

اصطیاد الإیجابیات



الاستراتيجية المثلى للتربية



ثانياً. كيف نصطاد الإيجابيات

كان هذا سؤالاً الثاني، وتفاجأت إذ قادني المدرب إلى غرفة صغيرة وقال:

- سأريك حوضاً لسماك الزينة وأريد منك أن تحصي عدد سمكات الزينة الحمراء.

ومد يده إلى ستار وأزاحه عن حوض كبير لسماك الزينة وقال: هيا ابدأ، فاقتربت من الحوض وبدأت أحصي السمكات الحمراء ((واحدة - اثنتان...)) وبعد قليل استدرت وقلت:

- هناك خمس سمكات حمراء.

- قال: بالفعل هناك خمس سمكات حمراء داخل الحوض وكم عدد السمكات الزرقاء؟ فالتفت إلى الحوض ولكنني وجدته قد أسدل الستار فلم أعد أستطيع أن أرى الأسماك، فنظرت إليه قائلاً:

- ولكنك أسدلت الستار، ولن أستطيع أن أحصي السمكات الزرقاء!

فقال المدرب: لقد أعطيتك وقتاً كافياً لتعد السمكات الحمراء والزرقاء ولكنك عندما تركز على شيء فلن ترى الشيء المعاكس له، إن الوقت والجهد اللذين تبذلهما في التركيز على السلبيات تأخذه من الجهد المطلوب للتركيز على الإيجابيات، وليس لدي بوصفي مدرباً وقت للتركيز على تصيد السلبيات، فقد علمتني التجربة العملية أنني عندما أركز على شيء فلن أرى غيره، ولذلك فقد عودت نفسي اصطياًد الإيجابيات ورصد الجوائز والمكافآت لمن يقوم بها وبذلك يتسابق الجميع للوصول إليها، ولا يعود لدينا أي وقت للأخطاء.

- فقلت مصراً: ولكن لا بد من العقاب في كثير من الأحيان.

فقال: أف لك وللعقاب، قل لي: كم طريقة تتقن للعقاب؟ فشعرت بشيء من النصر و حاولت أن أرد اعتباري وبدأت أعدده كل ما أحفظ من الوسائل المتدرجة في العقاب، و حاولت أن أبين له أنني لست شريراً أو همجياً كما يعتقد، بل إن أساليب العقاب مدروسة بعناية، وبعد أن سردت له عشرات الأمثلة عن أساليب العقاب فاجأني بسؤال مباغت:

- وما استراتيجيتك في المكافآت؟

فتلعثمت وتلكأت وخانتني الكلمات والعبارات، و طارت من رأسي الأفكار أو الأصح إنها لم تكن موجودة، وبت أجمع فكرة من هنا وفكرة من هناك، وأطرقت رأسي خجلاً وقد وعيت الدرس جيداً وقلت له: صدقت يا أستاذ، أنا أركز على السلبيات وأساليب العقاب أكثر بكثير مما أركز على الإيجابيات وأساليب المكافأة، ولكن قل لي: لماذا حدث ذلك؟.



عندما تركز على شيء فلن
تنتبه إلى الشيء المضاد له



قال: نظراً لأن كثيرين منا قد اعتادوا نمط التفكير السلبي حيث يركزون على الأخطاء ويركزون على السلبيات فإنهم لا يرون من أولادهم إلا التصرفات الطائشة، ولا يسمعون من أولادهم إلا الكلمات البذيئة أو الأصوات العالية والتي عادة قد لا تشكل أكثر من ٥٪ من أسلوب حياتهم، إلا أن الأهل لديهم المقدرة - بلا وعي - أن يحدفوا ٩٥٪ من إيجابيات أبنائهم وسلوكياتهم الطيبة ويركزوا على الـ ٥٪ ثم يعمموها لتصبح ١٠٠٪.

أعتقد أنه قد حان الوقت لننتقل من مرحلة اصطيد السلبيات والمعاقبة عليها إلى مرحلة اصطيد الإيجابيات والمكافأة عليها.

