

القسم الأول: مهارات التربية الشخصية

الفصل ١: الشخصية المتوازنة

- الركائز: قوة الإيمان وسلامة العقيدة
- القدوة الحسنة
- المبادئ: الوقاية خير من العلاج
- تغيير الذات
- الصفات: القدرة على الحب (حب الله - حب الرسول - حب الذات - حب الآخرين)
- ثبات الموقف (عدم التردد)
- الملاحظة الثاقبة الدائمة
- القبول المطلق
- الملاذ الآمن
- الرؤيا الواضحة (الغاية - الهدف - الوسيلة)
- المهارات: ملكة الحوار
- ماذا نستعمل في عملية الحوار
- كيف ينجح الحوار
- القيمة الذاتية (الخطوات الاثنتي عشر التي تعزز القيمة الذاتية)
- القدرة على التكيف
- المشاعر التي تحد من القدرة على التكيف
- القلق
- الغضب
- عوامل تعزز التعبير برد فعل غاضب
- كيف يكون التعبير عن الغضب
- كيف تعرف بانك إنسان غاضب
- خطوات التحكم بالغضب

وسائل تعزيز القدرة على التكيف

ملكة حل المشكل

ملكة حل النزاع

● التدريب على المسؤولية ومن ثم الاستقلالية

● إدارة الوقت (النظام).

أسلوب الإدارة

● الملائمة الذاتية الضبط الذاتي

مراقبة السلوك الخارجي

تقييم السلوك أو الإنجاز الذاتي

تحديد نتيجة أو عاقبة هذا الإنجاز لأنفسنا

الفصل ٢: مهارات تغيير الذات

الفصل ٣: مهارات في التربية «لماذا» أم «كيف»؟

الفصل ٤: مهارات تغيير «المفهوم» وتغيير «السلوك».

الفصل ٥: مهارات «تقدير الذات»

الفصل ٦: مهارات راحة البال.

الصدقة مع النفس

جهاد النفس

الفصل ٧: مهارات الصداقة

الصدقة مع الآخرين

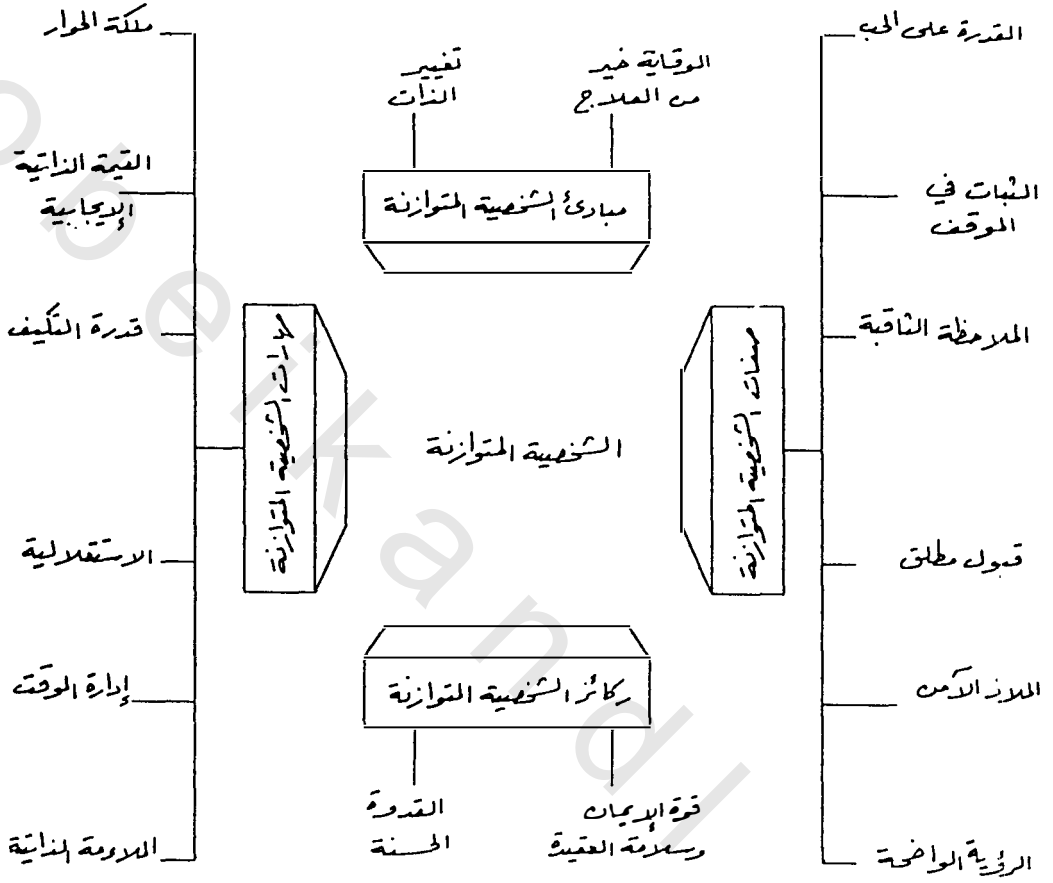
الصدقة بين الأزواج

الفصل ٨: مهارات السلوكيات اليومية

(صباح الخير - لو سمحت - السلام عليكم - الاستئذان -

بسم الله - النظافة الشخصية - نظافة البيئة - آداب البصر -

الهاتف - الاحترام - خلق المسلم).



* هذا الرسم يرمز إلى أن توازن الشخصية لا يتم إلا بهذه الجوانب الأربعة: المبادئ، الركائز، الصفات، المهارات

obeikandi.com

بداية هل تذكر عدد المدرسين الذين تناوبوا على تعليمك؟ حاول أن تسترجع العدد، معلمين في المدرسة، في الكشف، في نشاطات فرعية؟ ما هو العدد الذي حصلت عليه؟ البعض ممن سئل، عدّد ما يقرب المائة، والبعض الآخر عدّد ٣٥ وهو عدد مرتفع أيضاً. الآن تذكر أنت هؤلاء المدرسين، كم من هؤلاء المدرسين كان معلماً جيداً؟ ما هو العدد الذي اخترته؟ ٤، ٦، ١٢؟ معظم الطلاب الذين سئلوا لم يتذكروا أكثر من ١٠ مدرسين بمن فيهم مدرسي المرحلة الجامعية. أيضاً، توقف وتذكر ما هي المواصفات التي اعتمدت عليها لتختار المدرسين الذين تركوا أثراً في نفسك؟

فيما يلي الصفات الأهم التي ذكرها معظم الطلاب وهي:

- * الذين دفعوهم لإبراز أفضل ما لديهم.
- * الذين أمضوا وقتاً فعلياً في تفهمهم كأفراد.
- * الذين كانوا منظمين جداً.
- * الذين كانوا يتمتعون بحس مرح.
- * الذين أثنوا عليهم عندما أنجزوا علومهم.
- * الذين كانوا متحمسين لما يدرّسون.
- * الذين كانوا عادلين.
- * الذين ساعدوهم على أن يصبحوا أكثر مسؤولية.
- * الذين طرحوا المسائل بأسلوب مفهوم.

عزيزي القارئ بكم صفة من المواصفات التي ذكرت آنفاً تحلى؟ وهل ترغب في أن تترك أثراً مع الذين تتعامل معهم، أو مع أبنائك على أقل تقدير؟ إذا كان جوابك نعم، تابع معنا ما يلي:

obeikandi.com

الشخصية المتوازنة

ركائز الشخصية المتوازنة:

(١) قوة الإيمان وسلامة العقيدة:

تصور عزيزي القارئ مساحة بمئات الأمتار، كذلك تصور البناء الشاهق الضخم الممتد على هذه المساحة. عندما ندخل هذا المبنى، الذي هو خارج المناطق السكنية لضخامته، نرى الماكينات بالآلاف والعمال كذلك، والكل يعمل بنظام وهدوء وبدون توقف، كل شيء مراقب، كل شيء معقم وبإشراف من وزارة الصحة في الدولة. بعد عمل دقيق متقن بأحدث الوسائل تتم التعبئة، وتحمل الصناديق في عدد من الشاحنات الضخمة، ويبدأ التوزيع. تصل البضاعة إلى المطار، وتأخذ طريقها في الطائرات الكبيرة بعد عملية من الإجراءات المعقدة لتصل إلى كل البلدان في العالم أجمع. من المطار تأخذ البضاعة طريقها إلى المستودعات وتنتظر المعاملات الأكثر تعقيداً لتأخذ طريقها إلى السوبر ماركت. بعد ذلك من المؤكد أن تأتي سيدة لشراء البضاعة بكل فخر واعتزاز وتأخذها إلى المنزل مزهوة. في المنزل تبدأ المعالجة الأخيرة مع البضاعة النفيسة فتدوب في الماء الدافئ المعقم وتوضع في وعاء نظيف معقم وتقدم إلى أغلى ما في الوجود، إلى فلذة الكبد التي يرخص لها كل نفيس.

نعم، هو مسحوق الحليب المجفف الذي بدونه يموت الطفل الغالي الذي تكبدنا المشقة في إنجابه.

تصور بأن كل الذي أوردنا يساوي ثدي امرأة!! وأيضاً يساوي ضرع بقرة!!

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾

كذلك تصور أعتى الطغاة عندما يشرف على الغرق، ماذا تراه يقول وبمن يستجد، ﴿وَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلَّا إِلَهُهُ فَلَمَّا تَجَنَّكَ إِلَى الْبَرِّ أَعْرَضْتُمْ وَكَانَ الْإِنْسَانُ كَفُورًا﴾ [الإسراء: الآية ٦٧] . هنالك آيات غير متناهية في الكون وفي أنفسنا، ويكفي التوقف عند واحدة منها بتمعن وبدقة، حتى نعلم أننا لا نملك إلا الإيمان بالواحد الذي لا شريك له.

وقوة الإيمان لا تتعزز إلا بسلامة العقيدة، وفي تعلم الأركان الستة التي جاءت في حديث أمير المؤمنين سيدنا عمر رضي الله عنه . فلقد ورد عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال: بينما نحن عند رسول الله صلى الله عليه وسلم، إذ طلع علينا رجل، شديد بياض الثياب، شديد سواد الشعر، لا يرى عليه أثر السفر ولا يعرفه منا أحد، حتى جلس إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فأسند ركبتيه إلى ركبتيه، ووضع كفيه على فخذيه، وقال: يا محمد، أخبرني عن الإسلام، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: «الإسلام أن تشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، وتقيم الصلاة، وتصوم رمضان، وتؤتي الزكاة، وتحج البيت إن استطعت إليه سبيلاً»، قال: صدقت، قال: فعجبنا له يسأله ويصدقه. قال: فأخبرني عن الإيمان، قال: «أن تؤمن بالله، وملائكته، وكتبه، ورسله، واليوم الآخر، وتؤمن بالقدر خيره وشره» قال: صدقت. قال: فأخبرني عن الإحسان، قال: «أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك»، قال: فأخبرني عن الساعة. قال: «ما المسؤول عنها بأعلم من السائل». ثم انطلق فلبث ملياً، ثم قال: «يا عمر أتدري من السائل؟» قلت: الله ورسوله أعلم، قال: «إنه جبريل أتاكم يعلمكم دينكم».

فالإيمان قول باللسان، وتصديق بالقلب، وعمل بالجوارح، وكما بينا بني على أركان ستة، أن تؤمن بالله إلهاً واحداً، وتؤمن بكتب الله السماوية: «الزبور، التوراة، الإنجيل، والقرآن الكريم»، وتؤمن بأنبياء الله ورسله السابقين أجمعين، وتؤمن باليوم الآخر، يوم القيامة يوم الجزاء والحساب، وتؤمن بالقدر خيره وشره من الله تعالى. ومع التأكيد بأن الإيمان بالأركان الستة المذكورة هي فرض على كل مسلم، نحب أن نلقي الضوء ضمن هذا الفصل على الإيمان بالملائكة عليهم السلام. فكما جاء في الآية الكريمة فإن الإيمان بالملائكة هو من الواجبات الاعتقادية الثابتة في القرآن والسنة، وقد اقتضت حكمة الله سبحانه وتعالى أن يجعل ملائكته وسطاء بينه وبين أنبيائه ورسله عليهم الصلاة والسلام،

قال الله تعالى: ﴿يُرْسَلُ الْمَلَكُ بِالرُّوحِ مِنْ أَمْرِهِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ أَنْ أَنْذِرُوا أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاتَّقُونِ﴾ [النحل: الآية ٢] .

وقد تتمثل الملائكة ﷺ بأشكال مختلفة: ﴿وَأَذْكُرْ فِي الْكِتَابِ مَرْيَمَ إِذِ انْتَبَذَتْ مِنْ أَهْلِهَا مَكَانًا شَرْقِيًّا * فَاتَّخَذَتْ مِنْ دُونِهِمْ حِجَابًا فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا * قَالَتْ إِنِّي أَعُوذُ بِالرَّحْمَنِ مِنْكَ إِنْ كُنْتَ نَقِيًّا * قَالَ إِنَّمَا أَنَا رَسُولُ رَبِّكِ لِأَهَبَ لَكِ غُلَامًا زَكِيًّا﴾ [مريم: الآيات ١٦ - ١٩] .

ولا يعلم عدد الملائكة إلا الله لكثرتهم، قال الله تعالى: ﴿وَمَا يَعْلَمُ جُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ﴾ [الدثر: الآية ٣١] وعن الرسول ﷺ، قال: «إذا أحب الله عبداً نادى جبريل: إني قد أحببت فلاناً فأحبه، فينادي في السماء، ثم تنزل له المحبة في أهل الأرض، فذلك قوله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾ [مريم: الآية ٩٦] وإذا أبغض الله عبداً نادى جبريل: إني قد أبغضت فلاناً، فينادي في أهل السماء، ثم تنزل له البغضاء في الأرض». متفق عليه.

ويخبرنا الله تعالى في كتابه العزيز عن حملة العرش ومن حوله أنهم ملازمون لتسبيحه وتحميده سبحانه، دائبون على عبادته والاستغفار للمؤمنين، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَحْمِلُونَ الْعَرْشَ وَمَنْ حَوْلَهُ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَيُؤْمِنُونَ بِهِ وَيَسْتَغْفِرُونَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وَعِلْمًا فَاغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُوا وَاتَّبِعُوا سَبِيلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ * رَبَّنَا وَأَدْخِلْهُمْ جَنَّاتٍ عَدْنٍ الَّتِي وَعَدْتَهُمْ وَمَنْ صَلَحَ مِنْ ءَابَائِهِمْ وَازْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ * وَقِهِمُ السَّيِّئَاتِ وَمَنْ تَقِ السَّيِّئَاتِ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمْتُمْ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ [غافر: الآيات ٧ - ٩] .

كذلك يخبرنا الله تعالى بأن الملائكة موكلون بمراقبة أعمال المكلفين وكتابة أقوالهم وأفعالهم: ﴿أَمْ يَحْسِبُونَ أَنَّا لَا نَسْمَعُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ بَلَىٰ وَرُسُلْنَا لَدَيْهِمْ يَكْتُبُونَ﴾ [الزخرف: الآية ٨٠] .

وكل الملائكة بآدم يتعاقبون عليه بالليل والنهار ويحفظونه من المضار والمهلكات بأمر من الله سبحانه وتعالى، لا يفارقونه، بل يرافقونه من جميع الجهات من بين يديه ومن خلفه، قال تعالى: ﴿لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ﴾ [الزعد: الآية ١١] .

ومن يذكر الله ذكراً كثيراً ويسبحه بكرة وأصيلاً، فإن الله سبحانه يكرمه

فيصلي عليه هو وملائكته، ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۖ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا﴾ [الأحزاب: الآيات ٤١ - ٤٣] . فالصلاة من الله تشتمل الرحمة الخاصة، والصلاة من الملائكة: هي الدعاء والاستغفار.

وعن الرسول ﷺ، قال: «ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم، إلا حفتهم الملائكة، ونزلت عليهم الكينة، وغشيتهم الرحمة، وذكرهم الله فيمن عنده...».

ومن وظائف الملائكة المؤثرة التأمين على دعاء المؤمن لأخيه في ظهر الغيب، فعن الرسول ﷺ: «من دعا لأخيه بظهر الغيب قال الملك الموكل به: آمين، ولك بمثله» رواه مسلم وغيره.

وتتوج وظائف الملائكة بأنها تبشر من زار أخاً حياً في الله تعالى بأن الله يحبه، عن الرسول ﷺ، قال: «رجل زار أخاً له في قرية أخرى، فأرسل الله على مدرجته (طريقه) ملكاً، فلما أتى عليه قال: أين تريد؟ قال: أريد أخاً لي في هذه القرية، فقال: هل لك عليه من نعمة تربها (تقوم وتعى في صلاحها)، فقال: لا، غير أنني أحبه في الله، قال الملك: فإني رسول الله إليك، إن الله أحبك كما أحبته فيه». رواه مسلم.

فهل لنا نحن الراشدون أن نؤمن بالملائكة حق الإيمان وأن نسعى ما استطعنا على أن نحاط بأكبر عدد منها بالذكر والدعاء والعمل الصالح. وهل لنا نحن الراشدون أن نربي أبناءنا على الإيمان بهذه المخلوقات النورانية، وحثهم - الأبناء - على أن يحاطوا هم بدورهم بأكبر عدد منها بالعمل الصالح وذكر الله.

من الجميل أن يخلد الأبناء إلى النوم بعد قراءة قصص أجنبية مثل ساندريلا والأميرة النائمة ويسبحوا في عالم جميل من الساحرات الصالحات، لكن الأجمل أن يخلدوا إلى النوم وهم أكيدون بأن الملائكة ستحفهم أثناء النوم إذا أغمضوا جفونهم بعد عمل صالح يحسب لهم، أو بذكر الله ما استطاعوا، ويساعدهم على ذلك الاستماع إلى قصص الأنبياء، وإلى سيرة الرسول ﷺ، وإلى سير الصحابة وإلى البطولات الإسلامية المشرفة.

فهل نحن مؤمنون؟ إذا كان الإيمان هو النطق بالشهادتين، والمحافظة على بعض شعائر الإسلام، فنحن مؤمنون، وإذا كان الإيمان هو التحقق بالأوصاف التي ذكرها القرآن للمؤمنين، فبيننا وبين إيمان القرآن مراحل ومراحل. ومن قوله تعالى في كتابه العزيز:

﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ﴾ [الحجرات: الآية ١٥] ﴿إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَنْ يَقُولُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [النور: الآية ٥١].

لكن، كيف لنا أن نجمع بين الأمور اليومية المعيشية وقول الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: الآية ٥٦]، كذلك قوله تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ﴾ [البينة: الآية ٥]؟ هل يكون الجواب في حديث النية الذي جاء عن خليفة المسلمين عمر بن الخطاب رضي الله عنه، إذ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى؛ فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها أو امرأة ينكحها فهجرته إلى ما هاجر إليه». نعلم من هذا الحديث أن النية هي [الكاتليست، Catalyst] التي يحول العمل، أي عمل، إلى عبادة، فقط إذا وضعنا النية لأن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، (اللهم اجعل عمل يومي هذا خالصاً لوجهك الكريم).

وآخر ما نحب أن نختم به هذا الباب الواسع ما جاء عن النبي، عليه صلوات الله وسلامه، عندما سأله رجل: ما الإيمان؟ فقال: «إذا سرتك حسنتك، وساءت سيئتك، فأنت مؤمن».

(٢) القدوة الحسنة:

إن الركيزة الثانية المهمة للشخصية المتوازنة هي في اتباع خطوات شخصية متكاملة للاقتداء. لقد أثبتت الدراسات الكثيرة بأن الأفراد تتأثر بالآخرين، بالأكثر منهم بالنسبة للصغار، والمشاهير بالنسبة للكبار خاصة المراهقين. وبمنظرة سريعة للمجتمع الغربي نجد أن الشباب يتقلب من حال سيء إلى حال أسوأ، لأن القدوة التي يقتدي بها تتغير مع الزمن، ولأن القدوة التي يختار تمثل ظاهرة اجتماعية.

ومن المؤسف بأن الشباب المسلم بدأ يقلد الشباب الغربي في اختيار من يقتدي به، وهم في الغالب شخصيات أجنبية. نحن نعلم بأن الأفراد تسعى للأفضل في كل الأمور والأحوال، فمن باب أولى أن ينطبق ذلك على من يقتدون به. من هذا المنطلق علينا أن نفتدي نحن بالأفضل، حتى نكون القدوة الأكمل والأفضل للأبناء.

