

الوحدة الثانية

الأب وأبوة الأبناء

القسم الأول: إطار عملي عام للأب و الأبوة المؤثرين في الأسرة والأبناء

1- الصحة الجسمية و الشخصية العامة

2 - الأب والأبوة المؤثران في الحياة الأسرية وتربية الأبناء

3- اندماج الأب في الحياة الأسرية و تربية الأبناء

القسم الثاني: أدوار إنسانية ووظيفية عامة للأب في الأسرة وتربية الأبناء

1-الأب شخص و إنسان

2- الأب زوج في الأسرة

3- الأب و تربية الأبناء

4- الأب عامل و ممول للأسرة

5- الأب ورعاية كبار السن

و منتج و مبدع يستحق العناية و الاحترام و التكريم

القسم الأول

إطار عملي عام للأب و الأبوة المؤثرين في
الأسرة والأبناء

1- الصحة الجسمية و الشخصية العامة للأب

2 - الأب والأبوة المؤثران في الحياة الأسرية وتربية الأبناء

3 - اندماج الأب في الحياة الأسرية وتربية الأبناء

الموضوع الأول

الصحة الجسمية و الشخصية العامة للأب

مقدمة

الأب عماد الأسرة. وبموت الأب من الدنيا يتيّم الأبناء، ويفقدون أهم نموذج يقتدون به في حياتهم وبناء شخصياتهم السلوكية... أما موت الأب (نفسياً وشكلياً) من الأسرة بالطلاق أو الهجر أو السجن، فإن الأسرة: زوجة وأبناء، تنكسر حياتهم الأسرية وينحرم الأبناء والأم نفسياً ومالياً وإدارياً واجتماعياً من أهم مصدر لاستقرارهم الحياتي بالداخل (داخل الأسرة) ولتوازن علاقاتهم العامة مع الخارج (الناس في الحياة اليومية). وتنهّز ثقّتهم بأنفسهم وبالأخرين ثم تعثرهم

أمراض نفسية وسلوكية عديدة، خاصة مع ضعف شخصية الأم أو/و عدم تركيزها على أبنائها وأسرتها.

وقد كرم الله الأب والأبوة في العديد من الآيات في القرآن الكريم، نذكر منها:

(فإذا قضيتم مناسككم فاذكروا الله كذكركم آباءكم أو أشد ذكرا فمن الناس من يقول ربنا آتانا في الدنيا وما له في الآخرة من خلاق) سورة البقرة، الآية 200.

أما الرسول (صلعم)، فقد عزز مكانة الأب والأبوة في الأسرة، التي أوردها الله في القرآن الكريم بعدة أحاديث، نذكر منها: (لا ترغبوا عن آبائكم، فمن رغب عن أبيه فهو كافر) رواه البخاري ومسلم. و (لا تعق والديك وإن أمراك أن تخرج من اهلك ومالك) رواه احمد والطبراني.

والأب كما تشير الأدبيات الأسرية، هو قوة نفسية ومادية لا تعوض ولا تستبدل من وجهة نظر الأبناء. فوجود الأب في الأسرة ونظرة حانية أو متأملة منه للأبناء، ولما يقوم به من تصرف وسلوك، وكلمة توجيه أو مديح وثناء وتشجيع للواحد منهم تساوي لديهم في العادة: الدنيا وما فيها وتفعل كلها فيهم فعل "السحر"، ولا يمكن تعويضه في ذلك من أي إنسان آخر في الأسرة أو قريباً منها.. حتى الأم أحياناً.

إن الأب العفي في نفسه وشخصيته ودوره الأبوي هو عماد ورب الأسرة وقائدها، والمؤثر الأول لشؤون حياتها، والمرجعية الإجرائية لكل أو معظم تعاملاتها وحاجاتها خارج البيئة الأسرية. وبدون الأب، تكون الأسرة نصف أسرة، كما تكون حياتها استثنائية غير عادية في العديد من حالاتها وأنشطتها ومواقفها اليومية.

والأب هو العامل التوأم للأم، المؤثر في تربية وتنمية الأبناء وحل مشاكلهم الشخصية والسلوكية المتنوعة. وبدون الأب جزئياً بالغياب لفترة طويلة متواصلة نتيجة السفر أو الحجز أو السجن، أو كلياً بالموت أو الهجر أو الطلاق، تتكسر الأسرة

والحياة الأسرية نفسياً وإدارياً واجتماعياً واقتصادياً، متحولة لاجتماع مدني ناقص بوالديه منفردة من الأم وبرحلة طويلة ممتدة من المعاناة في الحاضر والمستقبل.

والأب الموجود أسرياً، ولكنه غير فعال في قرارات الأسرة وتربية الأبناء هو أيضاً غائب حاضراً: ضرره أكثر من نفعه لدرجة موازية لما يحدثه موته أو اختفاؤه من آثار سلبية على الاستقرار النفسي والاجتماعي للزوجة والأسرة والأبناء.

ومن هنا، فإن نموذج الأب الذي نقدمه هنا ضمن الإطار العملي العام للأبوة المؤثرة، يتمتع سلوكياً ميدانياً (وليس نظرياً بالكلام) بعدة مواصفات وأدوار أولها: **الصحة الجسمية والشخصية العامة.**

إن تمتع الأب بالصحة الجسمية والشخصية النفسية العامة هو مقدمة أساسية أولى ومنطقية كبرى لإمكانية امتلاكه لأبوة مؤثرة. فمن غير المتوقع أن يكون الأب هزيل الجسم مريضاً أو/ ومشوش النفس قلقاً أو مكتئباً أو حزيناً أو مضغوطاً نفسياً قادراً على تحمّل حوادث الحياة اليومية، ويكون في نفس الوقت مؤثراً أبوياً في الأبناء والحياة الأسرية.

إنه لا يمتلك في مثل هذه الظروف الصحة الجسمية والنفسية السلبية، الإدراك الكافي لصناعة القرار، ولا الجسم القادر على تحويل الكلام والأهداف إلى أفعال. ناهيك على مشاكل الوظيفة أو العمل التي تحرمه في الأرجح جزئياً أو كلياً من الدخل المادي الضروري لسد حاجات الأسرة والأبناء اليومية، بالإضافة لحاجات دوائه وصحته الجسمية والنفسية العلية.

إن صحة جسم الأب هي ضرورة لصحته الشخصية والنفسية، والتي بدورها ضرورة لصحته السلوكية الأبوية (وغير الأبوية في واقع الأمر). وبينما خصصنا أعمالاً مستقلة في السلسلة الأسرية الحالية، يتناول أحدها موضوع: الصحة الحياتية للأسرة، وثان: صحة الأسرة والغذاء، وثالث: صحة الأسرة ورياضة الجسم، ورابع:

الصحة النفسية للأسرة، وخامس هام: الام وأمومة الأبناء، فإننا نؤكد هنا للأب،
مراعاة المبادئ الصحية التالية:

1- **الغذاء المتوازي الكافي** كمأ ونوعاً وكيفاً: المتكامل يومياً بحيث يحتوي على مقادير متوازنة من البروتينات والنشويات والدهون والفيتامينات بحسب طبيعة الجسم والعمل اليومي والصحة العامة للأب وذلك بدون إفراط وتفريط.

2- **الرياضة الجسمية المناسبة** من حيث الحركة والمدة الزمنية، يومياً كلما استطاع إلى ذلك سبيلاً، أو لثلاث مرات أسبوعياً ولحوالي نصف ساعة في كل مرة.

3- **العمل اليومي المناسب** من حيث المتطلبات الادراكية والانفعالية والحركية، مع التأكيد على عدم تجاوز الحد الأقصى المتاح للاب كانسان أو/و ثم أباً ثانياً.

4- **تبني حياة عادية في حوادثها اليومية** مع عدم التعرض لمفاجآت حادة طارئة: سارة أو مؤلمة، أو شديدة ضاغطة نفسياً وجسماً لدرجة قد تؤدي إلى انهيارات صحية لا تحمد عقباها أبوياً وأسرياً.

5- **الارتياح النفسي** وأخذ الأمور على عواهنها وعدم الانفعال الشديد لأتفه الأسباب أو لأشدها... يمكنك كأب التآثر بالأحداث دون الاحتراق نفسياً بسببها... والتأمل فيها وما يمكن عمله، بالتشاور مع الزوجة الأم، وربما الأب والأم والأخوة إذا كان هؤلاء على علاقة طيبة ووفية بك وبالأسرة، للتعامل مع الحوادث الضاغطة أو الكبيرة.. لكن لا تفقد صوابك النفسي كما يقال، فتسيطر عليك الأمور بدل سيطرتك عليها، وتجرفك في مجرياتها ونتائجها... قد يكون هذا الأمر صعباً في البداية، لكنك حاول بالتدريب على المواجهة الحكيمة المتأملة للأمور.. ومع الزمن وتراكم الخبرة، سيكون تناولك لشؤون ومشاكل الحياة عادياً وتلقائياً.

6- **التطي أبويا بالخصائص النفسية** التالية في التعامل مع الزوجة والابناء.

التناغم في الأقوال والأفعال وبين الأقوال والأفعال نفسيهما. وتناغم الأب عند الكلام وفي السلوك ثم في الكلام عن شيء بالنهي عنه أو الأمر به وسلوكه نحو هذا الشيء،

يعني عدم التناقض من ظرف أو موقف لآخر ومن حالة إلى حالة أخرى. وكلما ضاقت الفجوة أو الفروق بين ما يقوله الأب ثم يعمل به بخصوص ذلك، يكون في نظر الأبناء (والناس) متناغماً غير متناقض وموثوقاً غير متقلب، يعتمد عليه ويعتدّ بوعده.

والأب المتناغم في قوله وسلوكه، يربي في الأبناء شخصيات سوية غير متناقضة، واثقة من نفسها وقراراتها وعلاقاتها مع الآخرين ومع الحياة بوجه عام.

أما الأب الذي ينهي عن الكذب ثم يكذب، وعن التدخين ثم يدخن، وعن الانحراف ثم ينحرف، وعن البخل ثم يبخل، وعن الكراهية ثم يكره، وعن المناورة ثم يناور، وعن الإهمال ثم يهمل، وعن عدم الوفاء ثم ينكر الجميل، فيكون فاضحاً في عدم وفائه للزوجة الأم والآخرين الأوفياء له.. يكون مثل هذا الأب معلولاً نفسياً، لا يصلح لذاته الحسنة القويمة التي خلقها الله فيه ثم لأسرته وأدواره الاسرية المتنوعة. كما يكون في الحالات المتطرفة المستمرة، وبالأعلى على حياة الأسرة والأبناء، ومصدراً لشقايتهم ولانحرافاتهم النفسية والسلوكية.

