

مقدمة الطبعة الثانية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بفضل من الله تعالى نفذت الطبعة الأولى من مهارات في التربية، وها نحن بصدد إصدار الطبعة الثانية.

وبحمد الله وبفضله كان استقبال الكتاب جيداً.

لم نشأ أن نضيف على الكتاب جديداً،

ولقد سمعت ملاحظات كثيرة وتعليقات مشجعة من كثيرين وكان هنالك إقبال على شراء الكتاب من خارج بلدي لبنان،

وأخذت بعض الأخوات يهديه للمقبلين على الارتباط أو لحديثي الأمومة مما أسعدني كثيراً، حتى أن بعض الجمعيات الخيرية والحلقات الدينية والتربوية تدارسناه فيما بينهم وأطلعوا الجيل الجديد عليه، ولهذا كله الحمد لله.

مع مرور الوقت، وكلما عدت إلى الكتاب لأقرأه، أتفاعل معه كأنني أكونه للمرة الأولى، صدقاً فأنا أدمع عند بعض الفقرات وأتعاطف مع غيرها وأتذكر نفسي وأبنائي مع كثير من مواقفها.

هذا الكتاب نسيج مني ومن تجاربي الخاصة وتجارب آخرين كثيرين جمعتها على الاستفادة تعم عدداً أكبر من الناس.

الحمد لله على كل ذلك، وكله بفضل من الله ومنه.

أنا لا أجد وسيلة لشكر المولى على ما أنعم به عليّ،

وأتوجه إليه بالدعاء المخلص أن تعم المودة والرحمة كل بيت وأن يصبح الفرد المسلم أكثر اتزاناً وإيماناً وتصبح أسرنا أكثر تماسكاً.

وختاماً أكرر طلبي من القراء الكرام بأن يقرؤوا كتابي بالعين والعقل والقلب.

المؤلفة

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى سيد
المرسلين.

الحمد لله الذي قدّر لنا هذا.

أن يصدر لي كتابٌ بعد هذه المسيرة المهنية الطويلة
أمرٌ يثير استغرابي ودهشتي شخصياً. هذا الكتاب
ما كان ليصدر لولا فضل الله عليّ وفضل كل
من سخرهم لي للمساعدة والمساندة.

ومع أن هناك عدد كبير من المحيطين ممن ساهم
وساعد وشدّ على يدي وأيدني بالثناء والدعاء، وإلى
كل هؤلاء الشكر الجزيل، إلا أنني أود أن أخص
بالشكر سماحة مفتي الجمهورية اللبنانية
الدكتور محمد رشيد راغب قباني حفظه الله
لموافقته على بث برنامج «مهارات في التربية» عبر
أثير إذاعة القرآن الكريم. وأشكر الأستاذ زياد
دندن مدير الإذاعة الذي اقتنع بمضمون وأسلوب
برنامج «مهارات في التربية» وتحفل تبعية قرار بثه
في حلته القديمة وحلته الجديدة.

أشكر الشيخ الدكتور يوسف المرعشلي الذي شدّه
مضمون البرنامج ونوّه به لمدير دار المعرفة. وأسجل
شكري للسيد محمد فولادكار الذي اتصل مشجعاً
وراعياً لتحويل حلقات البرنامج إلى كتاب.

أشكر الأستاذة مهى فتحه المبشر التي كانت السبب المباشر في التحاقى بالإذاعة، كما أشكر الأخت الصديقة شيرين خورشيد التي صدقت بي منذ أن رأتنى.

شكراً لموظفى ولستمعى إذاعة القرآن الكريم الذين استمعوا وشاركوا وتفاعلوا مع مضمون البرنامج. شكراً لجميع الأخوات اللواتى يستمعن إلى حديثى كل أربعاء فى قاعة المفتى حسن خالد رحمه الله فى جامع الإمام على ولدعواتهن الجماعية لى بالتوفيق.

قد أستطرد وأدوّن الشكر لأسماء كثيرة ساهمت بشكل مباشر وغير مباشر فى جعل هذا الكتاب حقيقة جميلة.

شكراً

أعم الشكر

إلى والدى كامل ونهدية البساط، إن وجودهما ودعمهما وتسامحهما ودعاءهما قد جعلنى ما أنا عليه.

