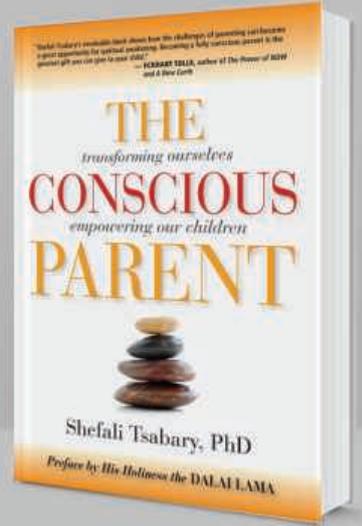




تنمية حسّ الوعي لدى الوالدين كيف نُغيّر أنفسنا ونُمكن أطفالنا؟



تأليف

شيفالي تي سباري

في ثوانٍ...



إنَّ اكتشافَ مكامن الذات لدينا، يجسّد قدرةً عظيمة لا يدرك قيمتها الكثيرون، فهي تجعلنا ننتقل نحو تحقيق الإنجازات التي كنا نحلم بها، كما أنها الطريق الأسرع الذي يوصلنا إلى بناء علاقات ناجحة وصحية مع كل من حولنا وخاصة أطفالنا. ومن المهم أن ندرك أن اكتشاف

الذات أمر حيوي جداً للجميع في عصرنا الحالي، حتى نستطيع مواكبة التطور العلمي السريع من خلال القدرات التي نمتلكها. ولاشك أن اكتشاف الذات والقدرات الكامنة التي يمتلكها كل فرد ليس بالأمر السهل لكنه مع قليل من الجهد يمكن تحقيقها، عبر عدة صفات يجب أن نتحلى بها وهي: الثقة بالنفس، والتخطيط والصبر، والتعليم والاستمتاع بما نقوم به، وعند تحقيق كل هذه الأمور سنكون قادرين بكل تأكيد على الإدارة الصحية لذاتنا بما فيه تطورنا ونجاحنا في كافة المجالات.

وفي إطار حرص مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم على المساهمة في نشر المعرفة في مختلف زوايا حياتنا، نضع بين أيديكم اليوم مجموعة جديدة من ملخصات لأحدث وأهم الكتب العالمية، والتي تسلط الضوء على موضوعات تمس ذواتنا جميعاً منها، أساليب اكتشاف مواطن القوة، وطرق تنمية حس الوعي لدى الوالدين، إلى جانب موضوع تأسيس الهوية التنافسية للدول والمدن.

ومن خلال كتاب «اكتشف مواطن قوتك، كيف تعرف مواهبك وميولك وتغير حياتك» للكاتبين كين روبنسون ولو أرونیکا، سنتعرف إلى كيفية اكتشاف نقاط القوة لدينا بشكل سيوفر لنا شعور الاستمتاع بحياتنا وبما نؤديه من عمل. ويوضح الكاتبان أن دوافع بحثنا عن نقاط القوة تكمن في سبب شخصي ندرك من خلاله ما نستطيع القيام به، وسبب اجتماعي يوفر لنا الهدف في حياتنا وبالتالي نكون في منأى عن الوقوع في مشاكل البطالة أو عدم الانسجام مع نظام التعليم على سبيل المثال. أما السبب الثالث فهو اقتصادي لأنه سيتيح للفرد القدرة على الاستقرار في الوظيفة أو العلاقات.

ويقدم كتاب «تنمية حس الوعي لدى الوالدين، كيف نغيّر أنفسنا ونمكن أطفالنا» للكاتب شيفالي تي سباري وصفة متكاملة للأهل للتربية الناجحة للأبناء، بشكل يضمن أن يعيشوا حياتهم وفقاً لشخصياتهم المتفردة وليس انعكاساً لشخصيات الوالدين. كما تؤكد الكاتبة على قدرة الأبناء في إيقاظ القوى الكامنة لدى الأهل، في حال مراعاة عدة نقاط أهمها تحرير الأطفال من الشروط والمواقفات، والتخلص من الأنا والاستفادة من الدروس التي يقدمها الأطفال للآباء. وتسلط الكاتبة الضوء أيضاً على الدور المتفرد الذي تقوم به الأم في عملية التربية، بالإضافة إلى أهمية مفهوم تقدير الذات داخل الأسرة والتواصل مع الأطفال بكافة الجوارح.

وسوف نكتشف معاً آليات التسويق الصحيحة لكل دولة من خلال كتاب «الهوية التنافسية، كيف تدير الأمم والمدن شخصيتها وتضع بصمتها» للكاتب سايمون أنهولت، الذي يوضح في كتابه أنه وبسبب العولمة أصبح العالم عبارة عن سوقٍ واحدة، مما يُحتم على كل دولة أن تتنافس مع الآخرين إذا أرادت أن تحظى بنصيب من المستثمرين والمستهلكين. لذا من المهم أن تحاول كل دولة اكتشاف الصورة الذهنية الموجودة عنها مع تطوير استراتيجية لإدارة تلك الصورة وتحسينها. ويرى الكاتب أن الهوية التنافسية تنشأ من خلال ست قنوات وهي: الدعاية السياحية والعلامات التجارية المصدرة والقرارات السياسية والاهتمام بالأعمال، إلى جانب التبادل التجاري والثقافي ومواطني الدولة أنفسهم، لذا تتسم الهوية التنافسية بأنها إبداعية وقابلة للتبني وواضحة وتلقائية.

كانت تلك لمحات سريعة عن المجموعة الجديدة للملخصات مبادرة «كتاب في دقائق»، والتي نتمنى أن تزوّد الجميع بمعارف ومعلوماتٍ جديدةٍ، وأن تُسهم في رسم طريق النجاح للجميع في جوانب حياتهم اليومية كافةً.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

ليس هناك أب مثالي وأم مثالية ولا طفل مثالي لأنه لا يوجد إنسان مثالي. وإذا ما سلّمنا بهذه الحقيقة تصبح عملية تربيته لأبنائنا رحلةً طويلةً وزاخرةً بالتحديات والدروس التي علينا كوالدين أن نستثمرها في تطوير شخصياتنا من ناحية، وتمكين أطفالنا من ناحية أخرى. وبهذه النظرة الأبوية الإيجابية لن نتمكن فقط من الاعتراف بنقاط ضعفنا، بل ويمكننا أن نحولها إلى أدوات فعّالة للتغيير وتنمية الحس الأبوي والإنساني في داخلنا.