قلت: وما أنواع المكافآت التي تقترحها؟ هل هي مكافآت مادية؟

- من الخطأ طبعاً الاقتصار على المكافآت المادية فقط لئلا يشب الطفل نفعياً يأخذ مقابل ما يفعل، فالمكافآت المعنوية من مدح وثناء أمام الآخرين لها الأثر الأكبر في تشجيع الطفل وتحفيزه، ومن رحمة الله بنا أننا وإن كنا محدودين من حيث قدرتنا المادية إلا أننا نمتلك آفاقاً بلا حدود في مجال المكافآت المعنوية مثل:

• لا تنس الكلمة الطيبة لتقولها لطفلك عندما يقوم بعمل حسن، كلمات خفيفة على اللسان ولكن لها أجمال الوقع في قلب ابنك وأكبر الأثر في مسيرة التربية ((الله يعطيك العافية، الله يرضى عليك، أحسنت، شكراً، برافو، رائع، ممتاز...))

• امدحه أمام الآخرين إن هو أحسن، وامدحه لأقاربك وأصدقائك وأنت تتكلم على الهاتف بحيث يسمعك وهو يعتقد أنك لا تعلم بذلك.

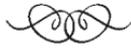


جبلت النفوس على حب من
أحسن إليها





هل جزاء الإحسان إلا الإحسان



• داعبه من حين لآخر و احرص على تقبيله و شكره كلما سنحت لك الفرصة المناسبة.

• استخدم اللغة الواصلة التي تصل بين الطفل و سلوكه الحسن بحيث يصبح هو مساوياً لسلوكه الحسن و لا مانع من شيء من المبالغة و التعميم في هذه، فمثلاً إن قدم لأخته هدية أو مساعدة في أمر من أمور المنزل فمن المفيد جداً شكره و مدحه و تضخيم الأمر بحيث نقول : إنه دائماً يعتني بإخوته و يهتم بهم.

• ابتسم دائماً في وجه أبنائك ، لأن الابتسامة تشعر بالراحة و الأمان .

• احرص على نبرة صوت هادئة باستمرار مهما كان الموقف، إن نبرة الصوت الهادئة تساعدك على حسن التفكير و صياغة الكلمات بالشكل المناسب ، كما أنها تساعد في تهدئة الانفعال عند الابن و تشعره بالراحة .

تعلم من السلطعون (السرطان)

السرطانات مخلوقات صغيرة مذهشة تستطيع الجري بسرعة، ولها درع خارجي يمكن أن تستبدله كل ثلاثة أيام أو أربعة في أثناء نموها، وعلى الرغم من صعوبة اصطيادها، فإنها تصبح سهلة التقصي عندما يتم القبض عليها بسبب غريزتها في سحب أحدها الآخر نحو الأسفل.

يستطيع السرطان عندما نضعه في وعاء قليل العمق و حيداً، أن يتسلق جدار الوعاء بسهولة ولكن إذا كان إلى جواره سرطان آخر فإنه يمد مخلبه و يسحب السرطان المتسلق باتجاه الأسفل قبل بلوغه الحافة، لذلك تستطيع أن تملأ الوعاء بالسرطانات

التي مهما حاولت الهرب فلن تستطيع أي منها الخروج لأنه بدلاً من أن يعزز أحدها جهد الآخر في الصعود فإنها تفعل العكس.

ولسوء الحظ فإن هذه العادة واسعة الانتشار بين أفراد الجنس البشري، بل حتى كأنها تبدو جزءاً من الطبيعة الإنسانية وتتمثل في حسد الأشخاص الذين يرتفعون فوق المستوى الذي نقف عنده ومحاولة جذبهم نحو الأسفل مادياً أو معنوياً وذلك عن طريق النقد وإطلاق الأحكام الجائرة.

حتى ضمن أسرنا، كثيراً ما يقع الأهل ضحية الفكرة القائلة: إن دور الأبوين يتمثل في التصحيح والنقد والعقاب، ونتصرف وكأن عملنا هو الحفاظ على الأطفال بمستوى واحد (هو مستوانا عادة) بدلاً من مساعدتهم على التوسع والنمو.

