

الفصل السادس
العادة الخامسة
افهم أولاً؛ ليسهل على الآخرين فهمك





الفصل السادس: العادة الخامسة



افهم أولاً؛ ليسهل على الآخرين فهمك

إن محاولة الفهم أولاً قبل السعي لأن يفهمك الآخرون يفتح الباب على مصراعيه أمام الحياة الأسرية الحميمة الدافئة. إن الإنسان يستطيع أن يرى الأشياء العميقة من خلال القلب فقط، بينما لا تستطيع العين رؤية الشيء الجوهري.

1- وجهات النظر:

لعدة سنوات كان ستيفن كوفي يستخدم ثلاثة أنواع من صور الإدراك؛ لجعل المتدربين يدركون أن طريقة رؤيتهم للحياة أو وجهة نظرهم ليست بالضرورة هي طريقة رؤية الآخرين لها أو وجهة نظرهم، وفي الغالب يؤدي هذا النوع من الإدراك إلى تواضع المتدربين، ويجعلهم أكثر احتراماً لوجهات النظر الأخرى، وأكثر تفتحاً لفهم الآخرين، وعندما يُدرّس العادة الخامسة فإنه عادة يأخذ نظارة أحدهم ويحاول إقناع شخص آخر بارتدائها، ويخبر المتدربين أنه سيستخدم عدة طرق للتأثير النفسي؛ في محاولة جعل هذا الشخص الآخر يرتدي النظارة، وعندما يكون هذا الشخص الآخر امرأة، فعادة ما تقاوم ارتداء النظارة، وخاصة إذا كانت قوية العدسات؛ ولذلك يلح عليها قائلاً: حاولي أكثر، ولكنها تقاوم أكثر، وإذا شعرت بالخوف منه فستقبل ارتداء النظارة، ولكن بدون موافقة حقيقية من الداخل، وعندما يقول لها: «حسناً، أشعر أنك تتميزين بنوع من العصيان والتمرد، وتتخذين موقفاً ثابتاً؛ لذلك فكري بإيجابية أكثر، وعندئذٍ يمكنك إنجاح الأمر»، وترسم الابتسامة على وجهها، ولكن هذا لا يجدي بالمرّة وهي تعرف ذلك، ولذلك فعادة ما تقول: «إن ذلك لا يساعدني بالمرّة».

ثم يحاول الضغط أو إرهابها بطريقة ما، ويقوم بدور الأب فيقول: «انظري، هل لديك أي فكرة عن توضيحات أمك وتوضيحاتي، والأشياء التي قمنا بها من أجلك، والأشياء التي حرمتنا أنفسنا منها لمساعدتك، والآن تأخذين هذا الموقف، الآن ارتدي هذه النظارة»..



أحياناً ما يثير هذا لديها شعوراً بالتمرد أكثر، وأحياناً بعدم الفهم، ثم ينتقل إلى دور المدير، ويحاول الضغط بطريقة وظيفية: «ألا تحبين أن تكوني جزءاً من فريقي؟ وتساعديني على النجاح في هذه الدورة؟»، ثم يلجأ إلى أسلوب الإغراء الجمالي: «إنها تبدو جميلة جداً على وجهك، انظروا جميعاً، ألا تلائم هذه النظارة وجهها».

فهو ينتقل بين الدوافع والمواقف والإغراءات والضغوط، ويقوم بتخويفها، ويطلب منها أن تفكر بشكل إيجابي أو أن تحاول أكثر، ولا تنجح -عادة- أي من طرق التأثير هذه، لماذا؟ لأنها تأتي جميعها من رؤيته ومن وجهة نظره، وليس من رؤية من تحاول جعله يقوم بارتداء النظارة، وهذا يأخذنا إلى أهمية محاولة الفهم قبل أن تسعى لمحاولة التأثير، والتشخيص قبل وصف العلاج.. إن كلاً منا ينظر إلى العالم من خلال نظارته الخاصة، هذه النظارة تأتي من خلفية فريدة خاصة به وتجارب معينة مر بها.. تلك النظارة التي تخلقها مجموعة قيمنا وتوقعاتنا وافتراساتنا الضمنية عن العالم، وكيف يجب أن يكون، وأحد الأسباب الرئيسة وراء اختلال الاتصال هو أن الناس يرون الحدث نفسه بصور مختلفة، فطبيعتهم المختلفة وتجاربهم السابقة تؤثر فيهم، فإذا تفاعلوا بدون الأخذ في الاعتبار حقيقة رؤية الأشياء بصور مختلفة فإنهم يبدءون في الحكم على بعضهم البعض قبولاً ورفضاً.

خذ مثلاً بسيطاً: إذا وصلت درجة الحرارة إلى 25°م مثلاً في غرفة اجتماعات، فقد يشكو أحد الشباب مفتولي العضلات أن الجو حار جداً، ويفتح النافذة، فيما يشكو الآخر -الأكبر سناً والأضعف جسماً- بأن الجو بارد عندما فتح الشباك، فمن منهما على حق؟ المنطق يقول: إنه إذا اختلف اثنان وكان أحدهما محقاً فالآخر يجب أن يكون مخطئاً، ولكن هذا هو المنطق المادي، أما المنطق النفسي فيرى أن كليهما على حق من وجهة نظره، وعندما نفترض أننا نرى العالم كما هو حقيقة فإن ذلك ليس صحيحاً، فنحن نرى العالم كما نعتقد نحن أو كما اعتدنا أن نراه، وإلى أن يكون لدينا القدرة على الخروج من تأثير شخصياتنا وتجاربنا الذاتية، وعلى وضع نظاراتنا جانباً، بحيث نرى العالم بحق من خلال عيوننا وعيون الآخرين، فلن يكون باستطاعتنا بناء علاقات عميقة، ولن تكون لدينا القدرة على التأثير بشكل إيجابي، وهذا مناط العادة الخامسة.



2- متاعب الأسرة الأساسية سببها سوء الفهم:

يذكر كوفي أنه في بدء حياته الزوجية كان يتحدث مع زوجته في موضوع حساس لكل منها، فقد كان دائماً متحيراً لرغبة زوجته العارمة في شراء أجهزة كهربائية ماركة فريجيدير.. لقد كانت مولعة جداً بهذه الماركة لدرجة لم يستطع فهمها، وكانت هذه الأجهزة أعلى من الأنواع الأخرى، وكانت أكثر متانة، ولكن كانت ميزانيته محدودة، ولشراء هذا النوع بالذات كان عليها القيادة لمسافة 50 ميلاً حتى يصلها إلى المدينة الكبيرة التي تباع بها أجهزة فريجيدير، وأكثر ما أزعج كوفي لم يكن حب زوجته لهذا النوع من الأجهزة بالذات، ولكنها ليس لديها سبب منطقي لهذا الإصرار، ولو كانت قد وافقت فقط على أن ردها وإصرارها غير عقلائي لأمكنه التعامل مع الأمر، ولكن كان تبريرها دائماً مثيراً لضيقه.

وفي يوم ذهبوا في نزهة إلى الشاطئ وقرر أن يتحدث معها، محاولاً فهم وجهة نظرها، فقال لها: أنا أعرف أنك تفضلين أجهزة فريجيدير، ولا أفهم هذا الإصرار، فقالت: نعم، ثم بدأت تحكي ذكرياتها كفتاة صغيرة عندما كان والدها يعمل بجد لمساندة أسرته في المعيشة، ورغم أنه كان يعمل مدرس تاريخ في مدرسة ثانوية إلا أن دخله من تجارة الأجهزة الكهربائية هو الذي كان يفي باحتياجات الأسرة التي تزيد على مرتبه من المدرسة، وكانت أحد الأنواع الرئيسة التي يتعامل معها هي أجهزة فريجيدير، وخلال أوقات الكساد الاقتصادي كان يمر بصعوبات مالية شديدة، والشيء الوحيد الذي أبقى على دخله هو أن شركة فريجيدير كانت تمول احتياجاته، وقد أثر هذا الأمر كثيراً في زوجة كوفي وهي طفلة صغيرة، وبدأت عيناه تدمع وهو يستمع لزوجته تحكي ذكرياتها مع أبيها، وأحس أنه لم يجعلها أبداً تشعر بالأمان وهو يتحدث معها عن الأجهزة الكهربائية لكي تحدثه بهذه الذكريات إلا في هذه المرة، ولم يتعاطف مع إصرارها على هذا النوع من الأجهزة لأنه لم يفهم خلفياتها، وأن ارتباطها بهذا النوع ارتباط عاطفي من أيام طفولتها، وكما قال الفيلسوف باسكال: «القلب له أسبابه التي لا يعرف العقل عنها شيئاً».

في ذلك اليوم وبعد أن أحست زوجته أن زوجها فهمها، أحس كلاهما بالتواصل معاً وبقوة علاقتهم، وتعانقا.. ليس هناك طريق لعلاقات أسرية قوية بدون الفهم الحقيقي.. العلاقات يمكن أن تكون شكلية أو مثل العملية التجارية، ولكن لا يمكن أن تكون مؤثرة



بعمق إلا إذا كانت تعتمد على أساس من الفهم العميق، وفي الواقع فمعظم المشكلات الحقيقية للأسرة تقع نتيجة سوء الفهم.

2-1 سوء فهم خلفيات الطفل:

تحكي كاثرين - ابنة كوفي - أنها لم تعلم أي سبب لعدم ذهاب ابنها البالغ من العمر ثلاثة سنين إلى منزل صديقه وجاره للعب معه، رغم أن علاقتها كانت جيدة، وكان صديقه دائماً يدعو ابنها للعب معه في حديقة منزله التي كان بها جبل صغير من الرمل وعدة مراجيح وكثير من الأشجار، وفي كل مرة كان ابنها يقول: إنه سيذهب لمنزله. وبعد أن يسير لمنتصف الطريق كان يعود والدموع تملأ عينه، وبعد أن جلست أمه تطمئنه وتحاول اكتشاف سبب مخاوفه تكلم أخيراً وأخبرها أنه ينجل من الذهاب إلى الحمام في منزل صديقه؛ فهو لا يعرف أين هو، ويخشى أن يتبول في ملابسه قبل أن يجد الحمام، فأخذته أمه من يده ومشياً معاً إلى منزل صديقه، وتحدثا مع أمه، وأخبرت الأم ابنها بمكان الحمام وكيف يفتح الباب، وعرضت عليه مساعدته إذا ما احتاج ذلك، وبعد أن شعر ابنها براحة كبيرة قرر أن يذهب إليه ويلعب مع صديقه في منزله.

مع الأطفال الصغار علينا أن نفهم: ماذا يقصدون؟ وكيف يفكرون؟ لأنهم عادة لا يملكون الألفاظ التي يعبرون بها عن أنفسهم، ومعظم أخطاء أطفالنا وجميع أفراد الأسرة ليست نتيجة سوء النية؛ بل لأننا لم نفهمهم جيداً، ولأننا لم نستطع التوصل إلى ما في قلوبهم، وإذا ما استطعنا فعل ذلك، وإذا ما استطاعت الأسرة كلها أن تفهم بعضها بعضاً - بنوع من التفتح - عندئذ يمكن حل أكثر من 90٪ من الصعاب والمشكلات التي تواجه الأسرة.

2-2 بدء الإدراك:

بدأ الناس يدركون أن معظم آلام الأسرة هي نتيجة فقدان التفاهم، وإذا أُلقيت نظرة على أكثر الكتب مبيعاً في أمريكا لأدركت أنها في مجال الأسرة، وتركز على فهم الآخرين، مثل كتاب «إنك فقط لم تفهم» بقلم ديورا تانين، وكتاب «الرجال من المريخ والنساء من الزهرة» بقلم جون جراي.. هذه الكتب قائمة على الاعتراف بهذه المشكلة، وقبلها كان العديد من الكتاب يكتبون عن الأسرة، وهم الأوائل الذين تعرفوا على هذه المشكلة وحاولوا التعامل معها، وهم يقدمون كثيراً من الشهود والبراهين التي تؤكد على الأهمية القصوى لمحاولة الفهم.



3- الرضا وعدم الرضا .. ينبع من التوقعات؛

وربما أن أعظم إسهام لهذه الكتب هو مساعدتنا على إدراك أنه عندما نفهم أنه لا بد من وجود فروق بين الناس فإننا يمكننا أن نتعلم أن نأخذ هذه الفروق في الاعتبار، ومعظم هذه الكتب تركز على الاختلافات بين الجنسين، لكن هناك أبعاداً أخرى تؤدي إلى الخلافات، مثل تجارب الماضي والحاضر للزوجين -وأحياناً بعض الأبناء- داخل الأسرة أو داخل العمل، ومن خلال فهم هذه الاختلافات يمكننا تعديل توقعاتنا .. إن شعورنا بالرضا أو عدم الرضا ينبع أساساً من توقعاتنا، فإذا كنا مدركين لتوقعاتنا نستطيع أن نعدّلها -بصورة فعلية- وبالتالي سنعدّل شعورنا بالرضا.

يحكي كوفي قصة زوجين أقدما على الزواج، ولكل منهما توقعاته التي تختلف عن توقعات الآخر بشكل كبير، فكانت تتوقع أن يكون الزواج ربيعاً دائماً، مليئاً بالورود والسعادة الأبدية، لكن عندما اكتشفت حقائق الزواج والحياة الأسرية قضت الكثير من وقتها شاعرة بالإحباط والتذمر، أما هو -من الناحية الأخرى- فكان يتوقع أنه سيضطر إلى التعامل مع تحديات الزواج وحياة الأسرة الصعبة؛ ولذلك فإن أي لحظة سعادة كانت بالنسبة له لحظة رائعة ومفاجأة سارة، ويظل ممتناً لها من كل قلبه، وكما يقول الرجل الحكيم جوردن هينكلي: «بالطبع ليس كل زواج نعمة، فالأنواء كثيراً ما تعصف بالحياة الزوجية، فهناك الكثير من الضغط والصراع والخوف والقلق، وبالنسبة للكثيرين فالزواج معركة اقتصادية بين الدخل والاحتياجات، وشبح الهزيمة دائم التحليق في الأفق، فدائماً لا يوجد ما يكفي لقضاء احتياجات الأسرة، والمرض يباغت الأسرة -دورياً- والحوادث تقع، وقد تتسلل يد الموت خفية وتختطف أحد الأعداء، ولكن كل هذا وذاك هو من حياة الأسرة، والقليلون هم الذين يتكيفون مع بعض هذه التجارب المريرة».

والحمد لله -مرة أخرى- على الإسلام، الذي علمنا أن الناس دائماً في ابتلاء: ﴿الم* أَحْسِبَ النَّاسَ أَنْ يُبْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾ [العنكبوت: 1] وأن الابتلاء قد يكون في الأبناء: ﴿وَاعْلَمُوا أَنَّمَا آمَاكُمُ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ [الأطفال: 28]، أجر عظيم للذين يصبرون على الابتلاء، حتى فقد الولد يعلمنا الرسول ﷺ أن له جزاءً عظيماً يهون حرقة الفراق، فيقول ﷺ: «إن الله سبحانه وتعالى يقول لملائكته: «أقبضتم ابن عدي؟ أقبضتم



ثمرة فؤاده؟ فيقولون: بلى يا رب، فيقول الله: فماذا قال عبدي؟، يقولون: حمدك واسترجع (أي قال: إنا لله وإنا إليه راجعون)، فيقول: ابنوا لعبدي قصرًا في الجنة وسموه قصر الحمد». (رواه البخاري)، فالصبر على فقد الولد والحمد والاسترجاع يجعل العبد يكتب من الفائزين ويبنى له قصر في الجنة، وهذا ما يصبر المسلمون على مثل هذه الابتلاءات، وهو ما جعل أطباء فرنسيين يُسلمون عندما أحسوا بعظم الفارق بين المصابين في الحوادث ذات الإصابات الجسيمة إذا كانوا مسلمين أو غير مسلمين، فالمسلمون راضون، أما غير المسلمين فدائمًا ساخطون.

وعندما نتفهم هذه الحقيقة ونصح توقعاتنا طبقًا لها، فإن ذلك يعني -بدرجة كبيرة- أننا نستطيع أن نتحكم في شعورنا بالرضا أو عدمه.

3-1 خطورة إطلاق الأحكام طبقًا للتوقعات:

توقعاتنا أيضًا تمثل الأساس لأحكامنا، فإذا علمت مثلًا أن الأطفال في سن السادسة أو السابعة يكون لديهم ميل كبير للمبالغة فلا تتفعل عليهم عندما يببالغون؛ لأنك ستكون فهمت السبب، ولذلك فمن الأهمية بمكان أن يفهم الأبوان مراحل نمو أبنائهما واحتياجاتهم غير الملبّاة، وأن يفهموا كذلك التغيرات التي تحدث في الوسط الذي يحرك تلك الاحتياجات العاطفية، وتقود الطفل إلى سلوك معين، ومعظم خبراء علم تربية الأطفال يتفقون على أن معظم تصرفات الأطفال يمكن تفسيرها من خلال مراحل النمو المختلفة، والاحتياجات العاطفية غير الملبّاة، والتغيرات في الوسط المحيط، أو مجرد الجهل، أو خليط من هذا وذاك.

أليست معرفة مراحل نمو طفلك وتأثيرها على تصرفاته بالأمر الذي يستحق الاهتمام؟ عندما تفهم فلن تندفع نحو إصدار حكم، وكثيرًا ما نقول لأنفسنا عما قاله الآخرون: آه، لو تفهم حقيقة الأمر، لما أصدر حكمه هذا، والحكمة تأتي من مثل هذا الفهم، فهم الجانب العميق من النفس، وبدون هذا الفهم يتصرف الناس بدون حكمة، ومع ذلك فمن وجهة نظرهم الشخصية فإن ما يقومون به هو صحيح تمامًا، وأحد الأسباب التي تجعلنا نصدر حكمنا في أمر ما هو أن الحكم يوفر لنا الحماية، فلا يلزمنا التعامل مع الشخص؛ بل يمكننا فقط التعامل مع الحكم عليه (التمط)، وأحد الأسباب كذلك أنك عندما لا تتوقع شيئًا من شخص ما بناءً على حكم أصدرته فإنك لن تشعر بالإحباط أبدًا.



ولكن مشكلة إصدار الحكم هي أنك ستبدأ في ترجمة جميع ما يصدر عنه من تصرفات أو أقوال بطريقة تؤيد رؤيتك وحكمك، وهذا ما يسمى بالحكم المسبق، فإذا حكمت على أحد أبنائك مثلاً بأنه ناكِر للجميل وجاحد، فإنك ستبحث دائماً عن دليل في سلوكه يؤيد رأيك، ولن تلتمس له العذر؛ بل قد ينظر آخر للسلوك نفسه على أنه دليل على العرفان والامتنان، فمثلاً عندما يهتم ابنك هذا بصحتك النفسية، ويجز لك مكاناً في مصحة ممتازة، ستفسر أنت الأمر أنه يريد أن يرسلك إلى مصحة نفسية ويتخلص من إزعاجك، بينما يفسره آخرون - يعرفون سمعة هذه المصحة وتكلفة الإقامة بها - أنه يقدم لك ما يدل على امتنانه لكل ما فعلته من أجله، وتعتقد المشكلة عندما تتصرف على أساس ما تعتبره حكماً مؤكداً، وينتج عن هذا الحكم سلوك الولد كرد فعل، فيصبح ذلك كنبوءة ذاتية.

وإذا اعتبرت طفلك كسولاً، وليس لديه إحساس بالمسئولية، وتصرفت معه اعتماداً على هذا الحكم، فسوف يراك طفلك على أنك ديكتاتور ومسيطر، ودائماً ما تصدر له الأوامر، وهذا يثير لديه رد فعل مقاوم تفسره أنت على أنه دليل آخر على كسله؛ مما يعطيك تبريراً جديداً على التصرف بديكتاتورية وسيطرة، وينتج عن ذلك تصادم يتزايد مع الوقت حتى يقتنع الطرفان أنها على صواب في أحكامهما، ويستغلان السلوك السيئ من الآخر لتأكيد صوابها.

ولذلك فالميل لإصدار أحكام هو عقبة كبيرة أمام العلاقات الصحيحة، ويجعلك تترجم جميع المعلومات التي تصلك عن الشخص بشكل يؤيد حكمك، وأي سوء فهم من قبل يتضاعف لعشر مرات بعد إصدار أحكام بسبب الغضب الانفعالي الذي يحيط بهذا التصادم، وهناك مشكلتان رئيستان في أي تواصل، هما: الإدراك أو كيفية تفسير الناس للمعلومات نفسها، وترادف المعاني، أو كيفية تفسير الناس لمعنى الكلمة الواحدة، وبالفهم العاطفي أو محاولة الفهم بتعاطف يمكن التغلب على كلتا المشكلتين.

4- محاولة الفهم هي العنصر الأساسي لبناء الثقة:

4-1 فهم الأولاد في مرحلة المراهقة:

حكى أحد الآباء عن مشكلته مع ابنته المراهقة فقال: «عندما أصبح عمر ابنتنا كاترين ستة عشر عاماً بدأت تعاملنا بعدم احترام، وكانت لها تعليقات ساخرة كثيرة، وبدأ ذلك يؤثر



على سلوك إخوتها الأصغر .. لم أفعل شيئاً بهذا الخصوص في البداية، حتى وصل الأمر لذروته .. ففي ذات ليلة، عندما كنت أنا وزوجتي وابنتنا في غرفة النوم، وأطلقت كاترين بعض التعليقات غير الملائمة بالمرة، قررت أن هذا يكفي جداً للحسم؛ ولذلك قلت لها: «اسمعي يا كاترين، دعيني أقول لك كيف تسير الحياة في هذا المنزل، وما هي القواعد التي يجب أن يلتزم بها المقيمون فيه». وأعطيتها محاضرة في العلاقة مع الوالدين.

وكنت متأكداً أن ما سأقوله سوف يقنعها أن تعامل والديها باحترام؛ لأنني ذكرت لها كل ما فعلناه لأجلها في عيد ميلادها الأخير، وكيف ساعدتها كثيراً في الحصول على رخصة قيادة السيارة، وكيف أننا نتركها الآن تقود السيارة، وتكلمت كثيراً، وأحسست أن كلامي لا بد أن يؤثر فيها، وتوقعت أنه بمجرد انتهائي من الحديث ستسجد كاترين على ركبتيها احتراماً لوالديها، ولكن بدلاً من ذلك قالت باستخفاف: «ثم ماذا؟!»، فثارت ثائرتي، وقلت غاضباً: «اذهبي لغرفتك لأنني أريد الحديث مع أمك، وسوف تعرفين قرارنا غداً»، فخرجت صائحة وأغلقت باب غرفة نومها بشدة، فزاد غضبي وبدأت أقطع الغرفة ذهاباً وإياباً وأنا غاضب تماماً، ثم توقفت وتذكرت أنني سمعت محاضرة عن التعامل مع المراهقين، وأدركت أنني لم أفعل شيئاً لفهم كاترين ولم أحاول كسبها؛ بل كنت أعطي الأولوية دائماً لاحترام الوالدين، وهذا الإدراك تسبب في تغيير جذري في تفكيري وفي طريقتي لمحاولة تعديل سلوك ابنتي، وبدأت في وضع نفسي مكانها ومشاركتها شعورها بأنها فتاة مستجدة في المدرسة الثانوية، وكيف كانت تجد صعوبة في الحصول على درجات جيدة في المدرسة الجديدة، وفي الوقت نفسه تجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة.

وقد ذكرت مرة أنها كانت قلقة من قيادة السيارة لأنها ما زالت مبتدئة، وكانت قلقة بخصوص سلامتها؛ لأن الحوادث كانت تقع كثيراً حول المدرسة لرعونة الشباب في قيادة سياراتهم، وكانت قد بدأت تواء في وظيفة لبعض الوقت، وكانت قلقة من تقدير مديرها لما تقوم به، وفي الوقت نفسه كانت تأخذ دروساً متقدمة في البيانو، وتدرّس لبعض المبتدئين العزف على البيانو، أي أن جدوها كان مشغولاً جداً لدرجة الإرهاق، ولذلك شعرت أنني عندما طلبت منها أن تعاملنا باحترام أكثر، وتراعي قواعد معينة في المجيء إلى البيت متأخرة، بدا ذلك لها كعبء آخر كي تقوم به .. اشتركت زوجتي معي في محاولة لمساعدة كاترين أن



تُبسِّط حياتها، وبعد نقاش هادئ مثمر معها قررت أن تتوقف عن أخذ حصص البيانو أو تدريسه للمبتدئين، وشَعرت بالابتهاج لذلك، وتغيرت عصبيتها معنا وطريقة تعاملها إلى حد كبير في الأسابيع التالية، وبسبب هذه الجلسة أصبحت ابنتنا أكثر ثقة في قدراتها على عمل الاختيارات المناسبة في حياتها، وأدركت أن والديها يفهمونها ويدعمونها، وبعد ذلك بقليل قررت ترك وظيفة العمل نصف الوقت؛ لأنها ليست الوظيفة الجيدة التي تريدها، ووجدت عملاً آخر جيداً في مكان آخر، وبعد حصولها على الشهادة الثانوية ترقّت في عملها الجديد إلى أن وصلت لمنصب المدير.

وعندما أعود بعقلي للخلف الآن أعتقد أن كثيراً من هذه الثقة التي زرعتها في ابنتنا تعود إلى أننا لم نتصرف معها بشكل نمطي، ونخبرها أنه لا عذر لها في التصرف معنا بعدم احترام مهما كانت الضغوط في حياتها، وأنها ستعاقب على ذلك، ولكن بدلاً من ذلك رأينا أن نأخذ وقتنا في الجلوس معاً، وفهم بعضنا البعض، وبث الثقة فيها على أنها قادرة على إدارة حياتها، بالإضافة إلى دعمها في أي قرار تتخذه.

لاحظ كيف كان والدك كاترين قادراً على الارتقاء فوق غضبه من سلوكها الظاهري، وكيف أدرك أنه بسبب الضغوط الكثيرة في حياتها، وكيف حاول فهم ما يحدث في قلبها وعقلها، وعند ذلك فقط أصبح قادراً على الوصول إلى المشكلة الحقيقية؛ لأن سلوكها الظاهري كان جديلاً وعناداً أخفى المشكلة الحقيقية، وهي خوفها وقلقها، وعدم قدرتها على تحمل الضغوط الواقعة عليها، وطالما أن الوالدين يركزان فقط على سلوكها ويحاولان تقويمه، فلن يصلأ أبداً لمشكلتها الحقيقية، ولكن عندما خرج والدها من دور القاضي إلى دور الصديق واستمع لها بتعاطف، شعرت كاترين أن والدها يريد بالفعل أن يفهمها، فبدأت تشعر بالأمان في التحدث والمصارحة ومشاركته مخاوفها، وربما هي نفسها لم تكن تعلم مشكلتها الحقيقية حتى وجدت الشخص الذي يريد الاستماع لها ومساعدتها في الخروج منها، وبمجرد أن شعرت بأن غيرها يفهمها اتضحَت المشكلة، وأدركت أنها أرادت النصح والتوجيه الذي كان باستطاعة والدها أن يسديه لها، ولكنها لم تكن تعلم كيف تطلبه.

ما دمنا نقوم بدور القاضي مع أولادنا فلن نكون قادرين على التأثير الإيجابي الذي نريده، وفي أول هذا الكتاب قصة عن الأب الذي وجد ابنه مرة أخرى، كانت علاقته بابنه متوترة



بسبب سلوكه السيئ، وكانت هناك مشكلات صعبة ومؤلمة بين الأبوين وولدهما، ولم يكن هناك تواصل حقيقي، و فقط عندما توقف الأب عن الحكم، وحاول بجد أن يفهم ابنه أصبح قادرًا أن يستعيده مرة أخرى.

في القصتين استطاع الوالدان قلب الموقف؛ لأنها حوَّلا أهم عنصر في الموقف إلى حساب في بنك الأحاسيس والعواطف، فقد حاولا الفهم.

4-2 امنح أولادك الهواء النفسي:

إحدى الوسائل الرئيسة لمحاولة الفهم، وأهم وديعة تستطيع أن تضعها في الحساب في بنك العواطف هي إعطاء أولادك «الهواء النفسي».. حاول أن تتذكر مرة منع فيها الهواء عنك وأنت تتلهف عليه، في هذه اللحظة هل كان يهملك أي شيء آخر غير الحصول على هواء؟ هل كان أي شيء يعادل أهمية حصولك على هواء؟ هذا مثال يبين لك كيف أن محاولة أي ابن لك أن يفهمه أبواه مهمة جدًا بالنسبة له، أن يفهمك الآخرون هو المعادل العاطفي والنفسي للحصول على الهواء.

تحكي زوجة كوفي كيف أنه كان عندها موعد مهم في وسط البلد، وكان لا بد أن تتحرك في خلال عشر دقائق، وكانت هناك أشياء في المنزل تحتاج من يتابعها، وكانت ابتتها (سثيا) ذات الستة عشر عامًا موجودة ويمكنها القيام بهذه الأشياء، ولكنها كانت ترفض المساعدة وكانت غير متعاونة بالمرة، وبدلاً من أن تثور عليها أو تتوعدها حاولت أن تفهم لماذا تتخذ هذا الموقف؟ فقررت ذلك بعد أن خاطبت زوجها تليفونياً، وأدركت أنه لا يستطيع العودة للمنزل إلا بعد نصف ساعة، وناقشت معه موقف ابتتها .. قررت أن تقول لها: «يا عزيزتي إنني كنت في عجلة من أمري ولم أستمع إليك، وأشعر أن شيئاً فعلته قد أساء إليك، هل تودين التحدث عنه»، في بادئ الأمر رفضت سثيا التعاون بشدة، ورفضت الحديث لعدة دقائق، ولكن مع صبر والدتها وإحساسها بالصدق في أنها تريد أن تعرف ماذا أغضبها منها صاحت: «هذا ليس عدلاً، هذا ليس عدلاً». ثم تحدثت مع والدتها عما قيل من أنها تنام مع أصدقائها مثلما تفعل أختها الأكبر منها بسنة، رغم أن هذا لم يحدث قط، تقول الأم: لقد جلست واستمعت، ولم أحاول حل المشكلة، ولكن مع تعبيرها عن شعورها وإخراج ما كان يغيظها، بدأ الجو يصفو بينهما، ثم قالت الابنة فجأة: «اذهبي يا أمي إلى ميعادك وسوف أتولى



المهمة في المنزل» .. لقد عرفت التحدي الذي يواجه أمها وأصبحت مستعدة لمساعدتها؛ لأنها حاولت فهمها .. كانت الابنة غير متعاونة إلى أن وجدت الهواء العاطفي الذي كانت تحتاج إليه بشدة، ولم يكن لأي شيء آخر أهمية بالنسبة لها أكثر منه، وبمجرد أن وجدته أصبح الجو صافياً، وأصبحت قادرة على التركيز على مشكلة أمها، وعرفت ما يجب فعله لمساعدتها في الخروج من المشكلة.

تذكر هذه العبارة «لا أهتم بمدى ما تعرفه حتى أعرف مدى ما تهتم به»، الناس لا يهتمون بأي شيء تقوله عندما يتلهفون على إيجاد الهواء النفسي الذي يحتاجونه: وهو أن يفهمهم الآخرون، وأن يكون هناك دليل واضح على الاهتمام من الآخرين، فكر في هذا: لماذا يصيح الناس ويغضبون من بعضهم؟ لأنهم يريدون أن يفهمهم الآخرون .. إنهم في الباطن يصيحون: «افهموني، استمعوا إليّ، احترموني» .. المشكلة أن هذا الصياح مشحون عاطفياً، ولا يخدم قضيه التواصل مع الآخرين؛ بل يزيد من حدة الغضب، ومع استمرار الاحتكاك يتعمق ويزداد الغضب، وتتقطع الأواصر بين الناس دون أن يضعوا أيديهم على النقطة التي تسبب الغضب، وتزداد العلاقة سوءاً، وتحتاج لوقت وجهد أكبر للتعامل مع المشكلات المتزايدة مما لو اتبعت العادة الخامسة من البداية، وهي التحلي بمزيد من الصبر، والتحكم في الذات، والاستماع أولاً لمحاولة الفهم.

إن أهم شيء بعد البقاء الجسماني -لأي إنسان- هو البقاء النفسي، فأقوى ما يلهث الإنسان وراءه هو أن يفهمه الآخرون؛ لأن الفهم يؤكد ضمناً القيمة الكبيرة للآخرين عند الذين يحاولون فهمهم، فعندما تستمع بصدق لشخص آخر فإنك تريجه، وتستجيب لأهم حاجاته النفسية.

5- قيمة الوديعة التي ستضعها في حساب أفراد أسرتك:

يقول كوفي: «لي صديقة متزوجة زواجاً سعيداً، ولمدة سنوات كان زوجها يقول لها باستمرار: «أحبك»، ومن وقت لآخر كان يحضر لها وردة جميلة، وكانت تشعر بسعادة لهذا التواصل وهذا الحب، وكان ذلك وديعة في حسابها في بنك العواطف، ولكنها كانت أحياناً تشعر بالإحباط عندما لا يهتم زوجها بالأشياء التي تشعر أن البيت يحتاج إليها، مثل: تعليق



الستائر ودهان الغرف وتصليح الدولاب، وبعض الأجهزة الكهربائية، وعندما فهم الزوج أهمية هذه الأشياء بالنسبة لها وقام بها، فكأنه أودع وديعة بمائة دولار في الحساب، بالمقارنة بالودائع ذات العشرة دولارات التي كان يضعها عندما يعطيها وردة، ولكن هذا لم يحدث إلا بعد سنوات، في هذه السنوات كانت الزوجة تتمنى لو أن زوجها اهتم بما يحتاجه المنزل.

ومرة وهما يتحدثان بدأت حديث الذكريات عن والدها، وكيف أنه كان دائماً يهتم بالبيت وإصلاح الأشياء المعطلة فيه، وقيامه بالدهان والأشياء التي تضيف جمالاً للبيت، وبينما هي تتكلم أدركت فجأة أنه بالنسبة لها فإن الأشياء التي فعلها أبوها كانت دليلاً قوياً على حبه لأمتها.. كان يفعل هذه الأشياء دائماً من أجلها، وكان يحاول جعل البيت أكثر جمالاً لإرضائها، وبدلاً من أن يحضر لها الورد فإنه قام بزراعة شجرة الورد بأفعاله، وكانت الأشياء التي يفعلها هي لغة الحب بعينيها، وبدون أن تدرك هذا نقلت هذه الزوجة أهمية هذا الشكل من التواصل إلى زوجها، وأحس أنه عندما كان لا يستجيب فوراً لاحتياجات البيت في السنوات السابقة فإنها اعتبرت ذلك سحباً كبيراً من حساب بنك عواطفها، ومع أن «أحبك» والورد كان لهما أهمية كبرى بالنسبة لها، إلا أنها لم يستطيعا موازنة الحساب، وعندما اكتشف كلاهما ذلك كان باستطاعتها فهم تأثير الثقافة الأسرية التي نشأت فيها عليها، وهي استخدمت خيالها المبدع في النظر في موقفها الحالي بمنظور جديد، واستخدمت إرادتها المستقلة لوضع أهمية أكبر لطريقة تعبير زوجها عن حبه، والزوج بدوره اشترك بملكاته الأربع في التغيير؛ فقد أدرك أن ما اعتبره وديعة عظيمة على مدار السنين ليس بأهمية أعمال الإصلاح البسيطة بالنسبة لها، فبدأ في التواصل معها من خلال هذه اللغة المختلفة للحب.

تبين هذه القصة سبباً آخر لمحاولة الفهم، الذي يعتبر أهم وديعة يمكنك أن تضعها في بنك العواطف، وإلى أن تفهم الشخص الذي أمامك فلن تستطيع أبداً أن تعرف العناصر التي تزيد من قيمة هذه الوديعة في حسابه، وتبين هذه القصة لي أنا شخصياً أن النساء مخلوقات عجيبة؛ فأغلب الزوجات مهما قلت لهن إن أعمال الإصلاح في البيت هي دليل حبك لها فلن ترضى، ولن يرضيها إلا الورد وترديد كلمة أحبك يومياً، ولكن الزوج الذي فعل ذلك فعلاً كان من حظه أن زوجته تعتبر أعمال الإصلاح في المنزل هي لغة الحب، ويا للعجب!!



وتقول زوجة أخرى: إنها أقامت حفل عيد ميلاد مفاجأة لزوجها، وتوقعت أن يسعده ذلك جداً، وللأسف حدث عكس ما توقعت، فلم يجب مفاجأة الحفلة، وقال: إن ما يجب فعلاً هو عشاء لطيف هادئ معها، ومشاهدة فيلم بعد ذلك وهي في حضنه، لقد تعلمت بالطريقه الصعبة، وهي أنه من الأفضل استكشاف الأمر حقاً لدى الشخص قبل محاولة وضع الوديعه.

وقد حدث معي أنا شيء مثل هذا؛ إذ إنني قررت الاستغناء عن ساعة اليد؛ لأن الهاتف المحمول به ساعة، ولأن ساعة اليد كنت أنساها دائماً في أي دورة مياه عند الوضوء استعداداً للصلاة، ورغم أن زوجتي رأته بدون ساعة يد لعدة أشهر، فلم تدرك أنني استغنيت عنها، وإنما استتجت أنني بحاجة إلى ساعة جديدة، وفعلاً اشترت لي ساعة غالية في عيد ميلادي، ولأنني رجل عملي فقد أخذتها إلى المحل الذي اشترت منه الساعة وأعدتها لهم، واشترت بتمنيتها جهازاً كنا نحتاجه في المنزل، وبدلاً من أن تُسر زوجتي بهذا الجهاز فقد حزنت لأنني لم أقدر هديتها حق قدرها، وهذا يثبت أن النساء مخلوقات عاطفية غير منطقية وغير عملية، ولكنني أحبها كثيراً كما هي.

