

## موضوعات الأسبوع الثاني

لا للمثالية:

نشاط (الأخطاء فرص رائعة للتعلم .. حقا؟؟؟)

ارتكاب الأخطاء جزء من آدميتنا .. وضروري لتنشئة طفل سوي.  
عقل الطفل لم ولن يكتمل نموه بشكل كامل إلا في منتصف العشرينات .. فمن الطبيعي أن يقع في نفس الأخطاء مرات متكررة.  
دوري هو دعم الطفل وقبوله وقت الخطأ، وتشجيع الطفل على إصلاح خطؤه والتعلم منه.  
ماذا إن ارتكبت أنا خطأ ما مع ابني؟!  
(أتكلم عن ان الطفل بعد الخطأ أفضل من قبل الخطأ)

أداة ال3 (ألف) للتعافي من أثر الأخطاء

أنواع التربية و (الحزم مع اللين):

يوجد 3 أنواع من التربية، تختلف فيها طرق تعامل الآباء مع أبنائهم. وتلعب تلك الطرق دورا كبيرا في تشكيل شخصية الأبناء، بالإضافة إلى ردود أفعالهم وكيفية تعاملهم في المواقف اليومية المختلفة، سواء مع آبائهم أو مع الآخرين خارج المنزل.

## 1. التربية الصارمة:

(وتسمى أيضا التربية المتشددة/ الحازمة/ المسيطرة/...)

وفيها يكون الوالدين هم المتحكمين في أمور أبنائهم. يتعاملون مع الأبناء على أنهم ضمن ممتلكاتهم التي عليهم تشكيلها كيفما يشاؤون ويرون. يرى فيها الآباء أنهم يعرفون مصلحة أبنائهم، لذا يحاولون تسيير حيات الأبناء وفقا لما يروه هم.

فرص الأبناء في الاختيار تكون قليلة، وأحيانا معدومة .. الآباء هم من يقررون .. يختارون .. يأمرن .. يفكرون ويختاروا الحلول الأنسب .. والأبناء عليهم اتباع كل تلك الأفكار والحلول. وغالبا ما تنشأ المشاحنات في تلك المنازل بسبب رفض الأبناء لأوامر أو طلبات آبائهم .. ورفض الآباء لرفض أبنائهم.

في التربية الصارمة؛ عندما تحدث مشكلة أو خطأ، فإن الطفل يكون هو نفسه المشكلة.

الأبناء في الأسر الصارمة؛ ينشئون ليس لديهم مرونة، يسعون للكمال والمثالية، لا يتقبلوا الأخطاء "لا من أنفسهم ولا من غيرهم"، تقديرهم الذاتي ضعيف جدا وثقتهم بنفسهم شبه معدومة، ليس لديهم مهارات التفكير وحل المشكلات، يعانون في علاقاتهم بسبب ضعف مرونتهم وسعيهم للمثالية ... وأحيانا يتخذ الأبناء في تلك البيوت وسائل دفاعية ضد أساليب آبائهم؛ فنجدهم يلجأون للعنف، والتحدي، والتمرد على الآباء، ...

## 2. التربية المتساهلة:

(وتسمى أيضا التربية الرخوة/ اللينة/.....)

وفيها يكون الطفل هو المتحكم في مجرى حياة الأسرة بأكملها. يتعامل الآباء مع أبنائهم على أنهم كائنات رقيقة هشة لا يجب أن تتعرض للألم ولا خوف .. ولا يجب أن يرفضوا لهم طلب حتى لا تتأثر نفسياتهم بالسلب "من وجهة نظرهم طبعاً".

وتكون حياة الأبناء خالية تقريبا من الضوابط والحدود ..