ومهما يكن، يمكن للأب المحافظة على التناغم (عدم التناقض) في التعامل مع الزوجة والأبناء، باعتبار ما يلي:

✗ عدم التقلب كثيراً في المزاج والانفعالات. وهذا لا يعني عدم غضب الأب مثلاً من سلوك غير حسن قام به الأبناء، ولكن المهم هنا أن يكون غضبه مبرراً وأن لا يفقد التحكم في نفسه بالسباب والكلام الجارح لمشاعر وشخصيات الزوجة والأبناء. كما أن الميول والانفعالات والأمزجة المتقلبة للأب تهز ثقة الزوجة والأبناء به أولاً، ثم بذاتهم والآخرين حولهم وتسلبهم الشعور بالأمن والأمان في أنفسهم.

✗ الالتزام الكامل بالكلمة حتى لو بدا الأمر للأب بعد قول شيء للزوجة أو الأبناء أو وعدهم بشيء، إن ذلك يكلف وقتاً أو جهداً أو مالاً أكثر مما يتوقع.. إن المبدأ العصيب هنا للأب والأبوة المؤثرين هو المضي قدماً فيما قال أو وعد به حتى النهاية.. ثم التعلم من الموقف درساً للتصحيح أو التوجيه أكثر في المستقبل.

الوضوح في الميول والخيارات والتعليمات السوية الخلقية.. إن أي غموض في هذا الشأن أو تهاون أو ضعف في الأداء والتوجيه والمتابعة أو فروق (أي تناقض) بين القول والعمل بخصوص أي منها، يؤدي لا محالة إلى سلبات خطيرة على الزوجة والأبناء والحياة الأسرية ويفقدون أيضاً كما نوهنا آنفاً الشعور بالأمن والأمان في حاضرهم والمستقبل.

الموثوقية في جداول العمل والأنشطة اليومية، أي أن يكون هناك توافق تام بين ما يقوله الأب بشأن أعماله يومياً وأفعاله في الواقع بخصوص هذه الواجبات، وإن يكون أمينا مع الأسرة عند حدوث تفاوت بينها أحياناً نتيجة السهو أو لحسن النية...

إن الأسرة وخاصة الزوجة ثم الأبناء (الكبار الراشدين بطبيعة الحال) يتوقعون من الأب الثقة فيما يقول ويعمل.. فلا يقول لهم مثلاً أنه مسافر إلى الخارج لسنة كاملة، بينما هو ذاهب إلى السجن عقاباً لقضية نظامية معينة، أو أنه ذاهب إلى وظيفته أو عمله اليومي، بينما يوحي زملاءه بتغطية أمر عدم وجوده في الوظيفة أو العمل لقضاء نزهة أو لقاء مقبول أو مرفوض مع أحد المعارف؟! إن مصداقية الأب والتعويل على صحة وعدم تناقض كلامه مع سلوكه، هي شروط شخصية ونفسية مسبقة لصحة أبوته وتأثيره المقصود على الزوجة والأبناء.

التمتع بأبوة وقورة أو مهيبة.. وقورة وحيوية مرحة في آن، تحافظ على مبدئين إجرائيين معاً للحياة الأسرية، وهما: الأحكام أو القواعد ثم العلاقات بين أعضاء الأسرة.

والأب المهيبة في نفسه وشخصيته هو الذي يتبنى مجموعة من الأحكام والقواعد الحياتية المنطقية المبررة بطبيعة الحال، ويعمل بها في التعامل مع الآخرين بما فيهم أولاً: الزوجة والأبناء. ولكن تركيز الأب في تعامله الأسري على القواعد والأحكام دون الاعتبارات الإنسانية والاجتماعية الأسرية الأخرى يجعل الحياة قاسية وجافة وآلية في نفس الوقت، ويكوّن بالنتيجة لدى الزوجة والأبناء شعوراً بالمقاومة

والرفض أو المناورة والخداع في إتباع رغبات أو تعليمات الأب لتطبيق هذه القواعد والأحكام.

ومن هنا تأتي اعتبارات العلاقات الأسرية لتلطيف التصرفات الموضوعية الجادة التي تتطلبها الأحكام والقواعد في تنظيم وتشغيل الحياة الأسرية، فتضفي مسحة من الإنسانية والاهتمام والخصوصية في تعامل أعضاء الأسرة، كل واحد مع الآخر.

وعندما يتبنى الأب هذا: تطبيق الأحكام والقواعد في ضوء الحاجات والعلاقات الأسرية، يقتضي منه التوازن في دور هذين العاملين لهيبة الأبوة وتأثيرها المقصود في الأسرة بحيث لا يكون أداء احدها على حساب الأخرى.

وإن شعور الزوجة والأبناء بوفاء الأب واهتمامه بمصالحهم أفراداً وأسرة عند تطبيق الأحكام والقواعد، مع محافظته على علاقات طيبة معهم من خلال ثلاثية التوافق الأسري عموماً: التحالف والتفاهم والتفهم، عندئذ تتقبل الزوجة والأبناء هذه الأحكام والقواعد الأسرية بصدر رحب كما يقال، وباحترام واضح للأب والأبوة في آن.

إن عمل الأب أسرياً بالأحكام والقواعد بدون المحافظة على علاقات قوية مرنة مع الزوجة والأبناء، يؤدي إلى تمردهم لا محالة عليه وعنادهم معه بدون شك. أما عمل الأب بمبدأ العلاقات الشخصية غير المنضبطة مع الزوجة والأبناء، فإن هذا بالمقابل يؤدي بالفعاليات والحياة الأسرية إلى الفوضى والتسيب وعدم حساب أحد في الأسرة لدور أو قيمة الآخر. وبالطبع، فإن هيبة الأب الشخصية في الأسرة واحترام دوره فيها، تضيق لا محالة.

التحلي بالحب والحزم والانتباه خلال التعامل مع الزوجة والأبناء. بالحب يشعر الأب بالأسرة فتقدر الزوجة والأبناء حبه وعاطفته، وبالحزم يركز الأبناء على مهامهم ومسؤولياتهم الشخصية والأسرية مع إحساس بالاهتمام والعناية التي يبذلها الأب في سبيل نجاحهم. أما بالانتباه فيستمع الأب بتركيز واهتمام الزوجة والأبناء ويتفهم حاجاتهم، فيتمكن بالتالي من الاستجابة المناسبة لهم.

التحلي بالتسامح والصفح في التعامل مع الأسرة. التسامح مع الزوجة والابناء، والصفح عما قد يقومون به من تصرفات تجاهه أويسهون عنه في الأسرة أحياناً، خاصة إذا كانت ذات طبيعة ثانوية نسبياً.. كما يطلب بتواضع وشجاعة من الزوجة والابناء التسامح والصفح منهم إذا بدا منه خطأ أو تقصير أو غضب غير مبرر .

بهذا يتعلم الأبناء التوازن في الأمور والتعامل، والاعتراف بالخطأ والتراجع عنه عند الوقوع فيه، والصفح والتسامح عند المقدرة. يتعلم الأبناء بالتسامح والصفح تفهم الآخرين من خلال السلوكيات التالية:

- التعرف على ما يفضله أو يميل إليه الآخرون وليس على الأحكام التي يضعونها لقبول أو رفض تصرفات هؤلاء الآخرين.
 - التعرف على ظروف الآخرين ووجهات نظرهم بخصوص ما يطلب أو يلاحظ من تصرفات منهم.
 - قبول الآخرين بالتسامح والصفح بدل لومهم وتعنيفهم، والتحول مع ذلك إلى بناء علاقات جديدة أفضل.
- مرونة الشخصية والرغبة في التغيير والتطوير. فالأب والأبوة هما كأي ظاهرة إنسانية، يتقدمان وينتجان ويبدعان بمزيد من المرونة الإيجابية المدروسة في التعامل والتغيير والتطوير للأفضل، حيث بذلك يزيد الأب من قدراته على معرفة الزوجة والابناء والإحساس بحاجاتهم، ثم الاستجابة الفعالة أكثر لمتطلبات الأسرة والحياة الأسرية اليومية.



الأب والأبوة المؤثران في الحياة الأسرية وتربية الأبناء

مقدمة

الأب الفعال هو صانع قرار فعال في الأسرة. ليس ضعيف الشخصية مذعناً لأحد داخل الأسرة مثل الزوجة أو لقريب منها مثل أبيه أو أمه أو حماته (أم الزوجة) أو أب الزوجة أو أي قريب آخر كالعم أو الخال أو وجيه العائلة أو القبيلة كما هو معروف في البيئات النامية، أو لغيرهم من المحيطين. كما يُتوقع من الأب المؤثر أسرياً الإستجابة لحاجات الأسرة والأبناء المادية والنفس اجتماعية بالأنواع والمقادير والأوقات المناسبة.

صناعة الأب لقرارات فعالة لحياة الأسرة وتربية الأبناء

إن الأب في نظرنا هو المبادر والمنفذ الأول لصناعة القرار في الأسرة.. ولا يعني هذا أن يكون متسلطاً مستبدًا، أي "السي السيد" كما تنعته إحدى البيئات العربية! بل أن يشارك الزوجة من البداية وحتى النهاية في صناعة وتنفيذ القرارات الأسرية. يتبادل معها الرأي، ويتشاور فيما يمكن ولا يمكن، وما هو مرغوب أو حاسم لحاجات الأسرة أو غير مرغوب أو هام لها، وذلك بأسلوب عادل وهادف وشفاف أو من خلال ما اقترحناه في كتاب سابق لنا /صيانة الزواج وتصحيح العلاقات الأسرية/ الحديث + التفاهم + التفهم.

فبالحديث، يعرف الأب رغبات وحاجات الزوجة والأبناء. وبالتفاهم، يتبادل الآراء معهم حول مدى أفضلياتها لديهم أو مدى أهميتها لحياتهم ومستقبلهم. ثم بالتفهم، يقدّر ما يتقرّرون معاً من رغبات وحاجات ويعمل إجرائياً على تمويلها أو/و توفيرها لهم.

وبالمقابل، يجب أن لا يكون الأب ضعيف أو معدوم القرار، تابعاً كالظل للزوجة الأم أو لأي أحد غيرها داخل الأسرة أو خارجها. فالأب الذي يخرج من البيئة الأسرية

ويدخلها أو يعود إليها برغبة وتعليمات الزوجة الأم، ويجلس في المكان الذي تحدده خاصة عند زيارة المعارف أو الأقارب للأسرة، ويتكلم عندما تسمح له، أو تستأثر بالكلام وصناعة القرار وتبادل الآراء نيابة عنه وهو جالس مستمع يهزّ رأسه موافقاً أو لا يقول شيئاً يذكر. وتقرر الزوجة الأم ماذا تتناول الأسرة يومياً من غذاء، وتشترى من لباس، وتخرج للزيارات والأسواق كما تشاء وتعود متى تشاء، بدون معرفة الأب المسبقة والتنسيق الكامل أولاً معه..

مثل هذا الأب في مثل كل هذه الحالات هو مدمر لمفهوم وممارسة الأبوة ولشخصيات الأبناء بحد سواء، إلا بطبيعة الحال من "حفظهم ربي" وتعلموا درس الأب وقاموا ذاتياً خلال تنمية عاداتهم وأنفسهم بتلافي الخطأ الذي حدث في توازن صناعة القرار الأسري للأب والأم.