أنت تربي إنساناً له بصمته الخاصة

نتعرّض ونحن نمارس أدوارنا كوالدين للعديد من المواقف التي تتعارض فيها أفكارنا مع عواطفنا الأمر الذي يجعلنا، ونحن نربي أبنائنا، نسير على حبلٍ مشدود، إذ يمكن لتصرف خاطئٍ واحد أن يوهن قدرات الطفل، ويمكن للتصرف الصحيح أن يسمو بشخصيته ويرتقي بقدراته. فنحن مخبرون في كل لحظة بين أن نكون عنصراً فاعلاً في حياة أبنائنا، أو أن نكون عنصراً هداماً؛ بين أن نكون سبباً في الارتقاء بهم، وبين أن نكون سبباً في عدم تقدّمهم خطوةً واحدةً إلى الأمام.

لهذا السبب فإننا عندما نمارس دورنا كأباء وأمّهات من المهم أن ندرك أننا لا نربي «نسخة مصغرة لنا»، ولكن كياناً تسري شخصيته وبصمته المتفردة بين جنابته. وبالتالي فمن المهم أن نفصل بين الأفكار التي تربيها عليها، وبين تلك التي يعتنقها أبنائنا. فأطفالنا ليسوا ملكاً لنا أو حكراً علينا. وعندما ندرك هذا في أعماق أنفسنا، نستطيع أن نغيّر أسلوبنا في تربيتهم للتوافق مع احتياجاتهم، بدلاً من تغييرهم للتوافق مع احتياجاتنا. وفي الواقع نحن دائماً نرغب فيما نراه «الأفضل» بالنسبة إلى أطفالنا، ولكن في سعينا لتحقيق ذلك، نغفل عن حقهم في أن يكونوا أنفسهم وأن يعيشوا حياتهم الخاصة وفقاً لشخصياتهم المتفردة.



كيف لأبنائنا أن يوقظوا قوانا الكامنة؟



يدخل أطفالنا حياتنا وهم محمّلون بمشكلاتهم والصعوبات التي يواجهونها (ونحن محمّلون بمشكلاتنا والصعوبات التي تواجهنا)، بالإضافة إلى عنادهم وتقلباتهم المزاجية فيساعدوننا على إدراك أننا أيضاً بحاجة إلى أن نتمو وتنضج ونزداد حكمةً. فأطفالنا قادرين على أن يرجعوا بنا إلى ذكريات الماضي وما ترسّخ في أعماقتنا من تجارب لنستحضر مشاعر اللاوعي الكامنة في أعماقتنا، ولكي نستشعر مدى حاجتنا إلى النمو فتحن لسنا بحاجة إلى أن ننظر إلى أبعد ممّا ينظر إليه أطفالنا.

يتمتع أطفالنا بنفوس كريمة وجميلة فيصبحون متنفساً يساعدنا على التخلص من مشاعرنا المكبوتة. وتكمن مشكلتنا أننا في معظم حالاتنا وتوجّهاتنا نرفض ذلك التحرّر، فتعترينا بعض المشاعر الواهية ونظراً أنّ أطفالنا هم الذين لا يحسنون التصرف، وأنهم يفتعلون المشاكل في كلّ ما حولهم. فإذا ما اعتبرنا أنّ سلوكيات أطفالنا التي نطنّها غير لائقة دعوة لزيادة وعينا، فسنكون قادرين على اقتناص الفرص التي يمنحونها إيّاها لنرى الأمور من منظورٍ مختلف. فبدلاً من الاستجابة بردود أفعال فوريّة يمكننا أن نمنع التفكير في دوافعهم الفطريّة ونحرّر من حالة اللاوعي ونلتمس طرقاً مستتيرة لإعادة الأمور إلى نصابها.

◆ فاجئه ذات يوم عندما يستيقظ بورقة صغيرة مكتوب عليها: كم أنا سعيد لأنك أول من تقع عليك عينا.

الطفل الذي ينشأ وفي داخله إحساس بذاته، يشبُّ وهو يحمل بداخله مفتاح شفرته الذاتية فيتمتع بالاستقرار العاطفي. وسيدرك في وقت مبكّر أنّ ذاته هي أهم شيء في أيّ علاقة وأنه يستطيع أن يثق بشخصيته ويعتمد عليها لتوجيه خبراته عندما يكبر. وبالتالي فإنّ تحرّكاته وقراراته لا تحتاجان إلى تأييد العالم الخارجي وموافقته فلا يلهث طلباً لتقدير الآخرين بل هو فخورٌ بذاته من دون قيدٍ أو شرط.

أو رياضياً أو موسيقياً؛ وسواء أكان حاملاً أو انطوائياً، فيجب ألا يكون لذلك علاقة بالطريقة التي نراه بها. ففي حين أنّ سلوك الطفل عرضة للتغيير بما يوطد صلته بذاته، إلا أنه يجب أن يشعر بأننا نبتهج لوجوده بيننا بشخصيته تلك ومن دون شروط. فكلّ طفلٍ بحاجة إلى أن ينمو وهو يدرك ذاته وقيّمته وأهليّته للحبّ والتقدير. هذه بعض الطرق التي تزرع في طفلك شعوراً بأنك تقبله لذاته، وبصرف النظر عن صفاته وقدراته:

- ◆ عندما يرتاح أو يخلد إلى النوم؛ أخبره كم تحبه وكم تقدّر شخصيته.
- ◆ عندما يجالسك؛ أخبره كم أنت سعيدٌ بجلوسكما معاً.