إنه لأمر شائع أن نتصور شعورنا ودوافعنا في سلوك الآخرين .. إذا كان هذا يعني الكثير لي فلا بد أنه يعني الكثير لها .. ولكنك لن تعرف أبداً العناصر التي تُكوّن وديعة للآخرين حتى تفهم الأشياء المهمة بالنسبة لهم، فالناس يعيشون في عالم خاص بهم، وقد لا يمثل موضوعك أي أهمية لهم، وأنا من الناس الذين لا يهتمون كثيراً بمظهرهم، وأعتبر أن الجوهر أهم كثيراً من المظهر، ولكن زوجتي دائماً تشتري لي بذلات أنيقة وملابس جميلة، وتشتري لي صابوناً للشعر وأنواعاً من فرشاة الشعر، ولكنني كثيراً ما أنسى حتى أن أصفى شعري قبل النزول من المنزل، وكثيراً ما أرتدي ملابس -عندما أكون في عجلة- ولا أنظر إلى المرأة ولا مرة واحدة، وتكون هي نائمة، ولكنها عندما تكون مستيقظة فإنها لا تهتم فقط بملابسي وتسريحي لشعري، ولكنها تهتم أيضاً بنظافة حذائي، جزاها الله خيراً، هذه الأشياء مهمة جداً بالنسبة لها؛ لأن الناس تعتبر أن أناقة الزوج شهادة للزوجة، بينما لا تمثل لي هذه الأشياء أهمية تذكر، ولا أفعلها إلا لأطيب خاطر زوجتي.

تذكر أن كل شخص فريد، وكل شخص يحتاج لأن يحبه الآخرون بطريقته الخاصة،



ولكي يحدث هذا لا بد من الفهم، والتحدث بلغة الحب التي يريدها هذا الشخص وليس بلغة الحب التي تعتبرها أنت هي الأهم.

شارك أحد الآباء تجربته عن أن الفهم - وليس محاولة حبك للآخرين - هو ما ينجح في أسرته، فيحكي عن ابنته التي كانت تعشق الجياد، وكانت ستذهب إلى مزرعة جدتها في إجازة نصف العام، وفي ليلة السفر أصابتها الأنفلونزا، ووقدت في الفراش، فقال لها أبوها: «ماذا أصابك يا (إمبر)؟»، نظرت إليه وقالت: «أنا مريضة جدًا يا أبي»، وبدأت في البكاء، قال لها: «إنك تبدين مريضة فعلاً»، ومر بعقله عشرات الأشياء التي يمكن أن يقوله أب في مثل هذا الموقف، مثل: سيكون الأمر على ما يرام، أو يمكنك الذهاب بعد أن تشفي ... ولكن بدلاً من ذلك جلس بجوارها وعانقها ولم يقل شيئاً، وجعلها تحس أنه أحس بألمها فقد حدث معه شيء مماثل وهو صغير .. لقد كانت ترتعش، ثم ذهب الرعشة ووضعت قبلة على وجنته وقالت: «شكرًا يا أبي» .. فكر مرة أخرى في كل الأشياء التي كان يمكن أن أقولها، ولكنها لم تكن بحاجة لذلك؛ فقد كانت فقط بحاجة لأن تشعر أن شخصاً ما كأنه يقول لها: «لا بأس إذا شعرت بالألم ولا بأس أن تبكي عندما تشعرين بالإحباط؛ لأنك لن تستطيعي السفر لجدتك».

لاحظ كيف استطاع الأب وضع ودیعة مهمة في حساب بنك العواطف الخاص بابنته لأنه حاول الفهم، واستطاع التحدث مع من يجهم بلغة الحب الخاصة بهم.

5-1 الفهم والحب غير المشروط يجعلانك تتغافل خلف الأقنعة الخارجية:

يقول كوفي: إن أحد عملائه بعث إليه خطاباً جميلاً يتناول جوهر العادة الخامسة، وفتح فيه قلبه إليه؛ إذ يقول: «لا تُخدع بي، ولا تخدع بالقناع الذي أرتديه، فهو مجرد قناع، أنا أعطي انطباعاً بأنني في مأمن وأن كل شيء بالنسبة لي جيد، والحياة مشرقة لي، وأن الثقة هي اسمي ورباط الجأش هو لعبتي، سطحي الخارجي قد يبدو أملس ولكنه مجرد قناع، وتحت القناع لا تجد أناقة ولا رضاً عن الذات، تحت القناع تسكن شخصيتي الحقيقية، حيث الارتباك والخوف والوحدة، ولكنني أختبئ هذا، فأنا لا أريد أحداً أن يعرف ذلك وأرتعد خوفاً من كشف ضعفي، وأخشى أن معرفة أي شخص لحقيقتي لن يعقبا حب أو قبول بي، وإنه لن يقدرني وسيضحك عليّ، وهذه الضحكة ستقتلني، وأنا كثيراً ما أتحدث معك بلا جدوى،



وأحكي لك كل شيء وهذا في الحقيقة لا يعني شيئاً، لا شيء مما أقوله هو حقيقة في داخلي، ولذلك لا تنخدع بما أقول، اسمعني جيداً، وحاول أن تسمع ما لا أقوله، وما أحتاج لقوله، ولكني لا أستطيع، فأنا أريد أن أكون ذاتي دون تكلف، وأكون كما أنا، ولكن عليك أن تساعدني، في كل مرة تحاول أن تفهم وتشعري بأنك بالفعل تهتم بي فيبدأ قلبي في النمو، وتظهر أجنحة له، أجنحة صغيرة جداً وضعيفة جداً، ولكنها لا تزال أجنحة، ومع اهتمامك وفهمك أستطيع أن أطير بها، لن أكون سهلاً بالنسبة لك؛ لأنني أبني جدراناً حولي، ولكن الحب أقوى من الجدران، أرجوك، اهدم هذه الجدران».

البعض تعلم حماية نفسه من هذا المستوى من التأثير، بأن يرتدي قناع الأمان، لكن الحب غير المشروط ومحاوله الفهم غالباً ما تتوغل وراءه، فتجد لك بيتاً في قلوب الآخرين، ويبدأ الآخرون في الاستجابة لتغلغلك داخلهم، يقول كوفي: ولذلك فمن المهم خلق بيئة من الحب في البيت، بيئة يحس فيها الجميع بالأمان ويبدءون في الانفتاح، ويتفق كل خبراء العلاقات الأسرية ونمو الطفل على أن إيجاد هذه البيئة الدافئة والداعمة والمشجعة ربما يكون أهم شيء يمكن أن تقوم به تجاه أسرتك.

5-2 التعامل مع الأحمال السلبية:

أحياناً يكون من الصعب جداً إيجاد مثل هذه الثقافة، خاصة إذا كنت تتعامل مع أحمال سلبية نتيجة تراكمات من الماضي أدت إلى عواطف سلبية جداً في الحاضر.

ويحكي رجل: أنه قابل امرأة أحبها فتزوجها، وهي كانت متزوجة من قبل ولديها طفل اسمه جارد، وكانت جين قد قابلت زوجها السابق توم عندما كانا صغيرين جداً، ولم يكن أي منهما مستعداً للزواج بأي شكل، وقد أصابتهما ضغوط الحياة الزوجية بشدة، فكان هناك بعض العنف الجسماني من قبل توم، ثم تركها وهي حامل في الشهر الخامس، ويقول الرجل: عندما قابلتها كان توم قد قدم طلباً رسمياً بالطلاق والحضانة المشتركة لجارد، وكانت أحاسيس جين مريرة وطاغية، وبعد الزواج حصلت على وظيفة تتطلب الانتقال لولاية أخرى، وكان توم يأتي لزيارة جارد مرة كل شهر، ولأن جين كانت لا تطيق رؤية طليقها فقد انتهى بي الأمر للقيام بمعظم الاتصالات بين جين وتوم، وكانت جين دائماً ما تغلق الهاتف في



وجهه، وكانت غالبًا ما تترك المنزل قبل قدوم توم للزيارة، وكنت أنا الشخص الذي أقوم بتوديع جارد، وكان الأمر مزعجًا جدًا بالنسبة لي.

وبعد عدة سنين اتصل بي توم وقال: «جارد سيصبح عمره خمس سنوات في شهر أغسطس، وعندئذٍ سيكون باستطاعته قانونًا أن يأتي بالطائرة بمفرده، وبدلاً من مجيئي ومكوثي في فندق وأنا بدون سيارة ولا أصدقاء فلماذا لا أدفع تذكرة جارد ويأتي هو إليّ؟»، وعندما أخبرت جين ردت بعصية: «لا، إنه طفل صغير، ولا يستطيع حتى الذهاب للحمام في الطائرة بمفرده»، وكان توم غاضبًا جدًا لعدم موافقتها أن يسافر ابنه إليه، وتأزمت الأمور بينهما أكثر، وكلما كنت أتحدث مع جين بموضوعية كانت تتهمني بأنني أتحيز لتوم لأنني رجل مثله.

وأخيرًا قررت الاتصال بآدم -وهو خبير في الاستشارات الأسرية- ويستطيع تسهيل ممارسة العادة الخامسة عليهما، ووفقًا على الجلوس معه، فقام بتعليمهما مبدأ الاستماع بتعاطف، ومحاولة أن يترك كل منهما نفسه لشخصيته الحقيقية، ويستمع لكلمات وشعور الآخر، وبعد أن عبرت جين عن بعض أحاسيسها، قال آدم: «والآن يا توم ماذا قالت جين للتو؟ فقال توم: «إنها خائفة مني، خائفة أن أفقد أعصابي وأصفع جارد»، وجين لم تقل ذلك قط، ولذلك أدركت أن توم كان قادرًا على سماع ما هو أكثر من كلماتها، فقالت: «هذا هو بالضبط ما أحس به في أعماقي، أنا قلقة من أن يفقد هذا الرجل أعصابه يومًا ويؤذي جارد»، وبعد أن عبرت توم عن نفسه سألت آدم جين: «ماذا قال توم في الحال؟»، قالت جين: «لقد قال: إنه خائف من الرفض، وخائف من أن يصبح وحيدًا، ولا يجد أحدًا يهتم به نهائيًا»، ومع أن جين عاشته لمدة خمسة عشر عامًا قبل الزواج فلم يكن لديها أدنى فكرة عن أن والد توم تخلّى عنه عندما كان صغيرًا، ولم تدرك إلا عندما سمعته يدلي بمكنون نفسه مقدار الغربة التي شعر بها طوال حياته، وبالنسبة لتوم كان تخليه عن زوجته وابنه كما لو كانا هما اللذين تخليا عنه، وللمرة الثانية في حياته يحس أن عائلته تخلت عنه، فبدأت تدرك مدى وحدة توم، وأدركت أن إعلان إفلاسه من بضع سنوات جعل من المستحيل عليه الحصول على بطاقة ائتمان، وبالتالي عندما جاء إلى مدينتها لزيارة جارد لم يستطع تأجير سيارة، وظل محبوسًا في الفندق بدون صديق أو وسيلة انتقال يستعملها، ولذلك كان رفضها سفر جارد إليه عندما كان



قانوناً يمكنه أن يسافر بمفرده كان ضربة قاسية له، وبمجرد أن شعر كل من توم وجين بأن كلاً منهما فهم الآخر اكتشفاً أنه لم يكن من الصعب حل أي خلاف بينهما، وتحدثا لمدة ثلاث ساعات، وقد قال لي كل منهما على انفراد فيما بعد: «تعرف أن الموضوع كان لا يتعلق بجارد بل بالثقة بيننا»، وعندما حلت هذه المشكلة فإن مشكلة جارد حلت هي الأخرى.

بعد هذا اللقاء مع آدم أصبح الجو بينهما أفضل كثيراً وموائماً، وعرضت جين على زوجها السابق أن يأخذ بعض الوقت في زيارته القادمة في البيت ليجلس مع جارد في غرفته، لأنه يريد أن يريه ألعابه وما كتبه على الحاسب الخاص به، وبعد عدة زيارات من توم لبيتنا أدرك توم أن جين كان يضيقها جداً أنه لم يعترف أبداً بخطأ ما فعله معها عندما هجرها وهي حامل في الشهر الخامس، ولذلك عندما تحدثا في الزيارة التالية اعتذر توم بالتفصيل عن كل ما فعله معها وقال: «أنا آسف على شد شعرك، وآسف لتعاطي المخدرات، وآسف أنني هجرتك في وقت كنت فيه في أشد الحاجة إليّ»، وبدأ توم يقول كلمة: شكراً لكم - ولم يكن قد قال لي من قبل أبداً كلمة شكراً على كثير من الأشياء التي فعلتها من أجله - وأرسل رسالتين تفيضان رقة وشكراً، واحدة لجين وواحدة لي، وقد شعرنا بالاندهاش عندما قرأنا الرسالتين؛ لأنهما تعبران عن شخصية مختلفة كثيراً عن شخصية توم السابقة، فقد ظهر توم الحساس المهذب الذي كان ينجني خلف قناع من الفظاظ، وعندما كان توم يتحدث تليفونياً كانت جين ترد عليه ويتحدثان تقريباً كما كانا يفعلان عندما كانا في المدرسة معاً، عندما كانا متفاهمين ويتحدثان على سجيتهما، أشياء عديدة طيبة تحدث الآن، حتى أن جين عرضت على توم أن يقيم في الغرفة الإضافية عندما يأتي لزيارة جارد وأن يستخدم إحدى سيارتينا متى أراد، لقد كانت علاقة زوجتي مع طليقها تحدياً حقيقياً، ولكن الآن أصبح كل شيء واضحاً لي، وهو أن أي شيء أقل من التفاهم الذي وصلنا إليه كان يمكن أن يجعل الحياة أسوأ لكل فرد وبالذات لجارد.

يقول كوفي: لاحظ كيف استطاع توم وجين الارتقاء فوق الكراهية واللوم والالتهام المتبادل بينهما، وكيف تمكنا من إنهاء الصراع بينهما والتواصل؛ اعتماداً على المبادئ بدلاً من المواجهة والاعتماد على المشاعر السلبية، فكيف فعلاً هذا؟ عندما حاول كل منهما فهم الآخر حقيقة حصلنا معاً على الهواء النقي الذي حررهما ليتوقفا عن العراك، وبدأ الاتصال من



خلال الملكات الأربعة الداخلية لكل منهما، خاصة الوعي والضمير، وأصبح كل منهما قادرًا على الاعتراف بدوره في الخطأ الذي حدث والاعتذار والعفو، وهذا الجو النقي فتح الباب لمزيد من العلاقات الطيبة التي صببت في مصلحة الطفل، وأصبح الوضع أفضل للطفل ولأنفسها وحتى لزوجها الحالي.

وأنا حقيقة لا أملك إلا الرثاء لكل الأسر التي يهجرها أحد الأبوين، أو التي تنتهي بالطلاق - وهي تقريبًا نصف كل الزيجات في أمريكا- وأتمنى أن يأخذ الشباب الوقت للتأكد من أن الزواج سيستمر، وأنه ليس لعبة، وخاصة إذا أنتج أولادًا؛ لأن هؤلاء الأولاد هم الذين يعانون أكثر في النهايه، وانظر كيف أدى هجر والد توم لابنه إلى جعله شابًا مدمنًا عنيفا مع زوجته، مستسيغًا هدم بيته بعد أقل من سنة من الزواج .. إن مسلسل الطلاق والهجر ينتقل من جيل إلى جيل، وكل شخص نشأ في أسرة غير سوية مُرشح لأن تكون الأسرة التي سينشئها غير سوية أيضًا.

ونلاحظ من هذه القصة ومن غيرها أن عدم محاولة الفهم تؤدي إلى «الحكم الخطأ» عادة، وإلى الرفض والعناد، أما محاولة الفهم فتؤدي إلى فهم سبب التصرفات ثم القبول والمشاركة.

6- التغلب على الغضب والإساءة:

من أهم العوامل التي تخرج الأسرة من مسارها وتهدد التعاون بين أفرادها هي العواطف السلبية، بما فيها الغضب والإساءة .. إن الانفعال يؤدي بنا إلى المشكلات، والكبرياء تبقى علينا هناك في أرض المشكلات، وكما قال أحد الفلاسفة: «الكبرياء صفة تنافسية بطبيعتها، ومن لديه كبرياء لا يحدث عنده سرور عند تملك شيء ما، وإنما يحدث السرور إذا كان لديه من هذا الشيء أكثر من غيره .. هذه المقارنة بينك وبين غيرك هي التي تجعلك متكبرًا، فمتعته نابعة من أن يكون أعلى من غيره». وإحدى أكثر صور الكبرياء شيوعًا هي الحاجة لأن تكون دائمًا على صواب، وأن تتم الأمور وفق ما تريد.

مرة أخرى تذكر أنه حتى لو كان الغضب في واحد بالمائة فقط من الوقت، فإن ذلك سوف يؤثر في نوعية وجودة بقية الوقت؛ لأن الناس لا تعرف متى سيتم إيقاف هذا الوتر



الحساس للغضب لديك، ويقول كوفي: أنا أعرف أحد الآباء كان سعيداً معظم الوقت، ولكنه انفعلاً شديداً في إحدى المرات، وأثر هذا في بقية الوقت؛ لأن أفراد أسرته كان عليهم أن يكونوا حذرين طول الوقت خشية احتمال حدوث ذلك مرة أخرى، وكانوا يتجنبون المناسبات الاجتماعية؛ خشية الحرج إذا خرج أبوهم عن شعوره، ولم يجرءوا أبداً أن يجعلوه يسترجع أحداثاً من الماضي؛ خشية إثارة غضبه مرة أخرى أكثر من ذي قبل.

عندما يغضب أحد أفراد الأسرة ويفقد أعصابه تكون النتيجة مؤلمة جداً وخيفة ومهددة جداً للآخرين، وتجعلهم أكثر ميلاً للعراك الذي قد يزيد من المشكلة، وحتى الصلح يصبح غير محتمل، والسيناريو الأكثر احتمالاً هو أن ينفصل الناس، ويذهب كل في طريق، مع رفض الحوار ومحاولة العيش باستقلالية.

ولذلك - كما روى البخاري ومسلم - قال الرسول ﷺ لرجل سأله أن يوصيه: «لا تغضب». فلما سأله مرة ثانية أن يوصيه قال: «لا تغضب». وكذلك فعل في المرة الثالثة؛ لما يعلم من الآثار الضارة للغضب، ولهذا فمن المهم جداً عند حدوث ثورة الغضب أن يأخذ الناس وقتهم قبل الرد أو فعل ما يندمون عليه، وكذلك أوصى الرسول ﷺ بأن الإنسان إذا أحس بالغضب الشديد أن يذهب فيتوضأ؛ لأن الغضب من الشيطان، والشيطان خلق من النار، والماء يطفىء النار، كما أنه من المهم عند الشعور بالغضب أن يغوص الإنسان في أعماق نفسه ويعترف بالميول السلبية والعوامل التي تؤدي به للغضب، ويحاول التغلب عليها والاعتذار للآخرين، وبذلك يمكن لباقي أفراد الأسرة أن تثق في الهيكل الأساسي للعلاقات بينهم، بالطبع - يقول كوفي - إن من أهم الأعمال الداخلية هو العمل الوقائي، وهو ما يشمل اتخاذ قرار بعدم قول أو فعل الأشياء التي تؤدي أثناء نوبة الغضب، وتعلم التغلب على الغضب، أو التعبير عن رأيك فيما قيل في أوقات أفضل، وهذا يستدعي قوة داخلية كبيرة، ولذلك قال الرسول ﷺ: «ليس الشديد بالصرعة (أي القادر على أن يصرع الناس)، ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب» (رواه مسلم والترمذي).

وإذا علمنا أن معظم الغضب يستثار بواسطة ضعف الإنسان، فيمكننا أن نقرر ألا يؤذينا أحد بما يقول؛ لأن قبول الأذى هو خيار لنا، فقد يؤذينا ما يقوله أو يفعله، ولكن هناك فارق كبير بين أن تؤذي وأن تقبل الأذى، فالأذى هو إيذاء شعورنا، أما قبول الأذى فهو اختيار تقبل هذا الألم والقيام برد فعل له بالانتقام والثأر، أو على الأقل معاتبته الذي يبادر بالأذى،



أما العفو عند المقدرة فهو عدم تقبل الأذى واختيار أن تعلق على من حاول إيذاءك وتعفو عنه، ولذلك مدح القرآن الكريم الذين يتحلون بهذه الصفة: ﴿وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: 134]، والإحسان هو درجة أعلى من العفو، وهو أن تحسن إلى من حاول إيذاءك أو من فعل شيئاً أذاك، وليس فقط أن تسامحه وتعفو عنه.

في معظم الأحيان يكون الأذى غير مقصود، وحتى إذا كان متعمداً فيمكن أن تتذكر أن العفو مثل الحب، فهو اختيار سواء أذيت غيرك أو أذاك هو، ثم إن العمل على الصلح هو اختيار أيضاً.. إن اختيارنا لا بد أن يكون أن نمي داخل أنفسنا شعوراً بالطمأنينة نلجأ إليه حيث نكون مستعدين أن نعفو عمن ظلمنا، حتى لا نكون عرضة للأذى من الخارج، وصدق الرسول الكريم حين أوصانا فقال: «... أن تعفو عمن ظلمك وتصل من قطعك» (رواه أحمد).

وفوق كل ذلك فإن العفو عن فرد من أفراد الأسرة ظلمك أو غضب عليك، هو اختيار أن الأولوية للأسرة، وإدراك أن الأسرة مهمة جداً بحيث لا يمكن للأذى أن يمنع أفراد الأسرة من التحدث مع بعضهم البعض، أو يمنع الإخوة والأخوات من التجمع في المناسبات العائلية، أو يقطع الروابط الأسرية التي لا بد من وصلها لأنها رحم، والتكامل أمر صعب؛ لأنه يحتاج لجهود كبير وشجاعة مستمرة، فمن الأسير على المدى القصير أن تعيش مستقلاً داخل الأسرة، وأن تأتي وتذهب كما تريد، ولكن عندما يكبر الأبناء وأمام أعينهم هذا النوع من نماذج التصرف لأبيهم أو أمهم، فسيعتقدون أن هذه هي طريقة الحياة في الأسرة، وستستمر الدائرة الخبيثة، والتأثيرات المدمرة لهذه الحرب الباردة ستكون سيئة بمثل تأثير دمار الحرب المشتعلة.

إن من الأهمية دائماً تناول التجارب السلبية بالمناقشة وحلها داخل الأسرة، والتعاطف مع بعضنا البعض وطلب العفو، وعندما تحدث التجارب السيئة يمكن أن تمحو تأثيرها بالاعتراف بدورك فيها، والاستماع للآخرين لفهم كيف رأوها وكيف شعروا تجاهها، أي يمكنك أن تساعد الآخرين في التغلب على تأثيرها السيء، وتعمق الروابط من هذا التأثير المتبادل، وتقلل من الإيذاء النفسي والاجتماعي للغضب والإساءة، وتمهد الطريق للتكاتف المثمر.

7- الاستماع بتعاطف:

إن الاستماع للوصول لقلب وعقل شخص آخر هو ما يسمى الاستماع بتعاطف، وهو محاولة رؤية العالم بواسطة عيني الآخر، ومن بين أنواع الاستماع الخمسة يعتبر هذا الاستماع هو الوحيد الذي يصل إلى داخل إطار مرجعية الآخرين.



الإطار الخاص بالمستمع:

- 1- التجاهل.
- 2- الاستماع الظاهري.
- 3- الاستماع الانتقائي.
- 4- الاستماع اليقظ (بانتهاء).
- 5- الاستماع بتعاطف.

تستطيع أن تتجاهل المتكلم أو تتظاهر بالاستماع، ويمكنك أن تستمع لما تريد فقط، أو تستمع بانتهاء، ولكن بدون الاستماع بتعاطف فستظل حبيسًا داخل إطار مرجعيتك، ولن تعرف العناصر التي تمثل الفوز للآخرين، ولن تعرف كيفية رؤيتهم للعالم ولأنفسهم ولك أنت أيضًا، ورغم كونك قد تشترك عاطفيًا في تبادل حديث مع شخص ما، فيمكنك أن تخرج من هذا التعاطف إذا ما غيرت طريقة رؤيتك لدورك، وإذا ما تصورت نفسك «مترجمًا أمينًا» فعملك عندئذ سيكون هو الترجمة إلى الشخص الآخر بكلمات جديدة للمعنى الأساسي (اللفظي وغير اللفظي) الذي نقله إليك الشخص الأول (الذي هو الشخص نفسه)، وعندما تفعل ذلك فإنك لا تأخذ موقفًا معينًا خاصًا بك، بخصوص ما يتحدث عنه ذلك الشخص، بل إنك -ببساطة- تنقل جوهر ما قاله لك.

يقول العالم النفسي والمؤلف جون باول: «الاستماع بتعاطف في الحوار هو استماع إلى المعاني أكثر من الكلمات؛ لأنه في الاستماع الحقيقي فإننا نصل إلى ما وراء الكلمات، ونحاول أن نرى من خلالها الشخص الذي تعبر عنه. إن الاستماع بتعاطف هو بحث يهدف إلى اكتشاف المعدن الثمين الذي بداخل الشخص كما يظهر بالألفاظ وبغير الألفاظ، وهذه مشكلة دلالة الكلمات، فالكلمات تحمل لك دلالة تختلف عما هي بالنسبة لي، وعليه لا أستطيع أبدًا أن أخبرك بما قلته لي، ولكنني أخبرك فقط بما سمعته وفهمته أنا، وعلي أن أعيد صياغة ما قلته أنت، وأتأكد من خلالك أن ما صدر من عقلك وقلبك وصل لعقلي وقلبي سليمًا ودون إخلال به.

1-7 كيف نقوم بذلك؟:**مبادئ الاستماع بتعاطف:**

يقول كوفي: افترض أنك شعرت لعدة أيام أن ابنتك المراهقة غير سعيدة، وعندما سألتها عن السبب أجابت: «لا شيء، كل شيء على ما يرام»، ولكن في ليلة ما بينما كنت



تغسل الأطباق معها بدأت ابتك تتكلم بصراحة فقالت: «إن أحد قوانين أسرتنا التي اتفقنا عليها هو أنني لا أستطيع أن أواعد شابًا حتى أصبح في السادسة عشرة، وهذا أمر يزعجني إلى درجة الموت؛ لأن جميع صديقاتي يواعدن شبانًا، ودائمًا يتحدثون أني مختلفة، وجون يطلب مني دائمًا الخروج معه، فأقول له دومًا: إنني ما زلت صغيرة، وأنا أعرف أنه سوف يطلب مني الذهاب معه إلى حفلة تخرجه من المدرسة الثانوية، وإذا قلت له: لا، مرة أخرى فسوف يتخلى عني، ويذهب إلى كارول أو ماري»، فإذا كنت والدها فكيف ترد على ذلك؟ قد تقول:

- «لا تقلقي يا حبيبتني لن يتخلى عنك أحد، فقط تمسكي بالتزامك ولا تقلقي بما يقوله الآخرون».

- «أخبريني بما يقلنه عنك».

- «ما تشعرين به هو شعور عادي بعدم الأمان».

قد يكون أي من هذه الردود ردًا نمطيًا، ولكنه لا يعني الفهم، فعندما تقول:

(لا تقلقي يا حبيبتني لن يتخلى عنك أحد)

- فهذا رد تقييمي أو حكمي يعتمد على قيمك وحاجاتك.

(تمسكي بالتزامك ولا تقلقي بما يقوله الآخرون)

- هذه نصيحة من وجهة نظرك أو حسب احتياجاتك.

(أخبريني بما يقلنه عنك)

- هذا رد يبحث عن معلومات تشعر بأنها مهمة، أي أنه استجواب.

(ما تشعرين به هو شعور عادي بعدم الأمان)

- هذا هو تفسير ما يحدث بداخل ابتك كما تراه أنت.

إن معظمنا يحاول أن يفهمه الآخرون، ونحن غالبًا ما نعد ردنا على أولادنا ونحن نقول: «اسمع»، ولذلك فنحن نقيّم وننصح ونفسر من وجهة نظرنا، ولا يدل أي منها على الفهم، بل تأتي جميع هذه الردود من سيرتنا الذاتية ومن علمنا ومن قيمنا.



إذن، ما هو الرد الذي يدل على الفهم؟

أولاً: حاول أن تعكس شعور ابتك في ردك فإن ذلك يشعرها بأنك تفهمها فعلاً، مثلاً قد تقول: «أنت تشعرين بنوع من التمزق بداخلك، بين ما اتفقنا عليه في الأسرة وبين شعورك بالخرج عندما يطلب منك جون موعداً، وعليك أن ترفضى طلبه، ولكنك تخافين أنه سيتخلى عنك، أليس هذا هو الأمر؟»، عندئذٍ قد تقول: نعم، هذا ما أعنيه، وقد تستطرد: ولكن الأمر الذي أخشاه فعلاً هو أنني قد لا أعرف كيف أتصرف مع الأولاد عندما أخرج معهم في موعد، كل فرد غيري يعرف أما أنا فلا»، مرة أخرى الرد الذي يدل على الفهم قد يكون «تشعرين إلى حد ما بالخوف من أنه سوف يأتي وقت لا تعرفين ماذا تفعلين؟» عندئذٍ قد تقول: نعم، أو قد تقول: «ليس تمامًا، ما أعنيه هو...» وتستمر في محاولة إعطاءك صورة عما تشعر به وتواجهه.

إذا عدت إلى الردود الأولى ستري أنها لا تحقق النتائج نفسها التي يحققها الرد الذي يدل على الفهم .. عندما تعطي ردًا يدل على الفهم فإن كليكما سيحصل على فهم أكبر لما تفكر هي فيه وتشعر به، وعندما تظمننها أنك لا تصدر أحكامًا على ما تقول، فإنها ستحدث بصراحة، وستقوم أنت ببناء العلاقة بينكما التي من شأنها أن تكون مفيدة وفي الاتجاه نفسه.

مثال آخر لتجربة تبيين الفارق بين الرد النمطي والتعاطفي، حوار بين سيندي وأمها، سيندي: «ماما، لدي بعض الأخبار السيئة، إن ماجي فصلت من فريق المشجعات اليوم»، الأم: لماذا؟ سيندي: «لقد ضبطت في سيارة صديقها في المدرسة، وصديقها كان ثملاً، ولكن ما حدث معها لم يكن عدلاً؛ لأن ماجي لم تكن تشرب الخمر، صديقها فقط هو الذي كان يشرب»، الأم: «حسنًا يا سيندي، أعتقد أنها نالت ما تستحقه لمرافقة صديق سييء، وقد حذرتك أن الناس ستحكم عليك من خلال أصدقائك، وقد ذكرت لك ذلك مائة مرة، ولا أرى سبباً لعدم فهمك ذلك أنت وصديقاتك، وأتمنى أن تتعلمي الدرس مما حدث لماجي، لماذا لم تكن في الفصل بدلاً من أن تكون مع صديقها في السيارة؟ أتمنى أن لو أنك كنت في الفصل عندما حدث ذلك، هل كنت في الفصل؟»، سيندي: «تمهلي يا ماما، لا تغضبي هكذا، لم أكن أنا لقد كانت ماجي، يا إلهي، كل ما كنت أريد أن أفعله هو أن أحدثك عن مشكلة ماجي، ثم ها أنا قد تلقيت محاضرة عن أصدقاء السوء، أنا ذاهبة للفراش الآن».



انظر الفارق عندما تحاول أم سيندي أولاً أن تفهم:

سيندي: ماما لديّ بعض الأخبار السيئة، ماجي فصلت من فريق المشجعات اليوم، الأم: يا حبيبتى .. يبدو عليك الضيق، سيندي: «أشعر بأن ما حدث لها ليس عدلاً، لم يكن خطأها، فهي لم تكن تشرب، بل إنه خطأ صديقها الغبي»، الأم: أنت لا تحبينه يا سيندي: «بالتأكيد يا أمي، فهو دائماً يسبب المشكلات، وهي بنت طيبة، وهو الذي يدفعها للمشكلات، وهذا ما يجزني»، الأم: تشعرين أن له تأثيراً سيئاً عليها، وهذا يؤلمك لأنها صديقتك»، سيندي: «أتمنى أن تترك ماجي هذا الشاب وتتعرف على شاب لطيف غيره، فأصدقاء السوء يسببون المشكلات»، الأم: هذا صحيح تماماً.

لاحظ مدى رغبة هذه الأم في الفهم، وهو الأمر الذي انعكس في طريقة ردها على ابنتها في المرة الثانية .. في هذه المرة لم تحاول الأم أن تشارك بتجاربها وخبرتها الشخصية، ولم تقيم ولم تنصح أو تستجوب، ولم تؤنب سيندي مع أنها قد تكون مختلفة مع ابنتها فيما قالته، فما فعلته الأم في المجموعه الثانية من الأسئلة هو استجابتها بطريقة ساعدت في استكمال فهمها هي لما كانت تقوله ابنتها.

والآن فلنحاول ضرب أمثلة يمكن أن تحدث في المجتمع المصري، فمثلاً شاب في الجامعة يحاول إثراء والده عن رفضه لاشتراكه في مظاهرات الطلبة في الجامعة؛ خوفاً عليه من الإصابة، فيجري الحوار كالآتي:

الوالد: أنا أرى أنك تغادر الميدان فوراً إذا رأيت الطلبة يتجمعون؛ لأن الأمن سيأتي وسيحدث إطلاق نار، وإصابات وأنا لا أريد أن تصاب أو تعتقل.

الولد: ولكن عليّ دور يجب أن أؤديه مع زملائي الطلاب تجاه زملائنا وأساتذتنا المعتقلين.

الوالد: دع زملاءك يؤدون هذا الدور، والتفت أنت لمستقبلك.

الولد: ولكن لن يكون هناك مستقبل إذا استمر حكم العسكر، واستمر قمع المعارضة وواد الديمقراطية.

الوالد: أنت لن تصلح الكون، وسينتهي الأمر بك إما بالإصابة أو أن ترمى في أحد السجون.



الولد: ولكن لو كل طالب تخلى عن الانضمام للمظاهرة فلن يكون اعتراضنا على هذه الإجراءات القمعية مؤثراً.

الوالد: أنا خائف عليك، وأرجو أن تحافظ على نفسك؛ فأنت أمني، ولا أستطيع أن أتحمّل فقدك.

لاحظ أن كل ردود الوالد كانت من منطلق مخاوفه وحاجاته ولم يهتم بمحاولة فهم ابنه، ولكنه بدلاً من هذه الردود لو كانت ردوده كالاتي لاختلف رد فعل ابنه:

الولد: ولكن علي دور يجب أن أؤديه مع زملائي تجاه المعتقلين من الطلبة والأساتذة.

الوالد: أنت تشعر بأنك ستكون محرّجاً لو لم تشترك في المظاهرات؟

الولد: ليست المسألة مسألة حرج، وإنما هو واجبي أن أشارك زملائي في محاولة إظهار رفضنا لحكم العسكر.

الوالد: وهل هذه المظاهرات هي الوسيلة الوحيدة لإظهار رفضكم؟

الولد: لا، ليست الوسيلة الوحيدة، ولكنها أكثر الوسائل تأثيراً.

الوالد: أنت تشعر بأهمية هذه المظاهرات، ولكن ماذا عن المخاطر سواء رصاص الأمن أو احتمال الاعتقال؟

الولد: أنا أحاول أن أكون في وسط زملائي؛ لأنهم لا يستطيعون اعتقال من هو في الوسط.

الوالد: عموماً، حاول ألا تكون مندفعاً، وحافظ على نفسك من أجلي ومن أجل والدتك.

هذه الردود يحاول فيها الأب أن يشني ابنه عن المشاركة في المظاهرات، ولكن عن طريق محاولة فهم هل هو يشارك محرّجاً من زملائه، ويحاول أن يعطيه بدائل لإظهار الرفض بوسائل غير المظاهرات الخطيرة، ثم يحاول أن يجعله يقلل من المخاطر بجعله في الوسط، وليس في المقدمة أو المؤخرة.

ومثال آخر: طالبة في السنة النهائية بكلية الهندسة، تحاول جعل والدتها تقنع والدها أن يوافق أن تذهب إلى رحلة الأقصر وأسوان في إجازة نصف العام لمدة أسبوع:



الطالبة: إن هذه الرحلة مهمة يا أمي؛ لأننا سنزور السد العالي ومعبد الكرنك، ونتعرف على تاريخ بلدنا وعلى المشروعات الكبرى فيها.

الأم: إن العرف يمنع أن تسافري وحدك وتبتي في بيوت الشباب، والاختلاط في قطار النوم غير مستحب كذلك.

الطالبة: ولكن يا أمي معنا مشرفة من هيئة التدريس، ومع زملائنا الطلبة مشرف، وهم زملائي في الكلية، وأعرفهم من خمس سنين.

الأم: سمعة أسرة حورس التي تنظم الرحلة هذه السنة ليست جيدة؛ لأنها تسمح بالاختلاط المذموم، وحتى المشرفين والمشرفات لا يمانعون في ذلك.

الطالبة: ولكنهم زملائي في الكلية منذ خمس سنين.

الأم: ما زالوا رجالاً أجنب بالنسبة لك، والسفر معهم طول الليل في القطار، والسمر معهم في حفلات السمر أثناء الرحلة يرفع الكلفة بينكم، ولن يوافق والدك على هذا.

لاحظ في هذا المثال أيضًا أن ردود الأم كلها مبنية على مخاوفها والأعراف التي تعتقد أنه لا بد أن تلتزم بها ابتها، ولكن محاولة الفهم قد تكون عن طريق ردود مختلفة، مثل:

الطالبة: أن هذه الرحلة مهمة يا أمي.

الأم: هل تشعرين بأنك ستفقدن شيئاً مهماً إذا لم تذهبي لهذه الرحلة؟

الطالبة: طبعاً يا أمي.

الأم: ولكن ماذا عن الاختلاط أثناء السفر بالقطار طوال الليل وفي حفلات السمر؟

الطالبة: إن معنا مشرفين من هيئة التدريس من الأسرة التي تنظم الرحلة.

الأم: ولكن ألا تشعرين أن أسرة حورس التي تنظم الرحلة هذه السنة متسيبة ومشرفوها لا يمانعون من الاختلاط غير المنضبط بين الأولاد والبنات، في رحلة العام الماضي كتبت الصحف أن فرد شرطة ضبط طالباً وطالبة متلبسين بفعل فاضح في الطريق العام في معبد الكرنك.