وفي كل الأحوال، يتوقع من الأب أن يكون صانع قرار واع موجه وإجرائي لحياة الأسرة وتنمية الأبناء، لأن القرارات الفقيرة تكلف الأبناء ثمناً باهظاً بفقر نموهم الشخصي. كما يتوقع من الأب أن يكون قائداً إيجابياً للأسرة. إن الأب الإجرائي هو الذي يحرك همهم وفضول الأبناء لاستطلاع مجالات واهتمامات جديدة أو غير مطروقة كثيراً في البيئات أو الأسر الأخرى، وينمي ويتابع تقدمهم في هذه المجالات أو الاهتمامات. أما بالقيادة الإيجابية، فيستطيع الأب صناعة القرار بمشاركة الأسرة، ثم مصاحبة أو/و متابعة الزوجة والأبناء في التنفيذ والحصول على النتائج.

وفاء الأب بالحاجات المادية والنفس اجتماعية للأسرة والأبناء

يمكن إيجاز هذه الحاجات المادية والنفس اجتماعية للأسرة والأبناء التي يتوقع من الأب الوفاء بها، كما يلي:

1- تمويل حاجات الأسرة والأبناء.

إن أحد الأدوار الأساسية للأب في الأسرة هو توفير الحاجات المادية المختلفة للزوجة الأم والأبناء، بدءاً من الطعام والشراب والمسكن، وانتهاء بالكساء والترويح والدواء والبيئة المنزلية الكافية في مقتنياتها من تجهيزات ووسائل معيشية يومية.

إن الأب الذي لا يعمل وهو قادر على العمل وفرص العمل متاحة له أيضاً، هو شخص بأبوة ناقصة تؤدي لواحد أو أكثر من النتائج التالية:

- ❖ خبرة الزوجة والأبناء لحياة صعبة في كل شيء بسبب الضائقة المالية التي تعيشها، خاصة عند عدم توفر دخل مالي بديل. الأمر الذي يؤثر سلباً على استقرارهم النفسي والأسري وعلى نمو شخصياتهم العادية السوية.
 - ❖ عمل الزوجة أو/و الأبناء المناسب حيناً وغير اللائق أو المعتاد حيناً آخر، لتعويض الفقر المالي للأسرة وسد حاجاتهم الآتية بالحد الأدنى كما يلاحظ غالباً.
 - ❖ انحراف واحد أو أكثر من أعضاء الأسرة نتيجة حاجاتهم المادية والإغراءات والمكائد التي يفتعلها أفراد أو جهات منحرفون لا يحترمون الله ولا تعنهم الطبيعة الخيرة للإنسان أو سوية الحياة العادية الاجتماعية.
 - ❖ فقدان الأب لأدواره الأبوية في الأسرة بدءاً بصناعة القرار وانتهاء بمشاركة الزوجة في تربية الأبناء وتسيير الحياة الأسرية.
- أما الأب الذي يعمل قدر طاقته وحسب الفرص الممكنة له، مع بعض المحاولات والطموح من أجل تحسين الوضع المادي للأسرة وتوفير حاجاتها اليومية ولو بالحد الأدنى، فلا ضير على أبوته من ذلك. إن هذا الأب مع متابعتهم للأبناء واندماجه في حياتهم، يكون في الغالب حافزاً قوياً لهم للتقدم والإبداع في تحقيق غايات كبرى شخصية وأسرية واجتماعية / حضارية عامة، قد لا يستطيعها الأبناء أحياناً في الأسرة الميسورة مادياً.

2- تعزيز الزوجة ودعم دورها في الأسرة. للأب ثلاث وظائف أساسية ولكنها متداخلة عضوياً وسلوكياً في دائرة بقاء وتقدم الأسرة والحياة الأسرية، وهي: وظيفته الأولى زوجاً لامرأة اختارها (واختارته) شريكة للحياة، وأباً لأطفال /أبناء/يتوقع منه رعايتهم، ثم عاملاً في وظيفة أو مهنة يحقق ذاته بها ويوفر من دخلهما حاجات الأسرة اليومية للبقاء والتقدم.

فالشعور بالزوجة والتعاطف معها واحترامها كشخص إنسان وزوجة شريكة للحياة، يتشاور معها ويقرر بالتفاهم معها والتفهم لآرائها أو وجهات نظرها شؤون الأسرة

وحاجاتها اليومية كزوجة من حيث الحب والمودة والمتعة والاستمتاع معاً والرفاه أو الصلبة والحديث معاً، والدعم المادي والالتزام بقوانين وأحكام الزواج، ومشاركتها مسؤوليات الأسرة وتربية الأبناء، ثم الإعجاب بها وبما تبدو عليه من جاذبية ومظهر.. تشكل جميعاً واجبات متوقعة من الأب المؤثر أسرياً في الزوجة والأبناء في أن.

ولماذا هذا التأثير المتوقع نتيجة توافق الأب مع الأم الزوجة على الأبناء؟ لأنها تكون أولاً جزءاً أصيلاً من شخصياتهم ومشاعرهم وحياتهم اليومية... فهي بحكم أمومتها وتقدير الأب لها، غالية لديهم وعزيزة في ذاكرتهم وقلوبهم، ثم لأنهم بهذا التوافق واستقرار الحياة الأسرية، يشعرون بالأمن والأمان على حياتهم في الحاضر وما يمكن أن يكونوا عليه في المستقبل. أن الأسرة التي تحضنهم بالأب والأم معا هي مستقرة وباقية وصحية وطموحة في توجهاتها من أجلهم نفسياً واجتماعياً وعملياً.

3- حماية الأمن النفسي والحياتي للزوجة والأبناء

يقول المثل العربي في مصر معبراً عن أهمية الأب الزوج: "ظل راجل ولا ظل حيطة". فالأب تماماً يوفر كما يتوقع منه في الأحوال العادية للأسرة حماية النفس والجسم من مخاطر وتقلبات الأيام، من خلال قيامه بالمسؤوليات التالية:

❖ الإحساس بالأبوة الحانية نحو الأبناء وإيصال هذا الإحساس إليهم بالقرب نفسياً وسلوكياً منهم وندائهم اللائق بأسمائهم، والتنويه إليهم ولمزاياهم وإنجازاتهم أمام الآخرين وعلى مسامع الأبناء غالباً.

❖ تدريب الأبناء على الرجولة أو النسوية الراشدة للنضج مع عمر 18 سنة، حيث:

- ❑ محافظة الأب على دوره الأبوي كقدوة لبناء سلوكياتهم وأدوارهم الأسرية.
- ❑ مراقبة الأبناء للأب في أعماله وأنشطته وتعاملاته مع الآخرين داخل وخارج الأسرة كلما أمكن ذلك. وسواء كان الأبناء أولاداً أم بناتاً، فإن مصاحبتهم للأب في أنشطته وفعاليته اليومية توفر لهم فرصاً تلقائية ميدانية وطبيعية للتعلم من الأب ومواقف الحياة وأساليب وآداب التصرف ونسخها في شخصياتهم وسلوكهم اليومي في الأسرة وخارجها.

■ متابعة الأب لتقدم الأبناء في تحصيلهم الشخصي السلوكي للرشد والنجاح في الزواج والعمل بالمستقبل، مع تعديل وتوجيه ما يلزم خلال ذلك للأفضل.

❖ التأكيد للزوجة والأبناء أفراداً وأسرة على انه(أي الأب) لهم راعياً وملتزماً بأهدافهم ونجاح حياتهم في الحاضر والمستقبل طيلة 24 ساعة في اليوم طوال الأسبوع وعلى مدى 365 يوماً للسنة. وأنه لن يتهاون في ذلك أو يتخلى عن أي منهم في أي وقت مادام على قيد الحياة.

وحتى عند الموت، فإنه يرتب لهم الأمور والاحتياجات المدروسة بعناية للعيش بكرامة وسلام، بعيداً عن القلق والخوف من غموض أو تقلبات المستقبل. عندما يقوم الأب بهذه الواجبات والتأكيدات تجاه الزوجة والأبناء، يساهم لدرجة كبيرة في تحرير أنفسهم من القلق على حالهم واستقرار حياتهم، فيخطون بثقة وعزيمة للمستقبل.

❖ التأكد من كفاية وسائل السلامة في البيئة الأسرية من حيث صلاحية عمل الأجهزة الكهربائية وتجهيزات أو تمديدات المياه والكهرباء والصرف الصحي والنوافذ والأبواب وأنواع

الألعاب المتداولة من الأبناء، ومقتنياتهم الأخرى من لباس وأدوات مدرسية وترفيهية، وتصحيح أو تصليح وصيانة ما يلزم في أوضاعها فوراً، حماية لسلامة الأسرة والزوجة والأبناء من المخاطر.

❖ تقم حاجات الأبناء وأساليب إدراكهم وتعلمهم ومن ثم الاستجابة إليهم بتعزيزهم وتشجيعهم والوقوف معهم في كل مجال ونشاط في حياتهم: في الأسرة والمدرسة ووقت اللعب وبناء علاقات الصداقة مع الأفراد.

❖ ممارسة التوازن في التعامل مع الأبناء بجنسيتهم: أولاداً أو بناتاً وعدم تفضيل جنس على آخر أو واحداً (ولداً أو بنتاً) على الآخرين. إن كثيراً من الشعور بالغبن والإهمال من الأب أو الأم لابن أو ابنة، يستمر معهما خلال الكبر وتأسيسهما لأسر مستقلة خاصة بهما.. ويبقى أمر التحيز من الأب أو الأم وإخلالهما بذلك للتوازن النفس اجتماعي المفروض في التعامل مع الأبناء، جرحاً مفتوحاً في نفس الواحد منهما، يشكو من آلامه كلما أثار الموقف ذاكرة الماضي.

ومن هنا نؤكد على الأب والأم معاً عدم التحيز أبداً في تعاملهما مع الأبناء حتى لو استلطف أو مال الأب في محبته لابن أو ابنه دون الآخرين من الأخوة والأخوات، ومحاولة العدل والتوازن في علاقاتهما وعنايتهما للأبناء بالتساوي وحسب الحاجة الملاحظة لكل منهم، دون إعطاء أهمية أو تركيزاً خاصاً لأحد على حساب الآخرين أبداً، وذلك حفاظاً على أمنهم واستقرارهم النفسي ثم الحياتي في الحاضر والمستقبل.

❖ التحدث بانتظام يومياً مع الأبناء وخاصة عند الحوادث والمواقف الصعبة في الأسرة والمدرسة والكوارث الطبيعية والبشرية كالقتل والحروب والمجاعات ومرض الأقران الأصدقاء أو تدهور العلاقات معهم. والتعاطف معهم ودعمهم نفسياً ومادياً واجتماعياً بما يلزم كلما ظهرت الحاجة لذلك.

❖ وعي مواطن ضعف وقلق الأبناء والاستجابة إليها بكل ما يلزم لتعويضهم نفسياً وسلوكياً عن هذه المواطن من الضعف.