**في التربية المتساهلة؛ إذا حدث خطأ أو مشكلة، يكون الطفل هو الشخص الذي يجب حمايته من تلك المشكلة ولا مسئولية عليه فيها إطلاقا ..**

الأبناء في الأسر المتساهلة؛ ينشئون على النرجسية، ويعتقدون أن العالم كله يدور حولهم، يطالبون الآخرين دائما بتحقيق رغباتهم وطلباتهم، يرون أنفسهم أضعف من أن يتحملوا صعاب ومشاق الحياة اليومية، علاقاتهم بالآخرين ضعيفة واثكالية، يعانون من عدم تقدير أنفسهم داخليا "وإن ظهر خارجيا عكس ذلك"، ولا ينمو لديهم مهارات حل المشكلات، ولا الصبر، ولا التفكير بأنواعه المختلفة، غير متحملين للمسئولية، ولا يراعوا القواعد والحدود للآخرين ولا للممتلكات العامة ..

### 3. التربية بالحزم واللين معا:

(ولها أسماء مختلفة مثل التربية الإيجابية/ التربية الوسطية/ التربية السوية/ والأهم التربية الإسلامية)

وفيها يكون الأبناء شخصيات لها كيانات منفصلة عن أهلها، ويتم احترامهم وتقديرهم والتعامل معهم بمنتهى الاحترام والتقدير. ويكون الآباء أيضا شخصيات مقدره ولها احترامها وحدودها وأدوارها في التربية التي يجب أن تؤديها. والبيئة والمجتمع المحيط بالطفل أيضا له احترامه وحدوده التي يجب مراعاتها وتقديرها ..

**في التربية بالحزم واللين؛ عندما تحدث مشكلة أو خطأ ما، تكون هذه فرصة للآباء وللأبناء معا لتعلم مهارات جديدة وزيادة خبراتهم الحياتية .. ليس بالضرورة إنهاء المشكلة تماما، ولكن الأهم الخروج منها باحترام للطفل وللأب/ الأم وللموقف المشترك ..**

الأبناء في التربية الإيجابية/ التربية بالحزم واللين معا؛ ينشئون على احترامهم لأنفسهم ولآبائهم وللآخرين، لديهم الكثير من المهارات الحياتية والاجتماعية، لديهم مهارات حل

المشكلات، ومرونة، وانضباط ذاتي، واحترام للحدود العامة، وليهم مهارات التفكير المختلفة، متحملين للمسئولية، مثابرين، لديهم قدر من الصبر.

فيما يلي موقف يومي يمر به الكثير من الآباء، مع كيفية تطبيق الأساليب التربوية المختلفة عليه ..

**في بيت الحزم (الصرامة):** ماما هي أكثر واحدة عارفة فين مصلحة ولادها. طبعاً عمر مش هيختار فطاره، لإن هو لسة مش فاهم مصلحته إيه. في يوم برد؛ وطبعاً كل أم في الدنيا عارفة إن البليلة أحسن حاجة الطفل ممكن ياكلها في يوم زي ده، تدفيه وتدفيه طاقة. عمر بقى كان نفسه في حاجة تانية خالص. عمر مش عايز بليلة. قعد يقلب فيها شوية. وبعدين قال: "يعع ، أنا مش عايزها".

من ميت سنة فاتت؛ وفي بيت الحزم مع أم صارمة؛ كانت الحكاية هتخلص لما ماما تقول لعمر "كل!!" عمر كان هيسمع الكلام وياكل فوراً، والمشكلة كانت هتخلص في ساعتها. لكن دلوقت؛ صعب قوي الموضوع يخلص بالطريقة دي. علشان كده؛ ماما مضطرة تاخذ 4 خطوات علشان تخلي عمر يعمل اللي هي عايزاه.