حرر أطفالك من شروطك وموافقاتك

نحن من نجعل من أطفالنا رهناً لنا من دون أن نشعر، لأننا نغرس بداخلهم الحاجة إلى الحصول على موافقتنا في أمرٍ وخطب، فنجعل منهم عبيداً لوجهات نظرنا. فإمّا أن نبقّهم متعطّشين دائماً لموافقتنا، وإمّا أن نجعلهم قليلي الحيلة من دونها. فهل لك أن تتخيّل كيف يشعر الطفل حين يرى سعادته في موافقتنا وبؤسه في رفضنا؟ وكيف سيشعر بالمقابل إذا جعلناه يشعر أنّنا نقبله ونحبه من دون قيد أو شرط؟

أيّاً كانت شخصية الطفل أو ميوله؛ سواءً كان ميلاً إلى الفن أو متفوّقاً دراسياً أو شجاعاً

الأنا

تظهر الأنا بعدة أشكال منها:

- ◆ الأنا التصوريّة: عندما تحتاج الأنا بداخلنا أن يرانا الناس آباءً وأمّهاتٍ متفوّقين.
- ◆ الأنا والكمال: عندما نصبح غير قادرين على تقبل فكرة أنّ أحبّاءنا ليسوا آلاتٍ وأنّ الحياة ليست قصّة خياليّة.
- ◆ الأنا والمنصب: عندما نعتنق أفكاراً جامدة لما يعنيه أن يكون الشخص ناجحاً.
- ◆ الأنا والتوافق والتماثل: عندما نرى أنفسنا مخلوقات ذات أهداف معيّنة فقط نتعامل مع الواقع بنظام لا يقبل النقص وأسلوب لا يحتمل الرفض.
- ◆ الأنا والسيطرة: عندما ندقق في مراقبة استجاباتنا العاطفيّة ونستأصل الاستجابات التي تجعلنا نعتقد أنّ التعبير عن العواطف يعبر أيضاً عن ضعف.

يمكنك التحرر من الأنا

من المفيد للآباء والأمهات فهم ردود أفعالهم التي تتبع من الأنا، مقابل تلك التي تتبع من الإحساس بالذات. إنه الفرق بين السلوك الذي يحكمه العقل وذلك الذي تحكمه المشاعر، أو بين الطريقة التي نتصور بها الأشياء كما يجب أن تكون وبين قبولها كما هي. وهذه أمثلة على ردود أفعال الأنا التي تتبع من القناعات المرتبطة عندما نشهد الكمال أو افتخارنا بأرصدتنا البنكية أو

بمناصبنا وشهرتنا ونجاحنا:

- ◆ المواظب: «لو كنت مكانك ل.....»
 - ◆ الآراء: «إن أردت سماع رأيي.....»
 - ◆ الأحكام: «أنا أحب.....» أو «أنا أكره.....»
 - ◆ الأوامر: «لا تسهر»، «لا تبك»، «لا تتأخر...».
 - ◆ التحكم والسيطرة: «إن فعلت كذا، فسأفعل كذا»، أو «لا أقبل تصرفك هذا...».
- وهذه أمثلة على ردود الأفعال النابعة من شعورنا تجاه أبنائنا والتي تعزز ثقتهم بأنفسهم:
- ◆ «أدرك مشاعرك»: تعزز فكرة الاحتواء.
 - ◆ «أنا أفهمك»: تعزز فكرة قبول الشخص كما هو.
 - ◆ «أنا أسمعك»: تعزز فكرة احترام الشخص كما هو.
 - ◆ «أنت إنسان رائع»: تعزز فكرة تقدير الآخر داخل كل منا.
 - ◆ «عندما نجتمع نكون سعداء وقانعين»: تعزز فكرة الانسجام وأن الحياة وحدة متكاملة وتستحق التقدير بحد ذاتها.

كيف تساعد طفلك في مواجهة آلامه؟

عندما يتعرض الطفل للألم الجسدي أو النفسي لا يستطيع الأب والأم تحمّل ذلك. في حالة الألم النفسي يسعى الوالدان للتخفيف عن طفلهما بأي شكل من الأشكال، وهو أمر يحركه عجزهما عن تهدئة آلامه. فيرفعان الأمر مثلاً إلى مدير المدرسة، أو يصرخان في وجه المعلم من دون إدراك بأن هذا يعمق من إحساس الألم داخل الطفل ويعزز عجزه عن تحمّل الألم سواء كان الألم نابعاً من نفسه أو من نفوس الآخرين.

إذا كنا نريد لأطفالنا أن يسيطروا على عواطفهم فعلياً أن نعلمهم الاستسلام لما يعانون منه. هذا لا يعني أن نغرق في دوامة عواطفنا أو نستجيب لها. فالاستسلام يعني أن نتقبل الحالة العاطفية التي نمرُّ بها أيّاً كانت، وهكذا فإننا نشجّع أطفالنا على احتضان مشاعرهم وندعوهم إلى أن يُفسّحوا الطريق أمام آلامهم لتأخذ حيزها من الوجود. عندما نسمح لأطفالنا بمعايشة مشاعرهم، تزيد قدرتهم على التحرر منها بسرعة مذهلة. ويدركون حينها ماهية الألم وأنه مجرد إحساس آخر. فمكابدة الألم الفعلي في معظم الأحيان أهون على النفس من التحسّب له. فعندما يكابد أطفالنا آلامهم في صورتها الطبيعية من دون تأجيلها بمحاولة مقاومتها أو إخفائها يتحوّل الألم تلقائياً إلى حكمة أو توجّه في الحياة.



طفلك لا يحتاج إلى كسب ثقتك

نظراً لندرة الناس المدركين لتقلبات النفس البشرية يميل معظمهم إلى إسقاط افتقارهم إلى الثقة على أطفالهم. ونتيجة لذلك، يعتقد مجتمعنا أن الثقة شيء يجب اكتسابه. والحقيقة هي أن أطفالنا لا يحتاجون إلى كسب ثقتنا بل هم بحاجة إلى أن يدركوا أننا نثق بهم ضمناً لأننا نراهم جديرين بالثقة من حيث المبدأ. فوجود أطفالنا في حياتنا وحده يمنحهم حقّ ثقتنا بهم؛ ولذا لا تطلب منهم أن يسعوا إلى كسب ثقتك لأنّ هذا يعكس حالة ملوؤها الخوف والأنا من

نسألها لهم والمحاضرات التي نلقبها على مسامعهم وتطوّعنا لتقديم النصائح لأتفه الأسباب تعطي انطباعاً بانعدام الثقة. على سبيل المثال: عندما نسألهم مراراً وتكراراً عن أحوالهم معتقدين أنّهم قطعاً يمرّون بأزمة من نوع ما، يترسّخ في أذهانهم - من دون قصد - أننا قلقون عليهم ولا نثق بقدراتهم. وكلّما قلّ ما نتحرّى عنه بحرصٍ ولهفة ترسّخ في نفوسهم أننا لسنا بحاجة إلى التحقق من أحوالهم في كلّ وقت لأننا نثق بأنهم قادرين على رعاية أنفسهم ولن يتردّدوا في طلب المساعدة عندما تدفعهم الحاجة إليها.

