

كتاب في دقائق

الاستدامة الأسرية

التنظيم - الاستقلالية - الانضباط



مجموعة من الكُتاب



قنديل | Qindeel
للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, Publishing, and Distribution

الاستدامة الأسرية

التنظيم والاستقلالية والانضباط

كتاب في دقائق

سلسلة: الأسرة المعاصرة

الاستدامة الأسرية

التنظيم والاستقلالية والانضباط

مجموعة من الكتاب

• سحر التنظيم

كيف نتخلص من الفوضى إلى الأبد

• المناطق الزرقاء

دروس من المعمرين الذين عاشوا حياة أطول وأفضل

• كيف نضع أبناءنا على طريق النجاح؟

لماذا تنجح بعض أساليبنا التربوية دون الأخرى؟

• الانضباط الإيجابي

علموا أبناءكم الانضباط الذاتي وتحمل المسؤولية وحل المشكلات

• كيف نربي أبناء مستقلين في عالم

مملوء بالمدللين

سبعة محاور لبناء جيل من الشباب القادر

• المبادئ السبعة للزواج الناجح

دليل السبعة للزواج الناجح

Sustainable Family

Order, Independence and Discipline

A Group of Authors

الاستدامة الأسرية

التنظيم والاستقلالية والانضباط

مجموعة من الكتاب

© 2017 Qindeel printing, publishing & distrubtion

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة مقدماً.

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

موافقة « المجلس الوطني للإعلام » في دولة الإمارات العربية المتحدة
رقم: 178548 تاريخ 2017/1/18

ISBN: 978 - 9948 - 427 - 61 - 2



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع

Printing, publishing & Distribution

ص.ب: 47417 شارع الشيخ زايد

دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae

الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

© جميع الحقوق محفوظة للناشر 2017

الطبعة الأولى: كانون الثاني / يناير 2017 م - 1438 هـ

المحتويات

17 المقدمة
	سحر التنظيم كيف نتخلص من الفوضى إلى الأبد
21 المعنى الجديد للتنظيم
22 لماذا تحقق محاولات التنظيم؟
23 لحظة الانطلاق.. هي لحظة التحرر
24 البداية
24 1. نخلص من جميع الزوائد في جولة واحدة
25 الترتيب الصحيح
26 2. تخيل هدفك ووجهتك
26 هل تبعث في نفسك السرور؟
27 3. اتبع الترتيب الأمثل للأشياء والأصناف
27 1. الملابس
28 أسرار التخزين
29 2. الكتب

30	الإرجاء يعني الانتهاء
30	3. الأوراق
31	4. المتفرقات
32	هدايا بلا ضحايا
33	5. المقتنيات العاطفية ذات القيمة المعنوية
34	6. الصور
34	حدد لكل شيء مكاناً
35	البساطة هي السر
35	اللحظة الفارقة
36	قدر ممتلكاتك
36	اتبع حدسك

المناطق الزرقاء

دروس من المعمرين الذين عاشوا حياة أطول وأفضل

41	العمر الطويل بين الحقيقة والخيال
42	النطاق الأزرق الأول: سردينيا
43	اصنع حزامك الأزرق

43	الدرس الأول: تحرك بعفوية
43	أفكار للتطبيق
44	الدرس الثاني: هارا هاتشي بو
45	أفكار للتطبيق
46	النطاق الأزرق الثاني: أوكيناوا
47	الدرس الثالث: العودة إلى الطبيعة
48	أفكار للتطبيق
48	الدرس الرابع: الأحمر أفضل
49	النطاق الأزرق الثالث: لوما ليندا
50	الدرس الخامس: الأهداف النبيلة
51	أفكار للتطبيق
51	الدرس السادس: كافي نفسك بالراحة والاستجمام
52	أفكار للتطبيق
52	النطاق الأزرق الرابع: كوستاريكا
54	الدرس السابع: الانتماء
54	الدرس الثامن: العائلة أولاً

55 أفكار للتطبيق
55 النطاق الأزرق الخامس: آيكاريكا
57 الدرس التاسع: الصحبة الطيبة
57 أفكار للتطبيق
58 الخيار لك
كيف نضع أبناءنا على طريق النجاح؟	
لماذا تنجح بعض أساليبنا التربوية دون الأخرى؟	
62 دور المهارات اللامعرفية
63 تدريس المهارات اللامعرفية
64 تأثير البيئة المحيطة: التوتر
66 تأثير الوالدين
67 نقطة الارتكاز
68 التدخلات التربوية
69 برامج التدخل والتأهيل الخارجي
70 لماذا يخفق العقاب؟
71 الطبيعة المعقدة للحوافز والمكافآت
74 نحو فصول نموذجية

76 المثابرة الأكاديمية
77 نقطة الانطلاق
الانضباط الإيجابي	
علموا أبناءكم الانضباط الذاتي وتحمل المسؤولية وحل المشكلات	
82 المنهجيات الثلاث للتفاعل بين الكبار والصغار
82 ما السلوك السلبي؟
83 اعتقادات الطفل الخاطئة ونتائجها السلبية
84 تشجيع الطفل الذي يعاني من (نقص الاهتمام)
85 السلطة المبالغ فيها
86 الثأر والانتقام
87 الشعور الوهمي بالضعف
87 العواقب التلقائية والعواقب المنطقية
87 أولاً: العواقب التلقائية
89 ثانياً: العواقب المنطقية
90 القواعد الأربع للعواقب المنطقية
90 1. ذات صلة
90 2. قائمة على الاحترام

90 3. معتدلة ومقبولة
91 4. معروفة سلفاً
91 التركيز على الحلول
92 قواعد التركيز على الحلول
93 سياسة التشجيع الفعال
94 كيف تشجع طفلك؟
94 حسن سلوكه ولا تنشد الكمال
95 أعد توجيه سلوكه
95 تجنب الضغط الاجتماعي
96 خصص وقتاً ثابتاً لطفلك

كيف نربي أبناء مستقلين في عالم مملوء بالمدللين

سبعة محاور لبناء جيل من الشباب القادر

101 تحديات عالمنا المعاصر
101 محاور البناء السبعة
102 التطبيق العملي للإدراك الحسي
103 ترسيخ الإدراك الحسي للإمكانيات الشخصية
104 الحواجز والأبنية

104 الحاجز الأول: افتراضات تحجم القدرات
104 البناء الأول: التحقق
104 الحاجز الثاني: الإنقاذ أو التبرير
105 البناء الثاني: الاستكشاف
105 الحاجز الثالث: التوجيه
105 البناء الثالث: التشجيع بالتقدير
106 الحاجز الرابع: توقع واطلب الكثير في وقت قليل
106 البناء الرابع: الاحتفال
106 الحاجز الخامس: لغة الكبار
106 البناء الخامس: لغة الاحترام
107 دعم الإدراك الحسي للأهمية الشخصية
107 ترسيخ الإحساس بالمعنى والهدف
107 النقاش ليس مجرد كلمات
108 نقد الطفل ومدحه دون سبب محدد
108 دعم إدراك الطفل حول تأثيره في إثراء حياته
108 تنمية قدراتهم على التحكم في حياتهم
111 دعم وترسيخ مهارات إدارة الذات

111	تقييم الذات
111	التحكم في النفس
112	الانضباط
112	ترسيخ مهارات التواصل مع الآخرين
113	مفاتيح تطوير مهارات التواصل لدى الأطفال
113	دعم وترسيخ المهارات التلقائية والنظامية
114	لتنمية المهارات التلقائية لدى الطفل
115	دعم وترسيخ مهارات تقدير الأمور
115	أسس تنمية المهارات التقديرية
116	وفر للطفل فرصاً للعب الأدوار
116	اترك طفلك يجرب عواقب اختياراته
116	شجع طفلك على التفكير وطرح الأسئلة
117	الخطوات الثلاث لخلق جو تربوي صحي
117	ثمن التغيير

المبادئ السبعة للزواج الناجح

دليل عملي للعلاقات الزوجية الإيجابية

122	المبدأ 1: تقريب المسافات على خارطة المودة
123	المبدأ 2: التعبير عن الإعجاب
125	المبدأ 3: نعم للتقارب لا للتباعد

126	التفاعل مع الحزن والخوف والغضب
127	أمثلة على العبارات الاستكشافية
127	الأسئلة المفتوحة
128	المبدأ 4: دع شريكك يؤثر فيك
129	المبدأ 5: عالج مشكلاتك بنفسك
133	المبدأ 6: تغلب على التعقيد
134	المبدأ 7: إيجاد معنى مشترك
134	الركائز الأربع للمعنى المشترك
134	الركيزة الأولى: طقوس التواصل
134	الركيزة الثانية: دعم كل منكما لدور الآخر
135	الركيزة الثالثة: الأهداف المشتركة
135	الركيزة الرابعة: القيم والرموز المشتركة

مقدمة

نجحت مبادرة «كتاب في دقائق» أن تحجز لنفسها مكاناً متميزاً بين الكثير من المبادرات المعرفية التي تهدف إلى نشر وتعزيز ثقافة القراءة في المجتمع، والوصول بها إلى عادة متجذرة لا تستغني عنها شرائح الجمهور المختلفة.

