعنى الصداقة الحقيقي ، ومفهوم العلاقات السوية في شكلها ومضمونها .

الاستقرار العقلي والعاطفي

تعد تنشئة طفل سليم من الناحية العاطفية هدفاً مهماً ؛ لأن الطفل الذي يتمتع بقوة عاطفية وعقلية يكون قادراً على التعامل مع صعاب الحياة أيًا كانت . ويتسم الطفل الذي يتمتع بحالة عاطفية سليمة بالقدرة على النهوض من عثراته وإحباطاته أكثر من أي طفل آخر ، وبصفتك والداً يمكنك مساعدة أطفالك على تقبل كل المشاعر التي ستمر بهم سواء كانت سلبية أو إيجابية ، وهذا سيساعد في تشكيل نظرتهم العامة للحياة . ومساعدة أطفالك على التعلم والتعامل اللائق مع العواطف هي خطوة أساسية على طريق تنمية الشخصية الحقيقية التي تحدثنا عنها في الفصل الثالث . واليك بعض الخطوات التي قد تكون مفيدة في مساعدة أطفالك على تعزيز سلامتيم النفسية والعاطفية :

- اترك أطفالك يعبرون عن مشاعرهم ؛ لأنه من الطبيعي أن يشعروا بالغضب أو الحزن أو الاستياء ولا بأس من مشاركة هذه المشاعر . وامنحهم الفرصة للتعبير عن أنفسهم دون خوف من إصدار أحكام أو إنزال العقاب الشديد لأن تعبيرهم عن أنفسهم يعزز الاستقرار العقلي والنفسى ؛ لأنهم يجدون التنفس الملائم للتعبير عن مشاعرهم وهو أمر صحي .
- تحدث إلى أطفالك عن حقيقة امتلاكهم لمشاعرهم . وأن حزنهم أو غضبهم ليس بسبب شخص آخر أي أنهم لم يغضبوا لأن شخصاً آخر دفعهم للغضب . وغضبهم أو حزنهم هو نتاج للاستجابة التي اختاروها . وتحدث الاستجابات العاطفية نتيجة للتفسير - المعنى الذي نطبع به الموقف - ورد الفعل المرتبط بهذا التفسير ، وبعبارة أخرى

تنطلق مشاعرنا من المعنى الذى نربطه بالموقف . وعندما تساعد أطفالنا على فهم هذه الصلة فإننا نساعدهم على اتخاذ رد الفعل المناسب تجاه المواقف التى تتسم بالضغط الشديد ، ومهما كانت المواقف فهم الذين يختارون ردود أفعالهم .

- احترم احتياج أطفالك إلى أن يلاحظوا بلحظة حزن ، أو سعادة ، أو ألم على انفراد .
- وشأنه شأن أى أسلوب من أساليب التربية المفيدة لابد أن تكون قدوة حسنة فى الاستقرار العاطفى والعقلى ؛ لأن الأنظار تتجه إليك خاصة فى أوقات الأزمات والضغوط ؛ لذا كن قدوة لأطفالك وسيذكرون مدى قوتك وقدرتك على المقاومة ، وكيف أنك تمسك زمام الأمور بين يديك عندما تبدو الأسرة على وشك الانهيار .
- شجع أطفالك على التعامل مع كل أنواع المشاعر التى مروا بها ، وعلمهم مهارات التوافق ليعرفوا كيف يتعاملون مع المشاعر المختلفة . وربما تستخدم التدريب التالى :

أى من المشاعر التالية خالجتك خلال الستة أشهر الماضية :

الغضب	السعادة	الخوف	الرضاء	البهجة
الذعر	الإثارة	الإحباط	القلق	الفرح
الرضا	السرور	الفرح	التوتر	الضغط
الألم	الذعر	الرغبة	الحزن	الرعب

فى أى موقف تعرضت لهذه المشاعر؟

هل تعاملت معها ؟ وكيف كان شعورك تجاه الطرق التى استعملتها للتحكم فى

نفسك ؟

استراتيجيات الاسترخاء ؟

تشتيت انتباهك عما يضايقك ؟

مطالعة الكتب ؟

التفاوض ؟

المرح ؟

أخذ فترة راحة ؟

ممارسة الألعاب ؟

عزف الموسيقى أو الاستماع إليها ؟

التحدث ؟

- ساعد أطفالك على اكتشاف ردود الأفعال الانفعالية العدوانية مثل : الرغبة في إيذاء شخص ما . أو حتى حيوان . وعلم طفلك كم ستكون هذه المشاعر مفيدة لو تحولت إلى رد فعل إيجابي على سبيل المثال :

أبحث عن أقل رد فعل يكفى هذه
المشاعر مثل كتابة خطاب .

بدلاً من إيذاء الآخرين

اعثر على السعادة فى التوافق
الذاتى .

بدلاً من الانتقام

تحكم فى مشاعرك .

بدلاً من الشعور بأنك ضحية

النمو الروحي

ستكتشف وأنت تضع أسس الانسجام لأسرتك وتقلل من المشاجرات أن ابنك سيصبح أكثر هدوءاً من داخله ، وستنمو بداخله قدرة تساعد على الارتفاع فوق ضوضاء العالم ، وبينما يحدث هذا ويصبح طفلك أكثر نضجاً فكر في المزيد من الموضوعات الروحية . وتعد رحلة النمو أو النضوج الروحي رحلة معقدة ومركبة للغاية يمكنها استغراق حياة الإنسان بأكملها ؛ لذا سأقدم لك بعض الأشياء التي يمكنك استخدامها لمساعدة أطفالك على الشروع في تنمية وتعميق التركيز الروحي ، أي العلاقة مع الله عز وجل :

- هيئ جواً من الروحانيات والرمزية في بيتك . واجعله سمتك في التربية .
- أد الفروض الدينية أمام أبنائك واصطحبهم معك إلى دار العبادة ؛ لأن ممارسة الشعائر الدينية تمنح أبناءك إحساساً بكونهم جزءاً من نظام أكبر له معنى أكبر منهم .
- ادرس مبادئ دينك جيداً . وحتى يدرك ابنك الدور الذي تلعبه فيختار إتباع قيمك لأنك ساعدته على إدراك أن الروحانيات يمكن أن تكون مصدراً قوياً للسلام والقوة .
- علم أبنائك الصلاة وكيف يؤدونها خالصة للخالق حتى يستمدوا فيها القوة والسلام .

الروابط الأسرية المهمة

من بين كل هذا يوجد جانب لا يمكن قياسه أو عدده أو تحديد فوائده ، ومع ذلك لا بد من أخذه مأخذ الجد ، ألا وهو الحب وما يحققه من أثر في كل الجوانب الحياتية . فالأطفال الذين يتعرعون في بيئة آمنة ويسود الحب علاقاتهم بأبائهم يكونون وبلا شك أكثر نكاه وقدرة على المقاومة . ويمكنك أن تمارس كل الألعاب مع أبنائك وتنفق قدر ما شئت على دروس الموسيقى واصطناع التعاطف معهم لكن أيّاً من هذا لن يجدي ما لم يحدث في الجو الروحي الصحيح ، تلك الروح التي تقول أحبك وأقدرك وأؤمن بك يا طفلي العزيز . وعندما يشعر الطفل بهذا سيتفتح قلبه وعقله .

الجزء الثانى

سبع أدوات للتربية الهادفة

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الأداة ١: التربية الهادفة

تحديد النجاح

يمثل الأطفال ثلث عدد السكان ، ولكنهم يمثلون المستقبل
بالكامل .

— المجلس المختار للترويج لصحة الطفل ١٩٨١

أحد أهم القرارات المثيرة التي يتعين عليك اتخاذها بصفتك والداً لأبنائك أن
تحدد لهم أهداف النجاح . وهي الأدوات التي تستخدم كنظام إرشادي للآباء
وأبنائهم . وما إن تقرر الأهداف المستخدمة لقياس نجاح أبنائك ستساعدك بها
على اتخاذ القرارات خلال رحلتهم من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ .
والأمر يشبه إلى حد كبير نظام الملاحة الموجود بالسيارة والذي يساعدك على
البقاء على الطريق لتتمتع بالإجازة التي ترغبها . فأهداف النجاح هي الملاح
الذي يساعدك على الوصول إلى وجهتك ويملاً رحلتك مرحاً . واعلم أن تربية
الأبناء ليست مجرد وظيفة بل هي مغامرة . والآن أوضح لكم أهداف هذا
الفصل :

- ١ . التعرف على بعض الخطوات التي تحدد لأطفالك أهدافاً بعينها .
- ٢ . البدء بوضع خطة لتحقيق هذه الأهداف بنجاح .
- ٣ . تحمل مسؤولية هذه الأهداف بصفتك الوالد المسئول .

وإذا تخيرت لأبنائك أهدافاً واضحة ومناسبة لأعمارهم وتواصلت معهم ،
فأنت بذلك تعطيهم إحساساً بقيمة الهدف . ومن ثم يشعرون وهم يحققون المهام
الموكلة إليهم بأنهم يملكون العالم . وستجد أنك وأطفالك بذلك مرتبطون معاً

وتقوون بعضكم بعضاً . ولأن الجميع يعشقون النجاح ! فإن معنى الهدف يختلف عن أحلام اليقظة المتعلقة بالشهرة والعظمة . الهدف أمر واقعي ويمكن قياسه ويمكن مراقبته ومعرفة ما تم يوماً بيوم ، وهو عبارة عن نقطة الوضوح فى حياتنا التى يسودها فى بعض الأحيان التخبط والضوضاء والجنون ، والأهداف هى عبارة عن موضوعات واضحة ووضع الخطط لتحقيقها من شأنه الإسهام فى تحقيق التناغم الذى تحدثنا عنه فى الفصل الثالث . وباعتبارك قائد المجموعة فإنه لا بد من التأكد من أن تربيتك لأطفالك هادفة . وبينما تمسك بيدك مقود السيارة الفاجن القديمة ، لا بد أن تسترشد قراراتك بالخطة التى وضعتها كوالد يريد لأبنائه الأفضل ، والطريقة الوحيدة لتقييم الخيارات التى تواجهك كل يوم هى أن تعرف تحديداً ماذا تريد لأبنائك .

وبما أنك أنت القائد ، فأنت تعرف أهدافك معرفة جيدة حتى إنه يمكنك رؤية الوجهة النهائية تلقائياً وكأنها محددة على الخريطة بعلامة بارزة وواضحة ، وبمجرد انطلاقك على المشى باتجاه الطريق الذى حددته لحياة أطفالك تكون على الطريق الصحيح باتجاه العلامة الحمراء الكبيرة التى تمثل الوجهة التى تود الوصول بأطفالك إليها ، وهى الوجهة التى تلهمهم الوصول إليها . وينبغى أن يكون الأمر مقنعاً لهم ، وبالمناسبة لا بد أن تكون أهدافك مناسبة وقائمة على أساس مهارات طفلك المتفردة وقدراته واهتماماته وليست مجرد أهدافك الشخصية .

وفيما يتعلق ببقية الرحلة ينبغى أن تكون كل الطرق التى تسلكها قابلة للتقييم ، وأن تكون مصممة لتقريبك وطفلك إلى الوجهة المتفق عليها . فإذا كنت ستتجه إلى الجنوب فالتزم بطريقك ولا تشتت نفسك فى طرق مختلفة . ونفس الأمر ينطبق على أطفالك وأنت تقودهم على طريق النجاح الذى تشاركهم فيه . وبما أنك الوالد الذى يحتل موقع القائد بالنسبة للأسرة فلا بد أن تضع أهدافك الواضحة نصب عينك وألا تحيد عنها على المستويين العقلى والروحي ؛ لأنك من سيحافظ على مضى طفلك قدماً فى اتجاهه فى عالم مليء بالمشتتات والمغريات .

وكل قرار تتخذه أو خطوة تخطوها أنت وطفلك على طريق هذه الرحلة تصل بك إلى وجهتك التى رسمتها فى عقلك - رؤيا النجاح التى شاركتها مع طفلك - ولا يمكن للآباء أن يغفوا وهم يجلسون على مقعد القائد ؛ لأنهم بذلك يعرضون حياة الجميع للخطر ، إذن لا بد أن تظل متيقظاً للعقبات التى قد تواجهك لتحافظ على مسار من تحب .

اقض لحظة في التفكير

قد يفيدك في بعض الأحيان أن تتراجع لتفكر في الصورة الكبيرة لنجاحك .
وأحد أهم عوامل قياس النجاح في حياتك هو مدى نجاحك في تربية أطفالك ،
وهو ليس عبئاً أو همّاً ثقيلاً تحمله ، بل هو واحد من أعظم النعم وأجمل متع
الحياة ، ولا شيء في العالم يعادل متعة رؤيتك لأبنائك وهم يخطون أولى
خطواتهم الناجحة على درب الحياة ويكتشفون مواهبهم ويسعون جاهدين
للاستفادة منها .

لذا من المهم أن تبدأ بوضع تصورات محددة ومفصلة حول ما يعنيه نجاح
طفلك بالنسبة لك ولن تحبهم . وهذا الوضوح يساعدك على عدم إهدار وقتك
وطاقتك . والأهم بالنسبة لك هو أن ترى أطفالك في يوم ما يجلسون أمامك
قائلين : " أمى . أبى أشكركما لإرشادكما لى وسط هذه المتاهة ، وأشكركما
لأنكما لم تصدقا كذبي وحمائتي وأنا فى الرابعة عشرة من عمري ، وأشكركما
على اهتمامكما والتزامكما وحبكما ورعايتكما لى " .
ولكن إذا لم تضع خطة أوكد لك أن الأمور ستسوء . وأؤكد لك أيضاً أنك لن
تحيد عن الطريق إذا كانت لك رؤية واضحة لتربية أبنائك .

ساعد أطفالك على تحقيق أهدافهم الشخصية

إذا كنت تتجه إلى مكان مهم ، كأن تتجه إلى المستشفى نتيجة لمرض طفلك
مرضاً شديداً ، فعلى الأرجح أنك لن تقود سيارتك فى طرق عشوائية ، علك تجد
فى طريقك طبيباً أو مستشفى قبل أن تتدهور حالة طفلك ، أى نوع من الآباء قد
يفعل هذا؟ نفس الأمر ينطبق عليك وأنت تربي أبناءك .

لذا يتعين عليك وضع خطة ترشدك فى كل الاتجاهات والمغريات والفوضى
التي تواجهك فى حياتك . وقد كان أحد أهدافى كوالد مساعدة ابنى على تحقيق
أهدافهما الخاصة ، بينما يتمسكان بمعتقداتهما كفردين . لأننى لا أريد لطفلى
أن يكون مجرد نسخة أخرى منى ومن زوجتى روبين . لأنهما شابان رائعان
ونحن نسعد باكتشاف مواهبهما ومراقبتهم وهما ينموان ويتطوران كفردين
مستقلين .

وهناك بعض الأشياء التي يختلف فيها أبنائي عنى كل الاختلاف حتى إننى أشك فى أننا نتشارك فى نفس الحامض النووى . فمثلاً أنا لطيف جداً مع الحيوانات ورقيق القلب تجاههم فأنا "رجل كل المخلوقات الكبيرة منها والصغيرة" . ولكننى أدرك أيضاً وجود أسباب هادفة ومشروعة لاصطياد الغزلان مثلاً لأن هذا ينمى نسلها ويحمى الحيوانات الأضعف من الحيوانات الأقوى ويحميها من المجاعات أيضاً . ومع ذلك لم أهتم قط بصيد الغزلان . فأنا لا أحب الخروج . فأنا وإن كان هناك ما يدعو للخروج ، فإننى أفضل الجلوس فى سيارة رحلات أشاهد برامج التلفاز ، ولكننى رغم ذلك شعرت بأنه من حق أبنائى أن أعرّفهم بالصيد وأن نذهب للصيد البرى . وصيد الأسماك ليقرروا هل يحبون مثل هذه الأشياء أم لا .

وقد وازبنت لمدة عشر سنوات على الذهاب للصيد مع ولدى . وكنت دائماً أتعمد عدم إصابة أى شىء عدا الحجارة أو العلب الصفيح . ولكننا كنا نستمتع بوقتنا ، وبعد ذلك أغرم ابنى الأكبر جاي بالصيد ، وأصبح رامياً وصياداً ماهراً ويشارك كل عام فى مسابقات الصيد . أما جوردن الأخ الأصغر لجاي فقد أصبح مثلى لم يعد يهتم بالصيد أو بصيد الأسماك . إذن كان هدفى من البداية تعريضهما للأشياء التى قد تحفزهم سواء كنت مهتماً بها أم لا ، فعدم اهتمامى بالصيد لا يعنى أن أحرم أطفالى من التعرف على هذه الهواية .

والوالد الناجح هو الذى يساعد أبنائه على اكتشاف مواهبهم المتفردة ومهاراتهم . وقد يعنى هذا أن تجلس فى حفلات الموسيقى ومباريات كرة القدم وأن تحضر اجتماعات هواة جمع الطوايح . وأن تشتري الأعمال الكاملة لفريق موسيقى ما . ولكنى أضمن لك أنك بفعلك هذه الأشياء التى ربما لا تهتم بها ستحظى بالمتعة وتختبر الاقتراب من أطفالك والذى سيدوم طوال الحياة . وصدقنى ليس هناك هبة تقدمها لأطفالك أفضل من أن تساعدهم على اكتشاف ما يحبونه . وقد حظى جوردن مؤخراً برحلة عمل ميدانية فى مدرسته . ولأنه يعشق الموسيقى فقد حظى برحلة إلى أحد استوديوهات لوس أنجلوس ، ولأن مالك الاستوديو والد ورقيق المشاعر فقد ترك جوردن بمفرده مع عدد لا حصر له من الأقراص المدمجة لمغنيين لم أسمع عنهم مطلقاً . وعندما عاد جوردن كان فى غاية السعادة لحصوله على كل هذه الأسطوانات من الموسيقى الحديثة . وظل طوال ساعات الليل نشطاً . وكان يريدنى أن أستمع إلى الفرقة الأولى وغيرها . وقام بإدارة أفضل الأغاني المحببة إليه ، آسف لا أود أن أكون مثل ولدى . ولكننى استمعت إلى ثلاثة أغبياء يطرقون أعطية صفائح القمامة ببعضها .

ولكن . أتعلموا لا يوجد أى مكان آخر فى العالم قد أستمتع فيه إلى مثل هذه الموسيقى لساعات سوى حجرة ابنى وضحكنا معاً وتحدثنا وأخذنا نضحك على الموسيقى التى يستمتع إليها كل منا . وباختصار كان على مشاركته ما يحب . وأكون جزءاً من متعته فى ذلك اليوم . وقد كان هذا امتيازاً وشرفاً لى . وأود أن أفعل هذا مراراً ومراراً . إننى لم أكن أستمتع إلى الموسيقى بل كنت أشارك ابنى ما يحب . (وعلى الاعتراف بأمر هو أننى لم أسمع فى حياتى قط موسيقى مثيرة للضحك مثلها . كان الله فى عونى ! ولكننى أحب هذا الولد) .

كان بينجامين ويست رسام المشاهد التاريخية والصور الشخصية أحد أشهر رسامى أمريكا ورائد الفنانين فى القرن التاسع عشر . وعندما كان طفلاً صغيراً قرر ويست أن يرسم صورة لشقيقته بينما كانت والدته خارج المنزل فأحضر زجاجات الحبر وبدأ فى رسمها . وبالطبع كان الحبر متناثراً فى كل مكان وعندما عادت والدته إلى المنزل كانت الفوضى تعم المكان وبالطبع لم يسرها هذا . ولكن قبل أن توبخ ابنها رأت الصورة التى رسمها ونسيت تماماً أمر الفوضى عندما شاهدت إبداعه . فأخذت الأم الصورة وقالت لابنها : " يا لها من صورة رائعة لشقيقتك ! " . ثم قبلته .

ثم كتب بينجامين ويست قائلاً : " هذه القبة جعلت منى رساماً " . وربما تجعل الليلة التى أمضيتها مع جوردين فى حجرتهم منه موسيقياً . وفى الحقيقة ليس هذا خيارى الأول ، ولكنه عشقه الأول لذا سأسلم بالأمر . وتذكر أن الأهداف التى حددتها لنجاح أطفالك لابد أن تعكس اهتماماتهم ومهاراتهم وقدراتهم لا انعكاسك أنت .

تنفيذ الخطط

كانت والدة ويست تعلم بغريزتها أهمية هذه اللحظة . ولكن لا يمكننا الاعتماد على الغريزة لأنه من الواضح لى أن الآباء اليوم مع مشاغلهم الكثيرة فى حاجة إلى وضع تعريفات محددة لأطفالهم عن النجاح ، وقد أذهلتنى نتيجة الاستبيان الذى أجريناه على الآباء عبر البلاد . حيث اعترف العديد من الآباء بأنهم لا يعرفون كيف يحددون لأطفالهم أهدافاً . وكانت حجتهم هى كثرة مشاغلهم ؛ لأن عملهم والحياة الحديثة يستحوذان عليهم ، فلا مجال لديهم لوضع الخطط . وقال بعضهم إن الأبناء يضعون أهدافهم بأنفسهم . وقدم الآباء الذين قابلناهم العديد من الأعذار لعدم قيامهم بوظيفتهم الأسمى . وقد

استنتجت أمراً عندما رأيت ٢٥ بالمائة من الآباء يعترفون بأن هدفهم الأساسي هو أن يكون ابنهم المراهق بعيداً عن المشاكل . خمسة بالمائة قالوا إن لديهم أهدافاً لأبنائهم ، ولكنها غير واضحة مثل : " أود أن يكون أبنائي سعداء " . وعندما قرأت نتائج الاستبيان الذي أجرته وددت لو أدور على جميع المنازل في أمريكا لأوقظ الآباء وأهزهم بعنف قائلاً : " أفيقوا! " ومن الواضح أننا في حاجة إلى حوار أكبر مع أبنائنا حول أهمية وضع أهداف تربوية محددة للأطفال مصحوبة بخطوات تساعد على تحقيق هذه الأهداف . وقد قام مدرب فريق كرة القدم بجامعة بوضع هذه الرسالة على خوذاتنا لتصل إلى عقولنا كل يوم قبل أن نغادر حجرة الملابس " : إن الحديث عن المباراة الجيدة أمر وأداء مباراة جيدة أمر آخر " .

نتائج الاستبيان :
أكثر تحديين يواجهان الآباء
هما نوع العقاب ، وتحسين
الأداء في المدرسة .

احذر الأهداف غير الواقعية

قبل أن أحدد لك بعض الأهداف المحددة بواقعية أود في البداية أن أحدد لك ما أعنيه بالأهداف غير الواضحة . لنأخذ " السعادة " مثلاً " أود أن يكون أبنائي سعداء " لقد سمعت هذه العبارة تتكرر على السنة العديد من الآباء إلى الحد الذي دفعني للجنون .

والسعادة هي حالة عاطفية وليست هدفاً ، والحالات العاطفية تتغير مع تغير حالة الطقس ومع الهرمونات ومع التوازن ومع آخر حلقات مسلسل "الأصدقاء" فإذا وضعت أهدافك على أساس عاطفي فاحذر لأنك ستكون على وشك الدخول في رحلة خطيرة لا تؤتي بأي ثمار ، وطفلك بالتبعية سيشاركك نفس الرحلة . ولكن كيف نعرف " السعادة " ؟ هل هي شعور بحالة غير محددة من الدفء ؟ أم القهقهة ؟ أم الضحك من القلب ؟ أم شعور بالرضا في الوظيفة التي تشغلها ؟ كل هذه تجارب جيدة ، ولكنها ليست التعريف المحدد لمعنى النجاح في حياة الطفل .

ويمكن أن تكون السعادة " منتجاً " ثانوياً لأي إنجاز تحققه في حياتك أو تأتي في أعقاب صراع أو حزن ، فإنها ليست هدفاً يمكنك إنجازها ، ولكنها عاطفة تتبع إنجاز الهدف . لذا لا يمكنك استخدام شيء غامض كهدف لطفلك .

لذا أرى أنه من الأفضل اعتبار التخلص من مشاعر الإحباط هدفاً بديلاً للسعادة . فعلى الأقل الشعور بالإحباط يمكن أن يدفع المرء إلى التحرك للقيام بشيء . وفى الحقيقة يعد التوتر هو المصدر الرئيسى لتحريك كل أنواع الانفعالات . هدف خيالى آخر يمكنه أن يقودك للدمار وهو فكرة: الصدمة من الطفل " النموذجى " ومرة أخرى يخبرنى الآباء : " لا أود حدوث المزيد من المشاكل مع ابنتى " . لذا ينبغى أن يكون آخر هدف لك كوالد أن يكون لديك الطفل النموذجى الذى لا يسبب أى مشاكل ويفعل كل شيء على نحو صحيح ، إلا إذا كنت زوج أمه ؛ لأنه لا وجود لهذا الطفل المثالى ، وعندما يخبرك والد بأن ابنه لا يسبب أى مشاكل لابد أن تتبادر إلى ذهنك صورتان :

- الإنسان الآلى .
- وحش هادئ .

الطفل الآلى لا يتخذ أى قرار من نفسه بل يتبع القواعد فى محاولة للاختباء من العالم . ما الذى يريده والدان عاقلان من طفل كهذا ؟ الطفل الذى لا يتجاوز الخط المرسوم له لا يعيش الحياة الحقيقية بل يعيش كالجنود . وفى بعض الأحيان ، تكون محاولتك لتحفيز طفلك أمراً محبطاً ومرهقاً كما لو كنت تحاول تجميع الدجاج ، الذى سيسير فى اتجاهات مختلفة . وفى بعض الأحيان تجد أن هدفك الذى وضعته لطفلك يسهل عليه تحقيقه ، ولكن الطفل الذى لا يتمتع بالفضول هو طفل بلا طاقة ، فربما يكون نموذجياً فى تصرفاته ولكنه جامد مثل الإنسان الآلى ، وهذا ما لا تريده لطفلك . فأنت تود أن يتمتع طفلك بالتطلع والفضول ، وأن يكون متفجراً بالطاقة . طفل يتمتع بحرية الحركة ، وله شخصيته وبصمته داخل وخارج الحدود التى وضعتها له . فإنك تريد طفلاً متفرداً يسعى وراء اهتمامات متفردة .

أما الوحش الهادئ فهو الطفل الذى يدق صفارة إنذار الحريق بعدما يغادر المعلم الفصل . إنه يشبه شخصية " إيدى هاسكل " فى " Leave it to Beaver " . وفى كل جماعة من المراهقين تجد هذا الوحش الهادئ ، ومن النماذج التى قابلتها ابنة أحد الرجال السياسيين من كبار المجتمع ، فقد نشأت ابنة هذا الرجل على إطاعة القواعد السلوكية الصارمة التى وضعها والدها ، فقد كان مطلوباً منها أن تكون طفلة مثالية للحفاظ على وضعه فى الأوساط الاجتماعية ، ولكن عندما تفجرت الهرمونات معلنة عن

دخولها مرحلة المراهقة أطلقت العنان للوحش الهادئ وكسرت كل القواعد التي تعلمتها . وهناك أسطورة أخرى يؤمن بها الآباء ممن لديهم تصور أن " الطبيعة ستأخذ مجراها " فى تشكيل شخصيات أبنائهم . أما أنا فأرى أن من يؤمن بهذه الأسطورة هم الآباء الذين يرفضون تحمل مسؤولياتهم . وبالطبع هناك احتمال بأن يجد الطفل طريقه بنفسه يوما ما ولكنها مسئولية الآباء أن يكونوا المرشد والحامى لأبنائهم فى هذه الدنيا ، وقد نشأ " ألكسندر هاملتون " و " إبراهيم لينكولن " بدون توجيه أبوى . ولكن الأمر ذاته ينطبق على " أدولف هتلر " . والآباء المحبون هم من يختارون تحمل مسئولية توجيه أبنائهم فى الحياة . لذا عليك تحديد الطريق والوجهة التى سيسلكها طفلك حتى يصل إلى النضوج ، وأن تعد نفسك للتعامل مع العواقب الوخيمة المحتملة . وبينما تتعرف على طفلك ويتعرف هو على نفسه تصبحان شريكين فى تحديد النجاح فى الحياة - وفى وضع الخطة التى تتبعانها . وحتى ذلك الحين هذه هى مهمتك ويتعين عليك أداؤها .

التربية بالأهداف المحددة

والآن سأجهزك على الأقل بأساسيات النظام التوجيهى للتربية . والذى يقوم على أساس مفهوم التحديد الوظيفى للأهداف عند وضعها . إنها كلمات كبيرة ولكن الفكرة بسيطة ! فالآباء فى حاجة إلى توجيه أنفسهم قبل أن يوجهوا أبنائهم . وأحد أهم أسس التربية الذاتية هى أن تدفع نفسك إلى الانتقال من العام إلى الخاص . فبدلاً من أن تقول : " أود أن تكون ابنتى سوزى سعيدة . " حدد بوضوح نوع السعادة التى تتحدث عنها ؛ هل تقصد بالسعادة أن تعيش حياتها الحقيقية وتحقق ما تشاء ؟ هل تعنى بالسعادة أن يكون للصغيرة سوزى أصدقاء وأسرّة مقربة . أم سجل أكاديمى متميز؟ وربما تقصد كل هذا . وأيا كان ما يرغبه . فإن الآباء فى حاجة إلى تحديد معنى السعادة الذى يقصدونه . ثم يسلكون الطريق المؤدية إليه ويتعرفون على هذه السعادة عندما تتحقق لأبنائهم . هل فهمت ما أقصد ؟ وقد أطلق د . " ستيفن كوفى " اسماً جيداً على هذا المفهوم "البداية من حيث ينتهى الهدف " ، وهذا تحديداً ما يتعين عليك القيام به . ففى البداية تحدد الوجهة التى تقصدها ، ثم تبحث عن أفضل الطرق المؤدية إليها .

أما الخطوة الثانية لهذه العملية فهي القدرة على تحديد هذه الوجهة وقياس مدى التقدم الذى أحرزته ، وينجح الكثير من الآباء فى اتخاذ هذه الخطوة عندما أوضح لهم أن هناك بعض الآباء الذين يقررون عدم اتخاذ أى خطوة إلى أى جهة ، فتجدهم يقولون مثلاً : "إننا نود البقاء هكذا مع سامى " وهذا يعنى أنهم حددوا هدفهم بوضوح وهو الحفاظ على الوضع القائم دون وضع أية طموحات كبرى لسامى . وقد قرروا ألا يحظى سامى بأى شىء مميز فى حياته . وألا يكون له تفرد . أى أنهم اختاروا أسلوب السلحفاة عندما تختبئ داخل صدفتها : وكل أملهم أن يصل سامى إلى سن الثامنة عشرة دون تعريض نفسه والآخرين للخطر . وبعبارة أخرى كان هدفهم هو التقوقع .

وهذا يعرف أيضاً بهدف " عدم " التحرك أو الفعل . والهدف الذى يقوم على عدم الفعل ليس بالفكرة الجيدة ؛ لأن أى هدف يحتوى على كلمة " عدم " أو كلمة تشير إلى النفى لا يؤتى بثماره على المدى البعيد . فالهدف السلبى لن يحقق شيئاً إيجابياً . فليس هناك ما يعنى عدم القيام بأى فعل . فالعقل إذا أمرته بشىء سلبى أو يحتوى على نفى لن يستطيع التعامل معه على النحو المطلوب . فعلى سبيل المثال إذا أمرتك قائلاً : لا تفكر فى فيل أزرق اللون ، ستكون النتيجة هى أن أول شىء سيخطر ببالك بعد هذا الأمر هو فيل أزرق اللون . مندهش أنت ، أليس كذلك

وعندما تجعل الامتناع عن أفعال أو سلوكيات هدفاً لطفلك فهذا أمر لا معنى له لأنه لا توجد وسيلة لقياس الأشياء غير الموجودة . إذن لا تضع أهدافاً لطفلك تقوم على النفى بأن يكون الهدف الذى تحدده له بالأ يعاقر الخمور ، وألا يتعاطى المخدرات ، وألا ينخرط فى أعمال منافية للأداب . لذا فعليك أن تضع أهدافك التربوية فى شكل عبارات إيجابية تصريحية حتى يمكن قياس مدى التقدم فى تحقيق هذه الأهداف بشكل موضوعى .

هناك ميزة أخرى فى وضع أهدافك بهذا الأسلوب . وهى أن الإرشادات والتوجيهات الواضحة تسهل على أطفالك اتخاذ قراراتهم بأنفسهم وتطوير مهارات حل المشاكل فيما يستخدمون المعايير التى وضعتها لهم . فإذا كنت تسير فى الصحراء وتود التأكد من أنك تتبع الطريق الصحيح الذى يؤدى بك إلى الواحة بدلاً من الابتعاد عن طريقك الصحيح . فسوف تستخدم بشكل فطرى أشجار النخيل والصحور كعلامات إرشادية أليس كذلك؟ وهذا ما سيفعله أطفالك طالما حددت لهم الوجهة بوضوح . وهذا هو المقصود بالتربية الهادفة .

واعلم أن التربية الهادفة رحلة طويلة وصعبة تحفها التحديات ، ولكنك لن تركض وتلهت خلالها . والأمر هنا لا يتعلق بالتطور التنموي للطفل اليوم أو غداً ، بل بالشاب اليافع الذى تعده بعد عشرة أو أربعة عشر عاماً ؛ لأن الوصول إلى مرحلة البلوغ بشخصية مستقلة وحقيقية للطفل ، وأن يكون مسلحاً بالقيم والأخلاقيات - يتطلب اتخاذ قرارات حكيمة صائبة يتم تنفيذها خطوة بخطوة ومتابعتها ساعة بساعة ، دون إغفال التوجيهات المحددة والأهداف بعيدة المدى .

أمر آخر مهم ، ما هى هذه الرحلة التى تقوم بها أنت وابتك ؟ إنها رحلة ، وعلى الرغم من صعوبة الحياة وقسوة الرحلة إلا أننى أشجعك على الاستمتاع بحلوى مذاقها فى كل لحظة ، وأن تستغل كل لحظة ، ممكنة للضحك وأن تعبر للجميع دائماً عن حبك متى تأتى لك هذا .

قياس التقدم فى تحقيق الهدف

معظم البالغين يتمتعون بقدرة على وضع الأهداف ، ولكن فى بعض الأحيان يحتاجون إلى وسائل لقياس ومراقبة تقدم أبنائهم ، ولقد صممت كشف حساب صغيراً يساعد عقلك على وضع الأهداف التى تريدها لأبنائك . دون ملاحظتك حول هذا الاستبيان الصغير لترى أين تقف وماذا تريد .

ضع دائرة حول وصفين من كل صف :

أنت تحقق خطوة واحدة على الأقل فى اتجاه هدفك كل يوم .
هدفك هو محاولة التعامل مع كل أزمة عندما تقع .

تشعر بالإنجاز إذا شاهدت اليوم خطوات تمضى على درب الهدف حتى لو حدثت مشكلة ؛ لأن المشاكل قد تكون خطوة للأمام .
تشعر بالسعادة عندما لا يتسبب أطفالك فى مشكلة اليوم .

تشعر بأنه إذا لم يخلق طفلك تحدياً فإنك لا تحقق هدفك فى أن يعبر عن نفسه وعن شخصيته الحقيقية .
أنت تعتقد أن هدفك هو إبعاد طفلك عن إعاقة خطتك .

أنت تشجع طفلك على طرح الأسئلة حتى ولو كانت تعارض أفكارك .

مبدؤك هو أن " ينمو الأطفال فى الحياة فى ظل احترام الآخرين لهم وتقديرك لهم " .

أنت تعتقد أن طفلك ينبغي أن يحظى بالاهتمام اللازم من أجل قدرته ومهارته الشخصية .

أنت ملتزم بحماية طفلك وتنشئته اجتماعياً والحفاظ على شخصيته الحقيقية وتطويره بغض النظر عن المصادر الخارجية التى قد تحدد هذا بالنيابة عنك .

حددت أهدافك التى ترجوها لأطفالك مثل تعلم التعاطف مع الآخرين ، وإيجاد المصادر والأهداف الشخصية ، أو العمل على اكتشاف المهارات اللازمة للنجاح .

هدفك اليومي المعتاد هو أن ترى أطفالك يتعلمون شيئاً عن أنفسهم ، والذي من شأنه تعزيز قدرتهم على فهم قدراتهم أو رؤية العالم .

تود أن يكون طفلك هادئاً ويتقبل كل القواعد دون نقاش .

مبدؤك هو " لا بد أن يرى الأطفال لا أن يستمع إليهم " .

أنت تعتقد أنه يجب التعامل مع طفلك فى نطاق الأسرة ككل وليس بشكل فردى .

أنت ملتزم بالتحكم والتوجيه والحفاظ على بيئة يصفها قدوتك أو من هم يملكون سلطة عليك مثل أبويك أو الأفراد المهمين فى المجتمع بأنها بيئة ممتازة من وجهة نظرهم الشخصية .

لم تحدد لأطفالك أى أهداف عدا الابتعاد بهم عن المخدرات أو التورط فى علاقات غير مشروعة أو التسرب من المدرسة .

هدفك اليومي المعتاد هو أن ينهى أبناؤك فروضهم المدرسية ويبتعدوا عنك .

النتيجة: إذا وضعت دائرة حول أى من البنود الموجودة فى الصف الأيسر فما أريده منك هو أن تضع خطة محددة الأهداف . ولكل بند تضع عليه دائرة فى الصف الأيسر ضع ١٠ بالمائة لاحتمالات أنك سوف تعاني من مشاكل مع أطفالك عندما يبلغون السابعة عشرة .

إذا دقت النظر . فستجد أن البنود المذكورة فى الصف الأيسر تصف تلك السلوكيات التى لا تؤدى بك إلى وضع أهداف فورية ومحددة لنجاح طفلك . أما تلك البنود الموجودة فى الصف الأيمن . فإنها تؤكد أنك تسير على الطريق الصحيح فى اتجاه أهدافك . وربما يساعدك تكرار هذا التدريب كل أسبوع على مراقبة تقدمك .

العثور على الأهداف الملائمة

عملية اختيار الأهداف هى عملية شخصية بحتة لابد أن يشترك فيها الأبوان ووافقان عليها . ولا أقصد بهذا خطة واحدة توافق كل الآباء والأبناء على وجه الأرض . لأن كل شخص له احتياجاته ومواهبه ورؤاه المتفردة . ولا بد أن نكون شاكرين لنعمة الاختلاف . وبدلاً من تحديد خطة واحدة أساسية للجميع . أود أن أقترح بعض الأهداف الممكنة على سبيل المثال . وأقترح أن تفكر فيها وتضعها على رأس العشرة إرشادات : لأنها مهمة وهى :

- المهارة الاجتماعية .
- الشخصية الحقيقية .

التنشئة الاجتماعية

تتعلق المهارة الاجتماعية بالعثور على مكانك فى تيار الحياة والأمر لا يتعلق بالسير مع التيار لمجرد السير . ولكنه يتعلق بتعلم السباحة مع القروش والدلافين وكل أنواع الأسماك الموجودة فى السلسلة الغذائية . إن الأمر يتعلق بإجادهته بالنجاح فى هذا العالم المجنون . المجنون والرائع . وكما سبق وأوضح فى " استراتيجيات الحياة " الناس إما أن يحفظوا بما يريدون أو أنهم لا يحفظون بشئ . ولكنك كوالد تقع على عاتقك مسئولية تعليم أبنائك كيفية الحصول على ما يريدون ، وكيفية تحقيق النجاح . وهناك منحنى للتعلم : لأن المهارة الاجتماعية لا يتم إجادتها من جلسة واحدة على مائدة العشاء . بل هناك أهداف وخطوات قابلة للقياس - أهداف أصغر مثل الدرجات التى تعتليها فى طريقك لتكمله . والآن لنلقى نظرة عليها .

علم طفلك أن يكون مواطناً مسؤولاً: وتبدأ هذه العملية بالنسبة للطفل الصغير عندما يدرك أن العالم لا يدور حوله وحده . وأنه ليس مركز الكون . على الرغم من أن هذه الحقيقة قد تكون محزنة وصادقة بالنسبة للطفل . وينبغي أن نتعامل جميعاً عند نقطة محددة مع الحقيقة البسيطة أننا جزء من عالم أكبر والهدف المحدد للطفل هو أن يفهم احتياجات الجماعة الأكبر . ولاحقاً يجب أن يكون هدف الآباء أن يعلموا الطفل تحمل مسؤولية المشاركة في تحقيق الرفاهية للمجموعة بأسرها مع توفير القيادة والخبرة الضرورية . وهناك بعض الأنشطة التي يمكن للطفل من خلالها تعلم معنى المواطنة والانتماء :

- العمل التطوعي بغض النظر عن عمر الطفل . فلا بد أن يكون هناك عمل تطوعي يناسب عمر الطفل مثل تنظيف البيئة . والاعتناء بالحيوانات . وعبادة المرضى وغيرها من آلاف الأعمال التطوعية من خلال دار العبادة أو مراكز خدمة المجتمع .
- العمل في الحملات السياسية ولا يهم لأي حزب أو مرشح طالما أن يفهم من خلالها معنى تحمل المسؤولية في نظامنا السياسي .
- تحدث إلى أولئك الذين يحاولون إحداث تغيير في العالم كرؤساء المنظمات الذين يقومون بمهام مثل قوات حفظ السلام . أو مجموعات حماية البيئة . أو مجموعات حماية حقوق الحيوان أو حقوق أي شخص في حاجة إلى المساعدة .

علم طفلك كيف يعمل في تناغم مع الآخرين : يجب أن يتعلم الأطفال أنه عاجلاً أم آجلاً علينا أن نتعلم كيف نعمل مع الآخرين وأن نتشارك الألعاب وأن نتبادل الأدوار . ويبدأ الآباء عملية تلقين المهارة الاجتماعية هذه بأن يعلموا أطفالهم أن يفسحوا المجال لغيرهم من الأطفال للعب وأن يتركوا لهم بعض الحلوى . فعندما يتشارك أطفالك لعبهم ويقدمون الحلوى لغيرهم من الأطفال سيكون ذلك بمثابة عامل مفيد في الخطوة التالية عندما يكبر طفلك إذ ستجده أكثر مشاركة في الأنشطة الجماعية والعمليات الديموقراطية ووضع خطط لممارسة الألعاب والرياضة بالتعاون مع الآخرين لتحقيق الأهداف طالما أن الأمر بعيد عن إغراق نوافذ مدير المدرسة بالصابون . وكم أشعر بالقلق على الأطفال الذين يتختم آباؤهم حياتهم بالأنشطة ليقبوا منشغلين ولا يزعجهم . لذا أنصح بأن يشارك الآباء

أطفالهم ، وأن يحظى الطفل بفسحة من الوقت ليمارس طفولته الحقيقية ، وإليك بعض الأنشطة التي يمكن لطفلك ممارستها :

- تشكيل ناد غير رسمي ليلعب الأطفال معاً أو يذهبوا إلى حديقة الحيوان أو إلى رحلات ميدانية ، أو أن يحضروا الأحداث الثقافية . وهذه الأنواع من الأنشطة تساعد طفلك على المشاركة والتعاون .
- الاشتراك في مشروع مع الجيران مثل إقامة مشروع أو مشروع تشجير . استعراض المواهب مثل أداء مشهد تمثيلي أو مشروع تنظيف البنايات وهي مشروعات ينظمها ويقودها الشباب الصغار .
- تكوين فرقة موسيقية وقد يبدو هذا النشاط غريباً بعض الشيء ولكنك ستندهش مما سيحدث عندما تمنحهم بعض الأدوات الموسيقية الإيقاعية القديمة مثل الطبل أو العلب وتتركهم يصخبون . من يعرف ماذا يمكن أن يحدث ؟ ولكن ما سيتعلمونه مدهش .

تكوين علاقات حميمية مبنية على الثقة : لحسن الحظ يتعلم أطفالك منذ نعومة أظفارهم الثقة في الأسرة وأفراد العائلة الكبيرة ، ولكن من المهم أيضاً أن تعلمهم وجود مستويات لحميمية العلاقة والثقة في الدوائر الأوسع التي تضم الأصدقاء والمعارف والغرباء في الشارع . ويمكن أن يبدأ الآباء هذه العملية من خلال إخبار أبنائهم كيف أن رياضة لوح التزلج تعتمد على الثقة في أن بقية اللاعبين سيلتزمون بقواعد اللعب . ولاحقاً سيحتاج الطفل إلى الشعور بالراحة عند مشاركة الآخرين مشاعرهم الداخلية في الوقت المناسب ، وسيحتاج الأطفال أيضاً إلى تعلم احترام مشاعر الآخرين .

وقد تساعدك الأنشطة التالية على التخطيط المبدئي لساحة اللعب :

- اصطحبهم في معسكرات خارجية ، خاصة إذا كان ذلك من خلال خطة منظمة البيئة غير المحمية ، والأماكن البعيدة عن المدينة تعلم الأطفال فهم معنى الثقة من أجل البقاء .
- اصنع نوعاً من التواصل البسيط مع أطفالك ، وهذا سيعمق فهم الثقة والالتزام .
- تحدث ثم تحدث ثم تحدث إلى أطفالك ؛ لأنه كلما دار حوار بين الأسرة بدأ الأطفال في فهم دوافع وخطط الآخرين ، وإياك والإقلال من

قيمة الاستماع والمناقشة وتبادل الآراء ، وربما لا يفهم الأطفال كل تلك الأشياء المعقدة ، ولكنهم يبدأون بفهم التوجهات .

علم طفلك الانتباه للآخرين : تعد المراقبة والتعلم من الآخرين هدفاً حيويًا من أجل تكوين المهارة الاجتماعية لدى الأطفال ، وعندما يولى طفلك انتباهه إلى طفل آخر يبذل جهدًا من أجل الإمساك بالقلم الرصاص ، أو يحل لغزًا سيتعلم كيف يطور منحنى تعلمه من خلال مراقبته لمثل هذه الأشياء . ويمكن للآباء المساعدة في تطوير مهاراتهم الاجتماعية لدى أطفالهم من خلال الإشارة إلى نجاحات وأخطاء الآخرين باعتبارها دروسًا يمكن التعلم منها . وقد اكتشفت أن الأنشطة التالية مفيدة بالنسبة لهذا البعد :

- عرّف طفلك بعض الأبطال الموجودين الآن مثل الشخصيات الرياضية المشهورة . ونجوم الإعلام ، خاصة المشاهير الذين يحبهم الأطفال والمراهقون . ويقترب الأطفال من أناس حقيقيين لهم إنجازات .
- تحدث واقراً واستمع إلى السير الذاتية المختصرة لبعض المشاهير ، ويمكن أن يتضمن هذا الأجداد مثل الجد أو الجد الأكبر الذين حققوا نجاحات في مجالات معينة . واسمح لهم بتفقد موقع جمعية هوراشيو الجر www.horatioalger.org وهو مليء بالكثير من القصص عن أشخاص حقيقيين ناجحين ، وربما تعرف بعضهم .
- اصطحبهم إلى أماكن العمل ليشاهدوها . واقتراحى المفضل أن تذهب بهم إلى بائعي السيارات القديمة ، ولكن الصيدليات ومكاتب البريد ستكون ممتعة أيضاً . وعلمهم مراقبة الناس ليتعاملوا مع كل أنواع البشر . وقد كان لي صديق وأنا صبي يثير غضبنا جميعاً ؛ لأنه يستطيع التحدث إلى البالغين عند مستوى لا يجاريه فيه أحد . ولم نرها كهبة بل كأمر غريب . ولكن هذا الصديق حقق نجاحاً هائلاً لأنه كان يتمتع بالقدرة على التحدث من الناس بمختلف أعمارهم ومستوياتهم ؛ لذا شجع هذه الموهبة عند أطفالك من خلال دفعهم في علاقات مع أنواع عديدة من الناس . وكن أنت قدوتهم بالتعامل مع الجميع .

الشخصية الحقيقية

تتطور الشخصية الحقيقية عندما تضع أهدافاً تتوافق مع اهتمامات الصغار وقدراتهم ومواهبهم . فبينما أحبّ جاي الصيد وبرع فيه لم يظهر جوردين أى اهتمام بالرياضات التى تمارس فى الهواء الطلق . ولكنه كما أوضحت سابقاً كان مغرماً بالموسيقى . وهو أمر غامض بالنسبة لى : لأننى ببساطة لا أتمتع بأى أذن موسيقية . وقد كانت الفرق الموسيقية تدعو جميع الأطفال للغناء " ما عدا فيل بالطبع " ولم يسبق لى الإمساك بجيتار طيلة حياتى إلا عندما ابتعته لجوردين . والغريب أنه بمجرد أن أمسك بالجيتار حتى أطلق منه ألحاناً جميلة . وكأن فرقة ويلى نيلسون يعزفون على الهارب . إن الفنى موهوب بالفعل وقد كون الآن فرقة موسيقية وأصبحت الجذوة شعلة . كل هذا يدور بنا حول نفس الفكرة . وهى مساعدة أطفالنا على اكتشاف ما يحبونه والسعى لتحقيقه . ولا بد أن يكون كل والد بالحساسية تجاه الاحتياجات الشخصية لأبنائه . وأن يشعر بهم عندما يحققون ما يحبون . ولكن هناك خطوات أساسية وموضوعية يمكن اتباعها . وستكون هى المقياس الذى يقيس التقدم الذى تحرزه على طريق تحقيق الهدف .

علمهم من يكونون : لكى تتمكن من معرفة مواهب طفلك وقدراته لابد أن تفتح له الأبواب وتسمح لطفلك بتجربة كل أنواع الموسيقى . والرياضة . والفنون . والعلوم . والأعمال . والكتب . والسيارات والطهى أيضاً . كذلك اسمح لطفلك بالانطلاق خارج المنزل والابتعاد عن التلفاز والكمبيوتر وألعاب الفيديو ، ولن تكفى عطلة نهاية أسبوع واحدة أو اثنتان لتعليم طفلك لتحقيق هذه الأهداف . وربما تجد الأمر مشوقاً لك ولطفلك عندما يشع الضوء من داخل طفلك وأنتما تكتشفان معاً مواهبه واهتماماته المتفردة فاستعد للمفاجأة .

ولقد مررت بالكثير من المفاجآت وأنا الوالد المحب الذى لا يعنى الفرق بين أنواع الموسيقى ، فقد كان أحد أبنائى يعشق الرياضات الخارجية . أما الآخر فيعشق موسيقى الروك أند رول . وأنت كذلك عليك تشجيع طفلك على اكتشاف مواهبه واهتماماته المتفردة والتمسك بها لأنها أمور مهمة لعملية تنشئة ابنك .

علم طفلك أن الحياة تكافئ من يسعى وراء تحقيق شخصيته الحقيقية ؛ تلك واحدة من أعظم المسؤوليات التى تقع على عاتق الآباء . وأعظم المنح التى تقدمها لأطفالك

أن تعلمهم كيف يطورون مواهبهم ، وأن يبني كل واحد منهم حياته ويكرسها من أجل تحقيق هذه المواهب - وربما لا يروقك مشاهدة عروض الأوبرا ، ولكن إذا كانت ابنتك الصغيرة تحمل بداخلها رغبة قوية لمشاهدة هذا النوع من الفنون فعليك اصطحابها إلى الأوبرا . ولا بد أن تعلم أطفالك أن العالم متسع لكل أنواع الاهتمامات والمواهب والمعارف والخبرات ، ومن المهم أيضاً أن نوضح لصغارنا كل الوسائل الممكنة التي تساعد على تحقيق شخصياتهم المتفردة . واعلم أنك عندما تفعل ما تحب فأنت على طريق النجاح . ولكن هناك أنواع أخرى من المكاسب مثل الثقة بالنفس وتقبل من تحترمهم . والفارق الذى تحدثه فى حياة الآخرين . وهذا النوع من المكاسب العاطفية يمثل رصيدك فى بنك الحياة . والطفل فى حاجة إلى معرفة أنه ليس بالضرورة عليه أن يجد مردوداً لما يحب أو أن يجد مردوداً لاهتماماته الشخصية ، فلا يجب بالضرورة أن يتقبل الآخرون هذه الاهتمامات . ولكن المردود الحقيقى الذى سيحصل عليه هو اكتشافه لشخصيته الحقيقية .