❖ الاستجابة نفسياً وسلوكياً وعاطفياً ومادياً لحاجات الأبناء عند مواجهتهم لأزمات صحية أو نفسية أو اجتماعية في علاقاتهم مع معلميه أو أقرانهم، من خلال ميول وثقة إيجابية نحو الأبناء والحديث والتفاهم والاتصال المنفتح المنتظم معهم حتى الوصول للحلول المطلوبة.

❖ مواصلة دعم وتعزيز الأبناء نفسياً واجتماعياً ثم مادياً أن اقتضى الأمر عند الكبر والرشد والاستقلال الشخصي عن الأسرة.. يراعي الأب في هذا الإطار ما يلي:

- ❑ قبول الأبناء الراشدين والعمل على انتظام العلاقة والتواصل معهم.
- ❑ توفر الأب طيلة أربع وعشرين ساعة في اليوم كمرجع يلوذ إليه الأبناء صغاراً وراشدين عند الحاجة، سعيًا للتوجيه والإرشاد والدعم المطلوب.
- ❑ مشاركة الأم للأب في تعزيز ودعم الأبناء لتقوية ميولهم نحو الأسرة ودور الأسرة في تنمية الأبناء واستقرار حياتهم.



اندماج الأب في الحياة الأسرية وتنمية الأبناء

مقدمة

ليس أسوأ لدور الأب والأبوة في الحياة الأسرية والتفاعل مع الأبناء وتربيتهم، أكثر من التعامل معهم بحقائق وخبرات وميول وأفكار قديمة، وهم مع العصر يعيشون ويحتاجون غيرها كلياً أو جزئياً.

أو أيضاً وجود الأب في الأسرة يعيش يومياً مع كل منهم في الجسم والحركة، ولكنه لا يشاركهم في العاطفة والمشاعر، ولا يتحدث معهم ويتفهم مشاكلهم ومعاناتهم والاندماج لأقصى درجة ممكنة تسمح بها ظروف العمل والزمان والمكان في الأسرة والحياة الأسرية وتربية وتنمية الأبناء، والمشاركة في كل صغيرة وكبيرة في حياتهم اليومية، بما فيها مساعدة الزوجة الأم والأبناء في مسؤولياتهم وواجباتهم اليومية. ان الاندماج في الحياة الأسرية وتنمية الأبناء وتعزيزهم والتعاطف معهم، هي ضروريات للأب والأبوة المؤثرين.

ونحن لا نطلب من الأب بهذا عمل المستحيل.. لأن المستحيل غير ممكن في كل الأحوال. ولكن نطلب منه فقط قضاء كل أو معظم الوقت المتاح له خارج عمله والتزاماته الوظيفية اليومية في المنزل مع الأسرة، ثم يفي بما يتوقع منه تلقائياً، وذلك في الأحوال العادية للأب والعلاقات الأسرية عموماً.

ومن الآليات التي تساعد الأب في الاندماج في الأسرة والحياة الأسرية للزوجة والأبناء، الأمثلة التالية:

1. **معرفة الأبناء ووعي خصائصهم ومراحل نموهم وحاجاتهم وخبراتهم الحياتية.** يمكن للأب معرفة الأبناء أكثر ووعي حاجاتهم والاندماج في حياتهم اليومية بواسطة:
❑ التحدث مع الأبناء وتوجيه الأسئلة لهم لاستيضاح مشاعرهم وخبرات حياتهم.

- المشاركة في أنشطتهم اليومية داخل وخارج الأسرة.
- توفير فرص عملية للتعبير عن أنفسهم والكشف عن اهتماماتهم ورغباتهم.
- الاستماع للأم ولما تقوله عن الأبناء وخبراتهم وحاجاتهم.
- الاستماع لأصدقاء الأبناء ومعلميهم ولما يقولونه عن حاجات وخبرات الأبناء.
- توفير تغذية راجعة للأبناء حول إنجازهم وتقديمهم شخصياً وحياتياً.
- الاندماج في حياة الأبناء بالتركيز على ما يحتاجونه في أنفسهم وتحتاجه الأسرة فيهم.

2. **مراجعة الأب لتفاعلاته مع الزوجة والأبناء** وما أمكن من عوده وما حققه لهم، وما لم يمكن مع الأسباب لذلك، ثم التحدث معهم حول الأمر لجلاء الصورة أو الموقف لديهم.

3. **استثمار كل دقيقة يقضيها مع الأسرة** كلما أمكن ذلك، في التفاعل مع الزوجة والأبناء ومشاركتهم مسؤولياتهم اليومية المختلفة مهما كانت طبيعتها. ولا يوجد في الحياة الأسرية الحقيقية المتفاهمة أعمال تخص الرجل وأخرى حكرًا على المرأة. إن أي عضو في الأسرة: أباً أو أمّاً أو أبناء، يتوقع منه القيام بأي عمل في المنزل، طالما يمتلك الوقت له ويقدر على أدائه ويخدم إيجابياً استقرار الأسرة وتقدم الحياة الأسرية.

4. **الاعتراف بالخطأ أو التناقض في التصرف أمام الزوجة والأبناء** كلما لوحظ ذلك، والاعتذار عنه بتواضع وتفهم للموقف بدون خجل أو تردد أو موارد. لأن ذلك يفعل مفاهيم الصّحّ والخطأ لديهم، ويعزز من ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم في الحياة اليومية الأسرية والعامة بحد سواء.

5. **تأديب الأبناء مع التوضيح لهم دائماً وأبداً عن أسباب هذا التأديب.** إن الخطأ الكبير والمتكرر الذي يقع فيه الأب والأم كما يلاحظ، هو الاندفاع في عقاب ومحاسبة الأبناء على سوء تصرف ارتكبه، دون توضيح الأسباب التي يجري تأديبهم عليه، حتى يربطوا إدراكياً ومنطقياً واجتماعياً معاً منبهات واستجابات سلوكياتهم، فيجتنبوا المعاقب منها ويكرر الآخر المكافئ.

6. **التشاور مع الزوجة حول مواطن التناغم والتعارض في الأقوال والأفعال التي يقوم الأب بها مع الأبناء، والتأثيرات التي تحدثها (حسب ملاحظات الزوجة الأم) عليهم نفسياً وسلوكياً، ثم كفاءات التصحيح والتغلب على التناقضات في مثل هذا الإطار.**

7. **معرفة الزوجة والأبناء لطبيعة وتفاصيل عمل الأب خارج الأسرة، وأماكن ذلك والهواتف التي يمكن الاتصال به عند الحاجة أو الطوارئ، بدون نقص أو مواربة في هذا السياق، حتى لو كان عن حسن قصد أو مبرر كما يحدث عند أهمية وحساسية العمل وعدم مناسبة الاتصال عند كل صغيرة أو كبيرة... في مثل هذه المواقف يتفاهم الأب مع الزوجة والأبناء حول الموضوع، حتى يدركوا ما يتوقع منهم بشعور من الثقة والوضوح والأمن النفسي في حاضر حياتهم والمستقبل.**

8. **اقتراح شعور الأب بالرضا عما يقوم به مع الزوجة والأبناء من سلوكيات عاطفية مناسبة مثل: العناق والضم للصدر والهددة على الرأس والظهر، والجلوس بجانب الواحد منهم والحديث باهتمام معه...**

9. **وضع الأب خططا مدروسة لقضاء اوقات محددة مع الزوجة والأبناء والتفاعل والاستمتاع معهم وربما توفير المعارف والخبرات ومواقف التدريب السلوكي لهم لمزيد من الانسجام مع أنفسهم ومع الغير في الحياة اليومية.**

10. **التحلي بالمسؤولية الأبوية تجاه الزوجة والأبناء. إن الأبوة هي مسؤولية ومن أهم وأخطر المسؤوليات على الحياة البشرية ومستقبلها.. فإذا كان الأب وفياً ملتزماً بمسؤولياته وأدواره الأسرية المتوقعة منه، عندئذ تنمو الأسرة وتتقدم في حاضرها ومستقبلها في الأحوال البيئية العادية، بخطى حثيثة وواقعة منتجة... أما إذا تهاون الأب أو تخلى جزئياً أو كلياً عن مسؤولياته الأسرية، حينئذ، تضعف الروابط الأسرية وتتشتت الميول والأهداف وتؤول الأسرة إلى الانحلال في جوهرها، بالرغم من عيشها شكلياً في بيئة واحدة هي المنزل.**

إن الأب المسؤول يبادر في صناعة القرار ويشارك في تنفيذه وتحمل تبعات نتائجها... وأثناء هذا كله، يتعلم الأبناء احترام المسؤولية والوفاء بمتطلباتها ثم الاستمتاع مع الآخرين (أباً وأماً وأخوة) بنتائجها النفسية والمادية.

11- **الانفتاح في الاتصال والحديث مع الأبناء** عن كل شيء في أي وقت، دون قيد أو حجب لمواضيع دون أخرى. مع مراعاة الأب مخاطبة الأبناء حسب لغتهم وإدراكهم في المرحلة العمرية التي يعيشونها. يراعي الأب لفعالية اتصاله وتفاعله مع الأبناء، مبادئ مثل:

❑ **الاتصال والاندماج في حياة الأبناء** وعلاقته معهم بالعمل والسلوك، دون الكلام فقط حتى في التعبير عن حبه لهم والتعاطف معهم.

❑ **الاستماع للأبناء** باهتمام وتركيز وانتباه وصبر، وتوفير الوقت والفرص للتعبير عن حاجاتهم وأنفسهم حتى النهاية، دون المحاضرة عليهم حول المسموح والممنوع...

12- **مناقشة الأب مع الأبناء والأم** لما يناسب من قضايا تهمهم، والتشاور مع الأم حول مشاكل الأبناء وحاجاتهم، والأخذ بمعلوماتها وآرائها نظراً لقربها اجتماعياً ونفسياً وسلوكياً منهم وفهمها لهم، وتزويدها الأب بفهم مختلف للأبناء من زاوية أو اعتبارات قد لا يدركها بسبب عدم وجوده في الأسرة كما هو الحال مع الأم، طيلة أربع وعشرين ساعة في اليوم!

13- **تأسيس الأب لصلات قوية طويلة المدى مع الأبناء** بواسطة:

❑ **تقوية علاقات الأب** كابن مع والديه وأسرته الأبوية السابقة، حتى يخدم نموذجاً أو قدوة للأبناء في علاقاتهم معه واحترامهم له.

❑ **التحكم في الانفعالات والمزاج العام** وتغليب الحكمة والتوازن في التفاعل مع الأبناء.

❑ **العناية بالأبناء** وحاجاتهم منذ صغرهم والنمو النفسي والسلوكي معهم

❑ **ممارسة الصبر** وبذل الجهد والوقت والمال التي يتطلبها بناء العلاقة الأبوية القوية مع الأبناء، وعدم التذمر أو شعور الأب بعدم الرضا أو عدم الجدوى في ذلك.

❑ **توفير الدعم المادي والنفسي والاجتماعي** اللازم لبناء وتعزيز العلاقة مع الأبناء. ويمكن هنا للأمم أن تقوم بدور واضح في هذا الإطار.