كما ساهمت المبادرة في تسليط الضوء على الإصدارات الحديثة من الكتب الأكثر مبيعاً في العالم والتي تتناول العديد من الموضوعات الهامة، وتقدم خلاصة أفكار كبار علماء الإدارة والقيادة؛ في الطاقة الإيجابية والتنمية البشرية، وفنون التعامل مع الحياة، في صورة ملخصات تحمل بين طياتها مضامين علمية ومعرفية عميقة؛ تعزز ربط الناس بالقراءة، وتسهم في تحقيق رؤية قيادة دولة الإمارات الرشيدة في إعادة الكتاب إلى سابق عهده مكانة وتأثيراً.

وقد سلكت المبادرة طريق الترجمة للاستفادة من نتائج العقول والتواصل الحضاري والفكري مع قامات علمية وفكرية تبوأَت كتبهم صدارة أكثر الكتب مبيعاً في العالم. من ثم رأت مؤسسة قنديل للطباعة والنشر أن في ترجمتها نفعاً عظيماً وفائدة لأبناء العرب في أخذ العلم أينما كان؛ إذ لا سبيل للوصول إلى مستوى حضاري راقٍ دون الاحتكاك بالثقافات الأخرى والاطلاع على تجارب من سبق؛ لأن صعود الإنسانية في سلم التطور ما هو إلا نتاج تمازج الأفكار وتلاقحها، وهذا هو نهج أسلافنا الأولين من العرب والمسلمين.

وإتماماً للفائدة، وحتى تُشتمل لآلئ كتب المبادرة في عقد واحد، رأت مؤسسة قنديل للطباعة والنشر والتوزيع أن تخرج تلك الكتب المختصرة في سلسلة بحسب الموضوعات، لتكون مرجعاً علمياً في بابها.

الكتاب الذي بين أيدينا يتخذ من «الاستدامة الأسرية» عنواناً له، ويضم بين دفتيه ستة مختصرات مهمة، تتناول أفكاراً ومقترحات خلاقة في تنظيم الحياة الشخصية والاجتماعية التي تؤثر بشكل مباشر في بيئة العمل. فبقدر ما يتمتع التنظيم من قدرة تحفيزية على العمل والإنجاز، فإنه يتجاوز ذلك ليمتد أثره ليكون أشبه بعضاً سحرية تغير نظرة الأفراد إلى أنفسهم ويتجاوزن المألوف في تطلعاتهم وكل نواحي حياتهم.

العناوين التي بين أيدينا تتناول الاستدامة الأسرية باعتبارها المسؤولية الأم في حياة الإنسان، وهي حجر الأساس في نجاح حياته المهنية، ويشكل نجاحها جرة تفاؤل ودفعة للمثابرة والارتقاء العملي.

إن مفهوم الاستدامة في بيئة العمل والأسرة لا يمكن أن يأخذ تأثيره الإيجابي إلا إن أصبح سلوكاً يومياً حياتياً ينشأ عليه الجيل منذ سنوات حياته الأولى؛ فالصغار بطبيعة الحال أكثر استعداداً لاتباع المبادئ التي تساعد الكبار على اتباعها، وبذلك يكونون أعضاء مساهمين في إعطاء الاستدامة بعداً اجتماعياً يرافق الإنسان منذ نعومة أظفاره، ليكون أسلوب حياة له حين يكبر، وبالتالي يتحول المجتمع إلى مجتمع مستدام على طريق مجتمع المعرفة الذي نصبو إليه.

وإننا إذ نضع بين أيدي قرائنا الكرام هذا الكتاب، فإننا نعددهم بأن يكون وعاء معرفياً ينهل منه طالب العلم والمعرفة، وتستفيد منه شرائح المجتمع على اختلاف اتجاهاتها وثقافتها.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب

لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



ملخصات لكتب عالمية تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

سحر التنظيم

كيف نتخلص من الفوضى إلى الأبد

تأليف:

ماري كوندو



المعنى الجديد للتنظيم

يفتقر معظم الناس إلى القدرة على التنظيم بشكل لا يدع مجالاً لتسلُّل الفوضى مرّة أخرى. ومهما ازداد إتقانهم وتفانيهم، فسرعان ما ينسون أو يتراجعون عن تطبيق أي نظام يتبنونه فتعود الأمور إلى سيرتها الفوضوية الأولى. وهنا يبرز دور استراتيجية «كون ماري» - وهو اسم مرَّكَّب مقتبس من الحروف الأولى لاسم مؤلِّفة الكتاب؛ مبتكرة هذه الاستراتيجية «ماري كوندو» - والتي تعتبر واحدة من أبسط الاستراتيجيات وأكثرها فاعليّة في التخلص من الفوضى. وتقوم هذه الاستراتيجية على مبدأ بسيط هو:

ابدأ بالتخلُّص من الزوائد، ثمَّ نظِّم المساحات المتاحة كلياً وإجمالاً وفي جولة واحدة، وقل وداعاً للفوضى.

يتمتع التنظيم بقدرة تحفيزية هائلة تتجاوز كونه مجرد وسيلة لتوفير بيئة نظيفة وصحية؛ إذ يمتدُّ أثره إلى تغيير نظرة الأفراد إلى أنفسهم وتطلُّعاتهم والحياة ككل. فالمنزل المرَّتب رمز للذهن الصافي والتوجُّهات الإيجابية والعلاقات المثمرة. وهو أولى الخطوات نحو تعمُّق الإنسان في احتياجاته ورغباته وما يحبُّ وما يكره وما يتبنَّاه في الحياة.

يتساءل الكثيرون عما يميز استراتيجية «كون ماري» عن غيرها من الاستراتيجيات وما يكسبها هذا الصيت المدوي والفاعلية الاستثنائية. والحقيقة هي أن هذه الاستراتيجية تنقل الترتيب إلى بُعد جديد ومغاير للنظرة التقليدية التي طالما تبنيناها واعتدنا عليها. فالترتيب وفق نظام فعال يتضمن مجموعة من الأنشطة والممارسات البسيطة التي تشمل نقل الأشياء من مكان إلى آخر، ووضع كل قطعة في المكان المخصص لها. ورغم هذه البساطة التي تجعلك تظن أن طفلاً في السادسة من عمره يستطيع القيام بهذا بمفرده، يقف الكثير من الناس مكتوفي الأيدي أمام تحقيق النظام - أو بالأحرى استدامة النظام - حتى بمساعدة أفضل الخبراء والمتخصصين، وسرعان ما تغزو الفوضى منازلهم وتتكدس المقتنيات فوق رؤوسهم. ولا يرجع ذلك غالباً إلى نقص المعرفة والأدوات، وإنما إلى نقص «الوعي». بمعنى أدق: المشكلة تكمن في «العقل» لا في الواقع؛ أي في الداخل لا في الخارج.

يعتمد النجاح بنسبة 90% على العقلية التي تتبناها تجاه كل ما تجابهه في الحياة. وما لم يؤمن الإنسان بدور العقل وطريقة التفكير في هذا الشأن، فلا مفر من الفوضى. فكيف لك أن تتبنى العقلية التنظيمية الصحيحة؟

عليك باتباع الاستراتيجية الملائمة. فاستراتيجية «كون ماري» لا تقتصر على اقتراح مجموعة القواعد التي توجه عملية الفرز والتنظيم والتخلص من الزوائد وإنما تساعد على «تفعيل» العقلية الضرورية لخلق بيئة عمل وحياة نظيفة يعيش فيها أفراد منظّمون. فبمجرد أن يخضع منزلك للتنظيم والترتيب، ستندش للسرعة التي تتغير بها حياتك بشكل كلي. فالإنسان بطبيعة الحال يقدر النظام والجمال. وبمجرد أن تعتاد عيناه النظام، لن تجد الفوضى في محيطه مكاناً. هذا هو سحر النظام الذي يمكن أن يغمر حياتك بهالة من الجمال والسكينة والطاقة الإيجابية.

لماذا تخفق محاولات التنظيم؟

في الوقت الذي تحرص فيه المدارس والمؤسسات التعليمية على تقديم المناهج والبرامج في كل المجالات بداية من الطهي والتشجير والتأمل وخدمة المجتمع

قلماً نجد من بينها من يهتمُّ بفنِّ التنظيم. ويقوم هذا التوجُّه الذي يستبعد التنظيم من مناهج التعليم على وجهة نظر مفادها أنَّ التنظيم فنٌّ نتعلَّمه بالفطرة والممارسة وليس من خلال الدراسة. حاول أن تسترجع مفهوم التنظيم الذي تربيت عليه منذ طفولتك: كم مرَّة تعرَّضت للتأنيب من قبل والديك لأنك تلكأت في تنظيم غرفتك أو مكتبك أو تعليق ملابسك! كثيراً جداً.. بالتأكيد.

في المقابل، كم مرَّة حرص والداك على تلقينك وتعليمك فنون التنظيم بشكل علمي وعملي! فالتنظيم لا يخضع للإهمال من قبل المدارس فحسب وإنما في المنزل أيضاً. فكيف للدول أن ترتقي إذا كانت مناهجها التعليمية تركز على تعليم الحياكة وصناعة الهامبرجر أكثر من التنظيم والتنظيف بهدف تقليل الفاقد والتخلص من الضغوط؟!