**الخطوة الأولى:** ماما هتحاول تقنعه قد إيه البليلة مفيدة . هتقول له "عارف؟ البليله دي مفيدة جدا فيها لبن وقمح. دي هتخليك قوي وعندك نشاط وحيوية. ومش هتحمس بالبرد. عمر أصلاً مش بردان، وحاسس إنه قوي جدا. ده هو اللي بيسبق صحابة كل يوم. ومن غيببيري ما ياكل بليلة. 😊

**الخطوة الثانية:** ماما هتحاول تحسن طعم البليلة. طيب بص هاحط لك عليها عسل. طيب إيه رأيك تاكل موز كمان؟ تاخذ معلقة بليلة وقطعة موزة. طيب إيه رأيك تشرب عصير بعد البليلة؟ طيب أنا عارفة أنك بتحب الكورن فليكس . إيه رأيك؟ أحط لك شوية على البليلة؟ عمر وافق. ماما حطت شوية كورن فليكس على البليلة. عمر أخذ معلقة وقال: "يعع طعمها وحش. لأ مش عايز أكلها"

**الخطوة الثالثة:** ماما هتعلم عمر درس في الرضا والقناعة. "يا عمر! إنت عارف إن في أطفال قذك كدة مش لاقين ياكلوا؟ شفت الأطفال اللي شفناهم امبارح في التلفزيون؟ أطفال الصومال! شفت جعانين ازاي؟ ما عندهم مش لبن، ولا سكر، ولا قمح، ولا أي حاجة. لكن احنا! ربنا بيحبنا

وادانا كل الحاجات الحلوة دي. نقول لربنا يعع، مش عايز؟ ما باحبهاش؟. عمر برضه مش عايز ياكل البليلة.

الخطوة الرابعة: ماما خلاص تعبت، وأيقنت إن ما عندهاش بديل. هي لازم تعلم عمر درس عشان هو ما سمعش الكلام. ماما ضربت عمر (أو قرصته أو شددت الطبق من قدامه) وقالت له بغضب. "خلاص، إنت حر (ويمكن تكون قالت له إتقلق) خليك جعان. ماما كانت حاسة انها عملت اللي عليها وتصرفت بأحسن طريقة ممكنة دي طولت بالها على الآخر. ماما فضل عندها شعور الرضا نص ساعة، وبعدين بدأت تحس بالذنب. وبدأت تفكر في حاجة تانية "الناس هتقول إيه لما تعرف اني ما عرفتش اخلي إبنني ياكل أكله؟ وكمان عمر ممكن يكون جعان. حرام ده لسة صغير ومش فاهم، والدنيا برد، ما ينفعش اسويه كده من غير أكل". عمر بيلعب وفي نفس الوقت شعور ماما بالذنب بيزيد. عمر دخل على ماما وقال: "ماما، ماما أنا جعان قوي؟"

ماما دلوقت هتقدم أكثر محاضرة بتحبها "شفت؟ مش قلت لك؟". ماما مش واخدة بالها إن عمر سرحان وبيبص في الفراغ ومش مهتم بأي كلمة بتقولها. هو بس منتظر إن المحاضرة بتاعتها تخلص. ماما مبسوطة قوي. هي كده عملت اللي عليها، وعمر عرف إن كلامها صح. عمر كده خلاص اتعلم الدرس. ماما أعطت عمر بسكوتة وسابته يروح يلعب. وعلشان تعوض عدم تناول عمر فطار محترم ومغذي؛ ماما دخلت المطبخ وبدأت تحضر غداء مغذي. هتعمل له كبة وخضار. تخيلوا بقى الغداء هيكون عامل ازاي.

**فى بيت التساهل/ الرخاوة:** ماما بتربي فوضوي المستقبل. لما عمر الفوضوي ده يدخل المطبخ وقت الفطار. ماما بتسأله: "تحب تفطر إيه يا حبيبي؟"

بما إن عمر بقى له 3 سنين بيتدرب إزاي يبقى لطيف (وزي العسل)، هيعرف ازاي يدرب ماما على إنها تعمل له اللي هو عايزه. في الأول طلب بيضة مسلوقة وعيش. ماما سلقت له البيضة. قال لها " لأ، ما باحبهاش طرية كدة". ماما سلقت له واحدة تانية. عمر برضه ما عجبتوش البيضة دي. ماما وهي بتقشرها اتجرحت البيضة وما بقيتش ناعمة. ماما سلقت واحدة تالته. عمر أخذ قطعة وبعدين زق الطبق وقال: "لأ، مش عايز بيض". ماما حنونة قوي وبتحترم رغبات عمر جدا. مش عايزة تغصب عليه ياكل حاجة مش عاجباه. "بلاش البيض، تحب تاكل إيه؟ فيه جبنة، وفول، وممكن اعمل لك كورن فليكس، ولا تحب تشرب لبن بالشوكولاتة؟"

