

موضوعات الأسبوع الثاني

الهدف وراء السلوك:

يقول (رادولف درايكرز): "الطفل يحتاج إلى التشجيع، مثلما يحتاج النبات إلى الماء".

"الطفل سيء السلوك، هو طفل غير مُشجّع"

لذا فإن التشجيع هو أفضل وسيلة للتعامل مع سوء سلوك الطفل.

والتشجيع عند (درايكرز) لا يعني التصفيق والتهليل، فهذا يعتبر في علم النفس الفردي تقليل من احترام الآخر. ولكن التشجيع المقصود هو الدعم والشكر والثقة بالآخر بشكل صحي وسليم.

كل مدرسة علم النفس الفردي (والقائم على أساسها منهج التربية الإيجابية)، تعتمد على نموذج التشجيع، بدلا من النموذج الطبي/ العلاجي.

النموذج العلاجي: يسأل "ما سبب هذا السلوك؟"

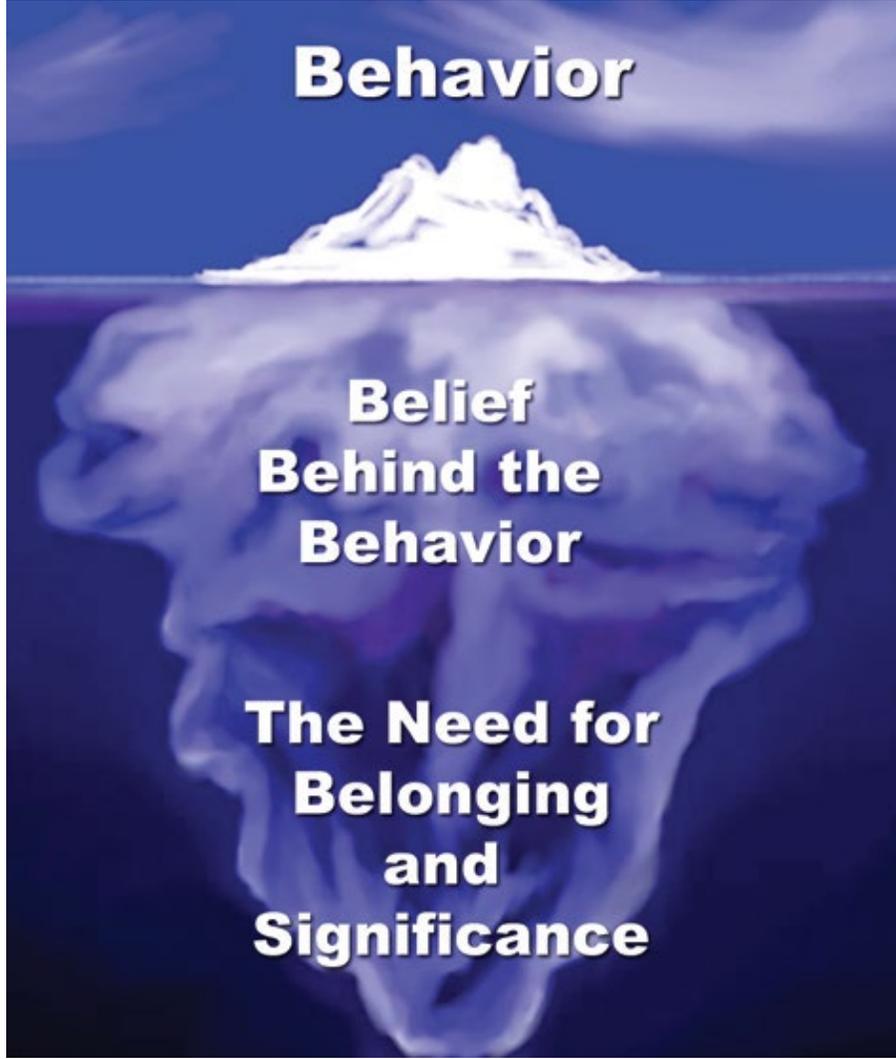
ثم يبدأ البحث عن مسميات/ تشخيصات/ أسماء أمراض أو اضطرابات ... إلخ. ثم أخذ الدواء لحل المشكلة أو علاج المرض.