الطالبة: ولكنني لا يمكن أن أسمح لأي زميل أن يتخطى حدوده معي.



الأم: هذا صحيح، ولكن في أثناء السفر طوال الليل ستضطرين للنوم أمام الفتیان، وفي حفلات السمر يحدث الكثير من الاختلاط غير المحمود، وأعتقد أن والدك لن يوافق إلا إذا اتصل به المشرف على الرحلة، وأكد له الضوابط التي ستكون على سلوك الأبناء والبنات.

الأم في هذه الحالة تحاول إقناع ابنتها بمخاطر الاختلاط، ولكن في الوقت نفسه تحاول معرفة مدى أهمية الرحلة بالنسبة لها، ثم بدلاً من الرفض القاطع وضعت شرطاً صعباً لكي يوافق والدها، وهو تعهد مشرف الرحلة بضوابط معينة على سلوك الطلبة والطالبات.

7-2 لا تبالغ في إعادة ما يقوله من أمامك:

ليس بالضرورة دائماً أن تعكس بالكلمات ما يقوله من أمامك لكي تكون قد استمعت له بتعاطف، ولكن جوهر الاستماع المتعاطف هو أن تفهم كيف يرى محدثك الموقف وكيف يشعر تجاهه وجوهر ما يريد أن يقوله، وليس الأمر ترديد ما يقوله حرفياً، وليس بالضرورة تلخيص ما قال، وقد لا تحتاج لأن تقول أي شيء على الإطلاق؛ لأنه ربما ينقل تعبير وجهك فهمك للألم الذي يعانیه، أو القلق الذي يسيطر عليه، والأهم هنا ليس الطريقة التي تعكس مشاعر الموقف بقدر التركيز على العاطفة التي تقودك إلى تلك الطريقة.

وتحدث المشكلة عندما يعتقد الناس أن استخدام العبارات نفسها بشكل متكرر، وإعادة صياغة ما يقوله الآخرون سيعطيهم إحساساً بأنهم يفهمون، والحقيقة أن ذلك قد يبدو مهيناً لهم أحياناً، مثل قصة الجندي الذي كان يشكو لرجل الدين في السفينة -إيان الحرب العالمية الثانية- مدى كرهه للحياة العسكرية، حيث كان رد رجل الدين: أنت لا تحب الحياة العسكرية.

رد الجندي: نعم، وأنا لا أثق في القائد، وأريد أن ألقى به بعيداً.

رجل الدين: أنت تشعر بأنك لا تثق في القائد، وتريد أن تلقي به بعيداً.

الجندي: نعم، والطعام سيئ للغاية.

رجل الدين: وتشعر أن الطعام سيئ حقاً؟

الجندي: والإداريون الذين أتعامل معهم غير جديرين بالاحترام.

رجل الدين: وتشعر بأن الإداريين غير جديرين بالاحترام؟



الجندي: نعم .. ماذا بك أنت؟ هل هناك خطأ في طريقة كلامي؟ لماذا تكرر ما أقول؟

تذكر دائماً أن الأسلوب -أسلوب الاستماع بتعاطف- هو مجرد قمة الجبل الجليدي، أما قلب الجبل فهو الرغبة العميقة الخالصة في الفهم الحقيقي، وهذه الرغبة تعتمد في آخر المطاف على احترامك للشخص الذي تستمع إليه، وهذا هو الذي يُبعد الاستماع بتعاطف من أن يصبح مجرد أسلوب، فإذا كانت الرغبة المخلصة للفهم ليست متوفرة فإن جهود التعاطف سوف تعتبر غير مخلصة، وعندما يشعر الناس بعدم الإخلاص يصبحون غير ملتزمين بالتحدث بصراحة، وينقطع التواصل بتعاطف ويبدأ لبس الأقنعة، فهم سينسحبون بدرجة كبيرة إذا أحسوا بعدم الإخلاص، وعندما ترغب في الاعتراف بالدافع الحقيقي وراء طرقك وأساليبك في الاستماع فإن الصدق والإخلاص حينئذٍ يجلان محل التلاعب الذي كان يشعر به المتحدث معك، وقد لا يتفق الآخرون مع صدقك وإخلاصك، ولكنك على الأقل ستكون صريحاً وواضحاً.

واعتماداً على الاحترام والرغبة المخلصة في الفهم تشكل الاستجابات، فهناك أوقات - عندما تفهم بصدق- تشعر أن الشخص الذي أمامك يريدك أن تتكلم، فهو يريد المنظور والرؤية العميقة التي تقوم عليها أسئلتك، ولكي نشرح هذا تقارنه بمقابلة الطبيب؛ فعندما تتكلم مع الطبيب تريده أن يفهم عنك تماماً ويتحقق مما تشعر به بدقة، وأنت تعرف أن أسئلته تعتمد على معرفة ومعلومات خبير، وأنها ضرورية حتى يعطي تشخيصاً صحيحاً، ولذلك فإنه في هذه الحالة يصبح الحديث بتعاطف من قبل الطبيب أكثر منه تحكيمياً أو خاصاً بالمعلومات الشخصية، ولا تجد حرجاً في الإفصاح عن أدق أسرارك للطبيب، ولذلك فعندما تشعر أن المتحدث معك يريدك فعلاً أن تسأل فاسأله أسئلة مثل:

- ما الشيء المهم حقاً بالنسبة لك؟

- ما أهم احتياجاتك الملحة؟

- ما أهم القيم التي تود الحفاظ عليها أكثر؟

- ما أهم أولوياتك في هذا الموقف؟

- ماذا ترى أن العواقب المحتملة لهذا التصرف ستكون، سواء مقصودة أم غير

مقصودة؟



ويمكن جمع هذه النوعية من الأسئلة مع عبارات انعكاسية، مثل:

- أشعر أن أهم اهتماماتك هي: ...

- ردي إن كنت مخطئاً، ولكنني أشعر أن ...

- أحاول أن أرى الموضوع من وجهة نظرك، وما أشعر به هو ...

- أعتقد أنك تقصد ...

في الموقف الصحيح فإن أيّاً من هذه الأسئلة والعبارات يمكن أن يظهر أنه محاولة الوصول للفهم أو التعاطف مع المتحدث، والموضوع هو أن الموقف أو الرغبة هي ما يجب أن تزرعه في بادئ الأمر، والأسلوب يأتي في المرتبة الثانية؛ حيث إنه ينتج عن الرغبة.

7-3 التعاطف: بعض الأسئلة والاستفسارات:

يقول كوفي: وأنت تستخدم العادة الخامسة قد تهتم بالإجابات عن بعض الأسئلة التي طرحها الآخرون على مدار السنين، هل التعاطف دائماً ملائم؟ يقول كوفي: نعم بلا استثناء، التعاطف دائماً ملائم، ولكن الانعكاس هو الذي قد يكون غير ملائم أو مهين في بعض الأحيان؛ بل قد يعتبره الذي أمامك تلاعباً، لذلك تذكر أن لب وجوهر الموضوع هو الرغبة المخلصة في الفهم.

وماذا تفعل إذا لم يفتح الآخر قلبه؟ تذكر أن 70 - 80٪ من الاتصال غير لفظي، وبهذا لا يمكنه عدم الاتصال معك، إذا كان فعلاً قلبك حساساً وأنت متعاطف مع محدثك وتريد أن تفهم فستقرأ دائماً الدلائل غير اللفظية، سوف تلاحظ لغة الجسد والوجه، وندمة الصوت ونظرة العين، فالصوت والندمة هي العناصر التي تكشف عن مكون صدرك وأنت تتحدث، وإذا لاحظت الصوت والندمة فستحاول معرفة روح وقلب محدثك، ونظرة العين دائماً لها دلالة واضحة، إذا تفادى النظر إليك مباشرة ستشعر بعدم الصراحة على الفور، والكذب غالباً ما يظهر في العينين، حتى الذنب قد يظهر في العينين، كما قال الخليفة الراشد الثالث عثمان بن عفان لرجل دخل عليه: «ما بال أحدكم يدخل عليّ وآثار الزنا في عينيه، فقال له الرجل: أوحى بعد رسول الله ﷺ يا أمير المؤمنين؟!، فقال: لا ولكنها فراسة المؤمن».



ولذلك لا تحاول فرض شيء على محدثك، وقد تشعر أحياناً أنك تحتاج للاعتذار عن شيء، عن خطأ حدث أو شيء أحس هو أنه خطأ، وقد تحتاج للاعتذار ليفتح لك قلبه، حاول أن تصل لهذا الفهم، إذا شعرت أن حساب بنك العواطف مكشوف، ضع الودائع الملائمة.

ما هي التعبيرات التعاطفية الأخرى غير الانعكاس وتلخيص ما قاله، وأساليب الإيضاح العكسي؟ مرة أخرى الإجابة هي أن تفعل ما يقوله لك قلب الجبل الجليدي، وما يقوله فهمك للآخر وحاجاته وما يوجهك الموقف تجاهه، أحياناً يكون الصمت الكامل تعاطفياً إذا كانت تعبيرات الوجه كافية، وأحياناً تكون أسئلة الخبير ومعلوماته هي التي تظهر أن الوعي المفاهيمي تعاطفي، وأحياناً تكون الإيماءة أو الكلمة الواحدة تعاطفية أكثر من جملتين أو ثلاث .. إن الاستماع بتعاطف يتميز بالإخلاص الشديد والوضوح والمرونة والتواضع، وأن تشعر أنك على أرض مقدسة، وأن الشخص الذي يتحدث معك ربما يكون أكثر حساسية منك تجاه الموضوع الذي تحدثه فيه، يقول كوفي: قد تجد بعض هذه الإرشادات مفيدة:

- كلما زاد مستوى الثقة كلما أمكنك التحرك بسهولة داخل وخارج الاستجابات العاطفية والذاتية، خاصة بين الانعكاس والتحقيق، وربما تكون الطاقة السلبية والإيجابية غالباً - وليس دائماً- هي المؤشر الأساسي لمستوى الثقة.
- إذا كانت الثقة كبيرة جداً فيمكن أن يكون الأسلوب المباشر ذا كفاءة مع الآخر، ولكن إذا كنت تحاول إعادة بناء الثقة، أو إذا كانت الثقة مهزوزة إلى حد ما ولا يريد الشخص الآخر المخاطرة، فإنك تحتاج أن تظل صابراً لفترة أطول بأسلوب الاستماع بتعاطف.
- إذا لم تكن متأكداً من فهمك - أو إذا لم تكن متأكداً أن الشخص الآخر يشعر أنك تفهمه - فلتعترف بهذا وحاول مرة أخرى.
- تعلم الاستماع يعمق الجبل الجليدي الذي يوجد داخل الشخص الآخر، أي: ركز أساساً على المعنى الداخلي، الذي تجده عادة في الشعور والعاطفة الذي يدل عليه نغمة الصوت ولغة الجسد، أكثر من المحتوى أو الكلمات التي يستخدمها الشخص.



7-4 استمع بالعينين والأذن وثالثهما (القلب):

جودة العلاقات هي العامل الذي يحدد ما هو ملائم وما هو غير ملائم، وتذكر أن العلاقة داخل الأسرة تتطلب الاهتمام الدائم؛ لأن توقع الدعم التعاطفي والمساندة - من أفراد أسرتك - أمر ثابت، وهذا سبب انزلاق الناس في المشكلات عندما يأخذ الآخرون - خاصة الأحياء - كأمر مسلم به، ولكن بعض الآباء يعاملون الشخص الغريب الذي يقف على الباب معاملة أفضل من أحب الناس إليهم؛ لأنهم ينصتون له باهتمام، لا بد في هذه الحالة أن يكون هناك جهد دعوى في الأسرة للاعتذار وطلب العفو، والتعبير عن الحب.

• اقرأ السياق واهتم بالبيئة والثقافة؛ حتى لا يترجم الأسلوب الذي تتبعه بصورة مختلفة عما قصدته، أحياناً عليك أن تكون واضحاً جداً بأن تقول: سأحاول أن أفهم ما تعني، ولن أقيم أو أوافق أو أختلف معك على الإطلاق، ولن أحاول أن أسبر غورك؛ بل أريد فقط أن أفهم ما تريدني أن أفهمه، والفهم غالباً ما يأتي فقط عندما تفهم أنت أيضاً - أو ترى - الصورة الأكبر.

واحذر إذا كان تاريخ العلاقة بينكما بأكمله قائم على إصدار أحكام وعلى تقييمات، فإن كل جهد تبذله من أجل التعاطف ربما يتم رؤيته من خلال هذا السياق، وتغيير طبيعة العلاقة ربما يتطلب الاعتذار أولاً والعمل من الداخل، ثم الانفتاح والتأثر بغرض إظهار أنك تفهم.

يقول كوفي: إنه كان قلقاً هو وزوجته ويفكران في حالة ابنتهما الذي يهمل واجباته المدرسية باستمرار، وفي يوم سألاه إذا كان يريد الخروج معها لتناول العشاء، فسأل: من سيذهب أيضاً؟ ولما عرف أنه لا أحد غيره رفض، وبعد محاولات كثيرة وافق؛ لأنها حاولت كثيراً إظهار تفاهمهما، ومع نهاية العشاء بدءا يتحدثان عن موضوع آخر يتعلق بصورة غير مباشرة بالواجب المدرسي؛ مما أدى إلى ظهور مشاعر سيئة وموقف دفاعي من قبل ابنتهما، ووجدت نفسيهما في موقف الدفاع أيضاً عن نيتهما من هذا العشاء، وفيما بعد، اعتذرا له، لأنه قال لهما: «هذا هو سبب عدم رغبتني في الذهاب للعشاء معكما»؛ لقد علم أنها ستكون مناسبة أخرى لإصدار أحكام، وهكذا فقد استغرق الأمر منها بعض الوقت لكي يضعها وديعة إضافية حتى يثق بالعلاقة ويفتح قلبه لهما مرة أخرى.



ويمضي كوفي قائلاً: أحد الأمور التي تعلمناها هي أن وقت الطعام لا بد أن يكون وقتاً سعيداً، وفرصة سارة للحديث اللطيف بين أفراد الأسرة، ويمكن أن يكون وقتاً للتعليم والمناقشات الجادة عن الموضوعات الفكرية أو الدينية، ولكنه لا يمكن أن يكون وقتاً للتأديب أو التصحيح أو الحكم، وكثير من الناس المشغولين جداً لا يتوفر لديهم الوقت مع أسرهم إلا في وقت الطعام؛ ولذلك فهم يحاولون معالجة جميع الأمور العائلية المهمة عندئذٍ، ولكن هناك أوقات أخرى أفضل لتناول مثل هذه الأمور؛ لذا يستحسن أن يكون وقت الطعام لطيفاً وخالياً من إصدار الأحكام والتعليمات .. وقت يتطلع أفراد الأسرة إليه وإلى تجمعهم معاً فيه، ولذلك فأوقات الطعام -سواء داخل المنزل أو خارجه- تستحق التخطيط الجيد لها؛ للحفاظ على تلك السعادة والسرور والاسترخاء، وهي تستحق أن تكون وقتاً ممتعاً لجميع أفراد الأسرة، وخاصة إذا كانت الأم طاهية ماهرة.

وعندما تكون العلاقات جيدة، ويكون الطرفان متفاهمين بدرجة كبيرة، يمكن لهما في أغلب الأحوال أن يتوصلا مع بعضهما بسرعة وبصراحة غير عادية، وأحياناً تكون بعض الإشارات والإيحاءات كافية، في مثل هذه المواقف يمكن للناس أن يتناولوا الكثير من القضايا وبسرعة مع بعضهم البعض، وقد يلاحظ غريب يراقب هذا التواصل أنه لا يوجد استماع انعكاسي أو محاولة فهم أو تعاطف على الإطلاق، في الوقت الذي نجد فيه أن التعاطف عميق وفعال جداً.

8- النصف الثاني من العادة: اسع أن يفهمك الآخرون؛

العادة الخامسة لا تعني محاولة الفهم فقط، ولا تعني أن تقوم بدور التعليم والتأثير في الآخرين، هي تعني ببساطة أن تستمع وتفهم أولاً ثم تسعي لأن يفهمك الآخرون، تعني أن محاولة فهم الآخرين هو مفتاح التأثير فيهم، وعندما تضع نفسك عرضة لتأثيرهم ستجد دائماً أن لك تأثيراً أكبر معهم، والآن نأتي للنصف الثاني من العادة: اسع لأن يفهمك الآخرون، وهو يتعلق بالمشاركة معهم في الطريقة التي ترى بها العالم، وبإعطاء المعلومات واستقبال المعلومات الاستراتيجية، وتعليم أبنائك وتملك الشجاعة من أجل مواجهة المشكلات بالحب، وعندما تحاول أن تفعل أيّاً من هذا ستري سبباً عملياً آخر لمحاولة أن تفهم أولاً، فعندما تفهم شخصاً ما بالفعل سيكون من الأسهل كثيراً أن تتشارك معه وتعلمه وتواجهه معه المشكلات بالحب، فأنت أصبحت تتحدث مع الآخرين باللغة التي يفهمونها.



يقول كوفي: إحدى السيدات عرضت تجربتها في المشاركة فقالت: «لفترة طويلة من زواجنا لم نتفق أنا وزوجي على رأي واحد في موضوع النفقات، أحس دائماً أنه يريد أن يشتري أشياء غير ضرورية أو باهظة الثمن، ولم أستطع أن أوصل إليه شعوري بالألم لزيادة ديوننا، في الوقت نفسه الذي نقوم فيه بتسديد فوائد ديون قديمة وفواتير بطاقة الائتمان، وكل ذلك يعني أن نفق المزيد من الدخل على الديون، وأخيراً قررت أني بحاجة لإيجاد طريقة مختلفة للتعبير عن وجهة نظري والتأثير في الموقف .. حاولت أن أستمع إليه أكثر، وأن أفهم كيف يفكر، وأدركت أنه أحياناً لا يرى العلاقة بين قرارات مصروفاته والعواقب التي تنتج عنها.

لذلك عندما كان يقترح شراء شيء جديد كنت أقول له: «هذا سيكون لطيفاً حقاً، دعنا نرى ما سيحدث إذا اشترينا ذلك، لننظر إلى الصورة الكبيرة...»، ثم أقطع من الميزانية ما يلزم لتسديد أقساط الشيء الجديد، وأقول: «الآن، إذا فقدنا هذا المبلغ منا فلن يكون معنا نقود لعمل كذا أو كذا»، فوجدت أنه عندما رأى عواقب قرارات مصروفاته فغالباً ما كان يصل إلى النتيجة نفسها التي وصلت أنا إليها، وهي أنه من الأفضل عدم شراء ذلك الشيء الآن.

وقد اكتشف أيضاً أنه بالنسبة لبعض المشتريات التي اشتراها بالفعل فإن المزايا فاقت السلبيات، فقد اشترى حاسباً مثلاً، ولم أشجع أنا ذلك، ولكن بعد أن حسبت الفارق الذي سوف يحدثه في ثقافة الأولاد وثقافتي وقدرتنا على الحصول على صفقات لشراء الأشياء المهمة عن طريق النت، أدركت أن استجابتي أو عدم استجابتي لبعض اقتراحات زوجي بشراء الأشياء جاءت نتيجة تجارب الماضي بدلاً من دراسة الأمر دراسة متأنية، كذلك وجدت أن وجود كشف مالي شهري بكل الأقساط والفوائد المطلوبة منا سيساعدنا على السير على الدرب السليم، واتفقنا أنه عندما يكون لنا هدف مشترك فإنه سيكون من الأسهل كثيراً أن نعمل معاً لتحقيقه.

لاحظ كيف أن الفهم ساعد الزوجين على العمل معاً، والمشاركة لاتخاذ قرارات أفضل، ولاحظ أيضاً أن فهمها لطريقة تفكير زوجها جعل من الممكن لهذه المرأة أن تسعى لأن يفهمها زوجها بفاعلية أكثر، وأصبح باستطاعتها التفاهم بشكل أفضل؛ لأنها عرفت كيف تعبر عن أفكارها باللغة التي يفهمها.



8-1 أسلوب نقل المعلومات والذكريات:

يقول كوفي: أعرف رجلاً يعتبره أغلب الناس شخصية ليّنة ومُتقبّلة من الآخرين، ويومًا قالت له زوجته: «أخبرني أولادنا المتزوجون أنهم يشعرون أن علاقتك بهم تتسم بالتحكم الشديد .. إنهم يحبونك ولكنهم لا يحبون طريقتك في توجيه أنشطتهم وطاقاتهم». وكانت أول استجابة له أن قال: «لا يمكن أن يقول الأولاد شيئًا كهذا، وأنت تعرفين أن هذا غير حقيقي، فأنا لا أتدخل أبدًا في أنشطتهم .. إن هذا الحديث مثير للضحك، وأنت تعرفين ذلك مثلي تمامًا» .. «ومع ذلك فإن هذه هي الطريقة التي يشعرون بها». هكذا كان ردها، واستطردت: «ولا بد أن أقول أنني لاحظت ذلك أيضًا، فأنت تعمل على الضغط عليهم لعمل ما تعتقد أنت أنه الأفضل لهم». قال عندئذٍ: «متى؟ متى؟ متى فعلت ذلك؟ أخبريني ولو مرة واحدة فعلت فيها ذلك». «هل تريد أن تعرف فعلاً؟» قالت له: «لا .. لا أريد .. لأنه غير حقيقي».

هناك بعض الأوقات عندما يفهمك الآخرون حقًا فإنك تحس أن ذلك يعني كشف عيوبك لأفراد أسرتك، وقد يكون من الصعب جدًا تقبل هذا؛ فالناس غالبًا لا تريد أن تسمع عيوبها الحقيقية من الآخرين؛ لأن ذلك لا يناسب الصورة التي لديهم عن أنفسهم، وهم لا يريدون أن يسمعوا أي شيء يعكس صورة أقل من تلك التي تكونت في أذهانهم، وكل فرد لديه -بقع سوداء- في حياته ولا يراها، ولكنها بحاجة للتغيير والتحسين؛ ولذلك عندما تحب شخصًا بحق فعليك الاهتمام الكافي بمواجهته بعيوبه، ولكن بطريقة إيجابية وتدل على الاحترام، وعليك أن تبحث عن طريقة تكون فيها قادرًا على ترجمة نفسك بحيث تصيف لحساب بنك العواطف بدلًا من السحب منه، وعندما تكون بحاجة لترجمة نفسك بطريقة تدل على الحب والاحترام، فقد تجد العناصر الخمسة التالية مفيدة:

1- دائمًا اسأل نفسك: هل نقل هذه المعلومات مفيد فعلاً لهذا الشخص؟ وهل تلبية حاجتي لفهم هذا الشخص بصورة مباشرة؟ إذا كان هناك أي غضب بداخلك تجاهه فربما لا يكون الوقت أو المكان مناسبًا لهذه المعلومات.

2- حاول أولاً أن تفهم ما هو مهم لهذا الشخص، وحاول تقدير هل أسلوبك سيساعده في تحقيق أهدافه أم سيزيده عنادًا .. حاول دائمًا التحدث بلغة الحب الخاصة بهذا الشخص، وليس بلغة النصح والإرشاد.



3- افصل الشخص عن السلوك، لا بد أن تحاول باستمرار أن تفعل هذا، ولا تحكم على الشخص أبداً، ربما تحكم على السلوك مقابل المبادئ والعرف، وربما نصف شعورنا ونلاحظ نتائج هذا السلوك، ولكن لا بد أن نرفض تماماً أن نضع تمييزاً أو لافتة للآخرين؛ فهذا ضار جداً بالشخص وبالعلاقة معه، فبدلاً من وصف الشخص بالكسل أو بالغباء أو بالأنانية أو بحب السيطرة، من الأفضل دائماً وصف نتائج هذه السلوكيات، أو وصف شعورنا وتأثرنا لما سيأتي عن هذه السلوكيات.

4- كن حساساً وصبوراً، خاصة بخصوص البقع السوداء، فهي سوداء لأنها حساسة جداً، بحيث لا يمكن اعتبارها وعياً في الضمير، وإعطاء الشخص معلومات حول البقع السوداء لديه أمر غير بناء، وكذلك لا تعطه معلومات حول ما لا يستطيع أن يفعل شيئاً حياله.

5- استخدم رسائل أنا بدلاً من أنت: عندما تعطي المعلومات، تذكر أنك ستشارك الآخرين في طريقة رؤيتك للعالم؛ لذلك استخدم رسائل أنا، مثل: هذه هي الطريقة التي أتصور أنا بها هذا الأمر، ما يشغلني أنا هو: ... هكذا أشعر أنا أن ... هذا ما لاحظته ...؛ لأنك عندما تبدأ في إرسال رسائل (أنت) فإنك تلعب دور الحاكم بأمره، مثل أن تقول: أنت منغلقة على ذاتك، أو أنت تسبب الكثير من المشكلات، في هذه الحالة فإنك تنصب نفسك الحكم الأول والأخير على هذا الشخص، فما يزعج الناس عندما تكون نواباهم حسنة ولكن أفعالهم سيئة هو أن يتم وضعهم في إطار جامد ثابت لا يتغير، ورسائل (أنا) هي رسائل تتواصل بسهولة بين بشر متساويين، أما رسائل (أنت) فهي رسائل رأسية، تشير إلى أن أحد الطرفين أفضل من الآخر.

يقول كوفي: في فترة من الفترات كنت مهتماً أنا وزوجتي بما شعرنا به من ازدياد الأنانية لدى الأولاد، وبالذات ولد منهم كان يتمتع بكثير من الكرم وعدم الأنانية والطيبة، فأحسنا أن الأنانية التي ظهرت عليه ليست من طبيعته، وهو بحاجة أن يعرف كيف نشعر تجاه تصرفاته، فانتهزت فرصة قضاء إجازة عائلية عند بحيرة، وسألت ابني عما إذا كان يريد ركوب الدراجة حول البحيرة، وذهبنا في رحلة بالدراجة حوالي ساعتين ونصف، أخذنا وقتنا وتوقفنا لتناول المشروبات المنعشة، وكان وقتاً رائعاً، فقد زاد عمق تعاملنا وضحكاتنا



وزادت متعتنا من علاقتنا، وقرب نهاية الرحلة قلت له أخيراً: «يا بني إن أحد أسباب قضاء هذا الوقت الخاص معك هو شعوري بالقلق -أنا وأمك- بسبب مشكلة ما، هل تمنع أن نشترك فيها معك؟»، قال: «لا مانع إطلاقاً يا أبي»، ولذلك أشركته فيما كنا نشعر به من إحساسنا بزيادة أنانيته، ولم يغضب؛ لأنني كنت أصف أنفسنا وأصف شعورنا ولم أصفه هو، «هذا ما يقلقنا، هذا ما نشعر به»، استعملت رسائل «أنا» ولم أقل له: «أنت أصبحت أنانياً جداً»، أو «أنت تؤذي كل الأسرة بهذه التصرفات»، وكما أشركته في سبب قلقنا كذلك أشركته في فهمنا لطبيعته الحقيقية، وكانت الاستجابة الفورية إيجابية جداً؛ حيث قال: «نعم يا أبي، أستطيع أن أفهم ذلك، أعتقد أنني كنت مؤخرًا مهتمًا جداً بنفسي، وهذا غير صحي»، وأقر بذلك لأمه ولباقي أفراد الأسرة، وبدأ عملية نطلق عليها: قطع الميل الثاني.

كارل روجرز -أحد الباحثين والكتّاب الكبار في موضوع الاتصال- قد اقترح نموذج التناغم، الذي يقوم بتدريس الآتي: عندما لا يعرف الناس ما يشعرون به من الداخل يصبحون غير متناغمين، وحالة عدم التناغم هذه يشعر بها الآخرون وتسهم في جعل الاتصال غير حماسي، أي شكلي وممل، ولكن عندما يكون الناس متناغمين داخلياً -أي على دراية بما يشعرون به ولكنهم ينكرونه- ويحاولون العمل أو التعبير عن أنفسهم بطريقة مختلفة يسمى عدم التناغم الخارجي هذا بعدم الإخلاص أو حتى النفاق، إن كلاً من صورتَي عدم التناغم هاتين تتجاهل القدرة على الاستماع إلى الآخر تمامًا، وهذا يؤدي إلى وجوب القيام بكثير من العمل الداخلي؛ لتنمية الوعي الذاتي، وحتى تصبح لدى المرء شجاعة للتعبير عما يشعر به، والتفكير داخلياً من خلال رسائل «أنا»، وليس من خلال رسائل الحكم على الشخص الآخر، ببساطة علينا أن نعتني بما هو كافٍ لمواجهة الآخرين، وغالبًا ما يكون أهم عنصر لنمو علاقة قوية وعميقة مع الآخرين هو أن نكون في مستواهم نفسه، ونتمتع بالصدق والحب معهم، وهذا الأمر يحتاج للوقت والصبر، ويحتاج إلى شجاعة كبيرة ومهارة معرفية، وكيف نغلف رسائل «أنا» بالاحترام لديه، بحيث تتمكنه من رؤية البقع السوداء وتساعد على تحسين نفسه.

9- كيف تخلق الثقافة المتواتية للعادة الخامسة؟:

كما هو الحال بالنسبة للعادات الأخرى، فإن الثمار الحقيقية للعادة الخامسة ليست الإعجاب اللحظي الذي يأتي نتيجة الفهم الحقيقي لشخص آخر؛ بل إنها في العادة نفسها، أي



في التأثير الكبير للمحاولات المستمرة للفهم ولأن يفهمك الآخرون، في احتكاكاتك الحياتية اليومية في الأسرة، وهناك عدة طرق لتطوير بيئة العادة الخامسة في البيت، أو تغذية هذه البيئة.

يحكي كوفي عن تجربة سيدة كان لديها ولدان في سن المراهقة، وكانا دائمي الشجار، تقول: وعندما تعلمنا العادة الخامسة قررنا أنها قد تكون العنصر الأساسي في عودة السلام إلى البيت .. في إحدى الاجتماعات الأسرية طرحنا الفكرة على الأولاد، وعلمناهم عملية الاستماع بتعاطف، وتقمصنا الأدوار حينما يختلف فردان، ومثلنا أدوارنا لنبين لهم كيف يمكن لشخص ما أن يصدر حكماً قبل الفهم أو قبل أن يحاول أن يفهم أولاً، وعندما يشعر هذا الشخص أنه فهم تماماً فإن الآخر يمكنه أن يفعل الشيء نفسه، وقلنا للولدين إنها لو تعاركا معاً مرة أخرى فسنضعهما في غرفة معاً، ولن يخرجنا منها حتى يقتنعا بأنهما فهما بعضهما البعض، وعندما نشب أول شجار بينهما وضعناهما في غرفة وحدهما وأجلسناهما على كرسيين، وقالت الأم: «أندرو، قل لديفيد بماذا تشعر بالضبط»، فبدأ يتحدث، ولكن قبل أن يكمل جملتين، قاطعه ديفيد قائلاً: «ليس هذا ما حدث»، قالت أمه: «انتظر لحظة، هذا ليس دورك، عليك أن تفهم ما يقول أندرو، ثم تشرح موقفه من وجهة نظره قبل أن تعرض أنت وجهة نظرك»، فسكت ديفيد متعصباً، وبدأنا مرة أخرى، وبعد حوالي خمس جمل قفز ديفيد من كرسيه صائحاً: «هذا ليس صحيحاً، أنت الذي ...» قلت له مرة ثانية: «ديفيد اجلس .. دورك سوف يأتي، ولكن ليس قبل أن تشرح لي ما يقوله أندرو من وجهة نظره، وحتى يُسلم أنك فهمته تماماً، عليك أن تجلس الآن وتحاول الاستماع، ليس من الضروري أن تتفق معه؛ بل عليك فقط أن تشرح وجهة نظره، ولا يمكنك أن تعبر عن وجهة نظرك حتى تستطيع أن تشرح وجهة نظره تماماً» .. جلس ديفيد، عدة مرات أخرى، عبّر عن استيائه لبعض الأشياء التي قالها أندرو، ولكنه عندما أدرك أنه لن يستطيع أن يقول شيئاً حتى يحكي ما قاله أخوه أولاً جلس وحاول أن يفهم.

وفي كل مرة يقول إنه يعتقد أنه قد فهم، كنت أطلب منه تكرار ما قاله أندرو، ثم أسأله: «هل هذا صحيح يا أندرو؟ هل هذا ما قلته؟»، وفي كل مرة قال فيها أندرو: «هذا غير صحيح، ديفيد لم يفهم ما حاولت أن أقوله» .. كنا نحاول مرة أخرى، وأخيراً وصلنا للنقطة التي



استطاع عندها ديفيد أن يشرح شعور أندرو، من وجهة نظر أندرو، ثم جاء دور ديفيد، وكان مضحكاً أن نرى مدى تغير شعوره عندما حاول أن يعبر عن وجهة نظره، فقد أصبح الآن يرى الأشياء بصورة مختلفة عن الصورة التي كان يراها أثناء العراك، وقل غضبه كثيراً عندما أدرك موقف أندرو، وكذلك قل غضب أندرو عندما شعر أن أخاه قد فهمه، فقد أصبح أكثر رغبة في الاستماع لوجهة نظر أخيه، وبذلك أصبح بوسع الولدين التحدث بدون لوم أو اتهامات، وبخروج جميع الأحاسيس أصبح سهلاً نسبياً الوصول إلى حل يرضيها.

هذه هي التجربة الأولى وقد استغرقت ساعة كاملة من الوقت والعمل، ولكنها تستحق لأنها أرست قاعدة يمكن العمل بها لسنوات، وقد وجدنا أن هذه التجربة ليست سهلة، وأحياناً كانت هناك أحاسيس قوية فورية ومسائل معقدة، وكانت هناك أوقات للجدال العنيف، وفي أوقات كانا يتوقفان فجأة ويفضلان أن يكونا مع أصدقائهما، ولا يقضون نصف ساعة في غرفة معاً للتحدث عن الاستياء الذي بينهما، ولكن كلما مروا بهذه التجربة كان ذلك أفضل لهما، وبعد عدة سنوات من تركهما البيت - حيث أصبح كل منهما يعمل في ولاية غير التي يعمل الآخر بها - ثم جاء لبيتها لقراءة بعض الأوراق التي تركها جدهما، فكانت أفضل لحظاتي كأماً عندما وجدتهما يضحكان معاً، ويقضيان وقتاً ممتعاً في حديث الذكريات عن جدهما وعن سنوات المراهقة.

لاحظ كيف استخدمت هذه السيدة وقت اجتماع الأسرة بصبر لتعليم أبنائها مبادئ الاستماع بتعاطف في بيتها، ولاحظ كيف أنها اتبعت المبادئ من خلال حياتهم اليومية، ولاحظ الثمار التي نتجت عن هذه الجهود في السنوات اللاحقة.

يقول كوفي: في أسرتنا وجدنا أن هذه القاعدة البسيطة - قاعدة الاستماع بفهم وإعادة صياغة ما قاله الآخر - قوية جداً في خلق بيئة مشجعة على الاستماع بتعاطف، واتفقنا أنه عند الخلاف لا يستطيع المختلفون عرض موقفهم حتى يعيدوا صياغة وجهة نظر الآخر بالشكل الذي يرضيه، وقد نجح هذا الأمر بصورة مدهشة، خاصة إذا بدأ توجيه أفراد أسرتك بكلمات بهذا المعنى: «سوف نتحدث عن أشياء مهمة، لدى أغلبكم شعور قوي تجاهها؛ لمساعدتنا في تحسين التواصل لماذا لا نتفق على هذه القاعدة البسيطة» ... ثم تذكر القاعدة، مبدئياً هذه العملية قد تستغرق بعض الوقت، ولكن على المدى الطويل فإنها توفر عشرة أمثال ما استغرقت من الوقت، وتوفر حرق الأعصاب وسوء العلاقات.



ويمكنك استغلال وقت الأسرة في حل كثير من المشكلات، يقول كوفي: وضعنا ورقة على الثلاجة، وأي فرد أراد التحدث في أي موضوع أو مشكلة أو خطة عليه ببساطة أن يكتب ذلك في الورقة، ويكتب اسمه بجوار اقتراحه، هذه الورقة ساعدتني أنا وزوجتي في تطوير المضمون في المناقشات التي دارت في اجتماعات الأسرة، وكل شخص كتب بنداً في القائمة كان مسئولاً عن أخذنا جميعاً لحل المشكلة التي اقترح مناقشتها.

ووجدنا أنه لخلق ثقافة العادة الخامسة يمكننا مكافأة من يتحدثون أولاً، أو من يبادرون إلى التصرف أولاً، وقد يشعر الآخرون أن يومهم في تحمل المسؤولية عن جزء من الاجتماع لن يأتي أبداً، وجدنا هذا الشعور يزداد داخلياً وظل محبوساً، فقررنا أن نناقشه؛ لأن الأحاسيس التي لا يتم التعبير عنها علناً لا تموت بل تدفن حية، وتظهر فيما بعد بطرق سيئة، بتعليقات أو بغضب لا تدري سببه أو بتعبيرات لفظية أو جسدية عنيفة، أو بإعطاء الناس العلاج بالصمت الطويل أو بأداء العمل بطرق غير لائقة أو مؤلمة، ولكن عندما يعلم الناس أنهم سوف يحاسبون على ما يفعلون، وفي الوقت نفسه يعلمون أنهم سيجدون فرصة الاستماع لهم كاملة، مع تناول رد فعل الآخرين لما يقولونه، فسيمكنهم عندئذ الاسترخاء؛ لأنهم يعرفون أنه سيأتي الوقت ويتم سماعهم وفهمهم، وهذا يساعد في تبديد الطاقة السلبية، ويساعد أفراد الأسرة على تنمية الصبر الداخلي وتنمية التحكم في الذات، وهذه أيضاً تساعد في خلق بيئة مواتية للعادة الخامسة.