إلى أبنائى محمد لؤى وحسام، لقد حبانى الله بشابين جامعيين هما فعلاً من أكبر نعم المولى على. شكراً لوجودهما، شكراً لتفاعلهما، شكراً لكونهما أبنائى. هما حقاً فخري واعتزازى.

وأخيراً إلى زوجى وصديقى ورفيق دربى ورفيق، لثقتى بى ودعمه لى وبصمته على كل ما أعمل.

عبلة

مقدمة

مهارات في التربية النفسية بدأت كدورات ضمن نظام المواد الحرة في دار اقرأ بجامع السلطان محمد الفاتح وكنت أقدمها على مدى ثمانية أسابيع. هذه الدورات لاقت رواجاً واستحساناً وقد منَّ الله عليَّ بأن قدِّمتها لأكثر من مرة وفي أكثر من مكان. عندما اتصل بي السيد زياد دندن لكتابة فقرة قصيرة للإذاعة تُعنى بالتربية ألهمني الله أن أبدأ بهذه الدورات حيث أنها تُعنى بالفرد وشخصه وكيف عليه أن يعمل على أن يكون متوازناً. بعد هذه البداية كان السؤال كيف أستمر في طرح الأفكار لبرنامج مهارات في التربية، وكان الجواب أيضاً إلهاماً من الله تعالى بأن نجعل للفرد المتوازن شريك حياة على خلق سليم وأساسٍ متين في بيت زوجية ملؤه المودة والرحمة، ومن ثم نتابعهما في إنشاء صداقة متينة مع بعضهما البعض والآخرين وبلي هذا إنشاء الأسرة ومتابعة الأبناء أطفالاً ومراهقين في جميع جوانب حياتهم.

أرجو أن أكون قد وفقت في طرح الأفكار ونقل صورة واقعية لمعاناة صحيحة وعرض المهارات اللازمة لمعالجتها.

كتاب مهارات في التربية النفسية أبداً لن يحل كل المشاكل التربوية والنفسية ولكنه مجهود مخلص لوضع الحلول في نقاط على شكل مهارات آملين بأن يتبعها القارئ فتخفف عنه معاناته وتساعد على حل أكبر قدر من مشاكله التربوية والنفسية خاصة مشاكل الأبناء في الطفولة والمراهقة.

حاولت جاهدة أن أجعل مضمون الكتاب واحداً متسلسلاً إلا أن القارئ سيلحظ وفي أماكن عديدة بأنه كتابات مستقلة في حد ذاتها. كما أن هنالك بعض التكرار وقد تركته كما هو عمداً لأن المضمون ولو متكرراً يساعد في إفادة أكبر.

يتكون هذا الكتاب من ثمانية أقسام هي على الشكل التالي :

القسم الأول:

يتناول مهارات التربية الشخصية أهم الركائز والمبادئ والصفات والمهارات. كذلك يتناول أهمية تغيير الذات لتربية نفسية صادقة. مهارات «الكيف» التي تساعد أكثر من غيرها على حل المشاكل ومواجهتها، مهارات لتغيير المفهوم لأنه السبيل الأمثل لتغيير السلوك. مهارات تقدير الذات والرضى عنها، بعدها يتطرق إلى أهمية الصداقة مع النفس لأنها المدخل السليم لصداقة مع الآخرين والإحساس براحة البال، وينتهي هذا القسم بعرض لبعض السلوكيات اليومية التي تظهر مؤهلات الفرد وتعزز تواصله الإيجابي مع المحيط.

القسم الثاني:

يتناول مهارات الشراكة الزوجية فيتحدث عن مهارة اختيار الشريك وأهم الخلقيات التي يجب أن يتحلى فيها وكيفية البحث عنها. بعد ذلك يحدد مهارات البنى التحتية واللبنيات الأساسية لبيت زوجية ملؤه المودة والرحمة. وأهم المواضيع التي يجب على الشريكين أن يتوافقا عليها أو على احترامها وتقبلها كما هي. كذلك يعرض لأهم أسباب الخلافات الزوجية وتأثيراتها وينتهي بسرد معاناة حقيقية لزوجين شابين.

القسم الثالث:

يتناول مهارات بناء الأسرة فيوضح أهمية الحمل وأهمية اعتناء الأم الحامل بنفسها وبالجنين. يتطرق إلى مهارة استقبال الوليد والاعتناء به والتواصل الإيجابي معه. بعدها يعرض لأهم الخطوات للاعتناء بالوليد الجسدية، والاجتماعية وحتى إدراكاته العقلية.

القسم الرابع:

نتدرج في هذا الفصل لتكلم عن مهارات تربية الأبناء. يبدأ القسم في إعطاء ملخص صغير لأهم المبادئ التربوية السليمة منها والخطئة لأنها الوقاية التي تجنب الأبناء كثيراً من المشاكل التربوية والنفسية. بعدها نتحدث عن ضرب الأبناء ومساوىء الضرب وأهم الأسباب التي تدعو الآباء لضرب أبنائهم. كذلك

يتطرق إلى أسباب الضرب بين الأشقاء أنفسهم وسبل الوقاية منها. ثم نعرض لدراسة ميدانية أجريتها على مدرسة محلية في بيروت لاستخلاص أهم السلوكيات الوقائية. نختم هذا القسم بأفكار لبعض النشاطات المنزلية التي تساعد في تهذيب الأبناء وتدريبهم على أمور حياتية حتى يبتعدوا عن الحركة الفائضة والعدوانية في المنزل.

القسم الخامس: أفردت هذا القسم للتعريف باضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز وأهم الآراء بصدده، كما أفردت صفحات لعدد من المهارات العملية للتخفيف من كثرة الحركة وتعزيز التركيز عند الأبناء. هذا القسم يبين أن أغلب هذه المهارات قد تستعمل كوقاية لكل الأبناء وحتى للبالغين أيضاً وليس فقط لأطفال أو مراهقين يعانون من كثرة حركة وقلة تركيز.

القسم السادس: يتولى عرض مهارات في معالجة عدد من المشاكل النفسية التي يعاني منها الأبناء في مستقبل العمر فيعرض لتعريف الصحة النفسية تعريفاً يناسب شريعتنا المسلمة. ثم يعرف المشاكل النفسية كالخوف والعدوانية والخجل والكذب والسرقعة ومشاكل النطق والتبول اللاإرادي يعرفها ويعرض لأهم المهارات التي تعالج هذه المشاكل أو تخفف من آثارها السلبية.

القسم السابع: يعرض لمهارات تربية المراهق فيعدد أهم المتغيرات التي يتعرض لها المراهق، ثم يبين أهم المشاكل التي يواجهها وبعض المهارات الوقائية والعلاجية لهذه المشاكل بعد ذلك يتطرق لأسباب طرد المراهق خارج المنزل وآثاره السلبية على المراهق وعلى أفراد الأسرة. يلي ذلك حديث من القلب إلى الأبناء المراهقين ليكونوا واعين مسؤولين كما يحب الآباء ويرضون.. أخيراً يُذكر بعض مهارات المذاكرة والتحضير للامتحانات.

القسم الثامن: هو عبارة عن مهارات متفرقة كنت قد عرضت لها في الإذاعة وأحببت أن يتضمنها كتاب مهارات في التربية النفسية لأنها مكملة لمهارات تربوية أعتبرها وقاية وعلاج لعدد من المسائل في عدد من المناسبات، وكانت على التالي مهارات التحضير للعيد، مذكرة أرسلها طفل لوالدته، مهارات لمساعدة الطفل في التحصيل الدراسي، مهارة اختيار المدرسة لتكون مكملًا للدور التربوي الذي نتمنى لأبنائنا. أيضاً هنالك وقفة مع المرأة الأم وتكريم الإسلام لها. يليها مهارة تقبل الأبناء على ما هم عليه وليس لما نريد ونطمح، والختام كان عمل مقارنة بين التربية النفسية والدعوة راجين أن تصبح الدعوة تربية. كذلك لقد جمعت آيات الكينة من القرآن الكريم في نهاية الكتاب على القارئ يستعين بها لاتجلاب الهدوء والسكينة.

وأخيراً آمل أن يساهم هذا الكتاب في تعزيز مهارات الفرد الشخصية والأسرية وآمل أن يكون عوناً في تنشئة فرد أكثر توازناً وأسر أكثر أمناً وسلاماً.

أتمنى أن يُقرأ هذا الكتاب بالعين والعقل والقلب

شكراً