بينما نموذج التشجيع: يسأل "ما الهدف وراء هذا السلوك؟"

ثم يبحث عن "كيفية" استخدام التشجيع الصحي لتغيير هذا السلوك.

الهدف وراء الأغلب الأعم من السلوكيات غير المرغوبة؛ هو تحقيق الشعور بالانتماء والأهمية والاعتبار، ولكن بشكل خاطئ.

ما يظهر على السطح دائما هو (السلوك)، وما يقع في العمق تحت السطح يكون هو الهدف الحقيقي وراء السلوك.



تبعاً لنموذج (آيس برج) في علم النفس، والذي استخدمه "فرويد" لتوضيح المستويات الثلاثة من الوعي لدى الإنسان؛ الوعي – ما قبل الوعي – اللاوعي...
 فإن ما يظهر على السطح وهو (السلوك) يمثل فقط ثلث الواقع، أما الثلثين الباقيين فهما (الاعتقاد/الهدف وراء السلوك) وهما يقعان في مستويات اللاوعي عند الإنسان.
 فإذا أردت أن تنشئ طفلاً سويًا، فعليك أن تتعامل مع الثلثين غير الظاهرين، وليس مع الثلث الظاهر (وهو سوء السلوك).
 والتعامل الصحي مع الهدف وراء أي سلوك، يكون عن طريق استخدام (التشجيع

التشجيع أم المدح؟

التشجيع: يمنح الطفل شعورا بالقوة، والسلطة على نفسه وأفعاله. كما يمنحه شعورا بالتمكين والقدرة على التطور والنمو والنجاح والإنجاز. وحتى عند الخطأ، فإن التشجيع يمنح الطفل ثقة بنفسه ليتعلم من أخطائه، ويتقبلها.

ويعلي قيمة الجهد الذي يبذله الطفل في أي شيء بدلا من التركيز على النتائج النهائية للفعل.

أما المدح: فهو يعلم الأطفال أن يصبحوا (Approval Junkies) مدمنين إرضاء للآخرين). لأنه يجعل الطفل معتمد على رضا والديه عن أفعاله هو، وتقييمهم هم لما قام به، والتركيز على مشاعرهم هم تجاه ما فعله، والسعي لتحقيق شعور السعادة لديهم، وشعور الفخر لديهم، وشعور الرضا والتقدير لديهم ..

وبالتالي مع كثرة تلقي الطفل للمدح، يصبح غير قادر على رؤية مشاعره هو وأفكاره تجاه سلوكياته، وغير قادر على تقييم نتائج أفعاله على نفسه وعلى المجتمع المحيط به.

المدح يعمل مثل الحلوى المسكرة، مذاقها جيد ومحبيب، ونتمنى منها المزيد؛ ولكن المزيد مضر ومؤذي لنا. فلا بأس أن نمنحه لأبنائنا على فترات متباعدة وبشكل مقنن.

الباحث (كارول دويك)، والأستاذ في جامعة ستانفورد، قام بعمل أبحاث عن المدح وآثاره على الطفل وتكوين شخصيته.

وكانت نتائج الأبحاث تثبت تماما ما قاله (أدلر) منذ سنوات طويلة.

المدح يعمل على تقليل وتدني التقدير الذاتي لدى الأطفال. كما أنه يحد من قدرة الطفل على المبادرة وأخذ المخاطرة الصحية.

وكانت إحدى نتائج أبحاث (دويك)، أن الأطفال الذين تم مدحهم لكونهم (أذكيا) في أداء مهام معينة؛ كانوا يختارون مهام أسهل في المرات التالية. لأنهم يخافون من الوقوع في الخطأ، حتى يحافظون على اللقب الذي حازوا عليه.

وهذا يقودنا للحديث عن الألقاب:

فالكثير من الآباء يعتقدون أنهم ما داموا لا يطلقون ألقاب سيئة على أبنائهم، وانهم يتخيرون الألقاب الجيدة؛ فإن هذا سيكون دعم للأطفال.

وعلى العكس؛ فالألقاب الجيدة تقوم مقام المدح بكل أضراره وسلبياته.