اسمح لطفلك بأن يضع لنفسه أهدافاً شخصية فى إطار ما حددته له : أعتقد أنك لا ترغب فى أن ينشأ طفلك ويكون صاروخاً غير موجه : لذا من المهم أن يضع طفلك البالغ أهدافاً لنفسه سواء أكان هذا الهدف تعلم عزف أغنية على الجيتار أو السير بالدراجة بسرعة . لذا اسمح لطفلك بأن يضع لنفسه أهدافاً شخصية تغذى شخصيته الحقيقية وثقته بنفسه . ويحدد بداخله خطوطه المرجعية .

أفسح له المجال الذى يشجعه على اكتشاف ذاته : إذا كان هدفك الأسمى هو منح طفلك الفرصة لاكتشاف مواهبه المتفردة وتطويرها . فإن مهمتك أيضاً أن تزود طفلك بمرشحات لتنقية المؤثرات الخارجية التى تتمثل فى الضوضاء والمعارف المختلفة . وفى الوقت الذى تنفق فيه شركات المنتجات الاستهلاكية تريليونات الدولارات لإقناع أطفالك بأن حياتهم لن تستقيم بدون Nintendo أو MTV أو أجهزة الكمبيوتر ، ودورك هو أن تنأى بأطفالك عن ضوضاء الإعلانات وبرامج التلفزيون والراديو . ومن ثم يتعلمون التفريق بين الغث والسمين . ووسط كل هذا علمهم حماية اهتماماتهم الخاصة . واعلم أن المخاطر تتلون فى أشكال متعددة بدءاً من الشركات التى تملك بنظام التأجير ، وشركات الدفع المقدم التى تستنزف من مبالغ كبيرة تضيفها على الفاتورة الأخيرة دون أن تدري .

راجع أهدافك

مما لاشك فيه أن جميع الآباء يحبون أبناءهم ويعتنون بهم ويحفزونهم على أن يكونوا صادقين . وكل واحد محب يود أن ينشأ طفله بشخصية متكاملة وعلى الأخلاق الحميدة مع توفير الرعاية والرغبة في إحداث فرق في حياتهم . ولكن كما أحاول أن أوضح لك فإن مسئوليتك كوالد هي أن تضع لأطفالك أهدافاً أكثر تحديداً . ومن خلال خطة العمل التالية سأساعدك على البدء . وابدأ بتدوين أهم ثلاثة أهداف تتفق عليها مع شريك حياتك ، وابدأ من النهاية إلى البداية ، أى من الهدف النهائى وحتى نقطة الانطلاق ، وذلك عن طريق أهم النتائج والرؤى التى تريدها لابنك ، واهتم بالأهداف الصغيرة لأنها ستنتقل بطفلك إلى الأهداف المحددة وإلى الهدف الأسمى . ثم قسم هذه الأهداف المحددة المتعلقة بالسلوكيات التى يمكن ملاحظتها . والخطوة الأخيرة فى هذا الفصل ستكون تدوين بعض الخطوات التى يمكنك اتباعها اليوم ، وهذا الأسبوع ، وهذا الشهر لتحقيق هذه الأهداف .

١. أهم الرؤى أو النتائج التى ترجوها لطفلك :

 الأهداف المتبعة لتحقيق النتائج والرؤى :

 خطوات على طريق تحقيق الهدف . ١

 ٢

 ٣

٢. أهم الرؤى أو النتائج التى ترجوها لطفلك :

 الأهداف المتبعة لتحقيق النتائج والرؤى :

 خطوات على طريق تحقيق الهدف . ١

 ٢

 ٣

٣. أهم الرؤى أو النتائج التى ترجوها لطفلك :

 الأهداف المتبعة لتحقيق النتائج والرؤى :

 خطوات على طريق تحقيق الهدف . ١

 ٢

 ٣

القائمة

تتطلب عملية وضع الأهداف المزيد من التفكير الذى يحدوه الأمل . وهى عملية مراقبة يومية تتشارك فيها أنت وطفلك . وفى بعض الأحيان ستستشيط غضباً لأنك فقدت بعض الأهداف ، وأحياناً أخرى ستقفز فرحاً احتفالاً بإنجازات طفلك وتقدمه . وستندهش من تقدمك أنت أيضاً عندما تصبح والدًا قادرًا على وضع الأهداف ، ومستغرقاً فى التخطيط لنجاح طفلك ؛ لأن نجاحه نصر لك .

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الأداة ٢ :

التربية بمنهج واضح

تحدث واستمع وتعلم

إذا لم تتحدث إلى طفلك عن صفات الأمور
فلن يتحدث إليك عن عذائهما .
— "جاي ماكجرو"

يتلقى معظمنا أول دروسه حول أهمية التواصل من والديه ونحن نكبر "لقد
أنعم الله علينا بأذنين وفم واحد" ومعنى تلك الرسالة الغامضة التي تحملها هذه
المقولة القديمة أن أهمية الاستماع أكبر من أهمية التحدث : ومرة أخرى تثبت
هذه المقولة بالدليل العلمى والعملى أن هذه الأداة . أى أداة التواصل لا بد من
استغلالها الاستغلال الأمثل بينما تحاول تحقيق هدفك بتكوين الأسرة الرائعة .
وعندما أتحدث عن التواصل فأنا أعنى على سبيل المثال لا الحصر استخدام
الأسلوب التوجيهى لتعليم أبنائك وحل مشاكلهم وتنشئتهم ليكونوا فتيحة
ناجحين : وتقوم هذه الأداة على أساس من التواصل بين الآباء والأبناء . وهو
مبدأ مهم لبناء علاقة مثمرة يسودها الحب مع الحفاظ عليها .

وما يقلقنى حقا هو الطريقة المثلى لتوصيل معنى التواصل . وهو نوع من
التحدى : لأن "التواصل" هو أكثر المفاهيم استخداماً وأقلها فهماً فيما يتعلق
بالوظائف البشرية . وهو ما اصطلحت على تسميته سلة المهمات الكارثية .
ومهما كانت طبيعة المشكلة التى تنشأ بين الناس . فإنها دائماً توصف "بانقطاع
التواصل" وإن كنت لا أعرف معنى انقطاع التواصل . فإن جل ما أعرفه أنك لا
ترغب فى أن تعاني عائلتك من هذا الأمر . وواحدة من أهم وظائف الآباء هى
النجاح فى تنشئة أبنائهم تنشئة اجتماعية سليمة . فإذا لم تتمكن من التحدث
بالطريقة التى يسمعها ويستجيب إليها أو تسمعه بالطريقة التى تحدث بها

والتي قصدها فإنك لن تنجح في عملية التنشئة والمهارة الاجتماعية لطفلك . وهدفى هو تزويدك بالمعرفة الفعالة حول طريقة التواصل مع طفلك ، ولكى تقوم بهذا فإن عليك التعرف على المشاكل أولاً . وسأشرح لك بكل دقة كيف تضع إطاراً لهذه الصلات المهمة : والذي من شأنه تفعيل مهارات التواصل . ولكن فى البداية وقبل أى شيء لا بد أن يكون عقلك منفتحاً . وإلا فإننا نهدر وقتنا سدى بالتمسك بسلوكيات لا قيمة لها . وعندما نقول توجهاً متفتحاً فإننى أقصد الالتزام بأن تكون مستمعاً جيداً وسواء كان طفلك فى الثالثة أو السابعة عشرة من عمره . أو فى أى مرحلة سنية بينهما لا بد أن تكون مستعداً للتفاعل مع وجهة نظره بطريقة تشعره بالارتياح : لأنه تحدث إليك .

ويمكنك الحصول على هذا التأثير إذا ما أنصت جيداً واستقبلت الرسائل المرسلة إليك . وهناك القليل من الأسرار التى تقنع طفلك بأنك منصت إليه . ما رأيك فى هذه الطريقة : إن التحدث يعنى السعى لتوصيل رسالة محددة والتواصل بأى شكل من أشكال السلوك . وإن أى سلوك قد تم تحفيزه ليكون على النحو الذى هو عليه : وإن محاولة طفلك فإنك للتواصل بالقول أو بالفعل يكون وراءه سبب . لذا عندما تستمع إلى طفلك فإنك لا تستمع إلى الكلمات فحسب ، بل " استمع " إلى الحاجة التى دفعته للسعى إلى التواصل . ولن يتواصل طفلك معك ما لم يشعر بأن سلوكه مكافئاً لبرد فعلك الذى يفهم الطفل من خلاله استجابتك لاحتياجه . ولا يعنى هذا بالضرورة أن توافق على رغبة طفلك لأن موافقتك أو قبولك ليس هو الهدف المبدئى للطفل . وفى الحقيقة : الأمر المثير للدهشة هو أن أطفالاً فى مختلف المراحل العمرية أخبرونا بأنهم فى الغالب لا يتوقعون أو يريدون موافقة آبائهم أو تقبلهم أو حل المشكلة أو السماح لهم بالقيام بشيء ما . بل يريدون فى بعض الأحيان أن يطرحوا قضيتهم أو مجرد الرغبة فى التحدث عن الأشياء التى تهمهم . وبغض النظر عن طبيعة الموضوع ، فإن كل ما يريده أطفالك هو أن تستمع إليهم بجدية : لأن هذا يشعرهم بأهميتهم بالنسبة لك . وهذا الأمر ينطبق على كل الأطفال بمختلف مراحلهم العمرية .

هذا المثال سيوضح لك ما أقصد : ذات ليلة عندما كنت شاباً فى المدرسة الثانوية مر بى صديقى " جون " فى حوالى الساعة السادسة ليصطحبني للذهاب إلى مباراة كرة سلة مقامة فى مدرسة ثانوية خارج المدينة . كان هذا فى الشتاء وكانت هناك عاصفة ثلجية قوية تتحرك باتجاهنا . وكانت المسافة

للمنطقة المجاورة حوالى ثلاثين ميلاً ولكنه رأى أن يغادر مبكراً ؛ لأن الطرق ستكون خطيرة ، وقد طلب منه والداه أن يكون حريصاً ، وعندما هممنا بالنزول لنخبر والدى برغبتنا فى الخروج اعترضنى أبى قائلاً : " توقف مكانك لن تذهب إلى أى مكان والثلج يكسو الطرق ، ولن أسمح لك أبداً تحت أى ظروف بالقيادة على الطريق السريع ، لن يحدث هذا ، ولن تذهب إلى أى مكان ، انتهى الموضوع " . ولقد اعتقدت بأن وجهة نظره صحيحة ، ولكن نظراً لوجود صديقى وأنا مستعدان للذهاب حاولت بكل جهدى مناقشة الأمر . وكم كنت سعيداً أن والدى لم يلن ، وعندما سعدنا إلى الحجرة مرة أخرى وخلصنا عنا المعاطف كانت ملامح جون يكسوها الضيق ، واعتذرت عنه لإفساد خطتنا ، وأننى لن أشعر بالضيق إذا قرر الذهاب بدونى . ولكنه نظر إلى والدموع تترقق من عينيه (وهو أمر نادر الحدوث من فتى قوى مثل جون) وقال : " وددت لو أن والدى كانا مهتمين بأمرى مثلك ومنعانى من الخروج لأنهما لن يهتموا لو وقعت بالسيارة من فوق الجرف " . وقد هالنى أنه على الرغم من أن جون طلب من والديه السماح له بالذهاب إلى المباراة إلا أنه كان يود أن يرفضاً ، وكان كل ما يحتاجه هو بعض الحدود والشعور بالقيادة . وعلى الرغم من أننى دافعت عن قضيتى لكننى كنت سعيداً برفض والدى لها .

إن يحتاج الأطفال إلى الشعور بوجود إطار من الحدود التى تضعها لأسرتك . وهم فى الواقع لا يريدون الموافقة على كل ما يطلبون ، ولكنهم يريدون أن يشعروا بأنهم يُخرجون ما بداخلهم ، والوسيلة الأولية لتعزيز هذا الشعور بداخلهم هى أن تستمع إليهم بكل جوارحك وتعرف ما يريدون . مرة أخرى ، الاستماع والاستماع الحقيقى هو المفتاح .

والتأكد من أن أطفالك يشعرون بأنك تستمع إليهم جيداً له أهمية قصوى ، لأن هذا يعنى أنهم سيستمعون إليك بنفس الاهتمام ، والقاعدة هنا: لا بد أن تستمع لكى يسمع ما تقول . والأطفال لا يتلقون الرسائل من آباءهم ما لم يشعروا بأن الآباء يستمعون إليهم ويفهمون احتياجاتهم واهتماماتهم . وفكر : إذا اعتقدت أطفالك بأنك تفهم مواقفهم لأنك تنصت إليهم ، فأياً كانت استجابتك ستكون مقبولة لأنها ارتبطت مباشرة برسالتهم . وبالعكس ، إذا اعتقدت أطفالك أنك لم تنصت إليهم باهتمام ، فلن يشعروا أبداً بأن هذه هى الاستجابة التى توقعوها منك . وسأقولها بعبارة أخرى: الأطفال لا يرغبون فى الاستماع إلى مجموعة من المواعظ العشوائية التى تفجرها فى وجوههم قبل أن يتفوهوا بكلمة . إذن ما يود أطفالك سماعه منك وما هم مستعدون لتقبله هو استجابتك لموقفهم ورسالتهم .

وستكون عاقبة عدم الرد على ما يقولون أو على وجه التحديد الحاجة التي عبروا عنها الثورة والغضب ويصبح البغض والانقسام هما عنوان هذا النوع من العلاقات . والصراخ وإغلاق الأبواب بعنف هي التي تحدد موقعك . والأخبار السارة هي أن الاحتياجات الأساسية للبشر التي تجد أذناً تستمع إليها ، تكون قوية إلى الدرجة التي تسمح بإعادة بناء العلاقة مع التواصل الجيد . وإذا انقطع التواصل بينك وبين طفلك فإن الأوان لم يفت ، فقط استمع وأنصت لهم واستجب للاحتياجات الأساسية لطفلك ، ولا تكثف بالحركات فقط بل أنصت بكل اهتمام إلى طفلك واحترم وجهات نظره وقدرها . وعندما تستمع إلى طفلك أغلق التلفاز وتوقف عن ممارسة الأنشطة الأخرى ودعه يتحدث دون استعجال ودون أن تفقد انتباهك إلى ما يقول ؛ لأن الأطفال يستطيعون التمييز بين الحقيقة والتظاهر .

والأمر راجع إليك في تحديد - أو ربما إعادة تحديد - علاقتك لتكون علاقة تربوية ومفتوحة . ولا يمكنك الانتظار حتى يأخذ ابنك زمام المبادرة في تحسين العلاقة . وربما تقابل جهودك بالشك في نواياها في بداية الأمر ، ولكن لا بد أن تتحلى بالصبر وأن تكون مثابراً وأنت تحاول إعادة تحديد أو تحسين هذا الجزء من علاقتك بطفلك . ولا يكفي أن تكون شخصية جديدة ومتفتحة ، بل ينبغي أن تعلنها وتظهرها بمجرد أن تدخل في مرحلة تبادل العلاقات والتواصل مع طفلك . وغالباً ما يشعر الأطفال بأن آباءهم لا يدركون أو يمنحونهم الصلاحيات اللازمة على اعتبار أنهم في مرحلة النضج والنمو العاطفي والعقلي . كما أنهم يشعرون بأنهم إذا خانوا ثقة آباءهم فيهم مرة واحدة في الماضي ، فسوف يفتقدون هذه الثقة إلى الأبد . لذا إذا أردت أن يتواصلوا معك ، فلا بد أن تبدأ معهم من جديد ، وأنك قد نسيت ما يمكن أن يكون قد حدث في الماضي ، وأن تخبرهم بأن لديهم فرصة ليرسموا صورة جديدة لأنفسهم في عينيك فوراً . وإزاحة هذا الحمل عن أكتاف أطفالك ليس بالأمر الهين ، ولكن الأطفال يتلهفون ويسعدون بتقبلك لهم .

لذا أقترح عليك ما يلي :

- اتبع أسلوباً متفتحاً وتعامل مع التواصل مع الأطفال على أنه أمر مشروع .
- عندما يتحدث أطفالك امنحهم كامل انتباهك ولا تستعجلهم .
- استمع إليهم بصدق ، بحيث تكون إجاباتك ذات صلة باهتماماتهم .
- استمع إلى احتياجاتهم التي تعزز قدرة طفلك على التواصل .

وإليك بعض النصائح الإضافية التي أثبتت فائدتها في دفع طفلك للتواصل معك :

- لتتضمن محادثتك معهم بعض الأنشطة التي تساعد طفلك على الشعور بأنك تلاحظه أو أنه في دائرة الضوء ، لذا تحدث وأنتما تلهوان معاً أو تلعبان بالدمى أو وأنتما تتجاذبان أطراف الحديث وأنتما تسيران أو وأنت تقود السيارة . ولكن تذكر التركيز على طفلك ولا تجعل الأمر وكأنه نشاط " لا معنى له " .
- كن دائماً مواكباً للأحداث ومتابعاً للأنشطة التي يهتم بها طفلك . فإذا أراد طفلك التحدث عن فيلم كارتون معين أو فرقة موسيقية خذ وقتك لتشاهد وتسمع حتى تجد ما تتحدث عنه .
- إذا كنت تخالفهم الرأي كن شجاعاً وأخبرهم بذلك بأسلوب عادل ومتوازن . ويمكنك أن تقول مثلاً : " أنت تشعر بأن موقفك هذا صحيح وترى أنه ليس من العدل ألا تحظى بفرصة لتفعل ما ترى أنه صواب " . وكن حريصاً ألا تتحدث بأسلوب ساخر بل بأسلوب معتدل . وهذا لا يعنى أنك ستحقق ما يريد طفلك بالضرورة . أو أنك تتفق معه . بل المقصود . أن تشعره بأنك تسمعه .
- اعترف بأخطائك أو نقاط ضعفك .
- حاول أن تجد شيئاً إيجابياً في كل موقف حتى تمدح طفلك عليه . على سبيل المثال : " أرى أنك فكرت في هذا الأمر بعناية وهو أمر جيد " .
- اطلب مساعدة طفلك لحل موقف ما ، وليكن شريكاً لك ؛ لأن هذا سيجعله مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالموضوع .

ستساعدك كل هذه النصائح على التواصل مع أطفالك ؛ لأنهم يعرفون أنك ستفهمهم وتقدر مشاعرهم وأنت متعاطف معهم . وهي صفة قد تمتلكها أو يمكنك تنميتها حتى تتمكن من التواصل مع طفلك . والتعاطف صفة شخصية تعكس النضج والاهتمام ونكران الذات . وهي تختلف عن الشفقة . كما أنها وبكل تأكيد لا تعنى موافقة أطفالك في كل شيء . والتعاطف هو نوع من المشاعر التي يتم التعبير عنها بالتعاطف والمواساة عندما يسمع الإنسان عن مشكلة . والتعاطف هو أن تأخذ وقتاً في فهم مشاعر الآخرين ، وأن تضع نفسك مكانهم . والتعاطف هو أن تكون مستعداً لأن تضع نفسك مكان طفلك لأنها أعظم هدية

يمكنك تقديمها لطفلك . خاصة إذا كان يشعر بالوحدة أو الغضب ، وأن الجميع يسيء فهمه لأن هذا يشعره بالأمان والأمن .

والتعاطف الحقيقي أكبر كثيراً من أن تقول لطفلك : " إنى أفهمك " .
أو " إنى أعلم ما تشعر به " ، فحتى تُظهر تعاطفك وتواصلك الحقيقي مع طفلك ، يجب أن تدرك وجهة نظره ، وأن تشرح له هذه المشاعر التي تختلج بفاعلية . وهذا هو ما يشير إليه الطبيب النفسى الشهير " كارل روجرز " بانعكاس المشاعر . ويمكن أن تساعدك العبارات التالية لتحقيق ذلك عندما تقولها لطفلك :

- لا بد أنك تشعر بالحزن الحقيقى (الخوف ، والسعادة ، والحماس ، والهجر ، والقلق) .
- لا بد أن هذا جرح مشاعرك وآلمك .
- لا بد أنك شعرت بوحدة حقيقية .
- لا بد أنك مرتعب مما سيحدث .

هذه الأنواع من العبارات يمكن اتباعها بملاحظات تأكيدية تجعل طفلك يشعر بأن هناك مَنْ يفهمه . وهذا لا يتعلق بإصلاح الأمور . أو بمراجعة الحقائق . كما أنه لا يتعلق بالموافقة أو الاعتراض أو الجدل حول موقف بعينه أو التوصل إلى حل لمشكلة ما ، لكن التعاطف يعنى بذل جهد حقيقى من أجل إظهار التفهم .

والأمر هنا يتعلق بالتركيز على خبرة الشخص المتعلقة بالموقف الذى يمر به . وهى طريقة تسمح من خلالها لشخص آخر بالتعبير عن مشاعره . وإنه لحق الطفل فى أن يجد أن هناك من يتفهم مشاعره . وهذا الأمر قد يكون مهماً لطفلك لأن التعاطف الذى تنقله له يظهر أهميته بالنسبة لك . وأنت قد استغرقت وقتاً فى التقرب من تجاربه . هذا النوع من التواصل يشجع طفلك على التواصل معك دون خوف من إصدار أحكام عليه .

هناك دافع أنانى لتضع نفسك مكان طفلك ، وهو أنك إذا تمكنت من فهم مشاعره ستكتسب القوة لرؤية احتياجاته . وإذا تمكنت من تحقيق هذه الاحتياجات فإن علاقتك بطفلك ستأخذ شكلاً إيجابياً . وهذا سيؤدى إلى تقوية العلاقة فى المستقبل . والتعاطف مناقض لمشاعر الضعف ؛ لأن التعاطف يتطلب التوافق مع سلوك الطفل أو منحه حق التعبير عن نفسه . ولا يعنى الموافقة على

سلوك الطفل أو التصديق ، وبالطبع عند اتباعك لأسلوب التعاطف ستكون هناك مساحة للاختلاف والعقاب بعد أن يعرف طفلك أنك تفهم أسباب تصرفاته .
ادرس هذا الحوار جيداً لأنه يوضح كيف يعكس التعاطف وانعكاس المشاعر ، أو غيابها ، وهو ينجح عندما يترك ابنك المنزل ، وعندما ينتهي به الأمر في الشرطة .

الابن — آسف يا أمي أود العودة مرة أخرى إلى المنزل ، ولنبدأ من جديد ، لقد أمضيت ليلة سيئة وأنا مرتبك ، ولقد أذيت مشاعري عندما وبختني بشأن تقريرى المدرسى ، فرأيت أن أهرب من المنزل ومن كل شيء .

الأم غير — لا بد أن تخجل من نفسك ، ألا تعرف مدى قلقى عليك . . . ؟
المتعاطفة :

الأم — لا بد أنك غاضب منى أو من نفسك [تحتضنه] لو كنت مكانك وتركت المنزل ما كنت لأجد ما أقوله لأننى هربت أليس هذا ما شعرت به؟ قل لى : ما هى طريقة التصرف الأفضل من الهرب؟ إننى أتفهم أنك كنت تعاني من ضغط ، ولكن ألا تتفق معى أنه كان بإمكانك التصرف بطريقة أفضل من هذه ؟
المتعاطفة :

فإذا تمكنت من إظهار تفهمك لطفلك ، فإنه سيتقبل بانفتاح مساعدتك وتدخلك الذى ستعرضه عليه لاحقاً . كما أنك سنظهر لطفلك من خلال تصرفاتك صفة مهمة ، أى التعاطف ، فأنت تمكنه بذلك من التطور والنضج .

قواعد التواصل

إن التواصل الفعال لا يعنى أن تمنح الحرية المطلقة لابنائك ، وكذلك لا يعنى النقاش الذى لا حدود له ، حيث تتسامح مع عدم احترام أطفالك لك محاولاً أن تبدو والداً متنوراً ومواكباً للعصر ، لكن لتحقيق التواصل الفعال لا بد من وضع قيود أو قواعد إرشادية أو حدود . وقد كانت القاعدة الأساسية لوالدى أنه يمكننى التحدث كيفما شئت طالما أننى أتحدث باحترام . كما يمكننى

مناقشة نقطة ما لساعات محاولاً إقناعه بتغيير رأيه أو أن يغير طريقة تصرفه ، وقد كان يمنحني الفرصة للتحدث حتى يبح صوتي ، ولكن إذا أصبح صوتي حاداً أو تفوهت بكلمات تنم عن عدم الاحترام كان لا يعيرني أى انتباه ، وفى هذه الحالة لم يكن من حقي الاستئناف . لذا تعلمت بسرعة أن أتعامل مع قضيتي وكأننى محام يقف أمام قاض لا يقبل بالهزل . وأعتقد أنه نزع إلى مكافأتى أكثر من مرة لأننى عرضت قضيتى بطريقة محترمة حتى لو لم يكن مقتنعاً .

وكما علمنى والدى ضبط نبرة صوتي لابد أن تحدد أنت أيضاً نبرة الصوت التى تريدها ؛ لأنك لن تحصل كل مرة على الاستجابة التى تريدها وأنت تتواصل مع طفلك ؛ ولكن لابد أن تضبط نفسك حتى تصل رسالتك من خلال طريقها الصحيح . وغالباً ما يشعر الأطفال الأكبر سناً بأنهم على أعتاب البلوغ ؛ لذا يبدوون غير منتبهين أو غير مهتمين بما تقول . لذا إياك أن تثيرك إيماءاتهم غير المكثرثة أو حركات أعينهم وتنهيداتهم المعبرة عن الضيق والملل من الحديث ، فإذا جلس الطفل ورفض الاشتراك معك فى حوار ؛ فإن هذا لا يعنى أن أذنه لا تعمل . وستندهش كيف يعيد التفكير فى كلماتك لاحقاً .

— وغالباً ما يرفض المراهقون الاعتراف بأن آباءهم على حق . ولكنهم مازالوا يسمعون إليك حتى ولو لم يعترفوا بذلك . وفى بعض الأحيان ، يكون عليك استغلال ما هو متاح ؛ لأن مجرد جلوس المراهق فى مكان واحد لفترة كافية لينتلقى رسالة يعد فى حد ذاته مكاسب تجمعها وأنت تسير على الطريق . وإليك بعض الإرشادات التى قد تساعدك وأنت تحاول التواصل مع طفلك . وهذه المقترحات عند اتباعها أثبتت فاعليتها فى إخراج الأطفال بمختلف أعمارهم من الصدفة التى يحتمون بها ويتغيرون :

- اتبع كل وسائل التواصل التى تحمى وتعزز تقدير طفلك لذاته حتى عندما تأدبه ، وعلى سبيل المثال ، ليس من الصواب أن تتعامل مع مشاكل التحصيل الأكاديمي بهذه الطريقة قائلاً : " أنت كسول وغير مسئول . ولقد سئمت من عدم قيامك بواجباتك " ولكن يمكنك تناول هذا الأمر بطريقة أفضل ، قل : " أعلم أنك قادر على تحسين أدائك ، وبصفتي والدك سأخدعك إذا لم أسمح لك باستغلال عقلك الرائع وذكاؤك لنجد طريقة لتحسين أدائك والوصول به إلى المستوى الذى تفخر به " .
- ركز على مهام التواصل قدر الإمكان . وقرر هدفك مسبقاً ، ولا تسمح لنفسك أو لطفلك بالتنقل بين موضوعات مختلفة ؛ لأن التنقل بينها

- يسبب الحيرة والارتباك ويصعب عليك التوصل إلى حل . فإذا وجدت نفسك تحيد ، قل لنفسك شيئاً مثل : " لندرجى هذه المناقشة لوقت لاحق . ولكن الآن أود أن نلتزم بالموضوع الذى سنناقشه الآن " .
- استخدم التواصل لتجد الحلول بدلاً من محاولة تهدئة المشكلة ، ولأنه لا يمكن تغيير ما حدث . لا بد أن يركز التواصل من أجل حل المشكلة على ما بعد المشكلة لا على المشكلة نفسها . أى أن يكون هدفك تجنب وقوعها مرة أخرى ؛ لذا كن محدداً فيما يتعلق بالتغيرات السلوكية أو النتائج التى تتوقعها . والتوبيخ لن يفلح فى دفع أطفالك للتحسن . أما الأسئلة التى تساعدك على حل المشكلة فهى : " كيف يمكننا تجنب حدوث هذا فى المستقبل ؟ " ، " ما الذى تعلمناه وبالتالي نعالج الموضوع بطريقة مختلفة المرة القادمة ؟ " . " ما الحل الأمثل لهذا الموقف ؟ " .
 - ركز على القضية التى بين يديك وتجنب الهجوم الشخصى ومحاولات إلغاء الشخصية . وركز على السلوكيات وعواقبها بدلاً من التركيز على طفلك وعلى خصاله الشخصية مثل الأمانة والصدق . وإن كانت هذه الخصال ذات أهمية كبيرة ولكن التحدث عن السلوكيات التى تعكسها أفضل من التشكيك فى امتلاك الطفل لها من عدمه . وفى هذه الحالة تجنب أقوالاً مثل : " أنت كاذب ولا تستحق الثقة . " واستبدالها بأقوال مثل : " هذا النوع من السلوك أو الاختيار يعكس افتقارك للأمانة والصدق . ولكن إذا تغيرت اختياراتك فسيتمكن الناس من رؤية خصالك الطيبة . وفى الحقيقة أود أن تغير من اختياراتك فى المستقبل ؛ لذا دعنا نناقش هذه الخيارات " .
 - تعامل مع الواقع الحالى لأن مواجهة طفلك بسلوكياته القديمة والظروف التى مر بها لن تثمر . بل ستجعله يفقد الأمل . لذا ركز على الموقف الحالى فحسب ؛ لأنك إذا تمكنت من حل مشاكل الحاضر سيبتعد طفلك عن الماضى وستنقطع صلته به .
 - حافظ على خصوصية الحوارات وتبادل وجهات النظر ؛ وإياك ومواجهة طفلك أمام أقرانه أو أقاربه أو حتى أشقائه ما لم يكن لأبهم صلة مباشرة بالموضوع ؛ لأنك إذا كشفت طفلك أمام الجميع فستتسبب فى إذلاله وإحراجة وإغضابه . حتى لو رأيت من وجهة نظرك أن هذا ليس مقصدك وقد يراه طفلك كذلك . لذا ناقش الموضوع على انفراد وحافظ على خصوصيته .

- لتكن استنتاجاتك إيجابية لأنه من المهم لطفلك أن يشعر بأن لديه فرصة لتحسين صورته ، وأن لديه فرصاً للنجاح .

وربما يكون التعامل مع الأطفال الأصغر سنًا أمراً أكثر صعوبة ؛ لأن حصيلتهم اللغوية محدودة ودرجة تحكمهم في رغباتهم أقل . كما أنهم لا يتمتعون بمهارات التواصل الاجتماعي ولا يهتمون بوجهات النظر التي تخالفهم . والتواصل مع الأطفال تتخلله فترات من الغضب ، وربما يكون صعباً ولكنه ممكن . ومرة أخرى الناس عموماً والأطفال على وجه التحديد في حاجة إلى من يسمعهم وهي حقيقة عالمية تنطبق على الأطفال والكبار . فإذا بكى الطفل وصرخ وعلا صوته - لأنه يفترض أنك لن توافق على إعطائه ما يشاء - أو لأنه لن يستطيع الحصول على اللعبة التي يريدها - فإن أفضل وسيلة لتخفيف ألمه ونوبة الغضب التي تنتابه أن تجعله يعرف أنك تعرف ما يضايقه حتى لو لم تكن لديك النية لإعطائه ما يريد . وغالباً ما تبدأ نوبات الغضب لسبب واحد ، ولكنها تستمر لسبب آخر . فنوبة الغضب تبدأ لأن رغبات الطفل لم تلب ، ولكن عادة ما تستمر نوبات الغضب ، ولكن السبب الأساسي للغضب يُنسى . ثم يصبح الطفل غاضباً لأنه غاضب . ولكن إذا اقتربت من الطفل عند هذه اللحظة وشعر بأنك تقدر مشاعره المجروحة وغضبه . فإنه سرعان ما يدرك أن ليس هناك داع لبكائه وصراخه لأنك فهمت ما يريد . وربما في بعض الأحيان تحتاج إلى تهدئته بعبارة مثل : " اهدأ ، إن ذلك قد جرح مشاعرك أليس كذلك ؟ " . وحاول تكرار جمل مثل هذه عدة مرات بحيث تُهدئ من غضبه ، وبسرعة لأنك عرفت حاجة الطفل الحقيقية . وأعتقد أنك قد لا تصدقني ولكن في المرة التالية التي تحاول فيها تهدئة غضب طفلك حاول استخدام هذه الطريقة وستذهلك النتيجة .

التوقيت هو كل شيء

في أغلب الأحيان يحدث التواصل بينك وبين طفلك عندما تحل أزمة . لذا من المهم أن تجرى مناقشة الأزمة بعيداً عن توتر الموقف . وعلى سبيل المثال ، إذا أردت مناقشة موعد عودة طفلك إلى المنزل فلا ينبغي مناقشته إذا عاد إلى المنزل متأخراً لنصف ساعة عن مواعده . بل ينبغي وضع القواعد قبل أن يغادر الطفل المنزل ، وإذا خرق موعد العودة فأجل مناقشة العواقب حتى الصباح عندما

تكونان قادرين على مناقشة الأمر بذهن صافٍ . أما أسوأ أسلوب للتواصل فهو الصراخ والعيويل على رأس الحدث . لذا فعندما يتعلق الأمر بالتواصل فلا بد من اختيار التوقيت المناسب .

كما لا ينبغي أن تقيد جهود التواصل على حل المشاكل فحسب لأنك ، كما سبق وأوضحنا ، إذا تحدثت عن المشاكل فقط فإن العلاقة التي ستربطك بأبنائك ستقتصر على المشاكل فقط ، وربما يكون التحدث حول الأشياء الصغيرة بنفس الأهمية لأنه يعتبر تدريباً للتواصل ، ويخلق أساساً من الثقة يدعم المناقشات في الأمور الجادة . والأطفال يميلون إلى التحدث عن الأشياء التي لا تسيء إليهم مثل الأفلام السينمائية والرياضة ، أو ما فعله ابن العم بيل في إجازة الأسبوع الماضي . وإذا اعتاد طفلك التحدث إليك بانتظام ، فإنه سيشعر بالارتياح عندما يتحدث إليك في الموضوعات المهمة ، كما أنه سيشعر بالألفة تجاهك . فإذا تمكن الطفل من تقدير خصالك الشخصية المختلفة مثل المرح والحب والالتزام والشعور بمشاكله فإنه سيرغب في العودة إلى المنزل ؛ لأنه يعرف أن المحادثة معك ستكون مثمرة كما أنه سيتوقع النتائج المحتملة .

ستجنى ما زرعت

من المهم أن تعرف أهمية العلاقة المتبادلة بينك وبين طفلك ؛ لأنك إذا كنت محترماً مع طفلك وصادقاً ومتفتحاً وتخبره بالحقيقة أيّاً كانت ، فإنه سيتعامل معك بنفس الطريقة لأنك تجنى ما زرعت . واعلم مدى صعوبة القيام بهذا الأمر لأن أطفالنا في بعض الأحيان يتفوهون بأشياء أو يأتون بتصرفات مثيرة للغضب تجعلك على وشك الانفجار . لذا احذر هذا الانفجار ؛ لأنه ينتهي بإغلاق مجال التفاهم وقد يدفع الجيران إلى التدخل . وغالباً ما أصدم عندما أرى آباءً يصرخون

ويتوعدون ويقذفون الأشياء من حولهم عندما تنشب خلافات بينهم وبين أبنائهم . كما أندھش أيضاً عندما ينظر إلى بعض الآباء قائلين : " إن أطفالنا لا يحترمونا ويصرخون في وجوهنا ويقذفون الأشياء " . حسناً ماذا تتوقع منهم ؟ إنك تجنى ما حصدت !

وتذكر ، أن هدفك هو التواصل وليس السيطرة . وتوصيل المعلومة لهم أهم من السيطرة

نتائج الاستبيان :

قال الآباء إن أكبر خطاين
يقعون فيهما هما أنهم صارمون
ويصرخون ضغوطهم
على أطفالهم .

عليهم . لذا فكّر : إذا حاولت السيطرة وإملاء أوامرك فإنك ستمتلك زمام طفلك طالما أنه معك وأنت تقف إلى جواره ، ولكن كيف سيكون الحال فى اليوم التالى عندما تكون فى عملك أو تفعل شيئاً فى المنزل ويخرج طفلك البالغ السادسة من عمره إلى فناء المنزل؟ أو كيف سيكون الحال فى الليلة التالية أو عطلة نهاية الأسبوع عندما يخرج أبناؤك المراهقون من المنزل وأنت لست معهم تسيطر عليهم وتملى عليهم ما يفعلون؟ ألن يكون من الأفضل أن يكون تأثيرك على أطفالك بعيد المدى عن طريق إقناعهم بأن يروا الأشياء بعينيك بدلاً من أن يفعلوا ما يحلو لهم ولا تستطيع منعهم؟ والحقيقة أنك لو لم تتمكن من إقناعهم وغرس قيمك ومبادئك بداخلهم فإن سيطرتك عليهم ستكون محدودة عندما تطلق لهم العنان . وربما لا تحبذ فكرة مناقشة وجهة نظرك معهم ، ولكن شئت أم أبيت فإنها فرصتك الوحيدة ليظل تأثيرك على سلوكهم وأنت لست معهم . وفى حالة أنك لم تلحظ هذه الحقيقة ، كلما كبر أبناؤك ، قلت فرص تواجدهم معك وأصبحت قراراتهم مهمة .

وقد حدثت هذه المشكلة عندما خرج أحد المراهقين وأفرط فى تناول الكحوليات بعد سلسلة طويلة من المشاجرات مع والدته التى كانت تحذره يوماً من شراء المشروبات الكحولية مع أصدقائه . ومن ناحيتها لم تحاول الأم إقناعه واكتفت فقط بإطلاق الأوامر الصارمة بأنها ستحيل حياته إلى جحيم إذا ما اكتشفت أنه فكر مجرد تفكير أو تناول شراباً مع أصدقائه ولم تحاول مطلقاً أن توضح له أضرار هذا السلوك .

ولكن لسوء الحظ تناول المراهق الكحوليات وأثق أن السبب فى تناوله الشراب ولو جزئياً يرجع لعدم وجود سبب مقنع يمنعه من القيام بذلك . لأن والدته لم تخبره من قبل سبباً يجعل خياره هذا خياراً سيئاً كما أنها لم تحاول قط التفاهم معه حول عيوب تناول المشروبات الكحولية ، بل اكتفت بتحذيره من الجحيم الذى سيحل به إذا أقدم على ذلك . وبعدها حدد خياره بنفسه وشرب حتى الثمالة ارتعب من فكرة الاتصال بوالدته لتقله لأنها كانت صارمة للغاية عندما طلبت منه ألا تلمس المشروبات الكحولية شفتيه ، وكانت واضحة تمام الوضوح عن العقاب الذى سينزل به . لذا حاول قيادة السيارة بنفسه حتى يخفى الجرم الذى ارتكبه ويتهرب من مسؤوليته . وبالطبع كانت نتيجة القيادة وهو ثمل حادثاً مروعاً نتج عنه مصرعه هو شخصياً وإصابة سيدة وطفلها الرضيع بحروق بالغة . وأدركت الأم بعد هذا الحادث المروع أنه كان يتعين عليها أن تكون أقل صرامة وسيطرة ، وأن تحاول إقناع ابنها برأيها . فى هذه الحالة ربما

لم يكن يحاول القيادة وهو ثمل . وربما كان ابنها على استعداد للتفاهم معها حول حاجته للمساعدة من أجل الإقلاع عن هذه العادة السيئة . والآن هل يلقي عليها باللوم؟ بالطبع لا ؛ لأن ابنها هو الذى اختار وصنع هذه النتيجة المروعة . ولكن هل كان بإمكانها تجنب هذه المشكلة ، أو أن تصبح جزءاً من الحل ؟ هل القليل من الديكتاتورية والمزيد من التواصل المقنع كان سيعطى نتيجة مختلفة ؟ أعتقد أن هذا أمر لن تتمكن من معرفته ، ولكن يمكننى أن أقول لك إننى سأعمل على تحسين السلوكيات غير المقبولة التى يقوم بها أفراد أسرتى عن طريق إقناع أطفالى بأسلوب يتغلغل بداخلهم بدلاً من إملاء سلسلة من التصرفات التى لا يمكن تنفيذها .

وعندما تكون سلطتك على أطفالك غير مقيدة وغير مراقبة ، فهى مسئولية كبيرة . أما تطويع هذه السلطة والتعامل معها فهو أمر شائك . وما يحدث فى بعض الأحيان حتى مع الآباء ذوى النوايا الحسنة أنهم بمجرد أن يضع أطفالهم أقدامهم على الأرض ويسيروا ، يطلقون العنان للكثير من المؤثرات السلبية مثل : " أنت ولد سيئ ! كلا ، كلا ، كلا ! لا تلتق بأعابك ! " . ومع ذلك لا تعلق على تصرفاتهم الحسنة . ونادراً ما يستطيع الأطفال التعرف على السلوك الإيجابى البديل للسلوك الذى هم عليه . والأسوأ أن الكثير من الآباء مازالوا يضربون أطفالهم ويصفعونهم على الرغم من أن البحوث أثبتت أن العقاب البدنى ليس بالأسلوب البناء لتربية الأطفال ولا يبني مهارة التعلم على المدى البعيد . ولكنه يصنع مزيجاً من مشاعر الخزي والبغض والمرارة والتواصل المربك . لذا فكر فى الأمر من منظور طفلك ؛ لأن الأطفال يعتقدون أنه من المفترض أن يحبهم الآباء ويحموهم ويكونوا مصدر الأمان الذى يحتمون فيه من العالم الكبير الصاخب . ولكن فجأة تهاجمهم وتنزل بهم العقاب البدنى ، ولا يفهمون السبب ، أو فى الحقيقة أنا أيضاً لا أفهمه ! ولكن هل الألم سيقوم سلوكهم المعوج ؟ على المدى القريب نعم . ولكن لن يترك بداخلهم أى شيء ؛ لأنك تحتاج إلى أكثر من الضرب والصفع لتحسين سلوك طفلك المعوج .

ولقد أخبرنى الكثير من الآباء الذين يستخدمون الضرب ؛ أنهم يخبرون أطفالهم بسبب هذا العقاب ، ولكنى لا أقبل بهذا . وأسأل نفسك كيف يمكنك تقبل نصائح من شخص يضربك باستمرار ؛ لذا فإن العقاب البدنى ليس ضرورياً ولا يعد أفضل وسيلة لتعرف طفلك السلوك القويم . حتى لو اعتقدت أنه لا ضرر من الضرب ، وأنه يقلح مع طفلك ، ولكن لا يمكنك إنكار وجود الكثير من الأساليب الفعالة التى تعطى نفس النتائج بدون أية آثار جانبية .

والصفع يشبه صنع حفرة كبيرة بملعقة الطعام ، وهو أمر يمكنك القيام به ، ولكنك إذا استخدمت مجرفة قوية ذات حواف حادة ويد طويلة ستصنع الحفرة بسرعة وسيكون شكلها أفضل لأنها أداة تفوق الأداة التي تستخدمها . ونفس الأمر ينطبق على أدوات التغيير السلوكي التي أوردتها في هذا الكتاب لأن تأثيرها أفضل من الصفع ؛ لأن الرسالة التي توصلها كل من هذه الأدوات مختلفة تمامًا عن الأخرى . (وبالنسبة سيختلف معنى ملايين الآباء والخبراء في العديد من الهيئات التي تحبذ ضرب الأطفال . وفي آخر الكتاب ستجد قائمة بعدد من المقالات التي لا توافق على هذه الآراء التي وردت في كتابي هذا . وإن كنت أعتقد أنهم ليسوا على صواب ، ولكنني أود أن تتعرف على آرائهم أيضا ، لذا الأمر بين يديك) .

وكم انزعجت ودهشت من عدد من الآباء الذين مازالوا يستخدمون العقاب البدني ليقوموا أطفالهم ، وأدهشتني أيضًا البيانات التي تضمنها الاستبيان الوطني الذي قمت به والذي أظهر أن ٤٤ بالمائة من الآباء أقروا بأنهم يلجأون إلى الصراخ والصياح في أبنائهم كوسيلة للتأديب ، وكوسيلة لدفعهم للقيام بما يريدون .

ولست في حاجة إلى تخمين أن الآباء لا يصرخون أو يهملون ويصيحون فرحًا عندما يفعل أبنائهم الصواب أو عند نجاحهم في أمر ما ، وهناك الكثير والكثير من الآباء الذين ليست لديهم أية فكرة عن الأسلوب الفعال للتواصل مع أبنائهم بأسلوب يعزز مواهبهم وثقتهم بأنفسهم وكبريائهم . ولقد التقيت بالعديد من الآباء الذين لا يستخدمون الصراخ مع أطفالهم ويستبدلونه بقائمة يستخدمونها للقيام بتقييم التعليقات السلبية والإيجابية التي يستخدمونها مع أبنائهم على مدار اليوم . حيث يكون على والد أو أحد أفراد الأسرة أن يضع علامة زائد (+) في كل مرة يكون أسلوب التواصل إيجابيًا ، ويضع علامة ناقص (-) في كل مرة يكون أسلوب التواصل سلبيًا . حتى مع الآباء المحبين غالبًا ما يحدث اختلال في التوازن بين التواصل الإيجابي والتواصل السلبي . ومن المعتاد ألا يحقق والد لديه طفل عمره أربع سنوات أي تواصل إيجابي مقابل المئات من أساليب التواصل السلبية! وقد سجلت لوالد أكثر من مائتي عبارة سلبية صدرت عنه في رحلة نهاب إلى البقال وإياب استغرقت ساعتين ، وبالطبع كان الوالد يتمتع بمزاج معتدل هذا اليوم !! أما هدفك فهو أن يكون تواصلك الإيجابي مع طفلك ضعف تواصلك السلبي كل يوم . إذن ضاعف تعليقاتك المرحية ، ومن ثم ستضاعف فرص طفلك ليكبر بأمان إلى حدودها القصوى ، وبالتالي عندما يشب فإنه يصبح واثقًا

فى نفسه وناجحاً . وإذا كنت مثل باقى الآباء فإنك ستصبح ذلك الوالد السلبى ، لذا اقترح أن تجرب تدريب تدوين التواصل الإيجابى أو السلبى دون أن تغير سلوكك المعتاد ، واسمح لابنك الأكبر أو زوجك بالتدوين وكتابة النتائج . وفى بعض الأحيان تجد أنه من الصعب أن تلاحظ تصرفات طفلك الجيدة حتى تكافئه عليها من خلال تواصلك الإيجابى معه ، ولكنى أؤكد لك أنك ستجد السلوكيات الإيجابية لطفلك بسهولة إذا بحثت عنها .

تيسير عملية التواصل

لقد كنا نتحدث عن طريقة التفكير التى عليك استخدامها للتواصل مع أطفالك . والآن أود أن أكون أكثر تحديداً فيما يتعلق بالمهارات والأهداف التى ينبغى عليك التمسك بها وأنت تطور نفسك لتصبح أكثر فعالية أثناء عملية التفاعل . لذا حان الوقت لتقسيم التواصل إلى مجموعة بسيطة من العناصر . وأولاً أعتقد أن هناك خمسة أنواع للتواصل :

- ١ . تبادل المعلومات : وهى تتعلق بطبيعة الحوارات التواصلية التى ستحاول من خلالها ببساطة تقسيم أو تجميع المعلومات . ولابد أن تكون المعلومات المتبادلة حقيقية ومباشرة . ويمكن أن تتراوح ما بين تبادل الحديث العادى والاستجواب .
- ٢ . التواصل المقنع : وهو يتعلق بطبيعة الحوارات التواصلية التى تحاول من خلالها إقناع شخص ما بتغيير رأيه أو الحيد عن موقفه . وهذا النوع من الحوارات يتعارض مع مشاركة المعلومات الحقيقية ؛ لأنه يعتمد على العواطف والمشاعر ، وفى أغلب الأحيان على المثابرة .
- ٣ . التواصل التحفيزى : وهو يتعلق بطبيعة الحوارات التواصلية التى ستحاول من خلالها تحفيز شخص آخر ببذل المزيد من الجهد أو ربما إقناعه بالمزيد من الاهتمام . وهو يختلف عن التواصل المقنع من ناحية عدم ضرورة إقناع الشخص بتغيير رأيه وموقفه ، كل ما فى الأمر أنك فى حاجة إلى المزيد من العواطف . ولكنه يشبه التواصل المقنع فى أنه تفاعل ملهم ويتميز بالمشاعر والحميمية . ويتنوع ما بين الاهتمام العادى والاستجواب الموجه .

٤. التواصل بهدف حل المشاكل : وهو يتعلق بطبيعة الحوارات التواصلية التي تواجه من خلالها المشاكل والأزمات ، وربما تكون تحت ضغط ضيق الوقت . وبالنسبة لهذا النوع من التواصل ، فإنك عندما تحاول مع طفلك التوصل إلى حل للمشكلة عن طريق استخدام أكثر من حوار يعنى أنكما تتكاتفان وتعملان بروح الفريق الواحد ، حتى لو كان الطفل هو سبب المشكلة .
٥. التواصل بالارتباط : وهو يتعلق بطبيعة الحوارات التي تحاول من خلالها الارتباط بشخص بطريقة ذات معنى . وتتميز هذه التفاعلات بالالتزام العاطفي ، إذا أردت أن تحظى بصديق جيد فكن صديقاً جيداً .

وعليك التفكير طوال الوقت في حوارات التواصل التي ستستخدمها مع طفلك ، ومن ثم تضع هدفاً في رأسك ، واعرف أين ومتى تتواصل مع طفلك في اللحظات المهمة ؛ لأن وجود هدف سيساعدك على الوصول إلى ما ترمى إليه .
وبالإضافة إلى هذه الأنواع الخمسة أعتقد أن هناك نموذجين للتواصل :
التواصل من طرف واحد ، والتواصل المتبادل بين طرفين ، ومن وجهة نظري ، فإن التواصل أحادي الطرف ، وهو الأكثر شيوعاً والأكثر خطورة . ومن أمثلة هذا النوع من التواصل الذي كان مثيراً للإحباط عندما كنت أنا وروبين نشترى لولدينا دراجات أو عدة تزلج أو معدات للقفز كانت موضوعة في صندوق في حجم شقة صغيرة ومعها كتيب تعليمات يحتوي على مئات الصفحات عن " التركيب السهل " ، ولكن بالطبع كان من الصعب تركيبه دون مساعدة مهندس ميكانيكا وبالطبع لن تجد من يرد على محادثتك الهاتفية في الثانية صباح عيد رأس السنة من أجل الإجابة على استفساراتك أو مساعدتك في تركيب هذه الأشياء . وهذا الموقف يدل على التواصل من طرف واحد : حيث يوجد طلب أو رسالة ، ولا توجد إجابات عليها ، أو ردود أو مردودات أو استفسارات ، أو توضيحات ، فقط مجرد رسالة فحسب .