ولقد منَّ الله علينا بهذه القدوة الحنة وهي شخص الرسول ﷺ، وقد ثبت وبعد ألف وأربع مئة عام بأن سيرة الرسول الفعلية والقولية ما زالت تظهر إعجازاً تلو الآخر، حتى يومنا هذا. ما من مجتمع في العالم كتب ونقح ودوّن سيرة لشخصية تاريخية أو رسول أو نبي، كما فعل المسلمون، ولنا في كل موقف من مواقفه الشريفة مثل وعبرة، فلم لا نقرأ عن هذه السيرة العطرة ونجعلها نبزاً يضيء لنا دروب أعمالنا كلها؟

كذلك مما يساعد على التمسك بالفضائل والابتعاد عن المساوىء هو البحث عن رفقة صالحة، فقد أمر الله سبحانه وتعالى بصحبة أهل الصدق والتقوى والحرص على ملازمتهم فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾ [التوبة: الآية ١١٩]، وقال سبحانه: ﴿وَيَوْمَ يَعِضُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيْتَنِي أَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلاً﴾ [الفرقان: الآية ٢٧] ﴿يَوَلَّيْتَنِي لَئِنِّي لَأَتَّخِذَ فُلَانًا خَلِيلاً﴾ [الفرقان: الآية ٢٨] ﴿لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنسَانِ خَذُولاً﴾ [الفرقان: الآية ٢٩]. وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «الرجل على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل» رواه أبو داود.

هذا من جهة، أما بالنسبة للأبناء، فإن الأصدقاء يأتون في المرتبة الثالثة بعد المنزل والمدرسة، في تكوين شخصيتهم الاجتماعية. وسيأتي وقت يكون للرفقة التأثير الأكبر على شخصيتهم، تحديداً في فترة المراهقة، ويكون رأي الصديق بأهمية رأي الأهل، خاصة إذا كان الحوار قليلاً أو منعماً بين الأبناء والآباء. ولئن كان من المستحب مساعدة الأبناء على الاجتماع مع الأصدقاء في عدة مناسبات وفي سن مبكرة، حتى نساعدهم في تكوين شخصية اجتماعية أولاً، لكن الأهم هو مساندتهم في انتقاء الأصدقاء المناسبين منذ الصغر، الأمر الذي يحد من أصدقاء السوء عندما يكبرون.

مبادئ الشخصية المتوازنة:

من أهم المبادئ في إعداد شخصية متوازنة، مبدأين اثنين، وهما:

(١) الوقاية خير من العلاج:

لقد أثبتت هذه المقولة فعاليتها في كل المجالات: صحية، وبيئية، واقتصادية، وخاصة تربوية، لهذا نطمح في أن يكون أول مبدأ تربوي نتفق عليه هو: أن الوقاية خير من العلاج. وأهم مفاتيح الوقاية هو التسلح بالمعرفة. ليس غريباً أن نشاهد عشرة منازل على أقل تقدير، قبل أن نشترى بيتاً، وليس غريباً أن نتعرف إلى خمس أو ست ماركات تلفزيون قبل أن نتقي واحداً، لكن الغريب هو أن نتعرف إلى إنسان آخر بنية الارتباط، أو إنشاء أسرة، أو إنجاب أطفال بدون التسلح بالمعرفة السليمة لتحسين أنفسنا ومن حولنا من التجاذبات النفسية التي تسيء إلى هذه العلاقة. بكسة زر نحصل على المعرفة التي نريد. فالمكتبات مليئة بالكتب، والندوات تقام على مدار الساعة، وعلى كل فرد منا أن ينتقي ما يفيد.

والوقاية في المجال التربوي تكون في التسلح بمواصفات ومهارات نفسية خلقية تساعد الفرد على عدم الوقوع في المشكل أصلاً، وإن وقع في المشكلة تعينه على حلها بسرعة وتجنبه الخسائر الفادحة. لهذا فكل المسائل التي سنبحث فيها لاحقاً هي مواصفات أو مهارات علينا أن نعمل على اكتسابها إن كانت غائبة، وتعزيزها إن كانت موجودة، والتدرب على كيفية تعليمها للآخرين. هذه المواصفات والمهارات، التي سنتطرق إليها في الفصول اللاحقة، إن تحصنا بها لا تساعد في إيجاد الشخصية المتوازنة فحسب، بل تعزز النجاح في معظم الأمور المعيشية العملية والاجتماعية.

(٢) تغيير الذات

أما المبدأ الثاني الذي نطرحه فهو أن التربية أولاً وبداية تكمن في عمل تغيير في الذات في مواجهة أيّ من المشاكل أو الأمور التي تعترضنا، وهذا تصديقاً لقوله تعالى: ﴿إِنَّكَ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: الآية ١١]. إن أداة توكيد وهذا وعد من الله بتغيير ما، عندما يعمل المرء على البدء بمعالجة المشكل بتغيير ما في نفسه أولاً وقبل كل شيء.

كيف يتم ذلك؟

- يتم بالتوقف عند كل ما يواجهنا من متغيرات أو مشاكل، والعمل على مواجهتها بدءاً بأنفسنا.

- لكل منا ما يقدمه شخصياً عند حدوث مشكل ما، وعلينا أن نبدأ بأنفسنا قبل أن نطلب ذلك من الآخرين.

- عندما نقوم بإحداث التغيير المناسب من قبلنا، نكون قد خطونا أول الخطوات العملية لبداية حل ما، ما قد يعني حل المشكل، أو على أقل تقدير يفتح الباب أمام الطرف الآخر ليقابلنا بالمثل ويقدم تغييراً ما، ليتم التهاور والسعي للحل الأفضل.

من الممكن أن يقول أحدهم: إن البعض قد يستغل هذا الأسلوب للاستفادة الشخصية، أو من استغلال الموقف لصالحه، هذا صحيح، لكن كيف لي أن أعلم إذا لم أحاول. علينا أن نحاول ولعدة مرات أن نكتشف من أولئك الذين علينا أن نسلوك معهم أسلوباً آخر. هذا هو المبدأ السليم، وغني عن القول بأنه سيجنبنا الكثير من المشاكل. فمحاسبة النفس أولاً، والمبادرة إلى اتخاذ الخطوات الأولى لأي من الحلول المطروحة، مكملاً لمبدأ تربوي مهم ألا وهو تغيير الذات أولاً وقبل كل شيء.

صفات الشخصية المتوازنة:

هنالك صفات على الفرد بشكل عام، والمربي بشكل خاص أن يتحلى بها، فما هي هذه الصفات؟

(١) القدرة على الحب:

أي إحساس بالمودة نابع من القلب تجاه كل من حولنا وما حولنا. ومع أن الجميع يظن بأن الحب حالة لا شعورية، لا نملك التحكم بها - وهذا صحيح إلى حد ما في حالات اختيار الشريك الآخر - إلا أنه بالمقابل هو إحساس يمكن التدريب عليه والتحلي به. الله هو الخالق لكل ما حولنا ومن حولنا فكيف يمكن أن لا نشعر بالحب تجاه الجميع. يمكن لنا أن نشعر بمودة تجاه أمر أكثر من أمر آخر، لكن علينا أن لا نكره، ونعود أنفسنا على أن نقبل أو لا نقبل بدل أن نحب أو لا نحب. إن الإحساس بالكراهية أو بعدم الحب شعور معتم يحجب الرؤيا السليمة.

والقدرة على الحب تحتم علينا أن نرتب المحبين كالتالي:

حب الله:

حب الله جل وعلا حب فطري نولد عليه، فعن الرسول ﷺ قال: «إن الإنسان يولد على الفطرة وأهله إما يهودانه أو ينصرانه». الجميع يولد على حب الله، فقط علينا أن نزكي هذا الحب ونعززه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: «قال رسول الله ﷺ، إن الله تعالى قال: ما تقرب إلي عبد أحب إلي مما افترضت عليه، وما زال عبدي يتقرب إلي بالنوافل، حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، وإن سألني أعطيته ولئن استعاذني لأعيذنه». فالتعبير عن حب الله يبدأ بالعمل بالفرائض، وتعزيز هذا الحب يكون بالنوافل. وقد جعل الغزالي في إحياء علوم الدين، حب الله ورسوله فريضة على كل مسلم إذ قال: «اعلم أن الأمة مجتمعة على أن حب الله تعالى ورسوله ﷺ فرض». ويدل على إثبات الحب لله تعالى قوله عز وجل: ﴿يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ﴾ [المائدة: الآية 54]، وقوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾ [البقرة: الآية 165]. وقد جعل رسول الله ﷺ الحب لله من شروط الإيمان في أخبار كثيرة، إذ قال أبو رزيت العقيلي: يا رسول الله ما الإيمان؟ قال: «أن يكون الله ورسوله أحب إليك مما سواهما». ومما كان يدعو به ﷺ: «اللهم ارزقني حبك».

حب الرسول صلى الله عليه وسلم:

في حين كون حب الله فطرة، فإن حب الرسول تعلم. علينا أن نتعلم حب رسول الله ﷺ ونتدرب عليه، وهذا لا يتم إلا بالتعرف على سيرته الشريفة وصفاته. وهنا علينا أن نؤكد أنه من واجب كل مسلم أن يتعرف إلى صفات هذا الرسول العظيم وسيرة حياته وتطويع النفس على حبه، فعنه ﷺ: «لن يؤمن أحدكم، حتى أكون أحب إليه من نفسه وولده وكل ما يملك».

حب الذات:

لا نتكلم عن الحب الأناني الذي يفضل نفسه على الآخرين، بل على العكس تماماً، نتكلم عن قبول الذات والرضى عن كل المعطيات الإيجابية وحتى السلبية التي نمتلك. كيف أنتظر أن يحبني الآخرين إذا لم أحب ذاتي؟. وكلنا

يعلم بأن أكثر معاناة الأفراد عامة والنساء خاصة، في مراحل العمر المتقدم، عندما يتعد عنهن الأزواج ويهملهن الأبناء، تكون في أكثر الأحيان زوجة ضحت كثيراً، لكن بدون إحساس بالرضى عن الذات أو إحساس بقيمة ذاتية إيجابية. من المؤكد أنه من يحب ذاته تقديراً وبدون أنانية هو الذي يستطيع حب الآخرين والتعاطي معهم بإيجابية.

حب الآخرين:

علينا أن نحب الآخرين كل الآخرين، وكما أسلفنا نحب الفرد وننكر الفعل، ونعمل جاهدين على أن لا ندخل الكراهية إلى قلوبنا. فعن الرسول ﷺ قال: والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة، حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم، أفشوا السلام بينكم».

وختاماً لهذا الباب فقد جاء على لسان الرسول ﷺ قال: «سيأتي زمان على أمتي يحبون خمساً وينسون خمساً، يحبون الدنيا وينسون الآخرة، يحبون المال وينسون الحساب، يحبون الخلق وينسون الخالق، يحبون الذنوب وينسون التوبة، يحبون القصور وينسون المقبرة».

اللهم اجعلنا ممن يعمل للآخرة، ويخشى الحساب، ويحب الخالق ويتمسك بالتوبة ولا ينسى المقبرة، اللهم آمين.

أما لماذا رتبنا المحبين؟ هذا الترتيب يساعد كل فرد منا عندما يكون أمام مفترق طرق أو خيار صعب أن يختار ما يرضى الله والرسول قبل أن يرضي نفسه، وأن يرضي ذاته قبل أن يرضي الآخرين.

(٢) ثبات الموقف (عدم التردد):

التردد صفة توحى بعدم الثقة في النفس مما ينعكس سلباً على علاقتنا بالآخرين. إسأل نفسك مع من تحب أن تتعامل، هل تحب أن تتعامل مع إنسان يثق بنفسه أو إنسان عديم الثقة بنفسه؟ كما أنت، كذلك الآخرين.

أما بالنسبة للآباء، فإن عملية التربية تهتز كثيراً إذا كانوا ممن يتردد ولا يثبت على قول، خاصة عند التهديد بالعقاب أو الوعد بالثواب. من الأفضل أن نفكر كثيراً قبل أن نطلق الوعود، والأهم أن ننفذ كل الوعود بحرفيتها وبمجرد

التفوه بها. وبالمطلق على الجميع أن يأخذ الوقت الكافي للتفكير والاستشارة قبل أخذ القرار، والتمسك بهذا القرار من حين تنفيذه، وعدم الشعور بالندم على أي قرار وضع موضع التنفيذ، اللهم إلا لتقييم الوضع وأخذ العبر. هذه أيضاً صفة نستطيع أن نتعلمها ونتدرب عليها.

(٣) الملاحظة الثاقبة الدائمة:

أي ملاحظة ما يدور حولنا للمتابعة، ولا نعني هنا الأمور المادية من موضة، وإعلانات، وتطورات في التكنولوجيا والآليات (أكثر ما يلاحظه الشباب هو: السيارات والكمبيوتر والسلولير (الخليوي)، أما ما تلاحظه الفتيات فيرتكز في الموضة والألوان الجديدة للمكياج)، بقدر ما نعني الأمور المعنوية وحتى الأمور المادية التي تدل على الداخلية النفسية، كيف؟ اختلاف في الهيئة العامة عما كان عليه، كأن أصبح ثقيلاً في مشيته عما كان، شحوب في الوجه، نظرة غير مركزة، تردد في الأفكار، انطواء في التصرفات، وغيره من هذه الأمور التي تكون مدلولاً لتغير ما طرأ أو يطرأ في نفسه.

هذه الملاحظة الثاقبة المبكرة مع التحليل السليم الهادئ، غالباً ما تساعد في حل الكثير من المشاكل التربوية قبل أن تتفاقم. إن المبدأ العام هو في تجنب المشكل قبل حدوثه، هذا ما توصل إليه الجميع وفي كل المجالات من طب، بيئة، تعليم وتربية... نادراً ما تنتج الأمور من عدم، وهنالك مقدمات لمعظم ما نصير إليه، وعلى الفرد الواعي التنبه إليها قبل فوات الأوان.

(٤) قبول مطلق:

أن نقبل الآخر قبولاً مطلقاً صفة مهمة من صفات الشخصية المتوازنة. وهي خاصة في تربية الأبناء، إذ علينا كآباء أن نظهر قبولاً مطلقاً لأبنائنا بكل إيجابياتهم وسلبياتهم. هذا ما حبانا الله به، والحمد لله على ما أعطانا. نقبلهم أذكاء، نقبلهم بذكاء متدن، نقبل الجميل والأقل جمالا، نقبل الطموح ونقبل القابع، كيفما كانوا، نقبلهم ونحبهم.

(٥) الملاذ الآمن:

الملاذ الآمن لا يتحقق إلا إذا تحلينا فعلاً بالقدرة على الحب والقبول

المطلق. كل منا يحتاج إلى ملاذ آمن يلجأ إليه وكل منا عليه أن يكون ملاذاً آمناً لمن هو في حضنته.

وعلى الآباء خاصة أن يكونوا الملاذ الآمن، أي الحضن، الذي يستطيع الأبناء أن يلجأوا إليه دائماً وفي كل الأحوال. لا تدعو الأبناء يلجأوا إلى آخر ما دمتم أحياء، كونوا أنتم الملاذ الذي يلجأ إليه كل الأبناء وفي كل الأحوال.

ومتى يكون الملاذ الآمن ضرورة بالنسبة للأبناء؟ هل عندما يكونون مطيعين متفوقين لا يعانون أيّاً من المشاكل؟ أم عندما يكونون مشاكسين يعانون من مشاكل عديدة؟ إن الملاذ الآمن هو للأبناء المشاكسين الذين لا يقبلون الأمور كما هي، الذين يتفلسفون من مبادئ وقيم الآباء، والذين يجدون صعوبة في التأقلم مع المحيط.

عزيزي القارئ، إعمل جاهداً على أن تكون الملاذ الآمن والحضن الدافئ الذي يسقط عنده الأبناء كل خيبات الأمل أو الإحباط الذي يعانون منه. لا تنس بعد كل نزاع بينك وبين الأبناء أن تعبر لهم عن مدى حبك لهم، وبأنك على استعداد بأن تسمع إليهم مهما فعلوا ومهما أخطأوا. من الأفضل أن يخطئ الأبناء ونحن بجانبهم لنساعدهم على تخطي المشكل، من أن يخطئوا بعيداً عنا، خوفاً من ردة فعلنا.

(٦) الرؤيا الواضحة:

حتى يكون لدينا رؤية واضحة علينا أن نفهم المرادفات التالية: الغاية، الهدف، والوسيلة.

الغاية: تعني ما نريد أن نصل إليه بعد فترة زمنية، قريبة أو بعيدة، تعرف بجملة غير فعلية، مثلاً: النجاح العملي، بناء أسرة، ابن صالح، سعادة منزلية.

الهدف: هو السبيل الذي يؤدي إلى الغاية المنشودة، وعادة ما يكون هنالك عدة أهداف للغاية الواحدة، مثلاً: أهداف النجاح العملي تتمثل في: (١) الثقافة المناسبة، (٢) قدرة تواصل اجتماعي، (٣) لياقة بدنية.

الوسيلة: هي الفعل أو العمل الذي نقوم به للوصول إلى الهدف الذي حددنا. هنالك عدة وسائل للهدف الواحد. فالوسائل لهدف الثقافة المناسبة يمكن

أن تمثل: (١) الشهادة العلمية المناسبة، (٢) المطالعة المستمرة، (٣) مواكبة التطورات المتعلقة بالعمل. ووسائل قدرة التواصل الاجتماعي: (١) صداقات مناسبة، (٢) حضور أو تحضير مناسبات اجتماعية تعزز النجاح العملي. ووسائل هدف اللياقة البدنية: (١) غذاء صحي، (٢) رياضة بدنية.

ولأن الإنسان يعيش في زمن دائم التغير، ولأن المتطلبات كثيرة والآمال أكبر، فلكل منا أكثر من غاية نحاول تحقيقها أو الحصول عليها. حتى إن الغايات بحد ذاتها يمكن أن تتغير مع العوامل المختلفة التي تعترض الفرد وهو ينمو.

عند الأطفال تكون الوسيلة هي الغاية، مثلاً عندما يبلغ الطفل عامه الأول يكون جل غايته أن يخطو ويمشي، ليس لأن المشي وسيلة لهدف ما، فقط رغبة في المشي الذي يشعر بأنه أصبح قادراً عليه من جهة، ولأنه يجد من يشجعه عليه من جهة أخرى. عندما يتقدم الطفل في العمر، يكون الهدف هو جل ما يصبو إليه، وعادة ما يكون الهدف أو الأهداف هي من وضع الأهل خاصة في مقتبل العمر. يظل الحال هكذا إلى أن يشب الأبناء ويصبح لديهم القدرة والوعي بأن هنالك أمور بعيدة المنال وعليهم التخطيط للحصول عليها. وهكذا نتدرب ونحن ننمو كيف نضع الغايات التي نود الحصول عليها ورسم الأهداف واستعمال الوسائل المناسبة.

وفي وقفة صادقة مع النفس والتفكير العميق في الأمور كافة نعلم أننا جميعاً مغادرون هذه الدنيا لا محالة، فنحن على يقين أن ما من أحد خلد فيها، بل أكثر من ذلك نحن على يقين بأن الخلود هو بعد الموت، فهل وضعنا الأهداف والسبل التي توصلنا إلى غاية الخلود في نعيم الجنة؟ إن الفطن هو من يشمل غاية الوصول إلى الله ضمن الغايات التي يعمل للحصول عليها، والجميل في الأمر هو أن الله قد وضع لنا الأهداف والوسائل وما علينا إلا اتباعها، والأحسن من ذلك كله أنه من نوى بأن تكون كل الوسائل والأهداف والغايات الدنيوية خالصة لله، قد يحصل على ما يصبو إليه في الدنيا، ويحسب له في الآخرة.

(اللهم اجعل عمل يومي هذا خالصاً لوجهك الكريم).

الغاية ← الهدف (الأهداف) ← الوسيلة (الوسائل)

الغاية ← النجاج العملي

الأهداف
I ← الثقافة المناسبة
II ← قدرة التواصل الاجتماعي
III ← اللياقة البدنية

الوسائل
I ← ١. الشهادة العلمية المناسبة
٢. المطالعة المستمرة
٣. مواكبة التطورات المتعلقة بالعمل
II ← ١. المسابقات المناسبة
٢. حضور مناسبات اجتماعية وثقافية
٣. تحضير لقاءات اجتماعية
III ← ١. غذاء صحي
٢. رياضة بدنية

• رسم بياني للرؤيا الواضحة في التخطيط للوسائل والأهداف لغاية محددة

مهارات الشخصية المتوازنة

(١) ملكة الحوار:

ما هو الحوار؟ هل هو التحدث إلى الآخر؟ هل هو المجادلة مع الآخر؟ بالطبع هو كل ذلك ولكن قبل هذا هو الإصغاء، الإصغاء، وأيضاً الإصغاء، ثم الاستيضاح، ومن ثم الكلام أو التحدث. هذا التعريف يركز على أهمية الاستماع باهتمام كبير إلى ما يقول الآخرون، قبل أن نسارع في إدلاء الآراء والنصائح، أو التهجم الذي يحول الحوار إلى جدل عقيم لا يخدم عملية التواصل الاجتماعي الإيجابي الذي نسعى له.