المأكل، والملبس، والمأوى: تلك هي احتياجات الإنسان الرئيسة التي لا جدال فيها. أي إن المأوى - أو المكان الذي نعيش بين جدرانها - لا يقلُّ أهميَّة عمَّا نأكله ونلبسه. ومع ذلك يظلُّ التنظيم - العنصر الذي يوصل آدميتنا ويميزنا عن بقية المخلوقات - مهملاً في معظم المجتمعات. فما بين قراءة الكتب الخاصَّة بالتنظيم، والاستعانة بالخبراء والمستشارين، وتصفح الخبرات والوصفات عبر الإنترنت، تهدر ربَّات البيوت سنواتٍ وسنواتٍ في محاولات بائسة لإتقان واستدامة النظام دون جدوى!

لحظة الانطلاق... هي لحظة التحرر

هل سبق لك أن عانيت من عدم القدرة على المذاكرة في الليلة السابقة لامتحان ما، لتنتابك - بشكل مفاجئ - رغبة عارمة في تنظيف وتنظيم كلِّ ما حولك؟ هذه ظاهرة شائعة، إذ يلجأ معظم الناس إلى التنظيف والترتيب بعد تعرُّضهم للضغوط مباشرة. ولا تنبع هذه الرغبة بالطبع من حرصهم المتأصل على التنظيف، وإنما هي مجرد محاولة لوضع الأمور في مكانها الصحيح. بمعنى أدق، يتلهَّف العقل على المذاكرة، ولكنَّه في الوقت ذاته لا يملك إلا أن يلاحظ ويتأمل الفوضى المحيطة

ومن ثمَّ يفقد الجزء الأكبر من تركيزه في الاتجاه الخاطئ - ضرورة التخلص من الفوضى في الوقت الخطأ. والدليل على ذلك أنَّه بمجرد انتهاء الامتحان، تتلاشى تلك الرغبة تماماً.

تُحوّل الفوضى بأنواعها دون رؤيتنا واستيعابنا للسبب الحقيقي الكامن وراء التوتر الذي نشعر به. أي إن الإقدام على التنظيف وقت الامتحان ما هو إلاّ آليّة نتبناها بشكل غريزي في محاولة لتجنب أو تأجيل لحظة المواجهة مع الخصم الحقيقي - الامتحان. ومن هذا المنطلق ليس هناك أفضل من مواجهة الإنسان لأفكاره، ومشاعره، ومكنون صدره في ظلّ بيئة نظيفة ومنظمة.

ففي مثل هذه الظروف لا يجد العقل مفرّاً من توجيه تركيزه نحو كلّ ما يوجّهه إليه صاحبه دون أدنى تشتت بالمؤرقات الخارجية، ومن ثمَّ تبرز خبايا الإنسان الدفينة ومشكلاته الداخلية ويواجه أسباب التوتر والاضطراب بمتهى الشفافية، ويتعامل معها بأريحية. أي إن اللحظة التي تقرّر فيها أن تتخذ النظام منهجاً هي اللحظة التي تتجلّى فيها الحقائق وتبدأ فيها حياتك الفعلية. لهذا السبب، لا بدّ أن تتعجّل استحضار هذه اللحظة بكلّ ما أوتيت من قوّة. وتذكّر أيضاً أنّ النظام هو مجرد وسيلة، وليس هدفاً في حدّ ذاته. فالهدف الحقيقي هو خلق نمط الحياة الذي يصفّي ذهنك ويحقّق غايتك من الحياة ذاتها.

البداية

1. تخلص من جميع الزوائد في جولة واحدة

تظنُّ أنّك انتهيت تماماً من ترتيب منزلك ولكن في غضون أيام - بل ساعات - تتكدّس المخلفات والمقتنيات وتشيع الفوضى من جديد. هل يبدو هذا السيناريو مألوفاً بالنسبة إليك؟ ترجع هذه الانتكاسة بشكل رئيس إلى الآليات والطرق التي تعالج الفوضى بشكل جزئيّ تماماً كالمسكّنات التي تخفّف من حدّة الألم ولا تقضي على المرض تماماً. ويعتبر التنظيم «الشامل» و«الكلي» و«السرّيع» المخرج الوحيد

من هذا المأزق. فكيف لهذا المنهج أن يغرس بداخلك بذور العقلية الملائمة التي ذكرناها آنفاً؟

حين يكون التنظيم كلياً وشاملاً، يتغير المشهد من حولك تماماً وبشكل تعجز العين عن تجاهله. أي إن التغيير يكون من البهاء والجلاء بحيث يجعلك تظن أنك تعيش في عالم مغاير؛ الأمر الذي يؤثر في عقلك بعمق ويخلق بداخلك إصراراً أصيلاً ورغبةً ملحةً في الإبقاء على هذا الوضع الجديد والتصدي للفوضى مهما تكالبت عليك الضغوط وراودتك المغريات. ويتوقف الأمر بأسره على عنصر المفاجأة: أي كلما كان التغيير كلياً وسريعاً، كانت المفاجأة أكثر تأثيراً وأكبر وقعاً على النفس. لهذا السبب تفشل محاولات التنظيم القائمة على الممارسات التدريجية والمحاولات المتقطعة. من واقع خبراتنا، تبين أن «السرعة» المشار إليها في هذا الصدد هي 3 أشهر. قد تبدو هذه الفترة طويلة بالنسبة إليك، ولكنها قصيرة إذا ما قارنتها بحياتك كلها. فبمجرد أن تنتهي من تطبيق الاستراتيجية بفاعلية وتحصل على منزل يسوده الترتيب ويقوده النظام، ستحرر من الفوضى بلا رجعة وتستعيد ثقتك بنفسك وبقدرتك على التحكم في زمام الأمور. ولتحقيق أفضل النتائج، اتبع المبدأ التالي:

الترتيب الصحيح

وتنبع أهمية الترتيب من أن استراتيجية «كون ماري» تعتمد على عنصرين رئيسيين؛ أولهما التخلص من الزوائد وثانيهما تحديد أماكن الحفظ والتخزين. فلا تشرع - ولو بمجرد التفكير أو التخطيط - في الخطوة الثانية قبل الانتهاء من الأولى. ويعتبر التهاون أو الإخفاق في الالتزام بهذا المبدأ أحد أسباب الفشل في تحقيق النظام الدائم. فإذا سمحت لبعض الأفكار السابقة لأوانها والخاصة بمرحلة التخزين - على غرار «تري أين يمكن أن أحتفظ بهذا المعطف؟ أو ما المكان الأنسب للاحتفاظ بهذا الكتاب؟» - بالتسلل إلى عقلك خلال المرحلة الأولى، تكون قد حكمت على الاستراتيجية برمتها بالفشل، ويصبح الاستمرار

غير ذي جدوى. فلا تبدأ في تحديد أماكن التخزين قبل أن تتخلص من كل المقتنيات التي تفيض وتزيد على حاجتك.

2. تخيل هدفك ووجهتك

ابدأ رحلتك نحو النظام بتحديد وجهتك. فأن تسير في طريقك قبل أن تحدد هدفك يعني أنك ستسير في طريق المجهول. ما الذي دفعك إلى التنظيم في المقام الأول؟ وما الذي تهدف إليه من خلال محاولاتك هذه؟ قبل أن تبدأ في التخلص من الأشياء الزائدة، استثمر ما يكفي من الوقت لتقييمها وتحديد جدواها. يتطلب هذا بالضرورة تخيل نمط الحياة الأفضل والمثالي بالنسبة إليك، وبناء عليه يتم تقييم المقتنيات وترتيب أولوياتها. أهم ما في هذه المرحلة هو أن تتجنب التعميم والأهداف المبهمة والمجملّة على شاكلة «أريد أن أنعم بحياة خالية من الفوضى» كن دقيقاً في اختيار هدفك بحيث يمكنك تخيله كما لو كان واقعاً تعيشه فينبث في نفسك الإرادة والإصرار على تحقيقه.

هل يبعث في نفسك السرور؟

حين نأتي على ذكر المعايير التي تندرج تحتها مرحلة الاستبعاد والتخلص من الزوائد، فحدث ولا حرج.

* بعض المعايير تدعو إلى التخلص من الأشياء التي فقدت فاعليتها وقدرتها على العمل - كالأدوات التي لا أمل في إصلاحها.

* ومنها ما يدعو للتخلص من الأشياء التي فقدت رونقها وجاذبيتها - كالملابس والأحذية.

إلا أن التفكير في المعيار أو الآلية التي ينبغي أن تبني عليها قرارك بالاحتفاظ أو التخلص من الأشياء سيحكم على الاستراتيجية بالفشل، حتى وإن التزمت بها. لأن المعيار الصحيح والذي أثبت فاعليته في مختلف التجارب هو: ما إذا كان

الشيء موضع التقييم يبعث في نفسك السرور أم لا، وهل ترتاح عندما تراه أو تلمسه؟ مثلاً: هل تشعر كالكاتب القديمة المغطاة بالأتربة بالسعادة والفرح؟ هل تبتهج عندما ترتدي ملابس قديمة انتهت صلاحيتها وصيحتها منذ سنين؟

تحيل الآن أنك تعيش في منزل لا يحوي بين جدرانها سوى ما يجلب لك السرور ويحمل أجمل الذكريات. أليس هذا ما تتمناه؟ أليس هذا ما نتمناه جميعاً؟ احتفظ فقط بتلك الأشياء ولا تتردد في التخلص مما سواها.