أما النموذج الثاني وهو التواصل بين طرفين وهو الذي آمل أن تتعلمه وتتمسك به وتمارسه مع أسرتك . وهو بعكس التواصل أحادي الطرف . حيث يعتمد على حلقة من التواصل . حيث يتبادل من خلالها المستقبل والمرسل الرسائل لضمان الدقة والوضوح . ويحتوي نموذج التواصل من طرفين على أربعة خطوات :

١. التواصل المبدئي : يكون مرسل الرسالة فى عقله و يقيمها و يعيد صياغتها ثم يرسلها ، والشخص الذى يجيد التواصل لا يلتزم بخطة : " استعد ، أطلق ، هدف " .
٢. حلقة التغذية الاسترجاعية: يعيد المستقبل إرسال ما سمعه إلى المرسل مرة أخرى حتى يتأكد من فهمه للرسالة بشكل صحيح ، ويمكن أن يحاول المرسل التأكد من أن المتلقى قد فهم رسالته بتوجيه سؤال بسيط مثل : " أخبرنى ماذا سمعت ؟ " . أو ربما يأتى العرض من المتلقى : " إن ما قلته . . . " : وهذا يسمح لكل من المرسل والمستقبل - وفى حالتك الوالد والطفل - بالتعرف على دقة توصيل الرسالة ووضوحها من عدمه . وعندما ترسل الرسالة (أ) بينما يتلقى طفلك الرسالة (ب) فإنك ستواجه مشكلة قد تؤدى إلى عواقب سلبية ، وسوء فهم وسوء تقدير لطبيعة الرسالة . ولأن معرفة معانى الرسائل أمر صعب فإذا كنت فى موقف يصعب عليك فيه المخاطرة بالتواصل غير الصحيح . فإن حلقة التغذية الاسترجاعية هى الحل .
٣. إعادة العبارة والتوضيح: فى هذه الخطوة يقوم المرسل بإعادة تنقية الرسالة حتى تصل إلى أقصى درجات الدقة عند استجابته للتغذية الاسترجاعية أو الأسئلة التى يرسلها المتلقى .
٤. حلقة التأكيد: فى هذه الخطوة تكرر عملية إعادة العبارة والتأكيد حتى يتفق كل من المرسل والمستقبل على ما تم إرساله واستقباله ، وهذا لا يعنى أن رد فعل المستقبل حول الرسالة سيكون وفقاً لرغبة المرسل ، إن الأمر يقتصر فقط على اتفاق الطرفين على وضوح الرسالة وفهم المقصود منها .

وفيما يلى نبذة مختصرة لأكثر الحوارات استجابة والذى دار بين ريبكا وهى أم تبلغ من العمر واحداً وأربعين عاماً وابنتها " سلوان " البالغة من العمر سبعة عشرة عاماً حول إمكانية زهاب " سلوان " إلى حفل ما بعد التخرج فى منزل يقع على بحيرة قريبة . وقد جرت المحادثة بعد أن أمضيت فترة معقولة من الوقت مع ريبكا ناقشت معها عناصر التواصل المتبادل .

الأداة ٢ : التربية بمنهج واضح / ٢٠١

ريبيكا (رسالة مبدئية): لقد قررت أنه لا يمكننى السماح لك بحضور الحفل لأنها لن تخضع إلى رقابة أى شخص كبير ، ولا أود أن تقعى فى هذا الخطأ ، والآن هلا رددت ما سمعت .

سلوان (التغذية) أنت لا تثقين بى فحسب . بل تعنقدين أننى قد آتى بأفعال الاسترجاعية) : غبية .

ريبيكا (إعادة العبارة والتوضيح) : سلوان ، الأمر ليس كذلك إننى أثق بك ولا أعتقد أنك تنوين الإتيان بأفعال غبية ، ولكننى ذكية بالقدر الذى يجعلنى أعرف أن هناك متاعب ومشاكل يمكن أن تقع لك ولا أود أن تصيبك ؛ لأنك إذا ذهبت إلى هناك وصدرت أفعال طائشة عن الآخرين وتأذى أحدهم أو غرق فى البحيرة أو احترق المنزل فستتمنين لو لم تذهبي إلى هناك . إن مهمتى هى رؤية ما وراء الأشياء ، ولا أود أن تقعى فى مثل هذا الموقف . والآن هلا كررت على ما سمعت .

سلوان (حلقة التأكيد) : أسمى حسناً فهمت أنك ترين أن المشكلة تكمن فى الموقف وليس فى ، ولكننى ذكية بما يكفى لأغادر المكان إذا خرجت الأمور عن السيطرة . أعتقد أن الأمور ستسير على خير ما يرام ، ولا ضرر من السماح لى بالذهاب .

وقد استمرت المناقشة من هذا المنطلق . لم يسمح لسلوان بالذهاب إلى الحفل ولكن من خلال التواصل بين الطرفين يمكنك أن ترى مفهوماً مغلوطاً - حيث تود الطفلة أن تلعب دور الضحية كما اتضح فى عبارة " أنت لا تثقين بى " ... الأمر الذى أوضحت حقيقته ربيكا التى قدمت معلومة إضافية . ولكن إذا تعاملت ربيكا مع هذا الموضوع بأسلوب التواصل أحادى الطرف وقالت : " لن تذهبي إلى الحفل لأننى والدتك وهذه نهاية الموضوع " . فإنها ما كانت لتتعرف إلى ما تفكر فيه سلوان أو اعتقادها بأنها ضحية . ولكن عندما التزمنا بأسلوب التواصل المتبادل واستمعنا إلى بعضهما كائننا قادرتين على الاتفاق والاختلاف . وعلى الرغم من أن سلوان لم تحصل على ما أرادت ولكنها لم تخرج بانطباع خاطئ بأن والدتها تعتقد أنها طفلة غير مسؤولة .

كن مراعيًا للآخرين ، وكن قويًا ظاهرًا وباطنًا

لا يمكن أن تنجح عملية التواصل بفعالية إذا كنت تعطى نفسك رسالة واحدة مثل : " هذا لن ينجح " - بينما فى الوقت ذاته تنقل إلى طفلك رسالة عن الأمل والتسامح . إذن لابد أن يتوافق التواصل الخارجى المتماسك مع التواصل الداخلى . إذ لا يمكنك القيام بمهمة المنقذ بينما تفسد نفسك طيلة الوقت ، فهذا ليس وقت التشكك فى نفسك أو تجريمها وانتقادها . ومما لا شك فيه أن الكبار أيضًا يعانون من التشكك بأنفسهم والإحساس بعدم الأمان ؛ لأننا الآباء والأمهات نعانى من مشاكل أيضًا ؛ لذا أنت فى حاجة إلى أن تكون واعيًا دائمًا وحريصًا فيما يتعلق بأفكارك الداخلية وقت الأزمة . لذا خلص عقلك من هذه الرسائل السلبية لأنها ستقف عقبة فى طريق محاولات الإنقاذ التى تجريها :

- الخطأ خطئى .
- لن ننجح فى تجاوز هذه الأزمة أبدًا .
- أعلم دائمًا أن الأمور ستنتهى على هذا النحو .
- لا يمكننى التعامل مع هذا الأمر .
- لا يمكننى مواجهة هذا .
- لا يمكننى الخروج من هذا الأمر .

وعندما تشعر بأن هذه العبارات تحاول الخروج من فمك ، اقضم لسانك الداخلى وواجه الأفكار الانهزامية بالمزيد من الرسائل الإيجابية التى ستدفعك خلال الأزمة وتقوى ثقتك وتمنحك القوة . لذا قل أشياء مثل :

- يمكننا إنجاح هذا الأمر .
- سنجتاز هذه الأزمة .
- سأبذل قصارى جهدى ، ويكون هذا كافيًا .
- أعلم أنه يمكننى التعامل مع هذا الأمر .

وهناك العديد من البحوث التى تؤيد نظرية أن الأفكار الداخلية الإيجابية أكثر فعالية فى وقت الأزمة من الرسائل السلبية . فإذا أخبرت نفسك بأنه يمكنك القيام بأمر ما ، فإن احتمالات قدرتك على القيام به أكبر بكثير مما إذا

بذلت جهداً فى التفكير فى مدى سوء الأحوال إذا فشلت . وإياك والنيل من نفسك وقت الأزمة ؛ لأنك لست فى حاجة إلى إضافة المزيد من السلبية والضغوط . لذا اعمل على حل المشكلة ، ولا تكن جزءاً منها بالمساهمة فى وضع المزيد من الضغط .

وكن حريصاً على ألا تقود الحوار الداخلى لأطفالك إلى اتجاه سلبى ، على سبيل المثال ، لا بد أن تحرص كل الحرص وأنت تتحدث إلى طفلك عن سماته أو تطلق عليه مسميات حتى وإن كنت تعتقد أن هذه السمات أو المسميات دقيقة . لأن هذه السمات والمسميات التى تطلقها عليه قد تكون خطيرة ؛ لأن الصغار ينزعون إلى زرعها بداخلهم لتدوم معهم . وغالباً ما يتصرفون وفقاً لهذا التوقع فعندما يقدم والد أحد أطفاله بأنه " البطل الرياضى " ويقدم طفله الآخر " بدودة الكتاب " فإنه يحبسهما فى صندوق يحدد مساريهما .

حتى السمة التى تعتقد أنها إيجابية قد تكون ضارة ، على سبيل المثال كنت أقابل آباءً يقولون على أبنائهم إنهم عابرة ، وهم يعتقدون أن هذه خصلة إيجابية ، ولكن غالباً عندما يسمع الطفل هذه المقولة يتعامل مع المدرسة على أنها أقل من مستواه ، وكذلك الفروض اليومية ! ومن هنا تبدأ مشاكله فى المدرسة وفى علاقته مع مدرسيه والأطفال الآخرين . ويمكن أن يتسبب التعامل مع الطفل ووصمه بأنه يعانى من اضطراب قصورى فى الانتباه أو بطء الفهم أو أنه غيبى إلى انطباع هذه الرسائل والصور الذاتية داخل عقله ، ومن ثم يكون مقيداً أو غير قادر على شىء . ويحتمل أن تتسبب هذه المسميات فى عزوف الطفل عن الاهتمام بالعمل أو اغتنام الفرص ، وربما تعوق كل القدرات المهمة التى يمتلكها ، ويصبح فاشلاً أو يخيب أمله .

وبينما تلقى نظرة على قوة لغة التواصل ومدى تأثيرها على نجاح طفلك بعد أن يشب ، فإننا نلقى نظرة على مشكلة كارثية ولغة كارثية ، والأمر يتعلق بالمبالغة فى الموقف والظروف عن طريق استخدام المبالغة والعبارات القوية .

كانت الليلة الماضية أسوأ ليلة مرت بحياتى كلها !

لقد ارتكبت خطأ فادحاً لا يصدق . ولم ولن أتمكن من غفرانه لك .

أنت أسوأ كابوس قد يصاب به الآباء . لقد حطمت قلبى !

هذا النوع من اللغة يسهل استخدامه ، ولكن من الصعب للغاية إصلاح الضرر الناجم عنه . واللغة الكارثية مقصود بها تحريك مشاعر المستمع بعنف ، وقد

يكون لها تأثير بدني على هؤلاء الذين يأخذون الأمور على محمل الجد ، حيث يرتفع ضغط الدم وتتسارع ضربات القلب وتتشنج العضلات ويمكن لكلمة واحدة سيئة أن تؤدي إلى كل هذه التداعيات . والآباء يلعبون هذه اللعبة . لذا لا تضخم أخطاء أطفالك أو تصرفاتهم الخاطئة . بل كن كما هو مفترض بك الوالد العاقل والمرشد المعنى بالأمر ، وإذا بالغت في أي شيء فبالغ بجنون في السلوكيات الحميدة لطفلك والخصال الجيدة التي يتمتع بها . إذن كن قائداً لفريق التشجيع ولا تكن ذلك العراف الذي لا يرى إلا الأمور السيئة .

استخدم التواصل لتستعد للمستقبل وتندرب عليه

تواصل مع أطفالك لتتوقع المغريات والتحديات التي قد تواجههم ، واجعلهم يتدربون وكأنه دور في مسرحية ، وساعدهم على تجربة الحوارات في عقولهم ليحددوا الطريقة التي قد تساعدهم على التعامل مع المواقف الصعبة . ومن الواضح أن الآباء لا يرغبون في انخراط بناتهم في علاقة عاطفية مع الشباب . ولكن إذا حدث ووقعت الفتاة في مشكلة من هذا النوع فلا بد أن تكون مستعدة للتعامل مع الموقف . فإذا حاول أي شاب دفعها إلى القيام بما لا ترغب وحاول التلاعب معها بعبارات مثل "إذا كنت تحبينني بالفعل لفعلت ... " . فمن الأفضل أن تكون على دراية بما يجب أن تجيب به في مثل هذه الحالة ، وأن تعرف أن هذا أسلوب قديم يتبعه الشباب للتلاعب بالفتيات . فإذا كانت الفتاة مستعدة ورأت أن هذا الشاب يتبع هذا الأسلوب القديم ، فإنها قد تجيبه بعبارة مثل : " إنه تلاعب غبي ؛ لأنك لو كنت تحبني لما حاولت التلاعب بي " .

أما شعار فتية " مؤسسة سكوت " فإنهم يتعاملون بالمبدأ الصحيح : كن مستعداً ، وهو ما يلتزم به الآباء مع أبنائهم عندما يتواصلون معهم . لذا انظر إلى الأمام . وأعد أطفالك بحوارات مشابهة لتلك التي قد يتعرضون لها ؛ لأن المحامين لا يدافعون في قضية ما لم يتوقعوا المفاجآت التي سيدفعها الآخرون لتعوق الدليل الذي يقدمون أو شهاداتهم .

تعلم من النجاح والفشل

أنت كوالد لا بد أن تكون إلى جوار أطفالك لتساعدهم على اكتشاف المعارف وتعزيز نجاحاتهم وقراراتهم الصائبة واختياراتهم الحكيمة . " أعتقد أنك لا بد

أن تكون فخوراً بنفسك لأنك توليت أمر هذا الموسم بنفسك ، وعلى الرغم من أن المدرب لم يمنحك الفرصة الملائمة ، إلا أنك تمسكت وبقيت إلى أن أثبتت نفسك في المباراة ، وعندما واتتك الفرصة أظهرت موهبتك " ، هذه الكلمات من الوالد تدعم الطفل وتمنحه القوة إذا سمعها من والده .

لذا ساعد أطفالك على التعلم من نجاحاتهم ، وانتهر كل فرصة لتعرض عليهم الأمور الجيدة التي قاموا بها ، وأخبرهم بالسبب الذي يجعلك ترى أنهم كانوا ناجحين ؛ أى أبرز خصالهم الإيجابية . وفى كل مرة تشعر فيها برغبتك فى الانتقاد ، يسير الأمر بشيء من الإيجابية ؛ لأنه من الضرورى بالنسبة للأطفال أن يبنوا على مواطن قوتهم بدلاً من محاولة التعويض عن مواطن ضعفهم . لذا ساعدهم على فهم مواطن قوتهم ، ومن ثم يمكنهم تنمية مواهبهم . وعندما يتعلم الأطفال البناء على مواطن قوتهم ، فإن استجاباتهم للتحديات يغلفها العزم وليس الخوف .

استخدم المرح كمساعد

" مدهش " ربما تراودك فكرة الآن مثل : " هذا الرجل لم يفقد شعره فحسب بل فقد عقله أيضاً . وإلى جانب كونى من يحافظ على النظام فى العائلة ، ومن ييسر عملية اتخاذ قرارات الأسرة المهمة فإنه يفترض بى أن أكون مرحاً أيضاً ؟ " .

إننى لا أقول إنه يتعين عليك أن تكون مهرج الأسرة ، بل أقترح أنك إذا أردت أن تربي طفلاً قادراً على الضحك من جنون الحياة ، فلا بد أن تساعده ليرى الجانب المرح من الحياة ، تتمتع بحس الدعابة ؟ هل تعمل دائماً على دفع الناس للعمل بجد ؟ حسناً إطلاق النكات ينجح أيضاً . وأنت بصفتك والداً عليك اتخاذ القرارات الصعبة إذا تطلب الموقف هذا ، ولكن هذا لا يعنى ألا تبتهج أو تضحك أو تسخر من نفسك .

والضحك جزء مهم من الإنسان ، وإذا ضحكت مع أطفالك فأنت تقوى الرابطة معهم ، والضحك يعمل أيضاً على تقليل التوتر ، كما أن طفلك فى حاجة إلى معرفة أن الضحك به قوة للشفاء . فى أول أسبوع عقب انتقال ابنة صديق لى وباللغة من العمر أربعة عشرة عاماً إلى مدرسة جديدة فى مدينة جديدة كان عليها مواجهة مجموعة من الغرباء فى فريق الموسيقى وأن تغنى أغنية عن نفسها ، وقد كانت شديدة العصبية حتى إن جسمها بالكامل كان يرتعش ، ومن

ثم انطلق صوتها مرتعشاً وعادت إلى المنزل تلك الليلة وهى تشعر بالإذلال والحرج . ولكن عندما دخل والداها عليها الحجره ليتحدثا إليها وجداها تضحك من نفسها .

فبادرها والدها قائلاً : " ماذا يحدث؟ لقد اعتقدت أنك حزينة بسبب ما حدث اليوم " .

" كنت أفكر فى أن الأطفال الذين يغنون فى الفريق سيقولون لى غداً عندما يروننى : مرحا أنت خمنى من الذى يرتجف - أنت ! " .

ثم أخبرها والدها فى وقت لاحق بأن هذا ما جعله يعرف أنها ستنجح فى حياتها ؛ لأنها تمتلك قدرة على المرح فى أحلك الظروف . إنن فالضحك علاج رائع . وكلما ضحكت ؛ قل مقدار الضغط الذى تعانى منه . وقد كانت الابنة قادرة على علاج مشاعرها المجروحة والإحراج الذى عانت منه بالنظر إلى الجانب المرح للموقف . والحياة بالفعل مشهد كوميدى وهى حقيقة واضحة . لذا اضحك كلما تسنى لك هذا ؛ لأن هذا يقلل من احتمالات تعرضك للجنون ، كما أنه يزيد من قدرتك على تقبل الأمور بدلاً من أن تصبح جد عابس وسيئ المزاج . حتى عندما تسوء الأمور إلى حد كبير - كأن يبول الكلب على الأرضية ، أو يحترق طعام العشاء أو يسكب طفلك الحليب على السجادة - لا تغضب ، بل حاول أن تضحك على سخافة الموقف . ونظف المكان وواصل حياتك ، ولكن فى البداية لا بد أن تضحك على مدى سوء كل الأمور .

وبالطبع هناك فارق بين المرح الذى يدمرك ، والضحك على حساب طفلك . لقد كانت الابنة التى تحدثنا عنها منذ قليل قادرة على الضحك من الموقف الصعب الذى مرت به ، وكذا رد فعلها تجاهه ، ولكن كان والداها فى حاجة إلى الضحك معها لا عليها . لذا ساعد أطفالك على إيجاد المرح ، ولكن لا تجعلهم مصدر نكاتك وسخريرتك ، وعندما يستطيع الناس إيجاد الجانب المرح فى المواقف الصعبة تقل احتمالات تعرضهم للضغوط ، ومن ثم يكونون فى موضع دفاع . وإحدى سمات الأسرة الناجحة هو وجود الكثير من المرح والنكات التى يتشاركها أفراد الأسرة . ومن العلامات الصحية أيضاً أن تقص أنت وأطفالك القصة تلو الأخرى عن الوقت عندما كان الأب يلبس الرضيع ، وعندما كانت الأم تعتقد أن اسم الفرقة الموسيقية الجديدة هو اسم طعام للكلاب ، وعندما أعد الأطفال عجة البيض لطعام لإفطار . وحاول الحفاظ على اللحظات المجنونة التى مرت بالأسرة بتكرارها والضحك عليها . وهذا يخلق جواً من الترابط ، ويذكر جميع أفراد الأسرة بأنكم أشخاص مشاغبون ترتكبون أخطاء مجنونة ، ولكنكم

الأداة ٢ : التربية بمنهج واضح / ٢٠٧

تحبون وتحترمون بعضكم البعض . ومشاركة الضحك هو تعبير عن الإنسانية والجماعة . اضحك مع أطفالك وسترى العالم يبتسم من حولك .

التقييم

لنقيم الآن فرص التواصل التي يمكنك صنعها . اختر لكل عبارة متوافق (م) أو غالباً (غ) أو غير متوافق (غ م) أو (لا) .

- | م | غ | غ م | لا |
|-----|--|-----|----|
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١ . | أعترف عندما يقوم ابني بشيء إيجابي وأكافئه عليه . | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٢ . | أعترف عندما يقوم ابني بشيء سلبي وأحاول تفهم مشاعره . | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٣ . | عندما يحقق ابني شيئاً ما ، وأود استعراضه دون انتقاد طريقة تفكيره وسلوكه الذي أدى إلى هذه النتائج . | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٤ . | عندما يقوم ابني بشيء سلبي أود استعراض طريقة تفكيره ونواياه التي أدت إلى هذه النتائج . | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٥ . | يمكن لطفلك أن يحدد لك خمس خصال حميدة يتمتع بها ؟ هل يمكنك تأكيدها ؟ | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٦ . | هل يمكنك وصف مشاعر طفلك . | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٧ . | هل يمكنك وطفلك التوصل إلى تفهم لنواياك وسلوكياتك ؟ | | |
| ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٨ . | هل تتحدث إلى طفلك يومياً ؟ | | |

- ١ ٢ ٣ ٤ م غ م غ لا
٩. هل تدرك أنت وطفلك مشاعركما تجاه بعضكما البعض والأهداف والرؤى التي يراها كل واحد كمثال للنجاح ؟
١٠. هل تعرف ما مفهوم طفلك عن النجاح ؟

النتيجة : إذا اخترت رقم (٣) لأى بند من البنود يجب أن تجعله فى أول اهتماماتك . أى تعمل على أن تكون إجابتك عليه بعد ذلك رقم (٤) . أما إذا كانت إجابتك أقل من رقم (٣) أى (١) و (٢) فيجب أن تعمل على تعديل سلوكك بشأن هذه البنود .

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من تغطية الكثير . وآمل أن تمنح هذه المعلومات التى تلقيتها الوقت الكافى لتتغلغل بداخلك . تأمل أهمية التحدث إلى أطفالك والأكثر أهمية الاستماع إليهم حتى تتمكن من فهم ماهية شخصيتهم الحقيقية . فإذا قمت بهذا فستحظى بفرصة أفضل للتأثير فى الشخصية التى سيكونون عليها عندما يرشدون . وهناك شىء آخر أخير - لا تنس الضحك مع أطفالك حتى لو كنت أنت سبب هذا الضحك لأن المرح يشفى !

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الأداة ٣ :

التربية باستخدام أسلوب التفاوض

كن شريكاً لطفلك

إنك تعرف أن أطفالك قد شبوا عندما يتوقفون عن
سؤالك من أين جاءوا ، وعندما يرفضون إخبارك
إلى أين يذهبون .
- " بي . جى . أورورك "

والآن لنعقد اتفاقاً : سواء أدركت هذا أم لم تدركه فإنك تدخل فى عدد لا
حصر له من المفاوضات طيلة اليوم وفى الحقيقة أعتقد أن الحياة هى سلسلة
طويلة من الأخذ والعطاء تبدأ منذ لحظة الميلاد ، وتنجح فى أولى مفاوضاتك
عندما تبكى وأنت رضيع لتجذب الانتباه وتحملك والدتك . ولاحقاً عندما تدخل
مرحلة روضة الأطفال وتتفاوض بشأن المساحة المحددة لك فى الملعب ، وفى أول
صدام لك بالمدرسة تتفاوض لتجذب الانتباه . وعندما تصل إلى المرحلة الثانوية
ويبدأ اختلاطك بالجنس الآخر الذى تود جذب انتباهه الأمر الذى يتطلب المزيد
من الأخذ والعطاء المعقد ، ثم تنتقل إلى سوق العمل تتفاوض مع جليسة الأطفال
حول أجرها فى الساعة ، وتتفاوض مع الجيران حول أجر الشخص الذى يقص
الحشائش . وأول سيارة تشتريها . وأول وظيفة تشغلها . وأول راتب
تتقاضاه ، وأول منزل تشتريه كل هذه الأمور تحتاج إلى تفاوض .
وربما لم تفكر يوماً فى نفسك كمفاوض . وربما لم تستخدم كلمة "مفاوضة"
فى المقام الأول لتصف هذه العمليات . ولكن هذا ما تقوم به بالفعل . وبالنسبة
للآباء فإنهم فى حاجة إلى الوعى بأهمية المفاوضات المتعمقة من أجل العلاقات
الأسرية . والهدف من وراء هذه المفاوضات هو الوصول إلى حلول مرضية لجميع
الأطراف . وفى هذه المفاوضات يود كل طرف أن يشعر بالرضا وتحقيق ما
يريد ، وهذا النوع من العلاقات ينجح ويدوم . وفى مجال العلاقات إذا نزع

إلى عقد صفقات لصالحك طوال الوقت وتجاهلت احتياجات شريكك أو أطفالك ستبدو في البداية فائزًا وتسير الأمور لصالحك ، ولكن هذا لن يدوم إلى الأبد .
وجميع أنواع العلاقات تُعرف بأنها متبادلة ، والتعريف الذى توصلت إليه لوصف طبيعة العلاقات التى تربطك بمن حولك هو نتاج لتلك المفاوضات التى تجربها مع من حولك . وربما تقول لنفسك : " أنا لا أتفاوض فى هذه العلاقة لأنها موروثية ، وتتم على نحو تلقائى " . ولكن هذا ليس بالأمر الصواب ؛ لأنك تعلم الناس كيف يتعاملون معك ، وهذا يتضمن طبيعة علاقتك بأطفالك . فإذا لم تكن هذه العلاقة ترضيك فعليك إعادة التفاوض معهم .

وبغض النظر عن التعريف الذى تستخدمه لوصف طبيعة علاقتك الأسرية وسواء أكانت اليد العليا لأطفالك أو للوالد أو للوالدة أو للجميع ، فإن هذا الأمر نتاج تفاوض كل فرد بشأن دوره ، حتى الكلب " سباركى " يتفاوض بالنجاح وهز ذيله . وسواء أدركت هذا أم لا ، فإن التفاوض يحرك كل العلاقات بين أفراد الأسرة وهى عملية تلقائية إننا نتفاوض بشأن القواعد ، وتوزيع السلطات ، والمعايير ، والأهداف ، والنماذج ، وأسلوب العائلة وتناغمها .

ويقول " هيرب كوهين " وهو خبير فى التفاوض الدولى إنك إذا حاولت التأثير على شخص أو إقناعه أو التلاعب به أو توجيهه فأنت تتفاوض . كما أنك تدخل فى مفاوضات من أجل تقريب هوة الخلافات ، أو إدارة الأزمات ، وحل المنازعات وإحداث تغيير فى علاقتك ، ولنشرح هذا الأمر بمزيد من الإيضاح : المفاوضات هى دماء الحياة التى تجرى فى شرايين العلاقات والتفاوض مهارة توضح مدى نجاحك وقدرتك على التأثير ، لذا من الواضح أن أحداً لم يتلق يوماً تدريباً على التفاوض ، وبما أن المجتمع لم يعلمك هذه المهارة المهمة وغير المتاحة ، فإننى سأعلمك إياها الآن .

أساليب التفاوض

كما سبق وأوضحت فى الفصل الخامس فإنه يمكن للآباء استخدام أساليب مختلفة للتفاوض ، والخطوة الأولى هى تقييم شخصية الطفل وطبائعه التى تتعامل معها ، وهى التى تحدد أسلوب التفاوض الذى ستستخدمه والذى يتناسب مع هذه الطبيعة . فإذا كان طفلك متمرداً ، فليس من الضرورى استخدام أسلوب الأوامر الصارمة مثل " أنا من يقرر هنا ! " لأن هذا الأسلوب يشعل جذوة المقاومة ، وأنت تود أن يتفق طفلك معك ويشعر بأن الأمر بيده ، وأن

الفكرة فكرته هو . ومن المهم بالنسبة لطفلك أن يفهم أساسيات التفاوض ؛ لأنه مهارة من مهارات الحياة المهمة .

وعندما بلغ ابني جاي العاشرة من عمره كنت أتركه يشهد الكثير من المفاوضات اليومية ، خاصة إذا كنا نحاول شراء سيارة أو ماكينة جديدة لجزر

الحشائش ، أو نحاول حل مشكلة مع الجيران

حول كيفية تركيب السياج أو صف السيارة . وفي

بعض الأحيان ، كنت أسمح لجاي بالتفاوض حتى

يكتسب الثقة في نفسه وفي قدرته . وفي أحد

الأيام قررنا فجأة الذهاب إلى مباراة كرة السلة

لفريق دالاس مافيريكس . ولم يكن لدينا تذاكر ،

وعندما وصلنا إلى الملعب كان الناس يبيعون

التذاكر على الرصيف ، وأرسلت جاي للتفاوض

مع أحد الباعة الجائلين لشراء التذاكر ، ولكن في

البداية تفاوضت معه عن الصفقة التي أريدها فقلت

له : " نود أن نجلس في مدرجات الدرجة الثالثة حتى نتمكن من مشاهدة

المباراة . معك مائتا دولار ، ولكن إذا تمكنت من شراء التذاكر بأقل من هذا

احتفظ لنفسك بالفرق . فإذا تمكنت من الحصول على التذاكر بمائة وخمسين

فاحتفظ بالخمسين الباقية لنفسك " .

وقد نجح جاي في هذا اليوم ، وكان بائع التذاكر راضياً بما حصل عليه .

وكان هدفي تعليم جاي أن يكون أكثر هدوءاً وهو يتفاوض ولا يستحوذ عليه

الأمر . وفي بعض الأحيان ، يعتقد الناس أن " المفاوض " كلمة تحمل معنى غير

لائق ويشعرون بالقلق حيالها . ولا يرغبون في إجراء مفاوضات ؛ لأنها تسبب

توتراً وضغطاً هائلاً وهي تعنى المواجهة . ولكن ليس بالضرورة أن يكون

التفاوض على هذا النحو . إذ يمكن أن تكون المفاوضات ودية وموجهة لحل

المشاكل . لذا فكر في التفاوض على أنه عملية أساسها العمل الجامعي الذي

يهدف إلى إيجاد حلول .

وبالنسبة للتفاوض بشأن العلاقات على وجه التحديد أنت في حاجة إلى

إرساء قواعد الاحترام المتبادل عن طريق التعامل مع الآخرين على أنهم أناس

عاقلون ويتمتعون بالذكاء ، وبالنسبة لي أعتقد أن أبنائي أشخاص عظماء أود أن

يعرفوا كيف أفكر بهم وما أشعر به عندما نتفاوض معا ، وعندما تختل إحدى

نظم المنزل يسهل على الآباء والأبناء تحت وطأة الضغوط التعامل مع بعضهم

نتائج الاستبيان :

ستة وأربعون بالمائة من الآباء

قالوا إن أكبر مشكلة عاطفية

تواجه أبناءهم هي التوافق

مع الضغوط والتعامل

مع الإحباط .

الرغبة المشتركة لحل المشكلة هي أهم عوامل التفاوض . وكم ستكون الأمور صعبة إذا لم يهتم أحد الطرفين أو كليهما بحل المشكلة .

وتمكن كل من " فرانسيس " و " سين " من حل المشكلة عندما شعرا بالأمان فى عملية التفاوض . حيث وضعا معاً جدولاً يمنح كل واحد منهما الحق فى استخدام السيارة عندما يكون فى حاجة ماسة إليها . ولأن " فرانسيس " هى التى تدفع متطلبات السيارة ، فقد طالبت بحقها فى أن تعرف إلى أن سيذهب سين عندما يأخذ السيارة ، أما " سين " فكان يعرف أنه لا بد من أن هناك فى المقابل مهام إضافية عليه القيام بها من أجل التمتع بميزة استخدام السيارة . وكم كانا سعيدين بالتوصل إلى حل على الرغم من تمسك " فرانسيس " بحقها فى الخوف عليه ، وعلى الرغم أيضاً من إشارة " سين " إلى أنه فى القريب سيستخدم السيارة على الدوام . والحقيقة هى أنه لا يمكنك التفاوض بمنأى عن طبيعة البشر ، أو بمنأى عن رغبات المراهقين الطائشة . وباختصار ، فقد رحل كل منهما وهو يشعر بالرضا على الرغم من أن كلا منهما لم يحصل على ما يريده بنسبة مائة بالمائة . فقد كان هناك نوع من الأخذ والعطاء . يجعلك تعرف أنك أبرمت صفقة عادلة .

سلطة الطفل

على مر السنوات كانت واحدة من أكثر الشكاوى التى سمعتها من الأطفال هى شعورهم بانعدام سلطتهم فى أثناء التفاوض مع آبائهم . والعديد منهم رأوا أن آباءهم قضاة فى محكمة يحاولون تأديبهم بالقرارات التى يتخذونها . وبالطبع لن يرغب أى شخص فى تلقى مثل هذه المعاملة سواء طفل أو بالغ ، لأن كلاً منا يود أن يعبر عن رأيه ، وأن تراعى مشاعره ، وحتى لو لم يملك مفاتيح السيارة أو المال أو يكون هو من يضع القواعد بالمنزل . وينجح الأطفال فى البيئة المنظمة التى تتسم بوضع حدود يمكن توقعها . ولكنهم فى نفس الوقت يحبون أن يشعروا بأنهم يتخذون القرارات لأنفسهم فى حدود الإطار المرسوم لهم . كما أنهم يودون أن يشعروا بأنه بإمكانهم نيل حقوق ومميزات لقاء قيامهم بما هو متوقع منهم ، وكذا أن يتمتعوا بمقدار من السلطة والقدرة على القيام بما يحبون . وإذا شعر الأطفال بأنك تنتهج موقفاً صارماً ، وأنك لا تهتم لما يقولون أو يفعلون وأنهم لا يستطيعون فرض أى سلطة ، أوكد لك أنهم سيبتعدون عنك ويبحثون عن طريقة أخرى ليحصلوا على ما يريدون بأية وسيلة . وفى بعض

الأحيان ، يفضل الأطفال الذين لا يمتلكون المهارة اللازمة ويشعرون بانعدام حيلتهم وأنهم رأى لهم فى قرارات الأسرة ، طلب العفو بدلاً من الأذن . فإذا اعتقدوا بأنك تستغرق وقتاً طويلاً للموافقة على ما يريدون ، وأنهم سيبقون سجناء انعدام الحيلة ، سرعان ما يدركون أنهم لن يخسروا شيئاً إذا تجاهلوا قواعدك وفعلوا ما يريدون ، حيث سيفكر بعضهم قائلاً : " إننى قليل الحيلة وسجين سلطة والذى بالفعل ، فما الذى سأخسره إذن ؟ " . وغالباً ما يخبرنى الأطفال بأنهم يعتقدون أن آباءهم لديهم معتقدات ثابتة عن التربية ، ولا أمل إطلاقاً فى تغييرها ، كما يؤمنون أيضاً بأن عقوبة أخطاء الماضى مثل السلوك غير المسئول أو التفوه بألفاظ غير لائقة أو الكذب ستكون عقوبة مؤيدة دون أى أمل فى العفو أو الإفراج المشروط ، وأنهم مشتبه بهم ولن يحظوا أبداً بثقة آبائهم . لذا من المهم أن يدرك الأطفال أنك ستجلس معهم إلى مائدة المفاوضات بعقل متفتح واستعداد كامل لنسيان الماضى . ومن المهم أيضاً أن يعتقد الأطفال أنهم يملكون مقداراً من السلطة لإقناع الأسرة المتفتحة والتأثير عليها . وعندما يشعر الأطفال بأن آباءهم يستمعون إليهم ويأخذون مخاوفهم مأخذ الجد تقوى ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذاتهم . وأنت كوالد وظيفتك أن تضع مجموعة من الحدود والخيارات المباشرة والمهمة والقيم الثابتة والأخلاقيات لك ولطفلك وفى نفس الوقت عندما تدخل فى مفاوضات لا بد أن تكون حريصاً على الإنصات لما يهم طفلك ، لأنه لن يهتم بالمكسب أو الخسارة إذا استمعت إليه . والأطفال يشعرون بأن لهم رأياً ، وأنهم يتمتعون بالسلطة ، وهو ما ينعكس فى صورة شعورهم بالأمان والأمن .

وضوح الهدف

كلنا يقع فى هذا الخطأ ، فعندما تصدر قراراً لطفلك - شأنك شأن جميع الآباء وأنا معكم - تخفق عند نقطة محددة ألا وهى إخبارهم " بالسبب " (سواء كان الأمر كبيراً أو صغيراً ، مثل : لماذا لا يستطيع الطفل تناول كوب من اللبن المخفوق من الحجم الكبير أو امتلاك سيارة من طراز كورفيت) . وفى الواقع سيسألك أطفالك عن " السبب " باستخدام أسلوب يقوض مقاومة الآباء : لذا أنصحك بأن تشرح لهم السبب ؛ لأن هذا يساعد طفلك على فهم أسبابك . الأساسية ومن ثم يتعلم كيف يحكم بنفسه على الأمور كما سيكون لقواعدك التى تضعها معنى ووزن إذا كان لها أساس . وعلى العكس سيكون تأثير هذه القواعد

البعض على أنهم أعداء ، وتصفع الأبواب ، ويتراشقون بالكلمات وتظل المشاعر السطحية هادئة ، ولكن الداخل متأجج يمكن استثارته بسهولة ، وفي ظل هذه البيئة المليئة بالمتفجرات يفقد الآباء والأبناء شعورهم بالحب والاحتياج تجاه بعضهم البعض . وعندما تتفاوض مع أطفالك لست فى حاجة إلى التهديد أو التخويف أو الترويع لأنك تبني علاقة على المدى البعيد .

ومن خلال المفاوضات العائلية أنت لا تهدف إلى الأخذ والعطاء السريع بل تسعى إلى تحقيق هذا على المدى البعيد . لذا ينبغي أن تكون حساساً تجاه أفراد أسرتك لأن الأمر يختلف عن التفاوض مع بائع التذاكر الذى يقف على جانب الشارع (بل إننى أعتقد أنه من المهم أن تتعامل مع هذا الموقف بكبرياء واحترام أيضاً) . ولا بد أن تسلك الطريق الصعب عندما تتفاوض خاصة مع أطفالك حتى يشعروا باحترام الذات .

والمفاوضات الناجحة مع أطفالك تقود دائماً إلى حل . وعندما تعقد معهم اتفاقاً لا بد أن تشعروا جميعاً بأن هذا الاتفاق يلبي احتياج كل طرف منكم . وعندما تجرى المفاوضات بينك وبين طفلك بالطريقة اللائقة ستخرجان بهذا التوجه "لقد أيدتكم لأنها ليست قضيتك وحدك بل قضيتنا ."

وعندما تبدأ التفاوض فاحرص على ترتيب عقلك جيداً . وحتى يكون التفاوض فعالاً ، عليك أن تكون على علم بكل ما هو جديد فى عالم طفلك ، وأن تكون على دراية باهتماماته ، وكذلك افهم أهداف طفلك قبل أن تبدأ التفاوض معه . وتأكد أن ما تتفاوض بشأنه هو الأفضل لجميع أفراد الأسرة ، وليس لمجرد أنك مقتنع به . وكن ماهراً فى استخدام سلطتك لأنه من السهل أن تدير مفاوضات من جانب واحد عندما تجمع كل الرقائق فى يديك ، ولتدرك أنك عندما تتفاوض مع أطفالك ربما لا يملكون فهماً كاملاً لما هو أفضل ما فى صالحهم . لذا حاول أن تجعل طفلك يفهم منطقك الذى يهدف إلى حماية الأسرة ، ولكن لا تشعر بالذنب إذا لم يفهموا مقصدك . بمجرد أن تقوم بهذا التوضيح البسيط لا تشعر بالذنب عندما ترغب فى السعى لتحقيق بعض الأهداف من هذه الصفقة .

لا تتردد فى التفاوض

يرفض العديد من الآباء والأبناء الجلوس إلى مائدة المفاوضات نتيجة لما ترسب من مشاحنات عقب فشل المفاوضات السابقة التى فشلت لأنها أجريت

بأسلوب يخلو من المهارة ويتسم بالتحفز . لذا لا تتوقع أن تكون العودة إلى مائدة المفاوضات أمراً سهلاً ، فقد يكون هناك بعض التردد .
عندما زارتنى " فرانسيس " مع ابنها " سين " البالغ من العمر ستة عشرة عاماً كان محور الخلاف بينهما استخدامه لسيارة الأسرة . وهى نقطة خلاف شائعة بين الآباء والمراهقين . وفرانسيس أم مطلقة منذ سبع سنوات ، وكان " سين " يشعر بالاستياء نتيجة لخلو حياته من والده . وبالطبع لم تكن السيارة هى محور الخلافات ، بل كانت هناك أمور أخرى ، ولكن مسألة السيارة قادتتهما إلى التصادم ، وخاصة عندما بدأ سين فى الخروج مع أصدقائه من البنين والبنات .

وقد توصلت " فرانسيس " إلى التفاوض معه على أساس معتقداتها وهو الأمر الذى ينبغى أن ينتبه إليه الآباء ؛ لأن الموروث العائلى قد يظهر فى أى جزء من أجزاء علاقتك بأطفالك . ولكن مدى تأثير الموروث العائلى الذى ناقشناه فى الفصل الرابع على موقفك حيال التفاوض مع أطفالك هو مثال واحد ضمن مجموعة من الأمثلة . فإذا اتسمت مفاوضاتك مع والديك فى مرحلة الطفولة بالمواجهات فإياك واسترجاع ذكرياتها . بل تجنبها تماماً ، وحاول تطويرها للأفضل . لا تتخل عن سعيك لتحسين عملية التفاوض ، وبالنسبة لـ " فرانسيس " كان والدها ديكتاتورياً ، وكان يميل إلى استخدام العنف البدنى ؛ لذا تعلمت " فرانسيس " منذ طفولتها تجنب أى نوع من أنواع المواجهة المباشرة معه مهما كلفها الأمر . ولم تسع إلى إقناعه بالقيام بشيء يرفضه . وكان سين يشبه والده فى الشكل . ولكنه ورث مشاعر والدته . ولأنه لم يعرف الكثير عن حياة والدته من خلال خبرته المحدودة ، فقد أصبحت عملية التفاوض بينهما مجرد محاولة للتلاعب والجدال وليست محاولة للتوصل إلى تفاهم مشترك من خلال الحوار العقلانى .

لذا حاولتُ وضعهما على أول الطريق من خلال وضع تعريف جديد للتفاوض بين " فرانسيس " و " سين " وهو ما سأتناوله بالمزيد من التفصيل لاحقاً . ولأن تجنب المواجهة المباشرة كان القاعدة المتبعة فى المنزل فقد أصيبت الأم والولد بحالة من الإحباط والحنق بسبب القضايا المعلقة بلا حل . لذلك فقد قدمت لهما صيغة تفاوض توفر بيئة آمنة لكليهما عند التفاوض . وتعمل على حل الأمور ، وذلك بمواجهة الأمر دون انتهاء الأمر بالشجار . وبشأن مشكلتهما الرئيسية فقد كان لدى كليهما الرغبة لحل مشكلة السيارة وهذا ليس بالأمر الهين إذ إن

ضعيفاً ، ولن يدوم طويلاً إذا اتبعت أسلوب إصدار الأوامر دون توضيح أية أسباب .

على سبيل المثال ، المقولة القديمة التي اعتاد الآباء على قولها : " إذا لم تتناول خضراواتك فلن تتناول الحلوى " . سيلتزم أطفالك بالطبع طالما أنت معهم وتحفزهم على ذلك ولكن في المرة القادمة عندما لا تكون بصحبتهم ما الذى سيدفعهم إلى تناول الخضراوات قبل تناول الحلوى ؟ إذن بدون حافز أو منظور داخلي فإنهم سيلتزمون كميات هائلة من الحلوى تاركين الخضراوات . فلنتحدث إلى أبنائك . ولتقدم لهم ليس فقط توجيهات وإنما أيضاً قدم لهم الغرض من هذه التوجيهات والأوامر .

وقد أظهر البحث الذى أجرينته من خلال خبرتى الطبية أنه إذا واطب الآباء على التحدث إلى أبنائهم يومياً ، فإن ذلك سيساعدهم على فهم الأساس الذى يدفعهم لاتباع أوامرك . وكلما حرصت على توضيح الأمور لهم ، قلت المشاجرات . وتحدثك إلى أطفالك يفيدهم فى تعلم أسلوب التعامل مع الأشخاص ذوى السلطة مثل المدرسين ورؤساء العمل والشرطة أيضاً . ويمكنك القول إن الحوار بين الآباء والأبناء ينقذ الأرواح ؛ أو على أقل تقدير يقلل الكثير من المخاوف . والوالد الذى يكتفى بإخبار ابنه البالغ من العمر ستة عشر عاماً بأنه لا يمكنه استخدام سيارة الشركة للذهاب إلى حفل أصدقائه سيثير مشكلة عندما يسأله الابن "لماذا ؟" فيجيبه : " لأننى والدك ، يا إلهى ، لقد قلت كلا ! " .

وسيعتاد الطفل الذى يستمع إلى هذه العبارة طوال الوقت على مقاومة السلطات التى تعرض له فى حياته . ولكن إذا استخدمت إجابة مثل : " دعنى أخبرك بالأمر ، التأمين لا يغطيك ، وهذه سيارة الشركة التى أعمل بها ، وهذا يعنى أنتى الوحيد المفترض به قيادتها فإذا أصابها أى ضرر أو اصطدم بك سائق ثمل ، فإننى لن أتمكن من الذهاب إلى العمل ، كما أننى سأقع فى مشاكل جملة مع رؤسائى ، وإذا فقدت عملى سأفقد السيارة" .

وربما لا يفضل الطفل هذه الإجابة ، ولكنه لن ينكر المنطق الذى تنطوى عليه . وبمجرد أن يقتنع بهذا المنطق سيتشكل لديه أساس لاتخاذ القرارات بنفسه حتى لو لم تكن معه . ولنفترض أنك سافرت خارج البلدة فى رحلة عمل تاركاً السيارة فى ممشى المنزل والمفاتيح فى الداخل ، أعتقد أن ابنك لن يتردد فى أخذ المفاتيح والانطلاق بالسيارة ليتغلب على سلطتك لمجرد أنك قلت له : " لأننى قلت هذا " ، ولكن إذا شاركته منطقك ، فإنك تضع لديه أساساً يعتمد

عليه في اتخاذ القرارات وحينها سيقول : " إذا ساءت الأمور وحدث مكروه للسيارة سأضع نفسي ووالدي في ورطة " .
لابد أن يلاحظ الآباء أن توفير الأساس السليم لاتخاذ القرار لا يعنى بالضرورة فتح الباب للجدال على الرغم من أن الجدل تدريب عقلى هائل للأطفال . والطريقة المثلى لإنهاء جدال حول " السبب " ينذر بأنه سينتهى بانفجار مشكلة بأن تقول لطفلك إن ما قررته هو أفضل الحلول ، أو أن تكتفى بقولك : " لقد اتخذت قراراً بناءً على ما أخبرتك به وشرحتك لك وهذا أمر نهائى " .

التدريب

على الرغم من حقيقة أن الأطفال يعرفونك أفضل مما تعرف أنت نفسك ، فأنت تتميز عنهم بالخبرة . وفي معظم الأحيان تعرف ما سيحدث بناءً على الاحتياجات والمتطلبات ، ومن ثم تستعد له . وتذكر أنه من الأفضل فى كل الأحوال أن تتفاوض بهدف الإقناع وليس الهجوم . كما أنه من الأفضل أن تأخذ بمشورة أطفالك عند اتخاذك قراراً بدلاً من إملائه عليهم . ولكى تكون إجابتك جاهزة أقترح أن تجرى تدريباً عقلياً لما ستقوله لأطفالك فى المرة القادمة التى يطلبون فيها شيئاً ترفضه . وبمجرد أن يقنعوا بوجهة نظرك أو تتوصلوا إلى حل وسط ستجد أنك لست مضطراً إلى تكرار نفس المناقشة مراراً . وإليك تدريباً بسيطاً يساعدك على التفكير . وهو عبارة عن وضع قائمة بالطلبات المحتملة لأطفالك وفى الصف الثانى دون الإجابات والتوضيحات التى قد تحتاج تقديمها لأطفالك ، واطلب من نفسك التحرك إلى مستوى أعلى من التفاعل وقاوم لعبة القوة :

الإجابات الواضحة

الطلبات المرفوضة المحتملة

- ١ . هل يمكننى أخذ السيارة للخروج مع أصدقائي ؟
- ٢ . هل يمكننى مشاهدة التلفزيون الليلة حتى التاسعة مساءً ؟

٣. هل يمكننى الذهاب إلى حفل حتى وقت متأخر مع بقية زميلاتى فى المرحلة الرابعة ؟
٤. هل يمكننى التغيب من المدرسة ؟ لأنه ما من أحد سيذهب غداً .
٥. هل يمكننى الذهاب إلى السينما فى حفل منتصف الليل ؟
- ٦.
- ٧.
- ٨.
- ٩.
- ١٠.

العواقب والخيارات

يمتلك لاعب التنس المحترف " أندريه أجاسى " مصفوفة من الأدوات والأسلحة والمهارات فى لعبة التنس التى يحترفها . فهو يمتلك الضربة الأمامية والضربة الخلفية وضربات عابرة للشبكة والضربات العالية وضربة إرسال قوية ومهارات أخرى فى ضرب وصد الكرات . ولأن " أجاسى " يجيد استخدام أدواته وأسلحته ، فإنه يلعب مع منافسيه بأساليب مختلفة وينافس على مراتب متقدمة .

وعلى الرغم من أننى لاعب تنس هاو ولكننى حريص كل الحرص على اللعب بطريقتى ، كما أننى أمتلك عدداً محدوداً من الأدوات . وأعلم ما الإمكانيات التى تتيحها لى هذه الأدوات . لذا فإننى ألعب قدر مهارتى وأسد أفضل ضربة . ولا أحاول إعادة نفس اللعبة مع كل منافس . ونفس الأمر ينطبق على التفاوض ، حيث تكون جيداً قدر جودة الأدوات التى تمتلكها ونفس الأمر ينطبق على الطفل . ولهذا السبب ينبغى أن تجيد فن التفاوض إجابة تامة ، ثم يمكنك تعليم طفلك تلك الأدوات الأساسية . ويمكن صيد عصفورين بحجر واحد عندما تستخدم الأسلوب الملائم للتفاوض مع طفلك لوضع أسس علاقتك به لأنك

ستحصل على النتائج التي ترحوها ، وفي ذات الوقت سيتعلم طفلك كيف تجرى الأمور .

وأولى الخطوات لتعليم طفلك أسس التفاوض أن تتأكد من أنه يمكنه التنبؤ بعواقب أفعاله وبالتالي يتحمل مسؤولية النتائج . لنفترض أن ابنتك أخبرتك قبل توجهها مباشرة إلى المدرسة بأنها مريضة للغاية ، وهي تعرف أنها تتمتع بصحة جيدة ، فمن الأفضل أن تتوقع إلى حد اليقين أنها ستمضى عطلة نهاية الأسبوع في تنظيف حجرتها وطي ملابسها بدلاً من الذهاب إلى الشاطئ والاستمتاع بوقتها .

وهنا لا بد من توضيح أمر : عندما تختار سلوكاً بعينه تختار عواقبه أيضاً . وستعلم أن أطفالك قد تشبعوا بالمبادئ الأساسية عندما تسمعهم يقولون عبارات مثل : " لقد أفسدت الأمر أليس كذلك ؟ " أو " أنا من فعلت هذا بنفسى وليست أمي " أو " لو كنت أغلقت فمى وكففت عن التثرثرة لكنت الآن أتمتع معهم على الشاطئ ! " وإذا لم يكن لدى الطرفين المتفاوضين متطلبات يسعيان لتحقيقها من علاقتهما ، فلن يكون هناك تفاوض في المقام الأول لأنه لا توجد أفكار يتفقان عليها .

وستكتمل الصورة في أذهان أطفالك بمجرد أن تحدد بوضوح التوقعات المطلوبة وعواقب الإخفاق في تنفيذها ، وهذا يساعدك أيضاً في وضع الأسس التي تبنى عليها بقية المفاوضات . ولا بد أن يعلم أطفالك أن هناك قواعد لا يمكن خرقها . وأن خرقها يعنى أن المفاوضات انتهت وهم الخاسرون . وربما يتطلب الأمر منك بعض المحاولات ، ولكن صدقنى سيفهم الأطفال المعزى بسرعة .

ومبدأ اختيار السلوك يعنى اختيار العواقب والذى يعلم أطفالك الأسلوب الأمثل للتفاوض سيعلمهم تحمل المسؤولية ، ومن ثم لا بد أن يكرر الآباء تأكيدهم على قواعد التعامل مثل :

" أتمنى أن تختار الاستمتاع بعطلة الربيع بأن تسعى للحصول على درجات جيدة هذا الشتاء " .

" أنت تعرف القانون ، وتعرف قواعدنا أيضاً ، وأتمنى أن تختار الاحتفاظ برخصة قيادتك بأن تلتزم بالسرعة المحددة . والأمر بيدك . أنت تعرف القانون هو القانون " .