وعلى الرغم من أن الأبوين يريدان الأفضل لأطفالهما لكنهما يشعران بالامتناع والاسْتِيَاء والمقاومة عندما يريد الطفل تجاوز (الخافة)، عندما يحاول الطفل الخروج من صندوق الأهل إلى رحابة الدنيا، عندها يمد الأبوان مخالبهما ليعيدا الطفل إلى الصندوق ويمنعاه الخروج من الصندوق.

ينص قانون التعلم من السلطعون على أن نفعك عكس ما نفعه، أي أن نقوم بالدعم والتأكيد الإيجابي وأن نرفع المعنويات بدلاً من أن نشبطها، وأن نمتدح بدلاً من أن ننتقد، أن نركز على اصطيات الإيجابيات والمكافأة عليها بدل التركيز على اصطيات السلبيات والمعاقبة عليها.

لقد اعتدنا أن نشعر أننا بحاجة إلى أن نقوم بالتربية عندما يرتكب أولادنا خطأ ما، وكأن الأصل أنهم ملائكة لا يخطئون،

وعلينا أن نعكس الآية، بأن نشعر بواجبنا التربوي عندما يحسن الأطفال صنعاً، وعندما يتعلمون من أخطائهم فنفاجتهم بالتعزيز الإيجابي، أنا أعلم أنه نمط يصعب تغييره وأن الخروج منه أشبه بالخروج من جلدنا وأنا إذ أكتب هذه الكلمات أسترجع في ذهني المرات الكثيرة التي خالفت ما أدعوكم إليه وربما ما زلت أخالف، ولكن الأمر يستحق بذل الجهد، لذلك دعونا نتعلم من السلطعون كيف نتخلى عن درعنا وطريقة تفكيرنا الهجومية الناقدة، لنسمح لدرع ألطف بحمايتنا من أخطائنا التربوية وحماية نفسية أطفالنا الحساسة من أساليبنا القديمة الحشنة.

علينا أن نتعلم أن التعزيز هو الرد، وليس التثييط. علينا أن نقدم الدعم والتشجيع بدلاً من تأجيل روح التنافس. علينا أن نبحث عن طرق إبداعية لبناء الثقة بالنفس عند أطفالنا بالتقدير المستمر وليس القيام بزعة هذه الثقة بالنقد المستمر. علينا أن نسعى بصدق لدفع أطفالنا ليتجاوزوا المستوى الذي وصلنا إليه، علينا أن نساعدهم ليصلوا إلى الحافة ويخرجوا من الصندوق، علينا أن نعالج خوفنا ووساوسنا وحمايتنا المبالغ بها والتي تضعف أبناءنا بدلاً من أن تقويمهم.

علينا الكف عن محاولة ضبط أطفالنا متلبسين بفعل الأخطاء وأن نبدأ بمحاولة ضبطهم متلبسين بفعل الصواب.

علينا أن نتعلم كيف نتخلى عن قواعتنا القديمة الصلبة لتنمو أنفسنا الداخلية بنعومة أكبر ورقة أكثر.

ما تعلمناه آنفياً في غاية السهولة "نظرياً" ولكنه في غاية الصعوبة "عملياً" لأننا جبلنا على النقد والتصحيح والإدانة والتأديب والتأنيب والتهذيب والاستجواب والنصح الممل

والمحاضرات والمواعظ ونبرة الصوت الشديدة وتقوية الجبين والنظرات الجارحة ورسائل الوعيد المتنوعة، لذلك علينا أن نبذل الجهد الواعي والممارسة المستمرة لتغلب على ميولنا الشبيهة بالسرطان وأن نمنح أطفالنا باستمرار جرعات تعزيز من الدعم والثقة التي تمكنهم وتشجعهم على استغلال إمكانياتهم كاملة.