عدم الاستقرار النفسي والتعطّش للسيطرة. حتّى نكتسب الثقة الضمنية في أطفالنا علينا كوالدين أن نشعر بالثقة وحبّ الحياة لذاتها. وكلّما زاد شعور أطفالنا بثقتنا بهم أو انعدامها دلّ ذلك على ثقتنا بأنفسنا أو انعدامها. وإذا تعاملنا مع الحياة من منطلق أنّها أكبر معلّم فإنّ كل ما يعترينا منها سيكون في مصلحتنا ومن ثمّ سنتعامل مع أطفالنا من نفس المنطلق. وحينها سنرى أنّ أخطاءهم تتبع من عقول جميلة ونفوس طاهرة.

نحن كأباء كثيراً ما نعمّق إحساسهم بعدم ثقتنا بهم من دون أن نشعر. فالأسئلة التي

دروس الأطفال للآباء

في مرحلة الرضاعة يتمحور التشكيل الوجداني للطفل حول الانسجام والترابط. ويحدث هذا عندما تتوَلَّد بداخلنا أقوى مشاعر الترابط فيندمج وجدانُ الأب والأم مع وجدان الطفل، بشكل متوازن ومتزامن سواء على المستوى الجسديّ أو العقليّ، حيث يمتزج نفسُ الطفل وبكاؤه ونظراته مع التركيب البيولوجي والنفسي للوالدين ويتشكّل قالبٌ جديدٌ وتتغلغل عقليةُ الوالدين، بما فيها التخيُّلات والمخاوف والإحباطات والشجاعة في جسد الرضيع وتشكيله الوجداني.

في هذه المرحلة نتصرّف كما لو كان وجداننا يخاطب وجدان الطفل قائلاً: «لم أعد أعرف من أين أبدأ ومن أين أنتهي». فقد ذابت الأيام والليالي في هالة من التألق والتعب. أنا ضعيف وهش ومكسور الجناح. أخضع لإرادتك من دون أدنى مقاومة فقد انزاحت الحدود وأصبحت شفافاً. وحتى عندما لا تكون معي، فأنا معك، أتخيّلك. لا توجد لحظة قد تفصلني عنك أبداً».

النمو الوجداني للوالدين في سنوات الدراسة



الزائد من الهرمونات فيملؤهم الشعور بعدم الاستقرار.

في هذه اللحظة علينا أن ندرك أنّ أبناءنا في طريقهم إلى النضج ويحتاجون مساحةً للنمو الأمر الذي يتطلّب منا التراجع عن هيمنتنا الشخصية كآب أو أم وتوطيد علاقتنا بهم بقدر الإمكان. فليس بإمكاننا في هذه المرحلة أن نكون الآباء المسيطرين طوال الوقت وبدلاً من ذلك نحاول أن نكون لهم بمثابة الرفيق والصديق.

خلال هذه السنوات تتعرّض أحاسيس ومشاعر أبنائنا لتحول مفاجئ. فهويّتهم الآن في حالة تغييرٍ مستمر بينما نُعاني نحن من القلق الشديد فنشاهد كيف يأخذ تطوُّرهم فجأة منعطفاً مختلفاً لأنّهم في صراعٍ نفسيّ تسبّب فيه عدم قدرتهم على استيعاب ما يمرُّون به من نضج جسدي وتطوُّر عقلي. وقد نجد أجسادهم لا تبعاً بحالتهم النفسية ممّا يجعلهم غير مستعدّين ذهنياً لمرحلة النضج الجسدي التي يمرُّون بها. فهم يشعرون بالاضطراب نتيجةً لهذا الدفق

المرحلة المتوسطة :

تحدّي أن نتواجد مع أطفالنا

سنوات الدراسة المتوسطة هي مرحلة التحول الكبير للطفل وغالباً ما تسبّب لنا الألم والقلق لما نعايشه مع أبنائنا، فنحن نراهم وقد اعتراهم الألم والارتباك والابتهاج والقوّة. ورغم محاولتنا لحمايتهم ممّا هو آتٍ فإنّهم يندفعون إلى الأمام غير مبالين تقودهم الرغبة في تجربة كلّ شيء.

المرحلة الثانوية : الحاجة إلى القبول التام

في هذه المرحلة تتفجّر شخصيات أبنائنا كما لم يحدث من قبل فيشعرون بالرغبة في إثبات شخصياتهم وتوجّهاهم وتأكيد ذواتهم أكثر من أيّ وقت مضى. ومع ذلك لا يتشكّل وجدان وطباع المراهق ليتحوّل إلى شخص صعب المراس بين عشية وضحاها؛ فلا بدّ أنّ أبويه كانا يفرسان فيه تلك البذور طوال الوقت. في هذه المرحلة تزداد قدرة أبنائنا على إدراك احتياجاتهم التي لم تتحقّق بعد. فإن كانوا يفتقرون إلى التنشئة الأبوية الصحيحة فإنهم - في الغالب - سيسعون إلى تعويض ما يفتقرون إليه بطرق غير سليمة.

إذا كنت صارماً جداً مع أطفالك فمرحلة المراهقة هي الوقت الذي سيحطّمون فيه أغلالهم لينطلقوا في حياتهم. أمّا إذا كنت متساهلاً جداً في تربية أبنائك إلى حدّ التسبّب فلن تجد كابحاً لهم. وإن كنت مهملاً لهم أو غائباً عنهم فستلاحظ رفضهم لأيّ فرصة تواصل معك.

هذه هي السنوات التي ينبغي أن تتق بأبنائك خلالها وهذا هو فعلاً الاختبار الحقيقي. فأبناؤك يتخبّطون الآن في دوامة من المشاعر. ومع استمرار نموهم وتطوّرهم بمعدّلاتٍ مثيرة للقلق نجدهم يندمجون في عالمهم الخاص الذي لم يكتمل بعد، ويتولّون مهام وظائفهم، ويشرعون في السّفر إلى دول أجنبيّة معتمدين على ذواتهم، ويدخلون النوادي والمعاهد والجامعات. وفي هذا الوقت بالتحديد، يحتاج أبنائك إلى أن تقبلهم أكثر من أيّ وقت مضى.