التمسك بالمبدأ يصنع المسؤولية

مرة أخرى ليكون أمر اختيار العواقب فعالاً ، لابد أن تتمسك بمبدأك . فبمجرد تفاوضك على القواعد الأساسية لا يمكنك أن ترفع العواقب بأية حال من الأحوال ، وعليك احترام حقوق أبنائك . فإذا اختاروا السلوك غير الملائم فلا بد أن تكون مستعداً للعواقب التي حددتها . ولا يحق لك تعنيف ابنتك لا لسبب إلا لأنك مررت بيوم سيئ وأنت على وشك فقد أعصابك ، ولن يثمر العقاب العشوائي عن أى شيء سوى تدمير المفاوضات وكذلك أى محاولات مستقبلية للتفاوض . إذ لابد أن يتمكن أطفالك من التنبؤ بما ستفعله لكي يشعروا بأهمية السلطة فى حياتهم فإذا التزم أطفالك بجانبهم من الصفة ، فعليك أنت أيضاً الالتزام بجانبك .

اسمح لهم بمشاركتك وسيقبلون ما تقول

إن الهدف من التفاوض هو أن تمنحهم إحساساً أكبر بحقهم فى تقرير مصيرهم والأمن والانتماء . وإذا جرت عملية التفاوض بالطريقة السليمة سيشعر أطفالك بأنهم شركاء وليسوا مجرد قطع شطرنج يحركها اللاعب . والسماح للأطفال بالاشتراك فى اتخاذ القرارات ووضع القواعد وتحديد سلوكيات الأسرة سيعود عليهم بفائدة عظيمة . وعندما تتمكن من وضع شخص ما تحت إشرافك من خلال السماح له بالمشاركة فى وضع الخطة ستحقق العديد من التأثيرات المرغوبة :

- إذا شعر الشخص بالفخر لأنه من وضع هذه القرارات فإن احتمالات تمرده عليها ضئيلة للغاية .
- الأشخاص الذين يشاركون فى وضع الخطة لا يذعنونها جانباً لأن هذا سيكون دليلاً على فشلهم .
- سيكتسب الأطفال على وجه الخصوص الشعور بالأمن إذا شعروا بأنهم يمتلكون سلطة لأنهم يعشقون أن يكونوا هم من وضع الخطة المسئولين عن تنفيذها ، أو على الأقل لهم رأى فيها .

وكم هو رائع بالنسبة للأطفال أن يعرفوا مقدماً أنهم سيحظون بالمكافأة التي يريدونها ، على سبيل المثال ، البيت ليدى الجدة لو نظفوا حجراتهم وأدوا فروضهم المنزلية وأنهوا التدريب مع الفريق الغنائى ، وإذا تعاملوا باحترام مع والديهم . وبمجرد أن تزرع هذا الإحساس داخل طفلك سيأخذ الحياة بمحمل الجد ، ولن يحزن إذا ألغيت خطة البيت عند حده إذا لم يلتزم بما هو مطلوب منه . وبدلاً من أن يقول : " كم أكره أُمى لأنها لم تدعنى أذهب " . سيقول : " أعتقد أننى أفسدت هذا الأمر " .

ومعظم الأطفال لا يرغبون فى أن تكون لهم اليد العليا فى الأمور الكبيرة ، ولكنهم يرغبون فى أن تكون لهم السلطة فى الأمور الصغيرة التى لهم سيطرة عليها . فإنهم يعرفون أنهم صغار ويدركون عدم قدرتهم على الاضطلاع بالمسئوليات الكبيرة ؛ لذا هم لا يرغبون فى تولى كل الأمور ، وكل ما يرغبون فيه هو الحصول على مقدار ملائم من السلطة . بحيث يمكنهم التعامل مع الأمور واتخاذ القرارات التى تتعلق بهم مباشرة . وهذا هو النظام الطبيعى للأشياء ، وهو الجزء الأكبر من تناغم الحياة ، والذى يمكنه تهدئة الوحش ، فقط إذا أخذت الوقت الكافى لإعداد الأمر إعداداً جيداً . وفى هذه الحالة كلمة "صحيح" تعنى اضطلاعك بالسلطة وتأكيدك من شعور الطفل بأن لديه فرصة ليضع بصمته على الخطة . واعلم أنك وطفلك فى حاجة إلى أن تعملوا متكاتفين عندما يتعلق الأمر بمشاركة ميزة السلطة . ونحن لا نعطيهم رخصة القيادة دون تدريبهم واختبارهم اختباراً تحريرياً واختباراً عملياً على القيادة ، لذا فمن الأحرى أن تكون بنفس الحرص وأنت تعطيهم رخصة قيادة حياتهم .

المهارات التى يجب أن يمتلكها المفاوض

القاعدة : التفاوض نوع من أنواع تغيير العملة . ولكن بالمعنى الجيد للكلمة . وتعريف تغيير العملة له معياران : الأول : لا بد أن تتم العملية فى العلن وليس الخفاء ، والثانى : لا بد من تحفيز العملية بالرغبة فى تحقيق ما هو فى صالح الطفل سواء وافق الطفل أو رفض .
وفيما يلى سأذكر لك الخطوات الخمس الأساسية أو طرق أو مبادئ المفاوضات الناجحة :

خمس خطوات أساسية للتفاوض الناجح

١. ضيق نقاط الخلاف : من المفيد أن تحدد في البداية كل الأشياء التي يتفق عليها الطرفان . لأننا في معظم الأحيان نقع في خطأ التفكير في أننا نقف عند نقطة تتعارض فيها أهدافنا مع الطرف الآخر ، في حين أن مواضع الخلاف معزولة تمامًا . وعند تحديد نقاط الاتفاق تجرى دماء الطاقة الإيجابية في عروق الموقف ويحدث الارتباط . وعلى سبيل المثال ، لنفترض أن طفلك يود تأخير موعد عودته إلى المنزل من الساعة الثانية عشرة إلى الساعة الواحدة ، يمكنك أن تجيب ببساطة : " كلا ، ولأننى والدك أقول لك كلا " . أو يمكنك مناقشته والتعرف إلى نقاط اتفاقكما . وأشك في أن طفلك يوافق على وضع سلامته على رأس الأولويات . لذا ربما تبادره قائلاً : " هل يمكن إن نتفق على أن سلامتك تأتي على رأس الأولويات وألا نضحى بها " . وما إن تتفقا على هذا أصبحت لديك قاعدة للتفاوض تنطلق منها ، ثم انتقل بعد ذلك إلى مرحلة محاولة إقناع الآخر بمدى خطورة الطريق ليلاً . فإذا كنت على دراية باهتمامات أطفالك أولاً بأول أوكد لك أنك ستنجح إذا استخدمت هذا المنطق .

٢. اكتشف ما الذى يريدونه بالفعل : لاحظ أننى لم أقل : " اكتشف ما يريدون عمله ، وما لا يريدون عمله " . لأن الأمر يتعلق بما يرغبونه أو يريدونه . وربما يقول لك طفلك : " أود البقاء خارج المنزل حتى الساعة الواحدة " . بالطبع هناك حاجة أو رغبة وراء هذا الطلب ، ما الذى يأمل طفلك فى إنجازه إذا بقى خارج المنزل حتى الواحدة صباحاً ؟ ربما يكون الأمر مجرد أن جميع الأطفال الرائعين يبقون خارج المنزل حتى هذه الساعة ، ولا يرغب طفلك فى فقدان هذا الجو " الرائع " . مهما كان الأمر الذى يريده طفلك ، فإنك بحاجة إلى تحديد ما إذا كان هناك أسلوب أكثر أماناً ومتفق عليه من قبل الطرفين من أجل إشباع رغبة طفلك بشأن هذا الأمر . وفى المثال السابق يمكنك أن تجد العديد من الأساليب المختلفة لتساعد طفلك على أن يشعر بمدى خطورة الموقف دون التطرق إلى خطورة القيادة فى هذه الساعة . وكما قلت هناك أكثر من طريقة يمكنك التواصل مع طفلك بها ، ولو كنت تمتلك الملكة الإبداعية على إيجاد البديل عن ذلك الأمر الذى يرغبه طفلك بشدة .

وقد عانت واحدة من الأسر التى عملت معها من هذا النوع من الخلافات ، حيث تمكن الأب والابن من التوصل إلى حل وسط ، فقد اتفقا

على أنه يمكن للابن البقاء حتى الساعة الواحدة صباحاً إذا كان سيمكث في منزل صديق له ولن يضطر إلى القيادة في هذه الساعة . أو يمكنه دعوة أصدقائه إلى المنزل من منتصف الليل وحتى الواحدة صباحاً . وقد تخلى الوالد عن أنانيته حتى يتم التوصل إلى حل حتى أنهما اتفقا على إمكانية تشغيل الأسطوانات خلال هذه الساعة دون أي احتجاج من جانب الوالدين . وقد نجح الأمر بالنسبة للابن والأب والابن . وانتهت المفاوضات . وفي بعض الأحيان ، ينزع بعض الأشخاص إلى الأنانية ومحاولة الفوز على حساب الطرف الآخر ، وهم يعتقدون أنهم يحققون صفقة رابحة عندما يحصلون على كل شيء ولا يقدمون شيئاً . وكما ذكرت ، فإن عملية التربية هي سباق طويل يحتاج إلى سياسة النفس الطويل ، وليس مجرد جولة قصيرة . ونتيجة لهذا من المهم أن تتعامل بكرم وسخاء مع أبنائك . وفي كل مرة أتفاوض فيها ، انخرط بالكامل في الأمر . وأحاول أن أحقق مكاسب للطرف الآخر قدر ما أرغب في تحقيق مكاسب شخصية لنفسى . واكتشفت أن الطرف الآخر عندما يحصل على ما يريد أو ما يحتاج يقدم لي في المقابل ما أريد . لذا عليك أن تجد طرقاً مختلفة لتحقيق لطفك ما يريد دون أن تخرق القواعد التي تنتهجها .

وبالنسبة لي أتعامل مع فريق الإنتاج الذي يعمل معى فى البرنامج بقاعدة جيدة بالفعل وهى : " نحب " أى فكرة لمدة خمس عشرة دقيقة . بمعنى أنه إذا خرج شخص بفكرة ما حتى لو اعتقدت أنا ومن معى بأنها لن تنجح نمزحها خمس عشرة دقيقة لنتبين مدى نجاحها ، وهدفى هو إيجاد طريقة بحيث تصبح الفكرة جزءاً من عمل هذا الموسم . وهذا يعنى أن يحصل المنتج الذى يبحث عن الأفكار على فكرة أو أكثر مما يريد لنصنع برنامجاً تليفزيونياً قادراً على التأثير فى حياة الناس . ومن ثم يشعر بأنه قدّم فكرة جيدة . ولأننى لم أرفض فكرة عرضت على حصلت على مجموعة من الأفكار نتاج التفكير الجماعى . وهو ما يؤدى فى النهاية إلى برنامج تليفزيونى مدهش .

٣. ابذل جهداً لتتوصل إلى حل وسط يحصل من خلاله كل طرف على بعض ما يريد : ربما تكون هناك بعض المخاطر المحدودة التى تخون على استعداد للدخول فيها ، وربما يكون طفلك على استعداد لتقديم بعض التنازلات . والمشكلة الأساسية فى التفاوض هى أن الأمر قد يصل إلى طريق مسدود وعناد . وتخرج فى النهاية بالحنق والتمرد . لذا حاول التوصل إلى حل وسط كما

- في حالة مثال موعد العودة إلى المنزل الذي ذكرته أعلاه . فقد أصبح التأخير حتى الواحدة صباحاً مقبولاً طالما أن الصديق يسكن في الجوار .
- ٤ . كن محدداً في اتفاقياتك ونتائج المفاوضات ؛ إذا كانت هناك سلوكيات تشعر بضرورة تحلى طفلك بها ، حددها بالزيد من التفصيل حتى يسهل قياس إمكانية الالتزام بها . ولا تكتفِ بأن تقول لابنك المراهق : " أود أن تكون أكثر احتراماً لي " . بل حدد له مثلاً مثل : " عندما أطلب منك أن تأخذ كيس القمامة لا تقل لي فيما بعد أو بعد أن أكمل هذه الصفحة ، بل قل نعم ونفذ الأمر على الفور " .
- ٥ . اجعل الاتفاقيات التي تم التفاوض بشأنها في البداية على المدى القريب ، وثم على المدى البعيد بعد فترة من ضبطها ؛ وربما تتفاوض في البداية على مدد موعد العودة إلى المنزل في بداية الأمر لمدة أسبوعين ، وسيعاد النظر في الأمر في نهاية الفترة . وبعد نجاح هذا من خلال عدة دورات ربما توافق على زيادة مدة موعد العودة إلى المنزل إلى ثلاثين يوماً ثم ستة أشهر . وبهذه الطريقة تكون أنت وطفلك قد حققتما نموذجاً ناجحاً . وأعتقد أن أفضل أسلوب للتفاوض مع الأبناء ذلك الذي يخاطب طمعهم ؛ لأن الأطفال ينظرون تحت أقدامهم . وتذكر أنهم يريدون الحصول على ما يرغبون وعلى الفور . فإذا أردت تحفيزهم ليتغيروا فخاطب حس المتعة لديهم لأن طمعهم لا يصنع منهم أشراراً ، بل كل ما في الأمر أنهم لا يضعون احتياجات الآخرين في المقدمة ؛ لذا استخدم ميزة التفاوض بتغذية طمعهم القصير المدى وبناء نماذج سلوكية بعيدة المدى .

التصحيح الذاتي

تقدم لك الخطوات الخمس التي ذكرتها توأ خريطة بسيطة للتفاوض . ولكن إنقان مهارات التفاوض يحتاج إلى تدريب . وهو يشبه ركوب دراجة ذات دولاب واحد : فمثلما لن تقود هذه الدراجة بعيداً في أول يوم ، لا ترتفع بتوقعاتك إلى عنان السماء في أول يوم . وهذا يعني في عملية التفاوض التأكد من تفهم الطرف الآخر لهدفك . وربما تعتقد أنك على دراية بما يريد طفلك لأنك كنت صغيراً مثله وتتذكر طريقة تصرفك وكم مرة كذبت . وفي الواقع إن نسبة معرفتك بما يدور بخلد طفلك لا تتجاوز خمسة وعشرين بالمائة .
واليك طرقاً بسيطة تساعدك على التصحيح لنفسك أثناء المناقشات .

صحح طريقة فهمك لطفلك : لتتمكن من القيام بهذا استخدم الأسلوب السبراني (علم الضبط) في التواصل ، وهذا يعنى تفحص ما تسمعه قبل أن تفترض أنك فهمته . وغالبًا ما أهتم بهذين الأمرين عندما أشرع فى التفاوض ، حيث أدون ما يحاولون تحقيقه ، والخطوة التالية هى السماح للطرف المعارض بقراءة الصف الذى دونه الطرف الآخر والعكس . ثم يحاول كل طرف ترجمة ما يرغبون فى تحقيقه بأسلوبهم ، حينها يمكن للشخص الذى يكتب متطلباته التصحيح للطرف الآخر إذا ما وجد خطأ . وتبادل الأدوار يساعد على التأكد من أن كل الأطراف يتحدثون فى نفس الموضوع .

وفى المثال الذى ذكرته عن " فرانسيس " و " سين " كان لكل منهما طريقة مختلفة للتعبير عما يدور بداخله . وعندما وصفت " فرانسيس " ما دونه " سين " قالت إنه يريد سيارة جيدة وهو ما لا تستطيع توفيره ، كما أنه لا يمكنها إعطاؤه سيارتها . و " سين " بدوره صحح لها هذه المعلومة وأخبرها بأن هذا ليس مقصده . وكل ما يريده هو استخدام السيارة فى أوقات محددة حتى يحين الوقت الذى يتمكن فيه من شراء سيارة .

وبعدما قاما بتدريب " الترجمة " وصف " سين " ملحوظة والدته التى دونتها على أنها تعبر عن عدم ثقتها به على الرغم من حصوله على درجات مرتفعة ولديه سجل قيادة نظيف ، وقد أراد أن يثبت لها أنه شخص قادر على تحمل المسؤولية لكنه لم يتمكن ، وفرانسيس بدورها صححت له المعلومة عندما أوضحت له أنها لم تتمكن من إيجاد حل ، ولكنها تثق فيه .

وبالنسبة لى ، عندما أودى تدريب التفاوض بين الأب والابن غالبًا ما أترك مدونة ليكتب فيها أفراد الأسرة عندما نشرع فى هذه العملية . ويسعدنى أن تأخذ نسخة منها وتستخدمها فى بداية المفاوضات باعتبارها وسيلة للتصحيح الذاتى أيضًا .

الشخص ١ تحديد ما يود الخروج به من هذه المفاوضات .

الشخص ٢ مفهومه حول ما كتبه الشخص الأول .

الشخص ١ التصحيحات .

- الشخص ٢ تحديد ما يود الخروج به من هذه المفاوضات .
- الشخص ١ مفهومه حول ما كتبه الشخص الثاني .
- الشخص ٢ التصحيحات .

ركز على المضمون وليس المناقشات الخارجية : ركز كل تفكيرك على النتائج ولا على المداخلات التي قد تشتت انتباهك وتركيزك على أساس الموضوع . لأن المناقشات في أثناء عملية التفاوض قد تبتعد تماماً عن الموضوع الأساسي في حالة ما إذا لم تحافظ على خط سيرها . وفي الحقيقة ، هناك نزعة طبيعية للخروج عن المسار سببها العواطف . إذن قد نجد في بعض الأحيان شخصاً يغلق باب المناقشات بأسلوب طائش نتيجة لخوفه من جرح مشاعر الآخرين أو نتيجة لبعض المعتقدات الشخصية . والهدف من المناقشات ليس جرح الطرف الآخر أو اكتساب المزيد من السلطة لأن الشرط الأول لنجاح المفاوضات هو الأمان ، وأفضل طريقة لتحقيقه هو تشكيل علاقة شراكة أساسها إيجاد حلول مشتركة مرضية للجميع . ومرة أخرى الهدف الأسمى ، اكتبه أو اطبعه على جبهتك ، وهو خلق جو من الوضوح يساعد على تحقيق النجاح . وإذا كان الإيمان بالعملية ضرورياً فإن تذكر الأهداف النهائية أهم .

اصنع جواً من التقارب : دُون الخلاصة من المنتج النهائي أو النتيجة النهائية ، اعقد اتفاقاً لتشعر أنت وطفلك بالإنجاز والتفاهم المشترك . وربما يكون بسيطاً مثل العبارة التالية "أنت تفعل هذا وأنا أفعل ذاك" واكتب هذه الخلاصة باعتبارها الاتفاقية ؛ لذا عندما تختلفان لاحقاً يمكنك مراجعة ما اتفقتما عليه . فربما لا يكون ما في عقد الاتفاق هو ما أردته ولكنه ما ذكرته مما يساعدك على التعرف على سوء التفاهم أو المفاهيم الخاطئة ، ومن ثم يمكنك التصحيح . وتذكر أن تفسير العبارات يختلف باختلاف قائلها ، والمثال الجيد لهذا "المجادلة" فبالنسبة للبعض هي كلمة لها مفهوم سيئ يتعلق بالمنظرات أو التلاعب بالألفاظ ، والبعض الآخر يرى أنها مرادف كلمة شجار ، وعلى الرغم من أنهم يستخدمون نفس اللغة ولكن المفاهيم مختلفة . والمطلوب هو الصبر والالتزام بالتوصل إلى لغة تفاهم مشتركة . وبالطبع عقد الاتفاق يخدم أهداف التعاقد ولا يستخدم لإقامة دعاوى قضائية .

الأداة ٣ : التربية باستخدام أسلوب التفاوض / ٢٢٧

• • •

وكما ذكرت في البداية فإن أدوات التفاوض هبة تستمر ويمكن استخدامها في ظروف كثيرة ومتباينة . وتذكر أن الهدف الأول للمفاوضات هو التوصل إلى صفقة مفيدة للطرفين ، كما أنك لا تحاول كسب نقاط على حساب أطفالك ، بل تحاول أن تجعلهم يؤمنون بما تقدمه من رؤى للنجاح لهم وللأسرة كلها . وعندما يحدث هذا تكون صفقة العمر .

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الأداة ٤:

التربية باستخدام أسلوب المكافأة

الأداء والمكافأة

لا يهم مدى الهدوء الذى تحاول التمسك به عند تربيته لأطفالك ،
ففى نهاية الأمر ، تفرز التربية سلوكيات غريبة ، وأنا لا أعنى بهذا
سلوكيات الأطفال .
- " بيل كوسبى "

لا يمكننى إحصاء عدد الآباء ممن أصابهم الإحباط الذين يأتون إلى وهم
متأكدون أن أبناءهم غير طبيعيين ، وأن ثمة خطأ خطيراً فيهم . وهم يدعون أن
أطفالهم يفسدون الأمور ؛ لأنهم لا يتجاوبون لمعايير أساليب التربية . ومثل
هؤلاء الأطفال لا يمكن تحفيزهم . وكذلك فإن إيقاع العقاب بهم لا يجدى ، كما
أن الفترات المستقطعة أو منعهم من فعل ما يحبون لن يكون ذا تأثير ، كما لن
ينجح معهم أيضاً التهديد بأخذ أشياءهم ، وكما يقول الآباء فإن هؤلاء الأبناء لا
يهتمون لهذه الأشياء . ويشكون أيضاً من عدم استجابة أطفالهم إلى محاضراتهم
أو حتى للضرب شأن الأطفال الآخرين .

صدقونى هؤلاء الآباء يحتاجون إلى المساعدة قدر احتياج أطفالهم إليها ،
ولكنى عندما أحاول إرشادهم فإنهم يواجهوننى بإجابة واحدة لا تتغير :
" آسف ! لقد حاولت ولم يفلح هذا أيضاً " .

حسناً هنالك حكمة قديمة تقول : " الصانع غير الماهر يشاكل أدواته " فإذا
كان سلوك طفلك فى حاجة إلى التغيير ، فإن هذا الفصل يضع قدمك على الطريق
لأن تشكيل السلوك علم له أصول وقواعد دقيقة لا بد من اتباعها ، ويمكنك
تعلمها لتصبح عامل تغيير قوياً داخل أسرتك . وببساطة نفذ هذه المبادئ واتبع

التعليمات وبالتالي يمكنك - بل ستستطيع - تعديل سلوكيات أطفالك بطريقة مثمرة .

وستتعلم من خلال الصفحات التالية كيف تدفع أطفالك إلى القيام بالأشياء التي تريدها منهم ويتوقفون عن فعل ما لا تريد .

والحقيقة هي أن معظم الآباء لا يعلمون الكثير عن علم النفس ، وهو أمر خطير بل شديد الخطورة . وربما تعتقد قائلاً : " لقد تلقيت دروساً في علم النفس وأعرف جيداً أسس إثابة السلوك القويم وعقاب السلوك المعوج ، إن الأمر ليس بهذه الصعوبة " .

حسناً أنت محق إلى حد ما لأنه من السهل أن تحسب أنك قد عرفت الأمر برمته ، ولكن الواقع هو أنك لم تعرف كل شيء بعد . والفكرة التي أتناولها هنا ليست بجديدة إذا أمضيت حياتك في دراسة السلوك البشري ، ولكن إذا لم تكن كذلك فإن محتوى فكرتي أكثر بكثير من مجرد تعلم مراقبة سلوك الفأر داخل المتاهة . ولكن فكرتي سهلة والأسلوب الذي سأقدمه لك سهل التطبيق إذا امتلكت الأداة اللازمة لتنفيذها . لذا سأخبرك كيف تضع كتيب التعليمات الخاص بكل التفاصيل المتعلقة بإصلاح وضبط سلوكيات أبنائك . كما أنك ستتعلم كيف تتخلص من السلوكيات التي تؤرق مضجعتك ليلاً لتحل محلها تلك التي تساعد أبنائك على أن يتحلوا بالسلوك القويم .

وتستقى مبادئ هذه الأداة من المجالات القائمة بالفعل الخاصة بالتعديلات السلوكية وعلم النفس السلوكي المعرفي ، وعلم النفس الاجتماعي وغيرها من التوجهات والدراسات العلمية للطبيعة البشرية . وقد تخيرت أفضل هذه السلوكيات لأعلمك إياها ، ومن ثم تتمكن من خلق استراتيجيات ثابتة لإجراء تغييرات سلوكية دائمة من شأنها مساعدتك على أن تصبح والداً مؤثراً ومحباً لطفلك

وهنا لا بد أن أحذرك من إساءة استخدام هذه الأداة - إذا تلاعبت بها بدلاً من الالتزام الصارم بتعلم هذه المبادئ وتطبيقها - لأنك قد تتسبب في خلق المزيد من المشاكل بدلاً من حلها .

ولكن الاستخدام الجيد لهذه الأداة سيؤدي بك إلى اكتساب مبادئ أثبتت فاعليتها في اقتلاع السلوكيات غير المرغوبة وعرس السلوكيات القويمة . ولا بد أن تفهم أنني أتحدث عن تطبيق هذه المبادئ على المسائل المعقدة المغروسة في سلوكيات طفلك السيئة . فإذا شعرت بأنك في حاجة إلى الدراسة فلا بد من اللجوء إلى شخص متخصص . وفي معظم الحالات لا أعتقد أن هذا التدخل

مطلوب ، ولكن الأمر بيدك ولا بد من القيام به . وأعتقد أن التغييرات السلوكية هي الهدف الأساسي للعديد من الحالات ، لذا سأشرح لك بدقة ما يتعين عليك القيام به لتغيير سلوك طفلك الذى يؤرقك .

هناك طريقتان مشروعتان للتعامل مع السلوك غير المقبول ؛ ففي بعض الأحيان ، يكون جزء من الحل هو معرفة السبب الأساسى لهذا السلوك ، ولكن فى أحيان أخرى يكون من الأفضل أو قد يصل فى بعض الأحيان إلى أن يكون فى غاية الأهمية أن توقف السلوك غير المقبول فى إطار محدد من الوقت ، على سبيل المثال ، لقد عملت مع أطفال ممن يضربون رؤوسهم بالموائد أو الجدران أو أى أشياء ثابتة وبطريقة ملحة حين يقعون تحت ضغط . فى هذه الحالة هل من المهم التعرف على السبب الأساسى لهذا الاضطراب ؟ بكل تأكيد ، ولكن فى الوقت الحالى ومن أجل حماية صحة الأطفال وحياتهم كان من الضروري تغيير هذا النمط السلوكى على الفور ، ثم التعرف لاحقاً على السبب الأساسى الذى دفعهم لمثل هذا السلوك .

وقد تخدع ببساطة التعليمات الخاصة باستخدام هذه الأدوات لكن الفروق البسيطة التى تحتويها مهمة للغاية . وتقوم هذه المبادئ على أساس بحوث استغرقت عقوداً وقد تم تطبيقها على مستوى العالم . وإيماني العميق بها سببه أن هذه الأدوات بالإضافة إلى اعتمادها على مجموعة كبيرة من الأبحاث تقوم أيضاً على أساس قوانين السلوك الإنسانى وهى لا تتغير شأنها شأن قوانين الفيزياء . ويأتى على رأس هذه القوانين أن جميع البشر - وخاصة الأطفال - ينزعون إلى السعى وراء السعادة والابتعاد عن الألم . وهنا لا أتحدث عن تغيير السلوك باستخدام الألم البدنى ، بل أتحدث عن معرفتك بالأشياء التى يحبها ويتقبلها أطفالك وتمكنك من السيطرة عليها ، ومن ثم تصنع النمط السلوكى المرغوب .

وإذا كنت تتساءل حول حقلك فى إحداث هذا التغيير القوى فى سلوك أطفالك ، فأنا أؤكد لك أنك لا تملك الحق فحسب ، بل أنت مسئول عن إحداث هذا التغيير . وفى الحقيقة القوى التى تشكل سلوك طفلك تعمل بالفعل ، بل إنها تشكل وتبرمج سلوكيات طفلك فى هذه اللحظة ، وأعتقد أن هذه العملية لا بد أن تكون منظمة وليست عشوائية . ولا يوجد أفضل منك لمساعدة أطفالك ؛ لأنه لا يوجد شخص آخر فى العالم يعرف مصلحة أبنائك أكثر منك . ولكنها مسئولية كبيرة وصعبة للغاية لذا لا بد أن تكون قدر المسئولية ولا بد أن تداوم على التركيز على اكتشاف الشخصية الحقيقية لطفلك ، ولا بد أن تكون عازماً

على مساعدة طفلك ليكون الأفضل ويصبح شخصاً متفرداً . واحرص على عدم السعى وراء التوقعات التخيلية ، أو أن تفرض على طفلك ما تحب وما لا تحب ، والمهارات والقدرات دون أى اعتبار له ، وليكن تشكيلك لهم فى إطار شخصيتهم الحقيقية .

وكم أنا شغوف للبدء فى نقل هذه المعلومات إليك ، وعلى الرغم من أننى متأكد من حسن نواياك إلا أنك قد خرقت بعض قوانين التشكيل السلوكى لأنك لا تفهمها فهماً جيداً ولا تعرف تأثيرها . وإذا واجهتك مشاكل صعبة مع طفلك تشجع لأن الأوان لم يفت - إذا كنت مستعداً لتعلم استخدام هذه الأساليب (والأكثر أهمية كيفية استخدامها الاستخدام الأمثل) أتوقع أنك ستكون سعيداً عندما تكتشف أن طفلك لا يعانى من أى مشاكل خطيرة ، وستسعد عندما تكتشف أن أطفالك يستجيبون بالفعل لإرشاداتك .

واعلم أنك قد تكون متشككا ؛ ولكن لا بد أن تتحلى بالإيمان ؛ لأن طفلك ليس استثناء لأنه لا وجود لمثل هذه الاستثناءات . ومهما كانت المشكلة السلوكية التى يعانى طفلك منها ، مثل التبول الإرادى ، أو استخدام أسلوب الأطفال فى التحدث بشكل لا يتناسب مع سنه ، أو تأخر الكلام أو الكذب ، جميعها سلوكيات يمكنك تغييرها . كذلك نوبات الغضب أو التمرد أو انخفاض الأداء المدرسى أو تناول الخمور وتعاطى المخدرات أو الشجار أو النحيب أو التواكل أو ما هو أسوأ كل هذه سلوكيات يمكن تغييرها . ولا بد أن تؤمن بطفلك وبقدراتك على إجادة ما تريد معرفته لتصبح والداً فعالاً . وعندما تلاحظ طبيعة المساعدة الطبية التى يحتاجها طفلك أو أنماط النمو غير الطبيعية التى تؤثر فى مهارات طفلك التعليمية ، فستكتشف أنك تمتلك القدرة اللازمة لتغيير سلوك طفلك تغييراً فعالاً .

وكانت " سوزان " وهى طفلة تبلغ من العمر أربعة أعوام واحدة من أوليات الأطفال اللانى ساعدتهن بالطريقة التى سأعلمك إياها . فقد كانت " سوزان " لا تتحدث إلى والدتها ، فحضرت إلى الأم مصطحبة الطفلة معتقدة أن طفلتها تعانى من شيء خطير لأنها لم تكن تصدر سوى أصوات بسيطة . وكانت " سوزان " هى الصغرى وتكبرها أربع فتيات أخريات . وكانت مدللة من الجميع ، ولكنها كانت ترفض التحدث . وقالت لى أمها : " لقد أطعمتها الفطائر وتوسلت إليها وضربت وأغظتها وفعلت كل شيء ولكن كل ما حصلت عليه هو تلك الأصوات ، وكم أشعر بالحرج عندما تتحدث بهذه الطريقة أمام أصدقائى ، وأشعر بأننى أصطحب معى شمانزى ! " .

وقد حملت ملاحظات الأم العديد من الحلول لهذه المشكلة . ومن مجرد ملاحظة طريقة الطفلة فى التحدث اكتشفت أنها طفلة ذكية وجدت طريقة لجذب انتباه أمها . ويمكننى أن أرى لمعة عين الطفلة عندما تحدثت أمها معى عن مدى ضيقها وشعورها بالإحباط من سوزان ، فى مقابل نجاحها مع شقيقاتها . وكانت مشاعر الأم متغلبة عليها خلال الجلسة الأولى التى انتهت قبل أن أحظى بفرصة للتواصل مع الطفلة ، ولكننى كنت متأثراً بسلبية " سوزان " التى كانت تجلس على مقعد كبير بالنسبة لها طوال الجلسة .

وقبل الجلسة الثانية ، اشتريت وأنا فى طريقى إلى العيادة علبة حلوى من حبوب شعير وحقيقية صغيرة من النوع الذى تحمله الفتيات الصغيرات . وطلبت من والدة سوزان أن تنتظر فى حجرة الانتظار بينما أتحدث مع سوزان فى مكتبى . ودلفت الطفلة الصغيرة إلى المكتب وتسقلت الكرسى الضخم وجلست دون أن تنبس ببنت شفة . ولكن علامات الاهتمام ظهرت عليها عندما أحضرت علبة الحلوى وأصدرت تلك الأصوات لتعبر عن رغبتها فى أخذ حفنة . ومن هنا التقطت أول الخيوط لأبدأ عملية تعديل السلوك : " لنعقد صفقة أود أن نتجاذب معاً أطراف الحديث حول أى شىء ترغبينه ، ولكننى أعلم أيضاً أنك تودين الحصول على مقابل لجهودك ، وفى المقابل سأدفع لك هذه الحبوب ، اتفقنا ؟ " .

أود أن أقول لك إن " سوزان " فهمت ما قلت بالضبط . ولكنها لم تتحدث ؛ لأن الأمر كان بالنسبة لها لعبة ، وفى البداية طلبت منها أن أطرح عليها أسئلة تجيب عليها بنعم أو بلا : " هل هذا المقعد مريح ؟ " .

أومأت برأسها وصاحت من أجل الحلوى .

فقلت لها إننى بحاجة إلى سماع صوتك وأنت تقولين نعم أو لا .

وهنا جلجل صوت الطفلة " بنعم " واضحة .

والآن حان وقت الجائزة : الحلوى فأعطيها واحدة التهمتها على الفور . وكانت السلسلة التالية من الأسئلة تتطلب إجابات بنعم أو بلا كذلك . والواضح أن سوزان لم تعان مشكلة فيهما . ثم بدأت أطلب منها جملاً كاملة . ومرة أخرى انطلقت العبارات من فمها واضحة وبذكاء واضح ، وهو ما يعكس حقيقة أنها بدأت تتبنى حساب ادخار من الحلوى . وكانت تجمعها وكأنها أوراق اللعب . وفى نهاية الجلسة كانت سوزان تتحدث مثل الأطفال فى مرحلتها السنوية ، وقد اكتشفت أنها تشبه والدتها عندما تتحدث . وكانت حقيبة الطفلة مليئة

بالحُبوب . وهو ما يعنى أنها بدأت ترسم صوراً لتوضح القصص التى أخبرتنى بها .

وبعد فترة بسيطة من مغادرتنا الحجرة لننضم إلى الأم كانت " سوزان " تستعرض بفخر حقيبتها المنتفخة ، ولكنها تحولت إلى الصياح مرة أخرى . ولاحظت أن " سوزان " عادت بسرعة إلى نفس السلوك المذموم أمام والدتها ؛ لذا كان صعباً بالنسبة للأم أن تصدقنى عندما أكدت لها أن سوزان كانت تتحدث معى طوال الساعة الماضية ، ووعدها بأن الفتاة ستكون جيدة وستتكلم بشكل جيد .

وقد استغرق الأمر جليستين اتبعنا خلالها نفس الأسلوب . وكانت سوزان تتحدث معى لقاء الحصول على الحلوى ، ولكنها كانت تصيح فى وجه والدتها فحسب . وقد رأت الأم طفلتها وهى تتبادل الحديث معى عندما شاهدتها من خلال المرآة المزبوجة ، ولكنها أخبرتنى أن نفس السلوك مستمر بالمنزل . ومن هنا تفهمت المشكلة تفهماً أعمق عندما طلبت من الأم أن تجرب هذا النوع من الحلوى فى المنزل لتدفع الطفلة إلى التحدث معها . ولكنها أجابتنى بأنه لا وقت لديها لممارسة مثل هذه الألعاب .

ومن وجهة نظرى كشخص متخصص كانت هذه أنجح الحالات التى حصلت فيها على السلوك المطلوب من الطفل . ولكن من منظور العائلة فشل الأمر فشلاً ذريعاً ؛ لأن " سوزان " كانت لا تجد من تتحدث إليه بالمنزل . وإخفاق والدتها فى مساعدتها مثال جيد على فشل الآباء . إذ لا بد أن تفهم المبادئ وتتمسك بها إذا كنت تأمل فى تغيير سلوك طفلك . ويمكنك أن تحمل الطفل المسكين إلى معالج كل عام حتى يبلغ الثامنة عشرة ، ولكن حتى ترسى هذه المبادئ بالمنزل فلن يستجيب طفلك إلى أى تغير سلوكى مطلوب .

وينقسم الجزء المتبقى من هذا الفصل إلى قسمين . القسم الأول سنتعلم من خلاله كيف تعرف السلوكيات المرغوبة وتحددها وتصنعها . وفى القسم الثانى سأقدم لك دليلاً استرشادياً حول كيفية تعريف وتحديد السلوكيات غير المرغوبة والتخلص منها . وبينما تبصر مع هذه المادة قد تجد بعض الأخطاء التى وقعت فيها مع ابنك الأكبر ، فلا تخف ستكون قادراً على تصحيح هذه الأخطاء باستخدام نفس العملية .

الجزء ١ : الخطوات الأساسية للتعرف على السلوكيات الصحيحة وتحقيقها

إذا أردت أن يتبع طفلك السلوك اللائق فلا بد أولاً أن تضع له معايير للسلوك الذى تريده . لذا أنت فى حاجة إلى أن تحدد تحديداً دقيقاً السلوك الذى تريده من طفلك شريطة أن يكون هذا السلوك مناسباً لعمر الطفل ، إذ لا يمكنك أن تطلب من طفلك البالغ من العمر خمسة أعوام أن يتصرف على المائدة مثل شخص فى الثلاثين ، ولا بد أن تكون مطالبك موحدة ، أى أن يجلس الوالدان معاً ويحددا بوضوح ما هو السلوك الذى يرغبون زرعه داخل أطفالهم . ثم إنهم فى حاجة إلى وضع استراتيجيات لتحقيق هذه السلوكيات ، وسأقدم لك الكثير من العون فى هذه النقطة لأننى أريد منك التركيز على الإيجابيات .

وفى معظم الأحيان ، ينظر الآباء إلى السلوكيات المرفوضة فحسب ، ومن ثم يغلغ أسلوب تربيتهم على الشكوى وردود الأفعال وأسلوب الانهيار القديم . هذا الأمر يشبه قيادة السيارة من خلال النظر فى مرآة الرؤية الخلفية فقط ؛ لأنه ببساطة لن يرى إلا ما خلفه ولن يتمكن من رؤية ما أمامه ! وقائمة السلوكيات المناسبة ليست طويلة أو معقدة . إذ لا بد أن يتوقع من الأطفال على الأقل اتباعهم توجيهات محددة ، واحترام الكبار ، والالتزام بالجدول الزمنى ، والتصرف بطريقة مناسبة أمام الناس . وإذا ركزت على غرس السلوكيات الإيجابية داخل طفلك فلن تنغى عليهم السلوكيات السلبية ، وحينها يمكنك أن تشعر بأن أسلوبك فى تربية أطفالك أسلوب ناجح .

الخطوة ١ : تعرف بالتحديد على السلوكيات المستهدفة

أفضل طريقة للتعامل مع الطفل هى التركيز على الجوانب الإيجابية ؛ لذا سنحدد السلوكيات المستهدفة التى تريد لأطفالك التحلى بها . وقد تتضمن هذه الفئة أيضاً السلوكيات التى قد يأتى بها طفلك من وقت لآخر ، ولكنك تود أن تزيد مرات حدوثها أو مدتها أو كثرتها لتصبح عادة ، على سبيل المثال ، سلوك قيم مثل القراءة تريد تأصيله كعادة عند طفلك ، فطفلك بالفعل يقرأ ولكنك تود أن تشجع المزيد من القراءة . ومرة أخرى أنصحك أن تتأكد من أن السلوكيات

المستهدفة ملائمة للمرحلة العمرية لطفلك . فربما تكون القراءة هدفاً عظيماً لطفل في السادسة ، ولكنها هدف غير ملائم لطفل في الثانية من عمره . كذلك أيضاً تجنب الوقوع في خطأ وضع هدف عاطفي بدلاً من وضع هدف سلوكي . وقد أخبرني أحد الآباء ذات يوم قائلاً : " أردت أن يأكل ابني السبانخ ، وأخيراً تناولها ، والآن أود أن يحب طفلي ذلك ، وأن يشعر بالسعادة حيال هذا الأمر! " . انتظر أيها الوالد يمكنك التأثير في سلوك على أمل التحلى به ولكن لا يمكنك وضع تشريع للمشاعر .

والوالد في هذه الحالة يخلط المشاعر بالسلوكيات ، هذه القائمة لسماوات السلوكيات المستهدفة لتساعدك على تحديد الهدف المناسب .

١ . في حدود قدرات الطفل : تجنّب الأمور صعبة المنال ، وتأكد من أن ما تطلبه من طفلك يناسب الظروف المحيطة بالسلوك الذي ترغب في أن ينتهجه . إذ ينبغي أن يكون طفلك كبيراً بالقدر الذي يسمح له بأداء السلوك الذي ترغبه ، كما أن الفرصة مواتية ، وعلى سبيل المثال ، سيكون من الظلم أن تطلب من طفلك البالغ من العمر عشرة أعوام أن يفهم رواية الحرب والسلام خاصة إذا كان يجلس معك بالمطبخ ، حيث الحركة المتواصلة والتلفاز والمكالمات الهاتفية ، بينما يلهو بقية الأطفال بالخارج !

٢ . ضيق مجال الاختيار . لا بد أن يتميز السلوك المطلوب بأنه يتعلق بتصرفات محددة وليس بقضايا لا حصر لها . فإذا كان الطفل يقاوم القيام بالأشياء التي تتعلق بنظافته الشخصية ، فلا بد من أن تختار نوعاً واحداً من أنواع السلوك المستهدف ، والذي ربما يكون واحداً مما يلي :

- تنظيف الأسنان لمدة دقيقتين دون أي تحفيز .
- الاستحمام بعد العودة إلى المنزل عقب اللعب وقبل الجلوس إلى تناول طعام العشاء أو المذاكرة .
- تمشيط الشعر في الصباح .

٣ . تعريف السلوك المرغوب بشكل لا يشوبه أي غموض . لا بد أن يكون السلوك واضحاً ليس للطفل فحسب بل للأسرة بأسرها ؛ لأن هذا يكون مفيداً إذا ما أراد الأشقاء مدّ يد المساعدة عندما لا تكون موجوداً ، وليكن هذا شأن

الأسرة ، ولا تتوقع من الطفل أن يتوقع ما تريد ، لذا استخدم أسلوب التواصل الثنائى لتتأكد من أن طفلك يعلم ما تريد ، ومن ثم يمكنه القيام به . و" كن حسن السلوك " هذا التعبير ليس كافياً ، بل لابد أن تقسم ما تريد إلى تعريفات يمكن تنفيذها . أى أنه يتعين عليك تقسيم المنتج النهائى إلى عمليات تحدد ما تريد . ماذا تقصد "بكن حسن السلوك"؟ هل تقصد أن يجلس هادئاً يشاهد التلفاز أم يمارس لعبة ؟ ما الذى تقصده على وجه التحديد؟ كن دقيقاً .

٤ . إمكانية قياس السلوك المستهدف . لابد من تقييم السلوك المستهدف كلما أمكن . فإذا كان السلوك المستهدف قابلاً للعد أو القياس بطريقة موضوعية فإنه سيكون من السهل التقدم على الطريق الصحيح ، كما سيكون من السهل أيضاً التعرف على مقدار تقدم أطفالك ، مما يخلق دفعة للحفاظ على استمرار إنتاج السلوك الإيجابى .

واليك بعض الأمثلة للسلوكيات المستهدفة التى يمكن تقييمها ويمكن استخدامها كمقياس للتطور :

- عدد المرات التى يظهر فيها تعبير السعادة والتوقف عن العبوس (صعب على المراهقين) .
- عدد الكلمات التى نطقها بطريقة صحيحة فى الاختبار .
- عدد مرات المذاكرة (انتبه إلى تعريف كلمة المذاكرة) .
- عدد المرات التى تنظف فيها الحجرة فى الأسبوع .

والسلوك المستهدف الإيجابى هو الذى يحدد التصرفات التى تود أن يتحلى بها طفلك أو يزيد منها تحديداً فى تصرفاته ؛ لأنك ستسبب لطفلك فى الارتباك إذا طلبت منه عدم التصرف بطريقة ما لكى ينال المزيد من الدعم فإن الأوامر السلبية بعدم القيام بشيء ما أمر قد يربك الطفل الصغير وبدلاً من أمره بعدم القيام بشيء ، لم لا تخبره بما هو مطلوب ؟ فإن الأمر بعدم التصرف هو ما أطلقت عليه قاعدة الشخص الميت . وبالطبع أنت لا تريد لطفلك أن يتبع قاعدة يمكن لرجل ميت القيام بها ! لأن الرجل الميت لا يمكنه الجرى بالمنزل ولا يكون وقحاً ، كما لا يمكنه الرد عليك . وطالما أنك تتعامل مع طفل حتى يتنفس

فعليك بالتركيز على الإرشادات الفعالة والسلوكيات الإيجابية . وربما يبدو كلامي سخيًا ولكن هذا ما يفعله الآباء طوال الوقت . فكر في الأمر: إذا طلبت من " بيلى " أن يتوقف عن ضرب شقيقته فربما لا تكون بذلك قد حققت أى تقدم ، حتى ولو أذعن لأمرك حينها . فربما يبدأ فى قرصها ولكمها ودفعها على الأرض فإنه يرى بذلك أنه لم يضربها بل يفعل أشياء أخرى ، أى القرص واللكم والدفع ! فأنت لم تطلب منه أن يتوقف عن هذه الأشياء وسوف يجادلك طفلك فى هذا فى كل مرة . لذا اطلب منه القيام بشيء لا يمكن لرجل ميت القيام به مثل : " بيل اعتذر لشقيقتك لأنك ضربتها وساعدها على ترتيب لعبها " . أنت الآن تقدم لطفلك وصفاً دقيقاً للسلوك الذى تريده والذى يتطلب تصرفاً أو فعلاً إيجابياً توكيدياً مناسباً للسلوك المطلوب ؛ لأنك إذا أخبرت طفلك بالأفعال التى يفعلها هذا الأمر ، فأنت لا تتخذ نهجاً إيجابياً معه .

كما أنك لا ترغب فى الحكم بنجاح أسلوبك فى تربية أطفالك أو فشله فى ظل غياب سلبياتهم . وكما ذكرت سابقاً ، إن الطفل السوى لا يكون بالضرورة ناجحاً . وكل ما تريد أن ينخرط طفلك فيه هو الأنشطة الخارجية مستخدماً السلوكيات الإيجابية والمثمرة التى تعطى نتائج . ولكى تحقق هذا فلا بد أن تسأل وتستفسر حتى تعلم . أنت كوالد فى حاجة إلى تعزيز إيجابى وإثابة هذه السلوكيات لتشجعهم على التحلى بها . لذا فإن القاعدة هي : لا تهدر وقتك فى أن تقول لطفلك لا تفعل ، بل وفر جهدك لترشد أبناءك لما يتعين عليهم فعله .

الخطوة ٢ : حدد نوع المكافأة التى تستخدمها

وفقاً للطبيعة البشرية لابد أن يكون هناك إثابة أو مقابل تدفعه لطفلك عندما يلتزم بالسلوكيات المطلوبة . وهذا ليس نوعاً من تحفيز طفلك ليكون أنانياً ولكنها طبيعة البشر . فكل واحد عندما يتعرض لموقف فإنه كثيراً ما يفكر " ما الذى سأستفيدة من هذا ؟ " . والأطفال يفكرون بنفس الطريقة أيضاً لأنهم لم ينخرطوا فى علاقات اجتماعية تسمح لهم بالتفكير فى مشاعر أو احتياجات الآخرين .

والأطفال يمكنهم أن يكونوا أنانيين ولحوحين فى طلب ما يريدون . ولا أعنى أنهم شياطين صغيرة ، بل هم مجرد أطفال يحاولون العيش ويبحثون عن احتياجاتهم ويريدون الحصول عليها . وأنا هنا أحاول الإشارة إلى طبيعتهم

لأنك إذا أردت النجاح فى التعامل مع الناس ، فلا بد أن تفهم مفاتيح شخصياتهم ، وأن تذهب إلى حيث يقفون / وإذا كان الأطفال طماعين ، فخاطب ذلك الطمع الذى بداخلهم . فإنهم يريدون الحصول على ما يطلبون وفوراً . لذا حدد الطريقة التى يمكنك من خلالها منحهم أكبر قدر مما يريدون من خلال التزامهم بالسلوكيات الحميدة .

وكل واحد منا يعمل من أجل مقابل ، إنها طبيعة البشر ، ويختلف المقابل المطلوب باختلاف طبيعة كل شخص . وكما قالت الحكمة القديمة : " ما قد يراه شخص أمراً تافهاً ، قد يعتبره آخر كنزاً قيماً . " ولهذا السبب عليك أن تحدد على أساس علمى وتجريبي ما إذا كانت النتائج إيجابية بالنسبة للطفل أم لا . وهذا يعنى أنه لا يمكن اعتبار هذه النتيجة إثابة لأنك تراها كذلك . بل حدد المكافأة الإيجابية لطفلك وفقاً لما يحب ويكره ، ووفقاً للعمل الذى يمكنه القيام به للحصول على ما يريد . وواحدة من أكثر المكافآت تأثيراً على الطفل هى تقبل واستحسان الوالدين . فإذا لم يتأثر طفلك إذا قلت له : " أحسنت " أو " لقد خيبت أملى " فإن هذا يعنى أنه لا يهتم برأيك فيه ، وهذا مؤشر سلبى على طبيعة علاقتكما . لذا أنت فى حاجة إلى إدخال إصلاحات أساسية على تصرفاتك . وفى معظم الحالات يتعامل الأطفال

بهذه الطريقة مع آبائهم عندما يعتقدون أن آباءهم لا يهتمون بأمرهم بالفعل ، هم يتجاهلونك وتأثيرك عليهم يتراجع . وعلى هذا إذا آذيتهم فسيجيئون قائلين : " لا يهم ! " .

وكما سبق وقلت لقد صادفت الكثير من الآباء الذين يعانون من "مشكلة" مع أبنائهم ويقولون لى إن أطفالهم لا يقدررون أى شىء ولا يستجيبون لأى شىء وليس لديهم أى استعداد للقيام بأى شىء . وأقول لهؤلاء الآباء إنهم

مخطئون ، كل ما فى الأمر أنهم لم يستخدموا المكافأة الصحيحة أو أنهم اتخذوا قراراً عشوائياً لا يصلح كإثابة لأبنائهم . لأنه لكل طفل مكافأته ومفاتيحه ونقطة ضعفه التى يمكن الضغط عليه الإحداث التغيير المأمول . ولا بد أن تحدد هذه المكافأة المفضلة على أساس تجريبي .

ومن خلال ممارساتى الطبية عملت مع أم شابة تدعى " تريزا " التى درست علم النفس لثلاث سنوات . وكانت تحاول تعليم طفلها " جافبير " البالغ من

نتائج الاستبيان :

تسعة وثلاثون بالمائة من الآباء يسمحون لأطفالهم بالنوم معهم . ولا يعرفون كيف يدفعونهم للتوقف عن هذا .