14- **الاستماع المفيد للأبناء وتفهم حاجاتهم ثم الاستجابة لرغباتهم في الوقت والوسائل**

المناسبة لذلك. من مبادئ استماع الأب والاندماج في حياتهم ما يلي:

■ الانتباه والإصغاء الكاملين لما يقوله ويعبر عنه الأبناء.
■ الحدّ من المشوشات الجانبية لعملية الاستماع بإغلاق التلفاز مثلاً، أو الطلب من أعضاء الأسرة المجاورين التخفيف من أصواتهم أو الانتقال إلى مكان آخر من المنزل

■ توجيه الأب أسئلة للأبناء لاستيضاح بعض الجوانب فيما يقولونه
■ التحلي بالصبر والاهتمام خلال الاستماع للأبناء
■ مساعدة الأبناء في توجيه وتركيز حديثهم عن أنفسهم ومشاعرهم
■ النظر للأبناء خلال الاستماع إليهم والاتصال بصرياً، عيناً بعين مع ملاحظة انطباعاتهم وصيغ تعابير وجوههم والأخرى اللفظية والاستجابة لهم حسب حاجاتهم الآتية.

■ تزويد الأب للأبناء بتغذية راجعة حول ما يقولونه، وتكرار بعض تعابيرهم وألفاظهم لتأكيد انتباه الأب واستماعه الجاد لهم.

15 - مواصلة الأب في كونه نموذجاً أو قدوة للأبناء بالمحافظة ظال التعامل معهم، على نضجه وتوازنه العاطفي -الانفعالي، واحترام الآخرين داخل وخارج الأسرة، والوفاء الشخصي والذكاء العام في التصرف.

16 - ملاحظة ومتابعة الأبناء في انشطتهم وفعالياتهم اليومية في الأسرة والمدرسة ومواقف الحياة اليومية، كلما استطاع الأب ذلك، مع التوجيه والإرشاد للأفضل كلما ظهرت حاجة لذلك.



القسم الثاني

أدوار إنسانية ووظيفية عامة للأب في الأسرة وتربية الأبناء

1- الأب شخص وإنسان

2- الأب زوج في الأسرة

3- الأب وتربية الأبناء

4- الأب عامل و ممول للأسرة

5- الأب ورعاية كبار السن

و منتج و مبدع يستحق العناية والاحترام والتكريم

الموضوع الأول

الأب: شخص وإنسان

مقدمة

من حق الأب -كما هو الأمر من حق الأم، أن يتمتع بصحة جسمية عافية، واستقرار نفسي بدون ضغوط أو مصاعب كثيرة، وأن يبدو بمظهر لائق أو جذاب، وأن يعيش في الأسرة حياة مريحة نفسياً ومادياً بدون مشادات أو نزاعات أو عقوق أسري ملحوظ. نوضح حاجات الأب الشخصية والإنسانية بما يلي:

الغذاء الصحي المتكامل الذي يحتوى على مقادير كافية ومتوازنة لصيانة ونمو الجسم، من البروتينات النباتية والحيوانية، والكربوهيدراتية من نشويات ودهون ثم الفيتامينات. وتتحدد المقادير المناسبة من هذه العناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم، بناء على نوع عمل الأب وطبيعة جسمه والتمثيل الغذائي في خلايا هذا الجسم (بما يدعى الميتابوليزم) حيث تحرق هذه الخلايا ببطئاً أو سريعاً السعرات الحرارية التي تنتج من تناول الغذاء.

ممارسة الرياضة كلما استطاع إليها سبيلاً. ومع أن الرياضة هامة لصحة الجسم وخاصة رياضة المشي، إلا أن الأب الذي يعمل في وظيفة أو مهنة ذات طبيعة متحركة، أو تتطلب أداء حركياً متواصلاً طيلة ثماني ساعات، فإن الرياضة الجسمية المطلوبة هنا تكون كافية وأكثر من حاجة الجسم. بل قد يحتاج مثل هذا الأب إلى أمرين ضروريين لبقاء الجسم والنفس: الاسترخاء والهدوء وسكينة الجسم ليتمكن هذا الجسم وأعضائه من استعادة النعمة الحركية الطبيعية لأعضائه المختلفة ثم لغذاء إضافي وربما غني بالنشويات لتزويده بالطاقة الضرورية لحيوية ونشاط جسمه.

المحافظة على مظهر شخصي لائق. إن المظهر هو عنصر أساسي في شخصية الإنسان العامة. وإن يبدو الأب (وكل عضو في الأسرة في واقع الأمر) بمظهر شخصي حسن من حيث اللباس والترتيب أو التناسق العام والنظافة والرائحة الجسمية، هي كلها هامة لصحة الأب الجسمية والنفسية، ثم لتفاعله وقبوله الاجتماعي في البيئة داخل الأسرة ثم من الآخرين في العمل والحي والمواقف الحياتية المختلفة.

وليس عصبياً لشخصية أو المظهر الشخصي للأب أن يبدو بملابس فاخرة مستوردة من الغرب أو الشرق (كما يباهي البعض جهلاً أو خطأ بذلك)، بل المهم أكثر أن تكون هذه الملابس نظيفة وصالحة غير عتيقة جداً أو بالية كثيراً أو ممزقة، ومتناسقة مناسبة الألوان وبسيطة غير معقدة أو متداخلة في تفاصيلها وأشكالها أبداً، حيث يبدو الأب بمثل هذه الملابس: واقعيًا واجتماعيًا أكثر، وحضارياً ذواقاً أعلى أو أفضل من المغالاة المصطنعة كما يلاحظ أحياناً.

ويتوقع من الأب العناية بمظهره الشخصي واختيار ما يحتاجه ويناسبه في هذا الإطار، بمشاركة الأم الزوجة أو بمرافقتها عند الاختيار كلما ناسب الموقف ذلك. شريطة أن تمتلك الزوجة اهتماما واضحا بمظهر لائق للزوج الأب، وميولاً إيجابية نحوه بلا أنانية حبّ نفسها ومظهرها ومصّلحتها أكثر مما تحب للزوج والأبناء كما يبدو مؤسفاً للعيان أحياناً.

وقد شاهدنا قبل سنوات حادثة مخجلة ومحرجة في هذا الإطار كانت كالتالي: خرجنا للتسوّق بصحبة أسرة أخرى. الرجل الأب هو أستاذ جامعي (دكتور) والأم ربة بيت لا تعمل رسمياً في وظيفة. وبينما كنا ننظر إلى المعروضات، ونشتري ما يناسب ويحتاج إليه الواحد منا، رغب زميلنا الزوج في شراء حذاء له عادي التكلفة تماماً. وعندما تناول الحذاء للنظر إليه وربما لاختياره للشراء، تدخلت زوجته بلهجة قوية ونايية ومحرجة: عندك حذاء؟! لماذا شراء حذاء الآن؟! أعاد زميلنا الدكتور الحذاء إلى مكانه صامتاً بدون النقوّه بكلمة واحدة كما كان الأمر معنا- بدون كلام او تعليق... ولكن الموقف لازال يصرخ في النفس والذاكرة حتى الآن: أسفاً ونكراناً لسلوك هذه الأم الزوجة ورغبة وخوفاً على الحياة الزوجية والأسرية التي تجمع مثل هذه المرأة أسرياً مع زوج طيّب وأبناء ؟!

المحافظة على صحة جسمية عفية خالية من العاهات والعلل والأمراض.. وننصح الأب قبل سن الخمسين إجراء فحوصات وتحليلات طبية شاملة كل ستة أشهر. أما بعد الخمسين، فنؤكد عليه القيام بهذه المهام الصحية كل ثلاثة أشهر.. وان يراجع الطبيب المختص عند أي وعكة صحية أو مرض يتعرض له. وأن لا يؤجل حالته المرضية بدواء يحصل عليه من الصيدليات، أملاً بالشفاء كما يلاحظ كثيراً في البيئات النامية. كما ننصح الأسرة التي يتعرض أعضاؤها وخاصة الأبناء إلى إصابات مرضية وضعف صحي في الجسم بصفة متكررة، الاهتمام أكثر بأنواع ومقادير الغذاء التي يتناولونها بحيث تكون بالتأكيد كافية لحاجات أجسامهم. وان لا يحذفوا نوعاً من هنا وكمية من هناك لغرض توفير بعض المال على حساب صحة أجسامهم.

إن إنفاق الأسرة للمال على الغذاء الصحي لصيانة ونمو أجسام أعضائها، هو أفضل وأجدى نتائج نفسية ومادية جسمية وعمرية في المستقبل، من إنفاقها لا محالة على تكاليف الأطباء والأدوية والمواصلات في علاج العلل والأمراض.

الاسترخاء النفسي والجسمي بصفة منتظمة يوميا. وهذا يعتمد على الزوجة الأم في واقع الأمر. إذا كانت ذكية اجتماعياً ومكرسة لشؤون وراحة وسعادة الأسرة، أو أن تركيزها على الخارج بالحديث الهاتفي مع المعارف والصديقات لساعات طوال في لا شيء كما يلاحظ أحياناً، أو في قضاء طويل الوقت على الزيارات والذهاب إلى الأسواق، تاركة الأبناء يربون أنفسهم بأنفسهم إيجاباً حيناً وسلباً في أغلب الأحوال، والمنزل مشوش المقتنيات من أثاث وأجهزة وأشياء، ومتسخاً غير منتظم أو لائق وكأنه مهجور لسنوات، أو كأن عاصفة داهمته فقلبت محتوياته رأساً على عقب!..

وعندما يأتي الزوج الأب من عمله منهكاً جائعاً، يحتاج إلى أنيس تخلد نفسه إليه وتتحدث معه، لا يجد في البيئة المنزلية المشوشة أعلاه، طعاماً سائغاً يتناوله (ضيق وقت الزوجة الذي أنفقت معظمه سدىً أو نوماً)، بينما يتوقع بدل ذلك عند تفهم الزوجة واستقرار الحياة الأسرية، شريكة ترحب به وتخفف من عناء نفسه وجسمه، وبيئة أسرية مريحة غير مسيئة للذوق أو البصر يستعيد سكينته نفسه وجسمه فيها؟!!

والنتيجة الحتمية في الأحوال السلبية للزوجة والبيئة الأسرية؟ ضيق نفسي على ضيق ومعاناة تتراكم على معاناة.. حتى إذا بلغ "السيل الزبا" كما يقول المثل، تتفجر النزاعات فجأة مرة واحدة مع الزوجة، غضباً منها ورفضاً لها بالنكران والتعنيف أو الإهمال أو الهجر، أو الطلاق في الأحوال المتطرفة لسوء العلاقات الزوجية (انظر الوحدة الرابعة لاحقاً).