3. اتبع الترتيب الأمثل للأشياء والأصناف

ليس هناك أفضل ولا أكثر متعة من إخضاع منزلك للنظام وفق قوانينك الخاصة. فالعملية في مجملها تعتمد على اكتشاف الذات والتعمق في خباياها ابتداءً من تقييم الأشياء وفقاً للمشاعر التي تبثها في نفسك ووصولاً إلى فرز الأشياء التي انتهت مهمتها والتعبير عن امتنانك لها والتخلص منها بالشكل الملائم. أي إن الأمر أبعد ما يكون عن التعقيد؛ فقط ثق بحدسك واتبع الترتيب الذي يقبله عقلك.

عبر مختلف التجارب، توصلنا إلى الترتيب الأمثل للتعامل مع المقتنيات وهو: الملابس، ثم الكتب، ثم الأوراق، ثم المتفرقات، وبعدها المقتنيات ذات الذكريات العاطفية، وأخيراً الصور. التزم بهذا الترتيب وسترى أن مهمتك ستسير بسلاسة وانسيابية متناهية، إذ يتدرج هذا الترتيب من الأسهل إلى الأصعب بحيث تحتفظ بقدرتك على اتخاذ القرارات من أول قطعة ملابس حتى أغلى وأثمن صورة.

1. الملابس

ننصح بتقسيم هذا الصنف إلى عدة أقسام لتسهيل المهمة:

- * الملابس العلوية (كالقمصان، والسترات، إلخ).
- * الملابس السفلية (كالسراويل، والتنورات، إلخ).
- * الملابس التي ينبغي أن تُعلّق (كالبدلات الرسمية، والمعاطف، إلخ).

- * الجوارب.
- * الحقائق.
- * قطع الزينة (كالأحزمة، والأوشحة، والقبعات، إلخ).
- * الأحذية.

تصفح خزانات الملابس بأكملها وأفرغ محتوياتها حتى آخر قطعة في منطقة محدّدة وفسيحة بالمنزل. ابدأ بالملابس غير المستخدمة في الفصل الحالي من السنة - الشتوية إن كنت في فصل الصيف والعكس صحيح. فمن شأن هذا أن يسهّل عملية الفرز والاختيار كي تتجنّب اتخاذ قراراتك وفقاً لاحتمالات احتياجك إليها، وليس مقدار ما تمنحك إياه من سعادة. اطرح على نفسك هذا السؤال: «هل أرغب حقاً في ارتداء هذا الزي في الشتاء/ الصيف المقبل؟»

بمجرد أن تنمي مهارة الانتقاء وفق المشاعر التي تبثها المقتنيات في نفسك، يمكنك البدء في فرز الملابس الخاضعة للفصل الحالي من السنة وفقاً للتدرّج السالف ذكره. في هذه المرحلة ليس هناك أهم من تجنب «تنزيل الرتبة» - مثلاً تحويل الملابس الرسمية إلى ملابس منزلية. ففي كثير من الأحيان يأبى الناس أن يتخلّصوا من ملابسهم القيّمة التي لم تُعد قيد الاستخدام فتجدهم يبقون عليها تحت مسمّى الملابس المنزلية بدلاً من التخلّص منها. وما هذا إلا ضرب من التحايل المُقنّع الذي يتمخض عن أكوام لا حصر لها من الملابس المهملة. فمن منّا سيرتدي معطفاً أو بزة رسمية داخل منزله مهما كانت ندرتها وغلا ثمنها؟!.

أسرار التخزين

بعد أن تنتهي عملية انتقاء الملابس وفقاً للمشاعر التي تعكسها، يبقى لديك ما يتراوح بين ثلث وربع الكميّة التي بدأت بها. فما الطريقة الأنسب والأكثر تنظيماً لتخزينها؟ تنقسم أساليب التخزين إلى قسمين رئيسين: التعليق والطي. يمتاز الطي بتوفير المساحات أكثر من التعليق، إذ يمكنك تخزين ما بين 40 إلى

50 قطعة ملابس مطوية في المساحة ذاتها التي تستوعب 10 قطع معلّقة فقط ولا يقتصر الطي على كونه مجرد وسيلة لحفظ الملابس بطريقة مهندمة، وإنما هو تعبير عن مشاعر التقدير والامتنان لكل قطعة من ملابسك والدور الذي تلعبه في نمط حياتك. أمّا بالنسبة إلى هؤلاء الذين يحبّذون التعليق، فإنّ القاعدة الرئيسة هي وضع القطع التي تندرج تحت كل تصنيف بعضها بجانب بعض بحيث تقسم خزانك إلى قسم المعاطف، وقسم القمصان، وقسم السراويل، وهكذا.

إذ تتألف وتجذب الملابس المتشابهة بعضها بعضاً تماماً كما يحدث مع البشر. ضع الملابس الثقيلة في أقصى اليسار والخفيفة في أقصى اليمين بحيث تندرج من الاتجاهين حسب أطوالها. وبهذه الطريقة تكون قد رتبت خزانك وقلبتها رأساً على عقب.

2. الكتب

ترتّب الكتب عادة بعضها إلى جوار بعض في صفوف متتالية بحيث تكون عناوينها هي الجزء الظاهر منها. وفي حين يشقُّ على البعض تفريغ محتويات المكتبة بأكملها لفرز الكتب في حين يمكنهم اختيار المهمل منها فقط من خلال النظر إلى عناوينها والمفاضلة بين ما يستحقُّ البقاء وما يجب التخلص منه، تظلُّ مرحلة التفريغ والفرز هي الأهم بين نظيراتها. فكيف لك أن تحكم على كتاب ما بمجرد النظر إلى عنوانه. التقييم الواقعي يتمُّ عن طريق لمس الكتاب والنظر إليه بإمعان لإدراك نوعيّة المشاعر التي يثيرها في نفسك وما إن كان باعثاً على السرور أم لا.

ولتسهيل مهمّتك صنّف الكتب بعد جمعها في أربعة أقسام كما يلي:

- * كتب عامّة (تقروها بهدف المتعة).
- * كتب علميّة (كالمراجع، والقواميس، وكتب الطهي، إلخ).
- * كتب مهنية (مناهج متخصصة تستخدمها في عملك).
- * الكتب المرئيّة (كالمجموعات التصويريّة).
- * المجلات.

احمل الكتب بين ذراعيك واحداً تلو الآخر، واسأل نفسك: هل أودُّ حقاً أن أحتفظ بهذا الكتاب؟ وهنا أيضاً ينبغي أن تبني إجابتك على المعيار ذاته: هل يبعث في نفسك السرور؟ واحرص وأنت تفرز الكتب ألا تسوّل لك نفسك قراءة أو تصفح أحدها؛ إذ تشوّش القراءة قدرتك على اتخاذ القرار الأنسب وتحذوك إلى التساؤل عن مدى احتياجك إلى الكتاب من عدمه بدلاً من نوعية المشاعر التي يبعثها في نفسك، ومن ثمّ تبوء العملية بأكملها بالفشل. وأخيراً، حفّز نفسك دائماً من خلال تصوّر مكتبة تكتظُّ بالكتب المحبّبة إليك فقط.

الإرجاء يعني الانتهاء

يختلق الناس الكثير من الحجج والأعذار التي تبرّر عدم رغبتهم في التخلص من الكتب. ومن أكثر هذه الحجج شيوعاً: ربّما سأعود إلى قراءته في وقت لاحق. وفي هذه الحالة تُطبّق قاعدة «الإرجاء يعني الانتهاء»؛ أي إن إرجاء استخدام الشيء يعني انتهاء قيمته وصلاحيته بالنسبة إليك، ولم يعد لوجوده حاجة. فالكتب هي أداة لنقل المعرفة والمعلومات. بمعنى آخر: فإن قيمة الكتاب تكمن فيما يحويه بين طيّاته، وليس في الكتاب بحدّ ذاته، إلا إذا كان الكتاب تحفة نادرة. ولا شك في أنك تعرف محتوى معظم الكتب التي تقبع على رفوف مكتبتك، حتّى وإن غابت عن ذهنك لوهلة فإنّها محفورة في أعماق ذاكرتك. لذا، بدلاً من الإبقاء على الكتب خشية أن تحتاج إليها فيما بعد، انظر فيما إذا استطاعت تحريك مشاعرك أم لا.

