

فه التفكير والتربية

الأولاد العقلاء يتصرفون بشكل سليم وصحيح يطابق أعمارهم، لكن في حال أن الأهل يعانون من عقد ومشاكل نفسية مختلفة، فإنهم قد يجدون في تصرفات أولادهم ما يزعجهم أو يغضب أحدهم.

مثال ذلك: ما زلت أتذكر الأب الذي أتى يستشيرني في أمر ابنه الوحيد الذي يبلغ الثامنة من عمره قال: إن ولدي سليم الجسم، لكنه لا يهدأ، كثير الحركة، يلعب دون انقطاع، ولا يكثرث لأي شيء في المنزل، وهذا ما يزيدني غضباً وسخطاً عليه.

لو علمت بأن الأولاد سوف يكونون عالية علينا، لما أنجبت!!.. صمت قليلاً، ثم تابع، لا أعرف كيف يتوجب عليّ معاملته، إنه ذكي، نبيه، لا يشكو من شيء، لكنه شقي، وكنت أرغب أن يكون ولدًا هادئًا... كل ما أطلبه منك هو مساعدتي على هذا الوضع الصعب لإيجاد الحل المناسب والسليم.

إن الأب يجهل كل الجهل أن ولده ما زال في سن صغيرة لا تسمح للأهل بإجباره على التصرف كما يتصرف الكبار، فهو بحاجة إلى أن يلعب ويركض ويقفز ويرقص ويغني، وقد يرتكب بعض الأخطاء، وقد يكسر شيئاً ما في المنزل، لكن هذا طبيعي جداً، ومن الصعب إلزامه على الهدوء وعدم الحركة.

إن الشذوذ يصدر عن الأب الذي لا يحاول إدراك حقيقة الواقع ولا يريد أن يفهم حقيقة المراحل الحياتية الطبيعية التي يمر بها كل منا؟ هذه المشكلة واضحة المعالم، فالأب في قرارة نفسه يدرك تماماً بأن تصرفات ابنه سليمة وصحيحة وبأن المشكلة لا تصدر عن الابن بقدر ما تصدر عن الأب.

لمعالجة هذا النوع من المشاكل، علينا أن نعتمد على مبدأ ((التفكير السلبي)) مع العلم بأن أكثر المعالجات السابقة للمعضلات تعتمد على مبدأ ((التفكير الإيجابي)).

فالتفكير السلبي يعتمد على الذم...

أما التفكير الإيجابي فهو يعتمد على المدح. الأهل كثيراً ما يرددون داخل المنزل وخلال فترات المصادمة مع الأولاد، أنت لا تفهم!.. أنت لست ذكياً..! أنت فاشل!.. إلخ...

هذه الكلمات قد ترسخ في ذهن الأولاد مفهوم ((النقص)) الذي قد يعيق مسيرتهم المدرسية والعملية.

أما الكلمات من شاطر، ذكي، نبیه، فإنها نادراً ما تكون من حصة الأولاد، مع العلم بأنها أساسية لشدة عزائهم، ولمساعدتهم على تخطي أكثر الصعوبات التي قد تعترض طريقهم، لأنها تضاعف من ثقتهم بأنفسهم.

مثال آخر: زارني أم برفقة ولدها الذي يبلغ الثانية عشرة من عمره... وعندما حاولت التحدث إلى الولد على حدة قال لي: أنا لست ذكياً، ولا أفهم شيئاً، وأنا مقتنع بذلك، ولا يهمني شيء في الحياة... لكن بعد اختباره علمياً، اكتشفت أن درجة ذكائه هي بمعدل: ۱۰۰ / ۸۲ أي أنه أذكى من ۸۲ ولداً من عمره وأقل ذكاءً من ۱۷ ولداً، فأجبتة يا ولدي أنت ذكي جداً.. هنا أجابني منفعلاً: إن أمي تقول لي دائماً: أنت فاشل، أنت لا تفهم شيئاً، فعرفت أن تفكيره السلبي ناتج عن تربية سلبية فاشلة، هنا طلبت مكالمة الأم وطلبت منها عدم ترداد مثل هذه العبارات على مسمع طفلها، مع محاولة ترديد العبارات من شاطر - ذكي...