العمر ثلاثة أعوام استخدام النونية . وكانت تريزا واحدة من هؤلاء الأمهات اللائى يعرفن قدرًا كافيًا عن علم النفس ، ولكنه النوع من المعرفة الخطيرة . إذ كانت تعرف إنك إذا أردت أن تزيد من احتمال تكرار سلوك بعينه ، فلا بد أن تعزز هذا السلوك عن طريق المكافأة الإيجابية كلما كرر الطفل هذا السلوك أو كان على وشك القيام به . وقد اختارت الأم مكافأة الطفل بنوع معروف من الشيكولاتة المحببة . ولكن " تريزا " دهشت لأنها كانت تسارع بمكافأة جافير في كل مرة يتجه نحو النونية ؛ ولكن ذلك لم يحقق أى تقدم ، فقد كان الطفل يقف ولا يتجه نحوها . إذ يبدو أن " جافير " المسكين كان مصابًا بحساسية منها لذا لم تكن الشيكولاتة مصدر جذب له بل كان ينفر منها . لذا فكر فى الأمر من وجهة النظر هذه : كل مرة يقترب فيها الطفل من النونية تدفع أمه داخل فمه قطعة من السم تتسبب له فى سيلان الأنف وحرقان فى العين ، أى شخص ذكى سيتجنب النونية تمامًا مهما كانت الظروف !

لقد قامت " تريزا " بالكثير من الأشياء الصحيحة ، ولكنها أخفقت فى التعرف على المكافأة المناسبة لطفلها . وقد تصرفت مثل جميع الآباء الذين يحاولون جاهدين التعرف على المكافأة المناسبة لأطفالهم . وفى بعض الأحيان ، يكون الأمر صعبًا لأن الآباء قدموا لأبنائهم كل شىء محتمل أن يحبوه . لذا فإن الطفل - لأنه طفل - يأخذ كل شىء على أنه مسلم به . وربما يحتاج هؤلاء الآباء إلى أن يعيدوا تشكيل عالم أطفالهم ، ويطلبوا منهم أن يعتبروا التلفاز ونينتندو والاستريو والأسطوانات المدمجة واللعب التى على شكل حيوانات أدوات جيدة يمكن استخدامها لمكافأة السلوكيات الصحيحة .

والأطفال فى حاجة إلى إدراك الرابطة بين مستويات أدائهم وأسلوب أو نمط الحياة . وهناك العديد من المكافآت التى يمكن استخدامها مع الأطفال حسب الأعمار . وإحدى هذه المكافآت بالنسبة للبالغين هى المال أو على الأقل من الناحية النظرية ، لأنهم إذا أدوا عملهم على أكمل وجه يحصلون على مكافأة جيدة ، أما مع الأطفال يعتبر حصولهم على درجات مرتفعة فى المدرسة شكلاً من أشكال المكافآت . وأعتقد أن المهم أن تعلم أطفالك كيف تسير الحياة ، لذا أعتقد أنه فى حال اختيار الدرجات كمكافأة مقبولة وحصل طفلك على الدرجات النهائية ، فلا بد أن يحصل على مستوى حياة ممتاز ، وإذا حصل على جيد جدًا ، فلا بد أن يحصل مستوى حياة جيد جدًا وإذا حصل الطفل على مقبول فلا بد أن يحظى بالحياة التى تتماشى مع الدرجات التى حصل عليها . وهذا يعلمهم كيف يسير العالم من حولهم . كما أنه يعطيهم إحساساً بسلطتهم ،

وأنتهم يتحكمون في وجودهم ؛ وذلك الأمر مهم لتطور إحساس الطفل بنفسه . كما أنهم يتعلمون أيضاً هذا الدرس القيم : عندما تتخير سلوكاً فأنت تتخير العواقب . وهي مسئولية لا بد أن يتعلم كيف يتحملها .

لذا ، فمن المهم أن تحدد المكافأة التي تناسب طفلك وتناسبك . هل تعلم نوع المكافأة التي تناسب طفلك ؟ هل لديك خطة تستخدمها لتشكيل السلوك؟ أم أنك تمنحه بعض الحلوى لأنه يحبها ؟ والآن إليك تعريف ما أقصد بالمكافأة . المكافأة هي أى شيء يقدم أثناء أو عقب حدوث السلوك المستهدف مباشرة ، والذي من شأنه ، زيادة احتمالات تكرار حدوث هذا السلوك . وبعبارة أخرى إنه شيء سيعمل الطفل من أجل الحصول عليه .

ولاحظ التأكيد على " أثناء " ، و " عقب " إذ لا بد أن تكون حريصاً على التوقيت . وإلا ستكافئ كل سلوك تحاول التخلص منه دون قصد . وإليك مثالا شائع الحدوث: يشكو العديد من الآباء من أن أطفالهم لا ينامون فى فراشهم ويذهبون إلى فراش آبائهم ليلاً ، أو يبكون ليناموا إلى جوارهم . وقد قال لى العديد من الآباء إنهم يستجيبون لأطفالهم وينهضون ليحتضنهم أو يرشوهم بالفطائر حتى يذهبوا إلى فراشهم .

وعندما يفعلون هذا فإنهم فى الواقع يعززون السلوكيات غير المرغوبة . مثل مغادرة فراشهم واقتحام غرف نوم الآباء والبكاء والنحيب . وهذا يحدث لأن الآباء كافأوا سلوك الأطفال على الفور من خلال منحهم الانتباه - الأحضان والفطائر - ومن خلال تقديم هذه المكافآت كاستجابة لهذا السلوك غير المرغوب . والآباء يتأكدون من أن الأطفال سيستيقظون ليلاً ويتوسلون إليهم ليدعوهم ينامون إلى جوارهم . لماذا ؟ لأنه ينجح ! فالطفل يحصل على حضانة فى المقابل ! فإذا كان هؤلاء الآباء يرغبون فى نوم أطفالهم على فراشهم الخاص فلا بد من دفع المقابل فى أثناء أو عقب حدوث السلوك المرغوب . لذا احتضن أطفالك وهم فى فراشهم نيام به لا قبل ذلك . ولا تنتظر حتى يستيقظوا فجراً وهم يحاولون القفز إلى فراشك وتقبلهم حينها .

ويمكن أن تحفز مكافأة الأطفال بشكل عكسى . وهذا يعنى أن الطفل على استعداد للقيام بسلوك معين (أ) لكى يهرب من العواقب (ب) . ومثال ذلك الطفل يذاكر (السلوك أ) لكى يهرب من الدرجات المنخفضة (العاقبة ب) وأنا شخصياً أفضل النتائج الإيجابية مقابل السلوكيات الإيجابية ، ولكن فى الواقع العملى قد يقوم الأطفال بالسلوك المرغوب من أجل تجنب عواقب سلبية أو تجنب

حرمانهم من امتيازات يتمتعون بها . لذا كن مستعداً للتمسك بالمحفزات أينما وجدتتها .

١ . فئات المكافآت الإيجابية المحتملة :

- معززات ملموسة وحسية: أشياء مادية ، ونقود ، وطعام ، وأشياء رمزية . إنها مكافآت خارجية مستقاة من العالم الخارجي ويشارك فيها الناس . وذلك على عكس المكافآت الذاتية . ولكن عليك أن تكون حريصاً بعدم المبالغة في المكافآت الخارجية . حتى يصل الأمر بزيادة المكافآت الحسية مثل : اللعب والامتيازات والمال ، مما يؤدي إلى انخفاض المحفزات الداخلية . والوالد عندما يقدم لطفه عشرين دولاراً مقابل كل مادة يحصل فيها على درجة امتياز ، فإنه بذلك يقدم له حافزاً حسيّاً لن يلهم الطفل الشعور بالفخر عند حصوله على درجات مرتفعة أو ينمى ولعه بالمعرفة . لذا فإن الخطأ الذي يقع فيه الآباء هو المبالغة في مكافأة أطفالهم إلى الحد الذي تتحول فيه المكافآت إلى رشوة ، لأن الكثير من المكافآت قد تتحول إلى هزيمة للتحفيز الذاتي ؛ وهو الأمر الذي يسعى جميع الآباء إلى زرعه داخل أبنائهم .
- أشياء رمزية : في بعض الأحيان يعطى الوالد مكافأة في صورة شيء رمزي ، والذي يمكن أن تكون له قيمة فيما بعد . وهذا النوع من المكافآت الرمزية يساعد الطفل على إحصاء عدد المرات التي قام فيها بسلوك حسن ومقبول من خلال الشيء الرمزي الذي ستمنحه إياه . ويمكن أن تكون هذه الأشياء الرمزية في صورة أي شيء : عصي خشبية أو نجوم ذهبية أو تذاكر أو حتى نقود اللعب . ويمكن للوالد أن يحدد قيمة أو هدية مقدمة مقابل كل واحدة من تلك الأشياء الرمزية التي حصل عليها الابن . بمعنى أن الابن لو حصل على هدية رمزية واحدة فهذا يعني أنك ستشترى له حلوى . ولو حصل على هديتين رمزيتين فهذا يعني أنك ستشترى له آيس كريم . أما خمس هدايا رمزية فتعادل مشاهدة فيلم في المنزل . وعشر هدايا رمزية تعادل حصوله على

لعبة صغيرة . وخمس عشرة هدية تعنى السماح له بقضاء ليلة في منزل أحد الأقارب .

- المحفزات الاجتماعية : الانتباه والحب والتعزيز .
- المحفزات الضمنية : الشهادات والامتيازات والألقاب .
- المحفزات الطبيعية : مثل المشاعر الحلوة التي يشعر بها الطفل بداخله عندما يحقق تقدماً نحو الأهداف المنشودة والرضا عن الأداء ومفهوم التغيير الذاتي .

٢. حدد المكافآت التي يمكن أن تجذب طفلك

لكي تتمكن من التعرف بطريقة علمية على المكافآت المفضلة لطفلك ، أجب عن الأسئلة التالية ، وينبغي أن تكون قادراً على التعرف على العديد من الاحتمالات .

- ما الأشياء التي يحب طفلك استخدامها ؟ وما الشيء الذي يجب شراؤه ؟ وما تحب تناوله ؟
- ما الهوايات المفضلة لطفلك ؟
- ما البرامج التليفزيونية المفضلة لطفلك ؟
- من الشخص الذي يستمتع بصحبته ؟
- ما الأشياء التي يحب جمعها مثل الدمى والألعاب ؟
- إلى أي مدى يقدر خصوصيته ؟
- ما المكان المفضل له ؟
- ما طريقة الثناء التي يحبها عندما ينجز شيئاً ما ؟
- ما هي الأشياء التي يجيدها ؟
- ما الموعد الذي يفضل الاستيقاظ فيه ، وما الموعد الذي يحب النوم فيه ؟
- ما مدى أهمية الملابس بالنسبة له ؟ هل لديه ملابس محددة يفضل ارتداؤها ؟
- هل له روتين يومي يتبعه ؟

ولكي تتمكن من تحفيز عقلك لمزيد من التفكير ، إليك بعض المقترحات لأنشطة يمكن لأطفالك تقديرها . والتي يمكنك استخدامها كمكافآت ومحفزات .

الطهي .	حضور الحفلات مثل الحفلات
الرقص .	الموسيقية أو غير الموسيقية .
التنزه .	البقاء بمفرده .
القيام بأعمال فنية .	البقاء مع الوالدين أو أيهما .
القيام بعمل تطوعى .	المجاملات أو الجوائز .
اللعب بالرمى .	القيادة .
القراءة .	تناول الطعام بالخارج .
ركوب الدراجات .	تناول الوجبات الخفيفة .
التسوق .	استخدام البريد الإلكتروني .
النوم لساعة متأخرة .	ممارسة التدريبات .
الاستيقاظ لفترات متأخرة .	ارتداء الملابس الأنيقة .
تصفح الإنترنت .	الحصول على جلسة تدليك .
أخذ غفوة .	أخذ إجازة .
الاستحمام .	الذهاب إلى مركز التسوق .
المشى .	تقديم العون لشخص ما .
التحدث فى الهاتف .	الاستماع إلى المذياع .
قص الحكايات .	ممارسة ألعاب الفيديو .
مشاهدة التلفاز .	ممارسة الرياضة .
مشاهدة الفيديو .	عزف الموسيقى .
كتابة خطابات .	اللعب مع الحيوانات الأليفة .

الخطوة ٣ : منح المكافأة

أفضل توقيت لمنح الطفل مكافأة بحيث تكون فعالة عندما تكون فى التو واللحظة . ولكن هناك منهجا علميا لمنح الطفل المكافأة من أجل الحصول على أقصى درجة من التحفيز ، أو بمعنى اخر تحفيز الطفل بفاعلية . ويقوم هذا

المنهج على أسلوبين رئيسيين أود أن تفهمهما ، وهذان الأسلوبان هما :
 الأسلوب المستمر والأسلوب المتقطع .
 ويتحقق أسلوب التحفيز المستمر عندما تكافئ طفلك فى كل مرة يؤدي فيها سلوكا منشودا .

أما التحفيز المتقطع فيتحقق عندما تكافئ طفلك أثناء أو بعد أداء السلوك المرغوب فيه مباشرة ، ولكن لا توجد مكافأة على سلوك غير مرغوب فيه .
 ومن المقترح أن تقدم لطفلك المحفزات باستمرار أثناء مرحلة التعلم ، وبمجرد أن يعتاد الطفل السلوك القويم ، ويلتزم به عليك أن تستعين بأسلوب التحفيز أو المكافآت بلا انقطاع . ويُنصح بالقيام بهذا لأن التعلم يحدث بسرعة أكبر فى ظل وجود التحفيز المستمر ، ولكن عندما يصل السلوك إلى درجة الاستمرارية والاستقرار يرجح استخدام أو تجربة سلوك أو شيء جديد . وإذا استمرت المكافآت بدون انقطاع سينزع الطفل أيضاً إلى مقاومة جهود الانتقال إلى المستوى التالى للسلوك أو الانتقال إلى منطقة سلوكية جديدة . على سبيل المثال ، ربما يتعلم الطفل بسرعة جداول الضرب ، ويعمل بجد من أجل الحصول على المكافآت الداخلية والخارجية . ولكنه سيقاوم المغامرة من أجل المجهول ، أى بتجربة سلوك أو شيء جديد إذا ما استمر أسلوب المكافآت بلا انقطاع . وهو أمر ليس من الصعب فهمه ، فهو يندرج تحت فلسفة " إذا لم تكسر فلا تصلحها " لماذا أجرب سلوكاً جديداً إذا كان السلوك الحالى مريحاً ويكافأ كل مرة ؟ كم مرة أتثنت على رسم طفلك حتى يعاود الطفل الرسم مرات أخرى؟ لقد أدرك طفلك أنه عندما يرسم تمتدحه ، إذن لماذا يجرب شيئاً جديداً ؟ كما أن الأطفال الذى يكافأون باستمرار يكونون ضعفاء . وعندما تزداد التحديات صعوبة يخطئون ، ومن ثم لا يتلقون أى نوع من أنواع المكافآت أو المعززات ، ومن ثم يفرغون ويرتدون إلى سلوكيات أسوأ . أما الأطفال الذين تعلموا من خلال أسلوب المكافآت المتقطعة فإنهم أكثر استقراراً سواء فى سلوكهم أو مشاعرهم ، كما أنهم يميلون إلى المغامرة ، ويكونون على استعداد لتجربة أشياء جديدة على أمل العثور على طريقة أخرى يحصلون منها على مقابل أكثر .

ويمكن أن يبنى أسلوب المكافآت المتقطعة على استراتيجيتين ؛ الأولى : الوقت : يتم إعطاء المكافآت وفقاً لإطار زمنى . مثل إعطاء الطفل حلوى كل خمس دقائق أثناء الاستراحة من اللعب المتواصل الجيد مع الأصدقاء ، ويتميز هذا الجدول بالفاعلية الكبيرة فى تشكيل السلوكيات المستهدفة . أما الثانية فهى : عدد المرات التى حدث فيها السلوك المستهدف . على سبيل المثال : كل

خمسین مرة ینكون الطفل فیها مستعداً للذهاب إلى المدرسة فی الموعد المحدد ینتمتع بمزیة جدیدة .

تشکیل السلوكیات المركبة خطوة واحدة فی كل مرة :

أیها الآباء ، فی كثير من الأحيان ستحتاج سلوكیات الأطفال المركبة إلى التشکیل . وهذا یعنی ضرورة تعزيز السلوك القریب من السلوك المستهدف فی بداية العملية . فإذا كان السلوك المستهدف هو حث الطفل علی نطق كلمة معينة مثل "جدتی" یمکنك استخدام الحلوی المفضلة للطفل كوسيلة تحفیزية . فإذا كررت الكلمة وأنت تشير إلى الجدة ونطق الطفل كلمة قریبة منها مثل "أمی" فإنه فی هذه الحالة ینستحق الحصول علی بعض الحلوی ، وما إن یجید كلمة "أمی" حتی یمکن مداومة استخدام الحلوی كوسيلة للتحفیز إلى أن یصل الطفل إلى كلمة قریبة من الكلمة المستهدفة مثل "جدما" وبعد هذه الخطوة - وعلی افتراض أن الطفل یمکنه استخدام حرف "ج" - یمکنك الانتظار وتعزيز أقرب نطق للسلوك المستهدف ، هذه الطریقة التي تجری بها الأمور؛ خطوة بخطوة تعزز تشکیل السلوك ، حیث یجید الطفل السلوك المستهدف . والمهم فی هذا الأمر هو التحلی بالصبر . ویمکنك حث طفلك علی أداء السلوكیات المركبة التي تریدها طالما أنه مستعد لهذا المستوى من الأداء من الناحية التطورية . حتی الحيوانات ینجح معها أسلوب إثابة السلوكیات القریبة من السلوك المستهدف . وفی اعتقادك کیف یقوم مدربو الحيوانات بتدریب الدببة مثلاً علی ركوب الدراجات أو تدریب سبع البحر علی وضع الكرة علی أنفه ؟ أنهم ینستخدمون أسلوب الحوافز لإثابة السلوكیات التي تقترب من السلوك المستهدف أو القریبة بالفعل منه .

دراسة حالة . التدریب علی استخدام النونية

واحد من أكثر الأسئلة التي تطرحها علی الأمهات الشابات هو التدریب علی استخدام النونية كسلوك مستهدف . یمدك اجتياز هذه المشکلة الصعبة والأساسية فی یوم واحد إذا كان طفلك لدية الاستعداد التطوری . وأنت بدورك نجحت فی إدراك المفاهیم التي تخمنها هذا الفصل . (ولقد قدمت هذه العملية

فى برنامجى التليفزيونى ، ويمكنك الحصول على نسخة من بروتوكول خطوة بخطوة إذا دخلت على موقعى على شبكة الإنترنت : drphil.com) نظراً لاهتمامى بتقديم عملية التغير السلوكى التى شرحتها من خلال هذا الفصل سأستعرضها بسرعة من خلال هذه النقاط (بدون أى مبالغ إضافية !) .

١. السلوك المستهدف : التبول والتغوط فى النونية .
٢. المكافأة : مكافآت اجتماعية هائلة فى صورة أحضان وقبلات وحفلة وتسالى ، وكل هذا يتوقف على النتائج التى يحرزها الطفل ، ويمكن أن تكون المكافأة أيضاً اتصالاً هاتفياً بالشخصية الخيالية المفضلة للطفل أو بطله (" أى " الشخصية المعروفة بالجددة أو غيرها من الأرواح الطيبة) ونظراً لأننى كنت أقوم بهذا لفترة طويلة ، فقد تعرفت إلى شخصيات مثل سوبرمان ، وباتمان ، والرجل الذى يساوى ستة ملايين دولار ، والمرأة الخارقة ، وسلاحف النينجا ، ونيمو .
٣. الجدول الزمنى : التحفيز المستمر إلى أن يصل إلى المرحلة القصوى للتعلم .

ولكى يتمكن الطفل من التحلى بالسلوك المستهدف بسرعة أكبر غالباً ما استخدم الدمية "التى تتبول" كنموذج ومعلم للطفل ؛ لأن أسرع طريقة للتعليم هى التلقين ، وفى هذا الإطار اترك الدمية تتبول فى النونية ونصفق لها سويّاً ونقدم لها الطعام اللعبة على سبيل المثال الحلوى كمكافأة . ونتحدث كثيراً عن الدمية التى أصبحت كبيرة ونمنحها وضعاً خاصاً . ونطلق عليها اسماً مثل "سالى الفتاة الكبيرة" .

وأفضل وقت لتنظيم مواعيد تبول الطفل هو حساب ثلاثين دقيقة عقب تناوله أى مشروبات ، لذا ننتظر حتى يحين موعد تبوله ثم أجلس الطفل على النونية ، وفقاً للأسلوب الذى تستخدمه الدمية ونركز على تحقيق النتائج . فإذا لم نحصل على نتيجة فورية ، فلا داعى للغضب بل نسترخى ونحاول مرة أخرى بعد خمس دقائق . فإذا كانت هناك محاولة ، ولكنها لم تحدث بشكل تام فى النونية ، فيمكنك أن تعدل عن السلوك بعد ذلك بمكافآت جزئية .

وعادة فى خلال سويعات قليلة ستجد طفلك يتبول فى النونية ، ثم ستنهمل المكافآت على الطفل مثل البالونات والأحضان والمديح والتقدير . وسيحتفل الطفل والدمية بوضعهما وتجرى المكاملة الهاتفية الخاصة . وتستمر الاحتفالات

الكبرى والاهتمام لمدة يوم أو يومين ، ثم يتم تقليل جدول التحفيز حتى يتحول هذا السلوك إلى سلوك دائم . ولقد عملت مع العديد من الآباء الذين عانوا لمدة عام كامل من هذه المشكلة المهمة لكنهم لم يصلوا إلى أية نتيجة . ولكن ما إن استخدموا المبادئ المهمة للتشكيل السلوكى حتى انتهت معاناتهم فى يوم واحد .

الجزء ٢:

التعرف على السلوكيات السلبية والتخلص منها

لقد خصصنا الجزء الأول من هذا الفصل من أجل حث طفلك على التحلى بالسلوك الذى ترغبه . أما الجزء الثانى فيخصص لوجه العملة الآخر ، وإيقاف السلوكيات التى لا تريدها مثل نوبات الغضب أو خرق قواعد المدرسة . ولو استخدمنا مصطلحات علم النفس ، فإننا نعنى التخلص من السلوكيات غير المرغوبة والتى يشار إليها بإخماد السلوكيات غير المرغوبة ، وهو ما يشبه إخماد النيران . إذن لا يمكن للهيب الاستمرار بدون وقود مثل الجازولين أو الخشب ، وفى حالة السلوك السيئ فإن التصرفات بدون وقود المكافأة والتحفيز لن تستمر .

ولاحظ من فضلك أننى أقدم لك أساليب لإيقاف السلوكيات غير المرغوبة التى ستجنيك المشاجرات والمواجهات مع طفلك . وأعتقد أنه من المهم تجنب المواجهات مع الأطفال قدر الإمكان : لأن المواجهات والتهديد بالويل والثبور خاصة الدعوة إلى المنازلة تغذى المشاجرات وتقوى الصراعات والكراهية . لذا أعتقد أنه من المفيد عادة محاولة التعرف على البدائل الممكنة للخروج بخطة ثنائية تسعدان بها . لذا تجنب المواجهات قدر الإمكان . وإذا حدث ووقعت ، فإياك أن تخسر أيها الوالد .

وينبغى أن تفهم أيضاً أن جميع السلوكيات حتى السيئ منها يكون لها هدف ؛ لأن الناس بما فى ذلك الأطفال يقدمون على فعل ما يمثل نفعا لهم . فإذا رأيت سلوكاً يتكرر من الطفل . فاعلم أن هذا السلوك يعود بنفع ما أو يحقق غرضاً ما بالنسبة للطفل ، وربما كل ما يحتاج إليه طفلك هو الانتباه وليس

بالضرورة أن يكون سلوكاً مرضياً ؛ لأنه إذا حصل على انتباهك نتيجة للمشاجرات والنحيب والبكاء والتلاعب ، فهذا هو مكن المشكلة .
وهناك شيء آخر ينبغي أن تنتبه إليه عندما تستخدم أساليب لوقف السلوك غير المرغوب ، وهو توقيت إيقاف المحفزات التي تستخدمها لحل المشاكل السلوكية ، إذ ربما يلجأ الأطفال إلى زيادة حدة هذا السلوك في البداية كاستجابة غاضبة ، كما سيزيد الأطفال من مستويات حدة السلوك غير المرغوب نتيجة لغضبهم لأنك غيرت قواعد اللعبة ، مما أشعرهم بأنك لا تلعب بنزاهة .
لذا لا تغضب عندما تتلقى هذه الاستجابات الغاضبة ؛ لأنها لن تستمر لفترة طويلة قبل أن يختفى هذا السلوك تماماً . ثم سيتكرر هذا السلوك السيئ عفوياً لمدة تتراوح ما بين أسبوع إلى ثلاثة أسابيع ؛ لأن الطفل خلال هذه الفترة يحاول التأكد مرة أخرى من وجود قواعد جديدة .

ويمكن استخدام نفس مبادئ المكافآت والتحفيز التي استخدمت لتقليل السلوكيات غير المرغوبة ، حيث إن الهدف من هذه المكافآت هو زيادة التصرفات المقبولة ، والآن لننتقل إلى الخطوات المحددة للتخلص من السلوكيات المسببة للمشاكل .

الخطوة ١ : تحديد السلوك غير المرغوب

الأمر هنا يشبه تحديد السلوكيات الإيجابية المستهدفة ، لذا كن محدداً قدر الإمكان في التعرف على السلوك غير المرغوب ، وفيما يتعلق بالتوجهات كن حذراً في فصل السلوك عن الطفل . وسأقدم لك فيما يلي لمحة سريعة حول الطريقة المثلى للتعرف على السلوك غير المرغوب بالطريقة التي تجعل من عملية التخلص منه عملية ممكنة :

- ١ . لا بد من التعرف على السلوك غير المرغوب بشكل محدد عن طريق مراقبة التصرفات المراد التخلص منها .
- ٢ . لا بد من تضييق المجال ، على سبيل المثال إذا كان الطفل يستخدم ألفاظاً غير لائقة فحدد هذه الألفاظ تحديداً دقيقاً للتخلص منها .
- ٣ . لا بد أن يكون تحديد الشكوك بشكل واضح لا يشوبه أي غموض ، إذ لا بد أن يعرف الطفل وباقي أفراد العائلة ما هو السلوك المراد التخلص منه .

٤. لا بد أن يكون قابلاً للقياس كلما أمكن . بحيث يمكن تقييم السلوك غير المرغوب - على سبيل المثال ، عد الكلمات غير المقبولة التي تفوه بها طفلك .

الخطوة ٢ : الالتزام بمنع المكافأة

يمكن تحقيق عملية التخلص من السلوكيات غير المرغوبة باستخدام طريقتين - الإيقاف النهائي أو الاستبدال بالسلوك الإيجابي المستهدف . وتذكر عندما توقف الحافز الذي ساعد السلوك غير المرغوب على الاستمرار يمكنك أن تتوقع زيادة حدة هذا السلوك لفترة قصيرة . لماذا ؟ لأنه نجح مع الطفل لفترة طويلة . ومن ثم لن يتخلى طفلك عنه بسهولة . بل سيضعف الطفل جهوده للإبقاء على الوضع الراهن ، فالأمر يشبه وضع قطعة العملة في ماكينة المشروبات لتحصل على المشروب . فإذا لم ينجح الأمر فإنك لا تغضب وتترك الماكينة ، بل إنك تضربها وتهزها وأنت تصيح وتسبها ، وقبل أن تياس وتغادر سيفعل طفلك كل هذا . ولكن إذا ثبت على موقفك وأوقفت المحفزات التي تتسبب في استمرار السلوك المسبب للمشكلة فستهدأ الأمور وتلين ، ولكن حافظ على موقفك ، وكن قويا لأنك ستعرض لاختبار .

ولكن إذا حافظت على ثباتك لفترة ، ثم تراجعته عنه فإنك تزيد الأمر سوءاً ؛ لأن كل ما فعلته هو أنك علمت طفلك أنه يمكنه أخذ مقابل لقاء سوء سلوكه . لذا عندما تقرر تغيير سلوك طفلك فضع خطة والتزم بها ، وأعدك بأنك ستفوز كما سيفوز طفلك أيضا .

وتحديد السلوك المسبب للمشكلة وعزله هو الجزء الأيسر . أما الجزء الأصعب فهو أن تكون واقعياً مع نفسك حول ما فعلته وتسبب في استمرار السلوك ، ومن ثم يمكنك إيقافه . وتتطلب عملية التقييم الذاتي جهداً . ولا يمكنني إخبارك بعدد الخطابات التي تلقيتها من آباء يائسين يريدون الظهور في برنامجي ليتحدثوا عن مدى فقدهم للسيطرة على أطفالهم ؟ وتوسلوا من أجل المساعدة ، وقالوا إنهم على استعداد للقيام بأي شيء ؛ لأن أطفالهم قد يسرقون أو ينخرطون في أعمال عنف مهددين الأطفال الآخرين . أو أنهم من أكثر المجرمين خطورة ، وتسعى المباحث الفيدرالية للقبض عليهم . ولكن عندما طلبت من هؤلاء الآباء اختبار أنفسهم عن طريق بضعة أسئلة حول أسلوب التربية والذي يمكن من خلاله الكشف عن موروثهم العائلي وأنماط تحفيز مثل

هذه السلوكيات التي يستخدمونها بدون وعى أو قصد ، شحب لونها وولوا مدبرين ، وكما سبق وذكرت فى الفصل الأول فإن العديد من الآباء يريدوننى أن أصلح لهم أطفالهم ، ولكنهم غير مستعدين لفحص سلوكياتهم وتغيير أنفسهم . وتذكر أن الأسرة منظومة ، والطفل المسبب للمشاكل هو عرض وإشارة إلى أن الأسرة فقدت تناغمها .

لذا لا بد أن تكون مستعداً لتغيير نفسك ، وهى خطوة حاسمة لتغيير طفلك . ولا بد أن تتحلى بالشجاعة لتتمكن من إيقاف السلوكيات التى تود التخلص منها . فابدأ بسؤال نفسك ما هى الأساليب التى تستخدمها لمكافحة طفلك وصادف أنها تغذى لديه السلوكيات السيئة أو تحافظ على استمرارها . وأنا واثق من أنك ، ولو جزئياً ، تقدم المحفزات التى تبقى على حياة السلوكيات التى تود قتلها .

أما التناول الثانى للتخلص من السلوك غير المرغوب فهو استبدال سلوك مرغوب بسلوك غير مرغوب أو سلوك مناقس . وعلى الرغم من أن هذا التناول أكثر تعقيداً ، ولكنه أكثر فاعلية من سلوك الإيقاف النهائى المباشر نتيجة لتقديم سلوك بديل للطفل . وعندما تطبق أسلوب الإيقاف النهائى تترك الطفل وهو يشعر بالحزن نتيجة ترك سلوكياته بلا توجيه ، وبالتالي يتوجه إلى سلوكيات أخرى غير مرغوبة لتحل محلها . وعلى سبيل المثال ، الطفل الذى كان يستخدم ألفاظاً غير لائقة مثل "تباً" ربما يقلع عن قولها بعد عدة مرات ، ولكنه سيستبدلها بكلمة أخرى ربما أسوأ . وهكذا ستجد كلمات كثيرة من هذا القبيل تعترض طريقك .

والمشكلة الأكبر هى المبالغة فى التصحيح ، وتحدث مع أسلوب الإيقاف النهائى للسلوك . وتحدث هذه النتيجة عندما تحدث تداعيات للقلق من إخماد السلوك غير المرغوب مثل التبول الإرادى ، أو إيذاء الذات أو الإفراط فى تناول الطعام لأن الطفل فى حاجة إلى أسلوب للتكيف مع هذه المشاكل .

وتحتاج عملية استبدال السلوك الإيجابى بسلوك سلبى إلى ثلاثة متطلبات أساسية ، إذ ينبغى أن يكون السلوك المرغوب المستهدف ؛ (١) يخدم نفس المهمة (٢) أكثر تكيفاً (٣) يكون استجابة تنافسية . على سبيل المثال ، إذا أردت أن يتوقف طفلك عن التفوه بكلمة مثل "تباً" (وهو تعبير معتاد عن الغضب) لا بد أن يستخدم السلوك المستبدل كلمة أخرى للتعبير عن الغضب مثل : " يا إلهي ! " ولا بد أن تكون الكلمة البديلة غير مستهجنة أو من شأنها

التسبب في مشاكل اجتماعية . ولا بد من أن تكون مستخدمة في مواقف مشابهة مثل " يا إلهي ! " وإليك بعض الأمثلة الأخرى :

السلوك غير المرغوب	السلوك البديل
الاستذكار في مكان يشقت الانتباه مثل الاستذكار في مكان به تلفاز أو تمارس فيه الألعاب .	الاستذكار في المكتبة .
قضم الأظافر .	وضع اليدين في الجيوب .
انتقاد الآخرين .	الثناء على الآخرين .
استخدام أساليب هدامة - السخرية من الآخرين .	استخدام أساليب بناءة - مساعدة الآخرين .

استخدام مبدأ " بريماك "

منذ أكثر من ثلاثين عاماً قدم البروفسير " ديفيد بريماك " وصفاً دقيقاً لشيء تعرفه الأمهات منذ أجيال . حيث وجد أن السلوكيات ذات الاحتمالات العالية (المتعة) يمكن استخدامها كوسيلة لتحفيز السلوكيات ذات الاحتمالات المنخفضة (غير ممتعة) ، ببساطة يمكن حث الأطفال على القيام بأشياء لا يفضلونها مثل الفروض المنزلية لكي يتمكنوا من أداء ما يحبون مثل مشاهدة التلفاز أو اللعب بلعبهم .

وهذا يعرف بمبدأ " بريماك " ، والذي يقر ببساطة مبدأ حقيقياً ينطبق على الأطفال ، وهو أنهم على استعداد لأداء سلوكيات مطلوب منهم القيام بها بكفاءة عالية إذا وضعت لهم قاعدة تعزيز عليهم اتباعها ليفعلوا ما يريدون . وإذا كنت تعتقد أن هذا مجرد كلام لا يختلف كثيراً عن فحرة " تناول خضراواتك لتتناول الحلوى " ، فأنت على صواب . ولكن الفكرة هي استخدام السلوك المرغوب كمعزز بدلاً من البحث عن مكافآت ملموسة مثل المال أو اللعب . وبالطبع لكي

تكون فعالاً ينبغي أن تحدد بدقة الأنشطة السلوكية التي أصبح طفلك مستعداً للعمل من أجل الحصول عليها . وإذا لم يبد أطفالك أى اهتمام بأداء السلوك الذى تطلبه منهم ، فهذا يعنى أنك فقدت سلطتك . وأثبت هذا المبدأ أيضاً أن الأطفال يقدرّون الأنشطة الترفيحية أكثر من العمل للحصول عليها . لذا فإن الفكرة الأساسية هى عندما تحدد مكافأة تتوقف على شىء آخر ، فإنك لابد أن تجتهد من أجل توقع هذا الشىء وإلا ستفقد سلطتك .

تكاليف الاستجابة

وعلى الجانب الآخر ، يتوقف الطفل أيضاً عن القيام بسلوك غير مرغوب إذا علم أن قيامه بهذا السلوك سيكبده عدم القيام بشىء محبوب بالنسبة له . على سبيل المثال ، إذا عرف الطفل أنه لو نال علامة الطفل الشقى أو حبس بالمدرسة لأنه تحدث فى الصف فسيحرم من ميزة مشاهدة برنامجه التليفزيونى المفضل لذا سيحاول الطفل قدر الإمكان عدم خرق قواعد المدرسة . ومرة أخرى القاعدة الأساسية ، لابد أن يكون طفلك قادراً على توقع عواقب تصرفاته بنسبة ١٠٠ بالمائة . وهذا يعنى أنك لابد أن تحقق أقصى درجات التوافق فى تعزيز استمرار القاعدة . ولابد أن يعرف الأطفال أنهم عندما يختارون سلوكاً بعينه يختارون العواقب أيضاً - طوال الوقت لا لبعض الوقت . وإذا نزع أطفالك فى بعض الأحيان إلى الإتيان بسلوك سيئ - حتى لو لم يفعلوا هذا فى بعض الأحيان - فهذا يعنى أنك فقدت سيطرتك ، ومن ثم لابد أن تنتبه . ولا ينبغي أن تنشغل عن مراقبة الموقف ، وأنا أعلم أننى ألح فى تكرار هذه النقطة بالذات ، لكننى أقوم بهذا لأنها حاسمة وأساسية .

ومؤخراً عملت مع سيدة كانت تشعر بالحنق من ابنتها ذات العشرة أعوام لأنها مدمنة للكذب ، وأخبرتني الأم قائلة : " لا أعرف لماذا تستمر فى الكذب على الرغم من أنه يتسبب لها فى متاعب فى كل مرة " ؟ وعلى الفور تكونت لدى نظريتان ، الأولى هى أن الفتاة الصغيرة لا تُعاقب فى كل مرة تكذب فيها ، وقد كان والدى يقول دائماً : " كل فأر تراه هناك خمسون غيره لا تراها " وشككت فى أن الفتاة تنجو بفعلتها معظم الأوقات لأن الكذب من وجهة نظرها سلوك مؤثر وفعال لأنه يسمح لها بالتوصل بنسبة ٨٠ بالمائة من تحمل مسئولية تحصيلها الدراسى الضعيف وسوء سلوكها بالمدرسة . أما نظريتى الثانية فكانت ما تطلق الأم عليه " متاعب " لأن كل ما كانت تناله الفتاة لا يمثل سوى

المتاعب . وأرى أن الأم لم تعرف ماهية المتاعب وبشكل تجريبي ، كما أن العقاب الذى تناله الطفلة لم يكن عقاباً حقيقياً . وكما اتضح فيما بعد كانت الأم عندما تضبط الفتاة تكذب وطبعاً فى مرات نادرة ، ترسلها إلى حجرتها وتمنعها من استخدام الهاتف . وبالطبع يمكنك التخمين ، إن حجرتها كانت بالنسبة لها مثل ديزنى لاند ، ويمكنها محادثة أصدقائها عبر شبكة الإنترنت بدلاً من الهاتف .

هل يمكنك الإمساك بطفلك كل مرة يسيء السلوك فيها ؟ بالتأكيد لا . ولكن لا ينبغى أن تكون ساذجاً ! وعندما تمسك به ، وهو يتصرف بأسلوب غير لائق ، فلا بد أن يكون هناك عقاب قاس . إن لابد من درجة عالية من التوافق ، وإذا كان عليك اتخاذ إجراءات صارمة لتتأكد من أن هذه السلوكيات لا تعزز بالتركيز على شيء آخر . مثل التحدث عبر شبكة الإنترنت بدلاً من الهاتف - فإن هذا يتم عندما تأخذ منه شيئاً وتحرمه إياه . وفى بعض الأحيان ، يتعين عليك اتخاذ إجراءات مشددة ، واقتراحى للعديد من الآباء الذين فقدوا السيطرة على أبنائهم أن يجردوا حجراتهم من كل شيء عدا الأشياء الأساسية ، ويأخذوا كل ما من شأنه الاستخدام كرصيد فى البنك وأقصد بكل شيء كل ما عدا الملابس الضرورية بدءاً من التلفاز والألعاب وما يزين الحوائط إلى كل ما يجده الأطفال ممتعاً . هذه هى التكاليف التى يدفعها الطفل لقاء سلوكه السيئ وعليه استرجاع هذه الأشياء الترفيحية إذا أراد من خلال تحسين سلوكه .

وصدقنى : لن تسعى وكالات حماية الأطفال وراءك بتهمة الإهمال . قد يبدو الأمر قاسياً ولكن طفلك سيتجاوزه ويقدر هذه الأشياء ؛ لأن الأطفال فى حاجة إلى أن يتعلموا أن عليهم كسب الأشياء لا أن يشعروا بأنها ملكهم . وفى بعض الأحيان ، سيكون من المفيد والضرورى التخلص من كل محفزات الطفل وأدوات التسلية لمدة أسبوع ، أو حتى شهر . وربما يؤتى ذلك ثماره حتى لو أبعدت الطفل عن بيئة المحفزات لدقائق معدودة . هذا هو مفهوم الوقت المستقطع . ولا يهتم ما تعتقده ، وما التجربة التى مرتت بها ، لأن الإجراء قد يكون فعالاً .

الأوقات المستقطعة

إننى أقترح أسلوب الأوقات المستقطعة أكثر من أى أساليب أخرى لإدارة السلوك ؛ لأنه عندما يطبق بالطريقة الصحيحة تكون فاعليته مرتفعة . وهذا الإجراء بسيط ومتاح لجميع الآباء فى معظم المواقف ، وقد أخبرنى العديد من الآباء بأن إجراء الوقت المستقطع ينطوى على عيوب ، وأنه لا ينجح مع أبنائهم . وبالفحص الدقيق وجدت أنهم عندما يستخدمون هذا الإجراء المصمم لإبعاد الطفل عن المحفز الإيجابى يقومون بالفعل العكسى ؛ لأن إرسال طفل اليوم وفى هذا التوقيت إلى حجرته ليس وقتاً مستقطعاً بالنسبة له بل يشبه اصطحابه إلى ديزنى لاند ، وإذا كانت حجرتى فى فترة صباى تحتوى على كل هذه الأشياء الرائعة الموجودة فى حجرات الصبية اليوم ما غادرتها أبداً ، بل كنت لأتوسل إليهم ليحبسونى بها .

وتذكروا أيضاً أيها الآباء أنه لا بد من تحديد مدى قيمة الأشياء التى تأخذونها من أبنائكم بشكل تجريبى . وكذلك الأشياء التى تحل محلها . وعندما كنت صبيّاً كان مظهر حجرتى مثيراً للألم والشفقة إذ لم يكن بها سوى الأثاث ، وهو عبارة عن سرير مزدوج وصندوق كبير كنت أحتفظ بأشيائى به ، وعلى الرغم من أن هذه الحجرة على هذا النحو قد تبدو سلبية ، وتبدو مكاناً مثالياً لوقت مستقطع ، إلا أنها كانت بالنسبة لى جنتى الآمنة ، وكنت أحب التعامل معها على هذا الأساس . لذا أيها الآباء تخيروا المحفزات والمكافآت وفقاً للنتائج وما إذا كان الطفل مستعداً للعمل بجد ليحصل على شىء أو نشاط محبب ، إذن فإن ذلك يعد مكافأة إيجابية . وإذا لم يكن طفلك مستعداً للعمل ليصل إلى هذا النشاط أو هذا الشىء ، إذن فإن ذلك الشىء لا يراه الطفل كمكافأة وعليك أن تبحث عن شىء آخر لتحفيزه .

وإذا اتبعت الخطوات الأساسية التالية ، فيمكننى أن أؤكد لك أن هذا الأسلوب سيعمل على تحقيق ما تريده بفاعلية .

- ١ . لا بد أن يدرك الطفل سبب الوقت المستقطع ومدته .
- ٢ . لا بد أن تكون المدة ملائمة لنمو الطفل . إذ لا يمكن لطفل صغير أن يفهم معنى الحرمان حتى ولو ليوم كامل ؛ لأنه بالنسبة للأطفال الصغار خمس دقائق قد تساوى الحياة .

٣. لا ينبغي تقديم أى تعزيز إيجابى فى أثناء الوقت المستقطع ، ولا ينبغي أن يحصل الطفل على أى مثير حتى لو كان النظر من الشرفة بالطبع إذا أمكن .
٤. لابد من إنهاء الوقت المستقطع فى الموعد المتفق عليه .
٥. لابد من إنهاء الوقت المستقطع عندما يحسن الطفل التصرف فقط .
٦. لا ينبغي أن يسمح الوقت المستقطع للطفل بالهروب من الموقف أو تجنبه ؛ لأن الطفل قد يفضل الوقت المستقطع على غسل الصحون أو أداء الفروض المنزلية .

عقود اتفاق على السلوكيات المتوقعة

التوصل إلى اتفاقية كتابية بين الطرفين أمر جيد على أن يلتزم بها الوالدان والأطفال على حد سواء . وقد اكتشفت أن مثل هذه الاتفاقية فعالة لأنك تكتب ورقة بما تتوقعه من طفلك ونتائج التزامه بالبرنامج أو عواقب عدم التزامه به ويطلق على هذا " عقود اتفاق على السلوكيات المتوقعة " عقود اتفاق الأفعال . ويمكنك إطلاق ما تشاء عليها ، ولكن إطلاق اسم عقود الإصلاح فكرة جيدة . وبالإضافة إلى أنها توفر سجلاً جيداً لما تم الاتفاق عليه ، فإنها تميل إلى إيضاح التأثير وتعميقه داخل الطفل . فما أن يروا هذا مكتوباً ، فمن الصعب عليهم إنكار أنهم فهموه . كما تمتد هذه العقود للأطفال بدروس مبكرة عن الاتفاقيات المكتوبة ، وكذلك المفهوم الكامل لمعنى توقيع وثيقة وما تنص عليه .

ووضع العقد فكرة جيدة لأنه تواصل يساعد على حل المشكلات . وهو نوع من التفاوض الثنائى الفعال الذى يبدي فيه الطرفان اهتماماً ، وهو شئ يمتلكه طرفا العقد معاً . ويمكن استخدام هذا الأسلوب مع طفل يمكنه القراءة وفهم ما يتضمنه هذا العقد .

وبالنسبة للأطفال الأصغر سناً سيحسون من المفيد فى بعض الأحيان أن تستبدل العقد بورقة مكنوبة تعلق على الحائط تتضمن كافة الواجبات والمهام والمسئوليات المنوطة به ، وأود تقسيم اليوم منذ الصباح الباكر إلى المهام والمسئوليات التى يتعين على الطفل القيام بها ما إن يستيقظ من النوم : تنظيف أسنانه . وتمشيط شعره ، وارتداء ملابسه ، وترتيب ملابس النوم . وترتيب الفراش . ووضع الأشياء الخاصة بالمدرسة معاً . ثم يتوجه إلى الباب ليخرج فى الموعد المحدد .

ويمكن عمل قائمة مماثلة بالمهام والمسئوليات لبقية اليوم . وما إن ينجز الطفل واجباً أو مجموعة من الواجبات حتى يضع الوالد نجمة ذهبية فى الصف المخصص لهذه الواجبات . وبالنسبة للأطفال الأصغر سناً فمن الجيد منحهم نجمة لقاء كل ما يفعلون لأنهم فى حاجة إلى الكثير من التعزيز . وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً فإنه يمكن منحهم نجمة مقابل كل مجموعة من الأشياء المفيدة . فإذا كسب طفل ١٠٠ بالمائة من النجوم المحتملة ، أو إذا تمكنت من تشكيل سلوك بنسبة ٨٠ بالمائة من النجوم المحتملة على مدار خمسة أيام من الأسبوع يحظى الطفل بشيء مميز فى يوم الإجازة .

ويمكن أن تكون عملية إعداد هذا الجدول عملية مرحة وتخلق المزيد من التفاعل بين الوالد والطفل . ولا ينبغي أن يبدو الجدول وكأنه صادر عن هيئة القضاء العليا . ولتترك الطفل يضيف بعض الألوان ويقطع بعض الصور ويضعها . أما بالنسبة للأطفال الصغار لا بد أن يكون عمل الجدول مسلياً بالفعل للآباء والأطفال . اجعل الجدول يبدو مرحاً بإضافة الألوان والملصقات وبعض صور الكرتون التى تجعلهم يستمتعون وهم يعملون على الجدول .

ولا بأس من عمل جدول لمدة ثلاثين يوماً ؛ لأن هذا يعنى تكرار لحظات المرح فى كل مرة تضع فيها الجدول . ومرة أخرى فإن هناك العديد من الفوائد التى تنتج عن العمل المشترك للآباء مع الأبناء ، والتى تتضمن تقديم المكافآت التى تعلم الطفل أنه عندما يختار سلوكاً فإنه يختار معه العواقب وتتاح للطفل الفرصة ليرى إثباتاً واقعياً يحثه على التقدم كل يوم أو كل أسبوع أو كل شهر . وإليك مثالا لعقد اتفاق على السلوكيات ، والذى يمكنك تحميله من موقع www.drphil.com .

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
 منتديات مجلة الإبتسامة

عقد اتفاق سلوكي

جزء الطفل

أنا _____ (الطفل) ونحن _____ (الأبوان) أبرمنا عقد اتفاق سلوكي بهدف خلق نظام وتوافق في منزلنا . وسيراجع هذا العقد كل ثلاثين يوماً من تاريخ توقيعه . في الوقت الذي يستمر فيه أو يعاد التفاوض بشأنه .

وباتفاقنا على شروط هذا العقد وبنوده يتفهم كلا الطرفين ويتقبل أن كل طرف ملتزم بما ورد فيه ولا يجوز لأيهما تغيير أى من شروط العقد .

أنا _____ (الطفل) أوافق على تأدية السلوكيات المنصوص عليها أدناه بالطريقة المحددة أدناه .

(حدد السلوكيات مثل الالتزام بأداء الفروض المنزلية فى موعدها ، أو التواجد بالمنزل فى الموعد والتعامل مع الوالدين بأسلوب مهذب ، أو عدم الدخول على الإنترنت أثناء الساعات المخصصة لأداء الفروض المنزلية من الثامنة وحتى العاشرة . إلخ) .

أنا _____ (الطفل) أوافق على الالتزام بالعقد بأداء السلوكيات المنصوص عليها أعلاه ، وسأختار العقاب التالى :

(حدد العقوبات أو المزايا التى يفقدها حال ضعف أدائه حيال أى من السلوكيات المستهدفة) .

جزء الوالد

نحن _____ (الوالدان) نوافق أنه _____ (الطفل) أدى كل السلوكيات المحددة أعلاه . بالإضافة إلى أنه فى حالة عدم الوقوع فى أى العقوبات المحددة أعلاه سيكتسب الامتيازات التالية .

(حدد الامتيازات التى سيكتسبها مثل : وقت مفتوح لمشاهدة التلفاز ، واستخدام سيارة الأسرة ، والمبيت لدى الأقارب ، والسينما والألعاب وغيرها) ؟
اتفق الطرفان على أن هذا العقد الذى أبرم طواعية ، وأن الشروط سيتم احترامها . وإذا أدى ما هو مطلوب يوافق الوالدان على منح الطفل كافة الامتيازات والعواقب الأخرى .

يوافق الطفل على أنه إذا أخفق فى الأداء فهو من حدد العقوبات ، وليس والديه . وأنه لن يصيح أو يصرخ أو يببى أو يتبرد

الوالدان

الطفل

التاريخ



وينبغي أن تكون المسائل التي يتضمنها ذلك العقد أو الاتفاق فيما يتعلق بالسلوك والصحة والأمان والسلوك الاجتماعي والأكاديمي مكتوبًا بلغة واضحة ومفهومة . وينبغي حث ما يثير سعادتهم في كل واحدة من هذه الجوانب وكذلك العواقب الإيجابية والسلبية لحسن الأداء أو الإخفاق فيه . وينبغي أن يكتب الاتفاق بلغة مناسبة لعمر الطفل بحيث يسهل عليه فهمه .

وفكرة العقود فكرة جيدة ؛ لأنها تخلص الموقف من الصراعات الشخصية . وفي حال إخلال الطفل بالاتفاقية عليه مراجعتها ليفهم أنه أخفق في الالتزام في هذا الجزء ؛ لأنه من المهم أن يتحمل الأطفال عواقب اختياراتهم الشخصية بدلاً من الشعور بالغضب والإحباط تجاه آبائهم . كما ينبغي أن يتضمن العقد جزءاً ينص على أن الطفل إذا تعرض لعقاب فهذا نتيجة لاختياراته . وبهذه الطريقة لن يجد الطفل سبباً للشعور بالغضب والإحباط تجاه والديه . وعلى الطفل أن يفهم حقيقة . " إنها صفقتي ومسئوليتي وأنا قبلتها ؛ لذا لا يمكنني الشكوى منها فيما بعد " .

وبدون اتفاقية مكتوبة غالباً ما تصبح المناقشات في طي النسيان ، خاصة عندما يكون في مصلحة الشخص القيام بأمر ما . وإليك بعض الفوائد الأخرى التي يمكن أن تجنيها من الاتفاقيات :

- تعطى الاتفاقية للطفل شعوراً بالعدالة والسيطرة ، ومن ثم يتقبلها ، وفي نفس الوقت تساعد الوالدين على فهم الخطة .
- تكون البنود الأساسية للعقود المستقبلية في صورة عبارات واضحة حول : (١) السلوكيات المستهدفة والسلوكيات غير المقبولة . (٢) العقاب الذي سينزل بالطفل إذا لم يلتزم ، والمكافأة التي سيحصل عليها عند الالتزام . (٣) العلاقة المتوقعة بين السلوك والعواقب . (٤) الإطار الزمني لتنفيذ العقد .
- وبكتابة الاتفاقية وتحديد المكافآت والسلوكيات يمكن أن يصبح العقد هو السلطة النهائية الذي يؤكد على أهمية وضع شروط للخطة ، ومن ثم لا يحدث أي ارتباك أو حيد عن الطريق . وتوقيع هذا العقد يزيد من التزام الآباء والأطفال بتنفيذ أدوارهم .