الأب زوج في الأسرة

مقدمة

يقتضي هذا الدور من الأب (زوجاً) أن يكون حامياً ومعززاً للزوجة الأم، مقدراً لدورها زوجة وأمّاً في آن، وأن يستجيب لكل حاجاتها العاطفية- الانفعالية العشر التي نوضحها لاحقاً في الوحدة الرابعة: توافق الزواج واستقرار العلاقات الأسرية ثم الخامسة: صيانة الزواج وتصحيح العلاقات الزوجية، وهي:

- 1- الحاجة إلى الحب والود.
- 2- الحاجة إلى العلاقة الحميمة.
- 3- الحاجة للحديث معاً.
- 4- الحاجة للصحة الترفيهية.
- 5- الحاجة للأمانة والانفتاح من الزوج.
- 6- الحاجة لجاذبية المظهر الشخصي.
- 7- الحاجة للدعم المالي.
- 8- الحاجة لكفاية وتكامل البيئة المنزلية.
- 9- الحاجة للالتزام الأسري.
- 10- الحاجة للإعجاب

ومهما تكن من الحاجات العاطفية-الانفعالية التي يتوقع من الزوج الأب مراعاتها في التعامل مع الزوجة الأم، فإن هناك مبادئ إجرائية عامة يأخذها الزوج الأب في الحسبان في الأبوة الكريمة لأسرته، وهي بإيجاز:

- 1- **حب الزوجة وتقديرها** كإنسانة وشخص أولاً وصديقة ثانياً وزوجة ثالثاً وأمّاً رابعاً وأنيسة الحياة خامساً. وهذا يقتضي من الأب أن:

■ يوفر رغباتها وحاجاتها النفسية لأقصى ما يستطيع وتسمح به ظروف الزمان والمكان التي يعيشها من حب ومودة واعتبار وتقدير وتفاعل يومي منتظم.

- يوفر حاجاتها المادية المنطقية ولو بالحد الأدنى المعقول المتعارف عليه في البيئة المحلية، إذا كانت ظروفه المالية محدودة نسبياً.
- يتوافق نفس اجتماعيا معها، وذلك بالاتفاق معاً حول تربية وتأديب الأبناء وإدارة شؤون الأسرة.

ولا يجب من الزوج الأب - كما يلاحظ، عند استقرار الزواج والأسرة، التخلي عن محادثة الزوجة بدفء وانتظام، وعن الخروج معاً للترفيه والتحدث وتبادل المشاعر والإعجاب والتواجد أحدهما مع الآخر كما كان العهد خلال فترة الخطوبة السابقة. ونؤكد هنا على الزوج الأب (والزوجة الأم) استمرار التواصل يومياً معاً والتعبير لفظياً وكتابياً بالمذكرات والبطاقات الموجزة عن حبه وتقديره لها، وتخصيص فترة زمنية كافية مثل نصف ساعة إلى ساعة للاختلاء جانباً بأنفسهما وتفعيل مشاعرهما وعلاقتهم المشتركة بالحديث الحميمي والعقلاني الهادئ المباشر، والتفاهم على مختلف القضايا والأهداف والطموحات الشخصية لهما أولاً ثم للأسرة، بعيداً عن غضب أحدهما من الآخر وعن صراخ الأطفال وأجاس الهاتف والابواب وأي مشاغل حياتية أخرى.

إن تفاهم الزوج الأب والزوجة الأم معاً وتقدير الزوج الأب وحبه للزوجة الأم وإبقاء جذوة المشاعر الحميمة مشتتلة وقادة فيما بينهما، يؤدي إلى نتائج أسرية وحياتية عديدة، منها:

- استقرار الشخصية والعاطفة والانفعالات لدى الأبناء.
- تعلم وتقليد الأبناء مشاعر وسلوكيات الحب وتمكينهم من حب الآخرين وحب الآخرين لهم.
- تقدير الأبناء وقربهم نفسياً وعاطفياً منه أكثر، بملاحظة حبه ووده للأم كما تقيد أدبيات الأب والأبوة والأسرة بوجه عام.
- توفير الشعور بالأمن والأمان لدى الزوجة والأبناء في الحاضر والمستقبل.
- توفير نموذج رجولي عطوف ومحب ومتواضع ينسخ على غرار الأبناء: أولاداً وبناتاً على السواء، في نموهم وحياتهم الشخصية والحياتية الاسرية في المستقبل.

• تجديد عهد الزواج الذي بدأ به الأب الزوج والأم الزوجة حياتهما المشتركة معاً بالحب والإعجاب والاستجابات لرغباتها وحاجاتها، والخروج معاً للعب والترفيه أحياناً ثم تبادل المشاعر الحميمة كل يوم..

إن مواصلة الأب في ممارسة ومشاركة هذه السلوكيات والعواطف النبيلة مع زوجته، هو أبلغ أثراً وواقعاً في تجديد عهد الزواج وترسيخ التفاهم والاستقرار الأسري، من كون الاثنين يعيشان معاً وأداء كل منهما لدوره المتوقع منه في الأسرة وكان الزواج والأسرة والحياة الأسرية هي وظيفة يومية أو قدر محتوم لا مناص منه؟! إن الزواج البناء للأسرة ورفاه الأب والأم والأبناء، لا يقف عن كونه وظيفة أو قدراً، بل أكثر: صداقة حميمة غالية، وعاطفة نبيلة متجددة، ومتعة للروح والجسم والحياة، وأنساً وسكينة في الليل والنهار، وعناية وصحبة وفيّة في الصحة والمرض، وتعاطفاً معاً وإحساساً مرهفاً بالآخر عند الفرح والحزن.



الأب وتربية الأبناء

مقدمة

تتم تربية الطفل بالدرجة الأولى من الأم، خاصة غير العاملة المقيمة في المنزل، والمكرسة للأبناء والأسرة خلال 24 ساعة في اليوم طوال أيام الأسبوع والشهر على مدى 365 يوماً بالسنة.

ومن الحكم الشعبية التي تقال تعزيزاً لهذه الحقيقة الأمثلة التالية: "الطفل ابن أمه"، و"أقلب الجرة على فمها، تطلع البنت لأُمها" و"ثلاثين الولد لخاله". وإذا أخذ الأبناء صفات الأم جزئياً بمشاركة الأب أو كلياً أحياناً، ثم قامت هذه الأم منذ الصغر بتثنيهم والعناية بهم وتنمية شخصياتهم السلوكية المطلوبة، تكون هذه المقولات بخصوص التأثير البالغ للأب في تربية الأبناء صادقة لدرجة كبيرة.

ومع هذا كله يبقى دور الأب في تربية الأبناء إيجابياً وأساسياً ولا غنى عنه أسرياً أبداً وبالمطلق.. وإن غيابه مؤقتاً أو جزئياً، أو دائماً كلياً عن الأسرة، يفقد الزوجة والأسرة الشعور بالأمان في الحاضر والمستقبل، ويحرم الأبناء من النموذج القدوة الذي ينسخون عنه ليس فقط عاداتهم وسلوكياتهم الحياتية اليومية، بل أيضاً الميول والعواطف والعلاقات الاجتماعية والأدوار والمواقف التي يتعلمونها منه وينقلونها عنه في حياته معهم.

إن الأب بوجوده أسرياً وتفاعله الهادف المتواصل مع الأبناء، يوفر تربوياً عديداً من الفوائد، منها:

1 - التطوير العفي لدماغ الأبناء.

تفيد بحوث الدماغ المعاصرة هذه الأيام، أن وجود الأب أسرياً وحبه للأبناء وتفاعله الطبيعي معهم، تساهم في تطوير أدمغتهم وخاصة منطقة القشرة قبل الأمامية (في مقدمة الدماغ عادة). وهي منطقة نفسية مسؤولة بالدرجة الأولى عن إدراك معاني الحوادث والأشياء والانفعالات وضبط النوازع النفسية. إن الابناء الذين يتمتعون بعلاقات عاطفية-انفعالية صحية مع الأب، كانوا أقل ميولاً نحو العنف ومحاولات

الانتحار والانحراف الجنسي واستعمال المخدرات. يمكن للأب تحسين فرص وجوده أسرياً وتفاعله الودود الهادف مع الابناء بواسطة:

- تبادل الرأي مع الزوجة باستخدام أفضل الطرق والوسائل التي يمكن بها ايضاً تحسين تفاعله العاطفي الانفعالي مع الأبناء
- المناقشة مع الزوجة حول درجة الاهتمام والعناية المبذولة كأب في سد حاجات الأسرة عموماً والزوجة والأبناء بشكل خاص
- تعزيز وتشجيع الأبناء في إنجازاتهم المدرسية بالمتابعة والسؤال والتوجيه والمكافئة كلما ناسب ذلك.

■ محاولة تناول الوجبات اليومية مع الأسرة والأبناء كلما استطاع الأب لذلك سبيلاً، واستثمار هذه الجلسات والوقت في الحديث وتبادل الآراء والمشاعر خاصة مع الأبناء.

■ بذل الأب للمستحيل دائماً (أي بذل أقصى الجهد والاهتمام) لقضاء الوقت خارج عمله الرسمي بصحبة الأسرة مع الزوجة والأبناء بالمنزل أو خارجه، للترويح والنزهة أو التسوق أو الاستمتاع بالمناسبات والاحتفالات العامة أو الطبيعة الجميلة بعيداً عن ازدحام المدن

2- معرفة الابناء واصدقائهم بالتحدث معهم عن قرب وإرشاد وتوجيه ما يراه الأب ضرورياً أو مفيداً، بالتنسيق مع الأم ومعرفتها بالمبدأ والوسائل المتخذة في هذا السياق. ويتم هذا للأب الزوج بواسطة:

- ◆ مراجعة الأب مع الأم أسماء أصدقاء الأبناء ومدى سويتهم وفائدتهم (أو عدم ضررهم) للتنشئة التي يعتمدونها مع الأبناء كل يوم.
- ◆ قيام الأب مع الأبناء بلعبة: ماذا تذكر في المناسبة كذا أو سنة كذا؟ حيث يستعيد كل منهم ما يخرن إدراكه من معلومات وخبرات وميول وانفعالات سارة أو محزنة أحياناً.. فيعرف الأب الأبناء بهذا ويستجيب لهم بما يناسب
- ◆ مراجعة الأب مع الأبناء أسماء أصدقائهم وماذا يشعر كل منهم نحوهم من حيث الإيجابيات والسلبيات، وتوجيه الأب خلال ذلك بناء على ما يستمع إليه من معلومات.

♦ استجابة الأب لحاجات الأبناء العاطفية والاجتماعية للصدقة والانتماء ومشاعرهم بحب الآخرين والحاجة والقرب النفسي منهم.

3- توفير الأب للأسرة والأبناء، الإحساس بالحماية من الأخطاء والأخطار، حيث يزرع فيهم بالقول والعمل والتفاعل اليومي، الشعور بالأمن والأمان في الحياة وأنهم في مأمن من المخاطر وعوز الحاجة دائماً. وأنه بجانبهم عند الصحة والمرض، وعند الجوع والعطش، وعند التوافق مع الآخرين أو الاختلاف معهم أحياناً.. يحرس شؤونهم وينتبه لحاجاتهم حيثما لوحظت للعيان.