بعد فترة من الزمن لاحظت الأم أن ابنها أخذ يحقق نجاحات واسعة و متعددة في مدرسته وفي علاقاته مع الآخرين، وذلك يعود إلى مبدأ الإقلاع عن استعمال التفكير السلبي، والاعتماد فقط على مبدأ التفكير الإيجابي.

إذاً فالتربية المنزلية للأولاد تتطلب ذكاءً وفطنةً من الأهل الذين يتوجب عليهم معاملة أولادهم من خلال اعتماد مبدأ التفكير الإيجابي الذي يعتبر حسب بعض علماء النفس الوسيلة الوحيدة لنجاح الأولاد في أكثر المجالات الحياتية.

ماذا تريد من الحياة ؟

الصحة والسعادة والنجاح هي الأمور التي نريدها وننشدها جميعاً. ومع ذلك كم منا من يسعى لتحقيقها ؟

إن سير الحياة على وتيرة واحدة أكل، ونوم، وعمل، من أعم أسباب الشقاء والتعاسة وأكثرها شيوعاً.

خطّط عملك، وأعمل على تنفيذ خطتك !

تعلم أن تمضي على الدوام وفقاً لخطة ثابتة، احتفظ معك بمفكرة تدون فيها الأشياء التي تريد إنجازها، وخطتك للعمل غداً، وفي الشهر القادم، وفي السنة القادمة، وقد يبدو لك هذا في بادئ الأمر عمل أطفال، ولكن جرّب اتباع طريقة "الورقة والقلم" ورسم الخطة.

إن جانباً كبيراً من سعادتنا في الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا. ومن الأشقياء من يعترفون أنهم كانوا كمن يجرفهم التيار. إنهم ربان سفن في البحر يجولون فيه على غير هدى وإلى أين المسير ؟

هذا أمر لا يهم !

عائق فجائي

وماذا يكون لو أن الخطة التي رسمتها قد اعترضها عائق فجائي؟ إن عليك في هذه الحالة أن تضع خطة جديدة لتساير ظروفك المتغيرة. إذ يجب ألا نتشبث بخطة واحدة لا تتغير مهما تغيرت الظروف. وضع خطة معناه العمل على تحقيقها، والنجاح في تحقيقها يفضي بك إلى السعادة. كالمهندس الذي يشيد جسراً، فهو إنما يشيده بناء على تصميم موضوع، ونجاحه في إنشائه يسعده، فلم لا تستعرض ما تريده من الحياة. وما تبتغي تحقيقه من الأهداف؟ ثم تطبق "خطة الحياة".

وهنا يمكن أن أناقض "جوته" في قوله: "إن الحياة فن يجب أن يتعلمه كل إنسان، ولكن ما من أحد يستطيع أن يلقنه لأحد".
فإني أعتقد أن الحياة الناجحة علم. ما دام العلم هو "حقائق منظمة" فمن الطبيعي أن نفترض أن علم الحياة يقوم على التنظيم الحاذق لعادات المعيشة والنجاح ولك أن تعدلها وتحورها أو تستخدمها جميعاً، وفي العلم العسكري يقولون "إن التنظيم والتخطيط كسب ثلثي المعركة":

١- لكي تتمتع بالصحة البدنية والعقلية:

يجب أن تتال القدر الكافي من النوم، وتروض نفسك على الاعتدال في تناول الطعام، وتخلق عادات معيشية طيبة، فارع قواعد الصحة الملائمة لك. ورفه عن نفسك بمختلف أنواع التسلية.

٢- لكي تعرف نفسك:

ادرس مواضع الضعف وعض نفسك عن النقص.

ضع قائمة بقدراتك وإمكانياتك، وحل أخطاءك وأصلحها وتعلم كيف تحل مشاكلك الشخصية بحذق وحصافة، وتكشف عن الدوافع التي تخفي وراء سلوكك؟ افهم ما فيك من "مركب النقص" وتغلب عليه.

وحذار أن تياس. أصلح شخصيتك من وقت لآخر، كلما دعت الضرورة، واجعلها كما تود أن تكون.

٣- لكي تتمكن من معايشة الناس:

كن صادقاً، ولكن في لباقة وكياسة، وتوخ المرح في مناقشاتك، وتجنب التهكم والسخرية في الجدل. وتعلم كيف تتقبل النقد بصدر رحب، وكيف تكسب الأصدقاء عن طريق الاحتمال، والتسامح، والحب. وكن عطوفاً غير أناني. وتجنب كل مظاهر الغرور ولا تكن صلب الرأي عنيداً.