ماذا نتعمل في عملية الحوار؟

نتعمل الأذن للاستماع، ونتعمل اللسان للكلام، كذلك نتعمل النظر لرسائل غير شفوية لا يستطيع اللسان التعبير عنها، وحبذا لو ننظر إلى عيون الآخرين خاصة عيون الأبناء عندما نحاورهم. كذلك نحن نتعمل اليدين، ومن الضروري أن تكون حركتهما ملائمة تماماً لما نريد أن نقول، لا أكثر ولا أقل. نبرة الصوت في عملية الحوار مهمة جداً، والأهم أن تكون هادئة دافئة غير مرتفعة غير عصبية. بالنسبة للمس، فإن أغلب المحاورين يسهو عن بالهم استعمال للمس في عملية الحوار. والمس خاصة لمس يد الآخر أو رأس طفل أو كتف مراهق من أكثر الأمور فعالية في إيصال رسائل إيجابية تخدم عملية الحوار. وأخيراً نحن نلجأ للسكوت في عملية الحوار حتى ندع فرصة للآخر ليعبر عن مشاعر الحزن، أو الخوف، أو الغضب، ونعطيه مساحة حتى يفرغ أحاسيسه بدون مهانة أو تهجم، ومن ثم نتواصل بالكلام الرصين الهادئ لمواصلة الحوار.

كيف ينجح الحوار؟

- ١ - ا طرح السؤال (الأسئلة) المناسب للاطلاع على كل الجوانب.
- ٢ - ابتعد عن استعمال (أنا) واستبدلها (بماذا).
- ٣ - تأكد بأن الطرف الآخر استطاع أن يعبر عن كل ما يعاينه بصراحة وحرية.

٤ - لا تتعمل تعابير تدل على انعكاسات ذاتية لما تراه أنت مناسباً.

- ٥ - لا تسعى لتحقيق أهدافك أنت أو ما ترضاه.
- ٦ - إذا أصر الآخر على موقفه، حاول أن تفهم دوافعه وبيّن له إيجابية وسلبية قراراته.
- ٧ - إذا كان هنالك طلب معين لا بد منه، وضح إيجابية وسلبية هذا الأمر وحث الطرف الآخر على المساعدة في إنجازه (اكتب دعمه ولا تأمره).
- ٨ - لا تعطي رأيك أو النصيحة إلا إذا سئلت عنها، وبعد أن تستوفي كل الجوانب.
- ٩ - أفضل نتائج الحوار هو أن يستبط الطرف الآخر النتيجة المتحبة من ذاته هو لا أن تفرض عليه فرضاً.
- غير أن الحوار مع الأطفال يعني أن نكلمهم نحن وباستمرار. خاطب الأطفال دائماً، خاصة من هم دون السنة، حاورهم في كل شيء بكلمات بسيطة وغير معقدة، اشرح لهم ما تفعله خاصة وأنت تقوم بأعمال تعينهم، مثلاً، إذا كنت تغير الحفاض أخبرهم بأنك تزيل الأوساخ لأن النظافة شيء جميل، وأن الجميع يحب أن يكون نظيفاً وبأنه طفل جيد لأنه يساعدك في تغير حفاضه بهدوء، خاطبه دائماً، ومع أنه لا يفهم إلا أنه يتمكن عندما يسمع نبرة صوتك الدافئ ومع الوقت تدخل المفاهيم التي تريد تدريجياً وترسخ بسهولة وانسياب.
- وفي دراسة ميدانية نشرت في عام ١٩٩٩، في مجلة تحت عنوان «أسلوب الحوار العائلي والخصائص الشخصية»، شملت ١٩٦ طالباً جامعياً، أظهرت أن أسلوب التحاور المستعمل في المنزل كان له الأثر الأكبر على الخصائص الشخصية للأبناء. فقد أظهرت نتائج هذه الدراسة بأن الآباء الذين يحاورون الأبناء في معظم المسائل، خاصة المفاهيم العامة، كان الأبناء يشعرون بقيمة ذاتية أكبر، وأن عندهم استعداداً للمبادرة أكبر، ولديهم قدرات على المواجهة، وعندهم علاقات اجتماعية أوسع. على عكس الآباء الذين لا يلجأون للحوار مع أبنائهم. والجميل بالأمر أن الآباء الذين لا يناقشون الواجبات الاجتماعية، بل يصرون على التمسك بها ويتحاورون في كل ما عدا ذلك، كانت النتائج أفضل بالنسبة لخصائص أبنائهم الشخصية.

(٢) القيمة الذاتية:

القيمة الذاتية صفة، فكيف نُميّها مهارة؟ إنها صفة نستطيع التدرب عليها، كما نستطيع تدريب الأبناء عليها ومنذ الصغر، لهذا يمكن لنا أن نصفها ضمن المهارات التي ستطرق إليها.

كيف يمكن أن نشعر بقيمة ذاتية عالية، أو كيف نحصل عليها؟ إن القيمة الذاتية هي انعكاس للثقة بالنفس، كما أن الثقة بالنفس تنعكس إحساساً بقيمة ذاتية مرتفعة.

في الطفولة يتعزز الإحساس بالثقة منذ اللحظة الأولى بالحضن الذي يغمره، وأول قطرة حليب يرضعها. فإذا كانت الغمرة الأولى من أم واثقة عطوف تدفق الحليب، وتدفق معه الإحساس بقيمة ذاتية لا يضاهيها أي إحساس آخر. ليس عبثاً أن تكون الرضاعة فضلاً من الله من به على الأم والطفل سوياً، وليس عبثاً أن يوصي الله بالرضاعة لفترة طويلة وهذا يعزز ما نقول، لأن الغذاء الجسدي يمكن أن يعوض بأغذية أخرى، ولقد حاول الغرب ولفترة طويلة أن يجري التجارب للبدائل الغذائية وتوصلوا إلى أنواع كثيرة أغرقوا بها السوق، لكن وكالعادة اكتشفوا كيف أنهم ضلوا وضلوا معهم جيلين كاملين، حين شجعوا الأمهات الاستعاضة عن الرضاعة بالحليب الصناعي.

بعد فترة رضاعة مشبعة عاطفاً وغذاءً، تتعزز ثقة الأبناء بالملاذ الآمن، الذي يهرعون إليه كلما داهمهم إحساس بخوف أو مواجهة أدنى شعور بالرهبة. كما أن الإحساس بالحب والقبول المطلق الذين أشرنا إليهما في مستهل الندوات يشعر الأبناء بقيمة ذاتية لا يززعها شيء البتة، مهما كانت المعوقات التي قد يعانون منها. يتزامن مع كل ذلك تحفيز الطاقات التي يبدي الأطفال الاستعداد للقيام بها: جلوس، مشي، لعب، وتأمين ألعاب آمنة تزيد من مهاراتهم وتعززها، ويكون هذا بواسطة الملاحظة المبكرة للقدرات الخاصة والاهتمام بها والثناء عليها. في المقابل يجب عدم التركيز على الثغرات الضعيفة عند الأبناء وعدم ذكرها أمام أي كان، خاصة الأقرباء والجيران، والتحدث بالإيجابيات فقط. فالمقولة الجيدة هي ذكر الإيجابيات ومعالجة السلبات، وهذا ينطبق على كل المراحل من عمر الأبناء.

هل نتمتع نحن بقيمة ذاتية مرتفعة؟

الخطوات الاثني عشر التي تعزز الإحساس بالقيمة الذاتية:

١ - لا تقارن نفسك بالآخرين: هنالك دائماً من يملكون أكثر، وهنالك دائماً من يملكون أقل، لذا فإن لعبة المقارنة ستصطدم بعدة معضلات لا يمكن التغلب عليها.

٢ - التوقف عن إحباط النفس: كيف؟ لا تتعمل جمل سلبية لتعبر بها عن نفسك وقدراتك، (لا أستطيع أن أفعل شيئاً، ليس بمقدوري أن أحصل على هذا الأمر). عندما تتكلم عن الهيئة الخارجية، المستوى الثقافي، العلاقة الاجتماعية أو أي من النواحي المعيشية تجنب الجمل الذاتية المحبطة.

٣ - تقبل كل الإطراء الذي يوجه إليك بـ: شكراً، عندما ترد على الإطراء، بـ: «أبدأ لم تكن شيئاً يذكر»، هذا يعني أن ترسل إشارة إلى نفسك بأنك غير أهل للإطراء. فقط أجب على الإطراء بـ: شكراً، بسيطة.

٤ - استعمل الجمل الإيجابية لدفع الإحساس بقيمة ذاتية مرتفعة: ردد عبارات مثل (أنا أحب وأقبل ما أنا عليه، أنا إنسان ذات قيمة، محبوب وأستحق ما هو جيد)، كرر هذه العبارات عدة مرات في اليوم خاصة في الليل قبل الذهاب إلى النوم، وعندما تتيقظ، وعزز هذه العبارات بإحساس جيد تجاه الذات. من المعروف أن المؤمنين يتداعون بين أنفسهم بالتزام ورد يومي، قوامه تكرار آيات تعزز التقرب إلى الله أو أسماء الله الحسنى، حبذا لو نلتزم بذلك أيضاً، لأننا على يقين بأن وقعه سيكون أكثر إيجابية، خاصة إذا تزامن مع ما أسلفنا.

٥ - عرّض نفسك لما يعزز القيمة الذاتية: استفد من الكتب والكاسيتات والندوات التي تدار حول تعزيز القيمة الذاتية، فالمادة التي تتعرض إليها يكون لها عادة التأثير الأكبر في السلوكيات. إذا شاهدت برامج تلفزيون سلبية وركزت على قراءة جرائد أو مجلات تتحدث عن الإخفاقات ستزداد إحساساً بالإحباط وإحساساً بالتشاؤم. وفي المقابل إذا قرأت كتباً أو استمعت إلى برامج ذات مغزى إيجابي (السيرة العطرة للرسول والصحابة، أو الإنجازات القيمة ونجاحات الآخرين) ستحظى حتماً بهذه الصفات أو على أقل تقدير ستحاول التمثل بها.

٦ - تواصل مع أفراد إيجابيين مساندين يقدرّون ما تفعل: عندما تكون

١٢ - تحرك، اعمل : لن تشعر بقيمة ذاتية مرتفعة إذا جلست وابتعدت عن

التحديات ولم تتحرك. إذا لم تعمل بسبب الخوف أو القلق ستكون محبطاً وغير سعيد، ودون شك ستقدم صفقة مدمرة لإحساسك بالقيمة الذاتية. تحرك وبغض النظر عن ما سينتج عن هذا التحرك، حتماً ستشعر بإحساس جيد تجاه نفسك (الحركة بركة).

(٣) القدرة على التكيف:

إمكانية التعامل مع المتغيرات، خاصة المتغيرات المفاجئة دون إرباك، دون قلق أو خوف والحفاظ على أكبر قدر من التوازن بين ما يطرأ وما نريد. وحتى نعزز القدرة على التكيف علينا أن نتعرف إلى مشاعر القلق والغضب، لأن هذه المشاعر تحد من القدرة على التكيف.

(أ) أهم المشاعر التي تحد من القدرة على التكيف:

١ - القلق:

القلق: هو إحساس عام بالرهبة دون التعرف إلى المصدر الحقيقي لهذا الشعور. الجميع يعاني من ضغط أعصاب المعدة قبل موعد هام، أو الرهبة عندما يعلم بأن الأستاذ غاضب، أو أن المدير يستشيط غضباً، أو خفقان بالقلب عند مواجهة الخطر. هذه كلها عوامل إيجابية عندما تحثنا على العمل ومواجهة المواقف الضاغطة. فالقلق الإيجابي يدفعك للمذاكرة قبل الامتحان، والتدرب على إلقاء الخطاب الذي أعدته، والتغلب على كافة المشاكل التي تصادفك.

أما أهم أنواع القلق التي يعاني منها أغلب الناس، فهي القلق من خسارة حب الآخرين أو إقصائهم اجتماعياً من قبل المحيطين، وهذا الإحساس ينتاب الجميع في أكثر من مجال، ولا يستثنى أحداً البتة. وكما أسلفنا إذا كان هذا القلق دافعاً لنا للتقرب من الآخرين والتعاطي على أساس القيمة الذاتية والخصائص الفردية التي نملك، في مقابل التعرف إلى إيجابيات هذه العلاقة وتعزيزها فهو أمر صحي جداً.

فلا تصر عزيزي القارئ على علاقة تسبب لك الإحساس بالإحباط، العمر أقصر من أن نضيعه في هذه العلاقات المحبطة، اللهم إلا الحفاظ على صلة الرحم المطلوبة من كل مسلم ومسلمة، أو المحافظة على علاقة أسرية تحمي

الأبناء من المشاكل والمتاعب. في المقابل هنالك القلق المرضي، وهذا ليس مجال بحثنا هنا، الذي يتحول إلى عامل ضغط يخل توازن أمورنا اليومية.

٢ - الغضب:

الغضب هو انفعال يعكس رد فعل داخلي غير مبرمج، يلجأ إليه الفرد بطريقة لاشعورية. إنه من أسهل الردود للتعبير عن الرفض لأمر ما، والجميع يغضب. (عرف عن الرسول ﷺ بأنه لم يكن يغضب إلا لله). والشعور بالغضب ولو أنه للحظات يمدنا بإحساس من القوة، وبأننا نملك زمام الأمور، إلا أنه أيضاً يعكس شعوراً بالضعف غير محصن ومعرض للهجوم. نحن لا نولد وفي داخلنا مشاعر الغضب، بل هو تصرف نتعلمه ممن حولنا، أب، أم، أخ أكبر، معلم، وكل من هم أكبر منا، ولأنه سهل نستسيغه ونلجأ إليه للتعبير عن عدم الرضى بما يحصل. فإذا عرفنا بأن الغضب هو تصرف نكتبه بالمشاهدة والتقليد نعلم علم اليقين، وهذا أمر جميل، بأننا نستطيع أن نتعلم الإقلاع عنه واستبداله بنمط آخر من التصرف الإيجابي يساعد على التكيف. وأخيراً يمكن أن يكون الغضب رد فعل لحادث ما منفرد، أو يكون رداً لمخزون من الإحباط المتكرر، أو البواعث غير المرضية.

عدم التعبير عن الغضب في حد ذاته أمر غير صحي، لكن التعبير عن هذا الشعور بطريقة متهورة، كما نفعل عادة يقود حتماً إلى عواقب غير إيجابية، حتى لا نقول وخيمة.

عوامل تعزز التعبير برد فعل غاضب:

أولاً: وكما أسلفنا وجود آباء رد فعلهم انفعالي سريع أمام أي طرح، وقبل التعرض للحلول المناسبة، يغضب أولاً ثم يعمد إلى حل المشكل، ويترتب على هذا أن يقتدي الأبناء بهذا الفعل.

ثانياً: عندما نشعر بنوع من الضغط أو إحباط نلوذ عادة إلى التعبير عن هذا الإحساس بالغضب.

ثالثاً: عندما نكون متعبين نغضب بسرعة أكبر. التعب يعزز اللجوء للغضب كمتفلس.

رابعاً: إذا لجأ الفرد عادة لحبس أو كتم مشاعر الغضب بدل التحدث عنها، يتعرض أكثر من غيره إلى ثورات من الغضب تماماً كطنجرة الضغط.

كيف يكون التعبير عن الغضب؟

- الصراخ، أو اللجوء إلى الشتائم.
- التوقف عن الكلام تماماً والنظر إلى الناس، (هذا تصرف من ينغلق تماماً، وهو خط أحمر يجب التوقف عنده).
- كتم مشاعر الغضب أمام الإحباط والتفكير عنها أمام من نحبهم.
- الانسحاب بالشروء، عدم إتمام الواجبات، رفع صوت المذياع، وعندما يواجه بالامر يردد «لا أعلم، نسيت، أو أنا تعب».
- يعمد إلى إلقاء اللوم على كل من حوله، ونادراً ما يتقبل تحمل ما عليه من نقص.

- يعمد إلى الانتقام من الذين يظن بأن له الحق في الانتقام منهم (المتقم)، بأي أسلوب كان وعذره في هذا أنهم يستحقون ذلك.

كيف تعرف بأنك إنسان غاضب؟

- يردد الناس على مسامعك بأنه عليك أن تهدأ (أكثر من شخص).
- تشعر بضغط معظم النهار.
- تجد بأنك تنفوه بما لا يدور بخلدك.
- تعاني من صعوبة بالنوم.
- تلجأ إلى الحبوب المهدئة.
- تشعر بأن المحيطين بك لا يفهمونك جيداً، ولا يصغون لك معظم الوقت.
- تسمع ممن حولك بأنك تجرح أحاسيسهم أو حتى تؤذيهم.
- لم يعد الأصدقاء يتقربون إليك كالسابق.

أخيراً القليل من الغضب والانفعال مفيد، لأنه حافز للعمل بأسلوب إيجابي، ولأنك بذلك تتفض لكرامتك، لنفسك، لقيمتك الذاتية لتحقيق ما تريد. لكن الانفعال الغاضب المتواصل سيقود إلى حالة من السلوك المتهور. عندما

يصل الغضب إلى عدم السيطرة سيتعرض العمل الذي تقوم به إلى الهلاك، وأهم من ذلك كله سيجعلنا نخسر من نحبهم أو في إبعادهم عنا على أقل تقدير.

خطوات التحكم في الغضب:

- التعرف إلى العوامل الكامنة التي تعكس التعبير عن مشاعر الغضب، من هذه العوامل: القلق، النكران، والإحباط.

- تحديد التصرفات وإدانة تلك التي تؤدي إلى مشاعر الغضب، لأنك عندما تصحح هذه التصرفات تستطيع أن تتعامل مع مشاعر الغضب أفضل من السابق.

- إنشاء صداقة مع النفس ومحاورتها وحثها على الهدوء وتملك مشاعر الغضب.

- تضديد الجراح بغفران الآخرين، لأن عملية الغفران هي أساساً لمساعدة النفس وليس للاعتراف بصوابية ما فعلوا تجاهنا.

- التسامح هو فعل مع من أساء إلينا، وليس مع من أحسن إلينا.

- الغفران هو عملية جبر لجروح داخلية نفسية، وليس تعبيراً عن الموافقة على هؤلاء الذين تسببوا لنا بالجراح أو الأذى.

- التسامح يساعد على إحساس فوري للتخلص من مشاعر الغضب الداخلية.

- التسامح هو فعل فردي خاص وإحساس بسلام داخلي ولا يشمل رفع الخطأ عن الآخرين.

* (إن الغضب هو السبب الأول في الطلاق).

ب) وسائل تعزيز القدرة على التكيف:

١ - ملكة حل المشكل، غالباً ما تكون عندما يواجه الفرد مشكلة تتطلب حلاً فردياً.

٢ - ملكة حل النزاع عندما يكون المشكل بين طرفين، صديقين، أو زوجين أو حتى والد وولده.

١ - ملكة حل المشكل:

- تسمية المشكل، التوقف عن الإحساس بالغضب للتفكير قليلاً، وتعريف الأمر الذي سبب مشاعر الغضب. وهنا يجب التأكيد على أهمية التعرف إلى البب المباشر للمشكل وتسميته.

- عدد الأسباب التي أدت إلى هذا المشكل، كل الأسباب المباشرة وغير المباشرة.

- عدد الحلول، خذ الوقت الكافي واستشر من تثق برأيهم، خاصة من تعلم أن لديهم القدرة على عدم إفشاء الأمر. أذكر أكثر من حل وضعهم في سلم أولويات.

- باشر بالحل، ضع الحل الأنسب موضع التنفيذ، تسليح بالصبر.

- قيم النتيجة، إذا لم تكن النتيجة مرضية انتقل إلى الحل التالي، لا تيأس.

- داوم المحاولة حتى تنجح مساعيك، إياك واليأس.

- هنيء نفسك، كافئها بما تستحق، لقد حررت نفسك من مشاعر الغضب. مبروك.

٢ - ملكة حل النزاع:

عند مواجهة أي نزاع حدد الأمور التالية:

- هل الوقت والمكان مناسبان لكلا الطرفين لمناقشة أسباب النزاع. إذا حاول أحد الأطراف مناقشة النزاع في وقت غير ملائم، على الطرف الآخر أن يعلمه بأنه حريص على المناقشة وحل النزاع، غير أن الوقت غير ملائم، والأفضل أن يحدد وقتاً يلائم الطرفين.

- على كل طرف من الأطراف المتنازعة محاولة الوقوف على شعور الطرف الآخر. اسأل نفسك بعض الأسئلة المعينة التي تساعد في هذا الأمر، والأفضل أن تضع نفسك مكانه لتعرف قدر الإمكان بما يشعر، (حاول المحافظة على الهدوء، لا تهاجم).

- على كل طرف أن يصغي للطرف الآخر وبأكبر قدر من الهدوء، إلى وجهة نظره، اعتمد الوضوح في عرض وجهة النظر التي تخصك، دون مغالطة وتضخيم.

كذلك على كل فرد أن يتكلم عن مشاعره فقط لأنه الخبير بهذا، لكن دون لوم ودون تحليل أو فلسفة بواعث الطرف الآخر، أو ذكر سلبياته (لا أحد خبير في هذا المجال). الحرص وإبداء الاحترام مهم جداً، وعلى كل طرف توضيح ما يرغب من تغيير دون إظهار مشاعر امتعاض وشن الهجمات. والأهم من ذلك كله التركيز على استعمال جمل تبدأ بـ «أنا، أو أحس، أو أشعر»، وليس جمل «أنت». عبارات تعبر عن مكنونات النفس والإحساس والمشاعر بدون تهجم.