وإذا أمكنك أن تغرس في بيتك الأسرية ما يساعد على أن تكون العادة الخامسة أساسية فيها فسوف تستثمر قوتها العظيمة وتجنّي ثمارها الرائعة؛ لأنه سيُشعر كل فرد في الأسرة بأنه سيأتي يوم سماعه، وأن كل الأسرة ملتزمة بأن تفهم عنه، وهذا ما يقضي على كثير من ردود الأفعال البلهاء التي ينجرّف إليها الناس عندما يشعرون بأن أحداً لا يسمعهم ولا يفهمهم.. عليك أن تضمن سماع كل فرد في الأسرة، ولا بد أن يتضامن الجميع في حدوث ذلك بالفعل.

تقول جيني ابنة كوفي: إن النشأة في أسرة بها تسعة أبناء تجعل من الصعب عليك الحصول على الانتباه الذي تحتاج إليه.. كانت هناك دائماً أشياء كثيرة تحدث في البيت، وكان كل فرد يتحدث باستمرار أو يفعل شيئاً؛ ولذلك حتى أحصل على الانتباه كنت أطلب من أبي أو أمي المجهيء إليّ، وأهمس بما أريد قوله، ولكن أتأكد أن ما قلته همساً قد سُمع، وكان



ذلك يجعلهم يتنبهون إليّ، ويمنعون الآخرين من التحدث مؤقتًا .. التأكد من أن الآخرين يسمعونك ويفهمونك، هو ما يتحدث عنه النصف الثاني من العادة الخامسة.

10- مراحل تطوير الفهم:

طريقة أخرى يمكنك بها ممارسة العادة الخامسة في بيتك، وهي محاولة فهم طريقة رؤية أبنائك للعالم في كل مرحلة سنّية، عن طريق القراءة عن «سنوات الأعمار والمراحل السنّية»، فالنمو له مبادئ عالمية لا تختلف كثيرًا من بلد لآخر، فالطفل يتعلم الوقوف والجلوس والسيّاح ثم المشي ثم الجري .. كل خطوة مهمة، ولا يمكن تخطي أي منها، ولا بد أن تأتي بعض الأشياء قبل غيرها، وهذا صحيح في الأمور الجسدية، وأيضًا صحيح في مجال العواطف والعلاقات الإنسانية، ولكن بينما ترى الأشياء المادية وتجذ الدليل عليها، هناك أشياء في مجالات أخرى لا يمكن رؤيتها، والدليل عليها قد لا يكون واضحًا؛ لذلك من الأهمية بمكان الاهتمام ليس فقط بالمراحل الجسدية للنمو، وإنما أيضًا بالمراحل العقلية والعاطفية والروحية، ولا يحاول الأبوان أبدًا تخطي أي مرحلة.

إذا لم نبذل جهدًا مخلصًا لفهم تطور أبنائنا، والتواصل معهم حسب مستوى إدراكهم، فغالبًا ما سنجد أنفسنا أمام مواقف غير مقبولة منهم، وإحباط لا يستطيعون احتماله .. يحكي كوفي أنه كانت لديه مشكلة مع أحد أبنائه؛ حيث كان يرمي ملابسه دائمًا، ففكر أن يُعلّمه كيف يعلق ملابسه فهو صغير السن، ورغم أن التدريب على تعليق الملابس في الدولاب كان ممتعًا جدًّا لهما معًا، إلا أن الولد استمر في رمي الملابس؛ لأنه ببساطة لم يكن يرغب في تعليقها، وبعد سنوات استمرت المشكلة مع الولد نفسه كمراهق، فقرر كوفي أن طبيعة المشكلة هي الدافع، وأن حلها يكون عن طريق إيجاد الدافع لتعليق الملابس.

إن العنصر الأول لحل أي مشكلة هو تشخيص المشكلة بطريقة صحيحة، فأنت لا تحتاج لإخصائي قلب إذا كانت المشكلة في القدمين، ولا تحتاج لسباك إذا كانت المشكلة هي سقوط بياض من السقف، في غرفة بعيدة عن دورة المياه، كذلك فلن تستطيع حل مشكلة نقص الكفاءة عن طريق الحافز أو الدافع، فإعطاء الحافز حل لمشكلة عدم وجود الدافع، لكن ذلك لن يحل مشكلة نقص الكفاءة؛ ولذلك فعندما تريد أن يقوم أحد أطفالك بمهمة في الأسرة، فلا بد أن تسأل نفسك ثلاثة أسئلة:



- هل تحس أنه يجب عليه أن يفعل ذلك؟ (سؤال القيمة).

- وهل يستطيع أن يقوم بهذه المهمة؟ (سؤال الكفاءة).

- وهل يريد الطفل أن يقوم بذلك؟ (سؤال الدافع أو الحافز).

واعتمادًا على إجابات هذه الأسئلة يمكن لنا أن نعرف أين نوجه جهدنا بشكل فعال لحل المشكلة، فإذا كانت الإجابة في سؤال القيمة فالحل يأتي عادة ببناء حساب بنك العواطف والتعليم، أما إذا كانت في سؤال الكفاءة، فتأتي الإجابة بصفة عامة بالتدريب، وهناك فارق بين التعليم والتدريب، فالتعليم يعني التقدم للأمام، وتقديم تفسير عميق وصحيح لمعنى (هذا هو ما أريد أن أفعله)، أما التدريب فيعني إعطاء المعلومات للطفل كي يعرف كيف يؤدي مهمة، وكل من التعليم والتدريب مهان للطفل، وعليك أن تعتمد في توجيه الطفل على طبيعة المشكلة، فإذا كان سؤال القيمة يبدأ بـ (هل) مثل: هل أذهب لحصة الموسيقى؟ أو هل أساعد أمي في كذا؟ فإن العنصر المهم في الإجابة يكون في جودة العلاقة الشخصية وثقافة الأسرة، أما إذا كان الموضوع يتعلق بالدافع، فالإجابة عادة تكون في محاولة فرض سلوك معين خارجي أو داخلي أو كليهما معًا، عن طريق تقديم الجوائز الخارجية (مثل السماح بميزة معينة) أو الجوائز الداخلية (إحساسه بالاطمئنان والراحة الداخلية والتي تأتي عندما يفعل الناس الأشياء التي يجب أن يقوموا بها (الواجب))، وعند الاستماع والإذعان لصوت الضمير أو إعطائهما الأولوية معًا (أي الجوائز)، ويساعدك كثيرًا في تحديد طبيعة المشكلة روح العادة الخامسة، حاول أن تفهم أولاً، ثم اسع كي يفهمك الآخرون.

يقول كوفي: لسنوات كانت زوجتي مصدر النور والحكمة في أسرتنا في مجال فهم مراحل التنمية لدى أطفالنا.. لقد تخرجت في الكلية وحصلت على دبلومة في تطور الطفل، ودرست ومارست كيفية التعامل مع الأطفال في حياتها، ونتيجة لذلك أصبحت على دراية كبيرة بأهمية الاستماع لقلبها في التعامل مع المراحل التنموية التي يمر بها الأطفال.

وتحكي زوجته: كنت في محل بقالة ورأيت والدة طفل لا يزيد عن عامين وهي تحاول تهدئته وإراحته، ولكنه كان خارج السيطرة تمامًا، يصرخ ويبكي في غضب شديد، لدرجة أزعجت أمه بشدة، وأنا كأأم انخلع قلبي شفقة عليها، ولكنني كدارسة لسلوك الأطفال جاءني كثير من الأفكار العقلية لأقولها لها لكي لا تكافئ هذا السلوك وإلا تمادى فيه، أردت أن أقول



لها تذكري أن الطفل الذي عمره عامان فقط لا يستطيع التعامل مع العواطف المركبة (التوتر / الغضب)، وأنه بعد مرات قليلة يمكن للأم التعرف على أن الطفل يتصرف بطريقة، لأنه في مرحله معينة من النمو يحدث التطور خطوة خطوة في كل مرة بتسلسل يمكن التنبؤ به، وكثيراً ما نسمع عبارات مثل: الطفلان المزعجان أو الثلاثة المحبطون، أو الأربعة المدهشون، لوصف التصرف والسلوك لبعض الأطفال، وهذا تعميم مخل؛ لأنهم ليسوا كلهم متماثلين، ولأن تصرفاتهم ستتغير مع النمو، بحيث لا يجوز وضع نمط أو (أكلشيه) لتصرفهم.

كل طفل مستقل بذاته ومختلف عن الآخرين، ولكن كل الأطفال يتبعون طريقاً متشابهاً في النمو، الصغار يكونون جنباً إلى جنب في الألعاب المفضلة والحوارات المختلفة، وسيكون باستطاعتهم التعامل مع بعضهم البعض بطريقة متماشية مع نموهم ونضجهم، ففي سن صغيرة يحتاج الطفل للشعور بالتملك، ولا جدوى من إقناعه بمشاركة ألعابه مع الأطفال الآخرين، لا بد أن يجبو الطفل قبل أن يمشي، ولا بد من الفهم قبل التحدث، ومن الأهمية بمكان لنا كأباء وأمهات معرفة هذه العملية وملاحظة نمو أطفالنا وسلوكهم، وأن نقرأ ونتعلم أساليب التعامل مع السمات أثناء النمو الخاصة بكل مرحلة، ومراحل التطور لدى أطفالنا ونظرائهم.

ولذلك لا تأخذي الموضوع بصفة شخصية عندما يتحدثك ابنك ويقول: لا، ويحاول أن يجعل من نفسه شخصاً مستقلاً، لا تتصلي بأملك باكية وتشتكي من ابنك الذي عمره تسع سنوات؛ لأنه يكذب ويسرق من أجل أن يكون الأفضل، أو لأنه يقول لك إنك غير صادقة، أو إنه ليس لديك شخصية؛ لأنه ربما سمعك تكذابين كذبة بيضاء، ولكن لا ينبغي تبرير السلوك غير المسئول باسم النمو والتطور، ولا تصغي لابنك بصفة خاصة بسبب ترتيب ولادته، فلا معنى لأنه البكري أو أنها البكرية، أو بسبب مستوى ذكائه، فلا بد من معاملة الجميع بالعدل وإلا ستوغرين صدور بعضهم على بعض، وهناك الكثير من العبارات التي تساعدك على تعديل سلوك أولادك مثل: احبس أنفاسك وعد حتى عشرة قبل أن ترد - أو شخص ما سوف يضحك على هذا إذا استمرت في ترديده - أو الثبات مهم، لا بد أن تثبت على مبدئك - أو دع الموقف يمر - كبرّ دماغك.



الحقيقة أن ما قالت زوجته كوفي فيه الكثير من الحكمة فعلاً، ولا شك أن تجربتها في تربية تسعة أولاد مع حرصها على التعلم وقراءة ما تجده عن تطور الأطفال قد ساعدها فعلاً في الوصول إلى هذه الحكمة.

النسلسل هو العنصر الأساسي:

وأنت تُعلّم العادة الخامسة لأسرتك وعندما تبدأ العمل في دائرة التأثير لمعايشة العادة الخامسة بنفسك ستندعش لتأثير هذه العادة على بيئة الأسرة، حتى على الأطفال الصغار، يقول أحد الآباء: أدركت تأثير محاولة الفهم أولاً على أسرتي في اليوم التالي لشرحها عندما أثرت على أولادنا الثلاثة، (فجاسون) البالغ من العمر سنة ونصفاً أفسد ألعاب (مات) الذي بلغ أربع سنين، فمشى إليه (تود) البالغ ست سنوات وقال له: «أنت تشعر بالغضب الآن، أليس كذلك يا مات؟ جاسون دهس ألعابك، وأنت غضبان جداً وتريد أن تضربه، ولكن كظم الغيظ أفضل»، (مات) نظر إلى (تود) لحظة وهمهم ببعض الكلمات، ورفع يديه، ثم غادر الغرفة، فقلت لنفسي: إن هذا ينجح بالفعل.. تذكر أن العنصر الأساسي في العادة الخامسة هو التسلسل، ليس: ماذا تفعل؟ ولكن لماذا؟ ومتى؟ فالعادة الخامسة تساعدنا في الاستماع للفهم حقيقة ثم التحدث من القلب، ولكن بشرط مراعاة التسلسل.

11- كيف تفهم زوجت وكيف تفهمك هي؟:

إن أهم تطبيق للعادة الخامسة هو تطبيقها على الزوجين نفسيهما، فإذا استطاع الزوج أن يفهم زوجته فعلاً، واستطاع أن يجعلها تفهمه سيكون ذلك أساساً متيناً للعلاقة الزوجية، والرجل والمرأة مختلفان كثيراً أحدهما عن الآخر، ولذلك اقترح جون جراي لكي يفهم كل منهما كيف أن الآخر مختلف عنه كثيراً أن يتخيل كلاهما أن الرجال جاءوا من كوكب المريخ، وأن النساء جئن من كوكب الزهرة، فكلا الكوكبين أهلهم مختلفون عن أهل الكوكب الآخر، الرجل والمرأة مختلفان فيما يمجدان ويعشقان وفيما يحتاجان، ومختلفان حتى في فهم كل منهما لمعنى كلمة بعينها أو إيلاء بعينها، وتظهر الاختلافات بين الجنسين أكثر ما تظهر بعد الدخول في علاقة حميمة، وبعد مجيء الأطفال، أو عندما يقعان تحت تأثير الكثير من الضغوط، فغالباً ما يشكو الرجال أنها تبالغ في ردة فعلها، وغالباً ما تشكو النساء أنه لا يصغي إليها، فإذا تذكر كلاهما أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة فسيكتشفان أنها أساء تفسير الموقف، وأنها



يمكن أن يجد عذراً ويتفهم خلفيات تصرف الآخر .. فلاستبصار بالفروق بين الجنسين يساعدنا على أن نصبح أكثر تسامحاً وتحملاً عندما لا يتجاوب معنا الطرف الآخر بالطريقة التي نعتقد أنه يجب أن يتبعها، ومع هذه البصيرة ستكون قد أضفت الحكمة والقوة لنفسك لتعديل اتجاهك، بدلاً من السعي لتغيير شريك حياتك (العادة الأولى).

11-1 الحياة على سطح المريخ:

يمجد أهل المريخ القوة والكفاءة والفاعلية والإنجاز، ويهتمون بالمدرجات الحسيّة أو الأشياء، بدلاً من الناس والمشاعر، ونادراً ما يتحدثون عن مشكلاتهم، وتحقيق الأهداف مهم جداً بالنسبة للمريخي، ويحتاج المريخي إلى أن تثق به امرأته وتحس بجدارته، وفهم هذه الصفة يساعد النساء على إدراك سبب مقاومة الرجال بشدة لمحاولة النصح أو إخبارهم بما يجب فعله؛ فهم حساسون جداً لهذا الأمر.

11-2 الحياة على سطح الزهرة:

للزهريات قيم مختلفة؛ فهن يقدرن الحب والتواصل والجمال والعلاقات، ويقضين وقتاً طويلاً في مساندة ورعاية بعضهن بعضاً .. إن فكرة المرأة عن نفسها تتحدد عن طريق مشاعرها ونوعية علاقاتها .. تهتم الزهريات أكثر بالعيش في انسجام وألفة، فالعلاقات أكثر أهمية من العمل أو الإنجاز أو التقنية، وبدلاً من توجيههن نحو الهدف تكون وجهة النساء نحو العلاقات .. إنهن يتفاخرن بمراعاة حاجات الآخرين ومشاعرهم، ومن دلائل الحب العظيم أن تقدم المرأة مساعدة أو عوناً دون أن يطلب منها ذلك، ومن ذلك العون النصح للأخريات.

ولكن الرجل يشعر بالضيق لذلك؛ لأنه حين تقدم له المرأة النصح له يشعر أنها لا تثق بقدراته، والمرأة ليس لديها أي تصور عن حساسية الرجل هذه؛ لأنه بالنسبة لها فإنه شيء جميل جداً أن يتقدم أحد لمساعدتها .. إن تقديم النصح والاقترحات دليل على الاهتمام على سطح الزهرة، والزهريات يؤمن بعمق أن الأمر إذا كان يسير بصورة حسنة فبالإمكان دائماً تحسينه، فمن طبيعتهن تحسين الأشياء وتغيير الديكور الداخلي دائماً، وإعادة توزيع الأثاث في الغرفة، أما المريخي فمختلف جداً؛ لديه توجه للحل العملي، وإذا كان هناك شيء يعمل بصورة جيدة فشعارهم: لا تغيره؛ لا تقم بإصلاحه إلا إذا تعطل؛ لأنهم قوم عمليون، وعندما



تحاول امرأة تحسين زوجها، فإنه يشعر بأنها تحاول إصلاحه، أي أنه تعطل من وجهة نظرها، وهذه ليست وجهة نظرها بالمرّة.

كُفّي عن إسداء النصيح، وأنت تعلّم الإنصات، وعندما تحكي امرأة لرجلها عن مشكلة ما فإنه يلبس قبعة الخبرة ويقترح عليها الحل، ولكنها لا تريد حلًّا، هي تريده فقط أن يصغي إليها، تريد أن تحكي له، وأن يسمعها بتعاطف وحب، وعندما يرجع الرجل إلى امرأته يجدها قامت بثورة لتحسين البيت، ولا يعرف بعدها أين جريدته القديمة أو حداؤه؛ لأن كل الأماكن تغيرت، وهو لا يجب ذلك إطلاقًا، ولا يدري أن كل المطلوب منه أن يثني على ذوقها وحسن الترتيب الجديد.

وعندما تقاوم المرأة الحلول التي يقترحها الرجل يشعر أن مقدرته تتعرض للشك، وأنه ليس محلاً للثقة، ولكنه عندما يتذكر أن النساء من الزهرة فيمكنه أن يفهم لماذا تقاوم اقتراحه.. يمكنه أن يفهم كيف أنه قدم حلولاً في الوقت الذي كانت هي بحاجة إلى التعاطف والرعاية والإنصات وليس إلى الحلول، وعندما يقاوم الرجل ثورة تحسين البيت تشعر هي كما لو أنه غير مكترث، وأن اهتمامها وعملها لتحسين مملكتها غير مُقدّر، ولكنها لو تذكرت أنه من المريح تستطيع أن تفهم لماذا لا يقدر التغيير طالما أن الوضع القديم كان حسناً ولم يتعطل.

والمرأة الحكيمة عليها أن تدرك أن الرجل يمكن أن يرغب في أن يتحسن عندما يشعر أن امرأته تنظر إليه على أنه الحل لمشكلة لا على أنه المشكلة ذاتها، والرجل الحكيم يدرك أن عليه أن ينصت باهتمام إلى امرأته ليعطيها الإحساس بأنه يهتم بها ويساندها.

11-3 يذهب الرجل إلى الكهف وتحدث النساء طول الوقت:

إن أحد أشد الاختلافات بين الرجال والنساء هي طريقة تعاملهم مع الضغوط والمشكلات، فالرجل يشعر بتحسن عن طريق حل المشكلات، بينما تشعر المرأة بتحسن عن طريق التحدث عن المشكلات، ولكي يشعر ساكن المريخ بتحسن عندما يتعرض لمشكلة فإنه يدخل إلى كهفه ليحل المشكلات منفردًا، أما الزهريات فلنكني يشعرون بتحسن يجتمعن ويتحدثن بصراحة عن مشكلاتهن، فعندما يكون الرجل تحت ضغط نفسي سينسحب إلى كهف عقله، ويركز على حل المشكلة إلى درجة أنه يفقد الوعي بكل شيء آخر بصورة مؤقتة،



وعندما يدور حديث معه في المنزل يبدو كأن 5٪ فقط من عقله متاح للعلاقة والتواصل، بينما الـ 95٪ الأخرى لا تزال مشغولة، فكيف تتفاعل النساء مع الكهف؟ عندما يعلّق رجل بكهفه فإنه يكون عاجزاً عن منح شريكته الانتباه الجيد الذي تستحقه، ولكن النساء لا يفهمن هذا، ويتوقعن أن يفتح الرجال صدورهم ويتحدثون عن كل مشكلاتهم كما تفعل الزهريات، ولذا فعندما يعلق الرجل بكهفه تستاء المرأة؛ لأنه غير منفتح أكثر، وقد تطلب دعمه بنبرة قاسية، وكأن عليها أن تقا تل من أجل حقوقها مع هذا الرجل عديم الاهتمام، فإذا تذكرت المرأة أن رجلها من المريخ فيمكنها أن تفهم وتفسر بشكل صحيح رد فعله تجاه الضغوط على أنه أسلوبه في التعايش مع الضغط، بدلاً من أن تفهمه على أنه تعبير عن كيفية شعوره نحوها، وعلى الجانب الآخر فإن لدى الرجال القليل من الوعي عن مدى ما أصبحوا عليه من البعد عندما يكونون في الكهف، وإذا فهم حاجات امرأته يستطيع أن يكون متعاطفاً مع شعورها بأنها متجاهلة، وهذه أمثلة عن أشياء شائعة يساء فهمها من الطرفين:

1- عندما تقول المرأة: «إنك لا تنصت إليّ»، يقول: «ماذا تقصدين بأنني لا أنصت؟ أستطيع أن أخبرك بكل ما قلت»، يستطيع الرجل عندما يكون في الكهف أن يسجل ما تقوله عن طريق 5٪ من عقله الذي يستمع، ويستنبط من ذلك أنه فعلاً يستمع، ولكن ما تطلبه هي هو كامل انتباهه دون تشتت.

2- عندما تقول: «أشعر كما لو أنك لست هنا»، يقول: «ماذا تقصدين بأنني لست هنا؟ بالطبع أنا هنا، ألا ترين جسدي»، إنه يستنبط أنه إذا كان جسده موجوداً فيجب ألا تقول: إنه ليس هناك، ولكنها لا تشعر بكل وجوده، وهذا ما تقصده.

3- عندما تقول: «إنك لا تهتم بي» يقول: «بالطبع أنا أهتم بك، لماذا تظنين أنني أحاول أن أحل هذه المشكلة؟»، إنه يستنبط أنه من الواجب عليها أن تدرك أنه يهتم بها؛ بسبب كونه مشغولاً بحل مشكلة ستعود بالفائدة عليها، ولكنها فقط تريد أن تشعر بانتباهه المباشر واهتمامه، وهذا ما تطلبه حقاً.

4- عندما تقول: «أشعر أنني أصبحت لست مهمة بالنسبة إليك» يقول: «هذا سخف، بالطبع أنت مهمة لي» .. إنه يستنبط أن مشاعرهما غير صحيحة؛ لأنه يحل مشكلة لينفعها، فهذا أكبر دليل على أنها مهمة بالنسبة إليه، ولا يدرك أن انشغاله عنها بالمشكلة يجعلها تأخذ الأمر بطريقة شخصية، وتشعر أنها غير مهمة.



5- عندما تقول: «أنت ليس لديك أي مشاعر، أنت مشغول للغاية»، يقول: «ما هو الخطأ في ذلك؟ بأي طريقة أخرى تتوقعين أن أحل هذه المشكلة إذا لم أنشغل بها؟» إنه يستبطن أنها أصبحت انتقادية جداً وكثيرة المطالب؛ لأنه يقوم فعلاً بدور أساسي من أدواره كرجل، وهو حل المشكلة، فيشعر أنه غير مُقدّر حق قدره، والرجال عموماً لا يدركون كم يتبدلون كثيراً من كونهم دافئين وحساسين إلى كونهم غير متجاوبين ومبتعدين عندما يدخلون الكهف، حيث يصبحون مشغولين بحل مشكلاتهم، ولا يعون كيف يبدو موقفهم غير المكترث بالآخرين.

ولزيادة التعاون في حل المشكلات يحتاج كل من الرجل والمرأة أن يفهما بعضهما بشكل أفضل، ويحتاجان للعثور على الراحة بالتحدث عن احتياجاتهما.

المرأة الواقعة تحت ضغط تكون غير مهتمة بالعثور على حلول لمشكلاتها؛ بل تبحث عن الراحة بالتعبير عن نفسها وبفهم الآخرين لها، وتجدها الراحة عن طريق التحدث بتفصيل دقيق عن مشكلاتها المتنوعة، وإذا شعرت بأن أحداً يسمعها بتعاطف يتلاشى ضغطها، فبعد أن تتحدث عن مشكلة معينة تتوقف برهة ثم تنتقل إلى المشكلة التي تليها، وهذه الطريقة تستمر في التوسع، متحذثة عن مشكلات وأمور مثيرة للقلق، ولا حاجة إلى أن تكون هذه الموضوعات بأي ترتيب، وتميل إلى أن تكون غير مترابطة منطقياً، وإذا أحست المرأة بأنها لم تُسمع بانتباه وتعاطف فإنها ستحتاج للحديث عن مشكلات أخرى أقل صلة بحيث تصل إلى الشعور بالراحة، فالتحدث رد فعل طبيعي وصحي عند الزهريات.

11-4 كيف يتفاعل الرجال عندما تحتاج المرأة إلى أن تتحدث؟

عندما تتحدث النساء عن المشكلات بيدي الرجل عادة مقاومة؛ أحياناً لأنه يفترض أنها تتحدث معه عن مشكلة بعينها لأنها تعتبره مسئولاً عنها، ولا يدرك أنها تتحدث فقط لكي تشعر بالتحسن، وأنها ستكون ممتنة له لو أنه أنصت فقط، وإذا افترض أنها تكلمه عن المشكلة لأنها تطلب رأيه فسوف يضع قبعة خبير حل المشكلات ويقترح الحل، وإذا فعل ذلك فإنها تستمر أيضاً في الحديث ولكن عن مشكلات أخرى، وبعد تقديم حلين أو ثلاثة لمشكلات أخرى يتوقع منها أن تشعر بتحسن؛ لأن أهل المريخ يشعرون بتحسن مع الحلول، وعندما لا تشعر هي بتحسن - لأنها لم تجد منه التعاطف والاهتمام الذي تنشده - يشعر بأن حلوله قد



رُفضت، وأنه غير مُقدَّر حق قدره، ومرة أخرى هو لا يدرك أنها لا تبحث عن حل منه، ولكن عن رعايته وتفهمه باستماعه بتعاطف، وإذا استطاعت المرأة أن تُدكّر الرجل بأنها تريد أن تتحدث عن مشكلاتها فقط، وأنه ليس ملزماً باقتراح حلول لأي منها فإن هذا يمكن أن يساعده على الاسترخاء والإنصات أكثر.

والخلاصة: أنه يجب أن يتعلم أهل المريح أن يحترموا احتياج الزهريات إلى الحديث ليشعرن بتحسن، وأن تتعلم الزهريات أن يحترمن حاجة أهل المريح إلى الانسحاب ليتعايشوا مع الضغط، وأن دخول المريخي كهفه ليس دليلاً على أنه لا يحبها بدرجة كبيرة، ويتعلمن أن يكن أكثر تقبلاً له في هذه الأوقات لأنه يعاني كثيراً من الضغوط، ويحتاج إلى كهفه.

11- 5 كفا عن اللوم:

عندما تعطي المرأة بلا حدود فإن عليها ألا تلوم شريكها، وبالطريقة نفسها فالرجل الذي يعطي أقل يجب ألا يلوم شريكته في كونها سلبية وغير متجاوبة معه .. في كلتا الحالتين اللوم لا ينفع .. إن التفهم والثقة والتعاطف والتقبل والدعم هو الحل، وليس لوم شركائنا، وإذا فهم الرجل ذلك فيستطيع بدلاً من لوم شريكته لكونها مستاءة أن يكون متعاطفاً ويقدم دعمه حتى لو لم تطلبه وينصت إليها حتى ولو بدا له في البداية أن رد فعلها ليس إيجابياً، وبدلاً من لوم الرجل على بذل القليل تستطيع المرأة -إذا فهمت- أن تتقبل وتغفر أخطاء شريكها، خاصة عندما يخيب ظنها، وتشجعه ليعطي أكثر بإظهار امتنانها لما يعطيه فعلاً، والاستمرار في طلب دعمه، وسوف يقدمه في النهاية.

11- 6 التحدث بلغات مختلفة:

رغم أن لغات أهل المريح وأهل الزهره تشتمل على ألفاظ واحدة، ولكن الطريقة التي تستعمل بها هذه الألفاظ تعطي معاني مختلفة، فهي مثلاً لا تتوقع أن تؤخذ كلمة لا أو أبداً منها حرفياً، وإنما تستعملها فقط كطريقة للتعبير عن الإحباط الذي تشعر به في تلك اللحظة.

قاموس المفردات الزهرية / المريخية:

«نحن لا نخرج أبداً»، حين تترجم إلى المريخية؛ لتكون: - أشعر برغبة في الخروج معك لأننا دائماً نقضي وقتاً ممتعاً معاً، وأحب أن أكون معك للعشاء خارج المنزل، لقد مرت عدة أيام منذ أن خرجنا معاً، فهذا جميل، أما بدون هذه الترجمة، فقد يفهم الرجل من هذه الجملة -



أنك لا تقوم بواجبك نحوي، يا لخبية أملى فيك، نحن لم نعد نقوم بشيء معاً أبداً؛ لأنك كسول وغير رومانسي.

«الكل يتجاهلني» .. حين تترجم إلى المريخية: اليوم أشعر بأني متجاهلة لأنك كنت مشغولاً جداً في الآونة الأخيرة، إنني ممتنة حقاً للجهد الذي تبذله، ولكنني أشعر أحياناً بأني أقل أهمية بالنسبة لك من عملك، هل لك أن تضميني وتخبني كما أنا عزيزة عليك؟ فهذا أحسن، ولكن من دون هذه الترجمة حين تقول المرأة: «الكل يتجاهلني» ربما يسمعها الرجل: أنا تعيسة جداً لأنني لا أجد الانتباه الذي أحتاج إليه، كل شيء يدعو إلى اليأس، حتى أنت لا تلحظ وجودي، وأنت الشخص الذي يفترض أنه يجني، يجب أن تخجل من نفسك؛ لأنك غير ودود إطلاقاً.

«إنني متعبة للغاية، ولا أستطيع عمل أي شيء»، حين تترجم إلى المريخية يستحسن أن تعني: لقد كنت أقوم بعمل كثير اليوم، وأنا بحاجة للراحة قبل أن أستطيع القيام بشيء آخر .. إنني محظوظة لأنني أتلقى مساندتك، هل لك أن تضميني وتؤكد لي أنني أؤدي عملاً جيداً، وأني أستحق بعض الراحة. ومن دون هذه الترجمة ربما يسمع الرجل: «أنا أقوم بكل شيء وأنت لا تعمل شيئاً، يجب أن تقوم بعمل أكثر؛ فأنا لا أستطيع عمل كل شيء وحدي .. إنني أشعر بيأس شديد، أريد رجلاً حقاً يقدم لي العون، لقد كان اختياري لك غلطة كبيرة.

وهناك المزيد من هذا القاموس في كتاب د. جراي "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة".

11-7 الرجال مثل الأحزمة المطاطية:

أي أنهم عندما ينسحبون يستطيعون الابتعاد إلى مقدار معين فقط قبل أن يرددوا إلى الخلف، إن الحزام المطاطي هو المجاز المثالي لفهم دورة المحبة الذكورية .. هذه الدورة تقتضي الاقتراب ثم الانسحاب ثم الاقتراب مرة أخرى، فالرجل مهما أحب امرأة يحتاج دورياً إلى أن ينسحب قبل أن يتمكن من الاقتراب، والرجل ينسحب لإشباع حاجته للحرية أو للاستقلال، وعندما يبلغ مداه بالكامل يردد فوراً بعد ذلك إلى الوراء .. عندما يفصل تماماً سيشعر فجأة بعد ذلك بحاجته إلى الحب والمودة مرة أخرى، وإذا فهمت المرأة دورة المحبة الذكورية فإن ذلك يؤدي إلى إثراء هذه العلاقة، أما إذا أسيء فهمها فإنها تؤدي إلى خلق



مشكلات غير ضرورية، فإذا حاولت المرأة أن تقترب من رجلها بينما هو يحاول أن يتعد فهي في الحقيقة تمنعه من أن يتمدد إلى كامل مسافته ومن ثم يرتد إلى الوراء، وبالجمري وراءه تمنعه من الشعور بأنه يحتاج إليها، وأنه يرغب في أن يكون معها عندما يبدأ في الارتداد مرة أخرى.

11-8 كيف تسيء النساء فهم الرجال؟:

من دون فهم مثال الحزام المطاطي يكون من السهل أن تسيء النساء تأويل ردود الأفعال لدى الرجال، وبدرجة معينة يفقد الرجل إحساسه بذاته عند اتصاله بشريكته، ويفقد إحساسه بمشاعرها وحاجاتها ومشكلاتها ورغباتها وعواطفها، والانسحاب يمكنه من إعادة ترسيخ حدوده الشخصية، وإشباع حاجته إلى الشعور بالاستقلال، وبالنسبة لكثير من النساء يميل الرجل إلى الانسحاب تمامًا في الوقت الذي تريد هي أن تتحدث إليه، وأن تكون ودودة، ويحدث هذا للسببين:

1- تستشعر المرأة دون وعي متى سينسحب الرجل، وستحاول هي في هذه الأوقات بالضبط أن تعيد تأسيس اتصالها الحميم بأن تقول: دعنا نتكلم، وعندما يستمر هو في الانسحاب تستنتج هي -خطأ- أنه لا يريد أن يتحدث إليها، أو أنه لا يهتم بها.

2- عندما تفتح المرأة وتبوح بمشاعر أعمق وأكثر حميمية، ربما تزيد في الحقيقة حاجة الرجل إلى الانسحاب؛ لأن الرجل يستطيع أن يتعامل مع مقدار معين من المحبة فقط قبل أن تدق أجراس الإنذار لديه، والأمر يصبح في غاية الإرباك بالنسبة للمرأة عندما ينسحب الرجل؛ لأنها تعتقد أن شيئًا مما قالته أو فعلته هو الذي أدى إلى هذا الانسحاب، وعمومًا عندما تدخل المشاعر بقوة في حديث المرأة، يبدأ الرجل يشعر بهذه النزعة إلى الانسحاب؛ ليس هذا لأنه لا يريد أن ينصت إلى مشاعرها، ولكن بسبب طبيعة دورة المحبة لديه، وعندما يذهب لنهاية المدى ثم يرغب في الاقتراب فإن تلك المشاعر نفسها والتي يمكن أن تؤدي إلى رحيله ستجذبه قريبًا منها، فليس ما تقوله يؤدي إلى رحيله، ولكن الوقت الذي تقوله فيه، وعندما يبدأ انسحاب الرجل فإن الوقت ليس مناسبًا لأن تتوددي أو تحاولي التقرب منه، دعيه ينسحب، بعد قليل سيعود، سيبدو محبًا ومشجعًا وسيصرف كأن شيئًا لم يكن، وذاك هو الوقت المناسب للتحدث، ولكن للأسف لا تبدأ النساء بالحديث في هذا الوقت؛ لثلاثة أسباب شائعة:



1- تخشى المرأة أن تتكلم لأنه انسحب في آخر مرة أرادت التحدث إليه، فهي تفترض خطأ- أنه لا يهتم ولا يريد أن يستمع.

2- تخشى المرأة أن يكون الرجل غاضباً عليها، وتنتظر منه أن يبدأ هو الحديث عن مشاعره .. إنها تنتظر منه أن يبدأ حديثاً عما ضايقه، لكنه لا يحتاج لذلك؛ لأنه غير متضايق أصلاً.

3- لا تريد المرأة أن تكون غير مهذبة، وتحدث دائماً عن مشاعرها وأفكارها الخاصة، ولكي تكون مهذبة فهي تظهر أنه يجب عليها أن تطرح أسئلة حول مشاعره وأفكاره، وهنا خطأ؛ لأنه عندما لا يكون لديه ما يقوله تستتج هي أنه لا يريد أن يقوم بمحادثة معها، في هذا الوقت يكون جاهزاً للاستماع.

11-9 النساء مثل الأمواج:

المرأة مثل الموجة، حين تشعر بأنها محبوبة يزداد تقديرها لذاتها، وعندما تشعر بالرضا حقاً ستصل إلى الذروة، ولكن بعد ذلك يمكن أن يتبدل مزاجها ويهبط وهذا الانكسار مؤقت، فبعد أن تصل إلى القاع سيتبدل مزاجها فجأة، وستشعر مرة أخرى بأنها راضية عن نفسها، والنزول هذا يشبه النزول في بئر مظلمة، إذن تقدير الذات لدى المرأة يصعد ويهبط مثل الموجة، وعندما تلامس القاع يحين الوقت للقيام بعملية تطهير عاطفي، حيث تحتاج إلى حب أكثر، وأنه لأمر حاسم أن يفهم شريكها ما تحتاج إليه في تلك الأوقات.

فكيف يجب أن يكون رد فعل الرجل تجاه الموجة؟:

عندما يجب رجل امرأة تبدأ هي تشع بالحب والإشباع ولكن هذا لا يدوم؛ لأن طبيعتها مثل الجو لا يستقر على حال، ويفترض الرجل أن تغير مزاج المرأة المفاجئ مبني على سلوكه، فحين تكون سعيدة يكون الفضل له، وحين تكون غير سعيدة يشعر أيضاً بأنه مسئول عن ذلك كليةً.

لا تحاول إصلاحها، لا تحاول أن تمنع شريكة حياتك من الهبوط إلى الأسفل أو الغرق، لا بد أن تفهم أنه حين تهبط زوجتك إلى الأسفل فهي تحتاج أن تصل إلى القاع قبل أن تتمكن من الصعود مرة أخرى .. إن آخر شيء تحتاج إليه المرأة وهي في طريقها إلى الأسفل هو شخص يخبرها لماذا ينبغي ألا تكون في الأسفل، إنها تحتاج إلى شخص يكون معها وهي في



طريقها للهبوط للهبوط ليستمع إليها وهي تبوح بمشاعرها، ويتعاطف مع ما تمر به، ولكن حتى عندما ينجح الرجل في دعم زوجته يمكن أن تصبح أكثر انزعاجاً إذا أحست أنه يحاول إصلاحها بأن يتوقع منها أن تشعر مباشرة بتحسن، الدعم يمكن أن يساعدها في الوصول إلى القاع بسرعة، وبعد ذلك يمكنها أن تشعر بتحسن فلا تتعجلها، كن أكثر تفهماً وصبراً.