بهذا وبغيره مما لم نذكر، يكون الأب حامياً للأبناء نفسياً واجتماعياً ومادياً، وضامناً لحاجاتهم، فيبدو لديهم غالباً كبيراً وعزيراً يعني لهم الشيء الكثير من الحب والوفاء والثقة بالنفس والتوجه الطموح للمستقبل. إنهم يبذلون بهذا على الدوام حيويين متفائلين، متصالحين مع أنفسهم (أي راضين عن أنفسهم) ومتصالحين مع أبيهم وأسرهم.

4- تحويل المواقف الأسرية الصعبة أو الحرجة مع الأبناء إلى مزج والمداعبة اللطيفة يساعدان الأبناء على تحويل انتباههم ومعاناتهم أو قلقهم أو من هذه المواقف إلى أخرى، حيث يستعيدون تركيزهم وتفكيرهم المنطقي ومزاجهم الإيجابي للتعامل معها والتغلب عليها بإرشاد ومتابعة الأب كلما أمكن وناسب ذلك.

5- مصاحبة الأبناء في أنشطتهم، وقضاء أطول وقت ممكن معهم داخل وخارج المنزل كلما استطاع الأب لذلك سبيلاً، واللعب معهم واخذ يدهم خلال المشي معاً وركوب الألعاب الهوائية والمتحركة السريعة في حدائق الألعاب الإلكترونية أو/الآلية.. مع الحديث أثناء ذلك والمرح والمزاح معهم، وتوفير الأنشطة والأدوات والمواقف التي يحبونها، والقول لهم ومخاطبتهم بكلام جميل...حنون وطبيعي المشاعر، والالفاظ وتعبير الوجه المبتسمة الفرحة بمشاهدتهم وعند وداعهم للمدرسة أو ذهابهم للنوم ليلاً.. مع التأكد من المعاملة العادلة لكل منهم بسؤالهم المباشر حيناً وملاحظة انطباعاتهم وردود أفعالهم له أحياناً أخرى.

أما عندما يأتي الأمر إلى أبناء بحاجات خاصة جسمية أو إدراكية أو عاطفية- انفعالية، عندئذ يكرس الأب جهداً ووقتاً ممتداً ومنظماً ومتواصلاً لهم، للوفاء بمتطلبات هذه الحاجات ولحصول نمو شخصي وسلوكي أفضل لحياتهم.

6- تدريب الأبناء على إدارة شؤونهم المالية (مصرفهم اليومي وحاجاتهم الشخصية

الأخرى) بالمواقف وتنمية المهارات المناسبة في هذا السياق. يمكن للأب هنا:

❖ إعطاء الأبناء مصرفهم الشهري أو الأسبوعي ثم يجلس معهم لتخطيط كل منهم لأساليب ومجالات إنفاقه على مدى الأيام المقررة في الأسبوع أو الشهر، مشاهداً لهم ومستمعاً لاقتراحاتهم وحلولهم، ومساعداً كلما طلب منه ذلك.

❖ تعليم الأبناء بالإرشاد والتوجيه توفير بعض المال من مصرفهم لشراء حاجات أخرى قد تطرأ لدى كل منهم. أي تعليمهم التخطيط للمستقبل ووضع الاحتياجات الممكنة للتعامل مع حاجاته الطارئة أحياناً (تعليمهم التخطيط لمواجهة مفاجآت الزمن كما يقال أحياناً)

❖ مناقشة ومراجعة بعض قضايا الأسرة المالية مع الأبناء، والتوضيح من خلال الحديث العادي معهم كيف ينظم مع الأم أساليب ومجالات الصرف والإنفاق الأسري.

❖ مناقشة ميزانية الأسرة الأسبوعية أو الشهرية أمام الأبناء وباستماعهم ومشاركاتهم البريئة أحياناً، والمساعدة في أحيان كثيرة أخرى.

❖ ملاحظة الأبناء لمجالات مساعدة الأب في الأعمال الخيرية والصدقات وإخراج الزكاة ومساعدة الفقراء والسائلين.

❖ إسناد مسؤوليات الصرف والتمويل لعدد من حاجات الأسرة للأبناء، بتسليمهم المبالغ المالية المخصصة لها والتفاهم معهم حول أساليب ومواعيد أداء الحاجات المطلوبة، وكيفية حفظ السجلات للمبالغ التي يتم صرفها، والرصيد المتبقي في كل مرة.. ثم محاسبة الأبناء في نهاية كل مدة مقررة بصيغ موضوعية جادة، واحتمال تغريم الواحد منهم عند الإهمال أو الخطأ في تصرف محدد.

❖ تعليم الأبناء قيمة (أهمية) المال في سد الحاجات اليومية، وعدم إنفاقه على الأمور التافهة أو غير ضرورية أو ضارة أحياناً أخرى. إن تعريض الأبناء لمواقف عملية جادة يطلب منهم القيام بها مقابل مبلغ مناسب من المال، هو إجراء واقعي

لتطوير وعي الابناء بأهمية المال وبأنه لا يأتي جزافاً بدون عناء أو جهد كما يتصورون أحياناً.

7- متابعة الابناء والسؤال عن صحتهم وراحتهم والتنويه للأعمال والسلوكيات الحسنة التي قاموا بها خلال النهار، خاصة قبل ذهابهم إلى النوم. أي إنهاء الأب لنهار الأبناء بالسؤال عن خاطرهم والرفع من مشاعرهم والتنويه لحسناتهم السلوكية ثم قراءة أو حكاية قصة لهم تشدّ إدراكهم وفضولهم، وتعلمهم في نفس الوقت قيمة أو سلوكاً أو معلومة أو عادة مفيدة في اليوم التالي لحياتهم.

ومع الإدراك بأن هذه المهام المتوقعة من الأب، بالمتابعة المتواصلة وقراءة الحكايا للأبناء أو قصة قبل النوم هي صعبة أو غير عملية في ظروف يعاني الأب والأسرة وربما المجتمع بكامله من حاجات عديدة تخص بقائهم في الحياة.. لكن فليحاول الأب والأم أقصى ما يستطيعان والباقي علد الله ؟!

8- ضبط مشاهدة الابناء للبرامج التلفزيونية / الفضائية من حيث نوعية المواد الإعلامية التي يشاهدونها والمدة التي بنفقونها في ذلك. إن ساعة إلى ساعتين على الأكثر هي كافية لترويح الابناء عن أنفسهم بعد الانتهاء من يومهم المدرسي وقبل الاستعداد الدراسي لليوم التالي(انظر لمزيد من التفصيل لهذا الموضوع إلى كتابنا في هذه السلسلة الأسرية: التفوق الدراسي للأبناء ثم كتابنا: إدارة الابناء للوقت).

9- رعاية قدرات وطموحات الابناء من صغرهم إلى رشدهم بدخول الكليات والمعاهد للدراسات الجامعية التخصصية. إن تشجيع ومتابعة أحلام الأبناء بالمستقبل الذي يطمح إليه كل منهم، وتوفير الفرص والمواقف والأنشطة والمواد والألعاب المحفزة لهذه الأحلام والرعاية لها، وإعطاء تأكيدات لهم بأنه موجود طيلة 24 ساعة يومياً للحديث ومشاركة الرأي معهم، وحل أي مشاكل طارئة لهم، هي تطمينات وخبرات يتوقع من الأب توفيرها للأبناء حتى أثناء رشدهم وتعليمهم الجامعي التخصصي، ليصلوا جميعاً ومِعاً إلى المهن الوظيفية التي يختارها الأبناء لأنفسهم واختارتها الأسرة لهم: امتداداً اجتماعياً وعلمياً وعرفياً لها في المجتمع.

10- عناية الأب القصوى بناشئته البنات. برعايتهن وإعطائهن حقوقهن وسد حاجاتهن في الغذاء والكساء والماء والهواء والراحة والسكن والدواء والمستقبل والحاضر والصحة أو المرافقة الاجتماعية داخل وخارج الأسرة، تماماً كما يتعامل مع الأبناء الأولاد. إن الله فرق بحكمة يراها بين الرجل والمرأة في الموارث، لكنه تعالى شملها برعايته وحض الناس على رعايتها أكثر مما وهب الرجال.

ونحث الأب الاستماع إلى بناته صغاراً وكباراً واحترام مشاعرهن وحاجاتهن والتعامل معهن بطريقتهن، ومنحهن الحنان والمودة بالأحضان وضم الرأس إلى الرأس والتربية على الكتف حناناً وتقديراً وتأكيداً لإحساسه واهتمامه بهن. وإعطائهن الفرص دائماً للتعبير عن مشاعرهن وعما تفكرن به، دون تردد أو حياء من قول أشياء لا تستدعي الخجل أو جمود الكلمات عن التعبير. **يمكن للأب في توجيه ورعاية وتربية الابنة، اعتبار ما يلي:**

- ❖ وعي الحاجات التي تعيشها الابنة والأنشطة والمشاريع التي تقوم بها.
- ❖ تخصيص وقت يومي للحديث مع الابنة والتفاعل وتبادل الآراء معها.
- ❖ مشاركة الابنة في أنشطتها ومواقفها اليومية كلما ناسب ذلك.
- ❖ التأكيد للابنة جاهزية الأب للحديث معها في أي وقت، وإمكانية الرجوع إليه في أي مكان عندما تحتاج ذلك.
- ❖ التخطيط مع الابنة بمبادرتها ورغبتها بطبيعة الحال، لما يمكن أن تكون عليه أو ترضاه لنفسها في المستقبل من مهنة أو عمل أو مركز
- ❖ مصاحبة الابنة داخل الأسرة وخارجها للتسوق أو الترويح والنزهة، أو لحضور اجتماع مع أحد المعارف أو الأصدقاء.. إن المهم هنا هو مرافقة الابنة للأب والاستماع إليه خلال الحديث مع الناس والأخذ والرد معهم، وملاحظة أساليب سلوكه وميوله واحترامه للآخرين واحترام الآخرين له.. حتى تتسخ منه نموذجاً وقوة لتطلعاتها الأسرية والشخصية في المستقبل.
- ❖ التنويه لذكائها وقوة وجاذبية شخصيتها وحسن سلوكها وأخلاقها وفعالية تناولها للأمور، مع المديح والتشجيع والمكافأة كلما ناسب ذلك.

11- توجيه وتدريب ومتابعة الأبناء في استعمال الانترنت. يراعي الأب هنا ما يلي:

- ◆ الانتباه الكامل لاستعمال الأبناء لمجموعات الأخبار News groups، والبريد الإلكتروني E-mail، ثم غرف المحادثة Chatrooms، نظراً لمخاطر الانحراف التي قد يتعرضون إليها في حال الإبحار في الانترنت بمفردهم دون رقابة أو متابعة.
- ◆ إبحار الأبناء في الانترنت على مرأى من الأسرة في أي وقت.
- ◆ تحديد وقت معين مناسب لاستعمال الانترنت من الأبناء.
- ◆ تشريع قوانين وأحكام ملزمة تماماً للأبناء في استعمال الانترنت.
- ◆ استعمال الأب (والأسرة) لبرمجيات حجب المواقع الضارة بأخلاقيات الأبناء وتربيتهم بوجه عام.