- تعرف بوضوح إلى وجهة نظر الطرف الآخر والتغيرات التي يطلبها هو أيضاً. اسأل نفسك ما الذي يرضي الطرف الآخر؟ وماذا يمكن أن يرضيني؟ هل هنالك أرضية مشتركة لكلا الحلين، اجمع خصائص الأمرين معاً. بعض التسوية ينزع الفتيل عادة.

- هل فعلاً استطعت أن تبين للطرف الآخر تماماً ماذا تحب أن يكون مختلفاً؟ هنا أيضاً عليك إبداء الاستعداد على أنه لديك ما تعمل على تغييره، بين التغيير الذي تنوي القيام به أنت أولاً.

- توافق مع الطرف الآخر على الحل المقترح لحل النزاع.

- توافق على تقييم الأمر مع الطرف الآخر بعد فترة زمنية معينة.

- عبر عن تقديرك للطرف الآخر في حال تم التغيير المقترح وحل النزاع.

(٤) التدريب على المسؤولية ومن ثم الاستقلالية:

عن الرسول ﷺ قال: «كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته: الإمام راع ومسؤول عن رعيته، والرجل راع في أهله ومسؤول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها، والخادم راع في مال سيده ومسؤول عن رعيته، فكلكم راع ومسؤول عن رعيته».

إن المسؤولية مهارة، وكما أسلفنا فإن المهارة قابلة للتعلم، وأفضل أنواع التعلم يكون في الصغر، ولهذا علينا أن ندرب الأبناء على المسؤولية ومنذ الصغر.

أدع الأبناء للمشاركة ببعض الأعمال الخاصة بهم عند الرابعة من العمر، ترتيب الألعاب، وضع الملابس الداخلية في الخزانة، إعادة كوب الماء إلى

المطبخ، وضع المهملات في السلة المخصصة لذلك، ترتيب الأحذية، وأمر أخرى. لا تدعهم يقومون بذلك بمفردهم، فقط أطلب منهم المشاركة وبأسلوب ترفيهي كأنهم يلعبون.

بعد الثامنة يجب تعيين عمليْن يسيرين على أقل تقدير للقيام بهما وتحمل مسؤولية إنجاز هذين العمليْن، مثلاً، ترتيب الألعاب بعد الانتهاء من اللعب، ترتيب ملابس النوم في الصباح.

بعد العاشرة من العمر يجب أن تتوسع الدائرة لتشمل ترتيب السرير، ومكتبة الدراسة، حقية المدرسة، طاولة الطعام.

بعد الثانية عشرة تضاف مسؤوليات أخرى، جلب بعض الحاجيات من محل قريب، أو وضع كيس المهملات في المكان المناسب، غسل السيارة، الدخول إلى المطبخ مع الوالدة للمشاركة في تجهيز بعض الأطعمة.

عندما سئلت السيدة عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها، ماذا كان عمل الرسول ﷺ في بيته، أجابت: «كان عمله عمل أهله». وقد كان الرسول ﷺ يحلب شاته، ويخيط ثوبه، ويساعد نساءه، وكان عدد نسائه كثيراً وكن متفرغات ولا يعملن. حبذا لو نقتدي بسيرته ونعمل نساءً ورجالاً، شباباً وفتيات، صغاراً وكباراً على المشاركة والتعاون في كل الأمور، خاصة ضمن الأسرة الواحدة، لأن هذا يعزز الألفة والتقارب بين أفراد الأسرة الواحدة.

إن التدريب على تحمل المسؤولية الذي يقود إلى استقلالية هو مسؤولية كل أب وأم، وهذه التدريبات تندرج لتشمل كل النشاطات وعلى كل الأصعدة. ويتدرج التدريب من مساندة متواصلة من قبل الأهل، إلى مساندة جزئية، إلى مراقبة عن كثب مع حضور دائم، إلى مراقبة مقطعة ومن ثم مساندة عند الطلب.

والتدرب على المسؤولية ومنذ الصغر يساعد على تحقيق استقلال متين عندما يحين الوقت. وكما هو معروف الاستقلال هو غاية الغايات لكل فرد. الشعوب تسعى لتستقل عن الدخلاء، والرجل يسعى ليستقل بعمله، والشاب ينتظر اليوم الذي يتخرج فيه ليعمل ويستقل مادياً، والفتاة تسعى للزواج والاستقلال بمنزل يخصها وحدها، والصغير يتطلع إلى اليوم الذي سيكبر فيه ويستقل عن أهله وهكذا.

وسياتي يوم شئنا أم أبينا سنستقل فيه بأنفسنا، وسيأتي يوم سيستقل به الأبناء حتماً، ونحن عندما ندرّب الأبناء على المسؤولية نعدّهم ليوم يتقلّون فيه بأكبر قدر من التكيف والتواصل الجيد مع المحيط. ولأن الحصول على الاستقلالية لا يأتي سهلاً فالحفاظ عليها أمر أصعب، ولهذا علينا أن نتحصن بحس بالمسؤولية عالٍ جداً حتى تكون هذه الاستقلالية متينة ودائمة.

في دراسة قام بها «رمللي» ١٩٨٧، «أثبت أن الأطفال ومنذ الرابعة من العمر يمكن أن يتعلموا حس المسؤولية، وذلك في مشاركة هؤلاء الأطفال في وضع الخطط الخاصة بهم في عدة أمور. بعد ١٠ سنوات، أي عندما أصبح الأطفال في الخامسة عشرة من العمر، كان لدى هؤلاء الشباب علاقات عائلية جيدة، وعمل بدوام جزئي مستمر، انحرافات أقل، عادات إدمان أقل، إحساس أكبر بالمسؤولية وامتلاك لزمّام الأمور مقارنة مع أقرانهم. فإذا كان أبناء أربعة أعوام يتعلمون هذه القدرات فكيف بإنسان راشد؟ كيف بك أنت؟

(٥) إدارة الوقت (النظام):

من آخر المصطلحات التي برزت على الساحة الاجتماعية والتربوية هو اصطلاح إدارة الوقت وأهميته في الإنجازات التي يسعى الفرد لتحقيقها. كتب كثيرة طبعت ودراسات أجريت لإبراز أهمية الوقت وأهمية إدارته بطريقة سليمة للحصول على أفضل النتائج والوصول إلى الغايات المنشودة. إدارة الوقت، في الأصل، هي تنظيم الأعمال بعد وضعها في سلم أولويات أو سلم أهمية دون هدر للوقت، وضمن فترة زمنية محددة. من هذا التعريف ندرك بأن النظام هو العمود الأهم في إدارة الوقت، ولا يمكن لنا أن ندير الأمور بطريقة جيدة إذا لم نحسن وضع النظام ومنذ الصغر. من المؤسف بأن العالم الثالث بما فيهم العالم العربي متهم بأنه لا يستخدم الوقت كما يجب، بل على العكس إنهم يضيعونه. مع أن الله جل وعلا منّ على المسلمين بأفضل أسلوب لتعلم الوقت ألا وهي مواقيت الصلاة، إلا أن الأكثرية العظمى من المسلمين تغفل عن هذا بل على العكس تتخذ الصلاة عذراً لإضاعة الوقت. هذا من ناحية، ولكن الناحية الأخرى والأهم هي بأن النظام عادة نكتسبه وبشكل أفضل في بداية العمر، حتى تتأصل فينا وتصبح مساراً أو نمطاً نسير عليه دائماً.

لذلك من البديهي القول بأن الأم والأب مسؤولان مسؤولية مباشرة عن تعليم الأبناء، واتباع النظام ومنذ الصغر. في المهد تساعد الأبناء كثيراً إذا وضعنا نظاماً للطعام، وآخر للنوم، وغيره للاهتمام وتدريباً يصبح هنالك وقت للعب وقت للدرس وهكذا... لا تهمل أبداً وقت النوم والطعام، ومن ثم وقت الدرس، حاول المحافظة عليها قدر الإمكان، إلى حين يكبر الأبناء.

وأهمية التدريب على النظام وإدارة الوقت هي المهارة الأهم التي تساعد على إبراز كل الصفات والمهارات التي تكلمنا عنها، لأنه وعن طريق إدارة الأعمال التي علينا أن ندير يوماً بيوم أو أهداف وغايات نبغي الحصول عليها، نبرز ما نحن عليه من قدرات. وعليه فإن أفضل ما نعزز به مهارات الشخصية المتوازنة هي خطوات أسلوب الإدارة المرن.

أسلوب الإدارة:

- ١ - حدد الأهداف مسبقاً.
- ٢ - اعمل لائحة بالأعمال.
- ٣ - ضعها ضمن سلم أولويات.
- ٤ - ضع تصور زمني (استعمل Organizer).
- ٥ - حدد ٢٠٪ من العمل الذي يؤدي إلى ٨٠ منه.
- ٦ - ركز على عمل مهم واحد (اعمل عدة أمور، أقل أهمية مع بعضها البعض).
- ٧ - لا تؤجل، عدم المماطلة (تذكر الحركة بركة).

(٦) الملائمة الذاتية (الضبط الذاتي):

لاحظ فايكوتسكي (عالم نفسي روسي) بأن الأولاد يتعلمون ممن حولهم، المبادئ، والأفكار، والآراء، والحقائق، والمهارات، وحتى المواقف. فالنمو الفكري يأخذ سبيله من سلوك ملائم مصدره الآخرين إلى سلوك فردي يلائم الذات. وعليه يؤكد بأن كل المعلمين والمرشدين يجب أن يعملوا على حث السلوك الفردي الملائم بدفعه أو تغذيته لتقوية السيطرة الذاتية فيما هم يتخلون

تدرجياً عن المساندة الخارجية.

ويحدد فايكوتسكي بأن منطقة النمو الأقرب (القريب الحدوث أو الأدنى) هي الفرق بين مستويين من العمل:

المستوى الأول: هو قدرة الطفل للعمل باستقلالية وبدون أي مساعدة خارجية.

والمستوى الثاني: هو عمل الطفل، عندما يسانده معلم أو مرشد. وعلى المعلم أو المرشد أن يدعم الطفل عندما يصبح لديه الاستعداد لهذا العمل، فمن جهة لا يستبق الأمور ومن ناحية أخرى لا يهمل الأطفال عندما يبدون الاستعداد لإنجاز ما.

من هنا أهمية الملاحظة الدائمة الثابتة التي تكلمنا عنها ضمن مقومات الشخصية المتوازنة. فالمعرفة تنال من خلال الاختلاط الاجتماعي لتصبح معرفة ذاتية متطورة، ولكي نضبط تصرفاتنا الشخصية نشجع أنفسنا من خلال ثواب أو عقاب ذاتي. هذا الأسلوب نتعلمه منذ الصغر إذا نشأنا في بيئة تمسك بالعقاب بالثواب وتلجأ إلى المصارحة بدل التوبيخ. ويتم الثواب الذاتي أو العقاب الذاتي خاصة عندما نقوم بعمل ذي أهمية يشمل النشاط الفكري الملائم للبيئة أو المحيط.

منذ ٢٠ عاماً بدأ الحديث عن الملائمة الذاتية، هذا الأسلوب يعرض لثلاث خطوات لعملية الضبط الذاتي:

(١) مراقبة السلوك الخاص:

أي أننا نراقب ما نريد أو ما يهمننا، وهذا يكون بمراقبة الوقت أو بمراقبة العدد، ولهذه المراقبة نستعمل رسم بياني أو جدول للتسجيل، (هذا أسلوب جيد بالنسبة للآباء والمعلمين).

وقد أبرزت الدراسات العديدة بأن مجرد المراقبة أو المتابعة ينتج عنها تغيير في السلوك. عندما راقب والاس، عدد الصفحات التي يكتبها كل يوم وهو يؤلف كتابه، لاحظ أن مجرد المراقبة ووضع جدول للعدد، ساعد على إنجاز الكتاب بسرعة أكبر. مثلاً على ذلك، أطلب من طفل مشاكس أن يعد المرات التي يبدأ

فيها بضرب الآخرين، بعد أن تجد لديه الرغبة في التوقف عن إيذاء الآخرين، وستجد أن الطفل في معظم الأحيان يتوقف عن الضرب بمجرد المراقبة الذاتية. هنا المراقبة الذاتية أدت تلقائياً لتقييم ذاتي وتقدير ذاتي وعززت التغيير المطلوب.

(٢) تقييم السلوك أو الإنجاز الذاتي:

هذا التقييم يتم بالمقارنة مع المعيار الذي يضعه الفرد لنفسه مستمداً هذا المعيار من القدوة التي يتأثر بها. هنا تبرز أهمية القدوة التي على المحيطين بالطفل أن يكونوا عليها.

كيف نحدد المستوى الذي على أساسه نقيم إنجازاتنا الذاتية؟

أحياناً يكون المستوى نابعاً من الذات، مثلاً على ذلك رسام أو كاتب أو معلم، يصر على إتمام العمل الذي بدأه. كما يمكن أن نحدد المستوى الذي نتطلع إليه بناء على مستوى مقبول اجتماعياً، أو متأثرين بإحدى الشخصيات التي نتطلع إليها. تحديد المستوى الذي على أساسه نقيم السلوك هام جداً لأن المستوى العالي يؤدي للإحباط والإحساس باليأس وقلق دائم يحط من قدره، والمستوى المنخفض يؤدي إلى إنجاز عادي غير مرض.

(٣) تحديد نتيجة أو عاقبة هذا الإنجاز لأنفسنا:

بناء على تقييم الأفعال الخاصة بنا نكون إما في حالة نشوة أو سعادة أو غبطة نفسية (كبرياء ذاتي)، أو عدم سعادة أو انتقاد ذاتي، وبناء على هذا الإحساس نقدر لأنفسنا تبعية العمل الذي قمنا به، نتيجته أو عواقبه. مثلاً على ذلك، طالب يرغب في ضبط الوقت الذي يبذله في المذاكرة، أو سيدة تحب أن تضبط كم قطعة حلوى تأكل ضمن غذائها اليومي.

فقد أظهر «باندورا» (عالم نفس) أن من يكافأ أو يكافىء نفسه ينجز أعماله بمستويات أعلى أو أرفع من الذي يقوم بنفس العمل ولا يحصل على أي مكافأة، أو يكافأ مصادفة. أيضاً من يحاسبون أنفسهم لسلوك غير مرغوب به مثل التأتأة أو سلوك لا يرضى عنه الآخرين مثل السرقة أو الغش يمكن لهم أيضاً أن يغيروا تصرفاتهم. ومما يمكن أن يغير التصرف عقلاً وبوعياً هو المحاسبة الذاتية بعبارات شفوية بأن يردد أحدهم: «أنا تفوقت بهذا الامتحان»، والأفضل من هذا أن يقول: «بفضل الله وبحمله أنا تفوقت بهذا الامتحان»، أو قد يردد: «من

المؤكد أنني تصرفت بغباء». كما يمكن للفرد أن يكافئ نفسه أو يعاقبها بتغيير في المحيط، الذهاب إلى السينما أو نزهة بعد نجاح في الدراسة مثلاً، أو التخلي عن وجبة طعام عندما يغش في الرجيم. أحد المؤلفين عبر عن أسلوبه في مكافأة ذاته قائلاً: إنه يحضر مشروبه المفضل ويضعه على الطاولة ولا يتناوله إلا بعد أن يكتب ١٠ صفحات.

من هنا نستنتج أن المكافأة الذاتية ضرورية ولأبسط الإنجازات لأنها حافز مهم لمتابعة العمل للنهاية. هذا حافز للآباء والمعلمين لاستعمال أسلوب مماثل لحث الأبناء على الإنجاز، فالمكافأة الذاتية هي أفضل أسلوب للضبط الذاتي. اسأل الأبناء عن الثواب الأمثل الذي يبغون الحصول عليه بعد إنجاز ما يجب إنجازه، هيئه لهم وكافئهم به وسيكون حافزاً كبيراً على إتمام واجباتهم.

□ طلب من معلم لا يحب طالباً من الطلاب أن يسجل عدد المرات التي يتفاعل فيها مع هذا الطالب. بعد وضع البيان التسجيلي اكتشف الأستاذ بأنه لا يتفاعل مع الطالب إلا عندما يشاغب أو يسيء التصرف. طلب من المعلم أن يتفاعل مع الطالب عندما يقوم بعمل جيد، يساعد زميلاً في الفصل أو ينجز فروضه أو حتى عدم الكلام. سر المعلم من نفسه عندما تفاعل بهذه الطريقة. وفي أحد الأيام تناول المعلم الغذاء مع التلميذ وأمضى معه بعض الوقت. تغير تصرف التلميذ واكتشف الأستاذ بأنه لا يكره التلميذ.

إن التدريب على الضبط الذاتي يساعد أكثر ما يساعد أطفال يعانون من سلوك شاذ مثل العدوانية أو التهور أو قلة التركيز أو حتى السرقة؛ (مراقبة ذاتية، تقييم ذاتي ومكافأة ذاتية). غير أن الضبط الذاتي يساعد كثيراً في إتمام عملية النمو، أو حتى النضج الفكري والنفسي والاجتماعي عند الجميع على حد سواء. فلكي يصل الفرد إلى استقلالية حقه عليه أن يضبط أفعاله على كل الأصعدة وتكون هذه الأفعال نابعة من دفع ذاتي يحظى برضى داخلي يعكس نفساً متوازنة مطمئنة.

مهارات «تغيير الذات»

هناك آية في القرآن الكريم تضع نظاماً تربوياً، ومع أننا نردها باستمرار لكننا لا نتدبر مضمونها. نرى أن الغير لا يعملون بها ونحث الآخرين على تنفيذها، لكن نحن في منأى، نحن دائماً على حق، نشعر أن الآية لا تنطبق علينا. عن أي آية نتحدث؟ نحن نشير إلى الآية الكريمة: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١] والتي تعني أن البحث عن أي حل في الأصل يجب أن يبادر به الفرد بتغيير ما في نفسه، في تصرفاته، في تفكيره قبل أن ينتظر أن تُحل المشكلة تماماً ويزول ما ألم له. سبق وذكرنا أن من مبادئ الشخصية المتوازنة العمل على تغيير في الذات، هنا أحب أن أتوسع في هذا المفهوم. أكثر من ذلك أتمنى من الجميع أن يضعوا هذه الآية شعاراً يتبعونه في حياتهم الخاصة.

كيف يمكن أن تصبح هذه الآية شعاراً يتبع لتكون نظاماً تربوياً مهماً؟ في أن يقف الفرد مع نفسه أولاً وقبل أي خطوة أخرى في مواجهة المشكل أو المعاناة. ما الذي يحصل عادة؟ عادة عندما نعاني من مشكل مع آخرين أو من معاناة نفسية نتوجه دائماً وفوراً باللوم إلى الآخر، فنضع اللوم على سبب خارجي، على ظرف معين، شخص معين، نصبُ عليه كل الملامة ونتهمه بأنه سبب ما حصل وسبب في كل ما نعاني منه. يجوز أن يكون ظرف معين سبب هذا المشكل أو هذه المعاناة، لكن مما يجوز أيضاً أن يكون لي أنا شخصياً دوراً في تفاقم هذا المشكل أو المعاناة، بل الأكثر جوازاً أن أكون أنا المسبب ولو بنسبة ضئيلة لهذا المشكل أو هذه المعاناة وهذا ما يعد ضرورياً لأن نقف عنده ونباشر في تحليله ومواجهته قبل أي أمر آخر، هذا إن أردنا حلاً أكيداً وحلاً جذرياً للمعاناة أو المشكل. كل الذين يعانون من مشاكل عديدة ومشاكل نفسية متفاقمة، كل الذين لم يخرجوا من مشاكلهم بسهولة وسرعة أغلبهم أفراداً رفضوا أن يتوجهوا لذواتهم

أولاً قبل أن يتوجهوا باللوم إلى الآخرين أو إلى الظروف .

سبق وشددنا بأنه في مواجهة أي ظرف أي مشكل أي معاناة يجب على الفرد أن يسأل نفسه سؤاليْن اثنين:

١ - ما كان دوري في حصول هذه المشكلة؟ يقف عند هذا السؤال، يحلله ويحدد مسؤوليته الشخصية بصدق. ما من مشكلة توجد من عدم، ما من مشكلة تهبط علينا بالكلية دون أن يكون لنا يد في حصولها. يعني إن جاءت زوجة تشكي عنف زوجها بعد شهرين من الزواج فالصحيح أنها ليست هي التي علمته العنف لكن الأكيد أنها لم تحسن اختيار الشريك، لم تسأل عنه كفاية، لم تتوقف عند الإشارات التي صدرت منه لتبين لها أن هذا الإنسان عنيف. وإذا جاءت سيدة تشكو عنف زوجها بعد سنة من الزواج أيضاً ليس علينا أن نتوقف ونسأل لِم صار عنيفاً بعد سنة، وتسأل نفسها: «يا ترى هل تصرفاتي هي التي تدفع زوجي إلى أن يكون عنيفاً؟ هل أستفزه؟»

٢ - السؤال الثاني الذي يتوجب على الفرد أن يطرحه على نفسه: ماذا أفعل لحلّ المشكلة؟ ما هو العمل الشخصي أو الخطوات الذاتية التي يجب أن أقوم بها لحلّ المشكل، للخروج من المعاناة التي أعاني منها؟. دائماً الأفراد ينتظرون من الآخرين أن يتغيروا... ينتظرون من الظروف أن تتحسن، ينتظرون من العقاقير أن تعمل عملها، وأبداً لا يحاولون المبادرة بتغيير مفهومهم لتغيير سلوكهم، ليقوموا بتغيير ولو ضئيل لمواجهة هذه المشكلة.