وعلى الصعيد الآخر؛ فإن الأطفال الذين تلقوا (التشجيع) على جهودهم، كانوا يقدمون على اختيار تحديات أكبر وأقوى في المرات التالية في أبحاث (دويك).

وكل منهج (التربية الإيجابية) قائم على (التشجيع) بدلا من (المدح).

وفيما يلي توضيح للفروق الأساسية بين (المدح) و (التشجيع)

التشجيع	المدح	
1. لإلهام الآخر بشجاعة. 2. للتحفيز على الأداء.	1. للتعبير عن حكم محبب. 2. للتمجيد؛ خصوصا في المقارنة بالوضع المثالي. 3. تعبير عن الموافقة والرضا.	التعريف
على الفعل/ السلوك (عمل جيد)	الفاعل ذاته (ولد جيد/ بنت جيدة)	يركز على
المجهود المبذول وأي تحسن (لقد بذلت جهد)	فقط العمل الكامل/ الممتاز (لقد فعلتها بشكل صحيح)	يعترف بـ
الاحترام – التقدير (من يستطيع أن يريني كيف نجلس الآن)	الرعاية – التلاعب – التحكم (لقد أعجبتني الطريقة التي جلست بها)	التوجه العام
التوجيه الذاتي (كيف تشعر حيال ما قمت به)	إصدار الأحكام (أنا أعجبتني ما قمت به)	رسالة ال(أنا)
الكبار (شكرا على مساعدتك)	الأطفال (أنت ولد جيد/ انتي مؤدبة)	تستخدم عادة مع
• هذه الدرجات تعكس مجهود كبير منك. (تعترف بحق الطفل في نسبة الإنجاز لنفسه، وتحمل مسؤولية الجهد الذي بذله)	• أنا فخور بك للدرجات التي حصلت عليها (تسرق من الطفل شعوره هو بالإنجاز الذي حققه)	أمثلة
الأطفال على التغيير من أجل أنفسهم (التوجيه الذاتي)	الطفل على التغيير من أجل الآخرين (Approval Junkies)مدمني إرضاء الآخرين)	تدعو/ تشجع
داخلي (كيف أرى أنا ما قمت به)	خارجي (ماذا يعتقد الآخرون عني؟)	مركز التحكم

تعلم	الاعتماد على تقييم وحكم الآخرين (ماذا يعتقدون)	الاعتماد على التقييم الذاتي (كيف أفكر وأقيم)
الهدف	الامتثال/ المطابقة/ القولية (لقد فعلتها بشكل صحيح)	الفهم والإدراك (ماذا تعتقد/ تفكر/ تشعر؟)
التأثير على التقدير الذاتي	يشعر بقيمته فقط عندما يرضى الآخرون ويوافقون.	يشعر بقيمته وأهميته دون انتظار رضا الآخرين.
النتائج بعيدة المدى	الاعتماد على الآخرين	الاعتماد على الذات – الثقة بالنفس

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 يلجؤون للعنف، والتحدي، والتمرد على الآباء، ...الخ.

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 لألم 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 مسؤولية عليه فيها إطلاقاً ..

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)

وفيهما 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، ولديهم 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. طبعا عمر مش هيختار فطاره، لأن هو لسه مش فاهم مصلحته إيه. في يوم برد؛ وطبعا كل أم في الدنيا عارفة إن البليلة أحسن حاجة الطفل ممكن ياكلها في يوم زي ده، تدفيه وتديله طاقة. عمر بقى كان نفسه في حاجة تانية خالص. عمر مش عايز بليلة. قعد يقلب فيها شوية. وبعدين قال: "ييعع ، 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 دلوقتي؛ صعب قوي الموضوع يخلص بالطريقة دي. علشان كده؛ ماما مضطرة تاخذ 4 خطوات عشان تخلي عمر يعمل اللي هي عاوزاه.