عارف عندنا إيه كمان؟ عندنا نوتيللا. أعمل كل ساندويتش شوكلاتة؟ عمر رحب طبعاً وقال: "أيوة" ماما بدأت تعمل الساندويتش، وعمر بيتفرج على التلفزيون. شاف إعلان لانشون قال لماما: "أنا عايز لانشون". ماما: "حاضر يا حبيبي، حالا". ماما اتصلت بالسوبر ماركت، طلبت اللانشون، عملت الساندويتش، لكن برضه عمر ما رضيش ياكله. عمر ما عندوش اي مشاكل. ماما معاه وهفضل طول اليوم تحاول تلبى طلباته.

يا ترى ماما أخبارها إيه؟ وعمر هياكل إيه؟

**في بيت التفويض (حيث يستخدم اللبن مع الحزم سوياً):** في فرقين أساسيين قبل الإفطار. أولاً، عمر بيلبس ويرتب سريره قبل ما يروح يفطر. ثانياً، عمر بيشارك في تحضير الإفطار. ممكن يعد المائدة، يطلع التوست من الثلاجة. يصب اللبن في الكوباية، أو يضرب البيض (أبيبيبيو، الطفل الي عنده 3 سنين يقدر يضرب البيض).

ماما هتعتي لعمر خيارات محددة. النهاردة الإفطار بيض ولبن. تحب البيض مسلوقة ولا مقلي؟ (خيارات محددة). عمر قال: "بيضة مقلية". ممكن ماما هنا تعطي اختيار تاني "عايزها ملخبطة ولا عيون؟" عمر قال: "ملخبطة". ماما هتقول لعمر "أنا هاكسر البيضة في الطاسة، تحب تلخبطها ولا ترش الملح؟" وممكن تسأله من الأول: "تحب تساعدي؟". بعد ما ماما وعمر عملوا البيض مع بعض، وعمر صب اللبن. عمر بدأ يفطر. اكل حنة صغيرة وبعدين قال: "مش عايز بيض. طعمه وحش". ماما قال: "ما فيش مشكلة. ممكن تقوم تلعب". لاحظي إن الأم اختصرت كل الخطوات اللي اتخذتها الأم الصارمة ببساطة الأم دي سابت الطفل يجرب النتائج الطبيعية المترتبة على قراره. بما إن الأم دي أول مرة تجرب الطريقة الجديدة دي مع عمر؛ عمر هيجرب يخليها تشع بالذنب. عمر جاء بعد ساعتين، وقال لها "أنا جعان". ماما ردت بمنتهى الاحترام "أكيد يا حبيبي". وتجنبت محاضرة "أنا قلت لك". بل على العكس؛ طمأنت عمر وقال له "أنا متأكدة انك جعان يا حبيبي، وكمان أنا متأكدة إنك تقدر تستحمل لحد معاد الغداء".

طبعاً عمر ما كنش ظريف قوي وتقبل الحل ده بسهولة. هو عيط، ورفص. لكن ماما احتفظت بهدونها، ولا استسلمت ولا فقدت أعصابها وز عقت.