٤- لكي تتكيف مع عملك:

اهتم بعملك، وأده في مهارة، وتجنب البطء، ولا تضيع وقتك في أحلام اليقظة، وكن سمحاً متعاوناً، واحذر أن تكون شديد الحساسية، وكف عن التفتيش عن الأخطاء. ولا تهمل مظهرك الخارجي، ولا تجعل لك أعداء في العمل، واهتم بشئونك وحدك، وأحسن تقدير الغير.

٥- لكي تتجح في زواجك:

اجعل من الزواج مغامرة غرامية دائمة، وشهر عسل مستمر، تجنب الغيرة والجدل، وكن منصفاً، واجعل نصب عينيك إدخال السرور على نفس شريكك. كن عطوفاً متسامحاً، وتعلم كيف تضحى. لا تنتقد ولا تؤنب في قسوة واضبط عواطفك، وإياك أن تصبح "أعزب" وأنت متزوج، أو "عانساً" وأنت متزوجة !.

٦- خطة للتنفيذ:

لا تتوقف عن التعليم، وسر دائماً في طريق التقدم، ولا تكن كسولاً، اجتهد في تحقيق آمالك، واحذر أن تثبط همتك، ووجه جهودك إلى هدف واحد وتمم ما بدأت به دائماً، وتعلم أن تستمتع بعملك، وأن تستغل كل إمكانياتك وتكسب الثقة عن طريق العمل. وكن مستمعاً جيداً. فالله خلق لنا أذنين وفماً، لكي نسمع أكثر مما نتكلم " نثرثر ".

٧- خطة للاستمتاع بالحياة:

روض نفسك على أن تصبح ذا مزاج معقول، ولا تكن متشائماً، اضحك كثيراً، وابتسم أكثر، واكسب أقصى ما تستطيع من الأصدقاء، واحصل على نصيبك الأسبوعي من التسلية والترفيه، واخلق اهتمامات جديدة، وهوايات ترضاها. اقرأ كثيراً من الكتب الجديدة، واستمع إلى الموسيقى، وتقبل السعادة كحالة عقلية " إن من غير الطبيعي أن تكون شقيماً بائساً " .

٨- اتخذ لنفسك فلسفة في الحياة:

تمسك بعقيدتك الدينية، ودافع عن مثلك العليا، واخلق في نفسك مناعة ضد الخيبة، ولا تكن مفرطاً في إرهاق الضمير، وقلل من النزعة المادية في نفسك، وكف عن استغلال أصدقائك، وتجنب التحيز والتعصب، ولا تحقد على أحد، واحذر أن تصبح عدو نفسك.

٩- لكي تمنح العالم خيراً ما تستطيع:

كن نافعاً، وكن اجتماعياً، وشارك الآخرين فيما تعلمته من تجاربك، وكن مصدر وحي وإلهام لغيرك، وأشرك العالم في نجاحك، وامد يد المعونة في الأمور الجديدة. عاون البائس، وتقبل تبعات الحياة في رضاء، وابدل جهدك في كل ما تؤديه، وكن جزءاً من العالم الذي تعيش فيه. إن كثيرين بغرائزهم بدلاً من رسم الخطة لحياتهم، لخوفهم من المستقبل غير الآمن. وهم يمثلون للقدر لأنهم لا يتكهنون بما تأتي به الحياة من يوم لآخر.

وإني لأعتقد أن الخوف هو أساس كل الاضطرابات العصبية والنفسية، وقد قال أحد الحكماء يوماً: "إن أجدر الأشياء بأن تخافه هو الخوف نفسه"!.

وأخيراً اجعل شعارك في هذه الحياة: " القناعة والكبرياء ". أي تقتنع بما أنت فيه ووصلت إليه بعد جهد ، وأن لا تخنع أو تستجدي ، أو تقول حاضر ، موافق ، وتعيش على حساب الآخر.

تدريب على قانون الذبذبة

إدراك الذات

لا تأخذ هذه الأسئلة جدياً من الناحية المنطقية فهي أقرب إلى الناحية النفسية ، وتأمل هذه الأسئلة والجواب الذي يخطر لك حدسياً اكتبه دون أن تفكر فيه ، بل دع صوتك الداخلي يجيب على أسئلتك وضع ثقتك بحدسك(صوتك الداخلي).