دور الأم المتفرد

يخضع الوالدان لعملية تحوّل في هويتهما خلال سنوات تربية الأطفال. ومع ذلك فالوضع مختلف بالنسبة إلى الأم حيث تحمل الأمومة لديها دلالة عاطفية وروحية خاصة لأنها حملت ذلك الكيان المتنامي داخل أحشائها خلال الأشهر التسعة الأولى من وجوده. تجعل أشهر الحمل هذه الرابطة بين الأم والطفل علاقة عميقة خاصة وفريدة من نوعها، ممّا يؤدي إلى نشوء علاقة معقدة تحتوي كل معاني التكافل والعمق والإحساس الإنساني، وهذا أحد أسباب تكريس الأمهات أوقاتهم وحياتهم لأطفالهن بطرق لا يتعامل بها الآباء في بعض الأحيان. تدرك الأم أنّها ليست نفس المرأة التي

كانت تعرفها قبل ميلاد أطفالها وهي قد لا تدرك ماهية شخصيتها بوضوح في مرحلة ما بعد الولادة. وبالتالي يلتبس عليها أمر دورها كأم وتتوه في دوامة العطاء الذي تغدقه على أطفالها بحماس له بصمته الخاصة التي تتفرد بها المرأة عن الرجل. ومن خلال هذا العطاء يتلاشى شعورها الداخلي بالذات ويتعمّق شعورها بالنفور المتزايد من شخصيتها الأولى التي بدأت تتخلّى عنها وكأنّها معلقة بين حبلين وعالقة بين مرحلتين.

والحقيقة أنّه بقدر ما تحتاج الأم إلى أن تكون حاضرة في وجدان أبنائها فإنّها بحاجة أيضاً إلى إدراك عواطفها؛ بأن تسمح لنفسها معايشة هذه العواطف. وبهذه الطريقة يمكن للأم أن تتفادى إسقاط عواطفها على أطفالها.



عندما يتقدّم بك العمر وأنت غير راضٍ عن نفسك

عندما نكبر وابدأنا شعور بالدونية نميل إلى إسقاط هذا الشعور بالنقص على من حولنا. ولكي نغفل ذلك علينا أن نصطنع شخصية تتّصف بجنون العظمة في محاولة منّا لتعويض شعورنا بالدونية. ونتيجة لهذا الهوس نعامل الآخرين وكأنهم أقلّ منّا. ومع استمرارنا في المبالغة في الإحساس بالجدارة والاستحقاق والمبالغة في تقدير الذات إلى الحد الذي نرى فيه أنفسنا أفضل من الآخرين نغفل عن الحقيقة المهمة المتمثلة في أنّنا نعاني من نقص في تقدير الذات. يعيش كثيرون منّا بفكرة أنّه «من الأفضل أن تشبع الحياة احتياجاتي» وانطلاقاً من هذه الفكرة نسعى إلى استخراج المتعة من الحياة بالضبط كما نريد، ولأنّنا غارقون في هذا النهم فكل ما لا يلبي توقّعاتنا يفقد قيمته لدينا. وحسب عندما تُقدّم لنا الحياة شيئاً ثميناً فإنّنا قد لا نجد له قيمة. وبمنتهى التحيز لا نقاوم الحياة فقط في شكها وكما هي، بل نقاوم أطفالنا كما هم وبشخصياتهم الحالية أيضاً. وبطبيعة الحال لا تقودنا تلك المقاومة إلى شيء لأنّ الحياة تظل وفيّة لطبيعتها الأساسية وتتصرّف كما يحلو لها. وتقضي الحكمة إذن أن ندرك هذه الحقيقة ونسيح مع التيار وليس ضدّه.

أهمية تقدير الذات داخل الأسرة



من الانهماك في الأنشطة وإجباره على النجاح في عالم وضع الكبار ملامحه، يُسمح للأطفال بأن يعيشوا حياتهم لحظةً بلحظة مع الاحتفاء بطبيعتهم النقية وتقدير ذواتهم الداخلية. وفي هذا النهج تعتبر الدرجات والتدابير الخارجية للإنجازات جزءاً صغيراً من الإطار الشامل للحياة.

وكي يستمتع الأطفال بالحياة ببساطة يجب ألا نثقل كواهلهم بالأعباء. وبدلاً من ذلك فلنجعل من سنواتهم الأولى أوقاتاً للهو واللعب والكسل والنوم.

كأشخاص بالغين نبقى مشغولين بحالة من النشاط المستمر، فنحاول أن نملأ كل لحظة من حياتنا بنشاط أو بأخر. ويستند أساس تقديرنا لذواتنا على مقدار ما نقوم به من أعمال وما نكسبه من أموال ومدى اهتمامنا بمظهرنا الخارجي واتصالنا بالمجتمع. ولا يعيش أطفالنا في هذه الحالة من الهوس حتى نعلمهم نحن أن يسيروا على نفس النهج. لهذا السبب ولكي نؤدّي دورنا بوعي علينا أن نعمل في ظل منظومة تختلف عمّا يملئه علينا الواقع. يُقاس نجاح الطفل وفقاً لمعايير مختلفة. فبدلاً

فإذا عاش الأطفال في نشاط مستمر من الصباح إلى المساء، فكيف يجدون الوقت لاكتشاف ذاتهم؟ يرجع السبب في انهماك وإنهاك الأطفال في جدول زمني محموم إلى عدم قدرة الآباء على البقاء في مكان واحد والجلوس بثبات، فلقد تربينا على العيش في حالة من العمل المستمر، ليس فقط في مجال الهوايات والأنشطة البدنية؛ مثل العمل أو ممارسة التمارين الرياضية والموسيقى والرسم والألعاب الإلكترونية، ولكن أيضاً في مجالات التعلم الدائم والأنشطة العقلية التي تنزع دائماً إلى وضع مسميات للأشياء والتقييم والتصنيف والمقارنة والتنظير. والمغزى هنا هو أننا إذا علمنا أبناءنا دعم إحساسهم بهويتهم من خلال العمل، فسيشعرون بالحزن في كل مرة يفشلون فيها في أحد أوجه الحياة.

هل تحتفي بالجوانب العادية والبسيطة في شخصية طفلك؟

لن يستطيع الوالد الذي ينكر الخبرات البسيطة خلال مرحلة الطفولة تحمّل وتقبّل الجوانب العادية والوسطية في شخصية طفله. سينشأ الطفل تحت ضغط أن عليه أن يكون دائماً طفلاً استثنائياً ولو على حساب أصالته وطبيعته وشخصيته. وبدلاً من تعرّضه لكل هذه الضغوط ألا يمكننا الاستمتاع بالشخصيات العادية والتلقائية لأطفالنا؟ وكيف يمكننا أن نجد شيئاً خاصاً ومميزاً في أعماق شخصياتهم العادية؟



فقط فيواصلون سعيهم الدؤوب إلى أن يكونوا «أكبر» و«أفضل». وعلى النقيض عندما يتعلّم أطفالنا تقدير أمور الحياة العادية فهم يتعلّمون كنه الحياة ذاتها. وعلينا أن نبدأ كأباء بتعليمهم كيفية تقدير أنفسهم وعقولهم ومتعة إسعاد الآخرين ومعنى الارتباط بهم. فقيم واهتمامات أبنائنا تبدأ دائماً من الجوانب التي نشجعهم على تقديرها والاحتفاء بها.