وتعتبر عملية إدارة السلوك مصطلحاً علمياً للأسلوب القديم للتربية بالفطرة ، ولكن إدارة السلوك تعتمد على علم حقيقي لدعم فاعليتها . ومن ناحيتي فإنني أشجعك على تجربتها مرة واحدة طالما أنك درست الإرشادات التي قدمتها لك . وأعتقد أنك ستسعد بهذا ، وأثق أن طفلك سيكون ممتناً لك حال ما قمت بها بالطريق الصحيح ، ثم بعد ذلك يمكنك إكمال الطريق عندما تجد طفلك قد أتقن ما يفعل . وعليك أن تفهم أن أسوأ السلوكيات يمكن أن تكون استجابة لنفسى مبدأ التعزيز ، فقد يأتي التحفيز بنتائج عكسية ، ويكون السلوك غير مرغوب سواء كان هذا السلوك كذباً أو ضرباً أو نحيباً أو المبالغة فى الكتابة والتواكل ومص الإبهام والإخفاق فى اتباع التعليمات ، أو عدم جمع اللعب بعد الفراغ من اللعب أو السب . والسبب الذى يدفعنى إلى التعميم فى هذا الموضوع هو أن لجميع السلوكيات هدفاً وعندما يتغير هذا الهدف سيتغير السلوك . لذا إذا كانت أى من الأمثلة والنماذج التى استعرضتها خلال هذا الفصل لا تتماشى ومشكلتك ، فاستعن بروح المثال لتعثر على حل للمشكلة ؛ لأنها تتبع نفس قانون السلوك .

وقبل أن ننتقل إلى الفصل التالى أود أن أوضح لك أن الطفل قد يكون عنيداً تجاه التغيير ومقاوماً له . وإذا كنت طالباً ماهراً والتزمت باتباع المبادئ والإرشادات التى سبق وذكرتها فى هذا الفصل ، ولكن طفلك لم يستجب أو على الرغم من التغييرات الملحوظة إلا أنه يبدو غير سعيد أو قلقاً أو يعانى من ارتباك فى مشاعره ، فينبغى أن تكون حساساً تجاه هذه الظروف ، وأن تكون نظرتك أعمق ؛ لأنك تعرف طفلك وتعرف تاريخه الطبى والعاطفى والعقلى أفضل من أى شخص آخر . فإذا مر طفلك بأحداث مأساوية تسببت له فى ألم أو خوف أو وحدة ، فربما تكون هذه المشاعر والتجارب السلبية قد أصبحت آليته فى التكيف وأصبح لها هدف ومعنى فى حياته . فعلى سبيل المثال ، إذا تعرض أطفالك لفقد أحد أفراد العائلة أو تجربة طلاق مؤلمة أو مرض خطير استمر لفترة طويلة (تجربة شخصية أو لأحد أفراد الأسرة) فإن الأهداف التى تسعى إلى تحقيقها تحتاج إلى استخدام عملية الحماية استخداماً يفوق الظاهر .

وإذا كان هذا هو الوضع ، فحاول أن تقدم لهم أنماطاً سلوكية تتوافق مع الألم الداخلى الذى يشعرون به وهو أمر ضرورى ليدوموا على استعداد للتخلص من السلوكيات المرضية . ولا بد أن تتحلى بالصبر . وربما تحتاج إلى طلب مساعدة من شخص متخصص ليساعدهم على تجاوز هذا الألم والتخلص من الصراع . ومن حسن الحظ أن تنفيذ العوامل الخمسة لتكوين أسرة رانعة والتغلب على الموروث

العائلى السلبى والتحلّى بالمزىء من الحساسىة فى اسءءءءام الأسلوب ءءربوى السلىم كلها ءساعد على علاء وشفاء الطفل ، بالإءافة إلى ءءصرف بءىء يشعر الطفل بالمزىء من الأمن والأمان لمساعدءه على ءءاوز آلامه الءاخلىة . وایاك ءءءفى وراء ءالة من ءزن المبالغ فىه أو ءءخلى لءءء عءراً لطفلك فى عءم ءءمله مسءولىة ءصرفاءه ، وفى معظم ءءالات سىسءءءب الأطفال لءبىعة ءءءیر السلوكى ، ویشعرون بأنها ءءفعهم للأفضل .

فارس مصرى 28
www.ibtesama.com
منءءاء ءءلة الإءءسامة

الأداة ٥:

التربية من خلال التغيير

استخدم التغيير المفاجئ لتتخلص مما لا تريد

عندما يصبح أطفالى عدوانيين ويتصرفون بعنف ،
فإننى أستخدم مأوى آمنًا . وعندما ينتهون أخرج منه .
- " إيرما بومبيك "

عليك أن تستخدم أسلوب التغيير المفاجئ الباعث على الصدمة للتخلص مما تريد . أعلم أن ما أقول يبدو ضرباً من الجنون ؛ لأننى أطلب منك الإخلال بميزان أسرتك كوسيلة لإحداث تغيير إيجابى ، ولكن هذا ما أعنيه بالضبط: غير الأنماط السلوكية السيئة وستصبح العلاقات الأسرية أداة رائعة ، بل فى الحقيقة أداة قوية . وخلق نوع من أنواع انعدام التوازن داخل الأسرة التى يعانى تكوينها من المشاكل مفيد للغاية وملائم للأنماط والأحلاف القوية المسببة للمشاكل . وهذا ما قصدته من قولى : استخدم التغيير المفاجئ لتتخلص مما لا تريد . وعندما تحدث تحولاً كبيراً فى نظام منزلك ستتمكن من تمهيد الطريق لتعود أسرتك مرة أخرى لخط سيرها ، وعندما تختفى العادات والأنماط القديمة غير المرغوب فيها فجأة سيستجيب أبنائك لجهودك من أجل إعادة تعريف الأمور .

وهذه الأداة أساسها فكرة اختلال التوازن التى يستخدمها معالجو الأسر الذين يعالجون ما قد يحدث من خلل فى هيكل الأسرة . وبالطبع أنت لست معالجا ولكنك جزء من منظومة أسرتك ، ويمكنك استخدام الأفكار التى سأطرحها عليك الآن عندما تشعر بأنك تفرق . ولكنك ترغب فى خلق تغييرات إيجابية من الداخل . وعلى سبيل المثال يساعدك أسلوب إخلال التوازن عندما

يكون أحد الصغار متسلطاً ومسيطرًا على شئون الأسرة ، أى عندما يمتلك الأطفال السلطة داخل المنزل ، أو ينقسم المنزل إلى قوتين : الفتيات فى مواجهة الأولاد أو العكس . وربما تجد طفلك ينتحب طوال الوقت ويلعب دور الضحية وتنطلى عليك حيلته . فقد يؤدي تسلط الطفل وتحكمه واختلال زمام السيطرة إلى تحول الطفل إلى طاغية مما يهدد استقرار الوالدين . وهذا ما قد يدمر الأسرة على الفور .

منذ أكثر من عام كانت " جاسمين " وهى فتاة فى السادسة عشرة من عمرها تعود من المدرسة إلى المنزل كل يوم وهى فى شدة الغضب والتمرد . وتدخل من الباب كالعاصفة طالبة الطعام وكانت تلقى بالأشياء هنا وهناك وتجعل المنزل فى حالة من الفوضى ثم تجلس أمام التلفاز ، وترفع مستوى الصوت إلى الحد الذى يصم الآذان وينطلق صوتها صائحًا بالأوامر : " أمى قلت لك إننى جائعة وإذا لم تحضرى لى ما آكله فسأذهب إلى ماكدونالدز ، إننى أتضور جوعًا . أعطنى نقودًا ومفاتيح السيارة " .

وكانت والدة " جاسمين " تتركها تتعامل بهذه الطريقة الفظة وتنصاع لكل أوامرها ، وهو ما كان يجعل الفتاة المراهقة تتماذى فى طلباتها وفى أسلوبها غير المقبول الخالى من الاحترام .

وكان هذا السيناريو يتكرر كل يوم ، " جاسمين " تنفجر فى وجه والدتها فى حين كانت الأخيرة تحاول تهدئة حدة غضبها . ولكن لم يكن هناك شيء يسعد " جاسمين " كما كان محرمًا على المحيطين بها أن ينعموا بأى سعادة أو سلام .

وفى أحد الأيام عادت " جاسمين " إلى المنزل تعتريها نوبة الغضب لتكتشف فجأة اختفاء التلفاز وكذلك والدتها ووجدت ورقة معلقة على باب الثلاجة تقول " سأعود فى السادسة وسنتناول العشاء ، والدتك المحبة " وبسرعة طلبت جاسمين هاتف والدتها المحمول وعندما أجابت والدتها بادرتها غاضبة : " أمى لماذا أنت خارج المنزل ؟ إننى جائعة ماذا أفعل ؟ " .

حافظت الأم على هدوئها وقالت : " جاسمين ، لقد قررت الذهاب للتسوق ، وإذا كنت جائعة فهناك الكثير من الأطعمة الخفيفة وسنتناول العشاء فى السادسة وستكونين بالمنزل " .

أصيبت " جاسمين " بصدمة من نبرة صوت والدتها لأنه كان واثقًا ومسيطرًا : " أمى ، أين التلفاز ؟ هل ذهب للتسوق ؟ " .

فأجابتها الأم : " كلا ، لقد رأينا أن نضعه فى المخزن حتى تستعيد الأسرة هدوءها " .

" ماذا؟ لم يسألنى أحد عن رأيى إننى عضو فى هذه الأسرة " .

" كلا يا عزيزتى لم نسألك لأنه لا خيار لك ، الأمر بيدنا " .

وبالطبع هذه المحادثة لم تساعد " جاسمين " لأنها شعرت بأنها تفقد السيطرة ، كما أنها شعرت بصدمة عندما داومت والدتها على استخدام كلمة " نحن " . وعلى كل حال ، رأت " جاسمين " أنها تستطيع التعامل مع والدها والحصول منه على ما تريد . لذا اتصلت به وعرضت عليه الأمر مباشرة : " أبى أُمى قالت إنك وضعت التلفاز فى المخزن ، لماذا تتركها تتصرف معى بهذه الطريقة السيئة ؟ " .

بدا لها صوت والدها مختلفاً : " نعم لقد فعلنا هذا أنا ووالدتك ، لقد اتخذنا هذا القرار معاً ، فنحن فى حاجة إلى إعادة ترتيب جدول أعمال الأسرة ؛ لذا من الآن فصاعداً عليك أن تقررى كيف نعمل سوياً لنجعل أسرتنا سعيدة بدلاً من التعاسة التى نعيش فيها " .

لقد تغيرت الأمور . لم يعد هناك تلفاز ومنعت من استخدام السيارة ؛ ومنذ ذلك اليوم كانت " جاسمين " تتناول طعام العشاء مع الأسرة . وكانت فى البداية خائفة ومرتبكة وغاضبة . وقد شعرت بعدم الارتياح تجاه التغييرات التى أحدثتها الجبهة الجديدة الموحدة وعدم الاستجابة إلى نحيبها وشكواها ، وشعرت وكأنها غريبة . ولكن بالتدريج بدأت تعتاد النظام الجديد وتهدأ ، وأصبح التكوين الجيد للأسرة يوفر لها شعوراً بالأمان والأمن أكبر مما اعتادت عليه . وبدأت تحترم والديها بدلاً من الإساءة إليهما ، ورأت أسرتها موحدة لأول مرة فى حياتها . أى أن قوة القيادة الموحدة قد ساعدت على التهدئة .

المشاكل القوية فى حاجة إلى حلول قوية . وبالنسبة للأسرة التى أصبحت لا تؤدى مهامها أو التى تدمر نفسها ذاتياً لابد من تغيير أنماطها تغييراً كبيراً مفاجئاً . وإذا استخدمت الأداة التى سأقدمها لك الآن والتزمت بتحمل مسئوليتك فستتمكن من إحداث تغيير حقيقى وتعيد تجميع وتشكيل الأسرة بطريقة متوازنة وسليمة . وأنا أطلق على هذه العملية " إخلال التوازن " ؛ لأنها تتمخض عن إعادة تعريف الأدوار وإحداث تغيير رئيسى فى السلطة والذى قد يسبب لهؤلاء الذين يسيطرون على الأمور شعوراً مؤقتاً بعدم الارتياح نتيجة لإجبارهم على انتهاج سلوك أكثر نخجاً لإعادة اكتساب الامتيازات والحقوق التى فقدوها فى عملية التغيير المفاجئى الباعث على الصدمة .

ومن منظور علم النفس فإنها طريقة تستطيع من خلالها إعادة تعريف الآليات التى تحكم العلاقات الأسرية والتركيز على الأولويات التى ترتبها فى عقلك وقلبك التى تمكنك من تحقيق أهداف أسرتك . وبالنسبة لى فإن الأمر يشبه تنظيف أمى للمطبخ بعد الفوضى العارمة التى كنا نسببها أنا وأبى من جراء شىء السمك ، حيث كانت الدهون تغطى كل شىء حتى إن مسح الموقد لم يكن كافياً لتنظيفه . وفى البداية كانت أمى تقوم بفك كل الأشياء ليسهل تنظيفها ثم تعيد تركيبها مرة أخرى وهى نظيفة ولامعة . (أعلم أنه كان عليها أن تتركنا نحن لنقوم بعملية تنظيف هذه الفوضى ، ولكننى لم أكن أعرف كيف أقوم بذلك . فقد كنت فى الثامنة والعشرين فقط !) . ولم تكن هناك أى طريقة للترتيب والتنظيف غير تلك . ونفس الأمر ينطبق على الأسرة التى فقدت توازنها وسيطرتها ، إن لا بد من التعهد بالتخلص من كل هذه الأشياء وعلى الأرجح ستتلقى الدعم من أفراد الأسرة البالغين وأفراد العائلة الكبيرة . والمكافأة التى تتلقاها الأسرة التى تدار جيداً وتعيش فى سعادة وسلام هى الحياة الجميلة . لذا فإن الأمر يستحق !

المشاكل فى المنزل

سيقول لك إخصائيو علاج الأسرة إنه غالباً ما يسيطر المراهق أو المراهقون على عقل وآليات السلطة داخل الأسرة عندما تعاني من اختلال فى وظائفها فى حالة وقوع انهيار كبير فيها - مثل انفصال أحد أفراد الأسرة عنها أو وقوع أحد المراهقين فى مشكلة كبيرة ، كهروب المراهق أو إيداعه أحد السجون . فكما ذكرت سابقاً تمثيل سلطة المراهق فى الأسرة وتسلمته مشكلة كبيرة داخل هذه الأسرة حيث يكون الوضع معكوساً ، ويكون للمراهق اليد العليا ، وقد شاهدت هذا يحدث كثيراً ، وهذا ليس بالأمر الجيد لأن هذا قد يقود الأسرة إلى التدمير العاطفى والإفلاس المادى .

ومرة أخرى ربما تعتبر الأسرة هذا الطفل هو المريض الذى ينبغى اصطحابه إلى معالج الأسرة ، ولكن فى الواقع أصاب هذا الموقف باقى أفراد الأسرة بالتلوث بطريقة ما . وسواء أكان المسيطر على مقاليد السلطة داخل العائلة هو أصغر المراهقين أو أى فرد آخر من أفراد العائلة ، فإن هذا أحدث خلخلة فى توازن الأسرة . لذا فإن إحداث خلل بالتوازن وتغيير مفاجئ بالوضع المعتاد يقوض قاعدة السلطة ، فالصدمة التى تسببها لهم تؤدى إلى فشل حيلهم القديمة . ولا بد

من التخلص من نوبات الغضب ولعب دور الضحية وغيرها من أساليب التلاعب التي يقوم بها طفلك المتسلط ، وأن تتلخص كذلك من عقدة الشعور بالذنب لتتمكن من صنع تغييرات سليمة .

ولكل أسرة هيكل أسرى ، وإذا كان هيكل أسرتك يؤدي إلى نتائج عكسية فقد حان الوقت لوضع خطة لتكوينه من جديد ؛ لأنه لا يمكنك توقع تغيير فى النتائج بينما تواصل نفس التصرفات ، إذ لا بد من التغيير . ويمكن تحقيق هذا التغيير بأسلوب فعال ومفاجئ ، وذلك عندما يتولى الراشدون فى الأسرة - وأنا أقصدك أنت وأنا - مقاليد الأمور داخل الأسرة ، وأن تكون أنت من يضع الخطة ويدير الأمور وتضع أهدافاً محددة ينبغى تنفيذها بتكاتف أفراد الأسرة لتكوين جبهة موحدة والالتزام بالاتساق بدلاً من تشتت أفراد الأسرة ، وينبغى أن تضع قائمة بأنماط التدمير الذاتى للتخلص منها ، وتضع بدلاً منها أنماطاً بناءة ، وسترى طغيان الطفل يختفى ، وتبزغ شمس قواعد جديدة وتوزيع جديد للسلطة على مملكة الأسرة .

حسناً هذا قد ينجح بالنسبة لك كوالد ، ولكن كما قلت هذا الموقف محير ومربك بالنسبة للطفل المتسلط الذى تسحب منه سلطته ، وبناء على ذلك ستجد الأطفال مهما كانت أعمارهم يواجهون هذه التغييرات بالغضب والنحيب وبالتغيرات المزاجية الحادة ، ولكنهم وقبل كل شيء سيسعون من أجل الشعور بالأمان واستقرار الوضع ، والقدرة على توقع الأمور . وأنت كوالد يمكنك أن تحقق لهم هذا إذا التزمت بواجبك ولم يراودك شعور بالذنب لأن ما تفعله هو التربية الهادفة .

ولا يمكننى أن أخبرك بالتحديد كيف ستجرى الأمور ، ولكن العديد من الآباء هذه الأيام يزرعون داخل أبنائهم شعوراً بامتلاك السلطة المبالغة مما يحولهم إلى أطفال متسلطين ، والبعض الآخر يعمل من منطلق نظرية أن الوالد الجيد هو الذى يوفر على طفله الأوقات العصيبة والتحديات . واليوم ينتاب العديد من الآباء شعور بالذنب عندما لا يتمكنون من توفير المال اللازم لأطفالهم لشراء ملابس من تصميم كبار مصممي الأزياء ، أو يشترون لهم سيارات جديدة أو ألعاباً متطورة مثل تلك التى يطلبها الشباب إن الأطفال لا يعلمون ما هو فى صالحهم ، ولكن يجب أن نكون نحن البالغين على دراية بذلك .

وموجات حمى المنتجات فى الأسواق تغرق الشباب ، فبعد قضاء ساعات وساعات فى مشاهدة التلفاز لا يمكنك لومهم عندما يفكرون فى "احتياجهم" إلى امتلاك كل لعبة أو قطعة ملابس أو كل شىء إلكترونى صغير تم صنعه

وعرضه . وتذكر أن الأطفال يجيدون لعبة الضحية " إذا كنت تحبني فأحضر لى هذه الأشياء" (مرة أخرى هذا نوع من تسلط الصغار على شئون الأسرة) وغالبًا ما يقدم الآباء للأطفال ما يريدون لأنه الاختيار الأسهل لهم من اتخاذ موقف ، ومن ثم يصبح الأطفال هم من يربون آباءهم .

الكثير من الحب ، القليل من المال

إليك هذه النصيحة : امنح لأطفالك الكثير جدًا من الحب والقليل من المال لأنه يمكنهم تدبر الأمر ، وسيحاولون التكيف وتذكر أنك تعلم الناس كيف يتعاملون معك . وإذا أفسدت أبناءك ، فعليك إصلاح ما أفسدت . ومن الضروري أن تتذكر أن أهم الأشياء التى يتعين عليك توفيرها لأطفالك هى الحماية والإعداد لمواجهة العالم والحب . وما عدا ذلك فإنه يُعد رفاهية . ولكن لا تتوقع من أطفالك أن يعلموا هذا ؛ لأنهم لا يمتلكون السياق اللازم لتقييم موقفهم ، تمامًا مثل السمكة التى لا تدرك كيف سيكون الحال خارج الماء . ولأن الشباب لا يبحثون إلا عما يريدون ، فإن التلفاز فى أغلب الأحيان يقدم لهم ما يريدون . وهذا هو السبب الرئيسى لكل مشاكل الأسرة هذه الأيام .

لذا ربما يعنى إخلال التوازن وإعادة ترتيب السياق الخاص بالطفل المتضايق كثير الشكوى تجريده من كل الأشياء غير الضرورية ، وأنا لا أقصد الحرمان لأن الأطفال ينبغى أن يتناولوا الطعام ويرتدوا الثياب الجيدة ، ولكن لا تشعر بالذنب إذا جردتهم من أى شىء آخر لتسبب لهم صدمة تجعلهم ينتبهون إليك مرة أخرى حتى لو كانت أشياء ضرورية من وجهة نظرهم كالماء والهواء مثل قناة MTV والإنترنت و" نينتندو " . إننى

أتحدث حتى عن تجريد حجراتهم من كل شىء عدا الملاءات والأغطية والوسائد حتى لو طلبوا منك التفاوض بشأن كيفية تعاملك مع الأشياء . وأنا لا أتحدث عن الملاءات التى عليها رسوم لسنوبى أو الدب وينسى ، بل أقصد الملاءات العادية الضرورية ؛ لأن أطفالك ليسوا فى حاجة إلى ملصقات ، والألعاب وغيرها من صور الرفاهية والمشتتات ؛ لأنهم يتعاملون مع هذه الأشياء كأنها مسلم بها ، ولن يقدروها إلا عندما يحدث إخلال

نتائج الاستبيان :

المشكلة المؤرقة التى تاتى فى

المرتبة الأولى بالنسبة للآباء

مع أبنائهم المراهقين هى :

ضغوط الأصدقاء وهم بعيدون

عن الرقابة

للتوازن وتجردهم منها ليوم واحد ؛ لأن الأطفال ذوى السلوك والأخلاقيات السيئة لا يجب أن يستمتعوا بأى من أسباب الرفاهية ، وإذا سمحت بهذا فإنك تواصل مكافأة السلوك السيئ وتعلمهم أن يسيروا والإشارة حمراء ويتوقفوا والإشارة خضراء ، ثم تقدم لهم مفاتيح السيارة و هى ليست الطريقة التى يسير بها العالم . ولا بد أن تتذكر أن مهمتك أن تعلمهم كيف يتعاملون مع المجتمع وتعددهم لمواجهة العالم . ولقد أثبتت البحوث أن : الأطفال الذين يتمتعون بقدر كبير من حرية التصرف يكونون غير سعداء لأنهم لا يقدررون أى شىء ، ولا بد أن تمر ببعض الأوقات العصبية والأوقات السيئة والأوقات التى تتعقد فيها الأمور حتى تشعر بالأوقات الجيدة . وإذا منعت طفلك من تجربة كل هذه الأشياء فأنت لا تخدمه ؛ لأن العالم بأسره سيسمع صراخه عندما تجرده من هذه الأشياء ، ولكننى أرشدت عدداً من الأسر إلى استخدام طريقة إخلال التوازن ونجحت معهم نجاحاً مبهراً .

إخفاق السلطة التربوية

كان كل من " جوان " و " جيرى " فى بداية زواجهما صورة مثالية للزوجين المتفاهمين . فقد كان " جيرى " محامياً ناجحاً وظفه حموه ليكون الوريث المستقبلى لمؤسسته القانونية ، فى حين كرست جوان كل وقتها لتكون مثالا للزوجة والأم النموذجية . وأرادت أن تربي طفليها كما تربت هى . وقد تمتع هذان الزوجان بنوايا حسنة ولكن كان يعوزهما العديد من الخبرات فى مجال التربية .

وكان عمر زواجهما اثنى عشر عاماً . وكانت أسرتهما الحالمة فى حاجة إلى صدمة عنيفة ، فقد كانت ابنتهما " سارة " ذات الأحد عشر عاماً مصدر رعب ، وكانت الأسرة بأسرها عبداً لرغباتها اليومية ، وجدول يتضمن دروس الباليه ، وتدريبات فريق التشجيع . وتدريبات سوفت بول . ودروس الصوت ، وأندية الفتيات . ولكنها لم تنجح فى تكوين علاقات اجتماعية جيدة ، وكانت على حافة الانهيار ، وقد عثرت " جوان " وهى ترتب ملابس سارة فى الدرج على مخدر الماريجوانا . وعندما سألتها عما وجدت أنكرت " سارة " معرفتها بهذه الأشياء وادعت أنها لا تعرف من الذى وضعها فى ملابسها . وقد قبلت " جوان " عذرها على اعتبار أن إحدى صديقاتها تمازحها .

ثم يأتى دور " جيرالد " ، فقد كان شغله الشاغل هو تمزيق كل ما تطوله يدها وإذا لم يتمكن من إشعال النار فى قطة الجيران كان يضايق الأطفال الآخرين ، وكان يعانى من السمنة الزائدة نتيجة لإفراطه فى تناول الحلوى والشيكولاتة أثناء مشاهدته التلفاز بحجرته . وقد كانت استجابته لتوجهات والديه هى نوبات الغضب العارم ؛ لذا استسلمت " جوان " .

لقد كرس حياتها من أجل أطفالها ، ولكنها لم تضع خطة وتمتلك السلطة لتنفيذها . أما " جيرى " فقد كان يعيش حلم النجاح فى الانضمام كشريك فى المؤسسة القانونية ، وكان يمضى اثنتى عشرة ساعة يومياً بالمكتب . وكانت جوان تمتلك سلطة الوالد ، ولكنها لا تستطيع السيطرة على أطفالها . وفى تكساس يُعرف هذا الوضع البائس بـ "راع بلا أدوات" لأن أدوات التربية التى يمتلكها غير قادرة على الحد من الغضب والإحباط .

لذا فقد كانت هذه الأسرة الغنية المتعلمة تنزلق بسرعة كبيرة نحو حافة الخطر ، حيث أخضعت " سارة " إلى برنامج علاجى من الإدمان وأرسل جيرالد الصغير إلى الإصلاحية . وكانت جوان تعيش فى ضغط كبير وتحطم زواجها وانتهى بالطلاق فى ساحة المحاكم . بالطبع تلك ليست بالصورة الجميلة ، لأنه عندما يتخلى الآباء عن سلطتهم ومسئولياتهم يتولى الأطفال زمام الأمور ، و " جوان " و " جيرى " مثال للآباء الذين سمحوا لهذا بالحدوث . وقد أظهر الاستبيان الذى أجرته وجود العديد من الآباء الذين أشاروا إلى وجود مشكلات من هذا النوع مع أبنائهم .

عوامل التغيير

قد يكون التغيير مؤلماً ، ولكنه يستحق الجهد والعناء . وعلى الرغم من أن الأطفال قد يقاومون التغيير ، ولكن هذا التغيير المفاجئ يعمل لصالحهم على المدى البعيد . والحل هو أن تستخدم هذه الآليات فى وقت واحد . والآلية الأخرى لتحقيق اختلال التوازن أو التغيير المفاجئ الباعث على الصدمة هى تشكيل أحلاف جديدة داخل الأسرة ، على سبيل المثال ، إذا كان أحد الأشقاء أضعف من الآخرين أو يعتقد بقية الإخوة أنه المفضل لدى الأبوين ، فإنه يمكن تحقيق اختلال التوازن والتغيير عن طريق بذل جهود حقيقية للتركيز على الطفل الأضعف . وهناك طريقة أخرى فعالة لتحقيق اختلال التوازن وهى زيادة وعى أفراد الأسرة حول كيف يراهم الآخرون . ومن بين الأساليب القوية تبادل

لعب الدور وتزويد أفراد الأسرة بمعلومات دقيقة عن سلوكياتهم دون صراخ أو نحيب .

وغالباً ما يجرب الآباء لعب أدوار مختلفة ، ثم يراقبون رد فعل أبنائهم تجاه تلك الأدوار . وربما يدرك الطفل تماماً أن والديه يمثلان الدور ، ولكن سيكون رد فعله تجاه هذه الأدوار كما لو كانت حقيقية . وفى حالات أخرى امنح الطفل الفرصة لأداء ما يعتقد أنه دور والديه ، أى ينقل أو يلعب دور والديه كما يراه . وقد يندهش الآباء من النتيجة ، فقد تجد الأب يقول : " أنا أفعل هذا ؟ هل أتصرف حقاً على هذا النحو ؟ " . وعندما يلعب الآباء دور الأبناء أيضاً سيندهش أبنائهم أيضاً : " يا إلهى ! كم تبدو سخيلاً وأنت تقلدني فى سلوكياتهم " .

وعندما تتبادل أنت وباقي أفراد الأسرة الأدوار يطلق عليه عكس الأدوار . وهذه اللعبة تلقى الضوء على الطريقة التى يرى أفراد الأسرة بعضهم البعض بها وما يعتقدونه فى بعضهم أيضاً . ويمكن أن يجيد الأطفال تقمص دور الآباء تماماً ونفس الأمر ينطبق على الآباء أيضاً . لذا حاول تبادل الأدوار وتخيل موقفاً كاملاً مثل أن يطلب الابن المراهق استخدام سيارة العائلة ، أو رغبة الطفل فى البيت بمنزل أحد الأقارب وليحاول الوالد أن يبدو طفلاً وهو يطلب هذه المطالب ، وأن يلعب الابن دور الأب وهو يرفضها . وتبادل الأدوار هذا سيوضح لكل من الطرفين ما يعتقدونه الطرف الآخر ، ولن يقف الأمر عند هذا ، بل سيخلق تناولات جديدة ، وربما يودى إلى التوصل إلى حلول وسط . ولن يخلو الأمر من روح المرح والفكاهة ، وسيساعدك هذا إلى حد كبير .

وتذكر إذا كانت أسرتك تعاني من خلل وظيفى فإنك ستواجه هياكل شديدة السلبية جذورها ضاربة فى الأعماق . وهو ما ينبغى التخلص منه لتحل محله ، أسس سليمة . وهذا ما ستقوم به عملية التغيير المفاجئ للوضع بشكل يبعث على الصدمة ، واعلم أنك ستنال ما تريد عندما تسمع الطفل يقول : " ما الذى يحدث هنا؟ لماذا لا تدعنى أفعل ما أستطيع القيام به؟ " وما إن تسمع هذه العبارة حتى يمكنك البدء فى عملية إعادة البناء لأنك أعدت فتح الحوار مع طفلك مرة أخرى ، الآن فقط يمكنك التحدث والاستماع . وسيشترك معك طفلك فى الحوار لأن لديه فرصة . لقد أحدثت صدمة تسببت فى اختلال التوازن لتجاوز أزمة الخلل الوظيفى بالأسرة .

هل يستحق الأمر؟

لكى تتمكن من إحداث تغيير فى الأسر التى تعانى من خلل بسبب سيطرة الأطفال على مقاليد الأمور أو فعلهم تصرفات طائشة ، وانتهاجهم أساليب غير مثمرة فلا بد من استخدام آليات فعالة . إذن لابد من إعلان الآباء أن المنزل منطقة خالية من الشعور بالذنب بالنسبة لمن يحملون لقب أم وأب . وينبغى أن تحرروا أنفسكم من كل الحدود مع إعادة تعريف القواعد وتجديد تحالف الأم والأب من أجل هز المنزل هزة عنيفة . وامنح نفسك تصريحاً ؛ لأن مهمتك هى تنشئة أطفال مسئولين . واعلم أن مهمتك ليست تحقيق شعبية فى منافساتك مع الأطفال لأنهم قد يحبونك لأجل ذلك وقد لا يحبونك ، ففى كلتا الحالتين فإن تنشئتهم بشكل صحيح هى مسئوليتك ، وليس أطفالك هم الذين يمنحونك هذه المسئولية ، وكذلك لا يمكنهم تجريدك منها ، إنها مسئوليتك أنت الوالد ، وأن تكون فى يدك مقاليد الأمور ، وقد تعم الفوضى المكان لبعض الوقت ويعضون على نواجذهم غضباً منك ، ولكن بعيداً عن هذه الفوضى ستستعيد التواصل مع أطفالك وتحصل على ما تريد ، وتذكر أن الأطفال يصبحون أنانيين عندما لا تتم تنشئتهم التنشئة الاجتماعية الصحيحة لأنهم يعملون طبقاً لقاعدة غريزة حب البقاء وهم يحصلون على ما يحتاجون ، ولكنهم سيغيرون رأيهم بعد التغيير . فربما لا يكون الحوار بينكم دافئاً فى بداية الأمر ، ولكنى أعدك بأن الأمور ستتحسن . ومرة أخرى تذكر أن مهمتك ليست كسب حب أطفالك ، بل كسب احترامهم ، وأن تدفعهم إلى اتباع إرشاداتك .

فإذا كان طفلك من النوع الذى يجيد التلاعب بحيث ينجح فى تقسيم جبهة الأم والأب وقهرهما فإن توحيد جبهتكما ستفرض على الطفل أسلوباً جديداً . والأطفال أنكياء للغاية ، وربما يكونون أنكى أفراد العائلة ، وهم يعرفون جيداً كيف يحدثون تفتتاً فى الجبهة ، ثم يقهرونها ، كما يعرفون كيف ينتقلون باللعبة إلى المستوى التالى إذا تطلب الأمر ، هذا فقط إذا تطلب الأمر . والسبب الوحيد الذى يدفعنى إلى انتقاد الآباء الذين يتحدثون مع أطفالهم بنفس لغتهم هو حقيقة إمكانية الحصول من الطفل على ما تريد . أعلم أن الأمر يبدو لطيفاً عندما يقول الطفل "ما" على الماء ، ولكن عندما تعيد هذا النطق الخاطئ إلى الطفل مرة أخرى فإنك تؤخر قدرته على التطور اللغوى اللائق لعمره ؛ لأنك عندما تطلب من الطفل نطق الكلمة نطقها الصحيح ، فإنه يتوى على مجابهة التحدى بسبب إحساسه بالظلم . ونفس الأمر ينطبق ، هنا فعندما نعلم الطفل أن عليه

اكتساب حقوق وامتيازات معينة بدلا من انتهاج الطريق الصعب للحصول عليها باستخدام السلوكيات السيئة الملتوية ، فإن الطفل سيحاول تعديل سلوكه . وأنا أود أن يرى الطفل الأب والأم اللذين يتنازعان ويتشاجران ويعارضان بعضهما البعض ويلقى كل منهما باللوم على الآخر حيث يكونان فجأة حلفاء قويا ، وأن يتعجب الأطفال مما يرون ويفكرون قائلين : " ما الذى يحدث هنا ؟ اعتدت على الإيقاع بينهما وأن أجعلهما يسمحان لى بفعل ما يحلو لى ليتفوق أحدهما على الآخر ، والآن فجأة يتكاتفان معا ويقارنان الملاحظات . يبدو أنهما اتفقا على معايير أعتقد أننى أواجه مشكلة كبيرة ! " . هذا هو الطفل الذى اعتاد على التحكم فى الأمور ولن يتخلى عن عرشه بهذه البساطة ، لذا كن مستعدا لحركة تلاعب رئيسية ومبدعة وستثير عاصفة قوية ، هل أنت مستعد إذن للتعامل معها ؟ قبل أن تجيب انتبه ! لقد سمعت جميع هذه الأعذار من الآباء الذين لم يتمتعوا بالقوة اللازمة للاضطلاع بمهامهم .

لذا اقرأ هذه الأعذار جيدا ، ولا بد أن تكون صادقا فى تحديد ما إذا كنت تتخفى وراء أى منها أم لا ؛ لأننى أود أن تتخلص من كل هذه الأعذار ؛ لأن أطفالك لابد أن يعرفوا أنك ملتزم بالخروج من هذه المعركة فائزا من أجل مستقبل الأسرة ، ولا ينبغي أن يهزمك أطفالك فى معركة العزيمة لأنك مجهد نتيجة العمل الشاق ، أو لأن مشاعرك أنهكت . فإذا قلت لنفسك أى واحدة من العبارات التالية فهذا يعنى أنك استسلمت لطفلك فى عقر دارك :

أكثر عشرة أعذار شيوعا لعدم تغيير الأمور بشكل جذرى :

- ١ . لا أستطيع التعامل مع الموقف بمفردى وزوجى لن يساعدنى ، أو إنه سيقلل من عزيمتى .
- ٢ . لا فائدة من الأمر ؛ لأن أطفالى لا يستجيبون للتربية شأنهم شأن غيرهم من الأطفال .
- ٣ . إنها مجرد مرحلة . الأطفال هم الأطفال ولا أريد أن يكرهونى .
- ٤ . لا أستطيع التعامل مع هذا الأمر الآن ؛ فحياتى تعج بالمشاكل .
- ٥ . لقد تعبت من سماع الشكوى ؛ أود أن أنعم ببعض السلام .
- ٦ . لقد أبعدونى ولا يعباون لما أقول .
- ٧ . إنهم لا يحترموننى ، لذا لم أعد أهتم .

٨. لدى مشاكلى ولا بد من إصلاح نفسى أولاً .
٩. لقد حاولت وفشلت ! لقد فات الأوان .
١٠. أعرف نفسى ، فأنا لا أملك الحزم الكافى للقيام بالأمر .

إذا كان واحد من هذه الأعذار - أو جميعها - يتكرر فى ذهنك ، فقد حان الوقت لتعلن بداية عصر جديد . وأنت تملك الموجة التالية . وأنت ستصمد من أجل سلامة أسرتك على المدى البعيد ، فربما ستدفع ثمناً من أجل بدء هذا التغيير ، ولكن إكمال مسيرة الطريق ليس محل اختيار . ولنكن واقعيين بشأن ما يدفع أطفالك للعمل .

طبيعة الأطفال الحقيقية

جميعنا نفضل الاعتقاد بأن أطفالنا ملائكة يملؤهم الحب والنوايا الطيبة . ومع احترامى الشديد لذلك ، فأنا أعتقد أنه من الأفضل شرح الطبيعة غير الاجتماعية للطفل فى كلمات قليلة : أولاً يمكن أن يكون الطفل أنانياً وباحثاً عن السلطة ، وشأنه شأن الكبار يسعى وراء السعادة وتجنب الألم ، وإذا تصرف أطفالك بهذه الطريقة فهم ليسوا شراراً أو سيئين بل ينتظرون أن تؤدى وظيفتك فى تنشئتهم التنشئة الاجتماعية الصحيحة . وإذا لم تفعل يتحول أطفالك إلى طغاة لا تتوقف طلباتهم ، لأنك لم تتمتع بالنضج الكافى للتعامل مع السلطة واستسلمت لهم فى ظل أسرة معقدة . ولا بد أن تدرك أيضاً أن أطفالك قادرون على الكذب والغش وإيذاء الآخرين والسرقة أيضاً . وهذا لا يعنى أنهم يفعلون هذه الأشياء أو حتى إنهم سيفعلونها ، بل هم قادرون على القيام بها . فإذا لم تضع رابطة واضحة بين سلوكهم والعواقب التى تنشأ عنها فلن يتمكنوا من مواجهة هذا العالم .

أيها الآباء لا بد أن تتعلموا الحب والتعاطف ونكران الذات والعدل والعديد من الخصال الإيجابية ، وأن تضعوا لذلك نموذجاً . ومن ثم يتعلم الأطفال هذه الخصال . واعلم بأن صوت سلوكك يعلو على صوت كلماتك . وكن واثقاً أن أطفالك يراقبونك مثل الصقر ، وهناك قول قديم يقول : " تصرف كما أقول وليس كما أفعل " ولكن هذا القول لا يتماشى مع هذا العصر وهذه الأيام ، فيجب أن تطابق

أقوالك ، أفعالك وإذا لم تحمل أطفالك مسئولية سلوكياتهم وتحدد ما تريد منهم ، فأنت تسهم فى تشكيل وحوش صغيرة تدير منزل الأسرة المرح . وأسرع طريقة لتعليم طفلك مهارات التنشئة الاجتماعية هى من خلال التجربة والعواقب والتشكيل ، واقض الوقت الكافى لتشرح لهم المنطق الذى يكمن وراء تعليماتك ؛ ولأنك لا بد أن تتذكر أن أطفالك سيظلون يتذكرونك طيلة حياتهم ، ولن يتخلوا عن مفاهيمهم بين يوم وليلة ؛ لأنهم يعرفونك أفضل مما تعرف أنت نفسك ويمكنهم فى أقل من ثانية أن يقولوا إنك مرهق أو غاضب أو سعيد . كما أنهم خبراء فى معرفة ما يمكنهم اقتناصه منك ؛ لأنهم يعرفونك أفضل مما تعرف أنت نفسك . وهم متأكدون من أنه لا بد من وجود شخص يدير العرض ، وإذا لم تتول أنت زمام الأمور فسيتولونه بدلاً عنك ؛ لأنهم قادرون على الإيقاع بك وإرهاقك .

الحدود غير الواضحة

الحقيقة المخيفة هى أنه فى كل مرة يكسب أطفالك معركتهم معك يخسرون أكثر مما يريدون أو يحتاجون - ثق فيما أقول ؛ لأن الأطفال غير مجهزين لتولى قيادة الأسرة . وعندما تسمح لهم بالسيطرة عليها ، فأنت تجعل حدود السلطة التربوية غير واضحة وهذا يحيرهم . وبقدر ما يصارع الأطفال من أجل الاستحواذ على السلطة فهم فى الواقع لا يريدونها لأنهم يعرفون بالغريزة أنهم أصغر من الوضع الذى هم فيه . وعندما يتولون السيطرة يشعرون بالحيرة ، وتعتمل الصراعات بداخلهم . وعندما يتنازل الآباء عن السلطة يصبح الشعور بالذنب مشتركاً بينهم وبين الأطفال الذين كسبوا المعركة . وهو حقل الألغام النفسى .

الأطفال مثل النمرة يحاولون ترويض مدربهم . وفكر فى الطفل الذى قد تدرّب على استخدام النونية ويبلل سرواله بينما كان والداه على وشك المغادرة وهما يتركانه مع جليسة الأطفال من أجل حضور حفل العشاء . وفى تسع وتسعين مرة من كل مائة مرة لا تتعلق المشكلة بالطفل . ولكنها حركة دفاعية ، فهو يعتقد أنك لا تستطيع فعل أى شىء حيال هذا الأمر ؛ لأنك على وشك المغادرة ؛ لذا لا بد أن تتسم بالقوة وتحون مستعداً لهذا التظاهر الذى يقوم به طفلك .

لتكن الأسرة فريقاً واحداً

لا يمكنك التأكيد على أهمية أن يعمل الآباء والأمهات معاً ليشكلوا جبهة واحدة وهم يحققون التغيير المفاجئ ، وهو أمر مهم للغاية سواء كانوا يعيشون فى بيت واحد أو منفصلين . لا بد من تطبيق مبدأ فرسان المائدة المستديرة " واحد من أجل الجميع ، والجميع من أجل واحد " وينبغى التوقف عن المشاجرات والمشاحنات والنيل من بعضكم البعض . فإذا كنت والدا أعزب واعتدت على استخدام جليسة أطفال أو أحد أفراد الأسرة للاعتناء بالأطفال ، فلا بد أن تجلس معهم وتتأكد من التزامهم بالخطة التى وضعتها .

واستخدام أسلوب العلاج بالتغيير المفاجئ يحتاج إلى خطة محكمة ، لذا اجلس واعمل على إيجاد تناول يشترك فيه كل الأطراف فى تحمل المسؤولية عن تربية الطفل ويلتزمون بها . ولا تتعامل مع الأمر على أنه مهمة مملة عليك القيام بها ، بل هى مهمة مسلية تساعد على خلق الأسرة التى تحلم بها . وسيكون أطفالك سعداء وأكثر صحة ومحبين . وسيقدر لك أطفالك ما حيوا اهتمامك بهم وعدم ترك زمام الأمور فى أيديهم .

وهذا سيقرب بينك وبين زوجك ويجعل منكما شريكين ؛ لأن الأمر يتطلب وحدة المشاعر . وينبغى أن يثق كل منكما بالآخر لأنكما تستحقان هذه الثقة . وينبغى أن تعرف أن شريكك يمكنه بل يستطيع إصدار التوجيهات والالتزام بالقيم والإرشادات التى اتفقتما عليها . ولا تراجع ولا تخرق الاتفاق مع الأطفال عندما لا يكون الوالد الآخر مهتماً ، وكذلك لا محاولات للنيل من الطرف الآخر . وعليك الالتزام بتنفيذ هذا التغيير بكل ما أتيت من قوة وطاقه واستغلال لكل مصادرك .

وما إن تلتزموا بتكوين الفريق الأبوى لا بد أن تركزوا أنفسكم لتنفيذ العلاج بالتغيير المفاجئ الباعث على الصدمة . وينبغى تشكيل سلوك أطفالكم بالعواقب التى تنتج عنها . لذا لا بد أن تكون هذه العواقب التى تحددها متسقة فى كل مرة ؛ لأنكم إذا افتقرتم إلى الاتساق فى عقابكم لأطفالكم نتيجة لسوء سلوكهم فستتسببون فى تمردهم وتلاعبهم . وعدم الاتساق يساوى جدول الإيقاف النهائى للمعززات ، وهو ما يعنى أن السلوك السيئ قد يعاقب فى بعض الأحيان وقد يثاب . وهذا النوع من أساليب التربية يشكل أنماطاً سلوكية مقاومة للتغيير . والأطفال يعرفون فى آباءهم عدم الالتزام بالفطرة . ويمكن للأطفال التصميم على الفت فى عضد آبائهم .

وينبغي أن تكون متواجداً لكي تواجه سلوكيات طفل غير مقبولة وتجعله يعرف أن هذه بداية جديدة . وعندما تقول : " أنت معاقب لمدة أسبوع " . فمن الأفضل أن يمتد العقاب لستة أيام وثلاث وعشرين ساعة وتسع وخمسين دقيقة وتسع وخمسين ثانية . ومن الأفضل أن تعنى أنك على استعداد للقيام بأى شيء لتنفيذ هذا العقاب حتى لو تطلب الأمر بقاءك فى المنزل وعدم زهابك إلى العمل لتتبع الطفل فى المدرسة ، وأن تلغى الإجازة ولا تذهب إلى حفل العشاء فى منزل رئيسك بالعمل .

وإذا كان طفلك قد اعتاد منك على عدم التزامك بتنفيذ العقاب تنفيذاً حاسماً ، فما أن تعزم على تنفيذه سيواجهك بكل ما أوتى من قوة ليحارب هذا التحول . وحفاظك على العقاب من شأنه أن يصنع تغييراً كبيراً فى الوضع المعتاد تحتاجه فى عملية إعادة تشكيل أسرتك . قد يكون الأمر سيئاً . ولكن لا تخلط هذا بسلامة أسرتك . وطالما أنك وزوجك تقفان معاً ولا تنهزمان ولا تهربان من المسؤولية سترى تغييراً للأفضل يحدث دائماً .

التزام الجندي المحارب

لابد أن تكون مستعداً لتتبع ما أطلق عليه التربية باستخدام أسلوب الجندي ؛ لأنك إن لم تلتزم التزاماً كاملاً بالانخراط فى الخطة التى وضعتها فستفسد فرصة طفلك فى التغيير والتى سيمكن بدورها أن تفسد مستقبل الأسرة ، وهو أمر لا يمكنك اللعب به . فإذا كنتما تعملان معاً يومياً فينبغى أن تفعل كل ما فى وسعكما للتفكير بطريقة سليمة . لذا أيها الأب نل إجازة لمدة أسبوعين لتبقى بالمنزل مع أطفالك سبعة أيام فى الأسبوع وأربعاً وعشرين ساعة باليوم لتكون جبهة موحدة مع الأم . وقد يتطلب الأمر ترك أحدكما لعمله أو ليعمل لنصف الوقت ليظل فى المنزل . وقد يتطلب الأمر منك أيضاً أن تركب سيارة أقل سعراً وتعيش فى منزل أصغر وتقلل من تناول الطعام خارج المنزل وتختار أماكن قريبة من المنزل لقضاء العطللة ؛ ولأن أسلوب إصلاح الأسرة بالتغيير المفاجئ أهم بكثير من كل هذه الأشياء الإضافية ؛ لأن مستقبلك ومستقبل أبنائك على المحك .

وربما تكون هذه المهمة الأهم فى حياتك . وينبغى أن تؤكد على طفلك بما لا يقبل الشك أن السلوك المحرم سيقابل بالعواقب التى حددتها . وإذا لم تنفذ هذه العقوبات تأكد أنك ستفسد نمو طفلك وستسبب فى إرباكه . وستخلق بداخله

قلقاً شديداً ، وتشجع السلوكيات المرضية ، وستدق المسامير الأخير فى نعش أحلامك بمستقبل سعيد وسليم لأسرتك . وفكر فى هذا السيناريو : " جيرى " يخرج من المكتب عائداً إلى المنزل ويخلع رابطة العنق ويربطها حول جبهته لأنه حان وقت الجندى المربى !

ويظهر " جيرى " و " جوان " التزاماً كبيراً تجاه علاج أسرتهم بالتغيير المفاجئ باستخدام خطة ساعدتهما على وضعها . فقد أعددتها للخروج من الهوة التى أوقعا طفليهما فيها ، خاصة سارة الابنة التى كانت تهيمن على الأسرة . وبالطبع قاومت كل محاولات والديها فقذفت بلعبها ، ودخلت فى نوبات غضب عارمة ، وصاحت وصرخت ، وكانت تدفع نفسها للتقيؤ . وأعلنت أنها تكره والديها وكل أسلافها . وادعت أنهم يكرهونها منذ لحظة ميلادها . وهددت بترك المدرسة والهرب والانضمام إلى جماعة فرنسية للمحاربين إذا كانوا مازالوا يقبلون متطوعات .

لقد كانت حرباً شاملة اندلعت على الفور واستمرت لفترة طويلة . ولكن " جوان " و " جيرى " ثبتا على العقاب ، وقد أتى الأمر ثماره ، وقد تخليا عن الدائرة الاجتماعية ، وظلا إلى جانب طفليهما وقد ساعدتهما على أن يقدمتا لطفليهما الهيكل الأسرى الذى يحتاجان إليه . لم يمكن الأمر مفرغاً ، ولكنه لم يخل من الألم ولكننا نبني مستقبل الأسرة بثمن السلام المؤقت . ولتتذكر أن السلام الأسرى الذى تنتظر له مقابلاً أو ثمناً لن يحل ، وكم يسعدنى أن أقول إن سارة أصبحت الآن أكثر سعادة أخيراً ، وتخلصت من ضغط إدارة العائلة إذ لم يكن عليها أن تكون أمّاً لشقيقها أو لوالديها . وأصبح " جيرالد " على قائمة المتميزين بالمدرسة وأصبح الآن يركز عليها أكثر . وقد تعلم أن يثق فى والديه وأنهما سيتحملان مسؤولياتهما فى حمايته وإرشاده .

خطوات العمل

قبل أن نبدأ خطوات العمل فإن عليك أن تفهم أن قاعدتى الأساسية هى أنك من يتحمل المسؤولية وقد وضعت هذا الاستبيان المختصر لتقييم الوضع الحالى لسלטتك ، وفى الحوارات التالية ضع علامة على الإجابة التى تنطبق عليك بالفعل " كن صادقاً " :

١. وضعت خطة لتناول أسبوعاً إجازة ، ولكن ابنك المراهق خرق قاعدة موعد العودة إلى المنزل وهو ما تطلب عقاباً لمدة أسبوع .

- أ. ستعلق العقاب حتى تعود من الإجازة إلى المنزل .
- ب. ستحاول إظهار مدى ضيقك وتفهم ابنك المراهق للمشاكل التي سببها هذا التصرف ، وما إن ترى أنه شعر بالذنب تسامحه وتنطلق إلى إجازتك .
- ج. ستلغى الإجازة وتراقب طفلك حتى ينهى فترة عقابه .