## العلاقات والروابط والاستمتاع:

في تعاملاتنا مع الآخرين هناك نوعين من التواصل ..  
علاقات .. وروابط

الروابط	العلاقات
الروابط تُبنى ولا تنشأ تلقائياً وتتشكل تبعاً لكيفية وشكل التعامل وليس التعامل فقط	العلاقات تنشأ تلقائياً بمجرد التعامل وتتشكل تبعاً لتكرار ومجال التعامل
مثل: أم – صديق – ابن – ابنة – أب - ....	مثل: الجيران – الأقارب – الأم – الأب – الابن – الأصدقاء – زملاء العمل أو الدراسة - ... إلخ
يحتاج وجودها إلى بذل جهد وتخصيص وقت وتركيز وتخطيط وتجريب	قد نسعى لإقامتها وقد تنشأ تلقائياً تحتاج منا التواصل أو صلة الدم أو كلاهما تتم في الأوقات المتاحة وبالجهد المتاح
ينتج عنها إشباع احتياجات نفسية وعاطفية ينتج عنها ود وترابط قوي حتى بدون الحضور الجسدي	ينتج عنها أناس في حياة بعض قد يشغلون بعض الحيز وقد لا يشغلون يمثلون شغل لفراغات وأحياناً يشكلون عبء

### أسس لبناء الروابط وتعزيزها:

1. القبول: معرفة – فهم – تعاطف (نشاط أنت عجوز)
2. المشاعر: فهم - احترام – مشاركة – تعاطف
3. تصحيح مفاهيم (دور الآباء – الطاعة – تصحيح الأخطاء – الحماية من الألم - ...)

و على رأسهم مفهوم الملكية، (أولادنا ليسوا ملكا لنا، وليس من حقنا أن نتحكم فيهم ولا بهم)

### احتياجات نفسية عند الإنسان:

- أمان نفسي (محبوب – مرغوب فيه – مُقدّر – لن يتم لومه ورفضه – لن يتم الحكم عليه – لن يتم فرض النصائح عليه في وقت لا يحتاج إليها)
- الشوفان (جسد – سلوك – مشاعر – احتياجات – انتباه وتركيز)
- الدعم (تعاطف – عرض - محاولة – احترام الاختلاف – قبول – محاولة)

### مدمرات الروابط والعلاقات الاجتماعية:

1. اللوم
  2. التأنيب
  3. الانتقاد
  4. التهديد
  5. الصراخ
  6. التخويف بالنظرة أو نبرة الصوت
  7. جميع الأساليب العقابية
  8. الشعور بالذنب
  9. التعميم والمبالغة والأحكام
- يتولد عنها حتمية ووجوب. وتسبب شعور بالظلم وعدم التفهم والاحتواء لدى الآخر.
  - بتنشط الأميغدالا بردود الأفعال ال3 المصاحبة ليها.
  - بتزود إفراز هرمونات التوتر والقلق.
  - بتسبب مخاوف مستقبلية.

## المظلة العامة لبناء الروابط في العلاقات:

### التعاطف ..

التعاطف ليس رفاهية، يمكن امتلاكها ويمكن لا. التعاطف والتفهم في العلاقات هو ضرورة للحياة .. للعلاج .. للتعافي .. للإشراق ..

التعاطف: هو أن تشعر بما يشعر به الآخر. تتخيل نفسك تمر بنفس المشاعر وتضع نفسك في موقفه. قد يستغرق الأمر منك 30 ثانية إضافية عند كل موقف أو تعامل .. وستجد الأثر الناتج عنه 30 ضعف حياة أفضل لك أنت قبل أن يكون للآخرين.

### أنت تفعل هذا لنفسك .. التعاطف مع الآخرين يفيدك أنت.

يقول د. (دانيال سيجل): أن كل قاعدة أو ضابط موجود في حياة الإنسان (سواء كان ضبط الانتباه – التركيز – ضبط المشاعر – ضبط السلوك – الحالة المزاجية – الأفكار – ضبط وتنظيم الصحة الجسدية – العلاقات - .....)، كل هذا يعتمد بشكل أساسي على عمليات التكامل والدمج داخل مخ الإنسان. وأن 30 ثانية فقط من التعاطف والتفهم، تحسن عمل جهاز المناعة لدى الإنسان وكأنه سحر.

وعلى الجهة الأخرى فإن العلاقات المتوترة المضطربة في حياتنا تؤدي لاحقا إلى مشاكل وأمراض جسدية خطيرة، لأن الطاقة التي تتولد عن العلاقات الاجتماعية في حياة الإنسان، تؤثر بشكل مباشر على التكوين الجزيئي للجسم.