3. الأوراق

تتراكم الأوراق ويتكدّس بعضها فوق بعض لتشكّل تلالاً مثيرة للفوضى تبغضها العين. فما بين الخطابات المعلقة على حامل الخطابات، والأطرف التي تكسو المقاعد، والتنويهاات والرسائل المدرسيّة الملتصقة على الثلاجة، والصحف والمجلات التي تغطّي سطح الطاولة، تجد نفسك محاطاً بأكوام من الأوراق التي لا حصر لها ولا جدوى منها. والمبدأ الرئيس هنا هو: تخلّص منها جميعاً دون أن تأخذك بها رافة. فالأوراق قلّما تشكل في معظمها مصدراً للبهجة أو منبعاً

للسرور. تخلص من جميع الأوراق التي لا تندرج تحت أحد الأصناف التالية:

* أوراق قيد الاستخدام الآن.

* أوراق ستنتهي صلاحيتها بعد فترة محددة.

* أوراق ضرورية وجديرة بالحفظ إلى الأبد.

بعد الانتهاء من فرزها والتخلص من الأوراق التي لا تولد في داخلك أية مشاعر، يحين وقت تخزين ما تبقى منها. قسّم الأوراق إلى: أوراق تحتاج إلى الحفظ وأخرى تحتاج إلى التعامل الفوري معها. النوع الثاني يضم الصحف المزمع قراءتها، والخطابات التي تحتاج إلى ردّ، والاستمارات التي تحتاج إلى ملء بيانات. خصّص ركناً خاصاً لمثل هذه الأوراق ولا تسمح لها بالتبعثر والتسلل خارجه.

أما الأوراق التي تحتاج إلى حفظ، فصنّفها وفقاً للأولوية وتكرار الاستخدام. فالأوراق قليلة الاستخدام - كوثائق التأمين، وضمانات الاستثمار، وعقود الإيجار - تحفظ في مكان آمن سواء كانت تبعث في نفسك السرور أم لا، أمّا الأوراق المستخدمة بشكل أكثر تواتراً - كالكتيبات، والكتالوجات، وملخصات الندوات، وقصاصات الصحف - فينبغي أن تُحفظ بطريقة منظّمة تجعل الوصول إليها أمراً يسيراً. ولذا نقترح عليك تجميعها في ملفّ خاصّ يكون معظم الوقت في مرمى العين.

4. المتفرقات

تكتنّ منازلنا بالكثير من الأشياء والمقتنيات تحت مسمّى «على سبيل الاحتياط» دون أن نوليها أدنى اهتمام أو تقدير. يطلق على هذه النوعيّة من الممتلكات «كومونو» وهو لفظ ياباني يشير إلى الأشياء الضئيلة كالملاحقات، وقطع الغيار، والأجهزة، والمعدّات، ومختلف الأدوات. وقد آن الأوان للتعامل باحتراف مع هذا الأصناف التي تدعم نمطنا المعيشي بشكل أو بآخر، ومن ثمّ فهي جديرة بالاهتمام والتنظيم والتخزين الملائم.

يندرج تحت هذا القسم الكثير من الأشياء التي - لكثرتها - قد يبدو فرزها قطعة تلو الأخرى أمراً مرهقاً. ولكن في حال تعاملت معها وفق الترتيب التالي، فسوف تسير الأمور بسلاسة متناهية كما أثبتت تجاربنا السابقة:

* الأسطوانات المضغوطة.

* منتجات العناية بالبشرة.

* الملحقات والإكسسوارات.

* الأشياء الثمينة (كجوازات السفر، وبطاقات الائتمان، إلخ).

* المعدات والأجهزة الكهربائيّة (كأجهزة التصوير الرقمية، والأجهزة الموسيقيّة، وكلّ ما يمتُّ للأدوات الكهربائيّة بصلة).

* الملحقات المساعدة (كأدوات الحياكة، وأقلام الرسم والكتابة والتلوين، إلخ).

* المواد الضرورية (كالأدوية، والمنظفات، والمحارم، إلخ).

* معدات المطبخ.

* أخرى.

مثل هذا الترتيب يمكن أن يتمخض عن أفضل النتائج؛ إذ يبدأ بالملكات الشخصية وذات الخصوصية ويتدرج نحو الأكثر عموميّة. راجع مقتنياتك ومخزوناتك «الاحتياطية» واحتفظ فقط بتلك التي تبعث في نفسك السرور.

هدايا بلا ضحايا

ما العامل المشترك بين وعاء أو جهاز ما زال مغلفاً داخل علبته بعد أن أهدها إليك أحد الأصدقاء كهديّة نجاح، وبين ميدالية فضيّة مُنحت لك كتذكّار وما زالت تقبع داخل خزانك تماماً كما وصلتك؟ تشترك هذه الأشياء في كونها هدايا ذات معنى لأنك تلقّيتها تعبيراً عن الحبّ والتقدير، وبالطبع قد يُشعرك

التخلص منها بشيء من الأسى، أليس كذلك؟ ولكن دعنا ننظر إلى الأمر بنظرة أكثر واقعية. بعض تلك الهدايا قد لا يلائم ذوقك وإلا لما بقيت حبيسة الخزائن والصناديق حتى الآن.

فما جدوى الهدايا إن لم تعد بالنعف على متلقيها؟ والأهم من ذلك أن القيمة الحقيقية للهدية تكمن فيما تنقله من مشاعر تقدير واهتمام، وليس في قيمتها المادية. حين تتعامل معها من هذا المنظور، ستجد أنه لا داعي لمشاعر الذنب والخرج التي تتملكك عادةً وتحول دون تحلُّصك من الهدايا غير المستغلة. ويا ليت جميع الهدايا تلائم ذوقنا وتلبي احتياجاتنا. كما أن مانح الهدية لن يكون سعيداً بأن تكون هديته مصدرًا لشعورك بالأسى أو الحرج لأنك أهملتها حتى علتها الأتربة. وبالتالي فإن تحلُّصك منها قد يكون سبباً في إسعاد صديق ثالث أو أي إنسان يحتاجها ولا يستطيع شراءها.

5. المقتنيات العاطفية ذات القيمة المعنوية

تأتي هذه القائمة ضمن الربع الأخير من أصناف المقتنيات، وذلك لأنها الأكثر قرباً من القلب وتأثيراً في المشاعر، ومن ثمَّ الأصبغ في تطبيق عملية الفرز والتصفية، إذ يولّد مجرد التفكير في التخلص من مثل هذه المقتنيات مشاعر التردد والخوف من فقد رصيد الذكريات التي تمثلها. ولكن الذكريات الحقيقية تعيش في الوجدان ولا ترتبط بمكان أو زمان. وبالنظر إلى المستقبل، هل يفيدك الاحتفاظ بمثل هذه الأشياء فعلاً؟ بمعنى آخر: فالماضي قد ولى وانتهى بما فيه من ذكريات وأنت تعيش الآن في كنف الحاضر. وربما قد آن الأوان لتخلص من بعض ذكريات الماضي لنصنع ذكريات جديدة تخلدها أذهاننا إلى ما لا نهاية. تفحص مقتنياتك التي تربطك بها صلات عاطفية وتامل كل واحدة منها لترى ما إن كانت تبعث في نفسك السرور، وهل ستبسم لرؤيتها أم لا - بغض النظر عن الذكريات المرتبطة بها. فإن كانت إجابتك بلا، فلا تتردد في طي بعض الصفحات من حياتك.

6. الصور

إن كنت قد التزمت بالترتيب الذي اقترحناه عليك للمضي قدماً في تفعيل استراتيجية تنظيم حياتك وترتيب مقتنياتك، فمن المؤكد أنه قد التقطت بعض الصور وأنت تحاول فرز وتقييم ما تصادفه من أشياء. قد تجدها قابعة بين صفحات كتاب ما، أو في أحد الأدراج، أو معلقة على أحد الجدران، أو مخبأة في صندوق ملف قديم. ونظراً إلى صعوبة توقع الأماكن التي تتوه فيها الصور، فمن الأفضل أن تخصص مكاناً محدداً لكل ما يقابلك منها في أثناء عمليات الفرز والتصنيف السابقة، وبذلك يسهل عليك التعامل معها مرة واحدة.

من الطرق التي أثبتت فاعليتها في تنظيم الصور تجميعها كلها على منضدة أو مكتب وتأمل كل منها على حدة. فالصور وجدت ومعها ذكرياتها التي لا تنسى، وهي ترتبط بحدث أو فترة زمنية بعينها. وبمجرد النظر إليها، تستطيع التمييز بين ما يمس قلبك منها وما لم يترك أثراً فيك. ودائماً سيبقى لديك عدد من الصور لكل مناسبة أو رحلة لتسجل ذكراها وتحلدها على الدوام، وهي لا يمكن التخلص منها.

حدد لكل شيء .. مكاناً

قد تظن أن تخصيص مكان محدد وموحد لكل شيء تملكه سيستغرق دهرًا بأكمله. إلا أن الأمر ليس بهذا التعقيد لا سيما بعد أن نجحت في اجتياز المرحلة الأصعب - الفرز والتقييم والاستبعاد. وبناء على القاعدة المتفق عليها وهي تخزين الأشياء المتشابهة والتي تخضع للتصنيف ذاته بعضها مع بعض، فما عليك إلا أن تجمع كل فئة في مكان واحد يسهل تذكره والوصول إليه.