علامات تحذير للرجال بأن المرأة في طريقها إلى بئرها:

ربما تقول	تشعر
هناك الكثير من العمل	مشتتة
أحتاج أكثر	غير مطمئنة
أنا أفعل كل شيء	مستاءة
ولكن ماذا عن ...	قلقة
لا أفهم لماذا ...	مرتبكة
لا أقدر على القيام بأكثر من هذا	منهكة
لا أدري ماذا أفعل	عاجزة
لا أهتم، افعل ما بدا لك	سلبية
يجب أن ...	كثيرة المطالب
لا، لا أريد أن ...	ممتنعة
ماذا تعني بهذا؟	غير واثقة
حسناً، هل قمت ...	متسلطة
كيف يمكن أن تنسى ...	مستهجنة

عندما تدخل المرأة إلى بئرها تميل أعمق قضاياها إلى أن تطفو على السطح، وعندما تشعر المرأة بأنها مدعومة أكثر وأكثر، في هذه الأوقات الصعبة تبدأ تثق بالعلاقة مع زوجها، وتستطيع أن تقوم بالرحلة من وإلى بئرها دون نزاع في العلاقة أو صعوبة في حياتها، وهذه



نعمة الحب عندما يفهم الرجال أن النساء مثل الأمواج، ويدركون أن تكرار احتياجهن لتأكيد الحب وتكرار أحاسيسهن بعدم الأمان شيء طبيعي وحتمي ولكنه مؤقت، وهذا الفهم تدعمه هذه المدركات الثلاثة:

1- حب الرجل ودعمه لا يستطيع -بصورة فورية- حل قضايا امرأته، ولكن حبه يجعل الأمر مأموناً بالنسبة له ولها لكي تغوص في أعماق بئرها.

2- دخول المرأة إلى بئرها ليس غلطة الرجل أو فشله، وبكونه أكثر دعماً لا يستطيع منع ذلك من الحدوث، ولكنه يستطيع أن يساعدها في هذه الأوقات الصعبة.

3- لدى المرأة القدرة الذاتية على الصعود تلقائياً بعد أن تلامس القاع، وليس على الرجل أن يصلحها؛ لأنها غير معطوبة، ولكنها تحتاج فقط إلى حبه وصبره وتفهمه.

وميل المرأة أن تكون مثل الموجة يتزايد عندما تكون المرأة في علاقة حميمة، ومن الضروري أن تشعر بالأمن وهي تمر بهذه الدورة، وإلا فإنها ستبذل جهداً كبيراً في التظاهر بأن كل شيء على ما يرام -دائماً- وتقمع مشاعرها السلبية، وعندما لا تشعر المرأة بالأمن وهي تدخل إلى بئرها فخيرها الوحيد هو أن تتفادى الحب والود، أو أن تقمع مشاعرها عن طريق بعض السلوكيات الإدمانية: مثل الإسراف في الأكل أو الإفراط في العمل أو الإفراط في الرعاية، وحتى مع هذه السلوكيات ستسقط دورياً في بئرها، وقد تظهر مشاعرها في شكل لا يمكن التحكم فيه إطلاقاً، وعندما تُقمع المشاعر السلبية فالمشاعر الإيجابية كذلك تقمع، ويموت الحب وتتبخر الأشواق.

10-11 كيف يمكن أن تقوم -دون علم- بإضعاف حماس شريكك؟

من دون فهم ما هو مهم بالنسبة للطرف الآخر لا يدرك الرجال والنساء مدى إمكانية أن يجرحوا شركاءهم، وهناك أخطاء ترتكبها النساء عادة، مثل:

- 1- تحاول أن تحسن من سلوكه أو تنصحه دون طلب.
- 2- تحاول أن تغير أو تتحكم في سلوكه بالبوح بضيقتها أو بمشاعرها السلبية.
- 3- لا تعترف بما قام به من أجلها، وبدلاً من ذلك تشتكي مما لم يقم به.
- 4- تقوم بتعديل سلوكه وتجبره بما يجب أن يفعل كما لو كان طفلاً.



5- تعبر عن مشاعر انزعاجها بطريقة غير مباشرة بأسئلة مثل: «كيف يمكنك فعل ذلك؟».

6- عندما يتخذ قرارًا أو يقوم بمبادرة ما تقوم هي بتصحيحه.

متى لا يشعر هو بأنه محبوب؟

1- يشعر بأنه غير محبوب لأنها لم تعد تثق به.

2- ويشعر بأنه غير محبوب لأنها لا تقبله كما هو.

3- ويشعر بأنها تستخف به وأنه غير محبوب لأنها لا تقدر ما يقوم به.

4- ويشعر بأنه غير محبوب لأنه لا يشعر بأنها معجبة به.

5- ويشعر بأنه غير محبوب لأنه يشعر بأنها قد سحبت استحسانها منه؛ ولذا فلم يعد يشعر بأنه الرجل الطيب القوي.

6- ويشعر بأنه غير محبوب لأنها لا تشجعه على فعل الأشياء بنفسه.

النساء يرتكبن أخطاءً بسهولة عندما لا يفهمن ما يحتاج الرجال إليه أساسًا، والرجال كذلك يرتكبون أخطاءً، فالرجال لا يميزون أساليب التواصل غير اللاتقة وغير التدعيمية للنساء، ومن الممكن أن يعرف الرجل أنها غير سعيدة معه، ولكنه لا يستطيع أن يغير أسلوبه إذا لم يفهم لماذا تشعر هي بأنها غير محبوبة أو ماذا تحتاج إليه، لاحظ الأمثلة التالية:

أخطاء يرتكبها الرجال عادة:

1- إنه لا ينصت، ويتشتت انتباهه بسهولة، ولا يسأل أسئلة تدل على اهتمامه وحرصه على الفهم.

2- يأخذ مشاعرها حرفيًا وينصحها، إنه يظن أنها تطلب حلولاً ولهذا يقدم اقتراحات بالحل.

3- ينصت ولكنه يغضب، ويلومها لإزعاجها أو تشيبتها له.

4- يقوم بالتقليل من أهمية مشاعرها وحاجاتها، ويجعل العمل أو مشاهدة الرياضة أكثر أهمية.



- 5- عندما تكون متضايقة، يشرح لها لماذا هو على حق، ولماذا يجب ألا تكون متضايقة.
- 6- بعد أن ينصت لا يقول شيئاً أو يبتعد عنها فقط.
- لماذا تشعر بأنها غير محبوبة؟
- 1- تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يلاطفها أو يبدي لها أنه يهتم بها.
- 2- وتشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يفهمها.
- 3- وتشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يحترم مشاعرها.
- 4- وتشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا ينزلها منزلة خاصة، وليست لها الأولوية لديه.
- 5- وتشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يؤيدها في مشاعرها، وبدلاً من ذلك يجعلها تشعر بأنها على خطأ.
- 6- وتشعر بعدم الأمان لأنها لا تحصل على الاطمئنان الذي تحتاج إليه وهي تنزل في برّها.

11-11 الرجال لا يرغبون في أن يُحسنهم أحد:

تماماً كما يخطئ الرجال بمحاولة «إصلاح» المرأة، تخطئ النساء بمحاولة «تحسين» الرجل، وصدق الرسول الكريم ﷺ إذ قال: «النساء خلقن من ضلع أعوج، وإن أعوج ما في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تصلحه كسرتة، فاستمتعوا بهن على عوج». (متفق عليه)، فالرسول يدعو الرجال أن يفهموا أن النساء مختلفون عنهم، ويدعوهم إلى نبذ محاولة إصلاحهن، ويدعوهم للاستمتاع بهن كما هن، والنساء كذلك يجب أن يفهمن أن أفضل أسلوب لمساعدة الرجل كي يتحسن هو التخلي عن محاولة تغييره بأي أسلوب، يحتاج الرجل أن يُقبل بغض النظر عن عيوبه، وهذا أمر ليس سهلاً، ولكن يصبح الأمر أيسر عندما تفهم أن أفضل أسلوب لمساعدته كي يتحسن هو التخلي عن محاولة تغييره بأي أسلوب، وفيما يلي قائمة بالأساليب التي تستطيع المرأة من خلالها أن تدعم الرجل في التحسن والتغير بالامتناع عن محاولة تغييره:



ما يجب على المرأة أن تتذكره:

- 1- تذكري: لا تطرحي عليه أسئلة كثيرة عندما يكون متضايقاً؛ وإلا فسيشعر بأنك تحاولين تغييره.
- 2- تذكري: توقفي عن محاولة تحسينه بأي أسلوب .. إنه يحتاج إلى حبك وليس إلى الرفض كي يتحسن.
- 3- تذكري: عندما تقدمين نصحاً من دون طلب فربما يشعر بأنه غير موثوق به أو مرفوض.
- 4- تذكري: عندما يصبح الرجل عنيداً ويقاوم التغيير فإن ذلك لأنه لا يشعر بأنه محبوب .. إنه خائف من الاعتراف بأخطائه؛ لخوفه أن يصبح غير محبوب.
- 5- تذكري: إذا قدمت تضحيات ثم تقومين دائماً بتذكيره بأنه يفعل الشيء نفسه من أجلك فإنه سيشعر عندئذٍ بأنه تحت ضغط ليتغير.
- 6- تذكري: يمكن أن تبوحى بمشاعر سلبية حتى دون أن تحاولي تغييره، ولكن عندما يشعر بأنه مقبول سيكون من السهل عليه أن ينصت.
- 7- تذكري: إذا أعطيته توجيهات واتخذت بالنيابة عنه قرارات، فسيشعر بأنك تقومين بتصحيحه وأنه مغلوب على أمره.

ما تستطيعين فعله:

- 1- تجاهلي أنه متضايق إلا إذا أراد أن يحدثك عن ذلك، أظهرى شيئاً من الاهتمام المبدئي ولكن ليس كثيراً.
- 2- ثقي به في أنه سيتحسن بنفسه، شاركه في مشاعرك بصدق، ولكن دون المطالبة بأن يتغير.
- 3- تمرّني على الصبر وثقي بأنه سيتعلم بنفسه ما يحتاج إلى أن يتعلمه، انتظري حتى يطلب نصيحتك.
- 4- تمرّني على أن تظهرى له أنه لا يلزمه أن يكون مثاليّاً ليستحق حبك، تمرّني على قبوله كما هو.



- 5- تمرّني على القيام بأشياء من أجل نفسك، ولا تعتمد عليه فقط ليجعلك سعيدة.
- 6- عندما تشركيه في مشاعرك دعيه يعرف بأنك لا تحاولين أن تخبريه بما يجب عليه فعله، ولكنك تريدين منه فقط أن يأخذ مشاعرك بعين الاعتبار.
- 7- استرخي وتنازلي، تمرّني على تقبل العيوب، اجعلي مشاعره أهم من الكمال في تصرفاته، ولا توبيخه أو تصحّحه.

11-12 لماذا يتجادل الرجال والنساء؟

يتجادل الرجال والنساء عادة حول المال والجنس والقرارات وجدول الأولويات والقيم وتربية الأولاد ومسئوليات البيت، ولكن هذه المناقشات تتحول إلى مجادلات مؤلمة لسبب واحد: لأننا نشعر بأننا لسنا محبوبين، ولأن النساء لسن من المريح، فإنهن لا يدركن فطرياً ما يحتاج إليه الرجل ليتعامل بنجاح مع الاختلافات، الأفكار والمشاعر والرغبات المتصارعة تعتبر تحدياً للرجل، وكلما كان أقرب إلى المرأة كان أصعب عليه أن يتعامل مع الخلافات والاختلافات، وعندما لا ترضى هي عن شيء يفعله يميل هو إلى أخذ الأمر بشكل شخصي جداً، ويشعر بأنها لا تحبه، ويستطيع الرجل أن يتعامل بشكل أفضل مع الاختلافات والخلافات حين تكون حاجاته العاطفية مشبعة، ولكن حين يكون محروماً من الحب الذي يحتاج إليه يصبح دفاعياً، ويبدأ الجانب المظلم في شخصيته في البروز، وربما يبدو ظاهرياً أنه يتجادل حول الموضوع: أموال - مسئوليات - ترتيبات ... إلخ، ولكن السبب الحقيقي في الجدل هو أنه لا يشعر أنه محبوب، وعندما يجادل الرجل حول أي موضوع فربما يكون خفية يجادل من أجل أحد الأسباب التالية:

السبب الخفي لجداله:

- 1- أنا أتضايق عندما تنزعج هي بسبب أقل شيء أفعله أو لا أفعله، أشعر بأنني عرضة للانتقاد، ومرفوض وغير مقبول.
- 2- أنا أتضايق عندما تبدأ بإخباري كيف يجب أن أعمل الأشياء، إنني لا أشعر بأنها معجبة بي، بدلاً من ذلك أشعر وكأنني أعامل كطفل.
- 3- أنا أتضايق عندما تلومني لتعاستها، أنني لا أشعر بأنها تشجعني لأن أكون فارسها على الحصان الأبيض.



- 4- أنا أتضايق عندما تشتكي من مقدار ما تقوم به أو مدى ما تشعر به من عدم التقدير، هذا يجعلني أشعر بأنني لا أتلقى التقدير على الأشياء التي أقوم بها من أجلها.
- 5- أنا أنزعج عندما تقلق بشأن أي شيء قد يجري على نحو خاطئ، إنني لا أشعر بأنها تثق بي.
- 6- أنا أتضايق عندما تتوقع أن أفعل أشياء أو أنكلم عندما تريد مني ذلك، إنني لا أشعر بأنني محترم أو مقبول.
- 7- أنا أتضايق عندما تشعر بالألم مما أقوله، أشعر بأنها تسيء الظن بي وتسيء فهمي.
- 8- أنا أتضايق عندما تتوقع مني أن أقرأ أفكارها، إنني لا أستطيع، هذا يجعلني أشعر بعدم الكفاءة والحزن.

ما يحتاج إليه لكي لا يجادل:

- 1- إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول كما هو، وهو يشعر بدلاً من ذلك بأنها تحاول أن تحسنه.
- 2- إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنها معجبة به، ولكنه يشعر بدلاً من ذلك بأنه يتعرض للإذلال.
- 3- إنه يحتاج إلى أن يُشجع، لأنه يشعر بأنه يريد أن ينسحب.
- 4- إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقدر حق قدره، وهو يشعر بدلاً من ذلك بأنه ملوم وغير مقدر وعاجز.
- 5- إنه يحتاج أن يشعر بأنها تثق به وتقدره وتقدر إسهامه في طمأننتها، وبدلاً من ذلك يشعر بأنه مسئول عن قلقها.
- 6- إنه يحتاج إلى أن يقبل كما هو تمامًا، ولكنه يشعر بأنه مغلوب على أمره وتحت ضغط لكي يتكلم، ولهذا لا يكون لديه ما يقوله، وهذا يجعله يشعر بأنه لن يرضيها أبدًا.
- 7- إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول وموثوق به؛ لأنه بدلاً من ذلك يشعر بأنه مرفوض ولا يغفر له.



8- إنه يحتاج أن يشعر بأنه محبوب ومقبول، وهو يشعر بدلاً من ذلك أنه فاشل.
والنساء أيضًا يسهمن في المجادلات المؤلمة ولكن لأسباب أخرى، في الظاهر يمكن أن يجادلن في أمور مالية أو عن المسئوليات أو موضوعات أخرى، ولكنها سرًا تقاوم في الداخل شريكها بسبب بعض ما يلي:

السبب الخفي لجداولها:

- 1- أنا أتضايق عندما يقلل من أهمية مشاعري أو مطالبي .. أشعر بأنني منبوذة وغير مهمة.
- 2- أنا أتضايق عندما ينسى أن يقوم بعمل الأشياء التي طلبتها، وبسبب شكواي أبدو كمصدر إزعاج، وأشعر أنني أستجدي مساعدته.
- 3- أنا أتضايق عندما يلومني لكونه منزعج، أشعر أنني يجب أن أكون مثالية لكي أنال الحب، وأنا لست مثالية.
- 4- أنا أتضايق عندما يرفع صوته أو يبدأ بسرد قائمة ليدلل أنه على حق، هذا يجعلني أشعر وكأنني مخطئة، وهو لا يهتم بوجهة نظري.
- 5- أنا لا أحب موقفه المتكبر، عندما أطرح أسئلة تتعلق بقرارات تحتاج أن نتخذها معًا، هذا يجعلني أشعر كأنني حمل عليه أو أنني أضيع وقته.
- 6- أنا أتضايق عندما لا يجيب عن أسئلتني أو تعليقاتي، هذا يجعلني أشعر بأنني غير موجودة.
- 7- أنا أتضايق عندما يشرح لي السبب أنني يجب ألا أشعر بالألم أو بالقلق أو بالغضب، وأشعر بأنني غير مُصدِّقة وغير مدعومة.
- 8- أنا أتضايق عندما يتوقع مني أن أكون أكثر استقلالية، هذا يجعلني أشعر بأنه من الخطأ أو الضعف أن تكون لديّ مشاعر احتياج له.

ما تحتاج إليه لكيلا تجادل:

- 1- هي تحتاج إلى أن تصدِّق وتقدر، وهي تشعر بدلاً من ذلك بأنها مهملة وغير مهمة.
- 2- إنها تحتاج أن تشعر بأنها محترمة ودائمة الحضور في ذهنه، ولكن بدلاً من ذلك تشعر بأنها مهملة وفي أدنى قائمة أولوياته.



3- هي تحتاج أن يتفهم سبب انزعاجها ويعيد طمأننتها بأنها لا تزال محبوبة، وأنها ليس ضرورياً أن تكون مثالية، وهي بدلاً من ذلك تشعر بعدم الأمان.

4- هي تحتاج إلى الشعور بأنها مفهومة ومحترمة، وهي تشعر بدلاً من ذلك بأنها غير مسموعة ومظلومة.

5- هي تحتاج أن تشعر بأنه يهتم بمشاعرها ويحترم حاجتها للحصول على المعلومات، وهي بدلاً من ذلك تشعر بأنها لا تلقى الاحترام والتقدير ولا يقول لها ما به.

6- هي تحتاج إلى الشعور بالاطمئنان إلى أنه ينصت إليها وأنه يهتم، وهي بدلاً من ذلك تشعر بأنها مهملة ومضطهدة.

7- هي تحتاج إلى الشعور بأنها مصدقة ومفهومة، بدلاً من ذلك تشعر بأنها غير مفهومة ولا محبوبة.

8- هي تحتاج إلى الشعور بأنها محترمة ومعززة، خاصة عندما تعرض مشاعرها للمشاركة، وبدلاً من ذلك تشعر بعدم الأمان وعدم الحماية.

وهناك زوج خطير من المشكلات تنشأ منها الجدالات:

1- أن يشعر الرجل أن المرأة تستهجن وجهة نظره.

2- أو تستهجن المرأة الطريقة التي يخاطبها بها الرجل.

وتقع معظم الجدالات ليس لأن شخصين لا يتفقان ولكن لهذين السببين، وهي في الغالب يمكن أن تستهجنه لأنه لا يتكلم معها بطريقة ودية، وعندما يتعلم الرجال والنساء أن يستحسنوا ويصادقوا على كثير مما يقال لهم لن يتجادلوا، ويمكنهم مناقشة الاختلافات بطريقة ودية والتغلب عليها، فالرجال يكونون أكثر ميلاً للجدال عندما يرتكبون خطأ أو يضايقون المرأة التي يحبونها، فإذا خيب أملها فإنه يريد أن يوضح لها السبب في أنها يجب ألا تكون متضايقه، وهو يعتقد أن جدله ومنطقه سيساعدها على الشعور بالتحسن، والذي لا يفهمه هو أنها إذا كانت منزعة فأعظم حاجاتها هي أن تكون مسموعة ومصدقة، ولذلك لا بد أن يسمعها ويصدقها، ولا يحاول إقناعها بلماذا فعل ما فعل.



11-13 كيف نعبّر عن الاختلافات دون جدال؟:

في كل أنواع المجادلات المدونة أسفله هناك سؤال خطابي يمكن أن تسأله المرأة، وبيان كيف يمكن أن يفسر الرجل هذا السؤال، بعد ذلك بيان كيف يمكن للرجل أن يوضح موقفه، وكيف يمكن أن تشعر المرأة بعدم التصديق، وأخيراً هناك اقتراح كيف يمكن للرجال والنساء أن يعبروا عن أنفسهم ليكونوا أكثر تدعيماً ويتفادوا المجادلات.

11-14 تحليل المجادلات:

أولاً: عندما يعود إلى البيت متأخراً:

سؤالها الخطابي كيف أمكنك أن تتأخر إلى هذا الحد؟ لماذا لم تتصل؟ ماذا يفترض بي أن أظن؟

الرسالة التي يسمعها: لا يوجد لديك سبب وجيه لهذا التأخير، أنت غير مسئول، أنا لا يمكن أبداً أن أتأخر هكذا.

ما يحاول أن يوضحه لها: كان هناك ازدحام كبير في المرور، أو أحياناً لا تسير الأمور في الاجتماعات كما نحب، أو لا يمكن أن تتوقعي مني أن أصل دائماً في الموعد المحدد.

الرسالة التي تسمعها: يجب أن لا تكوني منزعجة هكذا لأن لدي أسباباً وجيهة ومنطقية لكوني وصلت متأخراً، على أية حال فعملي أهم منك، وأنت كثيرة المطالب.

كيف يمكن أن تكون هي أقل استهجاناً؟ إنني حقاً أنشغل كثيراً عليك عندما تتأخر... هذا يقلقني، سأكون ممتنة لك حقاً لو اتصلت في المرة المقبلة إذا كنت ستتأخر.

كيف يمكن أن يكون هو أكثر دعمًا لها؟: لقد تأخرت جداً، أنا آسف لأنني سببت لك القلق.

والأهم هو أن تنصت دون توضيح كثير، حاول أن تفهم وتصادق على الذي تحتاج هي إليه، وهو أن تشعر بأنها محبوبة.

ثانياً: عندما ينسى شيئاً طلبته منه:

سؤالها الخطابي: كيف يمكن لك أن تنسى؟ ومتى ستتذكر ما أطلبه منك؟ كيف لي أن

أثق بك وأنت دائماً تنسى؟!



الرسالة التي يسمعها: لا يوجد سبب وجيه لنسيانك، أنت غبي أو مهممل ولا أستطيع أن أثق بك، أنا أبذل الكثير جدًّا في هذه العلاقة.

ما يحاول أن يوضحه لها: لقد كنت حقًّا مشغولًا ونسيت تمامًا، هذه الأمور تحدث أحيانًا، أو الأمر ليس بهذه الأهمية، أو هذا لا يعني أنني لا أهتم .. إنه مجرد نسيان بسيط.

الرسالة التي تسمعها: يجب ألا تكوني منزعجة إلى هذه الدرجة بمثل هذا الأمر التافه، أنت كثيرة المطالب ورد فعلك غير معقول، حاولي أن تكوني أكثر عقلانية.

كيف يمكن أن تكون هي أقل استهجانًا؟ إذا كانت متضايقة يمكنها أن تقول: «أنا أتضايق عندما تنسى»، أو تسلك أسلوبًا لطفًا، وببساطة لا تشير إلى أنه قد نسي شيئًا، وتطلب منه فقط مرة أخرى: «سأكون ممتنة لو أنك ...» (سيعرف هو أنه نسي).

كيف يمكن أن يكون هو أكثر تأييدًا لها؟ يقول: «لقد نسيت .. هل أنت غاضبة مني؟»، ثم يدعها تتكلم دون أن يلومها لكونها غاضبة، وحين ينصت لها وهي تتكلم ستدرك أنها مسموعة وستكون ممتنة.

ثالثًا: عندما يعود إلى كهفه:

سؤالها الخطابي: كيف يمكن أن تكون عديم الشعور وغير ودود إلى هذا الحد؟! أو: كيف تتوقع أن يكون رد فعلي؟ أو: كيف لي أن أعرف ما يجري بداخلك وأنت لا تتحدث معي؟

الرسالة التي يسمعها: لا يوجد سبب وجيه لانسحابك بعيدًا عني، أنت قاسٍ وغير ودود، أنت الشخص غير المناسب لي، لقد أذيتني كثيرًا بانسحابك المتكرر.

ما يحاول أن يوضحه لها: عندما يعود من كهفه ويجدها منزعجة يوضح قائلاً: كنت بحاجة إلى بعض الوقت بمفردي، وكان ليومين فقط، ما أهمية ذلك؟ أو: أنني لم أفعل شيئًا ضدك، لماذا يضايقك هذا؟ إنني كنت فقط أحاول حل مشكلة.

الرسالة التي تسمعها: ينبغي ألا تشعرني بالألم أو الهجر، وإذا شعرت فأنا لا أتعاطف معك، أنت كثيرة الاحتجاج ومتحكمة، وسأفعل ما يحلولي، أنا لا أهتم بمشاعرك.



كيف يمكن أن تكوني أقل استهجانًا؟ إذا كان ذلك يزعجها فيمكن أن تقول: «أعلم أنك تحتاج أن تنسحب في بعض الأوقات، ولكن يؤلمني عندما تنسحب، أنا لا أقول إنك مخطئة، ولكن من المهم بالنسبة لي أن تفهم أنت ما أمرُّ به عندما تنسحب.

كيف يمكن أن يكون هو أكثر تأييدًا لها؟ أنا أدرك أنه مؤلم لك عندما أنسحب، لا بد أنه مؤلم جدًا، دعينا نتحدث عن هذا (حين تشعر بأنها مسموعة يكون أسهل عليها أن تتقبل حاجته إلى الانسحاب في بعض الأحيان).

رابعًا: عندما يخيب أملها:

سؤالها الخطابي: كيف يمكن أن تفعل هذا؟ أو: لماذا لا تفعل ما تقول إنك ستفعله؟! أو: هل قلت إنك ستفعل ذلك؟ أو: متى ستتعلم؟

الرسالة التي يسمعها: لا يوجد سبب وجيه لتخييب أمني، أنت لا تعتمد عليك، أنت لا تستطيع أن تفعل شيئًا بطريقة صحيحة، لن أكون سعيدة حتى تتغير.

ما يحاول أن يوضحه لها: عندما تكون خائبة الأمل منه يوضح قائلاً: اسمعي، المرة المقبلة سأفعل ذلك بالطريقة الصحيحة، أو: الأمر ليس بتلك الأهمية، أو: لكنني لا أدرك ما تقصدينه، أنا فعلت ما طلبته فعلاً.

الرسالة التي تسمعها: إذا كنت متضايقه فهذه غلطتك، يجب أن تكوني أكثر مرونة، يجب ألا تكوني منزعة لأنه أمر بسيط، أنا لا أتعاطف معك.

كيف يمكن أن تكوني أقل استهجانًا؟ إذا كانت منزعة يمكن أن تقول: «أنا لا أحب أن تُخَيِّب أمني، كنت أظن أنك ستتصل لتقول أنك لم تستطع المرور على ... لا عليك، كنت أظن أنك ستحاول إحضار السباك، حسنًا فلنحاول غدًا، أنا أريد منك فقط أن تعرف كيف أشعر عندما ...

كيف يمكن أن يكون هو أكثر تأييدًا لها؟: أنا أدرك أنني خيبت أملك، دعينا نتكلم عن ذلك، كيف تشعرين؟ مرة أخرى دعها تتكلم، امنحها الفرصة لأن تكون مسموعة وستشعر هي بتحسن، بعد فترة قل لها: والآن كيف أسانديك؟



خامساً: عندما لا يحترم مشاعرها ويؤذيها:

سؤالها الخطابي: كيف يمكن لك أن تقول ذلك؟ أو: كيف تعاملني بهذه الطريقة؟ أو: لماذا لا تنصت إليّ؟ أو: هل أنت مهتم بي فعلاً؟ أو: هل أعاملك أنا بهذه الطريقة؟
الرسالة التي يسمعها: أنت شخص رديء وسيء المعاملة، إنني ألطف منك بكثير، إنني لن أسامحك أبداً لهذا يجب أن تعاقب وتطرد، هذا كله خطأك.

ما يحاول أن يوضحه لها: عندما لا يحترم مشاعرها وتصير هي أكثر انزعاجاً بيّن لها قائلاً: انظري، أنا لم أقصد ذلك، أو أنا بالفعل أنصت إليك الآن، أو كما ترين أنا الآن أتصرف بطريقة صحيحة، أو أنا لا أضحك عليك ولا أتجاهلك.

الرسالة التي تسمعها: ليس لك أي حق أن تكوني متضايقه، أنت غير معقولة، أنت حساسة جداً، هناك شيء ما خطأ فيك، أنت حمل ثقيل.

كيف يمكن أن تكوني أقل استهجاناً؟ تقول: أنا لا أحب الأسلوب الذي تتحدث به معي، من فضلك توقف، أو: أنت غير لطيف وأريد أن أكون بمفردتي، أو: ليس هذا هو المسار الذي أردت أن يسير الحديث فيه، أو: دعنا نبدأ من جديد، أو: أنا لا أستحق أن أعامل بهذه الطريقة أو: هل لك أن تستمع لما أقوله من فضلك (يستطيع الرجل أن يستجيب أفضل لعبارات قصيرة ومباشرة أما الأسئلة والمحاضرات فتتأججها عكسية).

كيف يمكن أن يكون هو أكثر تأييداً لها؟ يقول أنا آسف، أنت لا تستحقين أن تعاملي بهذه الطريقة، أو يأخذ نفساً عميقاً وينصت فقط لما تقوله، ربما تستمر هي فتقول: أنت لا تنصت أبداً، فيقول: أنت على حق، أنا أحياناً لا أنصت، أنا آسف، دعينا نبدأ من جديد، هذه المرة سنتحدث بطريقة أفضل.

بدء الحديث من جديد أسلوب ممتاز لمنع تصاعد المجادلة، إذا كنت لا تريد أن تبدأ من جديد فلا تجعلها تشعر أنها مخطئة، أعطها الحق لأن تكون منزعجة، حينئذٍ ستكون أكثر تقبلاً لما تقول.

سادساً: عندما تكون مستعجلاً وهي لا تحب ذلك:

سؤالها الخطابي: لماذا نحن دائماً في عجلة من أمرنا؟ أو: لماذا تكون مستعجلاً دائماً؟



الرسالة التي يسمعها: لا يوجد سبب وجيه لهذا الاستعجال، أنت لم تجعلني سعيدة قط، لا شيء سيغيرك أبداً، أنت لا تهتم بي وكل ما يهيك هو مواعيدك.

ما يريد أن يوضحه لها: الأمر ليس بذلك السوء، أو: الأمور كانت بهذه الطريقة دائماً، أو: لا يوجد شيء يمكننا فعله الآن فقد تأخرنا فعلاً، أو: لا تقلقي كثيراً، سيكون كل شيء على ما يرام.

الرسالة التي تسمعها: ليس لك أي حق في أن تشتكي، يجب أن تكوني ممتنة لما لديك لا أن تكوني ساخطة وغير سعيدة إلى هذه الدرجة، لا يوجد سبب وجيه لتشتكي، أنت تحطمين كل شيء.

كيف يمكن أن تكوني أقل استهجاناً؟: إذا كانت تشعر بالضيق فيمكن أن تقول: لا بأس بأننا مستعجلان رغم أنني لا أحب ذلك، أشعر كأننا دائماً في عجلة من أمرنا، أو: كم أحب حينما لا نكون مستعجلين، أو: أنا لا أحب الاستعجال دائماً، أو: هل لك أن تخطط للقائك المقبل بحيث تكون لدينا خمس عشرة دقيقة وقتاً إضافياً؟

كيف يمكن أن يكون هو أكثر تأييداً لها؟ وأنا لا أحب ذلك أيضاً، وأتمنى لو نستطيع أن نأخذ وقتاً أكثر ولكن ذلك ليس في استطاعتي دائماً، الأمر المهم هو أن يبدو حنوناً للغاية، فهو يؤيدها في مشاعرها حتى لو كان جزءاً منه يرى أن الاستعجال ضرورة، يمكن له أن يدعمها أفضل في لحظة شعورها بالإحباط بأن يوضح لها أنه يؤيدها بصدق في إحباطها، ويؤيد مشاعرها في كرة الاستعجال.

سابعاً: عندما تشعر بعدم إنصاته التام في حديثه معها:

سؤالها الخطابي: عندما تشعر أنها غير مسموعة تقول: لماذا قلت هذا؟ أو: لا تكلمني بهذه الطريقة، أو: ألا تهتم حتى بما أقول، أو: كيف يمكن أن تقول هذا، إنك لم تكن تستمع إليّ؟

الرسالة التي يسمعها: لا يوجد سبب وجيه لتعاملني هكذا، أنت إذن لا تحبني، أنت لا تهتم بي وبمشاعري، أنا أبذل الكثير وأنت لا تعطي شيئاً بالمقابل.



ما يريد أن يوضحه لها: عندما تشعر هي بعدم التأييد وتتضايق، يوضح لها قائلاً: ولكنك غير معقولة فأنا أستمع إليك فعلاً، أو: ولكن هذا ليس ما قلته، أو: لقد سمعت كل هذا من قبل الرسالة التي تسمعها: ليس لك أي حق في أن تكوني متضايقة، أنت غير معقولة ومضطربة، أنا أعرف الصواب وأنت لا تعرفين، أنا أفضل منك، أنت من تسبب في هذه المجادلة.

كيف يمكن أن تكوني أقل استهجاناً؟ تقول: أنا لست راضية عما تقول، أشعر بأنك سلبي، أنا لا أستحق ذلك، من فضلك افهمني أو: لقد مر عليّ يوم صعب وأنا أعلم أن هذا ليس خطأك وأريد أن تفهم ما أشعر به، موافق؟ أو يمكنها ببساطة أن تتغاضى عن تعليقاته وتطلب ما تريد قائلة: أنا في مزاج سيء، هل لك أن تسمعي قليلاً، هذا سيساعدني على أن أشعر أنني أفضل بكثير (الرجال يحتاجون إلى الكثير من التشجيع لينصتوا).

كيف يمكن أن يكون هو أكثر تأييداً لها؟ يقول: أنا آسف لأن الأمر غير مريح بالنسبة لك، ماذا سمعتيني أقول؟ (أعطها الفرصة للتفكير بعمق فيما سمعته ثم أكمل): أنا آسف، أنا أفهم لماذا لم ترض بذلك، ثم ببساطة توقف فهذا وقت الإنصات، وقاوم إغراء التوضيح لها بأنها قد أساءت فهم ما قلته، عندما يحدث الجرح فإنها تحتاج أن تُسمع لكي تشفى، التوضيح يساعد فقط بعد أن يشفى الجرح بشيء من التأييد والتفهم الحاني.

11- 15 لماذا يعطي الرجال أقل؟

نادراً ما يقصد الرجل أن يأخذ أكثر ويعطي أقل، ومع ذلك فكل الشكوى بأن الرجال قليلو العطاء في العلاقات، والنساء عادة يشتكين من أن شريكهن يتدنى أكثر حباً وبعدياً يصبح بالتدرج سلبيًا، والرجال أيضًا يشعرون بأنهم لا يعاملون بعدل، فالنساء يكن في البداية مقدرات ولطيفات جدًا وبعدياً يصبحن مستاءات كثيرات المطالب، وهناك خمسة أسباب رئيسة تجعل الرجال يتوقفون عن العطاء أو يقل عطاؤهم:

1- **أهل المريح يعطون قيمة كبرى للعدالة:** يركز الرجل كل طاقته على مشروع جديد في العمل، ويظن أنه قد قدم شيئاً كبيراً لأسرته ولزوجته، ثم يعود إلى البيت ليستريح، ولا يعرف أنه حسب كونها زهرية فهي لم تقيّم ما فعله إلا بقيمة بسيطة، ويتوقف هو عن العطاء لأنه يعتقد أنه أعطى الكثير ولم يُقدر.



ونموذجه في العدل يمكن أن ينجح فقط عندما يفهم ويحترم كيف تعطي النساء نقاطاً بسيطة لجهده في عمله، لأنه بالنسبة لها كل هدية حب متساوية القيمة، كل الأشياء الكبيرة أو الصغيرة التي يفعلها من أجلها تعطي لها نفس النقاط، كل هدايا الحب متساوية القيمة ومطلوبة بدرجة متساوية لتلافي الشعور بالاستياء.

وبالنسبة للنساء، تذكري أن الرجال من المريخ غير مُحفزين آلياً للقيام بالأشياء الصغيرة، إنهم يعطون أقل ليس لأنهم لا يحبونك ولكن لأنهم يعتقدون أنهم قد أعطوا حصتهم كلها بالعمل في سبيل أسرته، حاولي ألا تأخذي هذا الأمر بشكل شخصي، بدلاً من ذلك شجعيهم على القيام بالأشياء الصغيرة التي ترضيك بمطالبتهم بالمزيد، ولكن بطريقة لطيفة داعمة مقدرة لما فعلوه فعلاً.

2- الزهريات يعطين قيمة كبرى للحب غير المشروط: المرأة تعطي بقدر ما تستطيع، ثم تنتبه إلى أنها تتلقى أقل فقط عندما تكون خاوية أو مستهلكة، والنساء لا يبدون تدوين النتيجة كما يفعل الرجال.. إنهن يعطين بسخاء ويفترضن أن الرجال سيفعلون الشيء نفسه، والرجال ليسوا كذلك، الرجل يعطي بسخاء إلى أن تصير النتيجة -من وجهة نظرهم- غير متعادلة لمصلحتهم فيتوقف عن العطاء، عندما تكون المرأة سعيدة ببذل الرجل يفترض هو فطرياً أنها تدون النتيجة وتعلم أنه أعطى أكثر، ولذلك تقبل بسعادة على البذل حتى يتحقق العدل، ولكن عليه أن يفهم أن عطاء المرأة بابتسامة على وجهها لا يعني بالضرورة أنها تشعر بأنه أعطى أكثر، فهي لا تحسب النقاط، وبالنسبة للنساء لا بد أن يفهمن أنهن عندما يعطين بسخاء للرجل فإنه يتلقى إشارة بأن النتيجة في صالحه، وأن المرأة تعطي حتى تصل إلى التعادل كما يفعل هو، إذا كنت تريدين تحفيزه لأن يبذل أكثر توقفي بلطف وكياسة عن العطاء، وأعطه الفرصة لعمل أشياء صغيرة لك.

