

## مدخل

# كيف تستفيد إلى أقصى حد من هذا الكتاب

يهدف هذا الكتاب لأن يكون في متناول الأفراد والجماعات وورشات العمل المهمة بتدبير الولد والغضب. ولأن الفصول وضعت مستقلة، كل فصل على حدة، يشعر المعالجون ورؤساء المجموعات والقراء الأفراد بمطلق الحرية أن يتناولوها بالترتيب الذي يلي حاجاتهم.

يُشجّع بقوة الأفراد الذين يدرسون هذا الكتاب لمحض اهتمامهم الشخصي على أن يبدؤوا الدراسة من الفصل رقم 1 أولاً. إنه يحوي معلومات حول الغضب بشكل عام، وهو طريقة للنظر إلى كيفية نمو الغضب.

تحوي معظم الدروس تمارين تساعدك على فهم وتغيير سلوكياتك بشكل تستفيد منه أسرتك وأولادك. وكل تمرين يبدأ من أمثلة في واقع الحياة ترشدك وتعمل كنموذج لتنفيذ التمرين. وكلما ازدادت دربة على هذه التمارين كنت أكثر أهبة واستعداداً لتقوم بتغييرات تكافئك في حياة أسرتك. وستصل إلى النظر إلى الغضب (كما هو في حقيقته) على أنه عائق.

نقترح بإلحاح أن تضع بين يديك دفتر عمل أو مذكرة أثناء عملك على هذا الكتاب. وفي آخر معظم الدروس يوجد أمثلة توضح كيفية تسجيل النجاح في صنع تغيير الحياة الواقعية. وتسجيل التغييرات الإيجابية، سيكون عوناً كبيراً لدعم جهودك وصنع فوارق دائمة في حياتك وحياة أولادك.

نحن نريد أفضل خير لأولادنا، ونريد أن نكون والدين مثاليين كاملين لهم، وإنك لتميل إلى الشعور بأنك والد سيئ إذا افتقدت هذا الأمر أو قصرت عن بلوغ هذا الهدف المثالي الأسمى. الرجاء كن لطيفاً ومتفهماً لنفسك حين تحاول القيام بتغييرات حقيقية مقترحة هنا. لا أحد فينا بالغ الكمال. وخطوات صغيرة نشرع بها إلى الأمام في الاتجاه القويم نبدأ بها رحلة طويلة. يكفي خطوتان إلى الأمام وواحدة إلى الخلف حتى ينجم التقدم. استعمل المواد هنا كخارطة تستشيرها لمعرفة الاتجاه الذي تريد أن تسافر فيه، واتخذ الخطوات الأولى. حتى ولو اجتزت جزءاً من الطريق سينجم فوارق مهمة لك ولأسرتك. نتمنى لك سفراً سعيداً.