يعود الإصرار على تحديد مكان موحد للأشياء المتشابهة إلى أن غياب هذا المكان يضاعف احتمالات التكدس والتبعثر ثم الفوضى. فإن كان لديك رف فارغ في المكتبة، فما الذي سيحدث إن ترك أحد أفراد الأسرة شيئاً على الطاولة

ولم يضعه في مكانه؟ من المرجح أن يكون الرف الفارغ هو المكان الأسهل والملجأ الأمثل الذي سيستقبل كل ما لم تحدد مكانه، وسيبقى كذلك حتى يمتلئ. ثم سيتم البحث عن رف أو مكان أو ملجأ آخر، وسرعان ما تتكالب عليك الفوضى من جديد. أي إن أساس النظام القويم هو التخزين السليم؛ بمعنى تخصيص مكانٍ محددٍ لكل قطعة تمتلكها مهما كبرت أو صغرت. التزم بهذه القاعدة وستدهشك النتائج. وأهم ما يميّز هذه الاستراتيجية هو انعكاسها على ميولك الشرائية التي ستتقلص تلقائياً بمرور الوقت بعد أن ترتب أولوياتك وتذوق طعم النظام.

البساطة هي السر

من بين أسرار التخزين المتعددة تأتي البساطة أولاً وبلا منافس. البساطة تعني القدرة على تخزين الأشياء وفق منهج دقيق ومنظم يحولك حصر مقتنياتك بأكملها بمجرد النظر إليها، مع تأمين سرعة العثور عليها فور احتياجها للحصول على أفضل النتائج، يمكنك توفير الخصائص المشتركة من حيث الخامة المستخدمة كوسيلة للتصنيف على غرار المقتنيات «الورقية» أو «الإلكترونية» أو «القماشية» أو «الجلدية» بحيث تخصص لكل واحد من هذه الأصناف مكاناً ثابتاً يشمل كل ما هو مُصنَّع من الخامة أو المادة المذكورة. فالتقييم المبني على نوع الخامة أفضل وأكثر فاعلية من التصنيف بناء على كثرة الاستخدام.

اللحظة الفارقة

ما الحد الأقصى الذي ينبغي علينا ألا نتجاوزه فيما يتعلق بحجم أو بعدد الممتلكات؟ ليست هناك نسبة محددة في واقع الأمر؛ إذ تختلف من شخص إلى آخر وفقاً لأولوياته وطبيعة احتياجاته. ولكن في خضم محاولاتك لإحلال النظام وفرز المقتنيات والتخلص من الفائض، سيأتي الوقت الذي تتوقف فيه فجأة وتقول لنفسك: «حسناً، هذا يكفي» تلك هي اللحظة الفارقة؛ حين تشعر كما لو أنّ ذهنك قد توقف على حين غرة ليقول لك: كفى. في هذه اللحظة - الخالية من التحيزات والميول الشخصية والمؤثرات الخارجية - سيغمرك الرضا وتنعم بحياة بلا فوضى.

تختلف اللحظة الفارقة من شخص إلى آخر. فبالنسبة إلى شخص مولع بالأحذية وأحدث صيحاتها، يمكن التوقف بعد اقتناء عشرات الأحذية، في حين قد يكتفي عاشق القراءة بالكتب فقط ويتخلص من كل ما عداها. وهذه واحدة من أهم سمات استراتيجية «كون ماري» التي تركز على قيمك الشخصية وفقاً لتفضيلك بين ما يشعرك بالسعادة ويستحقُّ البقاء، وبين ما يجب استبعاده. تشبَّث بمعاييرك ولا تتخذ غير السعادة مقياساً لتقييمك واختياراتك؛ فهذا هو جوهر التنظيم السليم.

قدر ممتلكاتك

تلعب ممتلكاتك دوراً حيوياً في تلبية احتياجاتك؛ ولذا فهي جديرة بتقديرك واهتمامك. جرِّب - مثلاً - أن تخاطب معطفك وأنت تعيده إلى الخزانة قائلاً: «أنا ممتنُّ لكونك سبباً في دفئي هذا اليوم»، أو أن تقول لحقيبتك: «أشكرك للحفاظ على مقتنياتي كلها». عبّر عن امتنانك وتقديرك - بين الحين والآخر - لكلِّ قطعة تمتلكها وترى أنها تدعم نمط حياتك. فكم من مرّة سمعنا عن لاعبين رياضيين يدلُّون أدواتهم وملابسهم كما لو كانت بعض أعضائهم.

هؤلاء لا يببالغون في تقديرهم للأشياء كما نظن وإنَّما هم يدركون القيمة والقوَّة والدور الحقيقي الذي تلعبه هذه الأشياء في نجاحهم. فإن فعلنا نفس الشيء تجاه ما نستخدمه من أشياء على مدار اليوم - من أقلام، وأجهزة حاسوب، وهواتف ذكيَّة، وحقائب، إلخ - فسوف نرعاها ونحافظ عليها وننظمها ونصونها بمزيد من الاهتمام والفاعلية حتى نشعر فعلاً بالطمأنينة والسلام.

اتبع حدسك

المشاعر هي المعيار الأول والأخير فيما يتعلَّق باتخاذ القرارات بشأن المقتنيات. ففي حين تعتمد الاستراتيجيات الأخرى على المعادلات الرياضية والمعايير الثابتة التي لا تراعي الفروق الشخصية على غرار «تخلَّص من كلِّ ما لم تستخدمه لمدة

عامين» أو «تخلص من قطعة قديمة مقابل كل قطعة جديدة تشتريها»، تتجاوز استراتيجية «كون ماري» هذه المبادئ وتؤسس منهجاً يقوم على المشاعر التي تبثها الأشياء في نفسك. فلا أحد يستطيع أن يرسم ملامح البيئة المنظمة التي تنشدها أكثر منك. ومن هذا المنطلق تتعامل استراتيجيتك مع التنظيم باعتباره مسألة شخصية لا يقوى على معالجتها أحد سواك ووفقاً لمعاييرك الخاصة.

حين نتعامل مع ممتلكاتنا بصدق وحيادية، تتدفق بداخلنا مشاعر تلقائية وحقيقية وذاتية تمنحنا الطاقة الإيجابية والقدرة على الاستمرار والمثابرة. اتبع حدسك وأنصت لصوتك الداخلي وأنت تتساءل: «هل يبعث هذا الشيء في نفسي السرور؟» وهكذا ستتصل الأشياء بعضها ببعض، وتسد الفجوات، وتحقق ما تريد من إنجازات؛ فالحياة الحقيقية تبدأ وتتجلى بعد أن تخضع منزلك لـ «سحر النظام».



ملخصات لكتب عالمية تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

المناطق الزرقاء

دروس من المعمرين الذين عاشوا حياةً أطول وأفضل

تأليف:

دان بوتنر



العمر الطويل بين الحقيقة والخيال

عندما وصل «جوان بونس دي ليون» إلى الساحل الشرقي لولاية فلوريدا في عام 1513، كان يحلم بالعثور على «ينبوع الشباب» الذي طالما تناولته الأساطير. وبعد مرور خمسة قرون، ما زال البحث عن منابع الخلود يستحوذ على عقول المتخصصين والناس العاديين. إلا أن معظم الحلول المطروحة لإطالة عمر الإنسان ما زالت تركز على الوصفات الغذائية والدوائية، والنصائح العقيمة التي تتلاعب بالعقول ولا تؤثر في الأجساد.

لم يدرك الباحثون عن سر الخلود أنه لا يكمن في الكم بل الكيف والنوع؛ فما جدوى العمر المديد إن افتقر الإنسان إلى الصحة التي تؤهله للتمتع بمباهج الحياة؟ ولذا علينا أن نبحث أولاً عن حياة أفضل وأطول. ومن هذه الرؤية انبثقت الدعوة إلى فحص ودراسة ما يُعرف بـ «المناطق الزرقاء»، وهو مصطلح يُطلق على المناطق التي ترتفع فيها نسب من تتراوح أعمارهم بين التسعين والمائة - وما فوق - بشكل ملحوظ، فهؤلاء المعمّرون يعرفون أسرار الحياة الطبيعية المدعمة بالصحة والنشاط.

وحرصاً منا على استخلاص الدروس من مصادرها، انطلق فريق من خبراء

السُّكَّان والصحة والإعلام إلى نطاقات الحزام الأزرق الشهيرة في العالم، التي ضرب سكانها رقماً قياسياً في تفادي أمراض العصر القاتلة. أجرينا في هذه النطاقات دراسات استقصائية لاستنباط الأنماط الحياتية - كالمأكل، والمشرب، والأنشطة اليومية، والعلاقات الاجتماعية، وأعشاب الطبّ البديل التي أكسبتهم مناعة ضدّ الأمراض، ومنحتهم العمر المديد، والحيوية التي يفتقر إليها الشباب. ثمّ استخلصنا أوجه العناصر المشتركة بين هذه الأنماط لتشكّل مرجعاً شاملاً لأفضل الممارسات الصحية وتبرز أوجه التشابه من النطاقات الخمسة.