على ما يحقّقونه من إنجازات. فعلى الرغم من أننا نريد لأطفالنا التفوّق، فلا ينبغي أن يكون هذا على حساب الجوانب العادية في شخصياتهم. عندما نرفض جوانب ضعفهم، فإننا نعلّمهم ألا يفتنوا إلا بكل ما هو غير عادي ومتطرّف ومبالغ فيه والحياة تلقائية وبسيطة وليست متطرّفة. ويجب ألا يترسّخ في ذهنهم أن الإعجاب والتهليل حكراً على كل ما هو عظيم ورائع

يقول معظم الآباء: «نريد أن يكون أبنائنا الأفضل في كل شيء». فما الخطأ في ذلك؟ ولماذا لا نرسلهم إلى فصول تعلّم الباليه والتنس والسباحة في نفس الوقت؟ نحن لا ندعو الآباء إلى تقييد رغبة الطفل في الاستكشاف. فتشجيع الاستكشاف يعتبر من أهم الوسائل التي تجعل الطفل معتزاً بذاته. ولكن نؤكد أهمية مساعدة الأطفال على فهم أن إحساسهم بقيمتهم لا يعتمد

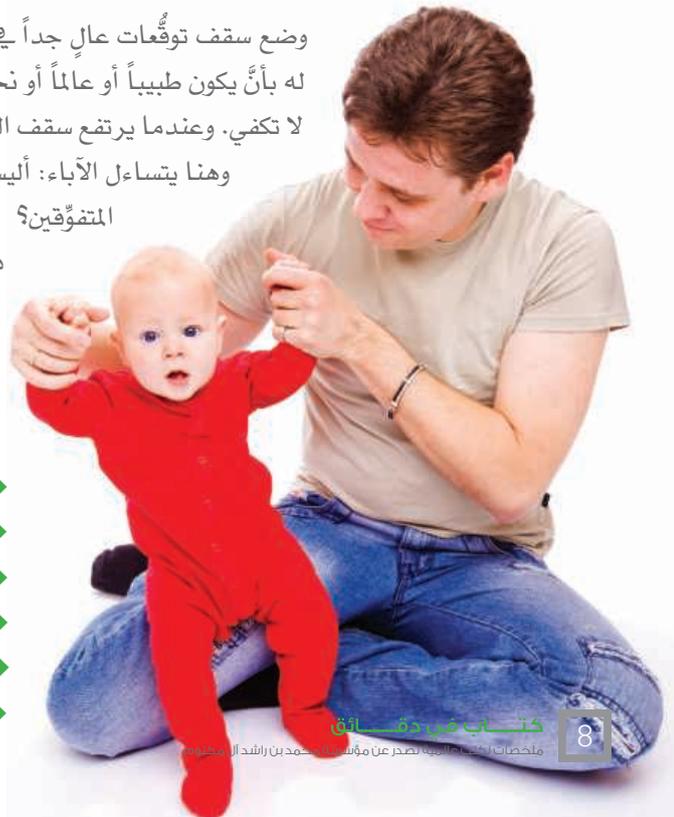
كيف تحدّد سقف التوقّعات لطفلك؟

وضع سقف توقّعات عالٍ جداً في وقت مبكر جداً من حياة الطفل يضعف إمكانياته. فالطفل الذي يعيش توقّعاتنا له بأن يكون طبيباً أو عالماً أو نجماً رياضياً يتولّد لديه إحساس بالقلق لأنّه يظن أن شخصيته الطبيعية والأصيلة لا تكفي. وعندما يرتفع سقف التوقّعات بشكل مبالغ فيه، لا يمكن للطفل أن يشعر سوى بالضالة وعدم الكفاءة. وهنا يتساءل الآباء: أليس من حقنا أن نتوقّع أشياء عظيمة لأطفالنا، وأن نشجعهم على الالتحاق بمواكب

المتفوقين؟

دع طفلك يتطلّع بنفسه إلى الالتحاق بأفضل المعاهد والجامعات لكي يعمل بجد من أجل ذلك بدلاً من أن تقرّر له أنت ما تريده ولا يريد. صحيح أنه ليس بإمكانك أن تقف من أطفالك موقف «المتفوّح»، وقد تعتقد أن عدم تدخلك هذا سيلحق الضرر بهم في حين أن العكس هو الصحيح. وهناك العديد من المجالات التي يمكنك أن ترفع سقف توقّعاتك من طفلك بشأنها:

- ◆ توقّع منه الكثير في تعبيره الأصلي عن ذاته.
- ◆ توقّع منه الكثير في حوارته اليومية معك.
- ◆ توقّع منه الكثير في خدمة الآخرين.
- ◆ توقّع منه الكثير في تفاعله ومعاونته لزملائه وأصدقائه.
- ◆ توقّع منه الكثير في التعبير عن خياله وإبداعاته وشخصيته.
- ◆ توقّع منه الكثير في الإحسان إلى نفسه وإلى الآخرين.



خصّص وقتاً للاسترخاء والراحة في جدول طفلك

مع تطوُّر الطفل عقلياً ينمو بداخله جانب من جوانب الحياة الاعتيادية وهو رغبته في الانفراد بنفسه لبعض الوقت. وما لم نسمح لأطفالنا بالشعور بالراحة والانفراد الهادئ بالنفس فسيصبحون غرباءً حتّى عن أنفسهم وينفرون من ذواتهم. وعندما تجبرهم ظروف الحياة على الرجوع إلى أنفسهم فسيشعرون بعدم الراحة وربّما بالوحدة واليأس. فعندما يختفي أولئك الذين يملؤون الفراغ في حياة الأطفال فإنهم يجدون

أنفسهم وجهاً لوجه مع السكون المطبق وهي تجربة مخيفة بالنسبة إلى شخص لم يعتد الاختلاء بنفسه.