مؤخراً قابلت سيدة تعاني من مشاكل نفسية ومشاكل اجتماعية لفترة طويلة وضوال هذه الفترة كانت تتردد على أطباء نفسيين وتتوسل إلى كل من حولها أن يقدّروا مرضها ويراعوا ظروفها ويرثوا لحالها. هذه السيدة ما فكرت أبداً ولو للحظة أن عليها هي أن تبادر في تغيير معين، تغيير نظرتها للأمور، أو القيام بتغيير في تصرفاتها لتحلّ المشكل. والذي يساعد في تفاقم المشكل والمعاناة، أن أكثر هؤلاء الأفراد يلجأون إلى طبيب صحة، أو حتى طبيب أعصاب، فيتمتع إلى العوارض وبدون دراسة نفسية، بدون الاستماع إلى الظروف والإحاطة بكل الجوانب يعطيها مهدئاً للأعصاب، يعتمد كلياً على العقاقير ولا يلتفت كثيراً إلى العمل لمساعدة الفرد على أن يعمل على نفسه، لا يساعده على أن يرى أين يخطئ وكيف يجب أن يبدأ من نفسه، لا يغير له مفهوماً ولا يغير سلوكاً ليحل

المشكل نهائياً، ليحل المشكل جذرياً.

هذا ما تهدف إليه التربية النفسية، تهدف لمساندة الفرد على أن يبدأ من نفسه، من ذاته، وصدقاً لا أحد سيحل مشكله ولا أحد سيتخلص من معاناته النفسية إلا بعد أن يبدأ بنفسه أولاً. تغيير الذات مفهوم تربوي أكثر من مهم لحل مشاكلنا ومعاناتنا، تغيير الذات ليس دعوة تربوية فحسب، بل هو دعوة دينية ووعد من المولى عز وجل بأن الأمور تتغير إذا عملنا على تغيير الذات أولاً. ومع أن الجميع يردد هذه الآية الكريمة إلا أن القليل القليل من الأفراد يعمل بها. لا أعرف كيف نقرأ الآيات الكريمة ونمرّ عليها مرور الكرام. نأمر الآخرين ونلومهم وإذا عدنا إلى ذواتنا نرمي التهم على الظروف أو الآخرين ونطلب أن يتغيروا هم لا أن نتغير نحن. في المعالجة النفسية العيادية أول الخطوات هي إقناع الفرد في العمل على تغيير بذاته.

سيدة جاءت تشكو بخل زوجها وجلست تروي أحاديث كثيرة عن بخله وتشدده بالمصروف، حتى في تحديد الطعام وفي حساب اللقمة التي تنزل في فيّ زوجته وفي أبنائه. ومع اليقين بأن السيد لا تكذب وبأن زوجها بخيل - ومع اعتقادي وتأكيدي أن البخل لا علاج له وأن على السيدة إما أن تتحمل الوضع أو أن تنفصل عن زوجها إن كان الأمر فوق الاحتمال - إلا أنه ومن منطلق العمل على تغيير الذات طلبت من هذه السيدة أن تحاول ولو لفترة ستة أشهر قادمة أن تتحمل الوضع، ألا تتذمر، على العكس أن تبدى رضى بما أكرمهم به الله وبما يصرف الزوج وبما يجلب إلى البيت من طعام، شكره وتتمنى له العافية، وبدل الانتقاد والاستهزاء تستبدل هذه الألفاظ بالفاظ: «أعطاك الله العافية»، «أدامك الله لنا»، «دمت للخير». وغيرها من ألفاظ تشعر الزوج بالرضى والحمد. وهذا التصرف يجب أن يصدر من القلب وبصدق حتى لا يشعر الزوج أن في الأمر استهزاءً أو استخفافاً. يعني طلبت من الزوجة أن تعمل على تغيير في تصرفاتها، أن تنظر إلى ما يحضر الزوج من طعام على أنه نعمة وكرم يجب حمد الله عليها وشكر الزوج. مع الوقت لاحظت الزوجة تغييراً في سلوك الزوج، لاحظت بأن شكرها ورضاها يبادلان بعباء أكبر، مع الوقت أصبح الزوج ينفق أكثر على بيته وزوجه وأولاده وهذا طبعاً بفضل الله وإيماناً بأن وعده حق.

قد يقول البعض إن البخيل بخيل لا يتغير ولا يتحول كريماً. هذا صحيح

لكن كيف كان يمكن لهذه السيدة أن تكتشف حقيقة زوجها. لقد أعطت هذه الزوجة زوجها فرصة للتغيير، فإن تغير فالحمد لله وإن لم يتغير فتأكد من بخله وتحاول البحث عن مخرج إما بالقناعة والرضوخ بما هي عليه خاصة إذا كان الانفصال عن زوج بخيل يسبب تشرد الأبناء وعوزهم أكثر من البقاء معه، وإما بالبحث لإيجاد عمل لسد العجز المادي، أو بالانفصال إذا كان الوضع فعلاً غير محتمل وإذا كان الحل الأكيد والأفضل بالانفصال.

سيدة أخرى اشتكت ابنها المراهق بأنه ضائع لا يحمل مسؤولية وليس عنده هدف. تفلت من الدراسة فشل في أكثر من تخصص وهي لا تشعر أبداً ولا والده يشعر بأنه أهل لنيل مصروف لأنه لا يشكر النعمة التي يرزق بها، لا يقدر تعب والده، حتى أنه ليس أهلاً لحبهم وتعبهم عليه ولكل ما يقومون به تجاهه من توضيحات. أيضاً هذه السيدة لا تكذب وابنها المراهق فعلاً فشل بدراسته ولم يتحمل مسؤولية جيدة ولم يضع هدفاً واضحاً يسير عليه. فكيف يمكن لهذه السيدة أن تتعامل مع ابنها؟ أيضاً انطلاقاً من الآية الكريمة، من العمل على تغيير الذات أولاً طلبت من هذه السيدة أن تحب ابنها لأنه ابنها، تُشعر المراهق بالحب والعطف لكونه نعمة من الله يجب أن تشكر الله عليها. ثانياً طلبنا من السيدة أن تتوقف نهائياً عن كلمات اللوم والانتقاد والمحاسبة لفترة جيدة، حتى تهدأ النفوس، يعني أن تحب ابنها ولا تطلب منه شيئاً بمقابل هذا الحب ولا تحمله مسؤولية أيأ كانت وتترك فرصة لكل طرف أن يعود إلى أفكاره ليفكر بهدوء، لتهدأ النفوس، لنوقف الفعل ورد الفعل. بعد فترة هدوء وعدم محاسبة وإشعار الابن بحب وعطف حقيقيين طلبت من السيدة أن تجتمع مع ابنها للقيام بحوار معه، حتى يحدد ماذا يريد، يحدد كيف يرى وضعه بعد سبع سنين من الآن، ماذا يحب أن يكون وما هي السبل حتى يصل إلى ما يرغب هو في أن يكون. يعني تعطيه فرصة لكي يحلم أمامها، يعبر عن خواطره وآماله. وطلبت منها أن تمتنع كلياً عن الاستهزاء بأي فكرة تصدر عن ولدها مهما كانت، يعني إذا قال المراهق إنه يريد أن يكون مخترعاً عظيماً وهي تعلم علم اليقين بأنه لا ينتج شيئاً، لا تتخف ولا تستهزئ، وتحاوره كيف يمكن أن يصبح مخترعاً عظيماً. أغلب المرات عندما تساعد الآخرين خاصة الأبناء على أن يعبروا عن أحلامهم، نحاورهم فيها بواقعية قد يكتشفون بأنها أحلام لا تتحقق أو قد يصروا ويتحدوا أن هذه الأحلام هي

هدف ولديهم إصرار لتحقيق هذا الهدف.

الآن نستطيع القول بأن العلاقة بين السيدة وولدها تحسنت بنسبة لا بأس بها وبأن الأم ما زالت تعمل على مساعدة المراهق على اكتساب إحساس بالمسؤولية ووضع هدف. بعض الأحيان وجود طرف ثالث محايد لإدارة النقاش ما بين طرفين متخصصين زوج وزوجة، أم وولدها، أخ وأخوة أو حتى بين شريكين بالعمل، طرف محايد صادق ونزيه يساعد كثيراً على حل الأمور، ويساعد كل فرد على أن يعبر عن أحاسيسه ويبدأ العمل على تغيير ما في ذاته أولاً.

هذه كانت أمثال واقعية وبفضل الله وبوعد منه حصل التغيير، وكان تغييراً نحو الأفضل لإنجاح العلاقة وحل المشكل وتغيير الذات. مفهوم تربوي ودعوة دينية ووعد من المولى تعالى بأن التغيير لا بد وأن يأتي إن بدأ الفرد بتغيير في نفسه أولاً: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا يَقْوِمُ حَتَّىٰ يَغْيُرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: الآية ١١] .

مهارات في التربية: «لماذا؟» و«كيف؟»

هنالك مفهوم تربوي يساعد كثيراً. أنا شخصياً أتبعه في حياتي الخاصة وأحاول أن أحث الأفراد الذين يترددون لاستشارة تربوية على اكتسابه والاستعانة به. سأعرض هذا المفهوم عليكم، وأتمنى أن يساعد عدداً كبيراً من القراء لحل الكثير من المسائل التربوية وحتى المشاكل الغير تربوية التي تعترض طريقهم. والمفهوم هو: عندما يتعرّض أحدنا لمشكل ما، إن كان مشكلاً مع الآخر أو معاناة نفسية مع الذات أو حتى عارضاً صحياً، يا ترى، ما هو السؤال الأفضل الذي يجب الإجابة عليه؟ هل نبحث عن الإجابة لسؤال: لماذا وقع هذا المشكل مع الآخر؟ أو لماذا أعاني هذه المعاناة النفسية؟ أو حتى، ما هو سبب العارض الصحي الذي ألمّ بي؟ أو أن السؤال الأفضل الذي يجب أن يطرح: كيف يحلّ المشكل مع الآخر؟ كيف أنهي معاناتي النفسية وكيف أعالج هذا العارض الصحي؟ ما رأي القراء؟ أي السؤالين أفضل؟ لماذا حصل ما حصل، لِمَ يحدث ذلك؟ أم كيف أواجه ما يحصل؟ الإجابة على أحد هذين السؤالين وتفضيل سؤال عن سؤال هو مفهوم ينتج عنه منهجية عمل.

كل الذين يؤيدون البحث عن (لماذا) أو لِمَ يحصل ما يحصل لديهم مفهوم ولديهم منهجية عمل تختلف كلياً عن المؤيدين للبحث عن (كيف أواجه ما يحصل؟ كيف أخرج من المشكل؟) وعليه، أي المفهومين وأي المنهجين أفضل؟ إذا لجأنا إلى مفهوم: (لماذا) أي لماذا يحصل ما يحصل؟ فما هي النتيجة؟ النتيجة هي على الشكل التالي، فكر الفرد يعمل جاهداً لتذكر كل التفاصيل، استرجاعها، ربطها مع بعضها البعض، يعني إذا حدث مشكل مع آخر يكون هم الفرد أن يسترجع الأحداث، يعيد الحوار يقف عند مفاصل الأمور، يحلل الكلمات، يربط كل الرموز مع بعضها البعض ويدخل في عملية دائماً نحذر منها وهي الفعل ورد الفعل.

أما إذا لجأنا إلى مفهوم (كيف)؟ كيف يُحلّ المشكل؟ كيف أنهى معاناتي النفسية؟ تكون النتيجة أن الفرد يزن الأمور، يفكر بالحنات والسيئات يفكر بالتأج وبالربح والخسارة، يخطط، يعين هدفاً ويحاول الوصول إلى هذا الهدف.

مثلاً إذا كان ابن الخامسة عشرة سنة مشاغباً لا يهدأ، عدوانياً ويؤذي، إذا اتبعنا مفهوم (لماذا يشاغب؟ لماذا هو عدواني؟) فعلينا أن نقوم بدراسة لكل الأحداث التي مرّ بها نحلل المواقف، نعرف المصدر ونحمل مسؤولية هذا التصرف لأمر ما. أهو تكوين الفتى أهى الغيرة التي يعاني منها؟ أم البيئة التي يعيش فيها؟ أو حتى الأسلوب التربوي المتبع من قبل الأهل؟ وهذا مفيد طبعاً. أما إذا اتبعنا مفهوم: كيف أساعد هذا الفتى؟ حتى يتوقف عن المشاغبة والعدوانية؟ علينا أن ندرس أفضل الحوافز التي يجبها، علينا أن نتعلم الأسلوب التربوي الأفضل لمساعدته على التوقف عن المشاغبة، وعلينا أن نفرغ نشاط المشاغبة لنشاط آخر ونساعده أن يخرج من هذا التصرف.

مثل آخر: إذا عانيت من عارض صحي فإما أن أتبع مفهوم (لماذا أعاني من هذا العارض؟) فأعمل على مراجعة لأسلوب الغذاء، أو أفترض إمكانية التعرض لجراثمة معينة أو حتى سلوك معين أدى إلى هذا العارض أو أن أتبع مفهوم (كيف أعالج هذا العارض الصحي؟) فأدرس العوارض وتأثيرها، وأبحث عن أفضل أسلوب للتخلص من هذه العوارض.

مثال آخر: إن كان هنالك معاناة نفسية فإما أن نتبع مفهوم (لماذا أعاني من هذه المشاعر النفسية؟) ونقوم أيضاً بمراجعة كل الأحداث التي مرت علينا، كل الظروف والأشخاص، ونعمل على تحليل كل هذه الحوادث والظروف والأشخاص لنعرف سبب هذه المعاناة النفسية. وإما أن نتبع مفهوم، كيف أواجه هذه المعاناة النفسية؟ فأبحث عن أفضل أسلوب أو أفضل سلوك يساعدي على التحكم بهذه الانفعالات أو المشاعر.

إذا سألت القراء: أي المفهومين أفضل؟ وهل علينا اختيار مفهوم واحد؟ هل يمكن لنا أن ندمج المفهومين معاً؟ يا ترى كيف ستكون الأجوبة؟. البعض أصر على مفهوم «لماذا؟» يريد أن يعرف المصدر، أن يعرف السبب ولن يرتاح له بال إذا لم يعرف ما مصدر المشكل أو مصدر المعاناة النفسية أو حتى ما هو مصدر العارض الصحي، وحجته أننا إذا عرفنا السبب تمكنا من المعالجة.

البعض الآخر أصر على دمج المفهومين، أصرّ على معرفة لماذا قبل أن يبحث عن كيف؟ لكنه اتفق معنا أن كيف ضرورية للمعالجة. ومن بين كل الذين تكلمت معهم لا أحد وافق على أن الإجابة على كيف وحدها كفيّة على حل المشكلة أو المعاناة أو العارض الصحي.

طبعاً أفضل العلاجات هي: لماذا حصل ما حصل وكيف نعالج ما حصل؟ هذا أفضل أسلوب، خاصة إذا كان العارض صحياً. وعليه فأفضل علاج لأي عارض صحي هو أن نقيم دراسة مفصلة وندرس تاريخ المريض الشخصي والعائلي، نقوم بتحليل ومن ثم نصل إلى تصوّر لماذا حصل العارض الصحي، وبعد ذلك نعالج. أحياناً كثيرة، تفشل المعالجة الصحية إذا لم نتبع هذا الأسلوب. يعني إذا استمع الطبيب إلى الأعراض وعالج العوارض فقط بدون المصدر، بدون الأسباب، فليس العلاج وحده سيفشل لكن قد يتفاقم وضع المريض وتساء حالته ويسبب مضاعفات خطيرة.

صحياً الإجابة على (لماذا) وعلى (كيف) ضرورية وخطأ كبير أن نعترض إذا كان هنالك بعض الفحوصات والتحليل والتريث بالمعالجة لمعرفة المصدر، لمعرفة الأسباب لأن التشخيص السليم المتأني هو المدخل للعلاج السليم.

هل ينطبق هذا الحديث على المشاكل الاجتماعية أو المعاناة النفسية؟ ليس دائماً، أغلب المرات عندما نصر على معرفة مصدر المشاكل الاجتماعية أو مصدر المعاناة النفسية على حساب كيف يعالج المشكل أو كيف يخفف من المعاناة النفسية، هذه المشاكل أو هذه المعاناة تتفاقم وتصبح الحلول أصعب من قبل. طبعاً إذا كان هناك وقت وإذا كانت المعاناة النفسية أو المشكل الاجتماعي ببدايته يمكن أخذ الوقت الكافي للبحث عن الأسباب، التوقف عندها ومعالجتها. لكن إذا كان الوقت ضيقاً أو كان المشكل أو المعاناة متفاقمة فلا يجب البحث بالماضي، البحث عن سبب، كشف السر و(نشر الغيل) بل الأفضل البحث عن المعالجة، البحث عن المواجهة يعني التفكير بالكيف لتخفيف المعاناة. وال (كيف) في أغلب المشاكل الاجتماعية وكل المعاناة النفسية تختصر وقتاً وتختصر معاناة، كما تختصر تفاقم الأوضاع.

مثال: عندما يكون هناك خلاف بين زوجين، جميل جداً أن نعرف سبب المشكل وأن نحدد المسؤولية. لكن في أكثر الأحيان يكون المشكل متفاقماً

ويدخل الزوجان معه في دوامة الفعل ورد الفعل ويصبح البحث عن المسبب الحقيقي مشكل في حد ذاته ويحدث كشف ستر وفضح أمور تؤذي المشاعر وتوسع المشكل. بحالة كهذه التسامح أفضل، فتح صفحة جديدة أسلم، خاصة إذا كانت الخسائر أكبر بكثير من الربح. يعني إذا وجد أولاد سيتضررون ويخرون أحد الأبوين، وكانت المصادر المالية قليلة ولا تكفي فصل العائلة ودفع نفقة. إذا تعلم الزوجان المتنازعان النظر للغد الآتي ورءا أنه مظلم أكثر مما هو الآن وعرفا أن انفصالهما يترتب عليه نتائج سلبية أكثر من المشادة والنزاع الحاصل، يجب أن يواجها المعاناة ويضعوا هدف الاستمرار بدل الانفصال ويعملا على (كيف) يحلان المشاكل الموجودة.

أغلب المرات التي نعالج فيها المشاكل عن طريق «كيف»، وتلج بالصبر والتسامح، نعرف لِمَ حدث ما حدث والأمور تحل وينتهي النزاع.

معظم الأحيان خاصة في مواجهة المشاكل الاجتماعية والمعاناة النفسية من الأفضل أن نتعلم كيف نواجهه، كيف نحل ولا نتوقف كثيراً عند (لماذا حدث ذلك) وعلى تبين السبب.

أتمنى أن يتبع القراء هذا المفهوم التربوي في مواجهة أي أزمة نفسية أو مشكلة اجتماعية. ولا يتوقفوا كثيراً عند لِمَ حصل ذلك. الأفضل أن نتعرف إلى كيف يحل المشكل؟ كيف نرتاح ونريح من حولنا.

مهارات تغيير المفهوم وتغيير السلوك

كيف تكون التربية النفسية وما هو أفضل وأقصر أسلوب للتربية النفسية سواءً كان بالتربية الذاتية أو تربية الآخرين؟

التربية النفسية تعتمد على إحداث تغيير في عاملين اثنين: المفهوم والسلوك يعني تغيير المفاهيم الخاطئة إلى مفاهيم سليمة وتغيير السلوك الخاطئ إلى سلوك سليم. . . ومن دون إقامة تغيير متزامن في هذين العاملين لا تحصل تربية للنفس. أغلب الأسر تحب الأبناء لكن الاعتقاد السائد في مفاهيم هذه الأسر هو بأن محاسبة الأبناء على السلوك الخاطئ هو أفضل وسيلة للتعبير عن جهم. فهناك مفهوم بأن المحاسبة هي تعبير عن الحب، وهناك الانتقاد واللوم، وحتى الاستهزاء، كسلوك متبع للمحاسبة، هذا مفهوم خاطئ وهذا السلوك أيضاً خاطئ، وحتى نحصل على تربية سليمة، المفهوم يجب أن يتغير وكذلك السلوك يجب أن يتغير.

بالمطلق، وبنسبة كبيرة، أغلب الناس تتصرف حسب مفاهيم تربت عليها أو سمعت عنها، وعدد قليل فقط من الناس من يستقصي ويتطلع حتى يتعرف على المفاهيم السليمة، وبديهي أنه إذا كانت المفاهيم خاطئة أن ينتج عنها سلوكيات خاطئة.