النطاق الأزرق الأول: سردينيا

سردينيا ثاني أكبر جزيرة في البحر الأبيض المتوسط، وهي جزيرة إيطالية يصل تعداد سكانها إلى 1.6 مليون نسمة. عثرنا في إحدى قرى هذه الجزيرة التي يسكنها 2500 شخص على سبعة معمرين - وهو رقم مذهل مقارنة بالنسبة السائدة في أمريكا، التي لا تتجاوز معمرّاً واحداً لكل خمسة آلاف، وحرصاً منّا على اكتشاف أنماط الحياة لأهل سردينيا، تواصلنا مع المعمرين بالجزيرة وتعمقنا في أدقّ تفاصيل حياتهم وأهمّ عاداتهم.

يسهم الموقع الفريد والخصائص الجغرافية للجزيرة في حلّ جزء كبير من اللغز، إذ ساهمت الطبيعة الصخرية، والشمس الحارقة في فشل الزراعة، وشكلت بالمقابل بيئة نموذجية لرعاية الماشية. هذه المهنة ليست مرهقة ذهنياً، ولكنها تتطلب جهداً بدنياً وأمياً من المشي اليومي، فصار الرعي تمريناً يومياً يؤمن للرعاة كثيراً من الفوائد للقلب والأوعية الدموية، فضلاً عن تأثيرها الإيجابي في عضلات وعظام الجسم، وبالفعل تمتّع أغلب الشعب السرديني - لا سيّما الذكور - بعظام وأجسام قوية.

يعتمد السردينيون على نظام غذائي بسيط يشمل النباتات مع التركيز على الفول، والدقيق الأسمر، والخضراوات، ويشكّل حليب الماعز والزيت جزءاً أصيلاً من هذا النظام، إذ يحتوي كوب واحد من حليب الماعز على 13% من الكالسيوم،

و25% من فيتامين ب، و47% من فيتامين أ، كذلك يتناول السكان جينة بيكورينو المُصنَّعة من لبن الخراف التي تتغذى على النباتات، والغني بأحماض أوميغا 3 الدهنية، أمّا اللحوم فتقدّم في المناسبات والاحتفالات الخاصة فقط.

تشكّل التوجُّهات الفكرية لسكّان سردينيا العنصر الأهم والأقوى للعمر الطويل، إذ تُسهم خفة الظلّ في النظرة التفاؤلية للمستقبل وفصّ النزاعات، وغياب التوتر، إذ يتجمّع أهالي الجزيرة في الطرقات ظهيرة كلّ يوم ليتسامروا ويتبادلوا أطراف الحديث. ويعتبر التكافل والتلاحم وقت الأزمات من أهمّ مميّزاتهم. ويتبنّى الشعب السرديني توجُّهاً إيجابياً قائماً على الاحترام والتبجيل للجميع، لا سيما كبار السنّ، فليست هناك دور لرعاية المسنّين على الجزيرة، إذ يتكفل أبناؤهم وأحفادهم برعايتهم، الأمر الذي ينعكس على حالة الكبار الجسدية والنفسية ويجعلهم يتشبّهون بالحياة أكثر، لوجود من يبادلهم الحب ويوليهم الاهتمام.

اصنع حزامك الأزرق

استنبطنا دروس الحياة الأطول من حياة المعمرين، ثم تناولناها بالتعديل والتطوير كي تلائم الحياة الحديثة بكلّ أنماطها. طبّق الدروس الثلاثة الأكثر واقعية وفقاً لظروفك الخاصة، ثمّ ابدأ بإضافة المزيد من الدروس تدريجياً إلى أن تحقّق النجاح المنشود. ولا تنسَ أنّ التغييرات الصغيرة تصنع فرقاً كبيراً. استوعب المبادئ التي تقوم عليها الدروس وانطلق في رحلة حياتك لتصنع حزامك الخاص.

الدرس الأول: تحرك بعفوية

لا يتردّد المعمرّون على النوادي الرياضية أو يشتركون في سباقات الماراثون التي تتطلب جهداً بدنياً شاقاً، بل ينخرطون في الأنشطة البسيطة بسبب روتين العمل اليومي، فذكور الشعب السرديني يرعون الأغنام بينما ينهمك سكان

أو كيناوا في حرت الأرض وزراعة النباتات لساعات طويلة كل يوم، في حين يجعل سكان لوما ليندا من التنزه بين الغابات جزءاً أصيلاً من روتينهم اليومي. هذه هي الأنشطة التي تجمع بين المعمرين من مختلف الثقافات وتجعلهم أكثر مرونة وشباباً وحيويةً من غيرهم.

أفكار للتطبيق:

1. بعض التصرفات البسيطة مثل صعود السلم بدلاً من المصعد الكهربائي - تضيء على حياتك حيويةً وإثارة أكثر مما تظن. تخلص من أدوات الرفاهية المبالغ فيها كأجهزة التحكم عن بعد، وأجهزة فتح المرآب والمعلبات الإلكترونية، وعصارة الفواكه الكهربائية وغيرها من مسببات التقاعس والخمول.
2. رسخ العادات التي تجعل نمطك المعيشي ينبض بالحيوية والعفوية كالسير إلى المتجر بدلاً من ركوب السيارة، واستغلال راحة العمل في التنزه بدلاً من تناول القهوة، وركوب الدراجات في الرحلات القصيرة. استمتع بما تفعل ولا تمارس عادة لا تحبها أبداً.
3. اعتبر التنزه رياضة سريعة ومجانية لأنها متاحة طوال الوقت. التنزه بعد يوم شاق يخلصك من التوتر ويساعدك على الهضم بعد تناول وجبة دسمة.

الدرس الثاني: هارا هاتشي بو

يردد شعب أو كيناوا عبارة «هارا هاتشي بو» قبل تناول الطعام، وهي طريقة تذكير ومنبه يحثهم على التوقف عن تناول الطعام عندما تمتلئ بطونهم بنسبة 80%. لقد أثبت العلماء أن هذه الممارسة تعادل في قيمتها أفضل الأساليب والبرامج الغذائية المتبعة للحد من السعرات الحرارية، كما أنها قد أثبتت فاعليتها في التجارب المعملية. وفي الوقت الذي يعتمد فيه الكثيرون إلى تناول الطعام حتى تمتلئ بطونهم، يتوقف شعب أو كيناوا فور تلاشي الشعور؛ فشتان بين من يقول: «لقد امتلأت»، ومن يقول: «لم أعد أشعر بالجوع».

أفكار للتطبيق

1. اتَّبِع الحيل التي تجعل طعامك يبدو أكبر حجماً ممَّا هو عليه، فالذين يتناولون قطعة كاملة من الهامبرجر يشعرون بنفس القدر من الشبع حين يتناولون نصف قطعة فقط، مع المزيد من الخضار والخس والبصل لزيادة الحجم؛ ففي إحدى التجارب أعرب المشاركون فيها عن شعورهم بالشبع لدى تناولهم لمشروب تمَّ خفقه بجهاز كهربائي ليتضاعف حجمه في الكأس - من دون زيادة في الكميَّة والسعرات الحراريَّة.
2. تعتمد معدَّلات الطعام الذي نتناوله على الظروف المحيطة، وليس على الجوع والشبع كما نظن، إذ يزداد كمُّ الطعام الذي نتناوله برفقة الأهل والأصدقاء عمَّا نتناوله بمفردنا، كذلك تلعب أحجام العبوات والأطباق وعدد الأصناف دوراً بارزاً في تحديد الكم. في إحدى التجارب، استهلك المشاركون الذين حصلوا على عبوات كبيرة الحجم من المعكرونة واللحم 23% أكثر ممن استخدموا عبوات صغيرة ومتوسَّطة. فنحن نستطيع أن نغيِّر عاداتنا الغذائيَّة بتقليص الأحجام المستخدمة. استخدم أطباقاً صغيرة وكؤوساً ضيقة، وأبعد علب الحلوى وغيرها من المغريات عن مرمى بصرك، وستنخفض معدَّلات طعامك بشكل ملحوظ.
3. تناول طعامك ببطء وتركيز. إذ يضاعف التائي من قدرتك على الشعور والاستجابة لرسائل المخ التي تخبرك بأنك لم تعد تشعر بالجوع. وتجنَّب تناول الوجبات أمام التلفاز أو وأنت مشغول على الكمبيوتر أو الهاتف؛ ففي مثل هذه المواقف لا تتحكَّم في حجم الطعام الذي نتناوله. من المفيد أيضاً أن تتناول الطعام وأنت جالس لتستمتع بالتذوُّق وتستهلك وقتاً أطول وكماً أقل. وتناول وجبة الإفطار في وقت مبكَّر؛ فهي الوقود الذي يشحن قواك ويعزِّز قدرتك على مواجهة مغريات الوجبات التي تتعرَّض لها طوال اليوم.