من المفيد أن نشجّع أطفالنا على الجلوس في سكون بحيث يتعلّمون كيفية مواجهة حالة السكون من دون حاجة إلى التحدّث مع أحد. وتعتبر فترات الجلوس في السيارة فرصاً عظيمةً لخلق هذه المساحة. ولتحقيق هذا قد يكون من المفيد عدم أخذ الأجهزة الترفيهية أو ألعاب الفيديو معنا أينما ذهبنا وبخاصّة إذا كنّا نركب السيارة يومياً ممّا يوفّر لأطفالنا أوقاتاً مثاليّة للسكون والاسترخاء.



تواصل مع طفلك بكلّ جوارحك

فحاول دائماً أن نعيّد ما عرفنا على مسامع أطفالنا بل إننا نعود ونخبرهم بما نراه فيهم وما نسمعه منهم فنقول مثلاً:

- ◆ أراك مستاءً.
- ◆ لاحظت أنّك غاضب الآن.
- ◆ أريدك أن تعرف أنّك تبدو منزعجاً جداً في هذه اللحظة.
- ◆ أنت تظنّ أن لا أحد ممّن حولك يفهمك.
- ◆ أشعر بأنّك لست مستعداً لمناقشة هذه المسألة الآن.

من المهمّ أن ندرك أنّ هذه العبارات الانعكاسية تتبع من الأنا الخاصّة بنا وتمتزج مع حاجتها إلى السيطرة. فليس من السهل أن نعيّد تكرار ما يشعر وما يفكر به أي شخص من دون أن نحوي تلك الأفكار والمشاعر في داخلنا. فإذا كنّا قد قرأنا وأدركنا منابع ودوافع العبارات السابقة، فسنرى أنّ بعضها لا يعكس سوى أمنياتنا وتحيرنا.

في تلك اللحظة التي يحاول فيها أطفالنا التحدّث إلينا نميل نحن إلى الاندفاع وتقديم المشورة لهم أو انتقادهم وإلقاء اللوم عليهم، كما ننزع إلى وسّمْ تجاربهم وإطلاق صفات على ما يمرّون به من تجارب خاصّة. فلماذا نشعر أنّ علينا دائماً أن نتطوّع ونقدّم المشورة لهم لنزوّدهم بالحكمة التي نظنّ أنّنا نملكها أكثر من غيرها؟ يكمن السبب في أنفسنا وليس فيما يطلبه أو يحتاجه أطفالنا. فنحن ببساطة لا نحبّ أن نظهر شخصياتنا الحقيقيّة ولا أن نسمح لأطفالنا بإظهار شخصياتهم الحقيقيّة أيضاً فنذهب إلى التعبير عن نقاط ضعفنا من خلالهم.

فنظراً إلى وفرة الكتب التي تتحدّث عن تنمية الذات وتقديم المشورة والتدريب على الإرشاد والتوجيه وحصولنا على شهادات عليا معتمدة وغير معتمدة تحوّلنا إلى أشخاص شبه متطفّلين أو متحدلقين



كيف تتعامل مع أخطاء طفلك

جرّبوا أن تلعبوا هذه اللعبة وقت العشاء حيث يتحدّث كل فرد في الأسرة عن خطأ وقع فيه خلال الأيام المنصرمة. يمكن أن تتحوّل هذه اللعبة إلى مباراة يغلب عليها التهكم والمرح، حيث يحاول كل فرد من الأسرة أن يتفوّق على خطأ الآخر، حتّى يأخذ الحوار منحى آخر مثل: «لماذا تعتقد بأنّ ذلك قد كان خطأً سخيفاً؟ لقد ارتكبت أنا خطأً أكبر». ولسوف تلاحظون أنّ الأبناء يستمتعون بسماع أخطاء الآباء أكثر من أخطاء إخوتهم وزملائهم. ويمكنكم في نهاية اللعبة اختيار خطأ أو خطأين ومناقشة ما تعلّمتموه منهما.

ربّما قد تتساءل: ألا يشجّع هذا الطفل على الاستخفاف بارتكاب الأخطاء؟ دعني أخبرك لماذا لا يستدعي الأمر أيّ قلقٍ أو خوف. تتمثّل الفرضيّة وراء الأبوة والأمومة الواعية في أنّ أطفالنا حسنو النية بطبيعتهم ويرغبون في فعل الشيء الصحيح دائماً. ومع ذلك وعلى مدار اليوم حتماً سيقعون في بعض الأخطاء سواء عمداً أو من دون قصد. فإذا كانوا يخافون العقاب فسيحاولون التستر على أخطائهم عن طريق الكذب.

فمن المفيد ألا يقتصر تعليم الطفل على ألا يخشى أخطائه فقط بل والتأكيد بكلّ بساطة أنّ هناك الكثير من الدروس المستفادة من أخطائنا والتي تمكّننا من معرفة المزيد عن أنفسنا، ومن دون الحاجة إلى التستر عليها. هذه الدروس تثري حياتنا بطريقة من الصعب أن نتخيّلها لولا ارتكابنا لهذه الأخطاء.

للسر جناحان ولطفلك مثلهما

لتطوير السلوك الواعي يحتاج الطفل إلى تيّارين أو قوّتين للتعلّم يمكن أن نشبّههما بجناحي السر وهما: الأصالة والاحتواء. والطفل الذي يفتقر إلى أحدهما أو إلى كليهما لن يرتقي إلى مستوى ذكائه وإمكاناته أبداً.

كيف تقول: «لا»؟

لا أحد منّا يستمتع بسماع كلمة: «لا». أحد أسباب ذلك هو أنّ كلمة «لا» ترتبط لدينا برسائل التهديد من ماضينا. فكلّ منا يستحضر ذكريات الوالد القاسي والشديد في ترويضنا في مرحلة الطفولة التي حرّمتنا فيها من التعبير عن ذاتنا.

وعلى الرغم من أنّنا كبرنا الآن فإنّنا ما زلنا نضج بالشكوى عندما يُقال لنا: «لا» في بعض الأحيان. وبغضّ النّظر عن عمرنا فلا تزال كلمة «لا» هي أصعب كلمة يمكن سماعها أو قولها. ومع ذلك فإنّنا نقولها لأطفالنا مرّات لا تُحصى طوال اليوم من دون أدنى اعتبار لما تثيره هذه الكلمة في نفوسهم.