٢. وظفت جليسة أطفال لطفليكم حتى تتمكن من الانضمام إلى أصدقائك في حفل العشاء ، ومع ذلك ما إن كنت على وشك المغادرة حتى انتاب أحد أطفالك نوبة غضب من أجل الحصول على كعكة .

- أ. ستعطى طفلك الكعكة وتغادر .
- ب. ستحضنه وتشرح له أنك لا تستطيع تلبية مطلبه الآن ، ولكنك ستمنحه ما يريد عندما تعود .
- ج. ستتعامل مع الموقف في حينه حتى لو كلفك الأمر إلغاء الموعد .

٣. أنت في متجر لتتسوق وانتابت طفلك نوبة غضب لأنها تريد آيس كريم .

- أ. ستبحث لها عن آيس كريم .
- ب. ستشعر بالحرج لأنك لم تعط طفلك ما تريد ، لذا ستمسك بيدها وتكمل التسوق .
- ج. ستتوقف عن التسوق فوراً وتنفذ عقوبة الوقت المستقطع .

٤. أنت بصحبة والدي زوجك ، وخرق طفلك قاعدة متعمداً لأنه يعلم أن جدته ستحميه .

- أ. ستترك الموقف يمر لأن الأمر يختلف مع الجدة ، وقد أصبح معتاداً ، خاصة إذا كانت الجدة تراه موقفاً لطيفاً .
- ب. ستهددين طفلك بالعقاب بعدما تغادر الجدة .
- ج. ستوقعين به العقاب فوراً سواء كانت الجدة موجودة أو لا .

٥. أنت متعب للغاية لأنه كان يوماً مرهقاً وخرق طفلك القاعدة وهو يعرف العواقب .
- أ. سيتطلب إيقاع العقاب جهداً ؛ لذا ستترك الطفل يفلت من العقاب لأنه يعرف ما هى العواقب إذا كرر الخطأ .
- ب. ستصرخ فى وجه الطفل وتهدهه بإيقاع العقاب ؛ ولأن الطفل يعرف ما فعل وفهم خطئه ستنسى الأمر .
- ج. على الرغم من أن الأمر سيتطلب منك بذل جهد ، إلا أنك ستوقع العقاب وستؤدب طفلك .

حساب النقاط : إذا اخترت أى إجابات غير (ج) فأنت مذنب بعدم إحكام السيطرة على أسرتك وفشلك فى تحمل مسئولياتك كوالد ، وهذا يعنى أنه قد حان وقت التغيير .

أساليب لخلق تغيير فعال

مجرد اتخاذ قرار بتغيير سلوك هدام لا يعنى أنك أنجزت المهمة ؛ لأن عليك وضع خطة للحرب . واليك بعض المقترحات الأساسية لتؤدى هذا العمل بنجاح :

١. **حشد الجيش** ؛ وجيشك هو فريق الأبوين ، ومهمتك هى إدراك أنك فقدت السيطرة على أطفالك ، ثم تأخذ الخطوات اللازمة لاستعادتها . لذا تعهدا لبعضكما بأنكما ستدعمان بعضكما البعض خلال هذه الحملة وما بعدها . وربما لا تتفقان على بعض الآليات أو السلوكيات المستهدفة ، ولكن لابد أن تتفقا على التزامكما بالحفاظ على الجبهة الموحدة ؛ لأنها إذا انقسمت فأنتما ستخسران .

- **ضع جدولاً زمنياً لتنفيذ الخطوات** ؛ إن الأمر يتطلب تخطيطاً ؛ لذا عليكم التدريب على أساليبكما حتى تصلا إلى خطة واضحة ، وضعا خطة اللعب (ب) وربما تستخدمان الآليات التالية :
- **عقد اجتماعات للعائلة** .

- شرح بعض النقاط المهمة والنتائج المستقبلية المحتملة إذا أردت استمرار النهج السابق . ويمكنك التحدث عن مقال قرأته فى الجريدة ومقابلة مع شخص تكن له احتراماً .
- وضع العديد من الخطط التى ستساعد على إحداث تغيير فى الروتين العادى ، وأنه لن يكون الجميع سعداء ، ولكنك تتبنى هذا الموقف من أجل صالح الجميع .
- اعرض التغييرات الحالية على لوحة الرسم ، ومن ثم يتمكن الجميع من اتباع الخطة . وناقش العواقب فى صورتها الحالية .
- فكر فى الأسئلة والإجابات .
- حدد تاريخ التنفيذ ، وليكن الآن أو غداً .
- حتى تبدأ خطتك ، خزن كل أجهزة التلفاز ، ولا تترك سوى جهاز هاتف واحد وفى اليوم الثانى خزن اللعبة المفضلة لجميع أفراد الأسرة . واليوم الثالث ستبدأ السلوكيات تتغير فى اتجاه الهدف .

- اكتب تعبيراً عن الالتزام: الأمر يشبه إعلان الاستقلال ، وفى حالتك هذه تكتب خطاب الإعلان والذى من خلاله تشير إلى فكرتك العليا التى ستبدأ بها . وفى معظم الأحوال يفت الأطفال فى عضدنا عن طريق ابتكار المشتتات . ولهذا السبب عليك إرساء القواعد الواضحة حتى يتبعها الجميع . وقد يكون الأمر فى البداية مخيفاً ، ولكن إذا تكاتف الجميع فسيتحول الأمر إلى مصدر للمزيد من التعديلات . وتذكر أنك لا تسعى وراء الكمال ؛ فقط سر خطوة على الطريق وستتغير الأمور لاحقاً .

٢. **المقاومة القوية المتوقعة :** ما إن تتحول إلى جندي إصلاح سيتحول أطفالك إلى انتهاج سلوكيات غير متعلقة . مثل ضرب الأرض بأرجلهم وبلل الفراش والبكاء والغضب العارم والسلوكيات الهدامة . لذا فكر مقدماً ، وضع قائمة بأكثر هذه السلوكيات التى سيمارسها طفلك معك ، وضع خطة لرد فعلك تجاهها ، وإذا كان زوجك بالمنزل أو تمكن الطفل من الوصول إليه عبر الهاتف حال كونه خارج المنزل . فلا بد أن تكونا متفقين على تأييد بعضكما البعض على الفور .

٣. وضع نظام للتواصل: سيكون من المهم وضع نظام للتواصل بين الوالدين يفهم الأطفال من خلاله أنه من الصعب تقسيم هذه الجبهة . وهناك العديد من القضايا التى لم تتوقعها أثناء التدريبات ؛ ولذا أنت فى حاجة إلى مناقشتها على الفور . وعلى سبيل المثال ، عندما يعود طفلك غاضباً لأن طفلاً آخر ضايقه وأخذ يقذف الأشياء الموجودة بالحجرة ، يمكن حينها لأحد الأبوين تنبيه الآخر بإشارة ما ليعنى أنه قد حان وقت العمل المشترك . أو بإشارة أخرى لتعنى أنه من الأفضل لأحد الأبوين التصرف فى الموقف بنفسه . وقد تعنى إشارة باليد إلى أنه لايد من عقد اجتماع فورى وينبغى أن تحدد بوضوح إشارات متفقة بين الوالدين لكل موقف من المواقف التالية :

“ أنا فى حاجة إلى المساعدة ” :

“ أود أن أكون على انفراد مع الطفل ” :

“ لا أتفق معك ” :

“ أود أن أقول شيئاً ” :

“ أحتاج إلى دعمك الآن ” :

“ لنعقد اجتماعاً سريعاً قبل أن يخرج الأمر من يدينا ” :

“ ينبغى ألا نترك الأمر ” :

٤. اعقد جلسة للاستشارة والدعم : اقترح أن يحدد الوالدان جلسة استشارية تعقد كل ليلة إذا كان هذا ممكناً ، أو على الأقل خلال الشهر الأول للتغيير . ولا بد أن يكون للجلسة جدول أعمال متسق مثل هذا المقترح أدناه :

- تشاركاً معاً مشاعركما حول مشاكل اليوم ، وابتعدا عن إلقاء اللوم أو إلقاء المسئوليات على الوالد الآخر . وينبغى ألا تزيد الجلسة على عشر دقائق حتى لا تتحول إلى جلسة مؤلة .
- تحدثا معاً عن السلوك الإيجابى الذى لاحظته كل منكما بالآخر ، وأخبرا بعضكما بسبب اعتقاد كل منكما بأن سلوك الآخر إيجابى .

- قيم مدى فاعلية التغيير فى المسئولية ، وهل هناك حاجة إلى تعديلات أخرى ؟
- ناقشا التطورات الجديدة التى يمكن إدخالها .
- اتفقا على الالتزام بالتغييرات ، وادعما بعضكما البعض ، خاصة إذا طلب أحدكما الدعم من الآخر .

كن إيجابياً وانظر إلى الأمام

عندما تتعهد بعلاج الاختلال الوظيفى لأسرتك باستخدام أسلوب التغيير المفاجئ سيبدو الأمر مخيفاً ومملاً ، لذا أنت فى حاجة إلى أن تتذكر أن ما تفعله أمر مهم ومشرف . وهى فرصة لخلق البيئة الأسرية التى تريدها دائماً ، وهو أهم عمل تقوم به على الإطلاق . وسيكون له مكافآت بعيدة المدى عندما يشب أطفالك ويصبحون آباءً أفضل . وفكر فى الأمر من هذه الناحية : أنا أحاول علاج أبنائى بأسلوب التغيير المفاجئ لأخلق أسرة تتمتع بروابط أقوى ، وبهذه الطريقة تسهم فى إثراء حياة أحفادك وأحفاد أحفادك . وأنت تكسر الدائرة التى إذا ظلوا بداخلها ستجعلهم يعانون فى حياتهم . وسيستمر التأثير المتواصل لقراراتك إلى أجيال قادمة ؛ لذا كن سعيداً بما تفعل وركز كل جهدك فيما تفعل . واعلم أن أطفالك سيمتنون لك طيلة حياتهم لاهتمامك بالوقوف إلى جانبهم والقيام بما هو فى مصلحتهم ومصلحة الأسرة .

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

الأداة ٦ : التربية في بيئة متناغمة

رتب منزلك

إن أفضل طريقة للإبقاء على أطفالك داخل المنزل هي أن تجعل جو المنزل سعيداً وتدع الهواء ينطلق من الإطارات .
- " دروثي باكر "

سبق وقدمت لك أداتين هما : وضع الأهداف وتغيير نظام السلطة داخل أسرتك . أما هذه الأداة فهي من أجل تنظيف بيئة الأسرة بهدف تسهيل عملية التركيز على عملية إعادة هيكلة الأسرة من أجل تحقيق مستقبل أفضل للجميع . وبصفتي طبيباً نفسياً وأباً أعلم التحديات التي تواجهك عندما تتفاعل مع شئون الأسرة المهمة لمواجهة أي خلل يحدث في الأسرة . وأعلم تماماً كيف يكون الحال عندما تحاول التحدث إلى ابنك المراهق حول أمور جديدة . بينما هاتفه الخلوي يرن كل دقيقتين ، وجهاز التسجيل ينطلق بموسيقى صاخبة تشبه الانفجار ! بينما تعرض MTV استعراضاً لـ " ريشتر سكال " و " بريتنى سبيرز " . وأعلم أيضاً أن العديد من المنازل تعج بالكثير من الفوضى التي يصعب تصديقها من وسائل الإعلام ، ونباح الكلاب ، ومواء القطط ، والماء الذي يسيل في الأحواض ، وأطفال الجيران الذين يجرون في كل مكان ، و مندوبي التسويق عبر الهاتف ، والباعة الذين يطرقون الأبواب وأصوات صفارة فرن الميكروويف .. وغيرها من الأشياء التي تجعل اليوم الواحد في هذه الحياة الحديثة جنوناً مطبقاً .

أيها الآباء ، بالطبع أصوات الإعلام الهادرة هي الوحش الذي يجتاح حواس المراهقين والأطفال في سن ما قبل المراهقة ، وفي وضع كهذا لا يمكن لوم طفلك لأننا من يدفع مقابل هذا التشبث الثقافي . ولم تعد المنازل هي الواحة الغناء

التي ننشد فيها الهدوء ، والمؤسف أن معظم الآباء لا يحاولون مجرد مقاومة هذا بل يستسلمون له . وقد أسهمت هذه الفوضى الحياتية والهجمات الصاروخية المباشرة إسهاماً كبيراً في أزمة الأسر حالياً . لذا فقد حان الوقت لمسح كل هذه الأشياء أو التخلص منها .

وفي دورة حياة هذا الجيل اختفت تقاليد الالتفاف حول مائدة العشاء ، وحل محلها متاجر الأطعمة السريعة وعبارات مثل : إلى اللقاء وأراك قريباً . واختفى تبادل أطراف الحديث وتعزيز السلوكيات التي ينبغي أن يتحلى بها الأطفال ، وأصبحنا نتبادل معلومات صغيرة ، بينما تنهال علينا القنوات ، وعلى الرغم من أننا نمتلك بين يدينا جهاز التحكم عن بعد الخاص بالتلفاز ، ولكن ماذا عن الإنترنت الذي لا نملك التحكم في دخول أطفالنا عليه أو معرفة مع من يتحدثون أو ماذا يشاهدون . أما الهاتف الخليوي ، فهو سلاح ذو حدين . فهو يسمح لنا بالاتصال بأطفالنا في أى وقت ، ولكنه يسبب الكثير من الإزعاج ويسهل الاتصال بموزعي المخدرات ومنظمي الحفلات الخاصة بالمراهقين .

وكل يوم لنا رحلة نتوجه فيها إلى : دروس الباليه والجمباز ، وتدريبات كرة القدم ، وتدريبات الصوت ، ومعسكرات الكرة الطائرة ، والبيسبول ، وكل هذه الأنشطة جيدة ومصممة لمساعدة أطفالنا على تنمية مواهبهم ، ولكننى أتساءل ما الذى تحققه هذه الأنشطة التى تعتمد على التلقين لأطفالنا بشأن توجهات أطفالنا فى الحياة وقدرتهم على إمتاع أنفسهم دون مساعدة منا . إنها فكرة متطرفة أليس كذلك؟ والسبب هو أن الأطفال وآباءهم يتحركون كل يوم مثل الكوك زهاباً وإياباً كل يوم فى الأسبوع طوال ساعات النهار ، وهذا ضرب من ضروب الجنون المتقدم .

وأى شخص نفى له أن يسأل إذا كانت حياتنا الأسرية صاخبة بالمباريات والحفلات الموسيقية والدروس والمباريات . فإن الأدلة الإحصائية واضحة بشكل باعث على الصدمة ، وتؤكد أننا كأسر نهار ، فحالات الاكتئاب بين المراهقين منتشرة للغاية وقد ارتفعت معدلات الانتحار بين المراهقين حيث استخدموا كل الوسائل الممكنة عدا الأسلحة النارية ، وانتشر تعاطى المخدرات فى المدارس وتوضح الإحصائيات الأخرى أننا ندفع ثمنا باهظا لقاء هذه الحياة المرهقة .

وقد كتب لى العديد من الآباء يتحدثون عن معاناتهم للإبقاء على علاقاتهم وتعد قصة السيدة " ماري " مثالا جيدا لهذا

د. فيل :

إننى أحاول تكوين أسرة صالحة ومحبة ولكننى أفضل كل يوم ، فابنتاى البالغتان ١٣ و ١٥ سنة لا تمكثان بالمنزل ، وعندما تتواجدان فإننا نتبادل جملتين بالكاد . وقلت إن هذه هى طبيعة المراهقين ، ولكن الأمر كان على هذا الحال منذ البداية ، فهما منشغلتان طوال الوقت بما هو أهم من الاستماع إلى . أما محاولة تأديبهما فهى مزحة ؛ لأنه لا يوجد بيدي ما استخدمه كمعزز ، وهما تهتمان بفريق التشجيع ومباريات سوفت بول . ولإظهار حسن النوايا تذهبان إلى النادى الاجتماعى لمساعدة كبار السن . إنهما فتاتان رائعتان ، ولكننى أعرف جيرانى أفضل مما أعرف طفلتى . وسأكون آخر من يعلم إذا وقعتا فى مشكلة . وبنتابنى شعور كبير بالذنب لأننى لست الأم التى يجب أن أكون عليها . لذا ساعدنى لأتعلم كيف أتحدث إلى ابنتى .

مستقبل الجيل الحالى لا يبشر بالخير فى ظل هذا الجنون الذى يكتسح العالم ، لذا بصفتنا آباء علينا ترتيب أسرنا ، وأن نحكم السيطرة عليها ، ونعرف إلى أين نتجه ؟ وما هى الخطوة التالية ؟ ومهما كانت هذه الخطوة ، فإنها لن تكون جيدة إذا ما استسلمنا إلى المؤثرات الخارجية التى تأتى من خارج الأسرة أو نسمح لشبكة الإنترنت بمجالسة أطفالنا كبديل لرقابة الآباء على جليسات الأطفال . واعلم أن التصاق الأطفال بأجهزة الكمبيوتر أمر لا بأس به بالنسبة للآباء لأنه يشغل الأطفال فلا يزعجونهم بالأسئلة والتعليقات ، خاصة وهم يشاهدون فيلمًا كوميدياً . ولكن ثق بى الأمر الذى لا بأس به لا يلائم هذا السياق لأن طفلك سينفصل عنك ويخرج من تحت سيطرتك . وهو أمر ليس جيداً على الإطلاق .

لذا ينبغى إيقاف هذا الجنون . ويمكن للأسر إصلاح الأمور تدريجياً إذا وضع الآباء أهداف للنجاح والتزموا بتنفيذها باستخدام العلاج بأسلوب التغيير المفاجئ وإعادة تشكيل بنية الأسرة لتصبح أفضل . وأنا متحمس لهذا الاحتمال ، لأننى أعتقد أن المزيد من الآباء سيفهمون أهمية التحرك . وهناك ثلاثة جوانب يمكن للآباء من خلالها ممارسة سلطتهم الأبوية :

- تخصيص وقت للأولويات .
- التحكم فى المحفز الخارجى .
- وضع جدول للمنزل .

تخصيص الوقت

ضع قائمة بالمشغلات التى تزعج الآباء والأطفال والتواصل العائلى داخل منزلك . وقد أعددت مجموعة من الأمثلة ، ولكن لك مطلق الحرية فى إضافة ما تشاء . ويمكنك إضافة تلك التى لها قيمة علاجية . والهدف هنا ليس انتقاد تلك المشغلات بل إظهار أهمية تأثيرها السلبى على نمو الأسرة . وعلى سبيل المثال ، إذا كان الطفل من الصف التاسع وحتى الآن يتفوق على زملائه ، فإن الطفل المتوسط يمضى حوالى ٣٦٠٠ ساعة فى المذاكرة ، وفى نفس الفترة العمرية يشاهد التلفاز لمدة ٦٠٠٠ ساعة ، إنها ستة آلاف ساعة ! إن هذا خارج تمامًا عن السيطرة !

المشغلات التى تستهلك وقت تواصل الأسرة

راجع هذه الأنشطة التى تقطع جزءاً من وقت الأسرة حتى لو كان بعضها إيجابياً :

- ١ . مشاهدة التلفاز .
- ٢ . الدردشة على مواقع الإنترنت .
- ٣ . البحث على شبكة الإنترنت .
- ٤ . تحميل الموسيقى .
- ٥ . ألعاب الفيديو .
- ٦ . الرسائل السريعة .
- ٧ . المكالمات الهاتفية على الهاتف الخلوى .
- ٨ . مشاهدة أسطوانات DVD .
- ٩ . الدروس .
- ١٠ . جولات الفرق .

١١. الأندية التنافسية .
١٢. المباريات .
١٣. الدروس الخصوصية .
١٤. الذهاب إلى السينما .
١٥. التسوق .
١٦. الرحلات الميدانية .
١٧. الحفلات .
١٨. البقاء في حجرة النوم والباب موصد .
١٩. الدروس الدينية .
٢٠. الذهاب إلى السوق التجارى .
٢١. التنزه بالسيارة .
٢٢. _____
٢٣. _____
٢٤. _____

عندما تكتب هذه النقاط لاحظ عدد الساعات والدقائق المخصصة لتبادل العلاقات بين أفراد الأسرة ، لاحظ أن كل فرد من أفراد الأسرة منشغل بحياته بين الخروج ومشاهدة التلفاز أو غيره . وعندما أقول " مخصصة " فأنا أقصد أنه ليس هناك ما يحتل موضع الأولوية فى ذلك الوقت ، ويتوقع من الأسرة أن تتواجد بهدف التواصل حتى ولو على مستوى متواضع ، فكيف تستطيع أن توفر الوقت لذلك ؟

التحكم البيئى فى المحفز - نمط الحياة

تأتى هذه الأداة مع رسالة خاصة : ليس عليك أن تتنافس مع هذه المشتتات . وأفضل طريقة لتحقيق مهمتك من أجل السيطرة على أسرتك هى أن تصر على تنظيف البيئة المحيطة بكم . لأنه حقل القانونى أن تحمى بيئة منزلك مما ينعكس بدوره على قيم أسرتك . وبغض النظر عما سيقنعك به " ماديسون أفينو " ، فإن الاستغناء عن التلفاز طوال الوقت سيعود عليك بالنفع ، وكذلك عدم محاولة الدخول على الإنترنت طوال اليوم . وأيها الآباء إذا أردتم استصلاح عقول أبنائكم ، فلا بد أن " تنظفوا " حياتهم من المشتتات

الخارجية التي تهيمن عليها . وما إن تبدأ هذه العملية وتتغير حياة أطفالك لتتناغم مع حياتك ستصبح العملية أسهل وسيكون لها تأثير أكبر عليهم .
لقد أصبحنا في حياتنا نعتمد على رد الفعل لا على الفعل بشكل مبالغ فيه ، مما سمح للبيئة بالتحكم فينا بدلاً من أن نتحكم نحن فيها ؛ ونتيجة لذلك أصبحت المؤثرات الخارجية هي أكثر العوامل تأثيراً على أطفالنا . وقد استسلمنا للأسطورة التي تقول إن أطفالنا يجب أن يحفظوا بصنوف المتعة على الدوام أو الانخراط في الأنشطة المخططة . ويوجد بكل منزل أكثر من جهاز تلفاز تدار جميعها في وقت واحد مع المذياع والتسجيل والكمبيوتر وغيرها من الأجهزة المسببة للضوضاء . وأنا لا أعنى أن يحيا أطفالك في حرمان ، أو في حجرات عازلة للصوت لتبعدهم عن جميع المشتتات ، بل ينبغي إحداث توازن ، فالأطفال ليسوا في حاجة إلى تلك الأجهزة طوال يقظتهم ، كما أنهم ليسوا في حاجة إلى كل هذه الأنشطة المخططة طوال اليوم ، والأطفال لن يغضبوا لأنهم لم يلتحقوا بهذه الدروس أو يمارسوا الرياضة التي تنمى مواهبهم . ولا تخش أن يتأخر أطفالك عن أقرانهم ، ولا تحاول أن تفعل مثل هؤلاء الذين يحاولون دفع طفلهم لممارسة كل الأنشطة التي لا تمارس بالمدسة والدروس الخصوصية أيضاً . فإن ذلك لن ينجح ، وربما إذا جلس أطفالك بالمنزل وحظوا معاً ببعض المتعة بمفردهم دون مساعدة فسيتمكنون من التوافق والتكيف مع الأمور الحياتية بشكل أفضل مع بعضهم البعض أو بمفردهم . إذن نحن في حاجة إلى أن نهذا وأن نتجمع معاً . وفي حاجة إلى تبسيط حياتنا الأسرية . ولا بد أن يحظى الأطفال بوقت هادئ ليتأملوا فيه وتنطلق طاقاتهم الإبداعية . وهم في حاجة أيضاً إلى تعلم إسعاد أنفسهم . وقد خلق الله البشر ليتبعوا إيقاع الحياة . وعقولنا في حاجة إلى السكينة لتعزيز القدرات الإبداعية والتركيز على الأهداف الناجحة مثل تلك التي تؤمن بأنها ستعود على الأسرة بالخير . فإذا لم تكن هناك لحظة هادئة في حياة الأطفال . فإنهم لن يتمكنوا أبداً من الاستماع إلى أنفسهم . الأمر الذي من شأنه خلق مشكلة . لأنه قد يكون لديهم شيء مهم يخبرون به أنفسهم .

ولهذا السبب من المهم أن تخلص أسرتك من بيئة التوتر . وبناء على نتائج الخطوة التالية تستطيع أن تحدد ما يمكنك عمله لتبسط الأشياء داخل منزلك . ثم انظر ما الذي يمكنك القيام به لتخلص أطفالك من التوتر والضغوط . ومن ثم لا يشعرون بأن جدولهم مئقل بالمواعيد . وعلى سبيل المثال . إذا كانت فترات الصباح في منزلك تعج بالفوضى لأن كل واحد من أفراد الأسرة يجري في اتجاه

مختلف طبقاً لجدوله المختلف ، لذا عليك إيقاظ الجميع نصف ساعة مبكراً عن مواعدهم ، وربما تجعلهم ينامون قبل موعد نومهم بنصف ساعة أيضاً . وادعهم إلى عقد اجتماع ، واطلب منهم إظهار المزيد من التعاون والهدوء . إذن هل سيقاوم أطفالك ؟ بالطبع سيلوون شفاههم وأنت كوالد مهمتك أن تمضى قدماً ، فالديمقراطية ليست مطلوبة طوال الوقت . فهي ليست مدينة بلا حكومة ، إنها أسرتك وبإمكانك أن تقرر متى يبدأ يوم الأسرة وكيف يبدأ . وفى هذا العالم الذى يحكمه تبادل المصالح ، يمكنك أن تقول ببساطة : " إذا كان يوم الاثنين تعمه الفوضى ، فإن الجميع يستيقظون نصف ساعة مبكراً يوم الثلاثاء " ويمكنك الحصول على موافقة الجميع على الاستعداد لليوم التالى . وقد تندهش عندما تعلم أن هناك حالات سجلت لأطفال أعدوا ملابسهم ووضعوا كتبهم فى حقائبهم وغيرها من الأشياء الضرورية مثل الأحذية قبل الخلود إلى النوم . وكما قال أبطال Ripley : " صدق أو لا تصدق " .

ووضح للجميع أن الهدف هو تقريب أفراد الأسرة من بعضهم البعض من أجل سلامة وسعادة الجميع . ويمكن للآباء - بل ينبغى عليهم - أن يتحكموا فى البيئة التى تعيش فيها أسرهم باعتبارها خطوة لتحمل مسؤولية تحقيق الرفاهية للجميع . وإذا أردت أن تخلق جواً هادئاً فى منزلك ، ومن ثم يعيش الجميع فى بيئة أقل توتراً وحنقاً ، وتعج بالأمور الاستفزازية والجداول المضغوطة ، لابد أن تتمتع بالقوة التى تمكنك من القيام بهذا ، ومن المهم أيضاً أن تتأكد من أنك لست مصدرًا للتوتر والضغوط نتيجة لافتقارك للتنظيم ، أو لأنك تحاول القيام بالكثير من المهام . وقد ثبت أن الأطفال يعكسون مزاج وشخصيات آبائهم ؛ لذا إذا عمت الفوضى منزلك وعانى أطفالك من الضغط ، فانظر فى المرأة فربما تكون أنت مصدر الفوضى التى تتداخل مع كفاءة عقولهم ومشاعرهم وأفكارهم ، أو على الأقل أسهمت فى ذلك ! والطفل الذى يعيش فى منزل تعمه الفوضى لن يتمكن من التعامل مع العالم الخارجى بأسلوب جيد .

ولكى تتمكن من إيقاف أى خلل وظيفى من أى نوع لابد أن توقف السلوك الذى يسببه . سواء كان هذا الخلل هو الأسرة التى تعاني من التوترات الزائدة أو غير المتوازنة ، أو كانت المشكلة المعاناة من الضغوط الكثيرة ، أو تشتت العلاقات . لابد من تغيير نمط الحياة لكى تتغير النتائج غير المرغوبة . وفى هذه الحالة يعنى التغيير تنظيف البيئة الأسرية المحيطة بدلا من تنظيف الفرن من الدهون الملتصقة به ، أى سيكون من المفيد هنا التركيز على العوامل الخارجية وليس الخارجية . ولن تتمكن من إصلاح التمزيق الذى أصاب نسيج

العائلة بحياكة هذه الأجزاء حتى تتمكن من التخلص من الفوضى والضغط وأنواع التواصل الهدامة مثل الشجار واللوم والصراع والطعن فى الظهر . ولكى يبدأ الأطفال عملية العلاج عليهم أن يضعوا القواعد والحدود ، والملتزم بالسلوك الحسن يثاب والمرتكب للسلوك السيئ يعاقب .
خذ دقائق معدودة واستخدم الاستبيان المختصر أدناه لتقيس نمط حياتك وتحدد ما يحتاج إلى تغيير .

أولويات أسرتك مقابل جدول التزامات الأسرة

الأسر التى تجد أنها تكافح من أجل العثور على إيقاعها أو تحاول استعادته لا تضع من ضمن خططها بنداً يسمح لعلاقاتهم أو بيئتهم أن تفسد وتصاب بالخلل . ولكنها تحيد عن الطريق الصحيح لبعض الوقت . وقد يعزم الآباء على الالتزام باجتماع أفراد الأسرة يومياً حول مائدة العشاء ، أو بعقد اجتماعات منتظمة لأفراد الأسرة ، ولكن دون أن يشعروا فإنهم ينزلقون إلى المشاحنات والصراع على الأولويات . والحقيقة أنه ما من أحد يتخذ قراراً بالتخلي عن تقاليد العائلة . ولكنها تضيع وسط الزحام . وربما لم تكن تعى أنك تقرر التخلص من أهم وظائف العائلة . ولكنك بالتأكيد تعى أنك تعيد تفعيلها الآن .

ولنبداً بمراجعة أهم عشرة أولويات للأسرة : لذا كن صادقاً وأميناً واستخدم المساحة الخالية لتضع قائمة بأولويات أسرتك طبقاً للأهمية أو القيم التى تنود غرسها فى أطفالك ، فعلى سبيل المثال . إذا أردت أن تكون المحور الذى تدور حوله الأسرة فضعه فى الرقم واحد . ثم ضع ثانى أهم أولوياتك وهكذا . ومن فضلك لاحظ أنى لا أطلب منك أن تلتزم التزاماً حرفياً بهذه الأولويات . ولكن يمكن أن تكون هذه الأولويات ذات أهمية فلسفية من وجهة نظرك على الأقل . ستكون المجموعة الأولى سهلة ، لكن عليك بذل المزيد من الجهد للتفكير فى البقية .

أهم عشرة أولويات :

- .١
- .٢
- .٣
- .٤
- .٥
- .٦
- .٧
- .٨
- .٩
- .١٠

والآن لننتقل إلى الإمعان في التفكير حول كيفية تمضية أسرتك للوقت . وفي الفراغ أدناه دوّن الأنشطة التي تلتهم معظم وقت أفراد الأسرة ، وعلى سبيل المثال ، إذا كان العمل أو المدرسة يأتيان على رأس الأشياء التي تلتهم وقت الأسرة فضعهما في المرتبة الأولى ، وإذا كان النوم في المرتبة الثانية ضعه كذلك ، وهكذا حتى تصل إلى رقم عشرة .

أهم عشرة أشياء ينفق فيها الوقت :

- .١
- .٢
- .٣
- .٤
- .٥
- .٦
- .٧
- .٨
- .٩
- .١٠

والآن ينبغى أن تقارن هاتين القائمتين لترى ما إذا كانت الطريقة التى تتبعها أسرتك فى العيش واستثمار وقتها فى العالم اليومى ملائمة من عدمه للقائمة الأولى . وأنا أعلم جيداً أنك لن تستطيع فى عالم الواقع أن تلتزم بأولوياتك بنسبة مائة بالمائة . ومع ذلك فإن الحياة صراع من أجل الحصول على الأفضل ، لأننا لا نستطيع أن ننشد الكمال . وإذا اكتشفت أن الأولويات والقيم التى وضعتها على رأس قائمتك تأتى فى ذيل قائمة الوقت المخصص ، فلا بد أن تلتزم بإعادة تنظيم وقتك وطاقتك بحيث تتمكن من وضع أولى أولوياتك داخل محور دائرة اهتماماتك ، وكيف تتمكن من القيام بهذا ، إنها الفكرة التى يدور حولها هذا الكتاب عموماً وهذا الفصل على وجه التحديد .

وضع الجدول المناسب

إن إدارة الوقت عامل حاسم لجميع الأسر ، والآن يحيا الجميع حياة سريعة ومحمومة ، وسبعون بالمائة من الأسر يحاولون العمل فى أكثر من وظيفة لمضاعفة دخلهم . وهذا بالطبع يعنى زيادة فى الدخل ومضاعفة التوتر والضغط ؛ لذا نُتخَم حياة أطفالنا بالكثير من الأنشطة ، حتى العائلات التى تكتفى بوظيفة واحدة يدخلون المنافسة المحمومة من أجل ألا يتخلف أطفالهم عن أقرانهم الذين يمارسون العديد من الأنشطة ، ويصاب الآباء بالرعب الشديد إذا لم تلتحق ابنتهم التى مازالت تحبو بدروس الباليه ؛ لأن هذا يعنى أنها لن تلتحق بفرقة البولشوى ! أما بالنسبة للصبية تمارس عليهم ضغوطا شديدة ليتخصصوا فى نوع من أنواع الرياضة ويبدأ التركيز على هذا الأمر من المهد إلى مرحلة المراهقة . ويختفى المرح ويصبح عنصراً غير مطلوب . ويصبح البطل الرياضى الذى يجيد أكثر من لعبة يعدو على المضمار كالغيبى .

وقد أخبرنى أحد أصدقائى أنه فى أحد الأيام تحدث مع والد آخر عقب انتهاء تدريبات فريق ناشئ لكرة السلة .

فقال له الوالد الآخر : " ابنك له مستقبل فى هذا الفريق " . وكان هذا الوالد يتمتع بقوام رياضى ممشوق وطوله حوالى ست أقدام وثمانى بوصات واستطرد قائلاً : " لا أدري هل لديك الموارد المادية الكافية أم لا ، ولكن ابنك فى حاجة إلى تدريبات مع مدرب خاص لأنه فى حاجة إلى المشاركة فى الدورى الصيفى والذهاب إلى جميع المعسكرات . وقد كنت أمارس الكرة فى الجامعة [ذكر الرجل هذا الأمر ثلاث مرات فى حديثه القصير] لذا فأنا أعلم ما يتطلبه الأمر " .

وقد شكر صديقي الوالد الآخر نظراً لاهتمامه ثم تجاهل نصيحته . لأنه كان يود أن يمارس ابنه رياضة كرة السلة حباً فى اللعبة ، وأراد لابنه الاستمتاع بممارسة الرياضات الأخرى أيضاً . كما أنه شاهد ابن الرجل الآخر وهو يلعب . فقد كان الفتى فى الثالثة عشرة من عمره ، ويبلغ طوله خمس أقدام وست بوصات ، وقد كان يخبر زملاءه فى الفريق بأنه لا يحب كرة السلة ولا يحب الضغوط التى تمارس عليه للعبها . وقد أصيب الصبى الذى لعب والده فى فريق الجامعة مرتين بالإغماء داخل الصف نتيجة للإرهاق أو الضغط ، أو لكى لا يكمل التدريب أو المباراة ، وبالطبع كان الطفل على وشك الدخول فى متاعب جمة .

نتائج الاستبيان :

تتمثل أكبر ثلاثة مخاوف

يواجهها الآباء فى تنشئة

الأطفال فى شرح الأمور

الجنسية ، وغرس القيم

والتعاون .

الأمر الذى تأخذ بالفطرة لم تعد كذلك ، وبالتأكيد الأمر يستلزم الالتزام لإجادة أى شىء : رياضة ، فن أو حتى وظيفة - ولكن حياتنا فى حاجة إلى التوازن والآباء لابد أن يفهموا أن الأطفال والمراهقين على وجه التحديد يجب ضبط إيقاع حياتهم ، لا أن يتحولوا إلى ساعة معلقة على حائط صالة الألعاب الرياضية أو حجرة الرقص . إذ لا يمكن تجاهل الإيقاع البيولوجى الذى يسيطر على مستويات الطاقة الطبيعية . وبالنسبة لمعظم الناس - عدا المراهقين الذين مازالت عقولهم فى مرحلة النمو ويتبعون دورة متأخرة تجعلهم متيقظين طيلة اليوم وينامون معظم النهار - تكون ساعات النهار أفضل الأوقات للتحصيل المعرفى . حيث يستعيد الجسم والعقل صحتهم وتنخفض مستويات السميات الناتجة عن ممارسة أنشطة اليوم إلى أقل معدلاتها . وتبنى القدرات الجسدية فى أثناء فترات ما بعد الظهر ، وعندما يحل المساء يحدث نوع من الاسترخاء الطبيعى . ولكن الكبار يميلون إلى وضع جدول يتوافق مع ساعتهم البيولوجية الخاصة بهم ككبار ، وهذا يدفع الأطفال إلى إيقاعات غير طبيعية قد تفسدهم .

وعندما يقوم الآباء بتنظيف بيئة الأسرة ، لابد أن يراعوا حساسية الإيقاعات الطبيعية لأطفالهم ، إذ لا تتوقع من طفلك أن يخلد إلى الفراش وينام نوماً عميقاً وأنت تمارس معه ألعاباً حادة وعنيفة مثل مصارعة الذراعين ، أو المزاولة بالكرة ، لذا وازن أنشطة النوم بحيث يحظى طفلك بأنشطة هادئة تساعده على الخلود إلى النوم . واستغل هذا الهدوء فى تقوية الصلات الأسرية

عن طريق القراءة لأطفالك والتحدث إليهم عن يومهم أو وضع خطط أنشطة يوم الغد .

لذا عليك أن تضع جدولاً يومياً مناسباً لطبيعة طفلك وبعد أن تفكر فى هذا الجدول الطبيعى قم بهذا التقييم البسيط . واستخدم النموذج أدناه لتدون عليه الأنشطة التى تلائمك ، وكذلك أنشطة أسرته التى تعطى أفضل النتائج وتتوافق مع تدفق الطاقة . لدى بعض المقترحات بين الأقواس .

الإيقاع البيولوجى اليومى والجدول

الصباح (الأنشطة المعرفية مثل حل المشاكل) .

فى وقت مبكر بعد الظهيرة (الأنشطة المعرفية والبدنية مثل أداء المهام) .

فى وقت متأخر بعد الظهيرة (الأنشطة الرياضية مثل الألعاب) .

فى المساء (الأنشطة التأملية مثل التدبير والتحدث بصوت خفيض والقصص) .

توصيل النقاط

هل تتذكرون خطاب " ماري " الذي ذكرته في جزء متقدم من هذا الفصل والذي أعربت من خلاله عن عميق قلقها بأنها افتقرت إلى التواصل مع ابنتيها المراهقتين نتيجة لازدحام جدول مواعيدهما ؟ لقد قدمت لها هذا التقسيم وتسلمت ردها بعد أن قامت به . حيث قالت إنها وزوجها جلسا مساء يوم وقررا السيطرة على بيئة الأسرة وقيما ما قاما به ، والنتائج غير المرضية التي حصلنا عليها ، وأدركا أنهما كانا يمضيان نصف ساعة فقط كل أسبوع لجمع شمل الأسرة ، واتفقا مع ابنتيهما على ترتيب زيادة هذه المساحة ، فكونا مجلس عائلة ينعقد مرة كل أسبوع ، حيث يناقش الجميع خططهم وأسباب ضيقهم (بالطبع ليس تجاه بعضهم البعض) وكذلك اتفقوا على تناول العشاء بالمنزل أربع مرات على الأقل ، حيث يتناولون الطعام معاً دون هواتف محمولة أو تلفاز ، كما قررا أيضاً الخروج معاً لتناول العشاء خارج المنزل أو بصحبة بعض صديقات الابنتين أو الوالدين - على أن يكون هذا مرة واحدة في الأسبوع ليتعرف كل جانب على الأصدقاء المقربين للجانب الآخر . بالطبع في البداية أعربت الفتاتان عن ضيقهما نتيجة لعدم ملاءمة العديد من قائمة أولويات الأسرة لأنشطتهما المفضلة . وشعرتا بأن هذا ظلم ، ولكنهما وافقتا على العمل وفقاً للخطة . فاجتمع الوالدان والفتاتان كل أسبوع في جلسة عائلية ليتمكنوا من ترتيب جدول الأنشطة والمشاركة فيه بهدف التقليل من الفوضى والمشاجرات . كم شعر جميع أفراد الأسرة بالسعادة نتيجة لتقليل الضغوط . وكما اتضح لاحقاً وجدت الفتاتان طريقة منظمة للقيام بما تشاءان في إطار سياق العائلة . وتشكل الجدول الزمني بصورة طبيعية نتيجة للعملية اليومية الجيدة .

وبمجرد أن تنظف بيئة الأسرة من المشتتات الخارجية ستشعر باختفاء الضغوط ، وإذا لم تتوافق معك بعض المقترحات لأنها قديمة ولا تصلح ، فلا بأس لأنه كلما بدت لك غرابة الأمر كنت في حاجة إلى القيام به . وإذا بدا لك أن القيام بما تعرف أنه لصالح الأسرة وخيرها غريب أو غير طبيعي ، فهذا هو المفتاح الذي يقودك لتعرف حقيقة نمط الحياة الذي تعيشه . إننى من أجل مستقبل عائلتك أشجعك على تجاوز هذه المشاعر والالتزام بالتخلص من الضوضاء ، وعليك أن تخفض من صوتك قليلاً وتبطنى من سرعتك وسرعة إيقاع الحياة ، وأن تجمع شمل أسرتك من أجل صالح جميع أفراد الأسرة ، وأعدك بأن المكافآت ستنهال عليك .

الأداة ٧ :

التربية باستخدام أسلوب المثل الأعلى

افعل ما تقول

لا يقلقنك عدم استماع أطفالك
لما تقول ؛ لأنهم يراقبونك دائماً .
- " روبرت فولجام "

أقوى نموذج يؤثر في حياة أى طفل هو الوالد من الجنس المماثل (لذا إذا كنت الوالد من الجنس الآخر فلا تياس . فإنك قريب منه أيضاً ، وإن كنت فى المرتبة الثانية) وفى المقام الأول تنظر الفتيات إلى أمهاتهن والصبية إلى آبائهم وهم يراقبونكم فى كل لحظة . يمكنك أن تهرب ، ولكنك لن تختبئ ؛ لأن الأطفال سيراقبونك . كما أنهم لن يستجيبوا إلى " افعل ما أقول ، لا ما أفعل " ولن تتمكن من الاختباء وراء هذه العبارة لأن الأطفال يراقبونك ويتعلمون منك منذ لحظة ميلادهم سواء كان ما تفعل سيئاً أم حسناً ، إنهم يراقبونك ويتعلمون منك ويقلدون سلوكك وتصرفاتك وقيمك ومعتقداتك حتى تعبيراتك . وبالفعل يتعلم الأطفال من خلال مراقبة سلوكيات الآخرين وملاحظة تصرفاتهم . فالأطفال يرصدون ما يحدث لأفراد الأسرة عندما ينجحون أو يفشلون ، وتصبح هذه الخبرات جزءاً من الملفات التى يرجعون إليها عندما يعيشون حياتهم الحقيقية .

وهذا يُعرف فى علم النفس بالنموذج . فالأطفال هم نتاج ماضيهم . والماضى يتألف من الخبرات التى جمعوها من خلال مراقبتهم لك . والأخبار السارة هى أنك فى موقف قوى يسمح لك بالتأثير على أطفالك . أما الأخبار السيئة ، فهى أنك فى هذا الموقف القوى الذى يسمح لك بالتأثير على

أطفالك . إذ قد يكون هذا التأثير سلبياً ، وإن أطفالك يمنحونك هذه القوة على اعتبار أنك تمثل نموذج الرشد ؛ لأنك من يحميهم ويربيهم ويقضى معهم معظم الوقت ، والسؤال هو كيف تستغل هذه الفرصة ؟ من جانبى أثق أنك لم تنتبه إلى هذه القوة فى المقام الأول ، ما الأساليب المختلفة التى تنتهجها لتحديد ما سيكون عليه مستقبل طفلك ؟ فالآباء هم المعلمون الأوائل للأطفال ، وهم المدرسة التى لا تنتهى لأن دورك يستمر معهم مدى الحياة . وفى سنوات عمرهم الأولى ينظر إليك أطفالك على أنك عملاق طوله عشر أقدام ويتبعون خطواته ليروا ما سيكونون عليه فى المستقبل وكيف سيتصرفون . وهو أمر جيد لأنهم فى حاجة إلى من يراقبونه ويتبعون إرشاده ليساعدهم على التعرف على كل ما حولهم .

وتخبرنا البحوث أن الأطفال الذين لم يكن لهم نماذج فى حياتهم يعانون من الكثير من المشاكل السلوكية أكثر من الأطفال الذين لديهم نماذج . ووجود النموذج مهم لأنه الطريقة الأولى التى يتعلم الطفل من خلالها قيماً ستظل معه مدى الحياة . وبالفعل صوت الأفعال يعلو على صوت الكلمات ، أى أن تصرفاتك تعلم أطفالك كيف يتحملون مسؤولية سلوكياتهم واختياراتهم وتصرفاتهم ومعتقداتهم ومشاعرهم . وإذا لاحظوا أنك تعيش بحب فسيتعلمون منك حب الحياة . ولا يمكن تجاهل أو إهمال هذه القوة ، وذلك إذا أردت أن تبني حياة غير عادية لأطفالك . هذا إذا أردت لأسرتك أن ترتقى لمستوى الأسرة الرائعة .

وتربيتك لأبنائك التربوية الصالحة قد يكون أمراً بسيطاً بالنسبة لك إذا كنت أنت أيضاً صالحاً باعتبارك مثلهم الأعلى . ولكن لسوء الحظ ، نحن كأباء بعيدون كل البعد عن الكمال ، لذا علينا بذل أقصى جهد مع الحرص الكبير لأننا فى الواقع مراقبون من أبنائنا فى كل ما نفعل . فإذا أردت أن يكون طفلك منظماً يرتب حجرته كل يوم ، فلا بد أن تكون أنت أيضاً منظماً ، وإذا أردت لأطفالك أن يقرأوا ، فلا بد أن يروك مستمتعاً بمطالعة الكتب ، وإذا أردت أن يتعلم أطفالك التعبير عن أنفسهم ، فلا بد أن تشركهم فى مناقشات الأسرة ، وإذا أردت لأطفالك صحة جيدة فلا بد أن يشاهدوك وأنت تأكل طعاماً صحياً وتضع لأسرتك ولنفسك نمطاً حياتياً يتضمن ممارسة الرياضة بصورة منتظمة . وإذا أردت أن يتعلم أطفالك التعامل مع غضبهم بالطريقة الصحيحة ، فلا بد ألا يروك تصب اللعنت على الشخص الذى احتل مكانك فى مرآب السيارات . وإذا رغبت أن يتحلى أطفالك بصفة الصدق ، فلا بد أن تكون صادقاً فى حياتك ، وإذا أردت لأطفالك أن يستمتعوا بحياتهم وتكون أوضاعهم على خير ما يرام ، فلا بد أن يروك تتصرف بنفس الطريقة .

التربية باستخدام النموذج

يمكنك من خلال تصرفاتك وكلماتك وسلوكك وحبك توجيه أبنائك إلى الوجهة التي تريد . وعليك أن تريهم كيف يكونون سعداء ومتوازنين وينجحون عندما يكبرون . ولكن إذا لم تكن صالحاً فسينقل عنك أطفالك كل عيوبك . ويمكن لأطفالنا أن يعكسوا الجوانب المظلمة فينا ، أي كل عيوبنا ونقاط ضعفنا أو ينقلوا عنا خصالنا الحميدة . عالم النفس " ألبرت باندورا " وهو مهندس ما يعرف بنظرية التعلم الاجتماعي وتقول هذه النظرية بأن الأطفال يرتقون من خلال التعلم ممن حولهم، وواحدة من أشهر التجارب التي أجراها د . " باندورا " عندما وضع دمية بوب في حجرة مع أحد البالغين الذي أخذ يوجه إليها الضربات واللكمات ، بينما يراقبه الطفل ، ودمية بوب هذه واحدة من تلك الألعاب البلاستيكية التي لها مقعدة كبيرة تعود إلى الخلف عندما تضرب عليها . ثم وضع د . " باندورا " الطفل مع الدمية في حجرة بمفرديهما أعلم أنك خمنت ما حدث، بالطبع شرع الطفل في ضرب الدمية بوب كما شاهد الشخص الكبير يفعل ، وكان هدف " باندورا " من هذه التجربة أن يثبت أن الشخصية العنيفة يمكن أن تكون نتاج التعلم من خلال مراقبة المحيطين .

وأنت لست في حاجة للحصول على درجة دكتوراه في العلوم السلوكية لتعلم أن العديد من الآباء في هذه الأيام يعيشون حياة سريعة ، ويعملون في وظيفتين لا يصلحون كنموذج يقتدى به الأطفال . وإحدى نتائج هذا السلوك ذاتي التدمير أن يكون الأطفال عرضة ثلاث مرات أكثر للتدخين إذا كان آباؤهم مدخنين ، وتبلغ نسبة احتمال إصابة الأطفال بالوزن الزائد أو البدانة المفرطة عندما يبلغون حوالي ٧٠٪ وتزيد إلى ٨٠٪ إذا كان أحد الآباء يعاني من السمنة المفرطة . وقدّر عدد الأشخاص المعرضين لإدمان الكحوليات (أو المخدرات) بحوالي ٧٨ مليون نسمة والأطفال الذين يعانون آباؤهم من إدمان الكحوليات عرضة للإدمان أربع مرات أكثر من الأطفال الذين لا يتناول آباؤهم الكحوليات . وهنا ينبغي أن أشير إلى أنه على الرغم من أن إدمان الكحوليات قد يعتبر مرضاً يكون بعض الناس عرضة للإصابة به أو العلاج منه كما يتدخل فيه الخيار البشري .

كما ينتشر مرض الاكتئاب بين الأسر أيضاً ، وهو غالباً لا يحدث نتيجة لعامل وراثي . ولا يعتبر الآباء الذين يعانون من الاكتئاب نموذجاً جيداً كما أن مهارات التكيف وحل المشاكل تكون لديهم ضعيفة ، كما تميل إلى التعبير عن

معتقدات سلبية عن أنفسهم والحياة بوجه عام . وعندما يتعرض الأطفال لهذا المستوى من السلوك المرضى يختزنونه مما يزيد من مخاطر تعرضهم للاكتئاب . وفى الحقيقة إن الأطفال الذين يولدون لآباء يعانون من الاكتئاب عرضة ثلاث مرات للإصابة بالاكتئاب فى أى مرحلة من مراحل حياتهم . وفى الحقيقة تزداد معدلات الانتحار بين الأشخاص الذين ينتمون إلى أسر لها تاريخ فى هذا الأمر ويكونون عرضة للانتحار أكثر مرتين والنصف من هؤلاء الذين لا يضم تاريخ أسرهم هذا الأمر .

وينتقل تأثير الانتحار الذى يشهده الأطفال فى أسرهم إليهم بشكل مذهل ، كما أن الأطفال الذين ينشئون فى منازل يسودها العنف يعتقدون أن تعرض الأمهات للضرب على يد آبائهم أمر عادى لأن إساءة التعامل سلوك يتم تعلمه ، إنها دروس عن العنف تنقل إلى الأطفال .