3- أهل المريخ يعطون عندما يطلب منهم ذلك: أهل المريخ جُبلوا على عدم طلب المساعدة إلا إذا احتاجوا إليها حقاً، ومن غير المقبول على سطح المريخ أن تعرض المساعدة إلا إذا طلبت منك، على العكس تقريباً فالزهريات لا ينتظرن ليعرضن دعمهن، عندما يجيبن شخصاً ما فإنهن يعطين بأي طريقة يستطيعنها.. إنهن لا ينتظرن أن يُسألن، ولذلك فعندما لا يعرض الرجل دعمه، تفترض المرأة خطأ أنه لا يحبها، وربما تختبر هي حبه بعدم طلب دعمه



عمدًا والانتظار حتى يقوم هو بتقديمه من نفسه، وعندما لا يعرض دعمه تستاء منه، وهي لا تدرك أنه ينتظر أن تطلب هي منه ذلك، وعندما لا تطلب المرأة الدعم يفترض الرجل خطأ أن النتيجة لا بد أن تكون لصالحه، إنه لا يدرك أنها تنتظر منه أن يعرض دعمه.

4- **الزهريات يقلن نعم حتى عندما تكون النتيجة غير متعادلة:** لا يدرك الرجال أنهم عندما يطلبون الدعم فإن المرأة ستقول نعم حتى لو كانت النتيجة غير متعادلة، إن كن قدرات على دعم رجلهن فسيعلنن مهما كان هو لا يسجل نقاطاً معهن، فمفهوم تدوين النتائج ليس في أذهانهن، ويفترض الرجل خطأ أنها ما دامت تقول نعم لحاجاته ومطالبه فإنها تتلقى بالمثل ما تريده منه.

5- **أهل المريخ يعطون نقاطاً عقابية:** لا تدرك النساء أن الرجال يعطون نقاطاً عقابية عندما يشعرون بأنهم غير محبوبين وغير مدعومين، فعندما يكون رد فعل المرأة نحو الرجل بأسلوب تشكيكي ورافض وغير تقديري، فإنه يعطي نقاطاً بالسلب أو يعطي نقاطاً عقابية، وهذا مُربك جداً للمرأة، فربما تكون قد أعطت ما يساوي ثلاثين نقطة (مثلاً) وفي لحظة غضب واحدة يسلبها الرجل ذلك، ويشعر في ذهنه أنه أصبح من المسوخ له ألا يعطيها أي شيء؛ لأنها أصبحت مدينة له. إن النقاط العقابية مدمرة للعلاقات، فبالنسبة للرجل: تذكر أن النقاط العقابية غير عادلة ولا تفيد، في اللحظات التي تشعر فيها بعدم الحب أو الجرح اغفر لها، وتذكر كل جميل كانت قد عملته معك بدلاً من مجازاتها بإنكار كل ما فعلت، وبالنسبة للنساء: تذكر أن الرجل لديه ميل إلى إعطاء نقاط عقابية، وهناك طريقتان لحماية نفسك، منها:

الطريقة الأولى: أن تحاولي إقناعه بأنه مخطئ في ذلك بأن تدعيه يعرف بطريقة محترمة كيف تشعرين، والطريقة الثانية: أن تعرفي كيف تجعلينه يعيد هذه النقاط العقابية مباشرة حين يشعر بأنه محبوب ومدعوم، وكلما شعر بأنه محبوب أكثر للأشياء الصغيرة التي يقوم بها فإنه بالتدريج سيعطي نقاطاً عقابية أقل وأقل.

16/11 إخفاء مشاعرنا الحقيقية:

كثيرًا ما يستخدم بعض الرجال والنساء مشاعرهم السلبية لتفادي وقمع الفهم الحقيقي، ضع في ذهنك أن هذه العملية آلية، ونحن غالبًا لا نعي كيفية حدوث ذلك، وفيما يلي نحاول



توضيح كيف ينكر الرجال والنساء عادة مشاعرهم الحقيقية، وقد لا ينطبق ذلك على كل الرجال أو على كل النساء، ولكن ما سنعرضه فيما يلي سيعطينا فرصة لفهم كيف يمكن أن نكون غرباء عن مشاعرنا الحقيقية:

كيف يخفي الرجال ألمهم؟:

- 1- ربما يستعمل الرجال الغضب كطريقة لتفادي مشاعر الحزن والألم والذنب والخوف المؤلمة.
- 2- ربما يستعمل الرجال اللامبالاة والتشيط كأسلوب لتفادي مشاعر الغضب المؤلمة.
- 3- ربما يستعمل الرجال شعورهم بالغيظ لتفادي الشعور بالألم.
- 4- ربما يشعر الرجال بالخجل لتفادي الغضب والأسى.
- 5- ربما يستعمل الرجال الهدوء والسكينة كطريقة لتفادي الغضب والخوف وخيبة الأمل والتشيط والعار.
- 6- ربما يستعمل الرجال الثقة الكاذبة لتفادي الشعور بعدم الكفاءة.
- 7- ربما يستعمل الرجال العنف لتفادي الشعور بالخوف.

كيف تخفي النساء ألمهن؟:

- 1- ربما تستعمل النساء الهم والقلق كأسلوب لتفادي مشاعر الغضب والذنب والخوف وخيبة الأمل.
- 2- ربما تقع النساء في الاضطرابات كطريقة لتفادي الغضب والسخط والإحباط.
- 3- ربما تستعمل النساء شعورهن بالأذى لتفادي الإحراج والغضب والحزن والندم.
- 4- ربما تستعمل النساء الأسى لتفادي الشعور بالغضب والخوف.
- 5- ربما تستعمل النساء الأمل كطريقة لتفادي الغضب والحزن والقمعية والأسى.
- 6- ربما تستعمل النساء السعادة والعرفان لتفادي الشعور بالحزن وخيبة الأمل.
- 7- ربما تستعمل النساء الحب والغفران لتفادي الشعور بالألم والغضب.



11-17 علاج المشكلات السلبية:

إن تفهّم وتقبّل مشاعر الآخرين السلبية يكون عسيرًا إذا كانت مشاعرك السلبية لم تُسمع وتُدعم، وكلما كنا أكثر قدرة على معالجة مشاعرنا غير المحررة من مرحلة الطفولة كلما كانت مشاركة مشاعرنا والإنصات إلى مشاعر شريكنا أسهل، دون أن نكون متألمين ومحبطين ومجروحين، وكلما كانت مقاومتك أكبر لإبراز ألمك الداخلي كلما كانت مقاومتك للإنصات لمشاعر الآخرين أكبر، ولإعادة تدريب أنفسنا يجب أن نعيد تربية أنفسنا، نحن نحتاج أن نسأل أنفسنا: ما الأمر؟ هل أنت مجروح؟ بماذا تشعر؟ ماذا حدث للتضايق هكذا؟ مم أنت غاضب؟ ما الذي جعلك حزينًا؟ مم أنت خائف؟ ماذا تريد؟ عندما نصت لمشاعرنا الداخلية بشفقة تُشفي مشاعرنا السلبية بطريقة عجيبة إلى حد كبير، ونكون أكثر قدرة على الاستجابة للأحداث بطريقة ملؤها الاحترام والحب، لا بد أن ندرك أنه لو أن مشاعرنا الداخلية ونحن أطفال قد سُمعت باستمرار ونالت التأييد بطريقة ملؤها الحب فعندها لا داعي أن نقلق على انفعالنا السلبية كراشدين، ولكن معظمنا لم يتلقَ الدعم بهذه الطريقة وهم أطفال؛ ولذا فعلينا أن نقوم بتربية أنفسنا على شفاء مشاعرنا السلبية.

11-18 كيف تطلب الدعم وتحصل عليه؟:

إذا كنت لا تحصل على الدعم الذي تريده من علاقتك فلفل أحد الأسباب المهمة هو أنك لا تسأل بشكل كافٍ أو أنك لا تسأل بطريقة مجدية، يواجه كل من الرجال والنساء صعوبة في طلب المساعدة، ولكن النساء يملن إلى أن يجدن طلب العون محبطًا وخيبًا للأمال أكثر من الرجال.

لماذا لا تطلب النساء؟:

تخطئ النساء حين يعتقدن أنه لا يلزمهن أن يطلبن الدعم لأنهن يشعرن تلقائيًا بحاجات الآخرين، ويعطين ما استطعن إلى ذلك سبيلًا، يتوقعن خطأ أن يفعل الرجال ذلك، وشعارهن على سطح الزهرة: الحب هو ألا يكون عليك أن تطلب أبدًا، في بداية العلاقة إذا لم تحصل المرأة على الدعم الذي تريده فستفترض أن الرجل لا يعطي بسبب أنه ليس لديه ما يقدمه، وبكل حب وصبر تستمر في العطاء، مفترضة أنه سيلحق بها طال الوقت أم قصر، لكن الرجل - في الوقت نفسه - يفترض أنه يقدم الدعم بشكل كافٍ؛ لأنها مستمرة في العطاء،



ويعتقد أنها إذا احتاجت أو رغبت في المزيد فإنها سوف تتوقف عن العطاء، لكن لأنها من الزهرة فهي لا تريد فقط المزيد، ولكن تتوقع منه أن يقدم الدعم دون أن تطلب هي منه ذلك، ولذلك فكلما فهم كل من الطرفين صفات وتوقعات الطرف الآخر أدى ذلك إلى علاقة أفضل، ويعرض جراي فن المطالبة في كتابه، وهو تدريب قام به لآلاف النساء، ويقوم على ثلاثة خطوات، وهي:

1- تدريبي على الطلب بأسلوب صحيح للأشياء التي تحصلين عليها الآن.

2- تدريبي على طلب المزيد، حتى عندما تعلمين أنه سيجيبك بالرفض، وتقبلي رفضه.

3- تدريبي على الطلب بطريقة تأكيدية.

الخطوة الأولى: تدريبي على الطلب بأسلوب صحيح للأشياء التي تحصلين عليها الآن:

كوني واعية بما يقدمه لك شريكك، وبخاصة الأشياء الصغيرة: كحمل البقالة، وإصلاح الأشياء، والمساعدة في التنظيف ... إلخ، والجزء المهم في هذه الخطوة هو أن تبدئي بسؤاله أن يقوم بالأشياء التي يقوم بها الآن، لا أن تفترضي أن يقوم بذلك من تلقاء نفسه، قدمي له الكثير من التقدير عندما يقوم بها، وتوقفي مؤقتاً عن توقع أنه سيقدم دعمه دون طلب.

في الخطوة الأولى من المهم ألا تسألي أكثر مما هو معتاد على تقديمه .. أفسحي له المجال ليصبح مُعتاداً على أن يسمعك تسألينه عن تقديم الأشياء بنبرة غير أمرية، فحين يسمع الرجل نبرة دالة على الأمر .. فمهما تكن صياغة طلبك مهذبة، فكل ما يسمعه هو أنه لا يعطي بما يكفي، ويميل حينئذٍ إلى أن يعطي أقل حتى تُقدّري ما يفعله الآن، وهناك أفكار مفيدة لاستثارة دافعية الرجل، مثل:

1- التوقيت المناسب: كوني حذرة من سؤاله القيام بشيء يكون من الواضح أنه يخطط للقيام به، أو أن تطلبي منه ذلك وهو منهمك في عمل ما؛ فالتوقيت في غاية الأهمية.

2- الأسلوب غير الأمر: تذكري أن الطلب غير المطالبة، وتجنبي أن يكون موقفك

استيائياً.



3- الإيجاز: تجنبي إعطائه قائمة بالأسباب التي توجب عليه أن يساعدك، كلما أسهمت في توضيح موقفك كلما كانت مقاومته أكبر، عندما تطلبين الدعم من الرجل افترضى أنه ليس من الواجب إقناعه.

4- الأسلوب المباشر: غالبًا لا تطلب المرأة دعم الرجل بطريقة مباشرة، فهي تتوقع منه أن يقدم دعمه، وتتجاهل أن تطلب ذلك بشكل مباشر، والطلب غير المباشر يجعل الرجل يشعر بأن من المفترض فيه القيام بهذا، وأنه غير مُقدَّر حق قدره، وعندما تطلب المرأة منه الأشياء بطريقة غير مباشرة فإنه يسمع شيئًا آخر غير الذي تقول.

5- استعمال الكلمات الصحيحة: أحد أكثر الأخطاء شيوعًا في طلب الدعم هو استعمال: هل تستطيع وهل تقدر، بدلاً من استعمال: هل لك أن تفعل أو هل ستفعل. إن استعمال أسئلة تبدأ بهل تستطيع أو هل تقدر تثير الرجل باستمرار؛ لأنها تُعتبر تحديًا لقدراته، ولذا فعندما تطلب منه امرأته بأسئلة تبدأ بذلك يكون رد فعله سيئًا، ويقول مثلًا: إنك تطلبين مني أن أقوم بأشياء طول الوقت، أو: توقفي عن إخباري بما يجب علي عمله، أو: إنني أعرف ما ينبغي فعله، وهو في الحقيقة يقصد أن يقول: أنا لا أحب الطريقة التي تسألين بها.

وإذا كانت المرأة لا تدرك كيف يمكن أن تؤثر ألفاظ محددة على الرجل فإنها ستعرض لتعقيدات كثيرة، وقد تكون المرأة خائفة من رفض الرجل فتبدأ بالسؤال: هل تستطيع ... لأنها تعتقد أنها بذلك تكون أكثر تأدبًا، وعلى الرغم من أن هذا يصلح على سطح الزهرة، إلا أنه لا يصلح إطلاقًا على سطح المريخ .. ستكون إهانة على سطح المريخ أن تسأل الرجل: هل تستطيع أن تفرغ سلة القمامة؟ .. بالطبع هو يستطيع ذلك، ولذا فالسؤال لا يكون هل تستطيع أو هل تقدر، وإنما يكون السؤال ببساطة هل تقوم بإفراغ سلة القمامة؟ ولو استعملت المرأة هل تستطيع فربما يقول الرجل: لا؛ لمجرد أنه شعر أنه قد أهين، رغم أنه كان سيقوم بإفراغ سلة القمامة فعلاً.

11-19 ماذا يريد الرجال أن يطلب منهم؟

عندما شرح جراي الفرق بين تلك الكلمات في تدريبيه، كانت النساء يملن إلى الاعتقاد بأنه أعطى أهمية كبيرة لأمر غير ذي بال، فبالنسبة للنساء لا يوجد فرق كبير بين تلك الكلمات، وفي الحقيقة فسؤال يبدأ: هل تستطيع؟ ربما يبدو أكثر أدبًا لمن سؤال يبدأ: هل



تفعل؟ ولكن بالنسبة للرجال الفرق كبير، وقد جمع جراي تعليقات الرجال على أسئلة تبدأ بهل تستطيع، وكانت كلها تعليقات سلبية، ولذلك لا بد أن تدرك النساء أن الرجال لا يحبون أسئلة تبدأ بهل تستطيع، ويفضلن أسئلة تبدأ بهل تفعل أو هل لك أن تفعل.

وباختصار لطلب الدعم من الرجل على المرأة أن تقوم بثلاثة أشياء:

1- استعملي الأسلوب المباشر.

2- كوني موجزة.

3- استعملي عبارات: هل تفعل أو: هل ستفعل.

ومن الأفضل ألا تستعملي الأسلوب غير المباشر أو أن تسهبي، أو تستعملي عبارات

مثل: هل تستطيع؟ وهل بإمكانك؟

أسئلة شائعة عند طلب الدعم:

1- تتساءل المرأة: لماذا يجب عليّ أن أطلب منه في حين أنني لا ألزمه بأن يطلب مني؟

الإجابة: تذكرني أن الرجال من المريح، إنهم مختلفون، وبالتقبل والعمل بالنصائح السابقة ستحصلين على ما تحتاجين إليه.

2- تتساءل المرأة: لماذا يجب عليّ أن أقدر ما يقوم به بينما أنا أقدم أكثر؟

الإجابة: أهل المريح يعطون أقل عندما لا يشعرون بأنهم مقدرون، فإذا كنت تريدين منه أن يعطي أكثر فما يريده إذن هو تقدير أكثر.

3- تتساءل المرأة: إذا كان عليّ أن أطلب دعمه، ربما يظن أنه يسدي إليّ فضلاً؟

الإجابة: هكذا يجب أن يشعر، إن هدية الحب تعتبر فضلاً، وعندما يشعر الرجل بأنه يسدي إليك خدمة فإنه حينئذٍ يعطي من قلبه.

4- ربما تتساءل المرأة: إذا كان يحبني فعليه أن يقدم دعمه وليس عليّ أن أطلب؟

الإجابة: تذكرني أن الرجال من المريح، إنهم مختلفون، إنهم ينتظرون حتى يطلب منهم، عكس النساء.

5- تتساءل المرأة: إذا كان عليّ أن أطلب أشياء فسيظن أنني لا أعطي بالقدر الذي يعطيه

هو نفسه، إنني أخشى عندما أطلب أن يشعر كما لو أنه ليس ملزماً بأن يعطيني أكثر؟



الإجابة: أن الرجل يكون أكثر كرمًا عندما يشعر كما لو أنه ليس ملزمًا بالبذل، بالإضافة إلى ذلك عندما يسمع الرجل المرأة تطلب الدعم (بطريقة ملؤها الاحترام) فإنه لا يفترض أنها قدمت أقل؛ بل على العكس تمامًا، إنه يفترض أنها لا بد أن تكون قدمت أكثر أو على الأقل قدمت بقدر ما أعطي هو، ولهذا تطلب، أما عندما لا تطلب فيفترض أنها لم تقدم ما يكفي ولذلك لا تطلب.

الخطوة الثانية: تدريبي على طلب المزيد (حتى عندما تعلمين أنه سيقول لا):

قبل طلب المزيد من الرجل تأكدي من أنه يشعر بالتقدير على ما يقدمه، واعلمي أنه بالاستمرار في طلب دعمه دون أن تتوقعي منه أن يفعل أكثر مما يفعله فلن يشعر فقط بأنه مُقدَّر ولكن أيضًا بأنه مقبول ومحبوب، ويشعر بأنه ليس من الواجب عليه أن يتغير لكي ينال حبك، عند هذه النقطة سيكون مستعدًا لأن يتغير ويقوم بتقوية قدراته لكي يدعمك، عند هذه النقطة تستطعين المخاطرة بسؤاله أن يقدم المزيد دون أن تعطيه إشارة إلى أنه لا يقدم بما فيه الكفاية، أي أن الخطوة الثانية في عملية الطلب هي أن تجعله يدرك أن بإمكانه أن يقول لا، وأن يتلقى حبك في الوقت نفسه، فالرجال أكثر استعدادًا لأن يقولوا نعم إذا كانت لديهم الحرية في أن يقولوا لا.

من المهم أن تتعلم النساء كيف يطلبين وكيف يتقبلن الرفض كجواب، أن النساء -في العادة- يستشعرن بحدسهن جواب شريكهن حتى قبل أن يسألن، فإذا شعرن أنه سيرفض فلن يباليين بأن يطلبين، بدلاً من ذلك سيشعرن بأنهن مرفوضات، وبالطبع لن تكون لديه فكرة عما حدث؛ إذ إنهن لم يطلبين أصلاً، ولم يرفضهن.

في الخطوة الثانية: تدريبي على طلب الدعم في كل الحالات التي تودين أن تطلبي فيها، ولا تمتنعي عن الطلب لأن تشعرين بأنه سيرفض، انطلقي واطلبي الدعم لأن ذلك سيجعله يشعر بأنه مقدر ومحبوب.

على سبيل المثال: يمكن أن تقول لزوجها وهو يشاهد الأخبار بتركيز: «هل يمكن أن تذهب إلى السوبر ماركت لإحضار بعض الدجاج المجمد للعشاء؟»، وعندما تسأل السؤال تكون مستعدة مسبقًا لأن يقول: لا، وربما يكون قد فوجئ بطلبها لأنه لم يعتد منها أن تطلب شيئًا مثل هذا وهو يشاهد الأخبار، وربما يجب بعذر مثل: إنني أشاهد الأخبار، ألا



تستطيعين القيام بذلك؟ وربما تشعر بأنها تريد أن تقول: بالتأكيد أستطيع، ولكنني دائماً أقوم بكل شيء هنا، أنا دائماً أخدمك، أريد بعض المساعدة.

ولكن بدلاً من ذلك عندما تطلبين وتشعرين بأنك ستلتقين رفضاً جهزي نفسك؛ لاحتمال أن تكون الإجابة بلا، ولتكن لديك إجابة جاهزة مثل: حسناً، وإذا كنت تريدين أن تكوني مريحة في إجابتك تستطيعين أن تقولي: لا مشكلة، فإن وقعها جميل على أذنيه، ولكن إجابة: حسناً البسيطة تكفي، من المهم أن تطلبي ثم تتصرفي وكأنه لا حرج تماماً بالنسبة له أن يقول لا، تذكري أن تجعلي رفضه مأموناً.. استعملي هذا الأسلوب فقط في الحالات التي لا يكون فيها بأس حقاً أن يقول لا، اختاري مواقف تُقدِّرين فيها دعمه ولكن نادراً ما تطلبينه، تأكدي من أنك ستشعرين بالراحة لو قال لا.

اقبلي رفضه وكوني واثقة من أنه كان سيقدم دعمه لو كان يستطيع، في كل مرة تطلبين الدعم من الرجل ولا تعتبرينه مخطئاً عندما يقول: لا يعطيك نقاطاً، وحين تطلبين في المرة المقبلة سيكون أكثر استجابة لطلبك، بمعنى أنك بطلب دعمه بأسلوب محبب فأنت تساعدينه على تقوية مقدراته على إعطائك المزيد، عندما تطلبين الدعم من الرجل ولا ترفضينه لقوله: لا سيذكر ذلك مستقبلاً، وفي المرة المقبلة سيكون أكثر استعداداً لأن يعطي.

3- الخطوة الثالثة: تدريبي على الطلب التأكيدي:

بمجرد أن تكوني قد تدربت على الخطوة الثانية وتمكنت بلطف أن تتقبلي الرفض فأنت مستعدة للخطوة الثالثة، في هذه الخطوة تعزمين بكل قوتك على أن تحصيلي على ما تريدين، أنت تطلبين دعمه، وإذا بدأ باختلاق الأعذار ومقاومة طلبك لا تقولين «حسناً» كما في الخطوة الثانية، أنك بدلاً من ذلك يجب أن تتدربي على اعتبار أنه لا بأس بأن يقاوم، ولكن تستمرين منتظرة منه أن يقول نعم.

مثال: هو في طريقه إلى الفراش، وتسألينه: «هل يمكن أن تذهب إلى البقال وتحضر لنا بعض الحليب» ويكون جوابه: «أوه، إنني متعب حقاً، أريد أن أذهب إلى الفراش»، فبدلاً من أن تطلقيه من السنارة فوراً بقولك: «حسناً».. لا تقولي شيئاً، ابقِي هناك واقبلي أن يقاوم طلبك، ولكن انظري إليه نظرة من يحتاج فعلاً إلى الحليب، ستكون هناك فرصة كبيرة لأن يقول نعم.



إن فن الطلب التأكيدى هو أن تبقى صامته بعد أن تتقدمى بطلبك، وتوقعى منه أن يشتكى ويتأوه ويعبس ويتذمر ويتمتم، يسمى جون جراى مقاومة الاستجابة للطلبات لدى الرجال بالدمدمة، كلما كان الرجل مُركزاً فيما يفعله فى ذلك الوقت كلما دمدم أكثر، ولا علاقة لدمدمته باستعداده لأن يقدم الدعم .. إنها عَرَض لمدى تركيزه فى الوقت الذى يطلب منه، والنساء عادة يُسِنَّ تفسير دمدم الرجل .. إنهن يفترضن خطأ أنه غير مستعد لتلبية طلبها، هذه ليست الحقيقة، إن دمدمته دلالة على أنه مستعد أن يأخذ طلبها بعين الاعتبار، ولو أنه لم يكن يفكر فى القبول فإنه سيقول بهدوء شديد لا، عندما يدمدم الرجل فهذه دلالة حسنة على أنه يحاول أن يأخذ بعين الاعتبار طلبك مقابل حاجاته.

سىمر الرجل بمقاومة داخلية لتحويل اتجاهه من الأمر الذى يركز عليه إلى طلب امرأته، وسيحدث الرجل ضوضاء غير عادية، ولكنك بتجاهل دمدماته ستختفى سريعاً، فحين يدمدم الرجل يكون غالباً فى طريقة إلى قول نعم لطلبك.

فبالرجوع إلى المثال السابق عندما تطلبين منه أن يذهب لإحضار حليب، وهو يستعد أن يأوى إلى فراشه هناك احتمال أن يدمدم، وقد يقول بضيق: «إننى متعب، وأريد أن أذهب إلى الفراش»، فإذا أسأت تفسير استجابته على أنها رفض ربما تحيين بقولك: «لقد أعددت العشاء وغسلت الأطباق وهيأت الأطفال للذهاب إلى النوم، وكل ما فعلته أنت هو القعود على المقعد ومشاهدة التلفاز .. إننى لا أطلب الكثير؛ فالبقال على مسافة قصيرة». وهنا يبدأ الجدل.

أما إذا كنت تعرفين أن الدمدمات هى فقط دمدمات، وأنها غالباً أسلوبه لبيدأ بقوله: زي بعضه ... سأذهب، فاستجابتك لهذه الدمدمة ستكون بالصمت والصبر والنظر إليه بأمل، أن صمتك دلالة على أن تثقى بأنه يتردد فى داخله، وأنه على وشك أن يقول نعم، فالتردد أسلوب آخر لفهم مقاومة الرجل لطلباتك، كلما سألت المزيد فيجب عليه التردد، وإذا لم يكن قادراً فلن يكون بمقدوره أن يقبل، وهذا هو السبب الذى يوجب عليك أن تجهزي رجلك للخطوة الثالثة بالمرور بالخطوتين الأولى والثانية.

برمجة الرجل لكي يقول نعم:

يقول الزوج الذى طلبت منه زوجته أن يحضر الحليب من البقال: إنه كان يدمدم بصوت مسموع، وبدلاً من مجادلته بقيت زوجته منصته، وتأكدت أنه سيقوم بذلك فعلاً، ثم أخيراً



أحدث ضوضاء شديدة في طريقه إلى الخارج وذهب إلى البقال، ثم حدث له شيء يحدث لكثير من الرجال، شيء لا تعرف عنه النساء الكثير، حين اقترب من هدفه وهو علب الحليب تلاشت دمدماته، وبدأ يشعر بحبه لزوجته واستعداده للدعم؛ لأنها تفعل الكثير فعلاً في المنزل .. بدأ يشعر أنه رجل طيب، وقد أحب هذا الشعور، وبمجرد وصوله إلى البقال أصبح سعيداً بإحضار الحليب لزوجته وأولاده، وعندما أمسك بالعلبة التي فيها الحليب أحس أنه حقق هدفه الجديد .. إن الإنجاز دائماً يجعل الرجال يشعرون بسعادة.

وعندما عاد بالحليب كانت سعيدة برؤيته، وضمته قائلة: «شكراً جزيلاً، إنني سعيدة لأنني لم يكن متاحاً لي أن أغير ملابسي وأخرج في المساء وحدي»، ولو أنها تجاهلته عندما بدأ يدمدم فربما كان سيستاء منها، وحين تطلب منه أن يشتري الحليب في المرة التالية يهتمل أنه سيدمدم أكثر، ولكنها لم تتجاهل ما فعله، وإنما منحتة الكثير من الحب والشكر .. لقد لاحظت رد فعله عندما سمع نفسه تشكر فيها: «يا لها من زوجة رائعة، حتى بعد أن قاومتها وأخذت أدمدم كانت لا تزال تقدرني»، والحقيقة أنه في المرة التالية التي طلبت منه أن يشتري الحليب دمدم أقل، وحين عاد قدرته أيضاً، وفي المرة الثالثة قال آليا: بالتأكيد.

وبعد أسبوع لاحظ أن كمية الحليب قليلة، فعرض عليها من نفسه أن يقوم بإحضاره من البقال، فقالت إنها كانت في طريقها إلى البقال على أي حال، ولدهشته شعر بالإحباط قليلاً، لقد أراد أن يحضر هو الحليب .. لقد برمجها حبها على أن يقول نعم، يقول الزوج: لقد عشت هذا التحول الداخلي شخصياً، فتقبلها لدمدماتي وتقديرها لي عندما عدت خفف مقاومتي، ومنذ ذلك الوقت إلى الآن كلما مارست زوجتي الطلب التأكيدي، كان من السهل بالنسبة لي أن أستجيب لطلباتها.

أحد العناصر الرئيسة للطلب التوكيدي هو أن تبقي صامته بعد أن تكوني قد طلبت الدعم وتنظري إليه بأمل حتى يقبل.

والحقيقة أنني معجب أشد الإعجاب بأسلوب د. جراي في كيفية برمجة الرجل لكي يقول نعم، وأنا كرجل أقول: فعلاً أستاذ في العلاقات الزوجية، ويفهم نفسية كل من الزوج والزوجة فهماً كاملاً.



11-20 لماذا يكون الرجال حساسين للغاية؟:

ربما تحاولين أن تفهمي لماذا يكون الرجال حساسين للغاية حين يطلب منهم الدعم، إنه ليس بسبب أن الرجال كسالى ولكن بسبب أن لديهم حاجة عظيمة إلى أن يشعروا بالتقبل، وأي طلب لأن يعطي المزيد ربما يوحي للرجل بأنه ليس مقبولاً كما هو، وكما أن النساء حساسات لأن يكن مسموعات، وحساسات لأن يشعرن أنهن مفهومات عندما يبحن بمشاعرهن، فالرجل أكثر حساسية لأن يكون مقبولاً كما هو تماماً، وأي محاولة لتحسينه تجعله يشعر كما لو أنك تحاولين تغييره؛ لأنه ليس صالحاً بما فيه الكفاية.

على سطح المريخ الشعار هو: «لا تصلحه إلا إذا كان مكسوراً»، عندما يشعر الرجل بأن المرأة تريد المزيد، وأنها تحاول تغييره يتلقى إشارة بأنها تشعر بأنه مكسور، ومن الطبيعي ألا يشعر بأنه محبوب ومقدّر تماماً كما هو، وعن طريق إتقان طلب الدعم منه ستصبح علاقتكما ثرية تدريجياً، وحين تكونين أكثر قدرة على تلقي المزيد من الحب والدعم الذي تحتاجين إليه سيكون شريكك بطبيعته سعيداً جداً، فالرجال يكونون أكثر سعادة عندما يشعرون بأنهم ينجحون في إشباع الأشخاص الذين يحبونهم، وعن طريق تعلم طلب الدعم بطريقة صحيحة، فأنت لست فقط تساعدن الرجل على أن يشعر بأنه محبوب، ولكن أيضاً تضمنين أن تحصيلي على الدعم الذي تحتاجين إليه والحب الذي تستحقينه.

12- كيف تفهم أولادك .. في مراحلهم السنية المختلفة؟:

إن توجيه الأب والأم لفهم خصائص المراحل السنية المختلفة تجعلها أكثر قدرة على حسن التعامل مع أولادهما أثناء مراحل النمو ثم في مرحلة المراهقة، كما أن هناك مشكلات متكررة في المراحل السنية المختلفة يجب أن يفهم الأبوان أبعادها حتى يمكنهما علاجها، وتجنب تفاقم هذه المشكلات، وسوف نستعرض أولاً خصائص المراحل السنية المختلفة وكيفية التعامل معها، ثم نتناول كيفية حل مشكلاتها.

1-12 خصائص المراحل السنية المختلفة:

إتقان الحفظ (من سن خمس إلى سن عشر سنوات).

وفي هذه المرحلة يكون الطفل قادراً على الحفظ، قادراً على إتقان اللغات؛ ولذلك يستحسن أن يوجهه أبواه إلى حفظ القرآن الكريم، ويمكن أن يتم حفظه في فترة من سنتين إلى



أربع سنوات، ويمكنه كذلك إتقان لغة أجنبية بعد إتقان لغته الأم؛ لأنه يكون سريع الحفظ ويتقن الحفظ في آن واحد، ولكن من سلبيات هذه الخاصية حفظ إعلانات التلفاز، التي قد يكون فيها بعض العبارات الخارجة أو الدارجة التي يجب أن لا يتعلمها الأطفال، وكذلك حفظ أجزاء من أفلام السينما التي تدعو إلى الرذيلة أو إلى العنف، فلا بد أن يحرص الأبوان على مراجعة ما يراه أولادهما في هذه المرحلة، وحتى أفلام الكرتون كثيرًا ما تحتوي على مفاهيم تتعارض مع أصول العقيدة أو الأخلاق، مثل أن يسرق الفأر دائمًا شيئًا من القط، أو فكرة سوبرمان الذي لا يموت ولا يُجرح، مثل هذه المعاني وبعض العبارات يحفظها الولد ويردها على مسامع إخوته وزملائه، وهي مخالفة لعقيدتنا أو أعرافنا.

ويرتبط بهذه الخاصية القدرة على الاستيعاب، وهي من سن 7 سنوات مثلاً، وفي هذه المرحلة يستحسن تعليم الأولاد والبنات مهارات تساعدهم في بناء شخصيتهم، مثل تعليم الأولاد حرفة أو استخدام مهارات الأيدي، وتعليم البنات مبادئ التطريز والخياطة، وتعليمهما كيفية الرسم على الحاسب والإخراج والابتكار، أي جعل هذه المرحلة مرحلة اكتساب خبرات، وذلك لشغل الأوقات فيما هو مفيد، ولبناء الشخصية المتوازنة.

مرحلة النمو البطيء (حتى سن 7 سنوات):

وتتميز بنشاط أكثر ورغبة في المرح وحب اللعب، ويمكن استثمار حب النشاط وحب اللعب تعليمياً، أي تعليم الأولاد عن طريق الألعاب والمرح والنشاط، وهناك كثير من الألعاب التعليمية كمسابقات المعلومات العامة وتكوين الكلمات من الحروف والكلمات المتقاطعة، ومن خصائص هذه المرحلة تأثير الثواب والمكافأة على الأولاد أكثر من اللوم والعقاب؛ ولذا يمكن أن يكون العقاب حرماناً من ثواب، وتستخدم المكافأة التشجيعية بكثرة لدفع الأولاد إلى الاستفادة من النشاط وحب اللعب، واستغلال اللهو المباح في غرس الألفة والمودة بين الأطفال وبين الآباء والأمهات، وتكوين الصداقات، والنمو البطيء للجسم هو الذي يؤدي إلى الرغبة في النشاط والقدرة على الابتكار؛ لذا يستحسن إسناد بعض الأعمال التي تحتاج إلى ابتكار إلى الأولاد، مثل الرسم على الحاسب، أو ابتكار الأشكال بورق الكرتون أو الأخشاب الرقيقة أو الصلصال، وتشجيع التفكير الخلاق لديهم.



حب الاستطلاع (من سن سنتين إلى سبع سنوات):

ويستحسن استغلال هذه الخاصية لاستزادة الأولاد من المعرفة، وإكسابهم خبرات جديدة، بتوجيه حب الاستطلاع لديهم وجهة مفيدة، كما يمكن عن طريق استغلال حب الاستطلاع تعليمهم بعض المهارات، فهناك ألعاب مثل اللوجو والميكانو لتركيب أشكال، وبعضها يمكن أن يتحرك على عجل، هذه الألعاب صالحة للبنين، أما البنات فيمكن أن يتعلمن حياكة الملابس أو الإسعافات الأولية وعلاج الجروح، وكلاهما يمكن أن يتعلم الدخول على بعض ألعاب الحاسب التي تشبع حب الاستطلاع، وفي الوقت نفسه تكسب الأطفال معلومات ومهارات، واليابانيون عندهم فلسفة ترك الأولاد يفكون الأجهزة القديمة أو رخيصة الثمن، بل وتشجيعهم على ذلك، حتى لو لم يتمكنوا من إعادة تركيبها، فالمهم أن يستغل الوالدان مرحلة حب الاستطلاع في الاستزادة المعرفية، وتحسين المهارات اليدوية، وتحسين مهارات استخدام الحاسب، ومهارات الطهي والتطريز للبنات، والمهارات الميكانيكية للأولاد.

التقليد واتخاذ النموذج / القدوة (من سن 4-8 سنوات):

حيث تنظر الطفلة في هذه المرحلة لأمها والطفل لأبيه، وتقلدها ويقلده؛ لذا يجب أن يحرص الوالدان على التحلي بآداب الإسلام؛ ليعطيا أطفالهما النموذج الذي يحتذونه، أما إذا رأى الطفل تناقضاً بين أقوال أبويه وأفعالهما فسوف يفقد الثقة في كل شيء، ولأن هذه مرحلة تعلم المعايير السلوكية - معرفة العيب والأدب والفضيلة - فسيحسن تعليم الأولاد والبنات الحياء، وإرشادهم إلى العورات والحجاب برفق، والدعوة إليه في آخر المرحلة، وإرشادهم جميعاً لغض البصر وقول الصدق وحب الخير ومساعدة الغير، وتعليم الأولاد الرجولة والشهامة وإغاثة اللهفان.

مرحلة تعلم المعايير الخلقية والسلوكية (من سن السابعة إلى البلوغ):

مثل العيب والفضيلة والأخلاق الإسلامية، وتعلم الآداب مثل: آداب المجلس والحديث والاستئذان وآداب الحياء والحجاب، وآداب الشجاعة والشهامة، فيجب تعويد الأولاد على الصلاة من سن سبع سنوات، وضربهم عليها عند العاشرة، وتعويد البنات على الاحتشام في الملابس وفي القول وفي مخالطة الأولاد، وتعويدهم تغطية الشعر تدريجياً، فإذا



وصلت إلى سن البلوغ تكون قد تحجبت تمامًا، ويراعي الأبوان أن سن البلوغ أصبح مبكرًا أكثر من ذي قبل (من تسع سنوات للبنات)؛ ولذا يستحسن البدء في تعليم الأولاد غض البصر والأدب مع الأكبر سنًا وتبجيل المعلم، وكل الأخلاق الإسلامية كما ذكرنا في العادة الرابعة في قسم التربية الخلقية.