الغريب أن إساءة كبيرة وظلماً أكبر يكونان نتيجة المفاهيم الخاطئة والسلوكيات الخاطئة والكل يدخل في دوامة مريرة من الفعل وردة الفعل والإساءة تكبر.

فما هي أهم المفاهيم التي يجب أن تصحح؟ وكيف يمكننا أن نصحح المفاهيم الخاطئة؟

لا شك بأن كل واحد منا لو رجع إلى فطرته وخلص نفسه من التأثيرات الضاغطة سيتعرف وب نفسه على عدد كبير من المفاهيم السليمة. الجميع يسلم بأن مفهوم الحب لا يتماشى مع مفهوم الضرب. هذا واحد من المفاهيم الخاطئة التي يجب أن تصحح. الحب لا يعبر عنه بالإهانة والضرب، فإذا كان الوالدان يحبان أولادهما فعليهما أن يتعدا عن ضربهم، إذا كان المعلمون يحبون تلاميذهم يجب أن يتعدوا عن ضربهم، وإذا كان الأزواج يحبون زوجاتهم ضروري أن يتعدوا عن ضربهم إلا حيث أمر الله وكيف أمر الله وصدق الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام حيث قال: «ليس أولئك بخياركم».

أيضاً مفهوم الذكاء ليس بالضرورة أن يتماشى مع تحصيل علمي عال. وهذا خطأ شائع يقع فيه كل الآباء. فذكاء الأولاد قد يظهر بأشكال عديدة. اليوم أصبح الإحساس بالمسؤولية والقدرة على الاستقلالية ذكاء. فماذا يريد الوالدان أكثر من أن يتدبر - الابن أو الابنة - شؤونه ويكون مستقلاً مسؤولاً وعنده علاقات إيجابية مع المحيط. إذا صححنا مفهوم الذكاء ولم نربطه بفعل تحصيل علمي عال، يرتاح الكثير من الآباء ويخففون من ضغطهم على الأولاد ويرتاح كثير من الأولاد ويصبحون منجمين أكثر مع أنفسهم ومع المحيط.

مفهوم ثالث من الضروري أن يصحح وهو الرعاية. مفهوم الرعاية لا يتماشى مع مفهوم إصدار الأوامر. يعني لا يجوز للراعي المسؤول والكل راع حسب ما وصانا رسول الله صلوات الله عليه وسلامه أن يصدر الأوامر ويفرض طاعة عمياء فوق المستطاع. الرعاية عناية، الرعاية توجيه، فإذا كان المدير راعياً في موظفيه، يضع قوانين واقعية مفهومة، ويتنظر أن يعرفها الموظفون تمام المعرفة ويطبقونها. كما يتعرف هو إلى واجباته تجاه موظفيه ويعطيهم حقوقهم، حتى من قبل أن يطالبوا بها، فعن رسول الله ﷺ: «أعطوا الأجير أجره قبل أن يجف عرقه». وإذا كان الزوج راعياً في بيته، يحيط عائلته ويقوم بواجباته قبل أن يسأل عن حقوقه. وإذا كانت الزوجة راعية في بيت زوجها، تهئ سكناً هادئاً ونظيفاً وترعى الأبناء بالحب والعناية وتكون تطلعاتها بحدود الإمكانيات ولا ترهق كاهل زوجها بمتطلبات فوق طاقته.

هذا المفهوم معكوس عند بعض الرجال لأن بعض الرجال (الذين تعمل زوجاتهم خارج المنزل) يصرون على أن يكون مدخول الزوجة أساساً في مصروف

البيت ومن ثم ينفق هو من مدخول عمله. لا شك أن نسبة كبيرة من الأزواج تتعاون مع بعضها البعض للنهوض بالأعباء الاقتصادية. لكن مؤخراً تعرفت إلى أكثر من سيدة يتدخل الزوج في مدخولها ويصر على التحكم به، والسؤال عن كل قرش أين يذهب، بينما يدّخر من مدخوله ويضعه في حساب خاص باسمه الشخصي. هؤلاء النسوة ساهمن مساهمة فعالة وأساسية في شراء المنزل العائلي ولم يذكر لهن ذلك وعندما سجّل المنزل كان هناك إحجاف كبير بحقهن ولم يسجّل بالنسبة الحقيقية التي ساهمن بها. اللوم طبعاً في الأساس يقع على الزوجة التي لم تصرّ على حقوقها ولم تسيّر الحياة الزوجية كما شرع الله، لكن طيب النية والتضحية لا يجوز أن يُقابل بهذه الطريقة من قبل الزوج فتضيع الحقوق.

مفهوم الرعاية لا يتماشى أبداً مع المطالبة بالحقوق والتغاضي عن الواجبات. وحتى تسيّر الأمور كما يحب الله ويرضى، يجب أن تتزامن الحقوق مع الواجبات جنباً إلى جنب. المشاكل تنتج لأن البعض يصر على أن يحصل على حقوقه بدون أن يقوم بواجباته وهذا الأمر يبدأ من رأس الهرم، ورأس هرم العائلة هو الزوج، فهو المسؤول الأول لمعرفة حقوق وواجبات كل فرد في الأسرة بدءاً من حقوقه وواجباته، مروراً بحقوق والديه وواجباتهم وانتهاءً بحقوق زوجته وأبنائه وواجباتهم، يُعرفهم عليها ويطبقها، ولا يتقص من حق أحد منهم أبداً. لا يطالب بحقوقه قبل أن يؤدي واجباته، لا يتساهل مع زوجته ضد والديه ولا يتهاون بحقوق زوجته لأي كان، كما يراعي حقوق أولاده ويؤمنها قبل أن يفرض الواجبات عليهم ويحاسبهم. دور الزوج كبير جداً في رعاية الأسرة، والأسر التي تسودها مشاكل سببها غياب هذا المفهوم الصحيح عن بال الراعي الأول أي الزوج. ليس عبثاً أن جعل رب العالمين الرجال قوامين على النساء، التمني أن يراعي الرجال هذا التشريف التكليف ويراعوا أفراد الأسرة، كما أمر الله جلّ وعلا.

مفهوم آخر نرغب التحدث عنه هو مفهوم التواصل الإيجابي مع الآخرين. هذا المفهوم لا يمكن أن يتماشى مع التدخل بشؤون الآخرين فإذا كان الهدف أن ننشئ علاقة سليمة مع الجيران، فلا يجب أن تتجاوز هذه العلاقة السؤال عن أحوالهم والاطمئنان عليهم في السراء والضراء. لكن من غير اللائق أن تفقد البيوت حرمتها والكل يعرف أخبار الكل ويتدخل بكل صغيرة وكبيرة. كذلك

الأصدقاء فإذا كان الهدف أن نكون أصدقاء مقربين محترمين فهذا لا يعني أن نتدخل بكل شؤونهم، ونحن بدورنا نطلعهم على كل صغيرة وكبيرة بحياتنا ونسمح لأنرائهم أن تكون المصدر الأساس في التأثير على تصرفاتنا .

أما الأقارب خاصة الأقارب الذين يقطنون مناطق متقاربة أو حتى ضمن البناية الواحدة، فمن غير المقبول أبداً أن يتدخل كل عم وعمّة بأبناء الآخرين ويصير لكل ولد من الأولاد أربعة أو خمسة آباء وأربع أو خمس أمهات يوجهونهم وينتقدون تصرفاتهم. فالتواصل الإيجابي يفرض على كل فرد منا أن يحترم خصوصية الآخر ولا يسمح للآخرين أن يتدخلوا بخصوصيته كائنًا من كان. عدم احترام الخصوصية تكون أيضاً على مستويات أخرى، وأصعبها على الإطلاق تدخل أم الزوج أو أم الزوجة بالحياة الأسرية للأبناء وانتقاد ولوم الصهر والكنة الدائم. من ناحية أخرى تدخل الزوجة أو الزوج بخصوصية العلاقة ما بين الشريك والديه واصراره بأن يعطى الأولوية في الحياة الزوجية أيضاً يؤدي إلى مشاكل اجتماعية.

مفهوم العلاقات الإيجابية أبداً لا يتمشى مع التدخل بشؤون الآخرين وعدم احترام خصوصية كل علاقة. هذا الأمر يجب إعادة النظر فيه وعلينا كأهل أن نعلم الأبناء أن يراعوا هذه الناحية الأخلاقية لأنها تساعد على الحد من الكثير من المشاكل الاجتماعية التي نسمع عنها. معظم المشاكل ما بين الأصدقاء والجيران والأقارب ناتجة عن عدم احترام خصوصية الآخر. الكل يريد أن يبدي رأيه والكل لديه كلمة يضيفها، فتتعدد الأمور وبدل أن نكون سنداً لبعضنا البعض، كلمة واحدة تشعل مشكلاً وتسبب جفاءً وقطعاً لعلاقات قوية، وحتى لصلة الرحم.

إن نحن احترمنا خصوصية الأبناء وأعطينا لكل مرحلة من مراحل النمو التي يمر فيها الأبناء حقها وعززنا هذا الإحساس وسترنا العيوب والهفوات وسمحنا لبعض الأخطاء أن تحدث دون أن نشهر ونستهزئ، سيقدر الأبناء هذا الأمر وسيحترمون بدورهم خصوصيتنا ويتعلمون احترام خصوصية الآخرين وعدم التدخل بها.

نكرر ونقول بأن التربية النفسية لا تحصل إلا إذا تزامن التغيير بالمفاهيم

والسلوك. هنالك الكثير من مفاهيم خاطئة مترسخة في ذهن الكثيرين وعلى هذا الأساس يصدر عنهم سلوك خاطيء سيء لهم بالدرجة الأولى ويسبب مشاكل كثيرة بعلاقتهم مع الآخرين. الإطلاع والمعرفة أمران مهمان وتصحيح المفاهيم الخاطئة أمر ضروري، هذا إن أردنا أن نصحح سلوكياتنا ونحسن تربية أنفسنا.

مهارات «تقدير الذات»

سبق وتحدثنا عن القيمة الذاتية الإيجابية وبيّنا أنها صفة يجب أن نتحلى بها، وذكرنا أيضاً اثنتي عشرة خطوة تربوية بواسطتها نستطيع أن نعزز الإحساس بقيمة ذاتية إيجابية. الآن سنطرد ونتعرف أكثر عن هذا الموضوع لأهميته. الكل يعرف أن تعاطينا مع الآخرين يكون إيجابياً أكثر إذا شعر الفرد بالقدرة على القيام بما يجب وتدبر شؤونه، إذا شعر بأنه يستطيع أن يتدبر شؤون المحيط، إذا شعر أن ما يقوم به له أهميته، وأن لديه ما يقدمه للآخرين وبأن الآخرين يقدرّون ماذا يقدم لهم ويحبّونه، فإذا تحقق كل ما تقدم ينتاب الفرد إحساس بالرضى عن نفسه. الأهلّة والاحترام والمحبّة ثلاث كلمات سحرية يمكننا أن نحصل من خلالها على رضى ذاتي.

كيف يمكن للأطفال أن يشعروا بالأهلّة والاحترام والمحبّة، وكيف يمكن أن يشعر الكبار بالأهلّة والاحترام والمحبّة.

بالنسبة للأطفال فإن شعورهم بالأهلّة والاحترام والمحبّة يكون بوجود أم محبة أو مربٍ واع يمدّهم بهذه المعاني، فأهلّة الأطفال يشعرون بها إذا لبّوا توقعات الكبار وإذا أتمّوا كل المطلوب منهم بنجاح. حتى عمر الاثنتا عشرة سنة ينجز أغلب الأبناء ما يطلبه الكبار (آباء ومعلمون) فقط عندما ينجح بما طلب منه يشعر أنه جدير وناجح ولديه القدرة. وبما أن الأطفال، حتى عمر الاثنتا عشرة سنة يعتمدون على الراشدين فضروري أن يؤمّن الكبار أجواء من الحب غير المشروط، فيحبّون الأطفال ويقبلونهم كما هم. كما من الضروري أن يظهر الكبار الاحترام لمكانة الأطفال (يحترمونهم ولا يستهزئون بهم....) وأخيراً من الضروري أن يعرف الكبار الأطفال ما هو مطلوب منهم وبوضوح، وأن يكونوا واضحين بتوقعاتهم. هكذا يتكون عند الأطفال شعور بالثقة بالنفس يقود

إلى بناء تقدير ذات إيجابي .

وعليه حتى يشعر الطفل بالأهلية والاحترام والمحبة يجب أن يكون هناك إنسان راشد موجود دائماً يتمتع ببصيرة جيدة ليساعده في لحظة ما يبدي الاستعداد لقيام بعمل ما، فيعلمه ويسانده بما يجب عليه أن يقوم به .

وبالتالي يمكننا القول أن من الأمور التي تعوق إحساس ثقة بالنفس هو بعد الوالدين عن الأطفال . والبعد قد يكون بسبب ضغط المعيشة اليومية، بعدم معرفة للأمور التربوية (جهل تربوي) أو بسبب انفصال أو طلاق . أبداً لا يمكننا أن نلوم الأطفال ونردد بأنهم خجولون وفاقدون للثقة دون أن نلوم الكبار المحيطين بهذا الطفل لأنهم لم يساعدوا الطفل ولم يمدوه بإحساس بالأهلية والاحترام والمحبة .

الآن كيف يمكن أن يشعر المراهق بالأهلية والاحترام والمحبة؟ إذا كان الطفل يكون إحساس ثقة بالنفس بتلبية توقعات الكبار فالمراهق يكون إحساساً بالثقة وتقدير ذاتي إيجابي بتلبية معايير الأصدقاء والأفراد يعني آخرين من عمرهم . في المراهقة تكون أهم الاحتياجات التي تمد المراهق بإحساس بأهلية واحترام ومحبة هي المكانة الاجتماعية، وخاصة الانتماء الجماعي للرفاق (قبول المراهق على ما هو عليه ضمن شلة أصدقاء) فإذا كان المراهق ما بين الاثني عشرة والعشرين سنة وحيداً بدون أصدقاء متنوعين ما بين أصدقاء مقربين وأصدقاء آخرين، لا يكون إحساساً بقيمة ذاتية إيجابية .

بعد الأصدقاء يأتي الأسلوب التربوي المتبع بالبيت والمدرسة ليكون من أهم الأمور التي تعزز أو تعيق إحساساً بتقدير ذات إيجابي عند المراهق . فالأسلوب التربوي ضروري أن يكون مبنياً على الحوار، حازماً، لكن غير متلّط ويسمح للمراهق بفحة من الحرية والاستقلالية .

أخيراً، كيف يمكن للكبار أن يشعروا بالأهلية والاحترام والمحبة؟

الكبار هم امتداد للطفولة والمراهقة، فإذا كان بناء تقدير الذات بدأ في سن مبكرة لن يعاني الكبار من مشاكل انطواء وخجل وقلق اجتماعي . لكن إذا لم يتوفر بناء تقدير الذات، يكبر الأفراد وبداخلهم إحساس بعدم رضى وتلني بالقيمة الذاتية الإيجابية .

الخطوات الاثني عشرة التي ذكرناها سابقاً تساعد كثيراً على التحلي بقيمة

ذاتية إيجابية وأهمها كان البعد عن المقارنة أياً كانت، والقناعة بما نمتلك من مؤهلات ومقومات والتعامل من خلالها. أما آخر الخطوات كانت أن نتحرك، نقلل من التفكير ونكثر من الأعمال والحركة الجسدية. التفكير بدون حركة سبب كبير للشعور بالإحباط ولجعل الوسواس تستولي على أفكار الفرد وتدفعه إلى إحباط وقلق. الحركة تدفع الفرد ليكون منتجاً ومفيداً وبالتالي يشعر بأهليته وبأن لديه ما يقدمه لنفسه وللآخرين. مجالات الحركة واسعة وكثيرة وكل فرد يقدر أن يتعرف على عمل يستطيع أن يقوم به ويواظب عليه. كما أن مجالات العمل الخيري كثيرة وكل الأفراد خاصة النساء اللواتي كبرن في السن وليس لديهن مؤهلات ليمارسن نشاطاً مهنيّاً، يمكنهن الدخول في نشاط اجتماعي يعود على الغير بالفائدة، وبالتأكيد سيعود عليهن بالمتعة وإحساس بالأهمية، وبإذنه تعالى يحب لهن حسنة في سجل أعمالهن.

ومن النشاط الحركي المستحب جداً المشي. المشي، اليومي، المشي الجدي لفترة زمنية محدودة. هذا النشاط يساعد الجميع على أن يخرجوا من إحباطاتهم وشعورهم بالدونية.

الشعور بالأهلية والاحترام والمحبة من حق الجميع وضروري أن يتمتع به الكل: أطفالاً ومراهقين وكباراً لأنها العوامل الأكيدة التي توصل إلى إحساس بقيمة ذاتية إيجابية.

مهارات راحة البال

من منا يتمتع براحة بال؟ وكيف نحصل على راحة البال، وهل يا ترى راحة البال تعد إنعكاساً لحالة وجدانية لما نتمتع به في الحياة الدنيا أم أن القناعة تعزز هذا الإحساس؟

البعض يقول بأن راحة البال هي نتيجة لكل المؤهلات والصفات والإنجازات أو حتى الممتلكات التي نمتلكها. بالمقابل نرى البعض الآخر مع كل ما يتمتعون به من إنجازات ومقتنيات يفتقرون إلى راحة البال، لماذا يا ترى؟

ضمن مجال التربية النفسية لا نجلس وننتظر الأمور أن تحدث، بل دائماً نحدد غايات وأهداف، ونحدد لها وسائل بخطوات عملية لتحقيقها، فكيف نحصل على راحة البال تربوياً؟

راحة البال هي تحقيق توازن ما بين الصداقة مع النفس وجهاد النفس. والصداقة مع النفس تتحقق نتيجة لتفاعل عاملين: عامل داخلي نفسي وعامل خارجي، يعني كيف نتفاعل مع الأمور بالداخل (داخل النفس) وكيف نتعامل مع الأمور بالخارج (أي العلاقة مع المحيط)، بينما جهاد النفس هو تدريبها بخطوات، حتى لا تبعد عن الطريق المستقيم الذي رسمه لنا رب العالمين. هذان العاملان إذا اجتمعا وعرفنا أن نضع لهما خطوات ونتدرب عليها يوصلانا إلى إحساس كبير براحة البال.

الصداقة مع النفس

هذه الخطوات هي خطوات تربوية عملية وليست أبداً فرائض أو تكاليف شرعية.

أولاً: الصدق مع الذات، كونوا صادقين مع أنفسكم والصدق مع الذات

أمر لا يعلمه إلا الله سبحانه وتعالى ولا أحد يستطيع أن يعلم الآخر كيف يقوم بهذه الخطوة. إذا كانت هذه العملية صعبة عند البعض فيمكنه أن يردد: (إذا أعلنت الصدق بيني وبين نفسي فلن يعرف أحد، هذا أمر هو ملكي وحدي ومن الضروري أن أعرف كيف أواجه الأمور).

ثانياً: عدم السعي وراء الكمال، الكمال لله وحده ولا أحد يستطيع أن يصل إلى هذه المنزلة. ما قد تعتقده كمالاً بنظرك ليس كمالاً في نظر الآخرين، وليس من العدل أن نفرض رأينا والمستوى الذي نفضله على الآخرين.

ثالثاً: التوقف كلياً عن المقارنة (أنا لست أفضل من أحد ولا أعدّ أحداً أفضل مني) كل إنسان عنده إيجابيات من الضروري أن يعتز بها وأن يطورها.

رابعاً: تهذيب حب الاستطلاع: كيف ولماذا؟

حب استطلاع أمور الغير يؤدي حتماً إلى الغيبة والنميمة وهذه أمور منهي عنها بالدين، لكن استطلاع الذات ومعرفة قدراتها وحسناتها وعيوبها مطلوب وجيد وهذا أفضل من الحشرية بأمور الآخرين. عندما ننتهي من محاسبة النفس وتحسين العيوب - وهذا أمر أبداً لا ينتهي - يمكننا أن نبدأ باستطلاع أمور الآخرين.

خامساً: عند مواجهة أي أمر علينا استعراض كافة الجوانب، الاستعانة هنا بقلم وورقة مهم ومفيد لوضع جميع النقاط ورؤية الأمور بوضوح.

سادساً: إنشاء حوار داخلي: أنت مع أنت. حاور نفسك وأحدث حواراً داخلياً وتحدث مع داخلك بكل الأمور. والصدق في حوار النفس مطلوب، مطلوب.

سابعاً: التوقف كلياً عن التحدث عن مشاكلنا الخاصة أمام الآخرين فنحن ننسى ماذا نقول أما الآخرون فلا ينسون. من الضروري أن تظل المشاكل الخاصة داخل جدران البيت والأفضل داخل جدران النفس.

ثامناً: التحصن بقدرة على الخيار خاصة أمام الأمور المحيرة والصعبة وخيارنا طبعاً ضروري أن يكون نتيجة لما يرضي الله ومن ثم أنفسنا، ثم الآخرين. لا تُرضي الآخرين على حساب رضى الذات ولا ترضي ذاتك على حساب رضى الله.