خلاصة :

لسرطان غريزة جذب أحدها للآخر نحو الأسفل بدلاً من دفعها نحو الأعلى، إن هذا الميل الرجعي يمنع أي سرطان من المضي صعوداً، عندما نتقده ضمن نطاق أسرتنا، وعندما يقوم أحدنا بتثبيط الآخر والتركيز على أخطائه وعثراته، فإننا نكون كالسرطانات .

لنتذكر أن يقوم أحدنا بتعزيز الآخر .

لنتدرب على كيل المديح والمجاملات بعضنا لبعض .

ليذكر أحدنا الآخر ولنحاول دائماً ألا نكون كالسرطانات

أن نقاوم غريزة الانتقاد ..

وأن نبذر بذرة المديح ..

وأن نتخلص من قواعتنا لكي ننمو ..

فإن أبيننا إلا أن نكون كالسرطانات ...

فلنكن كالسرطانات الحكيمة!

السرطان الحكيم:

في أحد الأيام ابتعد السرطان عن البحر وأوغل في الغابة القريبة، وهناك وجد صندوقاً غريباً، وحينما ولجّه أصيب بذعر شديد في بداية الأمر حيث كانت جدران الصندوق وأرضيته وسقفه كلها مصنوعة من المرايا وظن السرطان المسكين أنه قد وقع في براثن عصابة من السرطانات الشريرة التي تحيط به من كل جانب، صار يرتجف بشدة من الخوف، ولكنه سرعان ما بدأ يستوعب الموقف، وحين أدرك الأمر على حقيقته، بدأ الاطمئنان يسري إلى فؤاده، وبدأت السكينة تدب في أوصاله، وبدأ ينظر إلى نفسه للمرة الأولى في حياته، بدأ يعي ذاته ويدرك أفعاله، وما هي اللحظات حتى بدأ جسده يفرز مادة غريبة عرفت فيما بعد بأكسير الحكمة، لأن هذا السرطان أدرك ذاته ووجّه وعيه نحو نفسه بدلاً من توجيهه نحو الآخرين صار سرطاناً حكيمًا وصار ملهمًا للحكمة وصار يقصده القاصدون ليتعلموا منه الحكمة، فكان يدخلهم إلى الصندوق العجيب ويعلمهم بأن الحكمة تنبع من تركيزنا على أنفسنا، على خيار اتنا، على قرار اتنا، على تصرفاتنا، ولقد تعلم المربون من هذا السرطان الحكيم أن يركزوا جهودهم التربوية على أنفسهم وعلى بنائهم للعلاقة الطيبة مع أبنائهم، فإن كان لا بد من التركيز على الأخطاء فليكن التركيز على أخطائنا نحن بدلاً من أخطاء الآخرين، وإن كان لا بد من الانتقاد فليكن الانتقاد لمهاراتنا الضامرة في التواصل مع الآخرين، وإن كنا قد اعتدنا ضبط الآخرين متلبسين بخطأ ما فلنحول مسار هذه العادة باتجاه أنفسنا ولتعود ضبط أنفسنا متلبسين بخطأ ما ومن ثم فلنسارع إلى الاعتذار والإصلاح، وإن شعرنا بالخوف عند تجاوز أبنائنا الحافة، عند خروجهم من صندوقنا، فلنسارع بالخروج معهم فالحياة واسعة واسعة، وهي أوسع بكثير مما كنا نعتقد.



وتذكر دائماً أن الهدف الأساسي من المكافآت
والهدايا المادية والمعنوية هو تقوية العلاقة وتمتين
أواصر المحبة بينك وبين أبنائك

((تهادوا تحابوا))

ولئن ركزنا في المرحلة الأولى من الكتاب على
أن العقاب ليس وسيلة فعالة لتغيير السلوك فنحن
نركز الآن على أن الثواب كذلك ليس وسيلة فعالة
لتغيير السلوك وإنما هو وسيلة فعالة لبناء الثقة
وتقوية العلاقة بشكل عام مما سيؤدي بعد ذلك
وبشكل غير مباشر إلى تعديل السلوك.