وتعليم الأولاد المعايير الخلقية والسلوكية يكون بالقدوة أكثر منه بالكلام، سواء من الأبوين أو المعلمين في المدرسة أو الإعلاميين في التلفاز أو لاعبي الكرة، الذين للأسف أصبحوا هم القدوة، وهي مسئولية الأبوين في هذه المرحلة السنوية، ويكون ذلك بالتركيز على إكساب الأولاد معايير الأخلاق والسلوك التي نهينا إليها رسول الله ﷺ، مع ملاحظة عدم حرمان الأولاد والبنات من المرح الجميل، وأن يعيشوا طفولتهم، ويجب تحبيبهم في الفضائل وليس قسرهم عليها، فكلما أحب الأولاد خلقًا تمسكوا به، وكلما أعجبوا بسلوك حاولوا تقليده.

مرحلة القدرة على تحمل المسئولية (من سن ثماني سنوات):

وهي عندما يلمس الأبوان في أبنائهما استعدادًا لتحمل بعض المسئوليات، وعندها يجب تعريف الولد بدوره كذكر، وتعريف البنت بدورها كأنثى، ويمكن تشجيع الولد بأن يقوم ببعض ما يقوم به أبوه، وتشجيع البنت بأن تقوم ببعض ما تقوم به أمها، فالولد يمكن تكليفه بشراء بعض متطلبات المنزل، أو الاعتناء بأخيه الصغير، أو عمل بعض الإصلاحات البسيطة في المنزل، والبنت تكلف بمساعدة أمها في الطهي والتنظيف والاعتناء بالصغار، ويمكن إرسالها لقضاء بعض المصالح لأمها، وتعليمها الاقتصاد وقيمة المال، وكلا الجنسين يتعلمان كيفية العمل في مجموعة، وبعض صفات القيادة، ويستحسن أن يأخذ المصروف بالشهر وليس باليوم ليتعلم الادخار، وبعض الاستثمار البسيط من خلال أنشطة اقتصادية في المدرسة أو المسجد.

ويواكب هذه المرحلة السنوية وهذه الخاصة ميل الأولاد للاشتراك في الجماعات، كالنشاط المدرسي والمسجدي والكشافة، ورحلات النوادي، ويجب تشجيعهم على ذلك طالما لا يُخاف من الاختلاط المذموم.



عدم القدرة على إدراك الأمور المعنوية المجردة:

في هذه المرحلة يكون الأولاد غير قادرين على إدراك الغيبيات مثل العقيدة، والثواب والعقاب الأخرويين، وهذا يتطلب من الأبوين ربط الأولاد دائماً بواقع محسوس، ولا بد من واقعية بسيطة بحيث يمكن للأطفال التعرف على الخالق وقدرته من خلال التعرف على الكون وروعته، ويتم الحديث عن الخالق وآياته في الكون في حقل أو حديقة، ويستحسن الإكثار من الرحلات إلى الريف، أو يتم بمشاهدة في صور الطبيعة في المجالات، أو برامج الطبيعة والحيوان في التلفاز أو في أشرطة الفيديو، فالمشاهدة والصور تؤثر في الأطفال أكثر من الحديث المجرد.

الأنانية وحب التملك (من سن 2-6 سنوات):

حيث يكون الأطفال غير قابلين لتبادل اللعب مع أصدقائهم أو ضيوفهم، وفي الوقت نفسه يرغبون بشدة في الحصول على ما في أيدي الأطفال الآخرين، ولا بد من تعويدهم وتشجيعهم بالجوائز على خلق التعاون وعدم الأنانية، وبث في روعهم أهمية الإيثار وأن تحب لأخيك ما تحب لنفسك، وتشجيع حب التملك في حث الأطفال على المحافظة على ألعابهم، ومن الشائع أن البنات يكن أكثر حفظاً للألعاب والمقتنيات، وأن الأولاد أكثر رغبة في تكسير الألعاب، ولذلك فلا بد أن يشتري الأب الواعي ألعاباً لا تنكسر من البلاستيك السميك، ولا يشتري الرخيص.

إن حب التملك غريزة بشرية، ولكن المطلوب تهذيب النفس البشرية وحثها على الإيثار من السن الصغيرة، ويبدأ بترغيب الأولاد في البذل وفي المشاركة .. مشاركة الأطفال الآخرين في لعبه ومقتنياته، ويكون ذلك بترغيبهم وليس بترهيبهم، بتشجيعهم وإعطائهم الجوائز كلما بذلوا وشاركوا، وفي الوقت نفسه يعلم الأبوان أن حب التملك غريزة؛ وأن الأطفال يجبون الاحتفاظ بالألعاب والهدايا التي أهديت لهم في مناسبات خاصة، لأنها مرتبطة بذكريات عزيزة عليهم، ولا بأس في ذلك؛ بل إن بعض البنات يحتفظن بدمياتهن وعرائسهن حتى يأخذنها معهن لبيت الزوجية.



مرحلة الإحساس بالظلم:

وهي خاصة لا ترتبط بسن معينة، وإنما ترتبط بالترتيب، فالطفل الثاني عادة ما يحس بهذا الإحساس، إذا كان ذكراً والطفل الأول ذكراً مثله، أو كانت أنثى والطفلة الأولى مثلها، ويبدأ الإحساس بالظلم في سن الإدراك (من خمس سنوات مثلاً)، فيحس أن أخاه الأكبر يسمح له بأشياء لا يسمح له هو بها، وهذا طبيعي لأن الأخ الأكبر قد تكون سنه ثماني سنوات أو أكثر، وعندما يقال للأكبر: خذ بالك من أخيك فيبدأ يأمره وينهاه، وكذلك الأخت الكبرى عندما تلعب دور الأم مع أختها الصغرى تشعر الصغرى بالظلم، لماذا لا يسمح لها بما يسمح به لأختها الكبرى، وتحس البنات كذلك بالظلم في سن المراهقة عندما يسمح للأولاد بما لا يسمح به للبنات، مثل التأخر ليلاً وارتياح النوادي وغير ذلك؛ لأن في المجتمعات الشرقية الحرص على سمعة البنات أكثر من الحرص على حركة الأولاد.

ولا شك أن علاج هذا الإحساس يكون أولاً بالشرح، أي شرح أن الأخ الأكبر أو الأخت الكبرى قد بلغت من السن ما يسمح له / لها فيه بحرية أكبر، وبتحمل مسؤوليات أكثر، وثانياً بالعدل الذي أمر به رسولنا الكريم ﷺ، حتى أنه أكد على العدل في التقيل وليس في الأعطيات فقط، ولا بد أن تتخلص المجتمعات الشرقية من التفضيل الذميمة للذكور على الإناث، حتى أن بعض القرويين لا يورثون البنات أرضاً، ويضطرونهم لبيعها لأشقائهم الذكور بأبخس الأسعار؛ حفاظاً على الملكية الزراعية داخل الأسرة.

مرحلة الخلط بين الحقيقة والخيال (من سن 7-8 سنوات):

وفي هذه المرحلة يبالغ الطفل كثيراً، ويسرد حكايات خيالية مبالغاً فيها، ويسرح بزملائه؛ بل وأحياناً بأمه وأبيه عن ما يحدث في المدرسة، وهذه خاصة عند كثير من الأطفال، ولا يجوز أن يعامل الأب ابنه أو ابنته في هذه المرحلة على أنه كاذب / كاذبة؛ فهي مرحلة وستمر، ولا ينبغي أن يصدق الأبوان كل ما يقوله الطفل عن ظلم تعرض له في المدرسة أو أشياء فظيعة شاهدها، ويعلم أن المبالغة سمة في هذه المرحلة، وتزيد هذه السمة عند الأطفال الأكثر حرماناً، فالطفل المحروم مادياً يبالغ في حكاياته عن ما اشتراه أو ما زاره من بلدان، والطفل المحروم من الحنان يبالغ في حكاياته عما تفعله أمه معه وكيف تفضله على إخوته، ويبالغ الطفل الثاني في التهويل من قدراته؛ عله يستأثر بميزات الطفل الأول الأكبر سناً.



ولا شك أن تفهم هذه السمة، والتعامل معها بحكمة، والصبر على الأطفال، وفي الوقت نفسه تحذيرهم من مغبة تحول الحكايات إلى كذب، كل ذلك يؤدي إلى مرور مرحلة الخلط بين الحقيقة والخيال والمبالغة والتهويل بأقل الأضرار.

12-2 مشكلات المراحل السنية:

12-2-1 مشكلات عادية خاصة بالطفولة:

أ: ألا يُنفذ الطفل ما يقال له ولا يسمع الكلام ويعند: إن الصبر والحزم هما سلاحا الأم في التعامل مع هذه المشكلة .. الصبر على الطفل إذا كانت هناك مساحة أو وقت متاح، والحزم إذا كان لا بد من الخروج من الملاهي أو لا بد من الذهاب إلى بيت جده أو ما شابه، مع مكافأته على الطاعة وحرمانه من بعض المميزات عند العند.

ب: عدم القدرة على التكيف السريع: عند كثرة انتقال الأسرة من مدينة إلى أخرى أو كثرة نقل الأطفال من مدرسة إلى أخرى قد يجد الأطفال صعوبة في التكيف مع الوضع الجديد، والأصعب من ذلك حالات الطلاق أو الهجر، عندما يحس الأطفال بالذنب تجاه هجر الأب للأسرة، كما لو كان الطلاق أو الهجر بسببهم، ولا يستطيعون التأقلم مع أسرة بدون أب، في هذه الأمثلة من الحالات وغيرها لا بد من الصبر على الأطفال، وفي حالة تغيير المدرسة يبين لهم الآباء أنها فرصة وليست مشكلة أو شيئاً سيئاً، فرصة لتكوين صداقات جديدة، ويدعمونهم في الفترة الأولى، أما في حالات الطلاق أو الهجر فالتكيف أصعب، ويحتاج من الأم جهداً أكبر، وهي التي تحتاج إلى من يدعمها أصلاً عن وقوع مصيبة الطلاق.

ج: حب الظهور: بعض الأطفال يكون عندهم حب الظهور أو التفاخر أكثر من اللازم، وصحيح أنه قد يخنفي مع النضج، ولكن لا بد أن يتعامل الأبوان مع هذه المشكلة بحكمة حتى لا تتفاقم، ويشرحان للطفل توجيهات القرآن والرسول الكريم ﷺ في النهي عن الكبر، والمشي في الأرض مرحاً، والتفاخر على الآخرين بالمال أو الجاه، ويلاحظان هل تقل المشكلة مع النضج أم لا؟ ومن الطبيعي أن ينتهي الأب عن أي مظاهر كبر عنده، أو أي كلام أمام أطفاله يحسون فيه أنه مُفضل على غيره أو يتباهى بعمله أو جاهه.

د: الشعور بالنقص: وعلى العكس من المشكلة السابقة قد يحس بعض الأطفال بالنقص بسبب الفقر أو وضاعة الأصل أو العرق (في حالة البلاد التي بها تفرقة عنصرية)، أو بسبب



الشكل أو أي عيب خلقي ظاهر كالحول أو التهته في الكلام أو غيرها، ويمكن أن تكون هذه المشكلة قد انتقلت إلى الطفل من أحد أبويه، أو من الثقافة السائدة في عترته، ويجب أن يكون الأب قدوة في هذه الحالة، ولا يكفي الكلام مع الطفل للتخلص من هذه المشكلة ولكن لا بد من القدوة.

هـ: الثرثرة: وهي عكس ما يعتقد الكثيرون ليست قاصرة على البنات، ولكن كثيراً من الصبية أيضاً يعانون من هذه المشكلة، وتتفاقم المشكلة إذا كانت الثرثرة حول أسرار البيت، ويجب توضيح المعيار الخلقي والسلوكي الإسلامي في هذا الصدد، وتزداد هذه المشكلة في مرحلة المراهقة عند البنات عندما يتحدثون في التلفون كثيراً، ويجلسون للمحادثة على النت بالساعات؛ مما يؤدي إلى إضاعة الأوقات، ولا بد من الصبر على المراهقة، ولكن في الوقت نفسه شغل وقتها بأشياء أكثر فائدة؛ لأنه كما قال الشاعر:

إن الشباب والفراغ والجدة مفسدة للمرء أي مفسدة

12-2-2 مشكلات سلوكية مرضية:

- الخوف وضعف الثقة بالنفس.
- الشجار والعدوانية.
- الخجل المرضي.
- الكذب.
- الغضب.
- العناد.
- السرقة.
- الرغبة في التخريب.
- الغيرة الزائدة.
- التبول اللاإرادي.

وستحدث بشيء من التفصيل عن الست مشكلات الأولى، وباقي المشكلات يمكن للقارئ أن يرجع فيها لكتب تربية الأولاد المتخصصة في مشكلات الطفولة:

الخوف:

الخوف استعداد فطري زود الله به الإنسان ليحمي نفسه ويأخذ حذره من مخاطر الحياة، كما أن القلق والخوف من القادم - وقتياً - أمر طبيعي في الحياة، وتجد أن كل نجاح وتفوق وراءه بعض الخوف والقلق الصحي الذي يدفع صاحبه للإلتقان خوفاً من المنافسين، غير أن كثرة الخوف قد تقعد الشاب أو الفتاة عن العمل، أو تجعله يبحث عن حلول غير واقعية



لإزالة خوفه، كما أن هناك مخاوف مرضية متسلّطة (وسواس) يجب وقاية الأطفال منها، أما المخاوف الطبيعية التي تقبي الأطفال من المخاطر، مثل: الخوف من السقوط من مكان مرتفع، أو الخوف من الغرباء أو الخوف من الظلام أو الخوف من الحيوانات ومهاجمتها لهم، فلا بأس بها إذا لم تزد عن حدها، ولكن الخوف المرضي من الوجود في مكان مغلق، أو الخوف من أماكن معينة لمواقف مؤلمة مر بها الطفل - مثل عيادة الطبيب أو المستشفى - فلا بد من التحلي بالصبر حتى يتخلص الطفل من خوفه هذا، ويمكن أن ينتقل الخوف إليه من الأطفال الكبار المحيطين به لو كانوا من الذين يؤمنون بالخرافات، وينتشر بينهم خوف لا مبرر ولا منطق له، مثل الخوف من الجن والعفاريت، أو انتشار حكايات السحرة الذين يدعون القدرة على تحويل الطفل إلى حيوان، أو غيرها من الحكايات المخيفة؛ فتأثيرها ضار على الصحة النفسية للطفل، ومن أسباب هذا كثرة رؤية أفلام الرعب التي لا تناسب المرحلة السنية.

ورغم أن بعض هذه المخاوف طبيعية تفيد في سلامة الطفل - مثل الخوف من الحيوانات - إلا أن تعويد الطفل على الاعتناء ببعض الحيوانات كالكطة والكلب وزيارة حديقة الحيوان، لإطعام الزرافة والغزالة ورؤية الأسد والنمر، كل ذلك يؤدي إلى ألفة بين الطفل والحيوانات التي سخرها الله لنا، أما المخاوف المرضية الشاذة المبالغ فيها فإنها ضارة بصحته النفسية، ومما يؤدي إلى ظهور هذه المخاوف المرضية أن بعض الآباء يلجئون إلى علاج الخوف بضرب الطفل، أو يلجأ بعضهم إلى استخدام التخويف كوسيلة لعقاب الطفل، أو وسيلة لإجباره على فعل ما يؤمر به، كتخويفه بالشرطي أو الطبيب أو (أبو رجل مسلوخة)، أو تهديده بحبسه في غرفة الفئران، أو بذبحه مثل خروف العيد؛ فكل ذلك من الوسائل السيئة تربوياً؛ لأنها تؤدي إلى ترويع الطفل وإصابته بالجن أو القلق النفسي المدمر.

وقد يصاب الطفل بخوف مرضي من الموت عند موت عزيز عليه، أو استمرار تهديد أمه بأنه إذا لم يأكل بما فيه الكفاية فإنه سيموت، أو المبالغة في حزن الأم على ميّتها، وغير ذلك مما يجعل الطفل يحلم بأحلام مزعجة عن الموت، وقد يخاف الطفل من أشياء وهمية، مثل صوت الريح ليلاً أو صرير الأبواب؛ لاعتقاده أنها أصوات لصوص أو زوار الفجر، أو قد يتوهم وجود رجل مخنّب تحت السرير أو وراء الباب، أو غير ذلك من المخاوف التي تحتاج إلى توضيح وشرح ليتبين الطفل حقيقة الأصوات التي يخاف منها.



وقد تكون مخاوف الطفل ناتجة عن عدم ثقته بنفسه؛ كخوفه من لقاء الزوار، أو خوفه من الكلام خشية الخطأ أو النقد، وبالذات لو كان هذا الخوف مصاحباً لأعراض كالتهمته أو عدم القدرة على نطق بعض الحروف وغير ذلك.

الوقاية من الخوف وعلاجه إذا ظهر:

قد يظهر الخوف المرضي نتيجة القسوة الزائدة أو الإهمال أو التخويف من قبل الأبوين، أو غير ذلك من الأسباب التي سبق توضيحها، ويعالج هذا النوع من الخوف بإحاطة الطفل بمظاهر العطف والمحبة والدعم؛ مما يشعره بالأمن والطمأنينة، فالحب والعناية والرعاية هما ترياق الخوف ودواؤه، مع ملاحظة دعم هذا الحب دائماً بدرجة معقولة من الحزم، كما أن من وسائل التخلص من الخوف تشجيع الطفل على الاندماج مع أقرانه، وعدم الاستسلام للعزلة والأفكار السوداء، وربط كل ما يخاف منه بانفعال السرور، فعيادة الطبيب التي يخافها الطفل نربطها بتقديم الحلوى أو اللعب التي يحبها فيها عدة مرات؛ حتى يرتبط زيارتها بالسرور، ويمكن الاستفادة من الخوف غير المرضي في تنمية شخصية الطفل، وتعويد النظام وعمل الواجب بشرط الاعتدال في التخويف.

الخجل المرضي:

الطفل الخجول طفل بائس، يعاني من الشعور بالنقص وشدة الحساسية والقلق والتشاؤم والخوف من النقد، ونجده دائماً غير قادر على التعامل السوي مع أقرانه، وليس له صداقات دائمة، وكثيراً ما نراه منطوياً على نفسه غارقاً في أحلام اليقظة أو يجتر أحزانه، والطفل الخجول محدود الخبرات؛ لقلته تجاربه، وعزوفه عن الاندماج في الحياة، وأحياناً نجد الطفل الخجول عديم المبالاة، أو متمارصاً؛ ليجذب إليه التعاطف، وأحياناً نجده عداوئياً يثور لأتفه الأسباب، وأكثر الأطفال الخجولين ليسوا مرضى نفسيين ما دام خجلهم وعدم قدرتهم على الاندماج قاصراً على فترة تواجدهم في الروضة - وبخاصة في بداية التحاقهم بها- ولكنهم في أسرهم تجدهم مندمجين، وعلى درجة كبيرة من النشاط.

أسبابه: من أسباب الخجل الشعور بالنقص لوجود عيوب جسمانية لدى الطفل، أو بسبب التدليل الزائد أو اعتماده على والديه في كل شيء، وعدم تدريبه على الأخذ والعطاء لمبالغة أمه في الخوف عليه، أو بسبب القسوة المفرطة أو زجر الطفل وتوبيخه لأتفه الأسباب



-وبخاصة أمام الآخرين - وغير ذلك مما يؤدي إلى خجله وانزوائه، وقد يكون الخجل بسبب ما قد يتصوره الطفل من نقص غير واقعي في جسمه، ولا يجدي في إقناعه بسلامته أي دليل أو مناقشه، أو يكون بسبب التقتير على الطفل مقارنة بأقرانه، أو قلة مقتنياته أو رثاثة ملابسه، كما أن الأم الخجولة المترددة تعود أطفالها الخجل والتردد وعدم الثقة بالنفس.

الوقاية من الخجل والعلاج منه:

لكي يعالج الأبوان الخجل المرضي عليهما أن يُبصِّرا الطفل بالجوانب التي يكون فيها مُبرِّزاً ومتميزاً على غيره؛ كي ينشغل بها عن التفكير في جوانب ضعفه التي تسبب له الخجل، وحتى يتم بناء ثقته في نفسه، فإتقانه لشيء ما يشجعه على الظهور معتزاً بقدرته وموهبته، وللأم دور مهم في اكتشاف موهبة أولادها وتنميتها، وهذا يكسبه الثقة في النفس، والشعور بالأهمية والتقدير، فالطفل مهما كانت استعداداته محدودة فإنه لا بد يملك ناحية أو أكثر يمكنه أن يبرز فيها ويفخر بها، والأم الحصيفة هي التي يمكنها اكتشاف تلك الناحية.

وعلى الأبوين ألا يقارنا بين الطفل وبين إخوته الذين هم أكثر حظاً منه في القدرات الجسمية أو العقلية، حتى لا تضعف ثقته في نفسه ويحس بالخجل، ولا يستخدم إخوته الأكبر منه كأمثلة لتحفيزه؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى أثر عكسي، ويقعده عن الأعمال التي لو قام بها لضاعفت من إحساسه بالإنجاز، وأكسبته الثقة بالنفس.

وعلى الأبوين أن يساويا بين أطفالهما في المعاملة؛ بل ويزدادان رفقاً بالأضعف منهم، فلا يكلفانهم بأعمال تفوق طاقتهم، ويتحسسان الأعمال التي يمكنهم إنجازها بجودة عالية فيشجعانهم عليها، وقد سئل أعرابي عن أحب أبنائه إليه فقال: «الصغير حتى يكبر، والمريض حتى يشفى، والغائب حتى يرجع».

كما يجب العناية بالمظهر الخارجي للطفل، وإعطاؤه مصروفاً موازياً لأقرانه، وإتاحة الفرصة له لزيادة الاختلاط بغيره، وتنمية قدراته الفنية أو البدنية أو اللغوية -حسب قدراته- مما يشجعه على الظهور معتزاً بقدرته، كما يجب عدم العناية الزائدة أو الخوف الزائد على الطفل، وإتاحة الفرصة له كي يتصرف بحرية في أموره الشخصية الخاصة به، ولا يجعله يعتمد على والديه في كل صغيرة وكبيرة، ولا يعملان على صبه في قوالب الطاعة الغارقة في احترام القواعد والأصول، فليتركاه له قدرًا من الحرية في جو من الأمان والطمأنينة، وكل



حالات الخجل تحتاج إلى وقت وصبر وتشجيع وعطف، مع الابتعاد كلياً عن الضغط والتهديد والإرغام، كما تحتاج إلى معاونة كل أفراد الأسرة وكذلك معاونة أساتذته في المدرسة.

الكذب:

يتعلم الأطفال الصدق شيئاً فشيئاً ممن حولهم إذا كانوا يراعون الصدق في أقوالهم ووعودهم وأعمالهم، وبالطريقة نفسها يتعلمون الكذب والخداع وعدم المصارحة، كالطفل الذي يطلب منه أبوه أن يقول للسائل عن أبيه بأنه غير موجود، وهكذا يدرّب طفله على الكذب، والكذب أنواع، منها:

أ- **الكذب الخيالي:** وهو يكثر عند الأطفال الذين لا يستطيعون التفرقة بين الحقيقة والخيال، كما قد يكون الكذب تعبيراً عن أحلام الطفل ورغباته، وبعض الأطفال لا يستطيع تحديد الزمن الماضي بدقة، فيدعي أنه رأى أسداً بالأمس في الشارع، في حين أنه رآه من شهر في حديقة الحيوان، أو يدعي أنه رأى ثعباناً يمشي في الغرفة؛ لأنه رأى ثعباناً في كتاب أخيه، وبالمثل فالطفل الذي يكره الخادم الذي يعمل عندهم لغلظته، ورأى في المنام أن الخادم يسرق طعامه ويضربه، يقوم من النوم يبكي ويدعي أن الخادم فعل كذا وكذا فعلاً وليس في الحلم، وذلك لعدم قدرته على التفريق بين الحقيقة والحلم، وتعالج كل هذه التخيلات والأحلام بتدريب الطفل على التفرقة بين الواقع والخيال بشيء من الرفق، وكلما تقدم في السن أمكنه التفرقة أكثر.

ب - **الكذب الادعائي:** يلجأ الأطفال ممن يعانون الشعور بالنقص إلى تغطية هذا الشعور بالمبالغة فيما يملكون أو يملكه آباؤهم، أو المبالغة في صفاتهم ومواهبهم، وغير ذلك من مظاهر الفخر وتعظيم الذات، على أمل أن يتحقق للطفل الشعور بالتقدير من زملائه أو مدرسيه، وأن يحتل مركزاً متميزاً بينهم؛ فقد يدعي الطفل -كذباً- أن عنده لعباً غالية الثمن جداً وبتقنية متقدمة جداً، أو يدعي أن والده يشغل منصباً مرموقاً إذا كان يشعر بالخجل من طبيعة عمل أبيه، وغير ذلك من الادعاءات، وقد يلجأ الطفل إلى الكذب الادعائي؛ لاستدراار العطف عن طريق التمارض مثلاً، أو إيهام الناس بأنه قد أغمي عليه أو تقيماً ما أكله كله، وغير ذلك مما قد يدعيه الطفل الذي لا ينال القدر الكافي من العطف، أو الطفل الذي



كان مدلاً في صغره ثم تغيرت معاملة والديه بحجة أنه كبر وأصبح في الخامسة من عمره ودخل المدرسة، وعندها يدعي بأن هناك طفلاً قد ضربه أو أن المعلمة تضطهده، أو غير ذلك مما يستدر به عطف الوالدين، ويجب الإسراع بعلاج هذا النوع من الكذب، وإشباع العطف الذي يحتاجه الطفل بالوسائل السوية المعقولة.

ج- الكذب بغرض الاستحواذ: الطفل الذي يعامل بقسوة من والديه نجده يفقد الثقة فيها، ويرغب في الاستحواذ على أكبر قدر من اللعب والحلوى والأشياء، ويلجأ إلى الكذب أحياناً لتحقيق ذلك، فيدعي ضياع لعبه ليشترى له والده لعباً أخرى، أو يدعي أنه مطلوب منه مصروفات للمدرسة في حين أنه يريد لها لزيادة ما معه من نقود، أو لشراء حلوى قد لا يكون في حاجة إليها، وإنما يفعل ذلك ليزيد ما يمتلكه من الحلوى.

د- الكذب للانتقام والكراهية: وقد يكذب الطفل ليسقط اللوم أو العقاب على شخص يكرهه، وهذا من أخطر أنواع الكذب على الصحة النفسية للطفل، وعلى كيان الأسرة والمجتمع ومبادئها؛ لأنه كذب مع سبق الإصرار، ويكون هذا الكذب عادة مصحوباً بتوتر أو مرض نفسي، وهو يُعد تنفيساً لكراهية مكبوتة، وقد يحدث هذا النوع من الكذب مع إخوته بسبب التفرقة في المعاملة؛ لذلك يجب الحذر من اتهامات الأطفال التي لها دوافع انتقامية، ولا يقال: إن براءة الطفل تجعله لا يعرف الكذب. فهذا غير صحيح، كما يجب الإشفاق على الطفل الذي يرتكب مثل هذا النوع من الكذب، وذلك بتخليصه برفق مما يعانيه من دوافع انتقامية وضغوط نفسية، والتي تعد من أسباب اعتدال صحته النفسية.

هـ - الكذب الدفاعي: ينتشر هذا النوع من الكذب في الأسر ذات النظام الصارم، والقسوة الشديدة، وهو من أكثر أنواع الكذب شيوعاً بين الأطفال، والطفل القلق الخائف يدمن هذا النوع من الكذب لدرجة مرضية، ويزداد كذبه كلما عاقبه أبواه بقسوة زائدة، ويصاحب هذا النوع من الكذب الغش والخداع وأساليب التمويه، وقد أجمعت أغلب الدراسات النفسية للأطفال على أن حوالي 70% من حالات الكذب هي من هذا النوع الذي يرجع إلى الخوف من العقاب، وحوالي 10% منها يرجع إلى ميل الطفل إلى الخيال والمبالغة وأحلام اليقظة، وحوالي 20% يرجع إلى أغراض الغش والخداع والانتقام.



و- الكذب الناجم عن تقليد الكبار: كأن يطلب الأب من ابنه أن يخبر السائل عن أبيه بأنه غير موجود، أو يعد الوالدان ابنهما بأنهما سيأخذانه إلى المنتزه ثم يكتشف أنه ذاهب إلى الطبيب، أو يعدانه بحلوى أو نقود كجائزة إذا أطاعهما في أمر ما ولا يوفيان بما وعدا، أو تقول الأم لولدها اشرب هذا الدواء فهو حلو ثم يكتشف أنه مر، أو تعده بأنها لن تفشي سره في ذنب أذنبه ثم يفاجأ بأنها لم تقل لأبيه فقط وإنما تُشنع عليه في كل مناسبة، وقد صدق الرسول الكريم ﷺ عندما سأل أمًا قالت لابنها: «تعال أعطك. قال: ماذا ستعطيني؟ قالت: تمر، قال: أما لو أنك لم تعطه شيئًا لكتبت كذبة» (رواه البخاري وأبو داود).

ز- الكذب المزمن: وهو حالة مرضية يكذب فيها الطفل لا شعوريًا، وهذا الطفل غالبًا يعاني شعورًا شديدًا بالنقص، أو شعورًا بعدم القبول ممن حوله، وقد يلجأ هذا الطفل إلى السرقة- وليس الكذب فقط- لتحقيق رغبته الشديدة في النجاح في شيء، أو هربًا من إحساسه الشديد بعدم القبول والفشل.

الوقاية من الكذب وعلاجه إذا ظهر:

لعلاج الكذب يجب على الأبوبين دراسة كل حالة على حدة؛ لمعرفة الباعث الحقيقي على الكذب، ويجب أن يصارحاً أنفسهما بأخطائهما إن كانت هي السبب (راجع العادة الأولى)، ويجب إشعار الطفل بأهمية الصدق وفوائده وأنه منجاة، وألا يعاقبه بقسوة في حالة استخدامه الكذب الخيالي من وقت لآخر، كما يجب عليهما وعلى مدرسيه أن يكونوا أمثلةً تحذى في الصدق؛ حتى يجعلاه يتخلى على الكذب، وعمومًا فإن علاج الكذب يبدأ من البيئة التي يعيش فيها الطفل للتأكد من الآتي:

- إشباعها لحاجات
- عدم المبالغة في
- تشجيعه على الاعتماد
- الطفل النفسية.
- التدليل.
- على النفس.

ويجب على الوالدين عدم القسوة على الطفل في حالة اكتشاف كذبه؛ بل على العكس يشعره بالحب والتسامح؛ ليعده عن مشاعر الكراهية وحب الانتقام، وعلى المعلمة مساعدة البيت في التعرف على دوافع الطفل للكراهية وتساعد في علاجها، ولا تكتفي بمجرد النصح والإرشاد؛ لأن تأثيرها قد يكون أكبر من تأثير والديه، وفي حالة اعتراف الطفل بالكذب فمن الأفضل الصفع عنه؛ لتشجيعه على المزيد من قول الصدق والاعتراف بالخطأ، كما يجب على



الوالدين الوفاء بكل وعودهما للطفل، وبالذات وعود الأب بحضور عيد ميلاده أو مباراة الكرة لفريق المدرسة، بالإضافة إلى الوعود بجوائز مثل اللعب والحلوى.

الغضب:

يجب التسامح مع الأطفال الذين هم دون الخامسة في حالة غضبهم؛ لأن أعراض الغضب ستتخفف بالتدرج كلما تقدم الطفل في السن، فالطفل الصغير كثيرًا ما يتعرض لانفجارات انفعالية كالبكاء والصراخ وغيرها كلما شعر بعجزه عن حل المشكلات بنفسه، أو لغير ذلك من الأسباب، أما بعد سن الخامسة فيجب التفرقة بين حالات الغضب الطارئة، وحالات الغضب التي تأخذ صفة الاستمرار، فيهتمان بعلاج الأخيرة حتى لا يتعود الطفل الغضب ويصبح خطأ سلوكيًا راسخًا عنده.

ومن مظاهر الغضب عند من هم دون الخامسة: الرفس، وضرب الأرض بالقدمين، وإلقاء الطفل بنفسه على الأرض، والبكاء والصراخ بصوت مرتفع، وإتلاف الأشياء وتكسيرها وغير ذلك، وعلى الوالدين -بمساعدة المعلمة- تدريب الطفل على ضبط غضبه والسيطرة عليه، ويتم ذلك برفق وتدرج؛ لأن المبالغة في وقف انفعالاته قد يصيبه بالبله أو بالبلادة، ولأن الغضب ميل طبيعي فطري لمن هم دون الخامسة، وأغلب أسباب الغضب في هذه السن ترجع إلى تحكم الكبار في تصرفات الطفل، وبخاصة التصرفات التي تتعلق بذهابه إلى الفراش أو تناوله الطعام أو تنظيف نفسه أو قضاء حاجته.

وقد ينفعل الطفل دونما سبب ظاهر، كما في حالة الغيرة وغير ذلك من الأسباب، أما بعد سن الخامسة فتأخذ مظاهر الغضب شكل الاحتجاجات اللفظية كالسباب والتهديد، وقد تأخذ شكل الانطواء والاكنتاب، ويعتبر هذا المظهر الأخير أخطر الأعراض الضارة بالصحة النفسية؛ لأنه قد يدفع الطفل إلى التمرکز حول الذات والتبرم بالحياة والشعور بالمرارة والإغراق في أحلام اليقظة.

وباختصار فإن الغضب عند الأطفال يأخذ مظهرين: أحدهما إيجابي والآخر سلبي، فأما المظهر الإيجابي فيأخذ شكل الصياح أو الرفس أو العض أو غير ذلك، أما المظهر السلبي فيأخذ شكل الانسحاب والانزواء وغير ذلك، والمظهر الثاني أكثر ضررًا؛ لأنه قائم على كبت المشاعر بعكس المظهر الأول (الإيجابي) الذي يفرغ فيه الغاضب من شحنة غضبه، ولذا



نستطيع التفاهم معه للوصول إلى حلول تقلل غضبه، ومن ثم تجعله أكثر استعدادًا للتحكم في غضبه والسيطرة عليه.

وهناك أطفال يتجادون في الصراخ والعناد ويصرون على أن تجاب طلباتهم، فإن أجيت فإنهم يتعلمون من ذلك اللجوء إلى الغضب والصراخ وحدة الطبع لإجابة طلباتهم كل مرة، وهناك بعض الأطفال يتعمدون إحراج أبويهم بالصراخ والعناد لتحقيق رغباتهم عندما يكون هناك ضيوف بالبيت، أو عندما يكونون مع آبائهم في فرح، ويشعرون أنهم -باحتمال كبير- سيستجيبون لهم، كل هذه الحيل يلجأ إليها الطفل اعتمادًا على سابق خبراته في التعامل مع والديه، فيستعمل نوبات الغضب مع الشخص المناسب في الوقت المناسب وفي المكان المناسب، كوسيلة يخضع بها أحد والديه أو كليهما لنزواته وسلطانته.

كما أن عصبية بعض الآباء والأمهات وثورتهم لأنفهم الأسباب وشجارهم، وعدم التوافق بين الأب والأم أمام الأطفال، يؤدي إلى زيادة عصبية الأطفال وثورتهم لأنفهم الأسباب تقليدًا لوالديهم، وقد تؤدي عصبية الوالدين أو أحدهما الزائدة إلى العكس، أي تؤدي إلى سكون الأطفال وخوفهم وانزوائهم، وجنوحهم إلى أحلام اليقظة، كما تؤدي قسوة الأبوين وعصبيتهم وثورتهم لأنفهم الأسباب إلى نوبات الغضب عند الأطفال، وفي المقابل فإن تدليل الطفل تدليلًا زائدًا قد يؤدي هو أيضًا إلى نوبات الغضب المرضية، فالطفل المدلل الذي تجاب مطالبه بسهولة ويسر من والديه ولا يعتمد على نفسه في شيء يصبح ضعيفًا عن ضبط نزواته ورغباته، ويستخدم الغضب وحدة الطبع في تعامله مع الآخرين حتى يلبوا رغباته التي اعتاد أهلها أن يلبوها له.

فالتدليل يُعبر عن عجز الوالدين في إلزام طفلها بأداء الواجبات الضرورية المطلوبة منه؛ لإشفاقهم عليه إشفاقًا مرضيًا؛ بحجة أنه ما زال صغيرًا، هذا الطفل نجده يثور كلما عجز عن تحقيق رغباته الطفولية، ولا شك أن خير الأمور الوسط بين القسوة والتدليل، وإشباع الحاجات النفسية للطفل لا يعني التدليل كما لا يعني القسوة؛ بل يعني معاملته بسخاء عاطفي مع الحزم وسلطة مرنة تحقق ما تريد بالحب.



العناد:

قد يكون العناد مجرد وسيلة لإثبات الذات؛ حيث إن الأطفال جميعاً يمرون في فترة من عمرهم بحالة يميلون فيها إلى إثبات الذات والاعتداد بها عن طريق العناد والتحدي وغيرهما، ويكون ذلك في المرحلة السنوية من 4-6 سنوات، وبمرور الوقت يكتشف الطفل أن العناد والتحدي لا يحقق له رضا الكبار، فيتعلم التعاون والتفاهم والأخذ والعطاء، وغير ذلك من العلاقات الاجتماعية السوية، خصوصاً إذا كان الوالدان والمعلمون على درجة معقولة من الصبر والتعاون والفهم لنفسية الطفولة، أما إكراه الأطفال على الطاعة والمبالغة في الحزم والأمر والنهي فإن ذلك يثبت عندهم الرغبة في العناد والتحدي، حتى يصبح ذلك أسلوباً دائماً لإثبات الذات، بدلاً من الأساليب السوية.

إن الحزم مع المرونة، والأخذ والعطاء مع الطفل، ومنحه قدرًا من الاستقلال في جو من الدفء العاطفي يحول بين الطفل والعناد المرضي، الذي يكون مصحوباً غالباً بنوبات الغضب أو الشجار، أما العناد الخفيف فيستحسن أن يغض الأبوان الطرف عنه، ويستجيبا فيه لرغبات الطفل ما دام لا ضرر فيه، وطالما كانت رغباته في حدود المعقول.