وعلى الرغم من أن الوالد من نفس الجنس يلعب دوراً كبيراً فى حياة الشباب ، فإن الأطفال يراقبون الوالد من النوع الآخر ، وعلى سبيل المثال الفتيات يراقبن عن كثب أسلوب تعامل الآباء مع زوجاتهم ، فإذا لاحظت الفتاة أن والدها يتعامل مع والدتها باحترام ويحترم ذكاءها ، فستكبر وهى تعتقد أنها ستلقى نفس المعاملة من زوجها ، وإذا شاهدت تعرض والدتها لأى إساءة عقلية أو عاطفية أو بدنية وأن والدها يتعامل معها على أنها وسيلة لإشباع رغباته ، فستكبر وهى معتقدة أن زوجها سيعاملها بالمثل ، ويصبح الأسلوب المتدنى معياراً لحياتها، ويا أيها الوالد يمكنك أن تصبح مثلاً لابنتك لتتعلم كيف ينبغى أن يتعامل معها زوجها فى المستقبل . وإذا تعاملت معها باحترام وأنها سيدة راقية ، فإنك تعزز علاقتك بها ولن يقف الأمر عند هذا الحد ، بل أنت تجعلها تشعر بأنها مميزة ولها قيمة وتضع لنفسها معايير تعامل عالية للطريقة التى سيتعامل بها زوجها معها فى المستقبل . وإذا كنت نموذجاً لبرود المشاعر والتجاهل فستقلل من معايير التعامل مع نفسها . وستسعى للبحث عن الاهتمام والحب خارج المنزل مما قد يجعلها فريسة سهلة وعرضة للأذى .

والآباء فى حاجة إلى مساعدة بناتهم على فهم أن الرجال الصالحين هم من يقدمون الدعم والاحترام لزوجاتهم لا الإساءة إليهن ، وهو ما قد يعنى أيضاً تنبيه ابنتك إلى فهم الطبيعة السيئة لبعض الرجال . وإذا شاهد والد ابنته تضع نفسها فى موضع شك ، فهو فى حاجة إلى التدخل ومساعدتها على فهم أن

هذا قد يلحق ضرراً بسمعتها ، ومن ثم لن تتمكن من التعرف إلى الرجل الصالح القوي ، وتذكر أن الكلمات تسمع والتصرفات ترى .
كيف تبدو أنت كممثل ؟ عندما يتعلق الأمر بالتعامل وإدارة سلوكياتك ومشاعرك فإنك تدرّب أطفالك على نفس الشيء . ولا بد أن تكون شديد الصراحة مع نفسك حول ما تقدمه لأبنائك . ، ولقد قال لي الكثير من الآباء : " إنني والد سيئ " فإذا كان هذا توجهك ، فأنت تستسلم قبل أن تبدأ ، وتتجاهل قدراتك الخاصة على التأثير . وجزء من التحدي أن تقبل حقيقة أن الأشياء التي قمت بها أو لم تقم بها تسهم في تشكيل أطفالك ليكونوا بالسوء الذي هم عليه .
إنني أحاول أن أخبرك : بل أحاول دفعك لتكون واقعياً ؛ لأنك لا تستطيع تغيير ما لا تدرك .

دائرة السببية

والآن لنكن واقعيين بالاعتراف بأنه حتى تفاعلك المباشر يجعل منك نموذجاً لأطفالك يتعرفون عن طريقه على كيفية التعامل مع أشياء مثل التوتر والمشاكل العاطفية والضغط . لذا فإن النموذج يكون له تأثير قوى من خلال التفاعل

المباشر مع طفلك ، حيث يعكس الطفل نفس تصرفاتك وأفعالك . ويشير علماء السلوك إلى هذا بدائرة السببية ، وتعني أن كل شيء يقال أو يفعل يرتد في صورة نتيجة . فأنت تخبر طفلك الرضيع بأنه قد حان وقت النوم ، وهو لا يريد النوم ومن ثم يقاومك ثم يخفق في طاعة تعليماتك . لذا فإنك ترفض ما يريد وتستعد للجدل مع طفلك . بينما يشعر هو بالتوتر والضغط ويصرخ " كلا ! " وتصاب بالغضب ؛ لأن يومك كان صعباً للغاية وبالطبع يعلو صوتك . ويرى طفلك ما يحدث وأنه لا يسير لصالحه ويفعل مثلك تماماً ويغضب وتندلع نوبات

غضبه وربما يشرع في الضرب أو تكسير لعبه . ونتيجة للغضب والإحباط تبدأ أنت كذلك في الصراخ ، مما يثير حفيظة طفلك أكثر وتسوء نوبات الغضب ويزيد من مقاومته لك . ومع الوقت تتحول إلى إنسان متوتر وتزداد حدة صراخك وعويلك . وهو ما يؤثر بالسلب في سلوك طفلك . ويصبح الطفل مثلك يعكس

نتائج الاستبيان :

أكبر ثلاث مشاكل سلوكية

يواجهها الآباء مع أبنائهم

هي : عدم الاهتمام وفقدان

السيطرة ونوبات الصراخ

والرد عليها .

نبرة صوتك وأسلوبك ، ولا يتوقف هذا التأثير السيئ عند الموقف الحالى فحسب ، بل إن الأمر يمتد إلى حد تشبع عقله بأساليب التعامل مع مثل هذه المواقف .

وقصص دائرة السببية المشابهة لهذه توصف بالإساءة الذاتية ، وتعنى أن الموقف والجميع يزيدون الموقف سوءاً ، ولكن افتقارك للقدرة على السيطرة على نفسك أمام طفل رضيع فاقد للسيطرة تجعل منك مثلاً يزيد من السلوكيات غير المقبولة ويعززها ، أى أنك تقدم نموذجاً للسلوك الذى ترغب فى إيقافه وتتسبب فى ازدياد غضب كل منكما . وربما لا تدري أنك تثير سلوكاً مرضياً وتبقيه وتزيد من حدته ، ولكن هذا ما أنت فاعل .

والأخبار الجيدة هى أنك تستطيع ألا تكون نموذجاً للسلوك غير المقبول - وأن تصبح نموذجاً للسلوك المقبول - لذا عليك البدء فى تقليل حدة المواقف بدلاً من زيادتها . وتذكر أنك واحد من أكثر اثنين تأثيراً فى حياة طفلك . فإذا أصبحت نموذجاً للسلوك السليم والمثمر فستتمكن من التأثير فى طفلك أقوى من ذى قبل . وعلى سبيل المثال : ماذا سيحدث إذا بادرت طفلك ذا السلوك السيئ بأن تكون نموذجاً لتمالك النفس والسيطرة عليها بدلاً من الغضب ؟ إننى أطلب منك أن تضع حدًا لحالة الحرب التى تعيشها .

وأؤكد لك أن أطفالك سينقلون عنك استجابتك الهادئة ويطبعون بها أسلوب تعاملهم . ولكى تتمكن من تغيير أسلوب التفاعل ، لابد أن تكون نموذجاً للهدوء أو أى سلوك أو شعور آخر مرغوب . وما إن تبدأ فى التعامل بأسلوب أكثر إيجابية وتتمتع بسلوكيات خاضعة للسيطرة ستجد التفاعلات بينك وبين طفلك مطبوعة بهذا الطبع الهادئ .

ويمكنك من خلال هذا النمط من الاستجابات أن تخلق جوًا هادئاً ، حيث يمكنك إعادة فتح المفاوضات التى من شأنها تعزيز التعاون . وأعدك بأن هذا التحول فى المواقف سيغير أسس بيئة التفاعل وروحها بينك وبين طفلك . كما يساعدك هذا على تحسين ظروف التعامل مع الشئون المتعلقة بالتهذيب ؛ لأنك أصبحت تركز الآن على الهدف الصحيح . أنا لا أقول بأن الأمور ستكون يسيرة ، ولكن عليك أن تقر ما إذا كان الأمر يستحق (ملحوظة : إنه يستحق) .

المهمة (الواجب)

والآن بناءً على ما نوقش حتى الآن إذا كنت ستعطي نفسك درجات لدورك كنموذج ، فكم درجة ستنال ؟ ما النماذج التي تمثلها لأطفالك من خلال سلوكياتك الشخصية ؟ قائمة الأسئلة التالية ستساعدك على وضع معيار لتصرفاتك كنموذج ، لذا كن صادقاً حتى لو كان الاعتراف لنفسك ببعض الأمور مخيفاً .

١. هل أنت نموذج لحياة لها هدف وتملؤها العواطف متى تشعر بأنك ملئء بالحياة ، أو هل يتضمن دورك فى الحياة أشياء مثل وظيفتك التي تشكو منها طيلة الوقت وتعبر عن كرهك لها ؟
٢. هل أنت نموذج للشخص الذي يهتم بصحته البدنية أم أنك تتناول الأطعمة الضارة وتزداد وزناً وتدخن السجائر أو لا تمارس الرياضة ؟
٣. هل تقدم حلاً فعالاً للمشاجرات مع الآخرين ؟ أم أنك تكتفى بالانسحاب ضارباً الأرض بقدميك أو تغلق الباب وراءك بعنف أو تغضب أو غير ذلك من التصرفات التي يمكنك من خلالها تجنب المواجهة ؟
٤. هل يعتقد أفراد أسرتك أنك تتعامل مع محيطات الحياة بتعقل وبصورة إيجابية ، أم أنك تعالج المشاكل بتناول الأطعمة أو المشروبات الكحولية أو المخدرات أو المقامرة وغيرها من السلوكيات الهدامة؟
٥. هل أنت نموذج لتحمل المسؤولية فيما يتعلق بسداد الفواتير ؟ أم أنك متساهل إلى الحد الذي يجعل نفقاتك تفوق دخلك ؟
٦. هل أنت نموذج للقيم العليا من خلال تجنبك لسلوكيات مثل : الغميمة والكذب على أرباب العمل ، أو السباب ، أو الاستيلاء على ميزة ليست من حقتك؟
٧. هل أنت نموذج لتحمل المسؤولية الاجتماعية عن طريق القيام بالأعمال التطوعية من خلال دار العبادة أو الملاجئ أو المستشفيات؟
٨. هل أنت نموذج جيد لتقييم وتقدير نفسك وفقاً لخصالك الشخصية أم أنك تسعى إلى تقييم وتقدير نفسك بناءً على الأشياء المادية التي تملكها ، مثل الملابس التي تحمل أسماء مشاهير المصممين ، أو السيارات الفارهة ، وغيرها من الأشياء المادية ؟

٩. هل ترى أسرتك أنك تسعى للحصول على الكثير ، أم أنهم يرونك تخلد إلى الراحة وتحيا حياة مملة ليس بها أى إثارة ؟
١٠. هل أنت نموذج لرجل الموقف الذى يجيد التعامل مع أى موقف ؟ أم أنك تخشى الانزلاق فى التعاملات مما يمنعك من فعل الكثير من الأشياء ؟
١١. هل تتعامل مع المشاكل وتعتبرها فرصاً تتعلم منها ، أم أنك تتعامل مع كل مشكلة على أنها أزمة ؟
١٢. هل أنت نموذج فى علاقاتك مع الآخرين ، أى أنها تتميز بالحب والثقة والدعم ؟ أم أنك دائم الانتقاد للآخرين وترهقهم وتغتابهم ؟
١٣. هل تبدأ يومك بالنشاط وتشعر بأنك ملئ بالحيوية ؟ أم أنك متعب دائماً ومتوتر وخال من المشاعر ومكتئب وقلق وغير سعيد ؟
١٤. هل تضى كل وقتك مع أسرتك بما فى ذلك مشاركتهم أنشطتهم ودعمها ؟ أم أنك لا تهتم لأنك متحم بالمهام ؟

إذا وجدت أنك لا تقوم بمهامك على أكمل وجه ، فإن أوان الاشتراك فى الحفل لم يفت لأنك إذا أردت أن تصبح نموذجاً جيداً لا بد أن تكون مقنعاً ، عليك ببساطة أن تتوقع المزيد من نفسك فى كل شئ حتى فى أبسط الأشياء التى لا تراها مثيرة للاهتمام مثل : تنظيف الحصان ، والصحة العامة ، وضبط النفس ، والتحكم فى العواطف ، والعلاقات والتفاعلات الاجتماعية ، والأداء فى العمل والتعامل مع المخاوف وغيرها من ضروب الحياة اليومية . وإذا شرعت فى القيام بالأشياء بالمزيد من الطاقة والحب والإخلاص فسيلهمك مستوى أدائك الجديد الكثير من أجل صالح عائلتك وسيعم الحب على أسرتك ، وحياتك وستصبح أكثر إمتاعاً .

إننى لا أتحدث عن أشياء غير حقيقية يجب أن تفعلها ، بل أتحدثك لتتحمل مسؤولياتك . وتخير تصرفاتك فى البداية ، ومن ثم تكون النموذج الذى تريد لأطفالك ؛ لذا ابدأ بنفسك ؛ لأنه لا يمكنك أن تتوقع من أطفالك أن يكونوا أفضل مما علمتهم أنت . فإذا كنت شخصاً يعتمد عليه فهذا جيد ، وإذا لم تكن كذلك فأنت فى حاجة إلى تنظيف الفوضى التى تعم حياتك قبل أن تطلب من أطفالك تنظيف حجراتهم ناهيك عن حياتهم . لذا أبعد عنهم كل التوجهات السلبية وأى أنماط سلوكية هدامة، لذا أظهر السلوكيات الإيجابية ، وانطلق وأشرق حتى يتسنى لأطفالك اتباعك .

ربما لا تكون محفزًا بالقدر الكافى لتوحد تصرفاتك من أجل صالحك ، ولكن ماذا عن أسرتك ؟ افعل هذا من أجلهم ، ومن ثم يحظون بنموذج جيد يمكنهم اتباعه . وبالطبع سيتطلب الأمر العمل والالتزام لتعود بحياة أسرتك على المسار الصحيح الإيجابى . وسيكون عليك التأمل بنظرة متعمقة على تأثيرك فى حياتهم ولماذا أصبحت الشخص الذى أنت عليه الآن ؟ وربما تكون هذه هى المرة الأولى التى تقوم فيها بهذا . ولا تفكر فيما يعنيه الأمر بالنسبة لك فحسب ، بل ما سيعنيه لهؤلاء الراشدين الذين يكبرون يوماً بعد يوم ، والذين يتطلعون إلى قيادة يتبعونها وتلهمهم . وهو أمر يمكنك القيام به بل لابد أن تفعله . والأطفال فى حاجة إلى أن يشعل آباؤهم شعلة المحاولة . وأنت تمتلك ما يؤهلك للقيام بالدور العظيم للنموذج فى حياة أسرتك ، ولست فى حاجة للحصول على ما لا تمتلك .

لعب دور النموذج وإجاده

لقد أوضحت أنك عندما تجعل سلوكك مثلاً يحتذى به فستحصل على نتائج ، ولكن هناك أمر ثان . وهو موضوع قوى لتصبح نموذجاً ، ومن شأنه مساعدة أطفالك على التعامل بالمزيد من الإيجابية والفاعلية وسينعكس ذلك عليك وعلى أطفالك . فإذا اختار أطفالك سلوكاً بعينه شاهدوك تأتى به فسيكون إحساسهم باستلاك هذا السلوك كبيراً لأنه من اختيارهم . وفى المفاوضات التى ناقشناها فى الفصل الأول تحدثت عن مدى أهمية أن يحظى الأطفال بمقدار من حق تقرير المصير والتحكم فى حياتهم والبيئة التى يعيشون فيها . وإذا داومت على إلقاء المواعظ على أسماعهم عن الأخلاق التى ينبغى أن يتحلوا بها والسلوكيات التى يجب أن يكونوا عليها ، فإن احتمالات تحليهم بهذا السلوك تكون أضعف من تلك التى يختارونها وفقاً لخبرتهم معك . لذا من المهم للغاية أن يعتقد أطفالك أن شخصيتهم هى ملك لهم يمكنهم تحقيقها من خلال خبراتهم الحياتية . ولا أعنى بذلك أن تتخلى عن تعليمهم وتوجيههم وإرشادهم ؛ لأنه ببساطة يتعين عليك القيام بهذا ، ولكن من المهم أن تدرك أن سلوكك قد يكون له صوت ولن يكون له بعض من الآثار الجانبية التى نحاول إخبار أطفالنا بأن ما يفعلونه له تلك الآثار . لذا ومع استخدام النموذج الجيد لست فى حاجة إلى حثهم لأن النموذج الذى تقدمه لهم هو الذى يحتثم

كن قدوة للقيم

أثق تمام الثقة في أن معظم الآباء يودون أن يصبحوا أشخاصًا يتحلون بقيم مثل الأمانة ، والتعاطف ، والعطف ، والودعة والاحترام ، وتحمل المسؤولية . ولكن لا يمكنك تعليم أطفالك القيم كما تعلمهم ركوب الدراجة أو التلويح بمضرب البيسبول أو ربط رباط الحذاء ، أو حتى بأسلوب قريب . لأن الأمر سيرتد عليك ، وأود أن تكون قد عرفت الآن أنك لا بد أن تكون مثلًا لما تريد لهم أن يكونوا عليه . والسر في تنشئة طفل يتمتع بشخصية هو أن تكون أنت نفسك متمتعًا بشخصية . إنها رحلة طويلة لا شك في هذا . وكل خطوة تقوم بها كأنك تحمل طفلك على كتفك ، وأن تكون نموذجًا للتمتع بالقيم أمر يشبه حمل أطفالك على ظهرك .

وقد كان والدي يقول دائمًا : " إذا لم تتمسك بشيء فستفشل في كل شيء " . وهذا الأمر ينطبق على تنشئة الأطفال . فأنت من قام باختياراتهم في سنوات حياتهم الأولى وفي أثناء سنوات نموهم وتعلمهم . وأنت من تتعامل مع أمور مثل ما يأكلون وما يلبسون ، والبيئة التي يعيشون فيها ، والمدرسة التي يذهبون إليها ولا تسمح لأطفالك وسط كل هذا بإبداء رأيهم . وأنت من تتعامل مع كل شئون الأسرة ، وأنت حين تفعل ذلك تعتقد أنه أفضل ما في صالح أطفالك في اعتبارك .

ولكن سيأتي وقت في حياة أطفالك عندما يجب عليهم أخذ القرارات الحاسمة ويكون عليهم تحديد خياراتهم بأنفسهم . وإن ما تفعله الآن يعد لهم لصنع خياراتهم بأنفسهم فيما بعد . فأنت تعلمهم كيف يعيشون عن طريق تعليمهم صنع خياراتهم . إذن هل تتعلم الابنة من الأم بحيث لا تنخرط في علاقات قد تؤذيها فيما بعد ؟ وهل يراقب الولد أباه بحيث يتعلم منه عدم تناول المشروبات الكحولية والمخدرات ؟ هل تراقب الابنة والدتها بحيث تأمن مخاطر الانخراط في علاقات زواج غير مألوفة أو مقبولة من المجتمع ؟

فإذا كنت قد أدت وظيفتك على أكمل وجه ، سيكون لدى طفلك الشجاعة والوعي للقيام باختيارات صحيحة عندما لا تكون معه . والدروس التي تعلمهم إياها كنموذج لهم مهمة للغاية ، وإذا لم تشعر من خلال قراءتك لهذا بأن الأمر ملح فأرجو أن تذهب لطفلك الآن وتنظر في عينيه ، وإن الصورة التي تراها هي صورة طفلك عندما يكبر .

ولقد تعلمت مدى قوة اتخاذ الآباء كنماذج منذ حداثتي سني عن طريق درس كان غالي الثمن . فعندما كنت في الثالثة عشرة كان جميع أصدقائي يمتلكون دراجات بخارية ، وأردت واحدة مثلهم ، ولكن الحقيقة كانت أننا لم نكن نملك المال من أجل الطعام نصف الوقت ، وبالتالي لم يكن هناك مال من أجل الدراجة البخارية وكان أملي الوحيد أن أكسب مالا من توزيع الجرائد يكفي لشراء دراجة عادية مزودة بمحرك ، وعندما أثرت هذا الموضوع مع والدي رفضه تماماً ولكن ما أدهشني تلك الصفقة التي عرضها : " إذا كنت ستركب دراجة بخارية فأنا أود لك أن تتركب شيئاً يمكنك السير به على الطريق وتجاوز المركبات الأخرى وليس مجرد دراجة عادية بمحرك . لذا سأخذ قرضاً من البنك لتمويل الدراجة البخارية فإذا وجدت طريقة لتسدّد خمسة وعشرين دولاراً في الشهر سأجد طريقة لتدبير الخمسة وعشرين دولاراً الباقية " .

ولم أتمكن من التفوه بكلمة . والآن يمكنني أن أركب دراجة بخارية مثل أقراني . ولكن والدي وضع أمامي قيدين : " لا تسر خارج حدود منطقة الجوار ، ولا تدع أي شخص غيرك يركب دراجتك البخارية ؛ لأننا لا نستطيع تحمل تكاليف التأمين " .

ولم تمض ثلاثة أشهر على حصولي على الدراجة البخارية ، وكنت في منزل صديقي بعيداً عن منطقتنا ، وكنت أسير بجوار الساحة عندما جاء صديق لي وطلب مني أن يركب دراجتي البخارية دورة واحدة فقط . وسلمته المفاتيح واشترطت عليه أن يدور في الشارع ويعود ، وبالفعل انطلق ، ولكن ليس في الشارع فقط بل على بعد خمس بنايات وكان يسير بسرعة ٧٠ ميلاً في الساعة وتعرض لحادث في بويك ريفيرا وطار بالدراجة ٣٠٠ متر في الهواء ، ثم هوى على بطنه وتحطم وجهه تماماً حتى إنني سمعت صوت الحادث من هذه المسافة الكبيرة . وعرفت أنه هو ، وشعرت بألم شديد في معدتي . والمدهش أنه بقي على قيد الحياة ، ولكنه كان فاقد الوعي عندما وصلنا إليه . وجاءت سيارة الإسعاف واصطحبته إلى المستشفى ومكثت أنا وأصدقائي بجواره في المستشفى ، طيلة الليل ونشكر الله أنه كان على قيد الحياة . ثم دخل أبي وشعرت برعب شديد . وبعد أن اطمأن على صديقي وتأكد من أنه سينجو تحول تفكيره لي وللموقف . ونظر إليّ وتوقعت أن يثور ثورة عارمة . ولكنه قال لي بهدوء : " يا بني أتمنى أن يكون قد أخذ الدراجة بدون إذنك . وإلا فإنك وأسرتنا كلها في ورطة كبيرة " .

وقد وضع والدى أمامى الظروف المادية للأسرة لكى أعلم أننى وبدون تحمل أى مسئولية أوقعت أسرتى فى مشكلة كبيرة . وكم وددت أن أقول لوالدى : " نعم هذا ما حدث " . ولكنه كان دائماً يقول لى إن خطأين لا يصنعان صواباً . لذا فإن كذبنى لن يحل المشكلة ، لذا قلت : " أبى وودت لو كانت هذه هى الحال ولكننى سمحت له بأخذ الدراجة البخارية وأنا أعلم أن هذا لن يساعدى وأنا آسف " .

نظر والدى خارج النافذة ، وبدت هذه اللحظة وكأنها الدهر ، وأتذكر أننى لم أره فى حياتى يبدو متعباً وعجوزاً كما رأيت فى هذه اللحظة . فجلست هنالك على ما رأيت أنه كرسي المحاكمة ، وانتظرت منه عقاباً شديداً ولن أنسى ما حييت الكلمات التى قالها لى ، فقد أخذ والدى نفساً عميقاً وقال لى : " حسناً يا بنى سنحاول حل المشكلة " فقد كان والدى فى معظم الأوقات لا يمتحننا أى عواطف ، ولكنه كان واقفاً إلى جوار ابنه الصغير وهو يمر بهذه الأزمة .

وأنا أعلم أن والدى يتذكر هذه الحادثة لأنه قبل رحيله بعدة أسابيع فى عام ١٩٩٥ أخبر بعض الأطفال الذين يحضرون فصوله الدينية أنه فخور بى لأننى أخبرته الحقيقة عندما كان من الأسهل بالنسبة لى أن أكذب ، ولم يذكر تضحيته أو قوته ، بل ذكر ما فعلته وعدم كذبنى فى ذلك الموقف .

ولقد تعلمت أنه بالنسبة للكثير منا أن الأحداث التى تشكل شخصياتنا هى تلك ، على المستوى الشخصى ، التى تحوى القليل من التسلية والقليل من الدراما . ولكن ما إن تضيف العامل الشخصى والتأثير الشخصى والصلة ستجد أن الأحداث التى تصيب بقية العالم وتظهر على شاشات الرصد تتميز بقدر معقول من القوة . وهذا الحدث المنفرد ، ذلك الدرس الذى تعلمته من عدم إطاعة والدى واختيارى عدم الاعتماد على القيم التى أحملها بداخلى ، يثبت أن ذلك الحدث أعاد تشكيل شخصيتى وغيرنى . ولا أبالغ عندما أقول إنه كان صحوه نداءً ، بالطبع لم أكن أتمناها وأنا طفل فى الثالثة عشرة . ولكنها خلقت بداخلى قيماً شخصية . ولكن هذه التجربة التى بنت شخصيتى والتى قد تبدو تافهة بالنسبة للآخرين نبهتني إلى الطريقة التى أتعامل بها فى حياتى منذ ذلك اليوم وأدركت عواقب عدم الاعتماد على قيمى الداخلية إذ كيف يكون الحال إذا لم أتعظ وانتهى الأمر بكارثة قد تكلفنى حياتى ؟ وقد مثل لى والدى نموذج الصدق وتعلمته منه أنا أيضاً ، وقد قدم لى نموذج الوالد الذى يقف إلى جوار أبنائه ، وأن ولاء حب الأب لا يظهر إلا فى هذه الأوقات . وكان أيضاً نموذجاً لعمق

الأداة ٧ : التربية باستخدام أسلوب المثل الأعلى / ٣٠٧

الالتزام للأسرة ؛ لأن الحياة تصبح أفضل عندما تجد قلباً يخاف عليك وملتزماً بالولاء لك .

ومقصدي من هذه القصة هو : ألا تقلل من تأثير القيم والمعتقدات التي تقدمها لأطفالك كنموذج بشكل يومي . إذ ربما لا يكون الحدث اليومي أزمة كبيرة ، وقد يمثل لك حدثاً روتينياً ، ولكنه سيكون نقطة مهمة لتنمية شخصية طفلك في المستقبل .

وبالنسبة فقد دمرت الدراجة البخارية تماماً في الحادث ، ولكن مازال على دفع أقساطها ، ولم يدفع والدي معي لأنه يرى أنه كان يدفع أقساطها نظير استخدامي لها عندما لا يركبها شخص آخر .

واليك القاعدة : عندما تكون نموذجاً لأبنائك يمكنك تعليم أطفالك القيم ، وهي ذلك الإطار الذين يتعاملون من خلاله مع الحياة حتى عندما تقوم العواصف .

كن نموذجاً لما تعلم وما تعظ به

إنني أميل إلى حكمة قديمة تقول : " من الأفضل أن تشاهد خطبة طويلة على أن تسمعها " ، لذا احرص ألا تقول أمراً وتفعل أمراً آخر . إذ ربما تقول لأسرتك إنه من المهم أن يتطوعوا من أجل القضايا المهمة ولكن إذا كنت أنت شخصياً نادراً ما تقوم بهذا الأمر . فأنت إذن لا تفعل ما تقول ! وإنها حقيقة كون أطفالك في هذه الحالة سيختارون السلوك الأدنى ؛ لذا حاول قدر الإمكان الالتزام بما تحاول إقناعهم به .

ومازلت أفكر في جيراننا " آل كونوايز " لأنهم كانوا صالحين ، وقد كان " جون كونواي " واعظاً في دار العبادة ، وكان يتمتع بحس دعابة عال . إذ يمكنه أن يجعل الطائر اللعبة يبتسم ، وكان " جون " يتمتع بموهبة تقديم النصائح والإرشادات في صورة قصة مضحكة . وقد قال لي ذات مرة :

عادة ما أعود إلى المنزل وقت الظهر لتناول الغداء مع زوجتي وطفلي الصغير ، وخلال هذه الساعة الواحدة في اليوم أبقى مع أسرتي وأترك وراء ظهرى التوتر والقضايا المتعلقة بطبيعة عملي كواعظ . وفي هذا اليوم تحديداً كان على التعامل مع مشكلة الميزانية، ومع الذين لا يريدون مواصلة العمل التطوعي . ومع مشكلة المعلم الذي يعمل مع الأطفال وهدد بالاستقالة . وبعد خمس دقائق من وصولي

إلى المنزل دق جرس الهاتف وكانت المكالمة من دار العبادة ، فأجابت زوجتي على الهاتف واضعة يدها على سماعة الهاتف وهمست بصوت منخفض : " هل أنت بالمنزل ؟ " فأجبتها : " كلا " فأجابت على المتصل : " إنه ليس بالمنزل " . وعندما جلسنا على المائدة تطوع ابني البالغ من العمر ستة أعوام وقال دعاء الطعام : " يا إلهي أرجو أن تسامح والدي لأنه كذب وأغفر لأمي لأنها ساعدته " فتبادلت أنا وزوجتي النظرات ونحن في حالة صدمة ! وكانت لحظة من لحظات " النيل منا " ، ولم أشعر في حياتي بالحرص الذي شعرت به في هذه اللحظة ، ولكنه علمنا درساً من دروس الحياة التي لن ننساها طيلة عمرنا .

وعندما تتعارض تصرفاتك وقيمك كما حدث في المثال السابق ، فأنت تتسبب في إرباك طفلك ، والنتيجة أنه لا يقبل أو يصدق أيّاً من القيم التي تعلمه إياها لأنها بلا معنى . وفي حالة " جون " السابقة لا يكفي أن تعظ ، بل لابد أن تعمل بما تعظ به الآخرين .

تدريب: قيم يمكن لعائلتك العيش بها

سيجبر طفلك على تعلم القيم من خلال المحاولة والخطأ ما لم تجعل هدفك تعليمه إياها من خلال كونك نموذجاً له . لذا أعد نفسك لأن تكون نموذجاً لهذه القيم ، ودون على ورقة القيم التي تود غرسها في أسرتك - القيم التي تريد أن تكون نموذجاً لأطفالك فيها - ومن ثم تعددهم لاتخاذ القرارات والاختيارات السليمة . وتختلف الأسر في اختيار الصفات التي تقدرها ؛ لذا الفرصة سانحة أمامك لتحديد لأسرتك القيم التي تميزها وبكل وضوح ودون أي خطأ . هل أنت مستعد لهذا التدريب ؟ اسأل نفسك الأسئلة التالية ودون الإجابات في دفتر اليوميات :

- ما الذي تؤمن به ؟
- ما المبادئ التي أرشدتك في مشوار حياتك ؟
- ما الأشياء التي تود الحصول عليها ؟
- ما الذي يجعل الحياة ذات معنى بالنسبة لك ؟
- ما الذي تحتاجه من الحياة لتشعر بأنك قد حققت الكمال ؟

الأداة ٧ : القربية باستخدام أسلوب المثل الأعلى / ٣٠٩٠

١. من القائمة المذكورة أدناه ضع دائرة حول أكثر عشر كلمات أو جمل تصف ما تريده من كل فرد من أفراد الأسرة وصفاً دقيقاً:

مساند ، ثرثار ، عاطفى ، محترم ، مهذب ، ذا معنى ، مهتم ،
متقبل ، يتحكم فى نفسه ، جيد السلوك ، منطلق ، مرح ، مبدع ، رقيق
الكلام ، نشيط ، سهل القيادة ، منتج ، محب ، رقيق ، متدين ، روحانى ،
محسن ، مرح ، محب ، راق ، ناجح ، فائز ، مزدهر ، تحقيق أرباح ، لا
يهزم ، طموح ، قاهر ، متعاون ، مساعد ، ملتزم ، يتمتع بروح الفريق ،
مشارك ، منضبط ، عادل ، مقبول ، متوسط ، معقول ، مؤدب ، مهذب ،
متحضر صادق ، ذو أخلاق رفيعة ، معتدل ، عقلانى ، أخلاقى ، كامل مغامر ،
يتمتع بصحة جيدة ، طبيعى ، مميز قوى ، مبجل ، مؤدب ، متحضر ،
كريم ، متعاطف ، مكرس نفسه لشيء ، دافئ ، محبوب ، متسامح ، صبور ،
لا يشكو ، متوافق ، متحمل ، غير مميز ، غير ملحوظ ، غير مبال ، طيب ،
متحرر ، متحفظ ، مسرف ، شجاع ، محل الثقة .

٢. والآن تخير ثلاث كلمات من هذه العشر ، تكون هى الأكثر أهمية بالنسبة لك . ثم خذ هذه الكلمات الثلاث واستخدمها لكتابة ثلاث جمل تصف القيم المحددة فى صورة جملة . على سبيل المثال ، إذا كانت واحدة من الكلمات الثلاث المختارة هى محترم يمكنك التعبير عنها كما يلى :
ستعامل أسرتى مع نفسها باحترام وباقى أفرادها ومع الآخرين باحترام .

القيمة ١ :

القيمة ٢ :

القيمة ٣ :

٣. لكل واحدة من هذه القيم الثلاث التى اخترتها اكتب ثلاثة أساليب للسلوك النموذجى لهذه القيم . ومعرفتك بهذه القيم والتحلّى بها سيساعدك لتعيش تلك القيم وسيساعدك أيضاً على أن تصبح جزءاً من قلب نظام أسرتك .

السلوك المطلوب حتى أصبح نموذجاً يمثل القيمة .

القيمة ١ :

القيمة ٢ :

القيمة ٣ :

وأود التأكيد على أنك مسئول عن النموذج الذي تقدمه لأسرتك ، وستظل مسئولاً عن هذا النموذج أياً كان على الدوام ، هذه هي الطريقة التي تسير بها الأمور . وربما لا ترغب في أن تسير الأمور على هذا النحو ، ولكنها كذلك ! لذا أشجعك على أن تضع لنفسك معياراً عالياً . وكن منيقظاً لتأثير تصرفاتك وعواطفك وسلوكك في أطفالك من الداخل والخارج .

واسمح لي بأن أذكرك بأنه على الرغم من أنك تلعب دور أهم نموذج في حياة أبنائك ، فأنت لست النموذج الوحيد ، بل يوجد العديد من الناس في هذا العالم الذين سيطنون على قدمك ويصبحون نموذجاً لأطفالك سواء كانوا أحياناً أم لا : أفراد أسرتك ، وأصدقائك ، وجليسة الأطفال ، والمدرسون ، والمدرّبون ، والأشخاص الذين يشاهدهم الطفل في التلفاز .

لذا إياك أن يغيب أطفالك عن ناظريك لأنك من يشكل أطفالك ، وسيظل صدى أفعالك سواء حميدة أم سيئة مؤثراً في حياتهم ؟ لذا كن الوالد الذي يمثل الخصال والسمات والقيم التي تريدها لأبنائك وأسرتك ، ولتكن حياتك مثلاً لما تريد أطفالك عليه .

الخاتمة

أعتقد أن في كل حياة ، وفي حياة كل أسرة هناك لحظات قليلة غالية عندما يمكن تصويب كل ما هو خطأ وعندما يمكن تحقيق كل الأشياء الطيبة . إنها لحظات يمكن فيها اغتنام الفرص أو إضاعتها وأن نبدأ فيها سلسلة من الأحداث والعواقب التي تصبح روح زمننا في هذا العالم . وهناك قرارات واختيارات حاسمة عندما تنظر إليها الآن وأنت تقف على أعتاب نهاية حياتك تراها شديدة الوضوح ، وترى أنها محورية في تحديد ما ستكون عليه ، وما سيكون عليه أطفالك وهذه الأحداث في حياتك لا تطوى حتى وأنت تقرأ نفس الصفحة الآن ، فبعضها يمر كطرفه عين ، بينما البعض الآخر يتراكم مع مرور الأيام والأسابيع والشهور والسنين . وأعظم منحة من منح الحياة هي القدرة على التعرف على هذه اللحظات المهمة والفرص والقرارات والخيارات وقت حدوثها . وأعظم ميزة أخرى من مميزات الحياة أن تعرف ماذا تختار وماذا تفعل وكيف تتصرف في المواقف الحاسمة .

وهدفي من الكتاب الذي بين يديك أن أضع كتاباً يتضمن كل النقاط الأساسية أو على أقل تقدير الإسهام في واحدة من تلك اللحظات وواحدة من تلك الفرص لتعرف ما تريد أن تعرف عندما تحتاج إلى معرفته . وكان أملى أن أغرس لك البذرة التي تجعلك قادراً على التعرف على هذه اللحظات المهمة عن طريق زيادة الحساسية بعناصر وجوانب مهمة بعينها من شأنها تطوير أسرتك وأطفالك تطوراً سليماً ، ومن ثم يمكن أن تكون استجابتك إيجابية لها ، مما يجعل آثارها باقية على من تحب . وأعتقد أنك يمكن أن تكون والداً صالحاً إذا زادت معرفتك بمثل هذه القضايا والجوانب المهمة .

كما أمل أن يكون هذا الكتاب بمثابة الشعلة التي ستبهر لك طريقك وتحفزك من خلال ما ورد به من أفكار متعمقة والتي أراها أنا شخصياً بوصفها متخصصاً أنها رؤى متبصرة - إنها رؤى وأفكار تم تشديدها في هذا الكتاب بشكل محدد بحيث يمكنك ترجمتها إلى سلوكيات من شأنها تحقيق نتائج إيجابية لأسرتك . وهذه المفاهيم أو الأفكار السلوكية ليست موضوعاً على نحو يجعلها تتناسب مع كل الحلول ، ولكن عندما تضيف معارفك الخاصة بأسرتك وما هي المعلومات

المفيدة ، وتلك غير المفيدة من بين المعلومات التي لديك ؟ ومواطن الضعف والقوى عند أطفالك - تستطيع وضع خطة مخصصة لتحقيق الحد الأقصى للتأثير الذى ترغب .

وإذا كنت ترغب فى أن تصبح والداً صالحاً فاسأل نفسك ما المعلومات الجيدة التى تتمتع بها ؟ وما المعلومات المفيدة وتلك غير المفيدة من بين المعلومات التى لديك ؟ لأنك فى هذه الأيام تواجه بسيل لا ينتهى من النظريات والنصائح التى تدور جميعها حول الأسلوب الأمثل للتربية وإدارة الأسرة ، فما هو مقدار التوجيه الكافى بالنسبة لأطفالك ؟ ومن الذى يجب أن يدير الأسرة وكيف ؟ كيف تضرب ، أم الضرب ممنوع ؟ نوم الأطفال معك سلوك جيد أم سيئ ؟ التدريب على استخدام النونية متى وكيف؟ الجميع يدلى بدلوه وتظهر الأفكار المتصارعة .

ولكن ماذا عنى وعن الكتاب الذى أقدمه بين يديك ؟ " هل المعلومات التى قدمتها لك صحيحة وصائبة ومن ثم تستحق التمسك بها وتطبيقها ؟ أنت من يجيب عن هذا السؤال ؛ لأننى لم يسبق وطلبت من أى شخص أن أصدر له حكماً بدلاً عنه . بل كل ما أطلبه هو أن تزن المقترحات التى قدمتها من خلال هذا الكتاب . فإذا كانت لا تحمل تحدياً قوياً فلا تقبلها . ولكنى أعتقد أن " الأفكار والنصائح فى هذا الكتاب " تحمل تحدياً قوياً ، وأنا أومن بك وبقدرتك على إحداث فرق باستخدام المفاهيم وخطط العمل الخاصة بك والصالحة لأسرتك . ولكن إذا لم تكن معى ومع ما ورد بالكتاب من أفكار أرجو أن تسعى للحصول على إجابة من مصدر آخر . وإذا رفضت كل ما ذكرته فى كتابى هذا من أفكار ومقترحات ولكن هذه الأفكار رغم هذا زادت من حساسيتك ووعيك للبحث عن إجابات وأفكار أكثر ملاءمة لأسرتك وظروفها ، إجابات من شأنها تحسين وضع أسرتك ، فإننى بذلك أيضاً أكون قد نجحت فى مهمتى . فكل ما يهمنى هو النتائج .

ولنفترض أنك ترى أن هذه الصفحات تحمل بين سطورها قيمة كبيرة ، فإن التحدى الذى يواجهك هو إعادة ترتيب أو إعادة التأكيد على أولوياتك والتحرك بحماس من أجل ضمان أن تصبح أسرتك رائعة . ولا يمكن أن تسمح لنفسك بالركون إلى الراحة أو عدم المقاومة ؛ لأن الفرق بين الرابح والخاسر هو أن الرابح يفعل الأشياء التى لا يقوم بها الخاسر . فالرابحون يعملون ويتحملون المخاطر ليصلوا إلى ما يريدون . ولن تتمكن جميع النوايا الحسنة فى العالم أجمع من تغيير مسار حياة أسرة دون عمل . والرابحون على استعداد لأن يواجهوا أنفسهم

وأسرهم بحقيقة الموقف الذى هم فيه . لأنه لا يمكنك تغيير ما لا تعترف به ،
ويمكنك أن تصبح بطلاً لأسرتك باستخدام الأدوات التى ركزنا عليها هنا
ويمكنك أن تكون بطلاً ، بل يجب أن تكون كذلك .

وقد تعلمت أن أذكر لك تجربتى الشخصية فى أسرتى السابقة والبيئة التى
نشأت فيها ؛ لأن نشأتى فى أسرة بها مشكلات أمر لا أخجل منه ، ولكنه شىء
كان لا بد أن أتخطاه . ولقد شاركتك العوامل الضرورية لتكوين الأسرة الرائعة
المكونة من أفراد رائعين وقد حددت مفاهيم سلوكية بعينها لتحقيق هذا الواقع .
وقد ناقشنا موروثك العائلى والتعرف من خلاله على ما هو جيد ينبغى التمسك
به وما هو سيئ ينبغى التخلص منه . وقد تعلمت كيف يراك أطفالك وتعلمت
كيف تدير الدقة لتحقيق لهم أفضل النتائج الممكنة من خلال تفاعلاتك معهم .

ولقد تعرفت على أدوات فعالة مجمعة تساعدك على عملية التربية . وهى
الأدوات التى تحتاجها سواء كنت والداً منفرداً ، أو فى أسرة تقليدية أو فى أسرة
بها أطفال من زواج آخر ، وبدءاً من التربية باستخدام الأسلوب الإرشادى لتحديد
ماهية النجاح ، فقد تعلمت مهارات التواصل المثمر بدلاً من مجرد الاستخدام
للأدوات المستهلكة . وقد طورت أيضاً مهارات التفاوضية لتساعد طفلك على
وضع خطته الحياتية المهمة . ومن ثم تحظيا معا بالمرح والمتعة . كما أنك تتمتع
بتكنولوجيا قوية تساعدك على تغيير السلوكيات وتعدك للتخلص من السلوكيات
التي تسبب المشاكل وإحلال السلوكيات المطلوبة محلها . وقد قدمت لك خطة التى
تتطلب منك الشجاعة حتى تقوم بتغيير مفاجئ للنظام أو الوضع القائم فى
أسرتك ، وهو ما يشبه إحداث إخلال للتوازن المعتاد . ويكون هذا الإخلال
بشكل بناء ، وإنك تلجأ إلى هذه الخطة عندما يخنل ميزان القوة فى الأسرة
وتكون مقاليد الأمور فى يد أطفالك المراهقين .

ولديك الآن كذلك خطة لتحديث البيئة المحيطة بأسرتك بطريقة تسمح
بتحقيق النجاح والسلام والتناغم . وتعرفت على مجموعة من خطط العمل التى
تساعدك على اكتشاف الشخصية الحقيقية لأفراد أسرتك . ومن ثم تمنح لهم
الفرصة بأن يكونوا أفراداً متميزين . وتعلمت أننا نلعب دور النموذج فى
حياة طفلك ، وأن صوت تصرفاتك يعلو على صوت كلامك وكل ما عليك القيام به
هو أن تنظر إلى أطفالك لترى انعكاساً لك . ويجب أن حياتك تؤثر فى حياتهم .

كل هذا العمل والتعلم والاستعداد لسعادة أسرتك لابد أن يكون لك مهتمك فى
الحياة ، وقد حان الآن موعد العمل والسعادة . وأنت تمنح إصباح أسرتك احرص
على أن يعلو هذا الإيقاع على كل سهر ، والسهر المهدى للأسرة . وخاصة العلاقة

بين الوالد والطفل - هو وجود هذا النوع من النقاء النادر فى الاندماج الوجدانى ، تلك القدرة على الاحتفاء والشعور بالسعادة والتوحد مع نجاحات طفلك دون أى حقد عليه . وقد علق " أوسكار وايلد " على هذا الجانب الصغير من البشر قائلاً : إن جزءاً منا يشعر بالحق على نجاح صديق أو ثروته . ولكن هذا الأمر لا ينطبق على علاقة الوالدين بأبنائهما . وبالنسبة للأسرة الرائعة كل واحد من أفراد الأسرة ينظر إلى نجاح الآخر على أنه نقلة - وخاصة نجاح الأطفال لأنه نجاح لنا . والأسرة هى أنقى صورة من صور الحب ويجب الحفاظ على هذه الطبيعة بهذه الصورة .

قالت لى إحدى السيدات ذات مرة : "عندما تنظر إلى كتاب حياتك مرة أخرى لن ترى الناس الذين كنت تعمل معهم ، بل ستجده مليئاً بصورك الأسرية" وقد كانت محقة ، لأن الأسرة تأتى فى المرتبة الأولى قبل أى شىء . وفكر فى نوعين من الناس : الأول فنان ناجح رائع أو مدير تنفيذى أو بطل رياضى ولكنه الوالد البعيد عن أبنائه والغريب بالنسبة لهم ، والثانى : رجل عادى وليكن السباك أو سائق الحافلة الذى لم تذكر كتب التاريخ اسمه ولكنه يسعى من أجل أطفاله ودائماً إلى جوارهم ويمنحونه كل الحب والاحترام . أى من الشخصيتين تود أن تكون ؟ بالنسبة لى الإجابة واضحة وليست فلسفة . إنه الخيار اليومى .

وأطفالك ينطلقون إلى العالم كل يوم سواء أكان يومهم الأول فى الروضة أو فى مدرسة جديدة بعد انتقالك إلى مدينة أخرى ، أو يومهم الأول فى مسابقة الهجاء . أو فى مسابقة الرقص ، وعندما يعودون إلى المنزل فإنهم يحملون معهم خبراتهم . وربما يواجههم تحد مثل دورى البيسبول المصغر أو تعرضوا لمضايقة من أطفال سخفاء بالمدرسة . ماذا سيقولون لأنفسهم عندما تواجههم الحياة بمطالبها؟ هل تلقوا التربية الملائمة التى تسمح لهم بالانخراط فى العالم وكلهم ثقة واعتزاز بالنفس ويشعرون بأنهم مميزون وفى أمان وأمن؟ هل يواصلون وكلهم ثقة بالنفس ويتوقعون النجاح لأنهم يشعرون بتقدير الآخرين لهم وحبهم الذى يتغذون عليه كل يوم ؟ أم أنهم سينخرطون فى العالم تحدوهم الشكوك فى أنفسهم ويشعرون بالدونية والذنب والخزى نتيجة لواقعهم الخاص ومنزلهم وظروفهم السيئة . هل سيقلقهم خيبة أملك والتعرض للانتقاد إذا ما واجهوا الإخفاقات والزلات المحتمومة فى حياتهم ، أو هل سينظرون داخل أنفسهم بحثاً عن القوة والقدرة اللتين زرعتهما بداخلهم ومن ثم يتمكنون من التصرف عندما لا تكون إلى جوارهم ؟ وأنت تملك بين يديك القدرة على التأكد من أنك

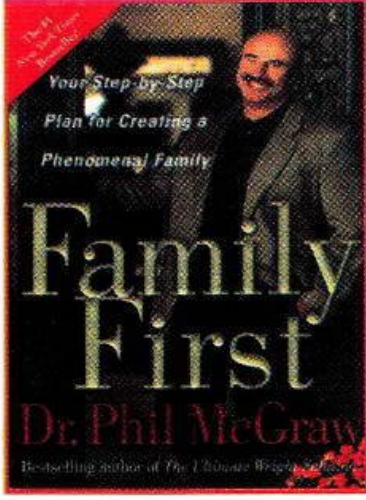
تجيب عن كل واحد من هذه الأسئلة الإجابة الصحيحة . وكما قلت فى البداية فإننا بدأنا رحلتنا خلال هذا الكتاب بالحب الذى يعمر قلبك والذى يعطيك القدرة على وضع الخطة .

ولا تنس أنك تحتاج لأن تكون مسلحاً بالطاقة والخطة لأنها حرب ، والوالد لا ينبغي أن يستسلم . ولا بد أن تكون مستعداً لأن تقف عند الهوة وترمى مرسة الأمان لتنتشل أسرته . وستساعدك قيادتك القوية لأسرتك على الاستمتاع برحلة الحياة . وحتى اليوم وعلى الرغم من أن والدى توفى منذ فترة طويلة ، فمازلت أسمع صوته يقول : " يا بنى ، كن الرجل الذى أرادك الله أن تكون ، والذى منحه الكثير ويتوقع منه الكثير ، وقد أسبغ عليك نعماً لا تعد ولا تحصى " وأنت أيضاً يمكنك أن تكون كذلك ، وأعلم أنك تستطيع لأن الأوان لم يفت . وقد كان تأثير والدى على حياتي إيجابياً فى فترة لاحقة ، خاصة عندما توقف عن معاقرة الخمور ، ولكن فى أثناء تعاطيه لها كان لوالدى إيجابياته فى أمور أخرى ، وبعدما كبرت ورحل عن حياتي ظل تأثيره على . حقا لم يفت الأوان ؛ لذا ابدأ من اليوم وخذ الخطوة الأولى بلا خوف أو شعور بالذنب وكن شجاعاً لتقول لا عندما يتطلب الأمر هذا . لا بد أن تكون لديك الشجاعة لتقول نعم . فتقدم إلى الأمام وخذ خطوة على الطريق . وأعتقد أن الأشياء التى ستندم عليها أشد الندم تلك التى لم تفعلها . ويمكنك أن تجعل أسرته تفخر بك وأنا أعرف هذا - وأثق فيه .

وقد قيل إن أطفالنا رسالة نبعث بها إلى المستقبل الذى قد لا نشهده، وربما نشهده ، ولكن الأمر الأكيد هو أن أطفالنا سيشهدونه وسيعيشونه . لذا اصنع لهم فرصة بقيادتك لأسرتك بالحب والالتزام وعندما تفعل هذا فسيرضى الله عنك ويبارك خطاك .

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

من رسالة د. فيل إلى الآباء:



أودّ أن أتحدث إليكم عن الأسرة : أسرته وأسرته . فإنني أعرف وأشعر بأننا كأباء، نتشارك بعض الأولويات المهمة. فإنني مثلك تماماً، أحب أسرته أكثر من أي شيء آخر في العالم وأريد أن أنعم وأسرته بالأمان والصحة والسعادة والرخاء في كل الأمور التي نفعلها سواء كان ذلك في إطار الأسرة أو خارج محيطها. سيقول لك المتشائمون إن مفهوم «الأسرة» قد

أصبح مهجوراً في هذا العالم الصاخب. لقد أصبح هذا المفهوم من طراز قديم، مفهوماً أجوفاً، أغفله الناس في مجتمع صاخب.

وإنني هنا لأخبرك بأن هذا الزعم ليس صحيحاً، ولا حتى قريباً من الصحة. فالروابط الأسرية اليوم تتمتع بأهمية أكبر من تلك التي كانت تتمتع بها في الأجيال السابقة، واندثار مفهوم الأسرة أمر غير مقبول. إنها معركة نستطيع، بل ينبغي علينا الفوز بها. إنها معركة سوف يكون النصر فيها حليفنا إذا التزمنا فقط بالقيام بما علينا من واجبات. وإنني أهدف من هذا الكتاب الذي بين يديك إلى إخبارك بكل دقة بما تحتاج إلى التوقف عن القيام به وما أنت في حاجة إلى البدء في اتباعه حتى تقود أسرته في طريق الهدف، وتتمتع فيه بالقوة التي تتغلب فيها على الرسائل والتأثيرات السلبية التي تؤثر سلباً على أطفالك . فإنني أساعدك من أجل تعريف معنى النجاح وأن تشرع بعد ذلك في اتخاذ الخطوات إليه حتى تحظى به في النهاية أنت وأفراد أسرته. إن أطفالك هم النجوم التي تزيّن التاج الذي يكلّل رأسك، وقد آن الأوان لكي تسطع هذه النجوم، فعليك أن تفعل ما عليك حتى ترى أطفالك ساطعين في سماء النجاح.

د. فيل

فارس مصري 28

GREAT IS OUR GOD

حصريات مجلة الابتسامه

WWW.IBTESAMA.COM

مجلة
الابتسامه