تاسعاً: استعمال أسلوب التعامل مع النزاعات ومواجهة المشاكل التي تكلمنا عنها سابقاً، مهما كان النزاع أو المشكل. بدايةً الحوار مع الذات، والتوجه إلى النفس وعدم التوجه إلى أحد البتة. ثانياً استعراض الأمور من كل الجوانب واستمرار الحوار الداخلي لإعطاء النفس فرصة لحل المشكل أو النزاع بدون أن يتدخل أحداً. بعد التمهّل وأخذ فرصة كافية لحل المشكل ذاتياً يمكن مشاوره إنساناً آخر، إنساناً واحداً تثقون فيه مع عدم توسيع دائرة المشاورة، فكما ذكرنا سابقاً نحن ننسى، أما الآخرين فلا ينسوا أبداً.

عاشرًا: العلاقة مع المحيط. المحيط فيه أقارب يعني أفراد الأسرة من زوج وأبناء وأقارب صلة رحم، وأقارب أبعد مكانة. وأيضاً هناك آخرون مثل الجيران والأصدقاء وزملاء العمل. والغريب أن البعض له وجهان أو أسلوبان في التواصل مع الآخرين، فيحتفظ بكل الإيجابيات واللطف والمسايرة للآخرين ويبين كل السلبيات والعصية والتأفف وقلة الصبر أمام الأقربين. غير أن ديننا يدعونا لغير ذلك: «الأقربون أولى بالمعروف»، وهذه الدعوة لا تتوقف على الإنفاق المادي، أبداً، الأقربون أولى بالمعروف بالتعامل معهم بالخلق الحسن، بالصبر عليهم، بتحملهم، باستيعابهم وبكل المعاني الحلوة والإيجابية. المفهوم في هذه الأيام انعكس في بيوت كثيرة، ومن الضروري أن نصلح المفهوم ونكون إيجابيين أولاً مع أفراد العائلة، ثم نوسع دائرة التواصل الإيجابي. ومن أهم خطوات العلاقة مع المحيط هو بداية تحسين لغة الحوار، وثانياً السيطرة على العصية.

حادي عشر: آخر خطوة من خطوات الصداقة مع النفس هي التسامح، يعني أن نضمّد جروحنا الداخلية بغفران الآخرين. والتسامح ليس لنعترف بصوابية أفعالهم تجاهنا، أبداً، بل هو لندخل إحساساً بسلام داخلي يساعدنا على استعادة الهدوء والتوازن للنفس.

كل هذه الخطوات تحقق صداقة متينة مع النفس، وصدقاً، لا أحد يستطيع أن يكون صديقاً جيداً قبل أن يكون صداقة صحيحة مع نفسه.

لكن راحة البال لا تكتمل بدون جهاد النفس لأنه وكما بيّنا فإن قوة الإيمان هي الركيزة الأساسية في إيجاد الشخصية المتوازنة، وعليه علينا أن نجاهد النفس حتى نحصل على راحة بالٍ حقيقية. وخطوات جهاد النفس انتقيتها من كتاب أمراض النفس للدكتور أحمد كرزون، ولكن سمحت لنفسي بترتيب الخطوات

بشكل جديد يلائم التدرج التربوي.

والجهاد كما يذكر د . أحمد كرزون مشتق من الجهد أي بذل الطاقة وتحمل المشقة . والمسلم عندما يؤمر بجهاد النفس والتحكم فيها إنما لتسير في طريق صلاحها وسعادتها .

وحقيقة المجاهدة هي التي توصل العبد إلى الثبات والاستقامة على طاعة الله سبحانه وتعالى وهكذا تترقى النفس من الأمانة بالسوء إلى اللوامة المتيقظة وتترقى أكثر لتكون نفساً مطمئنة وتعود راضية مرضية .

جهاد النفس:

أولاً: العمل على تقويم النفس: فعن الإمام أبو بكر الآجري رحمه الله تعالى أن من قوّم نفسه حتى تستقيم، فبالحري أن ينفع نفسه وغيرها، ومن غلبته نفسه فأنفس الناس أخرى أن تغلبه .

ثانياً: مجاهدة النفس عن الخواطر، ومن رحمة الله بعباده أنه لم يجعل حساباً على حديث النفس ما لم تتحول إلى عزم ونية وقصد . وبادىء الأمر نزل على رسول الله ﷺ قوله تعالى: ﴿وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ﴾ [البقرة: الآية ٢٨٤] ففهم الصحابة المؤاخذه على حديث النفس، وشق ذلك عليهم فأمرهم النبي ﷺ أن يقولوا سمعنا وأطعنا فلما فعلوا نزلت الآيات التالية وفيها قوله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ﴾ [البقرة: الآية ٢٨٦] .

وقد أرشد الإمام ابن القيم إلى ضرورة مجاهدة الخواطر لثلاث ترسخ في النفس فقال: «دافع الخطرة فإن لم تفعل صارت فكرة فدافع الفكرة فإن لم تفعل صارت شهوة، فحاربها، فإن لم تفعل صارت عزيمة وهمة فإن لم تدافعها صارت فعلاً، فإن لم تتداركه بضده صار عادة يصعب عليك الانتقال عنها» .

ثالثاً: التدرج في مجاهدة النفس وتدريب النفس بالتدريب الرياضي . يعني من يحب رياضة مثل رياضة المشي الطويل فلا بد أن يتدرج بهذه الرياضة، ولو بدأ من أول يوم رياضة ومشى مشواراً طويلاً، لن يستطيع أن يستمر بهذه المهمة ويفشل بتحقيق هدفه . التدرج بخطوات المجاهدة ضروري والتسلح بالصبر مهم جداً .

رابعاً: البعد عن مواطن المعاصي: المعاصي كالأضرار المعدية من جالس أهلها أو خالطهم لا بد وأن يتأثر بهم ولو بعد حين. من الضروري أن نبتعد عن رفاق السوء ومواطن المنكرات.

خامساً: المداومة على العمل الصالح، وهنا أرشدنا رسول الله ﷺ إلى أن القليل الدائم خير من الكثير المنقطع. ومن رحمة رب العالمين أنه جعل أبواب العمل الصالح كثيرة: إطعام مسكين وكسوة فقير ومواساة يتيم، حتى التجم في وجه الآخر والمبادرة إلى السلام عمل صالح وتكتب صدقة.

سادساً: من الضروري الترويح عن النفس. كثرة المجاهدة والاشتغال بتأديب النفس قد يؤدي إلى الملل فلا بد من الترويح بالمباحات بين الحين والحين.

سابعاً: وأخيراً محاسبة النفس وتقويمها. النفس أحق بالمحاسبة والتأديب من أي أمر آخر، وفقط من يقوى على محاسبة نفسه يستطيع أن يكون مجاهداً حقاً وقُدوةً صالحة. والمحاسبة من الضروري أن تكون دائمة، بل ويومية، حتى تمتقيم.

وفي الختام فإن كل ما ورد من خطوات تربوية للتحلي براحة بال نابعة من صداقة حقة مع النفس وجهادها ما هو إلا وسيلة لتحقيق إحساس بالسلام والرضى على الذات. الإسلام دين يدعو إلى السلام، فتحية المسلمين «السلام عليكم»، ونحن نحیی رسول الله ﷺ بالسلام (السلام عليك أيها النبي ورحمة الله وبركاته السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين).

«اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت وتعاليت يا ذا الجلال والإكرام».

مهارات الصداقة

بيّنّا في فصل سابق بأن الصداقة مع النفس مهمة جداً لإدخال إحساس بالسلام الداخلي، كما بيّنّا بأن بداية أي صداقة سليمة مع الآخرين هي أولاً بإنشاء صداقة حقيقية مع النفس. فمن غير الممكن إقامة علاقة إيجابية مع الآخرين، طويلة الأمد، لا تخضع لتجاذبات متطرفة بدون أن نبدأ بأنفسنا ونتبع الخطوات التي ذكرنا. هذه أفضل بداية لكل النجاحات التي نتمناها، وطبعاً هذه أفضل بداية لإنشاء صداقات ناجحة مع الآخرين.

والصداقة مع الآخرين أمر مهم جداً لأن الإنسان اجتماعي بطبعه وأغلب مشاكل الإنطواء والقلق الاجتماعي عند الذين يترددون على العيادات النفسية هي فشلهم في إقامة علاقات جيدة مع الآخرين. قلة الأصدقاء وإحساسهم بفقدان حب أو تقدير، أه حتى قبول الآخرين هو الذي يدفع هؤلاء للاستعانة بمرشدين نفسيين. لا أحد يستطيع أن يستغني عن الآخرين بشكل مطلق، حتى الإنسان غير الاجتماعي بطبعه والذي يسعى إلى الانزواء لا يستطيع أن يستغني كلياً عن الآخرين.

الصداقة مع الآخرين

بدايةً من الضروري أن يعي كل الآباء أهمية العلاقة الاجتماعية والصداقة في الحياة الأسرية. والأسر التي فيها أبناء بمقتبل العمر عليها أن تتنبه وتسعى إلى حث الأبناء إلى إقامة صداقات جديدة وتوسيع دائرة الصداقة خارج إطار العائلة. أغلب الأسر يهمل هذا الشأن وتقتصر صداقات الأبناء على ابن الخالة أو ابن العم، والقليل من الآباء من يسعى إلى مساعدة الأبناء في تكوين صداقات خارج هذه الأطر.

هناك مناسبات اجتماعية عديدة قد تكون نواة لتوسيع دائرة الصداقات فممنذ

أن يكون الأبناء في صفوف الحضانة والتمهيدي صعوداً إلى الصفوف الابتدائية يجب أن نراعي هذه الحاجة، نساعدهم على إقامة علاقات اجتماعية جيدة. تلبية نشاط المدرسة ومحاولة التعرف إلى أهالي زملاء الأبناء في صفوفهم وسيلة جيدة جداً لتعزيز هذا الأمر. الذهاب إلى النوادي الرياضية والالتحاق بالنشاط الكشفي، دعوة بعض الأتراب من وقت لآخر كلها وسائل لدعم الصداقة عند الأبناء. يجب عدم تفويت الفرص وتعزيز هذه الناحية الإيجابية، لتوسيع دائرة الصداقات ومساعدة الأبناء على المشاركة والتعاون والحفاظ على أكبر قدرٍ من الأصدقاء.

في فترة المراهقة، ليس للأهل دور فعال في انتقاء الأصدقاء. المراهقون ينتقون الأصدقاء حسب دوافعهم وحاجاتهم. البعض ينتقي الأصدقاء حسب الخصائص المشتركة مع الآخر، والبعض ينتقي الأصدقاء حسب الخصائص المفقودة عنده. وهذه مع أنها تلبية حاجة نفسية عند المراهق إلا أنها في بعض الأحيان تلبية حاجة مرضية لأنها تكون انقياد طرف لسيطرة طرف آخر وتكون لإشباع رغبة عاطفية غير مشبعة من أفراد الأسرة أو للإحساس بالانتماء الذي لا يكون أيضاً مشبعاً من قبل أفراد الأسرة. والنصيحة للآباء ألا ينتقدوا الأصدقاء وتصرفاتهم علناً أمام الأبناء في فترة المراهقة، بل يراقبوا عن بعد وإذا وجد صديق تأثيره سيء على الابن أو الابنة، الأفضل حث الابن أو الابنة واستنهاض همتهم ليكونوا هم القدوة لهذا الصديق، وبدل أن يتأثروا فيه هم يؤثرون فيه. كما أن من الممكن أن يعمل الآباء وبصمت على إدخال نشاطات أخرى إيجابية تساعد الابن أو الابنة على الابتعاد عن صديق السوء والتعرف إلى صداقات أخرى. الانتقاد والتوبيخ والأوامر بالبعد ليس مجدياً، الأفضل بكثير تأمين فرص اجتماعية أكثر ليتعرف الأبناء على أصدقاء آخرين ليصير بينهم نشاطات مشتركة. هكذا يبتعد الأبناء عن رفاق السوء باختيارهم هم. دعونا نتذكر ألا نوبّخ ونتنقد أبداً، بل نحاور بهدوء، ونؤمّن بدائل، حتى نكسب دعم الأبناء.

الصداقة بين الأزواج:

هل يعرف الأزواج أهمية الصداقة بينهم؟ هل يعمل الشريكان على أن يكونا صديقين حميمين؟ من أسمى العلاقات التي قد تنشأ ما بين اثنين هي صداقة الزوج لزوجته والزوجة لزوجها والتمني هو أن يسعى كل شريكين لإنشاء صداقة

متينة بين بعضهما البعض على مر الزمان. هذا أمر يجب العمل عليه من قبل الشريكين، لأنه لا يحدث تلقائياً. فكما نعمل جاهدين للحفاظ على الأصدقاء من الضروري أن نسعى جاهدين لتكوين علاقة صداقة مع شريك العمر، وهذه هي العلاقة الأفضل التي يمكن لأي زوج من الأزواج أن يسعى إليها. فكيف يمكن أن تكون الصداقة مع الشريك: (هذه الأفكار أدرجت أغلبها في فصول سابقة، لكنها كانت متفرقة، سنعود ونطرحها مجموعة للإفادة).

- أسلوب حوار جيد أساسه الإصغاء هو المفتاح. الحوار عملية لا تنقطع كل اليوم. وهي أول خطوات الالتقاء ما بين اثنين، فإذا كان الحوار هادئاً وكل طرف من المحاورين يستمع فيه للآخر ليفهم مشاعره ورغباته يخطو أول خطوة نحو علاقة صداقة جيدة مع الشريك.

في هذه الأيام ترتفع نبرة أصوات السيدات أكثر من اللازم. والتمني أن تكون السيدة أنثى وتحكم بنبرة صوتها بكل الأحوال. من غير اللائق أبداً أن تكون نبرة الصوت عالية، وأتمنى من كل السيدات أن يتحكمن بنبرة صوتهن. الأنثى يعني بنت وزوجة وأم وليس مقبولاً أن يعلو صوت البنت والزوجة والأم بسبب أو بدون سبب.

- الصدق هي الصفة الثانية التي تساعد على شد أواصر الصداقة، وما أحوج الشريكين أن يحافظا على الصدق بين بعضهم البعض في كل تعاملاتهم، حتى لا يفقدوا الثقة بين بعضهم البعض.

- الستر، ستر عيوب الشريك عن الآخرين، لا أحد يحكي على الآخر إلا بوصف المحاسن والإشادة بها والاحتفاظ بالعيوب والنقائص داخل جدران البيت (يجب أن لا نخبر أحداً؛ لا أمك ولا أختك ولا صديقتك تعرف بعيوب زوجك، والزوج أيضاً، لا أمه ولا أخته ولا صديقه يعرف بعيوب زوجته).

- التعاون (الناس بخير ما تعانوا) فكيف الزوج وزوجته. الخير يعم إذا تعاون الشريكان، وإذا شمل كل الأمور: الزوج يعاون في شؤون البيت والأولاد، والزوجة تتعاون في ترشيد المصروف وحتى في تأمين المصروف. الخير أكيد سيعم والعلاقة تصبح متينة أكثر.

- الرحمة، والرحمة بالأساس فضيلة إسلامية قرآنية وقد أرشد القرآن إلى أن

علاقة الزوج بزوجته ينبغي أن تنهض على المحبة والرحمة: ﴿وَمِنْ عَائِنَيْهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَكُونُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الرُّوم: الآية ٢١] يجب أن يرحم بعضنا بعضاً بكلمة (أعطاك الله العافية) والتحس بتعب ومعاناة الشريك لأنه الدليل على الرحمة. يجب أن نبتعد قدر الإمكان عن تحميل الآخر فوق طاقته، وكل من الشريكين يقدّر تعب الآخر تقديراً جيداً.

- **المشاورة**، كل شريك يشاور الآخر بأمره الخاصة ويأخذ رأيه، هكذا نحن مع الأصدقاء، نشاورهم بأمر كثيرة، والأفضل أن تبدأ الاستشارة من داخل البيت وكل شريك يشاور الآخر بكل الأمور ليطلع على رأيه. إذا كان الزوجان حريصين على علاقة سليمة، فالمشاورة تدمهم برباط قوي يتقاربون بواسطته مع بعضهم البعض. لكن المشورة ليست أمراً أو فرضاً، وإذا لم يأخذ أحد الطرفين برأي الشريك فلا داعي لإحداث مشكلة وكل واحد يحترم حرية الرأي والخيار عند الآخر. جملة: (لقد قلت لك وما سمعت مني) من الضروري أن تخرج من مفرداتنا، ولا أحد يلوم الآخر لأنه أصر على رأيه ولم تسر الأمور كما يجب. كل منا يحتاج إلى فسحة من الخطأ ليتعلم، ويجب أن نعطي بعضنا البعض هذه الفسحة.

- **طيب الكلام**: (طيب الكلام من جليل عمل البر) والكلمة الطيبة تعمل عمل المحر في الإنسان، تهدّئ روعه وتريح نفسه وتدخل الطمأنينة والانشراح على صدره. وطيب الكلام يركز على الثناء على الآخر، وكلنا يعرف كم أثنى الرسول ﷺ على الصحابة وأعطى كل واحد لقباً يبرز أفضل ما لديه من صفات. حبذا لو نفتدي بالرسول الكريم ﷺ، وكل شريك يستعمل طيب الكلام ويشني على الشريك ويتعد عن انتقاده.

* قرأت بأن مديراً لمصنع كان يتقاضى مليون دولار سنوياً لقاء إدارته. هذا المدير وصف سر نجاحه قائلاً: إنني أعتبر نجاحي في بث الحماس في نفوس من أعمل معهم وهذا أعظم رأسمال لديّ وسيلي إلى ذلك ميسور للغاية، فأنا أشجعهم وأقدّم لهم الثناء في كل مناسبة وهذا ما يجعلني أعزف عن نقد أحد من الذين يشتغلون تحت إمرتي، بل إنني أسرف في إطرائهم جميعاً.

- **الفكاهة والنكتة**: من الضروري إدخال الفكاهة والنكتة إلى المعاملة بين الشريكين. الجد المتواصل وتفسير الأمور بحساسية زائدة ومواقف تعكس مفهوماً

متشدداً للكرامة يفقد الحياة الزوجية السلاسة والشعور بالاسترخاء.

الصداقة لا تأتي بسهولة أو على الأصح المحافظة على الصداقة عملية تتطلب مجهوداً ومثابرة وهكذا كل العلاقات الاجتماعية، لذا علينا العمل جاهدين للتواصل، وأهم تواصل هو العلاقة ما بين أفراد العائلة وعلى رأسهم الزوج والزوجة. الصداقة تمتد على امتداد العمر، والإنسان بدون صديق يلجأ إليه في كل الأحوال إنسان - نوعاً ما - غير سعيد. الحب لوحده لا يكفي، الصداقة أشمل وأعم وفيها معانٍ أشمل بكثير من الحب. من صميم القلب أدعو كل الأزواج العمل على إنشاء علاقة صداقة مع الشريك. بعد زواج ثلاثين أو أربعين سنة يصبح العيش ضمن جدران منزل واحد أصفى وأجمل إذا كان محصناً بمشاعر صداقة متينة.

مهارات السلوكيات اليومية

هذا الفصل كان بطلب من ابني الذي اقترح علي جمع آداب تربوية تهمننا وتزيد من مهارتنا اليومية، لذا استعنت بالأذكار المتخبة من كلام سيد الأبرار ﷺ للإمام النووي. والخطوات التي سنتحدث عنها تربوية وتزيد من مهارتنا كأفراد وتنمي خلقاً حسناً عند الأبناء.

منذ أن نفتح أعيننا صباحاً نحمد رب العالمين الذي أحياناً بعدما أماتنا اقتداء بالرسول الكريم ﷺ: «الحمد لله الذي أحياناً بعدما أماتنا وإليه النشور»، نخلص النية لتكون أعمال يومنا كلها لله: «اللهم اجعل عمل يومي هذا خالصاً لوجهك الكريم» ونتم الدعاء ونطلب: «اللهم أرني الحق حقاً وارزقني اتباعه وأرني الباطل باطلاً وارزقني اجتنابه». هكذا نبدأ يوماً متفائلاً متوجهين فيه بنية خالصة لرب العالمين.

صباح الخير

صباح الخير كلمة جميلة جداً، وجميل جداً أن نبادر ونصبح كل أفراد الأسرة بهذه الكلمة، أنا أعرف أن تحية الإسلام: «السلام عليكم» وستحدث عنها لاحقاً غير أن تمنني الخير صباحاً ضمن أفراد الأسرة تزيد الإحساس بالتفاؤل، وطبعاً يجب أن تكون الوجوه مرتاحة وبشوشة لا متجهمة وعابسة. أسر كثيرة تصر على استعمال كلمات مثل: Bonjour أو Good morning وصحيح أن المعنى واحد لكن «صباح الخير» أحلى، حتى ولو كان القصد أن نعلم أولادنا لغة أجنبية، تبقى صباح الخير أجمل.