الشجار لدرجة العدوانية:

إن شجار الأطفال ونزاعاتهم ومنافساتهم لبعضهم أمر طبيعي، فهم يتشاجرون مع أقرانهم مهما كانت رابطة الصداقة بينهم، ولكن هذا الشجار يقل عادة كلما تقدم الطفل في السن، أما إذا استمر شجار الطفل كأسلوب للتعامل فإنه يعد انحرافاً سلوكياً وعدوانياً يستدعي اليقظة ودراسة الأسباب ثم علاجها؛ لأن استمرار الطفل في الشجار يدل على عدم نضجه اجتماعياً، وأنه لم يتعلم بعد أساليب التعامل، والصبية يميلون عادة للشجار أكثر من البنات، وكثيراً ما يعقب الشجار تراضٍ وعودة إلى الألفة بينهم.

ومن أهم أسباب الشجار: الغيرة أو الشعور بالنقص، أو الشعور بالاضطهاد من الكبار، أو الشعور بالقلق أو بسبب التنافس على اللعب، أو بسبب اعتداء طفل على ملكيته من كتب أو لعب أو ملابس، وأكثر هذه الأسباب ترجع إلى عدم إشباع الحاجات النفسية للأطفال، أو بسبب اختلال إفرازات الغدة الدرقية، أو بسبب زيادة طاقة النشاط الجسدي، وعندما يتشاجر الأطفال المتقاربون في السن يستحسن تركهم يحلون مشكلاتهم بأنفسهم، ولا يتدخل الآباء أو الأمهات إلا عند الضرورة من أجل التوجيه والصلح دون تحيز.



طرق الوقاية وعلاج حالات الغضب والشجار: على الأم أن تحافظ على هدوئها بقدر الإمكان أثناء ثورة الغضب التي يمر بها الطفل، مع إشعاره بأن من حقه أن يغضب ولكن ليس من حقه أن يعبر عن غضبه بهذا الأسلوب الفج من عض أو رفس أو ضرب، وأنه يجب أن يُعدّل من سلوك الغضب عنده، وفي الوقت نفسه عليها أن تؤكد له أن ما فعله لم يؤثر على حبها له، وأنه لا يزال ابنها المحبوب، لتعلمه التسامح والهدوء في مواجهة المشكلات، أما إذا أصبحت عصبية مع عصبية فلن يمكنها ذلك، ولكن التعامل مع غضبه أو شجاره بأسلوب حكيم وغير انفعالي هو الأسلوب الأمثل، وفي حالة غضب الطفل عند أي مشكلة فيجب ألا يبالغ الأبوان في التدخل في حياة الطفل؛ حتى لا يُضيّقا عليه، ويتركاه لحل مشكلاته، وينبغي عليها عدم طرح مشكلاته أمام الآخرين وهو يسمع، والتفاهم معه حسب المرحلة السنية وحسب رشده العمري، ولا بأس من وعده بالمكافأة في حالة كظم الغيظ اقتداءً بما قاله الرسول الكريم ﷺ.

12-3 مرحلة المراهقة ومشكلاتها:

لأن مرحلة المراهقة هي أصعب المراحل السنية ومشكلاتها هي أصعب المشكلات، فسوف نفردها جزءاً خاصاً بها، وهذه المرحلة قد يمر فيها المراهق بإحدى المشكلات الآتية:

- 1- الرغبة في الانفراد بالنفس والانعزال.
- 2- النفور من العمل والنشاط.
- 3- الملل بسرعة.
- 4- الرفض والعناد.
- 5- الغضب الشديد.
- 6- نقص الثقة بالنفس.
- 7- مشكلات مع التربية الجنسية.
- 8- الاستسلام لأحلام اليقظة.
- 9- شدة الحياء.

12-3-1 خصائص مرحلة المراهقة:

المراهقة -في مجملها- تعتبر أزمة في حياة الإنسان من جميع النواحي والجوانب، من جانب اجتماعي أو انفعالي أو جسمي أو خلقي، وإذا كسب الأبوان المراهق في هذه المرحلة فسوف يكسبانه للنهاية، وإذا خسراه فقد لا يستجيب لهما لمدة طويلة.



الجانب الجسمي:

هو سبب الأزمات كلها في حياة المراهق؛ وذلك لحدوث طفرة سريعة في النمو في هذه المرحلة، هذه الطفرة تبدأ قبل عملية الاحتلام، أو تأتي معها، والمراهقة تبدأ بأول عملية احتلام أو بأول حيضة بالنسبة للفتاة، وتستمر حتى سن التاسعة عشر، فعملية النمو الجسمي السريع والتغيرات الكبيرة التي تحدث بالجسم تجعل معظم الطاقات النفسية تتأثر بمثل هذا النمو والتغير الجسمي، وبالتالي تتأثر الجوانب الأخرى بمثل هذا النمو مثل: الجانب الانفعالي والاجتماعي والعقلي.

12-3-2 أنواع المراهقة:

المراهقة التكيفية:

وهي الطبيعية، والمراهق يمر فيها بسلام من مرحلة الطفولة إلى المراهقة وصولاً إلى الرشد بدون أي مشكلات مع الكبار، ويكون / تكون إلى حد ما مهذباً، ويستطيع السيطرة على نفسه سريعاً.

المراهقة الانسحابية المنطوية:

وتحدث عندما تزيد المشكلات بين المراهق وأسرته ومعلميه والناس، فينطوي وينعزل عن الناس، ومهما فعل أبواه لجذبه إليهما يرفض، وأفضل حل لهذا الحالة هو ربطه بمراهقين من نفس سنه؛ لأن التفاهم بينهم سيكون أسهل.

المراهقة العدوانية المتمردة:

هذا النوع من المراهقين يتمرد على أي شيء، ولو لم يجد من يتمرد عليه سيتمرد على صديقه الحميم؛ فطبيعته الشخصية أنه متمرد، ولا يجيد السير بطريق طبيعي سلس، فهو يريد أن يثبت لمن حوله أن له مكانته ووزنه، وهذه الطبيعة قد تكون نتيجة ظروف بيئية مكتسبة أصبحت سمة شخصية له.

المراهقة المنحرفة:

وهنا المراهق يبالغ في التمرد إلى حد القيام بجرائم حقيقية، والذي يشكل مشكلة لهذا النوع من المراهقين هو الدراسة والامتحانات، فمن يساعده في هذا المضمار يكتسب ثقته، وهناك أيضاً مشكلة مظهره الشخصي، فالذي يساعده ويقبل به كما يريد أن يلبس وأن يظهر



كما يريد سيكتسب ثقته، ومن يساعده بأساليب جديدة للتفاهم مع والديه وإقناعها بوجهة نظره سيكتسب ثقته، وعنده مشكلة أيضًا في التعامل مع الجنس الآخر، وهو يسأل عن كيفية التعامل طالما أن الحياة فرضت عليه ذلك، ويرى أنه لا بد من وجود أسلوب جديد للتعامل، وهذا الأسلوب لا بد أن تفكر فيه هي أيضًا، وعنده مشكلة أو مشكلات في الاختيار التعليمي والمهني، ومن أكثر ما يمثل مشكلة للمراهق أنه يريد الزواج، ولا يدري كيف سيستطيع توفير شقة أو يؤسسها؛ فإمكاناته لا تسمح بذلك، ولا بد من مساعدة والده؛ لأن الدولة لا تقدم حلولاً للغالبية العظمى من الشباب.

12-3-3 النمو الاجتماعي:

لو مر المراهق بطفولة جيدة سيتوفر له نمو اجتماعي طبيعي، ويظهر شيء مهم في حياة المراهق فيكتشف حاجته للجماعة وأن لديه حاجة نفسية هي أنه يريد الانتماء للجماعة، ويكون مُعترف به في هذه الجماعة ومُقدَّر، وإذا كانت تعترف به كإنسان وتلبي له احتياجاته فسيوجد تفاعل جيد بينه وبين أفراد هذه الجماعة، ولكن المشكلة عندما تتعارض معايير الشخصية مع معايير الجماعة (إذا كانت أسرته)، أما لو كانت جماعته هي جماعة أقران من سنه فلن توجد مشكلة؛ لذلك تجد المراهقين يكونون شللاً وجماعات مع أقرانهم، ولا يُجيبون التواجد في أسرهم ولا زيارة أرحامهم، والجماعات المنظمة أكثر جذبًا للمراهقين من غيرها، ولكن لو كانت قائمة على فرض الرأي والسيطرة فستكون منفرة للمراهق.

ولكي يحمي الآباء أبناءهم المراهقين يمكنهم أن يسعوا إلى مساعدتهم على تشكيل جماعات منظمة، وقادتها ليسوا مسيطرين ولا يفرضون رأيهم على الشباب، وفي هذه الحالة ستكون مثل هذه الجماعة أكثر جذبًا للمراهقين، ويجب أن يكون المشرفون على هذه الجماعة شخصيات محبوبة وودودة، وعلى دراية بطرق التعامل مع المراهقين، وألا يكون سنهم أكبر كثيرًا من سن المراهقين.

كيف يساعد الآباء المراهقين؟

- تحمل المسؤولية مبكرًا يؤدي إلى نضج مبكر، والتعامل مع المراهق كرجل -مبكرًا- وإقناعه بالحجة والمنطق تصل به للنضج المبكر.



• القصص المحبوبة، وقصص الأنبياء والصحابة والتابعين تؤثر في المراهق بصفة عامة؛ لأن كثيراً من المراهقين يندمجون في العبادة، وتؤثر فيهم القصص الدينية تأثيراً كبيراً في مرحلة المراهقة بالذات، ورغم أن هناك دراسة أمريكية ذكرت أن المراهق يصل لمرحلة من الشك والإحاد، ولكن في بلادنا فإن ذلك غير صحيح، وغاية ما هناك أن المراهق يثير أسئلة من نوعية: من خلق الله؟ ورغم نهي الرسول الكريم عن هذا النوع من التفكير، فهو لا يخرج من الملة، ويجب توجيه المراهقين لحضور دروس العلم والالتقاء بالعلماء المشهود لهم بالعلم والوسطية لضبط العقيدة لديهم في هذه المرحلة الحساسة من عمرهم؛ لأن المراهق يريد أن يفهم حقيقة الإيمان، ولا يكون إيمانه تقليدياً، وصدق رسولنا الكريم ﷺ عندما قال تعليقاً على آية سورة البقرة -عندما سأل إبراهيم ربه أن يريه كيف يحيي الموتى- فقال: «نحن أحق بالشك من إبراهيم»، وهو الشك الذي يؤدي إلى اليقين.

• المراهق يميل لخدمة البيئة بإخلاص شديد، وعندما يشعر أن هناك من يحتاج مساعدته حقيقة فإنه يساعده بسعادة وبدون مقابل؛ ولذلك يجب ترشيد حركته واستغلال هذه الرغبة لدى المراهق في برامج بيئية حقيقية، يحس فيها بالإنجاز والتقدير.

4/3/12 النمو الخلقى:

مرحلة النمو الخلقى في المراهقة تسمى - بصفة عامة- مرحلة السعي إلى الكمال، فالمراهق لا توجد لديه معايير محددة ولا وسطية في أحكامه، فعندما يحكم على شخص يقول: إنه أفضل شخص في الدنيا أو أقدر شخص في العالم، حتى عندما يحدد لنفسه معايير أخلاقية للتصرف في حدودها فإنه يحدد حدوداً قريبة من الكمال، وعندما يحاول تطبيقها في الواقع لا يستطيع، فينغلق على نفسه، ويهرب إلى عالم أحلام اليقظة، وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فعلى أبويه دور مهم في هذه المرحلة، وهو مساعدته على عدم التطرف، وأن ينمو أخلاقياً بلا تفريط أو إفراط من ناحية الأخلاق.

وهناك مشكلة في الفجوة التي تصنعها المناهج المدرسية بين العلم والدين، ولو زادت هذه الفجوة عن حد معين فيمكن أن يصل المراهق إلى مرحلة الشك في تعارض العلم حقيقة مع الدين، والحقيقة أنه لا تعارض بين العلم اليقيني والدين (اليقيني)، أما الظني منها فيفسر حسب الأقوى (إذا كان كلاهما ظنيين)، وعندما يتعرف المراهق على الله أكثر، ويأخذ العلم



عن شيخ وليس من الكتب، فيمكن لهذا الشيخ إزالة أي التباس في هذا الصدد، ولذلك فلو تعرض المراهق لتربية دينية سليمة فلن يخرج من مرحلة المراهقة إلا ومفاهيمه الدينية واضحة ومعتقداته سليمة؛ لأنه هو نفسه سيبدل مجهودًا لمعرفة ما غمض عليه.

12-3-5 مشكلات مرحلة المراهقة:

الرغبة في الانفراد بالنفس والانزاع:

عندما ينمو جسم المراهق بسرعة يصبح غير متألف مع إخوته أو الآخرين، وتصبح لديه رغبة في الانفراد بنفسه لفترات طويلة؛ لأنه خسر أصدقاءه القدامى (الأطفال الأصغر منه)، ولم تتح له الفرصة لتكوين أصدقاء جدد، ولم تصبح له بيئة جديدة يجد فيها مشكلاته بعينها، فيفضل العزلة عن الآخرين، ويعيش في أحلام اليقظة، ويجد فيها الكثير من المتعة، ولن يستطيع اختراق هذه العزلة إلا الشخص الذي يثق به المراهق، وهو قد يكون مراهقًا مثله أو شخصًا من الراشدين استطاع أن يكسب ثقته.

والحقيقة أنه ليس من السهل كسب ثقة المراهق إلا بعد المرور بسلسلة طويلة من المحاولات، هذه المحاولات تبدأ بالكلام مع المراهق عن النواحي التي يجهلها وخاصة الجسدية؛ لأن الناحية الجسدية تجذب انتباه المراهق، وتربكه للتغيرات الكبيرة التي تحدث في شكله (الشارب واللحية للشباب، والصدر للفتيات)، ويبدأ يهتم بمواطن الجمال ومواطن الجذب في الجنس الآخر، وتبدأ هذه الأفكار تسيطر عليه، وبعد أن كان يستجيب لما تريد أمه أو أبوه أن يرتديه أصبحت الأزياء تجذب انتباهها / انتباهه، ولذلك فالمفروض على أحد أبويه أن يتحدث معه ويرشده سواء بالنسبة لمشكلة ملبسه أو مظهره، وليس هناك بأس أن نعطيه ثقة بنفسه ليختار ما يشاء من ملابس مع إرشاد بسيط، فالله خلق الأذواق مختلفة، ولولا اختلاف الأذواق لبارت السلع، ولم يخلق الله إنسانًا قبيحًا، فكل إنسان له مواطن الجمال الخاصة به، فيمكن للأب أن تمدح مواطن الجمال في ابنتها التي ليست على مستوى عالٍ من الجمال الشكلي، ويمكن للأب أن يساعد ابنه في حلق لحيته وتسريح شعره، بحيث يقترب كلاهما من المراهق بأسلوب غير مبالغ فيه، ولكن لا بد من الحذر من المبالغة في المديح، وخاصة من جانب الأم حتى لا يفقد / تفقد ثقتهما في آراء أمها، وتعتبر أن كل ما تقوله مجاملة وليس صحيحًا.



وليحاول كل من الأبوين معرفة ما يفكر فيه المراهق وما يشغل ذهنه من مشكلات، وهذا ليس بالأمر الصعب، ثم يبدأ في محادثته عن مشكلاته، ويعرض مساعدته، ولا يفرض رأيه عليه، ولا بد أن يضع في ذهنه أن فترة المراهقة هي فترة أزمة، فليبحث الآباء والأمهات عن أسباب الأزمة في الواقع الاجتماعي الذي يعيشه المراهق؛ حتى يستطيع أن يصاحبه كما أوصى الرسول الكريم ﷺ، والحقيقة أنه يحدث انعزال مفاجئ للمراهق عن الأسرة وأنشطتها، والمراهق هنا يكون كالمحلق في الهواء في مرحلة انعدام الجاذبية، ينتظر من يجذبه إليه، فأى شخص يتعامل معه معاملة جيدة وباحترام لشخصيته واهتمام حقيقي بمشكلاته سوف يكسب ثقته، وعندها يسلم المراهق نفسه لهذا الشخص تمامًا، ولذلك فربط المراهق بشخص أكثر نضجًا من أقرابه أو جيرانه ليكون مرشدًا له لعبور فترة المراهقة يساعده كثيرًا على اجتيازها بسلاسة أكثر.

النفور من العمل والنشاط:

في الحقيقة فإن النمو الجسمي السريع يستهلك الكثير من طاقة المراهق، فيكون دائمًا متكاسلاً ليس عنده طاقة، ورغم أن هذا شيء سيئ فإنه لا إرادة له فيه؛ حيث يجد نفسه دائمًا يريد أن يأكل وينام، وليس عنده طاقة لكثير من النشاط، ولا يستطيع بذل أي مجهود آخر، فهو / هي دائمًا مجهد؛ لأن النمو الجسمي السريع قد استهلك معظم طاقته ويجعله مستهلكًا ومجهدًا.

ولو لام الأبوان المراهق على الكسل وعدم إنجاز الأعمال التي يكلف بها فقد يدخلاه في دائرة مفرغة؛ لأنها عندما يلومانه يفقد ثقته بنفسه، فيتعرض لمزيد من الكسل والعناد، فيزداد لومهما له ... وهكذا، والحقيقة أن المراهق لم يصبح غيبًا وإنما دائمًا يكسل في أداء واجباته المدرسية ويفتقد التركيز، سواء في الفصل أو البيت، وغاية ما هناك أن النواحي العقلية يحدث فيها نمو بطيء جدًا بالنسبة للنمو الجسدي السريع، وليس هناك توقف في النمو، ولكن النمو العقلي البطيء لا يمكنه من إنجاز الواجبات المنوطة به، ولذلك فينبغي للمعلم الفطن أن يدرك أن المراهق لا يجب أن يكلف بواجبات ذهنية مُجهدة كثيرة، ولو كلف بواجبات ذهنية كبيرة فلن يستطيع أن يقول للمعلم إنه لا يستطيع عملها؛ لأنه يجب أن يفتخر بنفسه وبإمكاناته، وهو متخيل أنه يستطيع فعل كل شيء، ولكن عند تنفيذ ما يكلف به فلن يستطيع إنجاز هذه الواجبات، خصوصًا إذا كان معظمها عقليًا، وليس معنى هذا إلغاء الواجبات أو



تعطيل دراسته، ولكن معناه تقليل بعض الواجبات غير الأساسية، مثل حفظ القرآن، أو المواد الإضافية الزائدة عن المنهج الطبيعي.

ويراعي الأبوان والمعلمون أن المراهق لن يكون ماهراً في حل المشكلات؛ لأنه لو كان يستطيع حل المشكلات لحل مشكلته هو، وإنما هو لا يستطيع أن يبذل المجهود الذهني الكبير الذي كان يبذله من سنة مثلاً.

الاهتمام بالتغيرات الجسمية:

ومظاهرها عند الشباب الاهتمام بالرياضة؛ كرياضة كمال الأجسام وحمل الأثقال، والاهتمام ببناء العضلات، وهذه خاصية إيجابية؛ لأن الاهتمام بالرياضة يجعله يستغل الوقت استغلالاً مفيداً، والمؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف، وقوة الجسم تعطي للمراهق ثقة بنفسه، أما الفتيات فيزيد اهتمامهن بأجسادهن وبالتغيرات التي تحدث فيها مثل زيادة حجم النهدين، وعادة ما تكون الفتاة خجولة أن يراها أبوها أو إخوتها بقميص النوم، ثم يتطور اهتمامها بجسدها وشكلها فتقضي الساعات أمام المرآة، وتبدأ في التزين عند الخروج من المنزل، وتبدأ تستحسن كلمات الإعجاب بشكلها من الجنس الآخر، ولا بأس من إرشادها برفق إلى آداب المرأة المسلمة، وكيف أنه لا يجب أن يطلع على زينتها من ليس محرماً لها، وكيف أن الله فرض على النساء المؤمنات الحجاب حتى يُعرفن فلا يؤذين.

وبعض المراهقين ينتابهم إحساس بالجوع الدائم، ويتميزون بالأكل الكثير، ولا بأس بذلك؛ لأن أجسامهم تنمو بسرعة، ولكن لا بد أن تلاحظ الأم أعراض البدانة، وتنبه أولادها من أن البدانة تسبب أمراضاً كثيرة، وتسبب أوجاعاً في المفاصل وحماً على القلب، ولا بد أن يتناسب وزن المراهق مع طوله، وتحرص الأم على معرفة الوزن لترشيد الأكل.

الاسترسال في أحلام اليقظة:

المراهق عادة يتصور أن كل الناس ضده، وأنه مظلوم، ودائماً ما يتخيل أنه بطل، وتخيّل هي أنها أميرة سيأتي فارس على حصان أبيض ليخطفها، والمراهق يجد متعة في أحلام اليقظة، ويضيع فيها وقتاً ليس بالقليل، وكلما واجهته مشكلة يسرح في أحلام اليقظة بدلاً من أن يحاول حلها، وكلما اندمج المراهق في أحلام اليقظة كان أبعد عن الواقع، ويضيع أوقات المذاكرة وأوقات ذكر الله فيها، ويجب على الأبوين أن يأخذوا بيده / بيدها للتخلص من هذه العادة، بتعريفه بعيوبها وأهمية الوقت، وأن



الوقت هو الحياة، ومساعدة المراهق على حسن توظيف وقته؛ لأن عملية توظيف الوقت شيء مهم، ومن أخطر الأشياء على المراهقين بالأخص.

الرفض والعناد:

الشباب المراهق في الحقيقة أصبح رجلاً، وهو يريد أن يثبت لأسرته أنه أصبح رجلاً، وهم لا يزالون يعاملونه على أنه طفل - وخاصة أمه - فيستخدم العناد ورفض آرائهم؛ ليعرفهم أنه كبر، وأنهم لا بد أن يعملوا له ألف حساب، والفتاة المراهقة تريد أن تختار ملابسها بنفسها، وتختار الأزياء الشبابية التي لا تعجب أمها، وترفض لبس ما تشتريه أمها بعناد، وكلاهما طبيعته - في هذه الفترة - رفض الأوامر وخصوصاً من الأم، فهي التي كانت تعطيهم الأوامر وهم أطفال لعدم وجود الأب غالباً، فهو يريد أن يفهمها أنها مهما كانت فهي امرأة وهو رجل، وهي تحس بالغيرة من أمها، وتريد أن تستأثر بأبيها - وخاصة إذا كان على علاقة طيبة معها - ويجب أن يعامل الأبوان المراهق على أنه راشد، ويحترما آراءه ويستشيراه، ولا بد لهما من كسب ثقة المراهق من بداية فترة المراهقة، والسير معه خلالها كصديق كما قال سيدنا علي عليه السلام: «لاعبه سبعا، وأدبه سبعا، وصاحبه سبعا»، والمقصود أن المصاحبة ليست عندما يبلغ أربع عشرة سنة بالضبط، وإنما منذ بداية المراهقة، فتكون المصاحبة على أساس أن التفاهم مع المراهق مبني على الإقناع والمناقشة والحوار دون إرغام، وكل مشكلة تتم مناقشتها بهدوء، ويفكران معه / معها في حلول لها، ولا ينتظران منه الحل الصحيح، ويوجهانه تجاه هذا الحل، ولا يفرضانه عليه.

وحتى عندما يكون المراهق في موقف فيه عند ومكابرة فيطلبان منه تفسيراً لهذا الموقف فلن يجد حجة، ويتم الاتفاق معه على أساليب معالجة الأمور، اتفاق رجل لرجل، ويكون مطالباً بفعل ما تم الاتفاق عليه ليثبت أنه رجل. أما إجباره على فعل ما يريد الأب، أو إجبار الفتاة على فعل ما تريده الأم سيفعله المراهق مرة أو مرتين وهو متذمر، ثم يدخل في دائرة جهنمية من العناد والرفض للأوامر، ثم الرفض لسلطة الأبوين، ثم لسلطة المدرسة، ثم لسلطة الدولة، ويمكن أن ينحرف تماماً إذا كان له أصدقاء سوء؛ لأن دائرة العناد تتسع؛ من الأم، ثم تعمم إلى الأب، فسلطة المدرسة، فسلطة المجتمع والدولة، وكل ذلك لأنه في البداية لم يتم التفاهم معه، وإنما كانت أوامر للتنفيذ.



وإذا رجعنا إلى مقولة سيدنا علي ؑ نجد أن مرحلة التأديب تبدأ عند سن السابعة وقد تبدأ قبلها بسنة، فالمقصود هو مرحلة الطفولة الوسطى والمتأخرة، ومرحلة المصاحبة لا تبدأ فجأة عند سن الرابعة عشرة، وإنما من سن الثانية عشرة يجب أن يخصص الأبوان وقتاً لكل ابن أو ابنة على حدة، كما بينا في العادة الثالثة، ويجب أن تنتهي مرحلة العقاب ويستبدلها بالقرب من المراهق ومحاوله فهمه، ويكفي التوبيخ أو الحرمان من المميزات في حالة الإصرار، ويجب ألا ينهر المراهق علناً أو أمام أصدقائه، ومن ينجح في موضوع المصاحبة يستطيع قيادة المراهق بسهولة ويسر.

نقص الثقة بالنفس:

نتيجة التغيرات السريعة في جسمه، ونتيجة أنه أصبح يُنظر إليه كرجل وهو ما زال في نهاية مرحلة الطفولة يبدأ المراهق يشك في قدراته، وهذا الشك يجعله يرفض المهام المطلوبة منه؛ خوفاً من الفشل، ويجب على الأبوين منحه الثقة بنفسه، وليس تقليلها بالنقد، ولو فعل عشرة بالمائة صواب يمتدح، ويقال له هذا جيد، ولكن في المرة القادمة نريد منك أن تفعل كذا وكذا، فسيجد أنه في المرة القادمة يعطي عشرين بالمائة، فالتربية عملية طويلة تحتاج لوقت وصبر، ويكفي الأبوين اكتساب ثقة المراهق حتى لو لم يستطيع أن يصل به إلى إتقان ما يطلبانه منه.

فالثقة بالنفس تقل بسبب النمو السريع، وبسبب الضغوط الاجتماعية المستمرة؛ لأنه كبر وأصبح رجلاً، ويتنظر منه أن يتصرف كالرجال، ويطلب منه أعمال الرجال، ولكنه في الحقيقة لا يستطيع القيام بها، كما أن نقد الكبار لتصرفاته -خصوصاً الأب والأم- ومقارنته مع إخوته أو مع أقرانه المتفوقين هو أسلوب تربوي غير سليم، ويزيد من فقدان ثقته بنفسه.

12-3-5 أسلوب التعامل مع المراهق:

أولاً في مرحلة المراهقة المبكرة (من 12 - 15 سنة للأولاد ومن 10 - 14 سنة للفتيات)

يجب على الأبوين أن يقوموا بما يلي:

- امنحه/ امنحها الثقة في النفس: كما أسلفنا يطرأ على المراهق في هذه المرحلة تغيرات جسمية كبيرة؛ مما يسبب له رغبة في الانفراد بنفسه والعزلة؛ حيث يعتقد أنه فقد أصدقاءه وأصبح أكبر منهم، ويعتقد أن المجتمع صار يفرض عليه قيوداً لما يصح وما لا يصح له أن



يفعله، فحتى لا يخطئ أو يُكبّد نفسه عناء التكيف مع هذا المجتمع بوضعه الجديد يلجأ إلى الانفراد والعزلة، ودور الأبوين هنا أن يمنحا المراهق الثقة بنفسه، وأن يُشعراه بأن حياته تسير بصورة طبيعية، وأن التغييرات الجسمية مرتبطة بالانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة / الأنوثة، وأنه لا شيء يُحجّل في ذلك.

وإعطاء المراهق الثقة بنفسه يكون بمدح صفة معينة فيه أو تصرف جيد قام به - مع عدم المبالغة؛ لئلا تأتي بنتيجة عكسية - بحيث يكتسب الثقة بنفسه، ويعود ليندمج مع المجتمع حوله.

• ألا يشعر بأن أبويه يراقبان تصرفاته: هذه السن تتميز بعدم توازن النمو الجسمي وعدم توافقه؛ مما يؤدي إلى ظاهرة عدم تأزر الحركات عند المراهق، مما يجعله يلجأ إلى تقليد الكبار ومن حوله دون أن تكون نيته أن يسخر منهم، وشعور المراهق بأن من حوله يراقبونه ليحكموا على تصرفاته يجعله يلجأ إلى حيل عكسية ليظهر بمظهر يُرضي أسرته أو معلميه، ورغم أن الأبوين مسئولان عن أصدقاء أبنائهما وحسن اختيارهم فلا يجوز أن يتصنتنا على الولد أو البنت عند الحديث في الهاتف، ولا ينبغي أن يدخلنا على أجهزة الحاسب الآلي - إلا في حدود - ليعرفا ماذا كان يكتب في المحادثة، وهل انتهت محادث شبابًا، وينبغي أن تكون المصارحة - لا التجسس - هي أساس العلاقة بين الأبوين وبين المراهق؛ لأن القرآن الكريم نهى عن التجسس، ولأن الأبوين يجب أن يعاملا المراهق على أنه رجل / امرأة بالغ راشد قابل للنقاش والإقناع.

فيجب على الأبوين ألا يجعلوا المراهق يحس أن تصرفاته مراقبة، ومع ذلك يحاولان معرفة أصدقائه، ومن تتحدث معهم ابنتهما في التليفون أو على النت، ويحاولان التعامل مع المراهق كإنسان ناضج راشد مسئول، وبالنسبة للتقليد يجب مناقشة البنت أن هناك أعمالاً حسنة يمكن تقليدها وأعمالاً لا يصح تقليدها، حتى لو كانت خالتها أو عمتهما هي التي تعمل هذه الأعمال، ولكن دون أن تحس البنت أنها مراقبة، وكلما كان الأب صديقاً لابنه (صاحب) والأم صديقة لابنتها كان صحيح هذه التصرفات أسهل دون تجسس.

• التنوع في الوسائل والأساليب التي يتبعانها مع المراهق: إن سمة الملل صفة مميزة لهذه المرحلة، وعليه يجب الابتكار والتجديد في التعامل مع المراهق وتوجيهه، فلا يستعملان أسلوبًا واحدًا للتوجيه دائمًا، مثل عمل لقاء للأسرة ومناقشة مشكلات الابن / الابنة المراهق، ويكون



التوجيه مرة من خلال لقاء الأسرة، ومرة في رحلة خلوية على الدراجات أو نزهة نيلية مع المراهق/ المراهقة بمفرده، ومرة عن طريق المعلم أو الخال أو العم، ومرة بحضور درس ديني عن خلق المسلم أو أصدقاء السوء، ويجب أن يتعد المعلمون والمشرفون على المراهقين عن تكليفهم بأعمال أو حضورهم دروساً تحتاج إلى التركيز الذهني لفترات طويلة؛ دفعاً للملل.

• إعطاء الفرصة للانطلاق المباح: لأن المراهق يشعر في هذه السن بالقيود الطارئة المفروضة عليه /عليها - وبالذات الفتيات؛ حيث الأم دائماً تقول لابتها لا تفعل كذا ولا تلبسي كذا ولا تكلمي فلاناً؛ لأنك كبرت وأصبحت امرأة، ولم تعود طفلة الآن، وليست أمها فقط، وإنما المجتمع كله يفرض عليها قيوداً وسلوكيات يجب عليها اتباعها، ودور الأبوين هنا هو السماح لها ولزميلاتها بالترويح والانطلاق والترفيه البريء عن أنفسهن، وكذلك الفتيان لا بد لهم من الرحلات والأنشطة الرياضية والترويحية؛ لأنهم في مرحلة سنية صعبة، تحتاج إلى كثير من تفرغ الطاقة والمرح لمواجهة هذه الصعوبات، ولا بأس من تفهيم الفتيات حدود الدين للمرأة التي بلغت من حيث الجري مثلاً أو المزاح مع الأولاد بالأيدي، مع ضرب المثل والقذوة بالأم والمعلمة، وكذلك تفهيم الأولاد أن الله نهي عن السخرية والمزاح خارج حدود الأدب.

ولا شك أن انتشار ظاهرة تحرش المراهقين بالمراهقات في الشوارع والجامعات وأماكن العمل أصبحت ظاهرة بالغة السوء في المجتمع؛ نتيجة البعد عن الدين؛ مما يجد كثيراً من قدرة الفتيات على الانطلاق المباح الذي يحتجنه بشدة، ولا بد من محاربة هذه الظاهرة بكل شدة.

• احترام ذات المراهق: في هذه المرحلة لا يجوز استمرار معاملة المراهق كطفل، أو الاكتفاء بإلقاء الأوامر عليه، وأن ذلك يصح وذلك لا يصح، ولا يؤخذ رأيه أو يهتم به في شؤون الأسرة، على العكس يجب إشعار المراهق أن رأيه مهم للأسرة، وأنه أصبح رجلاً مسؤولاً، فلا يؤمر، وإنما يتم إقناعه بفعل الصحيح وترك القبيح، ويجب الانفتاح على المراهق وقد يكون الأب أقرب إلى ابنته المراهقة من أمها، والعكس، ولا بأس في ذلك، ويجب على الأبوين احترام آراء وذوات المراهقين، وإشراكهم في اتخاذ قرارات الأسرة المهمة، كالانتقال إلى مدينة أخرى، أو السفر إلى الخليج مع الأب أو غير ذلك، المهم أن يحس المراهق أنه أصبح كبيراً وله رأي وله ذات تحترم، ولا ينبغي اصطناع ذلك، ولكن يجب أن يكون الأبوان مقتنعين بأن رأي ابنتها / ابنتها المراهق مهم فعلاً، وأن أي شيء يؤثر في حياته لا بد أن يؤخذ رأيه فيه قبل اتخاذ الأب قرار الانتقال للعمل في مدينة أخرى أو بلد آخر.



• مناقشة آرائه كلها ولو كانت تافهة: حيث إن المناقشة تعطي له إحساسًا بالذات وتدفعه للتفكير وتدفع عجلة النمو العقلي الذي يسير بطيئًا في هذه السن، كما أن اتباع مبدأ الإقناع يعوّد المراهق على احترام رأي الغير وأخذ آرائه في الاعتبار، وعلى الأبوين أو أحدهما فتح أبواب الحديث مع المراهق، والنقاش معه حول آرائه، وعدم تسفيهاها، مع تجنب الجدل ومحاولة اتباع المنهج العلمي في التفكير حول أي موضوع.

• البعد عن التوجيه المباشر اللاذع: لا يقوم الأبوان بالتوجيه المباشر إلا عند الحاجة القصوى، وكلما أمكن تحقيق الهدف التربوي من خلال التوجيه غير المباشر كان ذلك أفضل؛ حتى لا يدفع المراهق للعناد، أو إلى عدم الثقة بالنفس، مع تجنب السخرية والتوجيه اللاذع تمامًا، مهما كانت سخافة أعمال المراهق.

• اكتشاف مواهبه وتنميتها: وفي هذا مساعده على ملء وقت فراغه، وبالذات الفتيات؛ لأن الصبيان دائماً يلعبون الرياضة، وتنمية الموهبة مهمة حتى لا يشعر بالملل أو يتجه إلى النت والمجلات، وتضييع الوقت فيما لا يفيد، ولاكتشاف الموهبة لدى الابن / الابنة يستحسن أن تحضر الأم دورة أو تقرأ كتابًا في هذا الموضوع، وهذه الموهبة قد تكون صوتًا جميلًا فيشارك في فريق المدرسة للإنشاد، أو موهبة أدبية فيشجع على كتابة الشعر أو القصة القصيرة، أو موهبة رياضية فيصرف عليه الأب بحيث يتدرب ويشارك في المسابقات، وتحقيق المراهق لذاته من خلال تنمية موهبته تدفع ثقته بنفسه عاليًا، وكذلك إحساسه بذاته، وتجعله يمر بمرحلة المراهقة بسهولة وسلامة بعيدًا عن العادات السيئة.

• إسناد بعض المهام إليه: يجب على الأب الاستفادة من ابنه المراهق في مساعده على إخراج التقارير باستخدام الحاسب، أو مساعده في بعض الإصلاحات المنزلية، أو شراء الطلبات أو حتى إصلاح السيارة بعد استخراج رخصة القيادة، كما يمكن أن تستفيد الأم من ابتها المراهقة في الاعتناء بالصغار أو أعمال المنزل أو الطهي إذا كانت تحب ذلك، كما تسند لها بعض أعمال التدبير المنزلي، وإعداد ميزانية البيت؛ حتى تحس بأنها كبرت، وتعطيها الثقة بنفسها.

• أن يجد / تجد في الأب والأم كل شيء: وهذا هو ملاك الأمر كله، أن يجد / تجد في الأب والأم الصديق والأخ والموجه، بحيث يملأ فراغه العاطفي بالبسمة الحانية والتوجيه الرقيق والصدقة الحميمة والاهتمام الصادق، ويجب ألا ينشغل الأب عن أبنائه - وبالذات في مرحلة



المراهقة - بالسعي للحصول على مزيد من المال، وإنما ينبغي عليه أن يكون متوازنًا، كما قال سَلْمَانُ ﷺ: «إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ». ثم قال النَّبِيُّ ﷺ: «صَدَقَ سَلْمَانُ» (رواه البخاري).

الخلاصة أن فهم خصائص كل مرحلة سنية - وبالذات مرحلة المراهقة - هو مفتاح حسن التربية وحسن توجيه الأولاد، وهو في الوقت نفسه مفتاح الثقافة الأسرية الجميلة، وإذا تواكب هذا الفهم مع لقاءات فردية للأولاد والبنات مع الأب والأم - وخاصة المراهقين - لأثمر ذلك صداقة تتميز بالانفتاح والصراحة، ويساعد ذلك الأبوين على حسن التوجيه غير المباشر، وعلى تجنب الأولاد والبنات الكثير من المشكلات - خاصة في مرحلة المراهقة - ولأمكن قيادة سفينة الأسرة بسلاسة ويسر وحب.