### هل هذا سهل؟؟

لا .. بالطبع لا لا.

ولكنه ممكن .. جدا.

فقط يحتاج لقرار منك ثم صبر على نفسك في التدريب عليه خطوة خطوة. وأن تقبل نفسك وأنت تتراجع فيه، وتقرر التخلي عن التعاطف في العلاقات .. ثم تعود وتحاول مرة أخرى .. فتجد نفسك أقوى وأكثر قدرة على التعاطف من ذي قبل.

هو ليس سهلا لكنه يستحق ..

## دعونا نرى بعض الأمثلة على تعامل الرسول -صلى الله عليه وسلم- بتعاطف وتراحم مع الآخرين ..

(عن النعمان بن البشير -رضي الله عنه- قال: جاء أبو بكر يستأذن على النبي -صلى الله عليه وسلم-، فسمع عائشة وهي رافعة صوتها على رسول الله، فأذن له فدخل، فقال: يا ابنة أم رومان، وتناولها، أترفعين صوتك على رسول الله -صلى الله عليه وسلم-؟! فحال النبي -صلى الله عليه وسلم- بينه وبينها. فلما خرج أبو بكر، جعل النبي يقول لها يترضاها: "ألا ترين أنني قد حلت بين الرجل وبينك". ثم جاء أبو بكر، فاستأذن عليه، فوجده يضاحكها، فأذن له فدخل، فقال له أبو بكر: يا رسول الله أشركاني في سلمكما، كما أشركتmani في حربكما)

(عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: استأذن رهطٌ من اليهود على رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، فقالوا: السامُ عليكم، فقال: "و عليكم"، فقلت: السامُ عليكم ولعنكمُ اللهُ و غضبَ عليكم، فقال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "مهلا يا عائشة، عليكِ بالرفق، وإياكِ والعنف، أو الفحش"، فقال: أو لم تسمع ما قالوا؟ قال: "أو لم تسمعي ما قلت؟ رددتُ عليهم، فيستجابُ لي فيهم، ولا يستجابُ لهم فيي"

(السام: يعني الموت)

(عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: ما رأيت أحدا كان أرحم بالعيال من رسول الله -صلى الله عليه وسلم-)

فلما توفي إبراهيم قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "إن إبراهيمَ ابني، وإنه ماتَ في الثدي [أي: في سن الرضاع]، وإن له لظنَّرين تكملان رضاعهُ في الجنة"

أي: أنه مات وهو في سنّ رضاع الثدي، أو في حال تغذيهِ بلبن الثدي، فهما تتمانه سنتين، فإنه توفي وله سنة عشر شهراً، أو سبعة عشر، فترضاعه بقيّة السنّتين، فإنه تمام الرضاعة بنصّ القرآن.

\*من كتاب (كيف عاملهم - للشيخ محمد صالح المنجد)

**أدوات تربوية تساعد في صنع الروابط وتعزيزها:**

1. الاستماع القريب
2. مشاركة الهوايات
3. أداة تخلص من الأساليب العقابية
4. أداة الأمانة العاطفية (أنا حسيت بـ (شعور عندي) لما حصل (فعل) بسبب (احتياج نفسي) وعاوزة (فعل إيجابي محدد).
- جميع سلوكيات الإنسان يكمن ورائها احتياجات نفسية. سواء كان هذا السلوك عفوي، أو مُتعمد .. سيء، أو جيد ..
5. تأكد من وصول رسالة الحب
6. أداة الوقت الخاص

**الواجب:**

- خذ أسبوع كامل لا تركز فيه على تعديل سلوك أبنائك، ولا تصحيح أخطائهم، ولا محاولة تعليمهم.
- اعمل فقط على بناء وتعزيز الروابط بينك وبينهم من خلال اختيار أداة أو أكثر واستخدامها كثيرا خلال الأسبوع.
- دَوِّن في كراستك ملاحظاتك عن: حالتك النفسية – حالة الأبناء النفسية – سلوكيات الأبناء – الجو العام للمنزل