12- موافقة الأب ومديحه وتشجيعه لإنجازات الأبناء ومكافأتها دائماً بما يناسب مادياً واجتماعياً أو لفظياً...

13- تجنب تربية الأبناء بالعقاب وابتعاده المطلق عن ضرب الأبناء عند الخطأ أو المحاسبة عليه. إن العقاب والضرب لا يربيا في الأبناء شيئاً سوى المناورة والخداع ونقل العادة مستقبلاً عند الكبر في عقاب الأبناء على أخطائهم.. ونحث الأب دائماً أن يربي بالتربية وبالحب والحزم والانتباه لحاجات الأبناء وتوفير الخبرات السليمة وطلبه من الأبناء ما يستطيعونه، مع الصبر عليهم حتى النهاية.

14- تحضير الأبناء خلال سن الشباب اليافع (مرطة المراهقة) نفسياً وسلوكياً واجتماعياً واقتصادياً

لأمرين هامين عند الرشد: العمل في وظيفة أو مهنة محددة، ثم للزواج وتأسيس أسرة.. إن المواقف والخبرات والمعلومات التي يوفرها الأب داخل الأسرة وخارجها في الحياة اليومية، تؤهل الأبناء، عند حسن تخطيطها وهادفتها إلى اداء ناجح لمثل هاتين المسؤوليتين بالمستقبل.

15- التنسيق المتواصل المنظم مع معلمي الأبناء بخصوص واجباتهم ودراساتهم، وتوحيد

التعليمات والتوجيهات المعطاة لهم في التعلم تجنباً للتناقض. يراعي الأب هنا ما يلي:

- التعرف على معلمي الأبناء وتأسيس علاقة مودة واحترام معهم.

- تعريف المعلمين أولاً بأول بتطورات الأبناء ومشاكلهم وصعوباتهم كما يعيشونها في الأسرة.
- التعامل بواقعية وتسامح مع المعلمين في طلباته منهم ومتابعة أبنائه معهم.
- حل مشاكل الأبناء مع المعلمين أولاً بأول، وخاصة ما يرتبط منها بالتعلم المدرسي وصعوباته ورغبتهم في التسرب منه...
- حل مشاكل الأبناء حال حدوثها معهم.
- مديح المعلمين على عنايتهم بالأبناء، وتكريمهم والاحتفاء بهم بالمدرسة أمام العديد من الأسر في اجتماع علني عام.



الأب عامل وممول الأسرة

مقدمة

ان العمل مهم للأب والأسرة في آن. فالأب يحقق بالعمل ذاته ورجولته ومسؤوليته على الأسرة: زوجة وأبناء بتوفير الحاجات المتنوعة التي يطلبونها.

والأسرة يهتمها عمل الأب لأنه يشكل مصدر التمويل المتاح لحياتها ومستقبلها. وبدون هذا العمل، يعاني الأب من خلل في شخصيته ومفهوم ذاته نتيجة شعوره بالعجز وعدم الجدوى لدوره في الحياة الأسرية. كما بدون العمل، تعاني الأسرة من تفاقم حاجاتها للبقاء ومن شعورها بالخوف وعدم الأمان على نفسها من الجوع وسد الحاجات الأساسية الأخرى لاستمرار الحياة بعدها الأدنى.

وعمل الأب، ليس في الواقع نزهة أو رحلة ترفيهية أو "شهر عسل" يستمتع به دون عناء يذكر، بل إن العكس هو الصحيح. بمعنى، ما من دقيقة تمر على الأب في عمله، إلا ويعاني ويجهد ويواجه العديد من العراقيل والنكد الوظيفي حيناً، أو من الرؤساء أو/و الزملاء التي يفتعلونها حسداً ومنافسة شخصية غير موضوعية أحياناً، أو جهلاً وخوفاً على مزاياهم أحياناً أخرى...

وهكذا يعيش الأب العمل بين مدّ وجزر، أو بين صعود ونزول في النفس والتركيز والمعاناة، لا تعلم الأسرة تفاصيلها في العادة سوى القليل.. أو لا تعلم أحياناً شيئاً عن العمل سوى ما يوفره الأب من دخل مالي شهري يفي بحاجاتهم المتواصلة أبداً.

ومهما كانت صعوبات العمل أو كانت أهميته للأب والأسرة، فإنه، إي العمل، هو دائماً أقل قيمة بالمطلق من الأسرة. ولو خير الفرد: أباً أو أبناء أو زوجة عن الأهم لديه: الأسرة أو العمل، فإن الجواب المتوقع دائماً هو الأسرة والأسرة أولاً حتى لو صبروا أو صابروا على الفاقة إلى حد الموت.

ويبدو العمل صعباً في نتائجه النفسية والاجتماعية على كل من الأب والأسرة في آن، عند كونه في بيئة بعيدة عن مكان الأسرة، أو أحياناً خارج قطرها التي تعيش فيه. وهنا، تبلغ المعاناة من العمل أقصاها بإضافة معاناة زائدة أخرى ناجمة عن البعد الجغرافي، بالرغم من وجود وسائل وتكنولوجيا الاتصال العديدة المعاصرة التي تختصر بعد المكان والزمان بثوان قليلة. ومع هذا يبقى الأب مادياً وجسماً ونفسياً واجتماعياً بالعمل بعيداً عن الأسرة، بعيداً بدون شك. ومهما يكن، فللتخفيف من آثار هذا البعد السلبية عن الأب والأسرة: زوجة وأبناء، يمكن للأب اعتبار ما يلي:

- 1- **بقاء الأب على اتصال مع الأبناء والزوجة والأسرة هاتفياً كل يوم أو أسبوع، على الانترنت بالصورة والصوت كلما أمكن.** إن حديث الأب وأعضاء الأسرة معاً لمدة قصيرة تشفي حنين أنفسهم وتنسبهم إلى حين البعد الجغرافي فيما بينهم.
- 2- **تقصير مدة الغياب عن الأسرة في العمل** كلما استطاع الأب ذلك.
- 3- **معرفة الأبناء والزوجة موقع العمل وطبيعته ودخله (كلما ناسب ذلك) والمدة القصوى التي قد يكون فيها الأب بعيداً عنهم ثم كيف سيتم سد حاجاتهم اليومية..**
- 4- **توفير الحاجات الحياتية للأسرة (الأساسية منها على الأقل) قبل مغادرة موقع العمل.**
- 5- **الانتباه أولاً للأبناء والزوجة لعدة دقائق حال العودة إلى المنزل من العمل** في الخارج، قبل اللجوء إلى الاسترخاء أو الهدوء للنفس من عناء السفر.. وعناق الزوجة والأبناء وحضنهم / ضمهم إلى الصدر مع فتح حقيبة الهدايا وتسليم كل واحد هديته في يده كلما أمكن.. والضحك معهم والحديث عن أي شيء مناسب وأعطائهم الفرصة للحديث عن أنفسهم وإنجازاتهم وأخبارهم الشخصية.
- 6- **علاج المشاكل النظامية للأبناء** بهدوء وبدون عنف وبأساليب إرشادية سليمة غالباً



الأب ورعاية كبار السن

ومنتج مبدع يستحق العناية والاحتراف والتكريم

الأب ورعاية كبار السن

ان تقدم الأب (وغير الأب) في السن هو قدر من الله لا بد منه. وعليه يتوقع من الأب احترام كبار السن من الأقرباء والمعارف والناس وتقديم أقصى المساعدة لهم والمساهمة في توفير الحياة المريحة لهم. وعندما يرتبط الأمر بوالد وأم الأب وأجداد، عندئذ يصبح احترام ومتابعة وعناية الأب لهم واجبة أدبياً واجتماعياً ووفاءً ودينياً على السواء.

ومع توصيتنا الجادة للأب بعدم الإهمال والتهاون في خدمة الأبوين والأجداد كبار السن في العادة، فإن هذا الوفاء والحس الإنساني المرفه يتم للأب نقله إلى الأبناء بالحديث معهم والملاحظة الموجهة منهم في الواقع. ثم تزويدهم بفرص حقيقية لمشاركة الأب في العناية بالوالدين والأجداد وتوفير الراحة ومتطلبات الحياة اليومية لهم من نظافة وترتيب وطعام وشراب وسكن ولباس وغيرها مما يلزم.

الأب منتج مبدع يستحق العناية والاحتراف والتكريم

إن الأب هو يسهر ليل نهار على راحة أبنائه وزوجته، وي بذل أقصى ما يمكن لتوفير حاجاتهم بمختلف صيغها وأنواعها، وينتمي لأسرته ويؤثر مصلحتها النفسية والصحية والمادية على نفسه ومصلحته، ويضحي من أجلها الغالي والنفيس، ويفرح بتفوقها وصحتها وسعادتها حتى لو كان ذلك كلياً أو جزئياً أحياناً على حساب صحته وسعادته أو راحته.. مثل هذا الإنسان الأب يستحق التقدير والعناية الوافية الجادة بحاجاته عند الصحة والمرض، ومع الشباب والشيخوخة بالهرم وكبر السن..

كما يستحق الاحتفاء به وتكريمه في المناسبات الخاصة (تاريخ مولده، وتخرجه من الثانوية والجامعة) وزواجه وأي تاريخ آخر يهتمه، أو المناسبات العامة كالأعياد الاجتماعية، وعيد الأب وعيد الأم واليوم الوطني أو يوم الاستقلال وغيرها الكثير المعروف في بيئاتنا العربية.. وتقديم الهدايا والعطايا له: وفاء له وإجلالاً لدوره الأسري في حياتهم.

يمكن للأب تربية الأبناء على تقدير الأبوة عموماً أو التعبير مادياً عن هذا التقدير خاصة في المناسبات الخاصة والعامة، باعتبار ما يلي:

❖ **الاتصال بالأب (جد الأبناء) ثم زيارته** في منزله وتقديم الاحترام والتقدير له والهدايا المناسبة التي يرغبها في العادة، مع ملاحظة ومعايشة الأبناء واقعياً ميدانياً لهذه المواقف من أولها إلى نهايتها.

❖ **إرسال خطابات وبطاقات شكر للأب ول كبار السن الآخرين** من الأقرباء والأصدقاء والمعارف والجيران، مع مشاركة الأبناء للأب في القيام بها أو بقيامهم بمسؤوليات طباعتها أو كتابتها، ومن ثم إرسالها لأصحابها بريدياً عادياً أو بالانترنت أو الفاكس أو غيرها.

❖ **الشرح أو الحديث مع الأبناء حول الأب والأبوة** ودورها في الأسرة والعناية في تنمية الأبناء والحياة الأسرية مع أمثلة واقعية من حياتهم.. وكيف يمكنهم الاحتفاء بكبار السن من آباء وأجداد وتقديم الهدايا المناسبة تكريماً لهم.

❖ **الاحتفاء دائماً بأعياد الأب والأم بوجود الأبناء** وبوجود الأسرة بكامل أعضائها والاستمتاع ببهجة هذه المناسبات معاً لتطوير ميولهم الإيجابية نحوها وإقبالهم عليها مستقبلاً.