أمثله على الأسئلة

هل أنا مدرك لمواهي وكفاءتي؟ أم هل أنا غريب عن نفسي؟

هل وجدت نفسي؟

هل أعرف من أنا؟

بعد أن انتهيت من تمرين على إدراك الذات واستطعت أن تشعر بحدسك

ادخل إلى تمرين:

إدراك الآخر

أن تأخذ صورتين لا تعرفهما من مجلة وحاول أن تتعرف على هذين

الشخصين وتصفهما حسب الأسئلة وانفتح جيداً إلى حدسك (صوت الداخلي).

صحيح أنك لا تعرفهما ولكن ستصاب بدهشة من مدى ما ستدركه
عنهما ستكتب عنهما قصة حقيقية.

أمثله على أسئلة إدراك الآخر

من هما هذان الشخصين أي اسمهما وماذا يعملان؟
وما الفرق بين الشخصين من صفاتهما وأعمالهما وأخلاقهما؟
أما كيف أعرف مصداقية حدسي، بالتأكد مما كتب عن هؤلاء
الشخصين منقولاً من كتاب الفراسة وقوة الحدس للمؤلف: فيليكس
أيشباخر.

هذه هي الحياة بطبيعتها..

وهؤلاء نحن بطبائنا..

الحياة صورة ذات أبعاد متناهية المدى..

هيئة ثابتة تسير على نهج رتبته الخالق تبارك وتعالى..

بينما نحن ذوات، ذات انعكاسات مختلفة النظير..

لكل منا نظرة مبنية على تراجيم تلك الذات لمضمون تلك الحياة...

نظرات مختلفة..... لمنظر واحد..

في بعض الأحيان تصطدم تلك النظرات بأخرى معاكسه لها..

تصطدم لكون كل شخص يرى ما يريد أن يراه..

تأهت تلك الصورة بين نظرة هذا ورمقة ذاك..

محدثةً خلافاً في بساطة إيقاع شكلها المتناغم..

تقع تلك الصورة في شرك نسجه الناظر لها بعين المعاین الفاهم..

ليس هو المخطئ

ولست أنت المخطئ

ولا أنا

فلكل منا منظاره الخاص الذي بدوره منطق نفسه في عيوننا لنرى به تلك

الصورة..

تلك عينات بسيطة لواجهة (كم) منظار بشري..

فنحن لا نرى الحياة مثلما يراها غيرنا، فتجاربنا مختلفة..

كم هو جميل أن نعي بأن لكل منا واجهة مختلفة تطل بها ذاته على

الحياة..

وكم ستيسر تلك الحياة أمام خط سير وجهاتنا لمجرد إدراكنا، وتفهمنا،

واحترامنا لفكرة كون لكل شخص منظور..

قواعد الاسترخاء

أربع خطوات فقط تذكرها وتمرن عليها في أي وقت تشاء وفي أي حال..
تذكرها وقم بها مباشرة وستجد نفسك مسترخياً ومسيطرأ على نفسك..

- واحد

خذ نفساً عميقاً نسبياً من البطن لمدة ٤ ثوان (١ .. ٢ .. ٣ .. ٤)..

أحبسه في صدرك لمدة ٤ ثوان (١ .. ٢ .. ٣ .. ٤)..

ثم أخرج الهواء من صدرك لمدة ٨ ثوان (١ .. ٢ .. ٣ .. ٤ .. ٥ .. ٦ .. ٧ .. ٨)..

أعد ذلك وتنفس بعمق بدون أعداد أو زمن..

- اثنان

لاحظ الكتفين وأنزلهما إلى الأسفل قليلاً واترك الكتفين بحالة استرخاء

لطيفة..

- ثلاثة

لاحظ أسنانك والفكين المشدودين وافتح فمك قليلاً تجد أنه بحالة

استرخاء لطيفة..

- أربعة

لاحظ التجاعيد والتوتر في جبينك واتركها تسترخي وغير مشدودة..

أنت مسترخ الآن.. نعم.. ثق بنفسك..

مسيطر على أعصابك.. نعم..

أقوالك متزنة وهادئة.. نعم..