لو سمحت

بعض الأسر تعلم أبناءها أن تقول (بسم الله) قبل البدء بأي عمل

و (الحمد لله) عند الانتهاء، وأسر غيرها تعلم الأبناء أن يقولوا (لو سمحت) قبل أن يطلبوا أي أمر ويقولوا (شكراً) إذا حصلوا عليه. (بسم الله/ والحمد لله/ إذا سمحت/ شكراً)، مفردات من الضروري أن نعرف كيف نستعملها في حياتنا كباراً وصغاراً خاصة بين الأزواج (لو سمحت ناوليني هذا الغرض) كلمة كثيراً ما ترطب الجو، خاصة عندما تصدر من الزوج ليطلب أي طلب، أي طلب. هناك أزواج رجال بخلاء بهذا التعبير وقبل أن يلوموا الزوجات بأنهن ناكرات جميل ضروري أن يكونوا البادئين باستعمال تعابير تكون مفاتيح للقلب. الرجال هم القوامون على النساء وبالتالي المسؤولون والقادة لكل أفراد العائلة، والمسؤولية الصحيحة تبدأ هنا من أول لحظة تواصل مع أفراد العائلة، ومن الضروري أن تكون البداية لطيفة وحلوة. و (لو سمحت ولو سمحت) مفتاح يجعل الأجواء مرطبة كل اليوم، كما أن (لو سمحت) (لو سمحت) من الضروري أن تشمل الأفراد الذين يشتغلون معنا أو يخدموننا؛ البائع، السائق، بواب البناية، وطبعاً الذين يساعدوننا في تنظيف المنزل، هكذا كان خلق الرسول ﷺ والتمثل بهذا الخلق أقل واجبات المسلم.

كذلك فإن كلمة (شكراً) جميلة جداً ومن الضروري أن نشكر الآخرين. الزوج يشكر زوجته وتشكر زوجها والأبناء يشكرون والديهم، والوالدان يشكرون الأبناء لأي عمل ينجزه أحدهم. كلمة صغيرة من أربع أحرف تجعل التعب يرتاح ويشعر بأن الآخرين قدّروا تعبهم. شكراً للزوجة إذا طهت طعاماً طيباً، وشكراً للزوج إذا أمّن أغراض البيت، وشكراً للأبناء إذا عاونوا بأي عمل. صحيح أن الواحد منا يقوم بواجبه لكن هكذا كلمات تعطي دافعاً إيجابياً للاستمرار بالعطاء. وهكذا كل المرادفات مثل: (أعطاك العافية، بارك الله فيك، الله يرضى عنك)، من المستحب تداولها، وبدل أن نستنفر ونتنقد الأخطاء، نشكر ونبين الامتنان. كيف سيتعلم الأبناء أن يشكروا ويقدّروا ما نفعل لهم، إذا لم نكن قدوة وشكرناهم نحن أولاً أو شاهدوا (الماما والبابا) يتعاملان بهذا الأسلوب؟.

السلام عليكم

كم هو ضروري أن نركز على فضل السلام والأمر بإفشائه؟. أصل السلام ثابت بالكتاب والسنة والإجماع، فلقد جاء في البخاري أن رجلاً سأل

رسول الله ﷺ: أي الإسلام خير؟ فقال: تطعم الطعام وتقرأ السلام على من عرفت ومن لم تعرف. وكلنا سمع حديث رسول الله ﷺ: «لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا أولاً أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم».

وأفضل السلام أن يقول المسلم: «السلام عليكم ورحمة الله وبركاته» فيأتي بضمير الجمع وإن كان المسلم عليه واحداً، ويقول المجيب: «وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته». وقد ورد عن النبي ﷺ بأن السلام عليكم ورحمة الله وبركاته تعدل ثلاثين حسنة. وكم هو أفضل أن نبتعد عن (الهاي وال Bonjour)، وحتى المرحبا ونستبدل هذه الكلمات بالسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الاستئذان

بعد السلام يأتي الاستئذان كعادة تربوية أخلاقية تُدخل إحساساً بالأمان في الأسرة. من المؤسف أن يدخل أي فرد من أفراد الأسرة على البيت دون أن يقرع الجرس خاصة الأزواج، وإن كان معه مفتاح البيت فهذا أمر غير مسموح. في ديننا أصلاً، نحن مأمورون بالاستئذان، قال الله سبحانه وتعالى: ﴿فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِنْ عِنْدِ اللَّهِ﴾ [النور: الآية ٦١]. وقال تعالى: ﴿وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ﴾ [النور: الآية ٥٩] ولأن الآباء قدوة الأبناء، من الضروري طبعاً أن يستأذنوا قبل الدخول إلى البيت وعلى أفراد الأسرة ككل، عادة جد حسنة وتدخل إحساساً بالأمان والستر لكل الأفراد. فعن رسول الله ﷺ: «إنما جعل الاستئذان من أجل البصر»، فلنصر على ألا يدخل أحد على أحد قبل أن يستأذن وأن نحترم خصوصية كل فرد، وإذا أردنا أن نحترم أولادنا خصوصيتنا من الضروري أن نبادر نحن بهذا الأمر وألاً ندخل عليهم أبداً بدون استئذان خاصة إلى غرفهم وخاصة في فترة المراهقة وبالأخص أثناء جلستهم مع الأصدقاء. احترام خصوصية الأبناء ضرورة، كما على الأمهات خاصة أن يخففن من حشريتهن في هذه الفترة - فترة المراهقة - ويعطين أولادهن فسحة من الخصوصية. المراقبة عن بعد ضرورة، لكن الحشرية مرفوضة، وهناك فرق كبير ما بين المراقبة عن بعد والحشرية وعدم احترام الخصوصية. والاستئذان لا يتوقف على الدخول، الاستئذان بالخروج أيضاً مهم، ودون أن يتنطق أحد الآخر، من هو خارج من المنزل من الضروري أن يوضح

إلى أين سيخرج، وكم سيغيب وفي أي ساعة سيعود. إذا التزم الوالدان بهذا الأدب التربوي تصبح عادة عند الأبناء أن يطلعوا ذريهم إلى أين سيذهبون وفي أي ساعة سيرجعون خاصة في فترة المراهقة.

بسم الله

وعن جابر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: إذا دخل الرجل بيته فذكر الله تعالى عند دخوله وعند طعامه قال الشيطان: لا مبيت لكم ولا عشاء. وإذا دخل فلم يذكر الله تعالى عند دخوله قال الشيطان: أدركتم المبيت، وإذا لم يذكر الله تعالى عند طعامه قال أدركتم المبيت والعشاء.

نستطرد ونقول بأن وجبة الطعام فرصة لجمع أفراد الأسرة، أولاً هكذا تحل البركة بالطعام فعن رسول الله ﷺ قال: «فاجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله يبارك لكم فيه»، وأيضاً فرصة جيدة لتبادل الكلام وكل واحد يخبر عن نهاره وما كان معه. لشدة ما كثرت الانشغالات والضغوطات على الجميع ما عاد شيء يجمع أفراد العائلة إلا طاولة الطعام، ومن الضروري أن نحرص على جمع العائلة على وجبة يومية. إن لم يكن الفطور فالغداء وإن لم يكن الغداء فالعشاء وإذا لم تسمح الظروف من الضروري أن تكون الجمعة مرة بالأسبوع. وهذا أقل ما يمكن وغير متحّب أبداً أن نهمل هذا الأمر خاصة أثناء نمو الأبناء في فترة المراهقة. وجمعة طاولة الطعام ليست للمحاسبة والانتقاد، حديث طاولة الطعام لنسمع حكايات كل واحد منا وتقترب إلى بعضنا البعض.

النظافة الشخصية

ننتقل للحديث عن آداب النظافة الشخصية والبيئية. الاهتمام بالطهارة لا يترك مجالاً للمسلم المؤمن أن يتسخ وهذا من أحلى نتائج الإيمان. نظافة الجسد مهمة جداً، وأغلبنا يحافظ عليها، لكن البعض لا يكلف نفسه عناء المحافظة عليها ومرات كثيرة نشعر أن نظافة البدن مهمة عند الأطفال وأكثر من ذلك هي مهمة عند بعض الكبار. ليس جميلاً أبداً عندما يكون هناك نوع من التزاحم أو أماكن تجمّع عمال وطلاب وباصات، وحتى السيارات العمومية أن نتعرض لروائح غير مستحبة. البعض منا ينسى أن يبدل ملابسه مداورة وهكذا، حتى عندما يغتسل ويتوضأ، الروائح لا تزول وتكون مصدر إزعاج. خذوا زيتكم عند

كل مجد معناها أشمل من ذلك، نحن نريد أن نقف خمس مرات بين يدي الله ونصلي، كيف من الممكن أن نقف بين يديه وبعضنا غير مكتمل النظافة ويزعج الآخرين برائحة جسده أو ثيابه. ونحن الملزمات يجب علينا أكثر من غيرنا أن نهتم بتغيير الثياب مداورة وغسلها حتى يظل زي الصلحة مفخرة واعتزازاً. هناك وسائل كثيرة لإزالة الروائح غير المستحبة، كما أن تهوية الثياب وغسلها من وقت لآخر وتغييرها باستمرار ضروري جداً. بالأصل، تحديد زي لكل وقت من الأوقات وعدم خلط ثياب العمل بالمنزل وثياب الاستقبال أمر مستحب، خطوات كهذه تساعد على تفادي مشكلة الروائح غير المستحبة.

نظافة البيئة

نظافة المكان تتبع نظافة الجسد. كلنا يعرف أن جسد المسلم أنظف من جسد أي إنسان آخر وبيته نظيف مثل العديد من البيوت. لكن لِمَ البيئة التي حول بيوتنا غير نظيفة؟ أمر يدعو إلى التساؤل. كيف: أن درج البناية ومدخلها وحتى الشارع الذي بجانب بيوتنا يكون مُتسخاً إلى هذه الدرجة بينما أجسادنا ومنازلنا نظيفة؟. عدم رمي النفايات من شرفات المنزل والنوافذ من الضروري أن يكون من أولويات المسلم، خاصة عدم رمي النفايات والأوساخ من نافذة السيارة. من المزعج جداً أن نرى إنساناً متقدماً بالعمر ذو مظهر لائق يقود سيارة مهمة يفتح نافذة السيارة ويرمي الأوساخ منها، ولا أعرف كيف يبرر هذا الفعل. يجب أن لا ننتظر أن يوضع عقاباً أو ضبطاً مادياً (مالياً)، حتى نتوقف عن رمي النفايات والأوساخ أينما كان وكيفما كان. الرادع ضروري أن يبدأ من داخلنا، بدافع نفسي ويكون إنعكاساً للالتزام بالإسلام، فالإسلام والنظافة لا انفصال عن بعضهما البعض. ونظافة البيئة تماماً بأهمية نظافة البيت والجسد. منذ أن يبلغ الأبناء عمر السنة والنصف يمكننا أن ندرّبهم على رمي الأوراق في سلة المهملات الخاصة، ومن بعد أن يلعبوا على الدرج أو بجانب البيت من الضروري أن نطلب من جميع الأبناء أن ينظفوا مكان اللعب، حتى يكون تدريباً مهماً ليتعلموا عدم رمي النفايات، والأفضل من ذلك كله تأمين كيس أو سلة توضع جانباً يتعلم الأبناء رمي النفايات داخلها. حتى ورقة العلكة الصغيرة، من الضروري أن يتعلم الأبناء وضعها داخل الكيس أو السلة. نحن مسؤولون مسؤولية مباشرة عن نظافة البيئة التي نعيش فيها. وخطأ كبير أن نُحوّل الأمكنة

الجميلة وأماكن النزهات إلى أماكن وسخة.

الجميع يسمع عن الأضرار البيئية التي تعاني منها كل المجتمعات وأولها مجتمعنا، وهذا كله نتيجة لرمي النفايات على أنواعها، زيوت، مساحيق، أكياس نايلون، بلاستيك، والإساءة تزيد عندما نرمي هذه النفايات في الأماكن المخصصة للنزهة. مع الوقت نحن نحرم أنفسنا من أماكن كانت حتى الأمس القصر نظيفة والآن صارت قذرة بسبب رمي الأوساخ ومخلفات المعامل والجزارين والمدابع. معظم الحرائق الصيفية في الأحياء تسببها بقايا النزهة خاصة الأواني الزجاجية الفارغة التي بعد أن تتعرض لحرارة الشمس تعكس الحرارة على أوراق الشجر الجافة وتشعل النيران. الفساد يعم كل المناطق وكل ذلك نتيجة لما كبت أيدي الناس.

آداب البصر

آداب البصر والنظر ابتعدنا عنها، ابتعدنا عنها كثيراً، ومع أننا مأمورون بغض البصر لا أحد يلتزم. هذه طبعاً من أهم الأمور التي تفرق ما بين المذهب وغير المذهب، بين الولد الذي تعب أهله في تربيته وبين الذي لم يعلمه أحد آداب النظر. أول ما يعي الأبناء يجب أن ننبه أولادنا صبياناً وبنات، وبالأخص الصبيان بأن غض البصر واجب والإمعان في النظر أبداً غير مرغوب فيه. النظرة الأولى هي لنا لكن الثانية علينا، خاصة النظر إلى الآخرين وكشف عيوبهم، أو حتى محاسنهم. صحيح أن ستر الجسد مفروض خاصة من قبل المرأة لكن غض البصر مفروض أكثر وهذه مسؤولية كل فرد، حتى يمنع نفسه من الوقوع في الخطأ. وغض البصر يشمل كل الأمور، ليس فقط النظر للجنس الآخر، غض البصر عن مقتنيات الآخرين، غض البصر عن أفعالهم، يعني تهذيب الاستطلاع قدر الإمكان حتى لا نقع بالمحرمات وبالتالي بالغيبة والنميمة. هذا خلق نستطيع تنبيه الأبناء عليه في بداية إدراكهم من عمر الاثنا عشرة سنة. وأفضل أسلوب توجيه هو أن نفهم الولد بأن عدم التحديق والتعدي في النظر تجعل الناس يعرفون بأنه مهذب وأنه إنسان راشد وبجانبه أهل يراعونه. كما يجب أن نتعد عن تهديدهم بالنار وعذابها، التهديد بالنار في سن مبكرة يفقد أهميته ويدفع الأبناء لتحدي العواقب، لأن عذاب النار عذاب مؤجل غير ملموس. إلى حد انتهاء سن المراهقة أي إلى أن يبلغ الأبناء الواحد والعشرين سنة لن يهمهم كثيراً العقاب

المؤجل ولن يؤمنوا به. الثواب والعقاب اللذان يمكن أن يحصلوا عليهما بفترة زمنية قصيرة مفعوله أفضل ويساعدان على غرس مفاهيم وقيم بطريقة أسرع.

غير أن غض البصر لا يعني أبداً عدم السلام والابتعاد عن تحية الآخرين خاصة في مجلس عام. نساء كثيرات يهملن السلام على الحاضرين خاصة الجنس الآخر عندما يدخلن إلى مجلس عام. إفشاء السلام مثلما بيّنا قيمة إسلامية ونستطيع أن نأتي بها وبغض البصر معاً دون تعارض ما بين القيمتين.

الهاتف

بالنسبة إلى مهارة الرد على الهاتف يمكننا أن نستخلص هذه المهارة من خطوات السلام والاستئذان، والمتحّب أن يسلم المتصل ويذكر اسمه من أول المكالمة (السلام عليكم.. فلان يتكلم) ثم يوضح ما يريد. السلام والتعريف أمر أكثر من متحّب، وقد جاء في صحيح البخاري في حديث الإسراء المشهور عن رسول الله ﷺ أنه قال: «ثم صعد بي جبريل إلى السماء الدنيا فاستفتح فقبل من هذا؟ قال جبريل، قيل ومن معك؟ قال: محمد». هذا الأدب من وراء باب فكيف من خلال أسلاك وشرائط؟ الآداب التربوية التي تعمق التواصل الإيجابي تدعو أن يسارع المتصل بالسلام والتعريف، ثم يسارع أيضاً في تحديد مبتغاه. أيضاً من الضروري أن تكون المكاملة الهاتفية قدر الحاجة والآن تزيد عن حدها (هذا هدرٌ للوقت وهدرٌ للمال) الوقت ثمين جداً ونحن محاسبون عن كيفية تمضيته، والمال يأتي بصعوبة ومن المفروض أن نحرص عليه ونعرف كيف ننفقه. الأبناء المراهقون مبالغون لأن يقضوا وقتاً طويلاً على الهاتف خاصة الفتيات منهم، فإذا كان الوالدان قدوة بهذا الأمر ولا يضيّعان وقتاً طويلاً على الهاتف سيقنع الأبناء بسرعة والعكس صحيح. إضافة إلى ذلك، ليتنا نبتعد عن كلمة (إيه) عبر الهاتف ونستبدلها بكلمة (نعم)، (نعم) أجمل وأرقى. بالتأكيد سننهي المكاملة بالاستئذان أي بالسلام. الأطفال يحبون التحدث عبر الهاتف فلنعلمهم أسلوب السلام والتعريف من أول ما يبدؤون اللعب بالهاتف، حتى تنمو هذه المهارة عندهم باكراً.

الاحترام

هل لا زلنا نحترم الأكبر سناً؟ هذه الخلقة بدأت تتلاشى وأصبحنا نرى

أبناءً كثر لا يظهروا مشاعر احترام أمام الآخرين. في المدرسة صارت عادة ألا يقف الطلاب عندما يدخل المعلم إلى الصف، في الحافلات قليل من الرجال يقفون ليفحوا مجالاً للنساء بالجلوس، ولا حتى الأصغر سناً يقف للأكبر وللمنن. بعض الشباب لا يتوانى أن يجلس ويرفع قدميه أمام الكبار ولا يعنيه أن يقف ويبادر بالتحية. فلنعلّم أولادنا أن يحترموا الأكبر سناً كائناً من كان، حتى الذي يعمل لدينا وبأي عمل، موظف، عامل تنظيفات، مسؤول عن الطريق، يحترموا عمره ولا يستهينوا به. أصلاً، عندما نحترم الآخرين هذا يعكس احترام الإنسان وتقديره لذاته قبل احترام الآخرين وتقديرهم. والمؤسف أن بعض المتنازعين، حتى من ذوي صلة الرحم عندما يتلاقون فجأة في منزل أحد الأشخاص، يُعرض أحدهم بوجهه عن الآخر ويتحاشى أن يسلم، أو حتى أن يرُد السلام والتحية. خسارة أن يتصرف المسلم تصرفاً كهذا، الإسلام أكرم من ذلك، والأفضل أن يتهزأ المسلمون هكذه الفرص لإفشاء السلام لفظاً ومعنى.

واحترام الآخر يكون بالوقوف عندما يدخل، بإعطائه الأولوية بالجلوس، بإفساح المجال أن يتقدم قبلنا، بأن يدخل المصعد أمامنا، بأن نحمل عنه بعض الأغراض وأن نعاونه ببعض الأعمال، كل هذه الخطوات لها مردود تربوي أخلاقي جيد على المجتمع وعلى سعادة الفرد الداخلية، كما أنها نابعة من السنة النبوية الشريفة.

خلق المسلم

عن رسول الله ﷺ: «أثقل شيء في ميزان المؤمن خُلُق حسن، وإن الله يبغض الفاحش المتفحش البذيء». والخُلُق في اللغة معناه الطبع والسجية والدين والمروءة، كما جاء في قاموس المحيط وقيل: الخُلُق هو قوة راسخة في الإرادة تنزع إلى اختيار ما هو خير وصلاح إن كان الخُلُق حميداً، أو إلى اختيار ما هو شر وفساد إن كان الخُلُق ذمياً. كما جاء في «أخلاق المسلم» لمحمد سعيد مبيض بأن الأخلاق الإسلامية ثابتة لا تتغير لا بالزمان ولا بالمكان وهي محدودة بضوابطها وتقوم على ثلاث أسس هي حب الخير للناس، الابتعاد عن إيذائهم، بر أصحاب الفضل واحترامهم، وتشترط حسن النية لضمان الأجر. ومن نتائج الأخلاق الفاضلة أنها ترفع شأن صاحبها فيقتدي به الآخرون، لأنها تشيع الإلفة والمحبة بين أفراد المجتمع، ذلك لأن كل فرد يقوم فيه بواجبه نحو الآخر وكل

فرد يشعر باهتمام الآخرين به، وما من حاجة لصراع أفراد ولا طبقات. وصدق رسول الله ﷺ حين قال: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاملهم كمثل الجسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى». والعادات الحميدة هي طريق النجاح وسعادة النفس، وجلّ مبتغى التربية النفسية أن تصل بالنفس إلى إحساس داخلي بالسلام والرضى، وكل هذه الخطوات التي ذكرنا هي لإحلال هذا الإحساس وإنشاء الألفة والمحبة بين أفراد المجتمع. دائماً نردد: خُلِقَ المسلم لا يتوقف على هذه الخطوات لكن من المؤكد أن هذه الخطوات تعزز صحة النفس الفردية وتعزز مكانتنا لمجتمع متحاب متجانس.