الخطوة الأولى: ماما هتحاول تقنعه قد إيه البليلة مفيدة. هتقول له "عارف؟ البليلة دي مفيدة جدا فيها لبن وقمح. دي هتخليك قوي وعندك نشاط وحيوية. ومش هتحس بالبرد. عمر أصلاً مش بردان، وحاسس إنه قوي جدا. ده هو اللي بيسبق صحابة كل يوم. ومن غيبيير 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 وقطمة 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: "يجمع طعمها وحش. لأ مش عايز أكلها"

الخطوة الثالثة: ماما هتعلم عمر درس في الرضا والقناعة. "يا عمر! إنت عارف إن في أطفال قدك 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 يجمع، 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 اسيبه كده من غير أكل". عمر بيلعب وفي نفس الوقت شعور ماما بالذنب بيزيد. عمر دخل على ماما وقال: "ماما، ماما أنا جعان أوي؟"

ماما دلوقت هتقدم أكثر محاضرة بتحبتها "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.

في 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 بحبهاش طرية كدة". ماما سلقت له واحدة ثانية. 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 شوكولاتة؟ عمر رحب طبعاً وقال: "آبوة" ماما بدأت تعمل الساندويتش، وعمر بيتفرج على التليفزيون. 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 تلبي 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 (أبيبيبيوة، الطفل الي عنده 3 سنين يقدر يضرب البيض).

ماما هتتعطي لعمر خيارات محددة. النهاردة الإفطار بيض ولبن. تحب البيض مسلوق 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 تساعدني؟". 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 تشعر بالذنب. عمر جاء بعد ساعتين، وقال لها "أنا جعان". ماما ردت بمنتهى الاحترام "أكيد يا حبيبي". وتجنبت محاضرة "أنا قلت لك". بل على العكس؛ طمأننت عمر وقال له "أنا متأكدة انك جعان يا حبيبي، وكم إنك متأكد إنك تقدر تستحمل لحد معاد الغداء".

طبعا عمر ما كنش ظريف قوي وتقبل الحل ده بسهولة. هو عيط، ورفض. لكن ماما احتفظت بهدونها، ولا استسلمت ولا فقدت أعصابها وزعت.

العلاقات والروابط والاستمتاع:

في تعاملاتنا مع الآخرين هناك نوعين من التواصل ..

علاقات .. وروابط

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

أسس لبناء الروابط وتعزيزها:

1. القبول: معرفة – فهم – تعاطف
 2. المشاعر: فهم - احترام – مشاركة – تعاطف
 3. تصحيح مفاهيم: (دور الآباء – الطاعة – تصحيح الأخطاء – الحماية من الألم - ...)
- وعلى رأسهم مفهوم الملكية، (أولادنا ليسوا ملكاً 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-؟! فقال 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 يضحكها، 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: السأمُ عليكم، فقال: "وعليكم"، فقلت: السأمُ عليكم ولعنكمُ الله و غضبَ عليكم، فقال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "مهلا يا عائشة، عليكِ بالرفق، وإياكِ والعنف، أو الفحشَ"، فقالت: أو لم تسمع ما قالوا؟ قال: "أو لم تسمعي ما قلتُ؟ رددتُ عليهم، فيستجابُ لي فيهم، ولا يستجابُ لهم فيَّ" (السام: يعني الموت)

(عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: ما رأيتُ أحداً كان أرحمَ بالعيال من رسول الله -صلى الله عليه وسلم-)

.....

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

أي: أنه مات وهو في سنِّ رضاع الثدي، أو في حال تغذيته بلبن الثدي، فهما تتمَّانِه سنتين، فإنه توفِّي وله سنة عشر شهراً، أو سبعة عشر، فترضعانه بقيَّة السنتين، فإنه تمام الرضاعة بنصِّ 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) وعاوزه (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

*حدد يومين متتاليين تتجاهل فيهم أي أخطاء لأبنائك، وتمارس فيهم التشجيع معهم طوال اليومين

*اعمل طوال هذا الأسبوع على بناء وتعزيز الروابط بينك وبينهم من خلال اختيار أداة أو أكثر واستخدامها كثيرا خلال الأسبوع.

*دوّن في كراسيتك ملاحظاتك عن: حالتك النفسية – حالة الأبناء النفسية – سلوكيات الأبناء – الجو العام للمنزل – أفكارك – مشاعرك - قراراتك