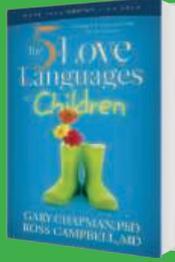


كتب مشابهة:



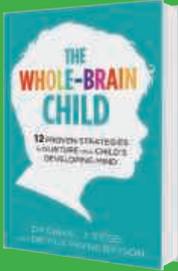
Out of Control:

Why Disciplining Your Child Doesn't Work and What Will.
By Dr. Shefali Tsabary. 2013



The 5 Love Languages of Children

By Gary D. Chapman
and Ross Campbell. 2012



The Whole-Brain Child

12 Revolutionary Strategies to
Nurture Your Child's Developing
Mind.

By Daniel J. Siegel
and Tina Payne Bryson. 2012

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

 MBRF_News

 MBRF_News

 mbrf.ae

 www.mbrf.ae



قنديل | Qindeel
لخدمات الطباعة والنشر

وبعبارةٍ أخرى مثلما يحتاج أطفالنا إلى ألا يزعجوا من كلمة «لا» فنحن نحتاج كآباء وأمهات أن نشعر بالراحة عندما نقولها. فإذا لم نشعر بالراحة عند قول «لا»، فمن المرجح أن يكون ردُّ الفعل هو التحدي والجموح، وبخاصة إذا كان أبنائنا في مرحلة المراهقة. ومع ذلك فإنَّ الطريقة التي تُقال بها «لا»، وعلاقتها بالسياق الذي قيلت فيه تلعبان دوراً رئيساً لا يمكن تجاهله. فهل نقول «لا» بضميرٍ واعٍ ومن منطلق أنَّها تشكّل استجابةً حقيقيةً لسلوك أطفالنا وليست مجرد تعبيرٍ عن مشكلاتنا الخاصّة؟

تعتمد طريقة قولنا لكلمة «لا» لأطفالنا على مزاج الطفل. فالأطفال الذين يتمتّعون باستجابات أكثر حساسيةً وسلوكيات أكثر طواعية يحتاجون إلى نظرة واحدة فقط من أحد الوالدين ليتوقّفوا عمّا يقومون به. ومع ذلك فهؤلاء الأطفال أكثر عرضة للمغالبة في إرضاء آبائهم وأمهاتهم. ولهذا السبب يحتاج آباء هؤلاء الأطفال إلى أن يضعوا في اعتبارهم ألا يلفوا إرادة أبنائهم ممّا قد يصيبهم بالتردد والخوف والضعف طوال حياتهم.

يحتاج الأطفال الذين تسيطر عليهم أهواؤهم إلى أكثر من نظرة بسيطة. وغالباً ما يتعرّض هؤلاء الأطفال للكثير من المشكلات لأنهم يميلون ليس إلى الاستقلالية فحسب، ولكن يسمون بالعناد والتصلّب والتسرّع والاندفاع. في هذه الحالات، يجب على الآباء أن يكونوا أكثر حزمًا وأكثر وعياً ولطفًا في نفس الوقت، وهذه معادلة صعبة. فمن المهم أن تقترن أيّ منظومة للتفاعل الإنساني بالكثير من التواصل والموثّدة في جوٍّ صريح ومريح.

وبالمقابل هناك العديد من المواقف التي تحتاج فيها إلى أن تقول «نعم» وبشكل حاسم وحازم لا لبس فيه:

- ◆ قل نعم لبذل الجهد ولا تشجّع التركيز على الإنجاز فقط.
- ◆ قل نعم للبحث والاستطلاع، ولا تشجّع التركيز على الوصول فقط.
- ◆ قل نعم للمعرفة، ولا تشجّع التركيز على المعرفة الشاملة والكاملة فقط.
- ◆ قل نعم للكفاح، ولا تشجّع التركيز على النجاح والمرتبة الأولى فقط.
- ◆ قل نعم للعمل، ولا تشجّع التركيز على النوايا الذاتية ودوافع العمل فقط.



"إِنَّ الْقَلَمَ وَالْمَعْرِفَةَ أَقْوَى بِكَثِيرٍ مِنْ أَيِّ قُوَّةٍ أُخْرَى"

صاحب السُّمُوَّةِ الشَّيْخِ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ

بِهَذِهِ الْمَقُولَةِ يُرْسِي سُمُوهُ دَعَائِمَ التَّنْمِيَةِ الْمُسْتَدَامَةِ وَقَوَامُهَا الْعِلْمَ وَالْمَعْرِفَةَ، وَهُمَا زَكَاةُ التَّنْطُورِ الَّذِي انْطَلَقَتْ مِنْ أَجْلِهِ مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ، وَالْهَادِفَةُ إِلَى نَشْرِ الْمَعْرِفَةِ وَتَعْزِيزِ ثِقَافَةِ الْإِبْتِدَاعِ وَالْإِنْتِكَارِ فِي نُفُوسِ الشَّبَابِ بِغَرَضِ إِبْجَادِ مَجْتَمَعَاتٍ عَرَبِيَّةٍ زَكِيَّتْهَا الْمَعْرِفَةُ وَطَرِيقُهَا التَّنْمِيَةُ وَغَايَتُهَا الْإِزْدِهَارُ وَالرِّخَاءُ.

إِنَّ الْمُبَادَرَاتِ وَالْبِرَامِجَ الَّتِي أُطْلِقَتْهَا مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ تَهْدَفُ جَمِيعُهَا إِلَى بِنَاءِ مَجْتَمَعَاتٍ قَائِمَةٍ عَلَى اقْتِصَادِ الْمَعْرِفَةِ، سِوَاةً مِنْ خِلَالِ إِثْرَاءِ الْمَجْتَمَعَاتِ بِالْفِكْرِ وَالثَّقَافَةِ، أَوْ دَعْمِ وَتَمْكِينِ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ وَتَعْزِيزِ مَكَانَتِهَا لَدَى الْأَجْيَالِ الْقَادِمَةِ، وَكَذَلِكَ عِبْرَ عَرْضِ النِّتَاجِ الْفِكْرِيِّ لِلْحَضَارَاتِ وَالثَّقَافَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ، بِالْإِضَافَةِ إِلَى تَأْهِيلِ وَإِعْدَادِ جِيلٍ مِنَ الْمُبْدِعِينَ قَادِرٍ عَلَى دَفْعِ الْأُمَّةِ لِلصَّاقِ بِالتَّنْطُورِ الْعَالَمِيِّ.



مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION