

## مقدمة المترجم

لقد تطور مفهوم (التربية التقليدية) كثيراً في العقود الثلاثة الأخيرة، واكتشف الإنسان اكتشافات هائلة، وخطا خطوات عملاقة في مجال الفضاء، والعلوم، والتقنية، والإعلام، والاقتصاد. وقد تعددت المؤثرات التي تترك بصماتها الواضحة على التربية الفردية، فمن الوالدين، والأشقاء والشقيقات في البيت الواحد، ومن العائلة، والأعراف والتقاليد، والتراث التاريخي، والدين، والموروثات الشعبية الأصيلة، والمدرسة، والإدارة، والمعلم، والمربي، وحلّق القرآن الكريم إلى: نطاق الإعلام الواسع المسموع والمرئي والمكتوب، وعصر تقنية الإنترنت بزائنها وشائنها، والانفتاح على العالم الخيّر وغيره، والاطلاع على ثقافات الشعوب والأمم الأخرى بمستويات مختلفة وبقدر متفاوت حسب ثقافة الأبوين ومستواهما الاقتصادي والاجتماعي.

وكان لا بد من التأثر، ولا بد من التأثير، ونحن نودُّ أن نكون فاعلين مؤثرين، ونحن نعتقد كذلك أن (الحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها التقطها، أو أنى وجدها فهو أحق بها).

والكتاب الذي تقدمه (مكتبة العبيكان) غنيٌّ في موضوعه، مبتكراً في طريقتة، غربي في أسلوبه، عربي في لغته، فيه أفكار

ثرية، وطرق تربية مبتكرة، كثير منها نافع، إن شاء الله، في مجال تربية الأطفال والمراهقين الذين يواجهون بعض المشكلات السلوكية المبكرة، قبل أن تستفحل ويستفحل معها الشر، كما أن الكتاب يربط السلوك بالمشاعر والدماغ، وصدق ربنا: (إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسؤولاً)، وهذا الربط الدقيق يدل على وجوب اهتمامنا بمشاعر أطفالنا وجعلهم يدركون أن تقديرنا لهم هو عامل إيجابي يعزز السلوك السليم وتعلم الأخلاق الفاضلة والمبادئ الهامة السليمة في الحياة ليكونوا أعضاء نافعين في المجتمع، وهذا ما نريده لهم بدافع حبنا لهم وسعادتنا بهم.

وإنني أشكر مكتبة العبيكان اختيارها هذا الموضوع لترجمته، كما أشكر لها اختيارها لي، وثقتها بطلبها مني شخصياً أن أقدم محاولة جادة في تعريبه وتقديمه بلغة سهلة مبسطة واضحة للقراء أبتغي فيه الأجر في الدارين، وتقديم مادة مفيدة للمربين والآباء والعاملين في مجال الإدارة والتربية بشكل عام.

وإنني أهيب بكافة إخواننا وأساتذتنا قراء هذا الكتاب أن لا يبخلوا علينا بدعوة صالحة في ظهر الغيب، وأن يقدموا لنا النصح فيما قصرنا فيه، ويغفروا لنا ما وقعنا فيه من زلة قلم، ومن أَلَفَ فقد استُهِدِفَ، فما بالك بمن ترجم؟

أسأل الله أن يوفقنا جميعاً لما فيه خير أبناء مجتمعنا  
وصلاحه، وآمل أن يكون هذا الكتاب لبنةً في الصرح التربوي  
الحديث لنفع أبناء أمتنا.

د. محمد سعيد دباس

ص، ب، ٣٠٥١٢٢

الرياض - ١١٣٦١

**Email: [dabasinksa@yahoo.co.uk](mailto:dabasinksa@yahoo.co.uk)**

obeikandi.com

## مقدمة المؤلف

إن أسوأ أوقات شهدها التاريخ الأوربي كانت في القرن الرابع عشر، أثناء حرب المائة سنة وما بعدها، في القرن السابع عشر إبان حرب الثلاثين سنة وفي النصف الأول من القرن العشرين. وقد يكون القرن الحادي والعشرون أسوأ من أي من هذه الفترات.

يمكن، بل ويستطيع، الأطفال والمراهقون أن يجلبوا الكثير من السعادة لحياة الكبار الذين يحيطون بهم، ولا شك أنهم متعة خاصة عندما يكونون سعداء، وذوي سلوك جيد، ويبدو أنهم عادة سعداء، وتصرفاتهم سليمة أساساً عندما يشعرون بالحب، والعطف، والاحترام، والضبط الجيد، إلا أننا نشعر أحياناً أن ضبط سلوك الأطفال والمراهقين قد يكون واحداً من أصعب الأمور والأعمال تحقيقاً على وجه الأرض، وقد تكون أمور تعليمهم كيف يجيبون على أسئلة الكبار وتوجيهاتهم باحترام، وكيف يضبطون سلوكهم وتصرفاتهم الخاصة، وكيف يختارون المفيد والنافع لهم، قد تكون هذه الأمور من أهم الواجبات والمسؤوليات التي يقوم بها ويتحمل أعباءها وينهض بها الكبار، وقد تكون من أكبر التحديات وأهم الواجبات لهم.

التأديب الفعال: هناك خمس خطوات بسيطة يمكن أن تقدم أسلوباً غير مألوف ولا واسع الانتشار، إلا أنه قد يكون فعالاً جداً لمساعدة الأطفال على تعلم الأمور التي يجب أن يتعلموها ليكونوا ناجحين وسعداء في حياتهم، وتدور هذه الخطوات الخمسة البسيطة حول موضوع التأديب، إذ إن هذه إنما وجدت لتعلم، بل إن معناها الأساسي في الحقيقة هو (التعليم)، إلا أن هناك مشكلة تواجهنا أثناء التعامل معها، وهي أنها غالباً ما لا تحقق النتائج المرجوة منها؛ وذلك لأنها غالباً ما يُساء فهمها على أنها (عقوبة) مفروضة، وسنبين من خلال مناقشتنا في هذا الكتاب أن (العقوبة) ليست على الإطلاق مماثلةً للتأديب الفعال، وليست كذلك بديلاً عنه.

ومن الأخطاء العامة الشائعة بين الناس الخلط بين (العقوبة) و (التأديب)؛ فالعقوبة تهدف إلى جعل الأطفال يندمون، ويتأسفون على تصرفهم السيئ، بينما يعني (التأديب) تعليم الأطفال كيفية تطوير واستخدام (ضبط النفس) والمحاكمة العقلية السليمة، وذلك بتعليمهم المهارات اللازمة والأساسية لتحصيل ذلك، ومن ناحية أخرى، فإن العقوبة تُبنى أساساً على الاعتقاد بأنه إذا تألم الأطفال بسبب أخطائهم فإنهم لن يعيدوا الأخطاء ذاتها مرة ثانية، ونحن نفترض أنه إذا دفع الإنسان ثمن غلطته التي ارتكبها فإنه سيفكر مرتين قبل أن يفعل العمل الخاطئ ذاته مرة أخرى، كما أننا نميل إلى أن نفترض أيضاً أن

كافة الأعمال السلوكية هي ناتجة عن (التفكير)، ونحن نعتقد كذلك أن كل واحد منا، بما في ذلك الأطفال، يفكر بما يفعل، قبل أن نفعله، وأثناء الفعل، وبعد الفعل أيضاً، وليس هذا أمراً صحيحاً بالضرورة.

إن قدراً كبيراً من السلوك الإنساني إنما يصدر عن المشاعر بدلاً من التفكير والعمل الفكري، وسيتسبب هذا في مشكلة حقيقية عندما نعاقب الأطفال على أخطائهم التي يرتكبونها، ولا بد من توفر ثلاثة أمور للعقوبة كي تغير السلوك:

أولاً: لا بد أن يكون الشخص مدركاً للمشاعر التي تدفعه لخرق القواعد وعدم المبالاة بها.

ثانياً: يجب أن يكون الشخص قادراً على التفكير بما سيقوم به من عمل، وما هي النتيجة التي ستحدث جراء قيامه بهذا العمل.

ثالثاً: وهو الأهم، يجب أن يكون الشخص قادراً على معرفة كيفية منع نفسه من التصرف بناء على مشاعره فقط.

فإذا لم يكن الشخص قادراً على تحقيق هذه الأمور الثلاثة، وبهذا الترتيب، فمن غير المحتمل أن يكون للعقوبة أي أثر فعال على مثل هذا الشخص.

ولا يهتم كثير من الكبار بهذا التسلسل البسيط من الحوادث الذي يجري في الدماغ، لقد تعلموا كيف يعالجون هذه

الأمر الثلاثة بشكل تلقائي، ويتمكن دماغ الشخص البالغ من المرور خلال هذه السلسلة من الحوادث بسرعة كبيرة، ويمكن أن نضرب مثلاً على هذه الحالة الاستيقاظ في الصباح الباكر، وذلك عندما يرنُّ جرس المنبّه ويشعر أحدنا برغبة جامحة (الشعور) بأن يُسكتَ رنينَ المنبّه ويفطأ في نوم عميق من شدة النعاس والتعب، واللذة بالاستمتاع بدفء السرير.

إلا أن صوتاً خافتاً يعتلج في الرأس (الدماغ المفكّر) وينشط للعمل، فيبدأ المرء بحساب نتائج التغيّب عن العمل...، كالحسم من الراتب، أو ربما التوبيخ أو التسريح من العمل، وعدم التمكن من سداد قسط البيت أو السيارة، وهكذا، وستجري في الذهن محاورّة ذاتية قصيرة، وقبل أن يدرك المرء ماذا يفعل، ينهض من الفراش، ويستحمُّ، ويمضي إلى عمله.

إن سلسلة أحداث المشاعر - التفكير - العمل التي أشرنا إليها آنفاً تبدو غير معقدة جداً، إلا أنها تتطلب أن ينتقل الدماغ من وضعية المشاعر إلى وضعية التفكير، ومنها إلى وضعية العمل بطريقة سريعة، وإن هذه السلسلة من الأحداث لا تحدث عادة عند الأطفال والمراهقين، وذلك لأن دماغهم لم يتطور تطوراً كاملاً بعد، كما أنهم لم يتعلموا بعد المهارات الضرورية حتى يعلموا كيف يقنعون أنفسهم بعمل الشيء الصحيح والسليم في الوقت المناسب، بل إنهم يستمرون بالقيام بالعمل الذي يشعرون برغبة بالقيام به في تلك اللحظة.

وعندما تختلط سلسلة أحداث المشاعر - التفكير - العمل، سينتج عن هذا أن تتولى المشاعر أمر التوجيه والقيادة، وعندما تتولى المشاعر التوجيه، ينتج عن هذا (عمل فوري) ..، بل إن هناك بعض البالغين الذين لم يستطيعوا بعد التحكم بمشاعرهم، وضبط كيفية التحكم بأعمالهم الناتجة عن المشاعر المباشرة، وقد نتعرض جميعاً لاضطراب في تسلسل أحداث هذا التسلسل المنطقي المشاعر - التفكير - العمل ما بين فترة وأخرى، فنعمل بناء على مشاعرنا وليس بناء على مهاراتنا الفكرية ومحاكمتنا وتفكيرنا بالأمور، وأما الأطفال فغالباً ما يكون تسلسل أحداث العمل لديهم بناء على المشاعر - العمل، وهذا ما يقود البالغين إلى توجيه (السؤال الأزلي): (بماذا كنت تفكر عندما طلبت منك القيام بالعمل؟)، والإجابة على هذا السؤال عادة هي: (لا أدري!). وينزعج الكبار في مثل هذه الحالة، ولا يصدقون أن أي شخص، بما في ذلك الفتيان والمراهقين والأطفال، لا يدرون ماذا يفكرون أو ماذا يعملون، فما الذي يسبب حدوث هذه الحالة من الانزعاج؟ ويكمن الجواب في طريقة تنظيم الدماغ.

إن السريكمين في طريقة عمل الدماغ، فالدماغ مقسم إلى أجزاء أو فصوص، ولكل جزء من أجزاء الدماغ وظيفة محددة خاصة به وعمل محدد يقوم به، وإن جزء الدماغ الذي يمكننا من الإحساس بالمشاعر أو العواطف، يختلف عن الجزء الذي يمكننا من التفكير، وإن القدرة على التفكير بالأمور التي

يمكن أن تحدث في المستقبل (النتائج) تتطلب أن يتواصل معاً كل من الجزء الذي يمكننا من الإحساس بالعواطف والجزء الذي يمكننا من التفكير، وقد يخرج أحياناً التواصل بين هذين الجزأين من الدماغ عن السكة المحددة له وينحرف عن المسار الصحيح، وغالباً ما يحدث هذا الانحراف في المسار لدى الأطفال والمراهقين، ويجب على الكبار عندئذ التدخل (لإنقاذ هؤلاء الشباب من أنفسهم)، وكلما نما الأطفال وتطورت ملكاتهم وإمكاناتهم الفكرية والعاطفية والعقلية تقوم أدمغتهم بإجراء المزيد والمزيد من الرحلات والتواصل بين أجزاء الدماغ المتعلقة بالعواطف والمشاعر والتفكير، وبالتالي يصبحون أقدر على تقييم النتائج التي تنتج عن أعمالهم وتصرفاتهم وسلوكهم، وتتطور في النهاية المسارات العصبية وتقل تدريجياً الأعمال التي تحدث كرد فعل مباشر على تصرفات الآخرين.

ويمكن أن تتدخل أمور عديدة في موضوع تطور هذه المسارات العصبية وتتسبب في انفلات سلوك الطفل وعدم انضباطه وتقيده، وقد تنشأ هذه التدخلات أحياناً من ظروف معينة في حياة الطفل، بينما تكون في أحيان أخرى ناتجة عن خلل في عمل بعض العناصر الكيميائية العصبية، وفي أغلب الحالات، تكون نتيجة للإشراف غير المناسب والتدريب غير الكافي حيث لا يتلقى الطفل الطريقة المناسبة للاطلاع على سلوكه وتصرفاته الخاصة والحكم عليها، وعندما يُترك الحبل

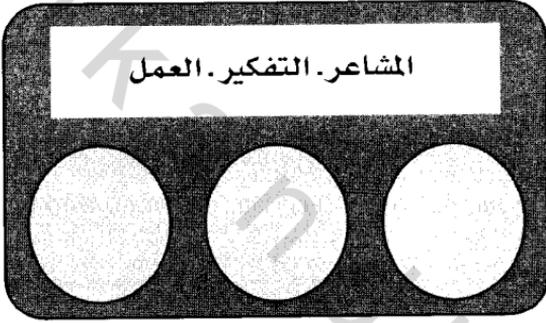
على الغارب للأطفال، ويتركون لأوقات طويلة يتصرفون كما يحلو لهم وبطريقتهم الخاصة، وعندما لا يتعلم الطفل طريقة السلوك والتصرف المناسبين، فلن تتطور أدمغتهم بالشكل المناسب، ولن تتطور أيضاً القدرة على الانتقال خلال مراحل أحداث المشاعر - التفكير - العمل بالشكل المناسب والسليم لهم.

### سلسلة أحداث (المشاعر . التفكير . العمل)

ساعد الأطفال على تطوير سلسلة أحداث المشاعر - التفكير - العمل في أدمغتهم، ونلاحظ أن العقوبة فقط لن يكون لها الأثر أو الفاعلية ذاتها، كما أن العقوبة تسبب الألم، وقد يكون لها أثرٌ إيجابي من فترة إلى أخرى، ولفترة قصيرة فقط، إلا أنها لا تضمن حدوث سلسلة أحداث المشاعر - التفكير - العمل في الدماغ عندما يمر الطفل أو المراهق بسلسلة الأحداث ذاتها في المستقبل، وسنجد هنا أن عملية الخطوات الخمسة البسيطة التي سنتحدث عنها هنا ستوفر البديل الفعال للعقوبة وحدها، وإن توجيه انتباه الأطفال والمراهقين بشكل مستمر لسلسلة أحداث المشاعر - التفكير - العمل ستعلم الأطفال كيف يمكنهم أن يمارسوا هذه الطريقة بأنفسهم ولأنفسهم في الحالات التي تمر بهم، وبالتالي، سيصبحون بدورهم قادرين على تطوير مستوى ضبط النفس الذي يحتاجونه للنجاح في حياتهم، وإن التأديب يعلم الأطفال والمراهقين كيف يمكنهم أن يفكروا بالنتائج

كيف تؤدب طفلك؟

التي سيؤول إليها الأمر، وما هي البدائل من الخيارات المتاحة لهم لاستخدامها عندما يشعرون بأنه يجب عليهم أن يفعلوا شيئاً ما مخالفاً للقواعد العامة للسلوك، فلا بد لهم أن يمروا بمراحل سلسلة أحداث المشاعر - التفكير - العمل مراراً، وبشكل متكرر إلى أن يتمكنوا من تطبيقها قبل أن يقوموا بعمل ما، بدلاً من تطبيقه بعد القيام بذلك العمل.



## الخطوات الخمسة البسيطة

إن هذه الخطوات الخمسة هي استراتيجيات تواصل وإرادة بسيطة تساعد الأطفال على تطوير تسلسل أحداث المشاعر - التفكير - العمل، وهي أيضاً تساعد على تطوير مهارات التفكير وضبط النفس، وذلك بتعزيز تسلسل الأحداث المناسب للدماغ، وسيساعدهم هذا على تنفيذ العمل بشكل مناسب حتى وإن كانوا يرغبون بالقيام بعمل غير مناسب، وإنني أعتقد أنك لا محالة ستلحظُ تغيراً إيجابياً حتى على السلوك الأكثر صعوبة، وذلك إذا ركزت على استراتيجيات هذه الخطوات الخمسة البسيطة.

ويجب أن تتبّه - عزيزي القارئ - إلى أن (البساطة) هنا لا تعني (السهولة)، إذ إن بعض هذه الاستراتيجيات ستتطلب التزاماً صادقاً وأصيلاً بمبدأ الثبات والاستمرارية، كما يجب التدرب عليها إلى أن تصبح (عادة) طبيعية لكل من الطفل والبالغ معاً، وإن المحافظة على مبدأي الثبات والاستمرارية ليس أمراً سهلاً دائماً، إذ إن هذا التسلسل قد يضطرب حتى في أذهان الكبار أحياناً وذلك عندما نتصرف بناء على مشاعرنا وعواطفنا بدلاً مما نعرف أنه التصرف الأفضل في مثل تلك الحالة، وإن إدراك هذه الخطوات الخمسة البسيطة سيساعد المرء على ضبط المشاعر ومنعها من التسبب بإصدار ردود أفعال تتسبب بإحداث

نتائج خاطئة على الآخرين، وإن هذا يعلم المرء كيف يعلم أطفاله طريقة التصرف والسلوك الصحيحتين حتى عندما تفشل العقوبة في تحقيق ذلك.

وإن الخطوات الخمسة البسيطة للإرادة الفعالة ستساعدك على فهم سبب معاقبة الأطفال على تصرفاتهم غير المقبولة واستمرارهم في فعل الأمور ذاتها التي أوقعتهم في المشكلات في المرات السابقة، كما ستساعدك هذه الخطوات على التحول من تطبيق وضعية العقوبة غير الفعالة والانتقال إلى وضعية التأديب الفعال، ولا شك أن أفضل طريقة لتعليم احترام القواعد وضبط النفس هو أن يجعل الإنسان من نفسه القدوة الحسنة الصالحة التي تحترم هذه المبادئ وتطبقها وتلتزم بها أمام الأطفال.

وإذا التزم المرء بممارسة هذه الاستراتيجيات فإنه - دون ريب - سيشعر بالرضى والاطمئنان والراحة، وسيكون مثل معلم للصف الأول الابتدائي طلب من أحد تلاميذه مرة أن يفكر بالتصرف الذي تسبب له في مشكلة، وكتب المعلم كلمات المشاعر - التفكير - العمل على الجدار بحيث يتذكر الطلاب دائماً كيف تنعكس هذه الأمور على تصرفاتهم وسلوكهم، وأنه يجب عليهم أن يفكروا بالنتائج وتسلسل الأحداث الذي يؤدي إلى اتخاذ القرارات السليمة والموقفة الصائبة، ثم طلب المعلم من التلميذ الصغير بعد حادثة غير سعيدة له، أن يفكر بما

حدث له، ووقف التلميذ الصغير أمام العبارة المكتوبة على الجدار (المشاعر - التفكير - العمل) وتأملها كثيراً، وظهرت للتو على وجهه علامات الدهشة والحيرة، ثم نظر إلى المعلم وقال: أظنُّ أن (العمل) سبق (التفكير)، وتمالك المعلم نفسه من الضحك، وأجاب التلميذ الصغير قائلاً: (أعتقد أن هذا هو ما حدث تماماً، والآن، ماذا ستفعل في المرات القادمة إذا مررت بمثل هذه المشاعر؟)، وبدأ النقاش من تلك النقطة، وقد شعر هذا المعلم بسعادة غامرة، ورضى تام عما رآه من التلميذ الصغير؛ وذلك لأنه رأى هذا الطفل الصغير يقفز قفزة عملاقة في الاتجاه الصحيح على طريق ضبط النفس، لقد بدأ هذا الطفل إدراك تصرفاته والتعرف على ضرورة (التفكير) بالعمل قبل تنفيذ (العمل)، وهذا أمر في منتهى الخطورة والأهمية.

إن تعليم الطريقة السليمة لضبط النفس للأطفال الذين يتصرفون بناء على مشاعرهم وبدافع من عواطفهم فقط يجب أن يتم على مراحل، ويجب أن تكون المرحلة الأولى هي مرحلة تعليم إدراك الذات، وإن هذه المرحلة هي بداية تعلم الإرادة الجيدة، ولا تتطلب هذه المرحلة استخدام (العقوبة) دائماً، وهي أيضاً عملية سهلة دائماً، إلا أننا إذا لم نقم بتعليم هذه المهارة الهامة جداً لأطفالنا فإننا سنجد أن معظم المحاولات التي نتخذها مع الأطفال لتأديبهم أو عقوبتهم ستثبت فشلها وعدم جدواها على الإطلاق، وسنكتشف أنها غير مثمرة بتاتاً.

إن تعليم الطفل إدراك ذاته، وضبط نفسه، هو أمر أساسي جداً للنجاح في معظم مجالات الحياة المستقبلية، إلا أن عملية التعليم هذه قد تكون واحدة من أكبر التحديات التي يواجهها المعلم في هذه الحياة، بيد أن الجوائز التي سيحصل عليها الأطراف جميعاً: كل من المعلم والمتعلم، ستكون كثيرة لا حصر لها، بعون الله وتوفيقه.