النطاق الأزرق الثاني: أوكيناوا

أوكيناوا جزر يابانية تشبه جزر هاواي. تمتاز أوكيناوا بمناخها الدافئ، وأشجار النخيل، وشواطئها ذات الرمال الذهبية. ويتمتع شعبها بمتوسط عمر يكاد يكون الأكبر على الإطلاق (78 عاماً للذكور و86 عاماً للإناث)، وأكبر عدد من السنوات الخالية من الأمراض (إذ تصل نسبة السنوات الخالية من العجز والإعاقة بكلٍّ صورهما إلى 72.3% للذكور و77.7% للإناث)، وفيها تعيش أعلى نسبة من الأفراد الذين تتجاوز أعمارهم المائة (بمعدل 5 أشخاص لكل 10.000 شخص). يتعرّض شعب أوكيناوا للكثير من أمراض العصر، ولكن بنسب أقلّ تصل إلى الخمس في أمراض القلب والأوعية الدموية، والثلث في الخرف والشيخوخة، ومن ثمّ تقدّم أوكيناوا نموذجاً حياً لأفضل الممارسات الصحيّة التي تؤدّي إلى حياة أطول وأفضل.

يعتمد شعب أوكيناوا على نظام غذائي نباتي طيلة حياتهم، وتتمتاز وجباتهم القائمة بشكل أساسي على الخضراوات المقلية (بطريقة سريعة في زيت ساخن)، والبطاطا الحلوة، والتوفو (طعام ياباني مُصنّع من فول الصويا) بوفرة العناصر الغذائية المفيدة وقلة السعرات الحرارية. ويتناولون ما يعادل 3 أونصات من الصويا يومياً. ويلعب التوفو - وهو مصدر الصويا - دوراً بارزاً في تقليص احتمالات التعرّض لأمراض القلب. أما نباتات الشويلاء، والزنجبيل، والكرم فهي من أهم محاصيلهم الزراعيّة، وتتمتاز بخصائص علاجية فعالة في مقاومة العديد من الأمراض. ويمتاز هذا الشعب بهذه الآلية التي تقوم على التقليص المُتعمّد لمقدار السعرات الحرارية المستهلكة من دون غيره من الشعوب.

وتعتمد هذه الآلية على الحقيقة العلميّة القائلة إنّ المعدة تستغرق 20 دقيقة لتخبر المخ بامتلائها، كما أنّ تقليل حجم الطعام يحدّ من سرعة التمثيل الغذائي فيتمخض عن مؤكسدات ضارة أقل. يمتهن الشعب الأوكيناوي الزراعة التي تعتبر مصدر النشاط اليومي والحركة، ومصدراً لإنتاج الخضراوات الطازجة، كما تعتبر الزراعة من الحرف التي تقلل التوتر والأرق لما تنطوي عليه من

حياة طبيعية وتعرّض لأشعة الشمس الغنيّة بفيتامين «د»، والتي تسهم في بناء أجساد وعظام أقوى، وبالتالي فإنّ تعرّضهم لها بشكل يومي يمدّهم بمعدّلات مثاليّة من فيتامين «د» على مدى العام، كما يمارس كبار السنّ منهم رياضة المشي بشكل دائم، وتمتاز منازل شعب أوكيناوا بندرة الأثاث؛ حيث يفترون الأرض ويجلسون على الحصائر للاسترخاء وتناول الطعام، ومن ثمّ فإنّ تكرار الجلوس والقيام عشرات المرّات يومياً يكسبهم المرونة والاتزان ويحميهم من السقوط المفاجئ.

يتمتع شعب أوكيناوا بنظرة تفاؤليّة، وهو الأمر الذي ساعدهم على نسيان الحروب المدمرة في الماضي، والاستمتاع بملذّات الحياة اليومية. ويتشبّث الأوكيناويون بـ «المواي»، وهي عادة قديمة تقوم على تجمّع الأصدقاء بشكل يومي في موعد ثابت من أجل هدف سام وغاية نبيلة، وتعتبر هذه اللقاءات من أبرز صور التكافل الاجتماعي التي تقدّم الدعم العاطفي والمالي إذا دعت الحاجة، وتعزّز النظرة التفاؤليّة والتشبّث بالحياة لوجود من يكثرث لأمرهم.

«تلعب الجينات الوراثيّة دوراً محدوداً في تحديد أعمارنا بنسبة لا تتجاوز 25%، أمّا النسبة الباقية فتحدّد وفقاً للخيارات اليوميّة والأنماط المعيشيّة التي نختارها لأنفسنا».

الدرس الثالث: العودة إلى الطبيعة

يتجنّب المعمرّون تناول الأطعمة المعالّجة، والوجبات السريعة، والمشروبات الغازيّة، والوجبات المملّحة، ولا يتناولون اللحوم إلا في المناسبات، ويأكلون الفاصوليا، والحبوب (كالقمح، والذرة، والشعير، والأرز)، والخضراوات الطازجة التي تشكّل معظم غذائهم اليومي. قد يظنّ الناس أنّ الوجبات النباتية لا توفرّ البروتين والحديد اللازمين لبناء الجسم، غير أنّ العلماء أثبتوا أنّ الذين تتجاوز أعمارهم التاسعة عشرة يحتاجون إلى 50-80 غراماً فقط من البروتين يومياً، وفي حال زيادته عن هذا الحدّ يتحوّل إلى سعرات حراريّة، ثمّ إلى دهون إذا لم يحرقها الجسم بممارسة الرياضة.

أفكار للتطبيق:

1. تناول ما يتراوح بين 4 و 6 ثمرات يومية من الخضراوات، إذ تعتمد العادات الغذائية للمعمّرين على صنفين - على الأقل - من الخضراوات في كلّ وجبة.
2. قلّل من تناول اللحوم قدر الإمكان؛ والمطلوب هو أن تقتصد فيها لا أن تمتنع عنها تماماً. مثلاً يتناول سكان سردينيا وأوكيناوا اللحوم بكثرة في الأعياد السنويّة وبداية العام الجديد فقط، ويتناولونها مرتين أو ثلاث مرات شهرياً.
3. اجعل الفاصوليا أو التوفو طبقاً رئيساً على طاولة طعامك، إذ يحتلّ التوفو لدى المعمرين أهمية لا تقلّ عن الخبز في فرنسا والبطاطا في أوروبا، وفي الوقت الذي يعجز فيه الإنسان عن العيش على الخبز أو البطاطا فحسب، يشكّل التوفو وجبة غذائيةً مكتملة الأركان؛ فهو معزّز بالبروتينات، ومنخفض السعرات، وغني بالأحماض الأمينية اللازمة لقيام الجسم بكامل وظائفه.
4. تناول المكسّرات يومياً؛ إذ أثبتت دراسة حديثة أنّ من يتناولونها خمس مرات أسبوعياً، بمقدار 48 غراماً للمرّة الواحدة، تنخفض احتمالات إصابتهم بأمراض القلب إلى النصف؛ مقارنةً بمنّ يندر تناولهم لها. وتحتوي المكسّرات على نسب عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة والألياف القابلة للذوبان، وكلاهما فعّال في خفض الكوليسترول. وتمتاز المكسّرات بوفرة فيتامين إي، وتشمل: الجوز، واللوز، وال فول السوداني، والبندق والصنوبر.

الدرس الرابع: الأحمر أفضل

يرتبط اللون الأحمر دائماً بالصحة والرشاقة والعمر الطويل. لا عجب إذ أن يُفضّل المعمرّون التفاح الأحمر على الأخضر والأصفر، وكذلك بالنسبة إلى العنب، والفراولة، والرمان، والخوخ، وكل ما هو أحمر. ويعتبر العنب الأحمر على وجه الخصوص من أكثر الفواكه تشبّعاً بمادة «الريسفيراترول» المسؤولة

عن منع الخلايا من تخزين الدهون بنسبة 130%، وتفتيت الخلايا الدهنية بمعدل 246% أكثر من المتوسط الطبيعي. أضف إلى ذلك فاعلية العنب في تمديد وتوسيع الأوعية الدموية؛ الأمر الذي يساعد على تدفق الدم بسهولة.

النطاق الأزرق الثالث: لوما ليندا

على الرغم من موقعها في ولاية كاليفورنيا، فإن مدينة لوما ليندا أثبتت نفسها كأحد نطاقات الحزام الأزرق النادرة. وقد استغرب الباحثون حقيقة وجود نطاق أزرق في أكبر الولايات الأمريكية المشحونة بالضغط والتلوث ومظاهر الحياة الحديثة. يمتاز سكان هذه المدينة بندهم التدخين، وعدم تناول اللحوم والخمور، والمشروبات المحتوية على كافيين، بل إن بعضهم يأنف الذهاب إلى دور السينما والمسرح والأماكن المزدهمة، ويبدو أن كل هذه المعتقدات والمحظورات قد لعبت دوراً في جعل هذه المدينة نموذجاً يُحتذى لمن ينشدون حياةً أطول وصحة أفضل. يحدّرنا خبراء التغذية عادةً من تناول الأطعمة المشبعة بالدهون بما في ذلك المكسّرات بأنواعها، إلا أن الاختبارات السريرية والخبرات العملية أثبتت أن دهون المكسّرات غير مشبعة، وأن من يتناولونها بانتظام يعيشون أكثر ممّن يُحرمون منها بعامين، وتنخفض احتمالات إصابتهم بأمراض القلب إلى النصف.

ويستهلك سكان لوما ليندا المكسّرات بشكل مبالغ فيه يصل إلى خمس مرات أسبوعياً ويعتبرونها وجبات خفيفة. كما يتبع معمر و لوما ليندا نظاماً غذائياً نباتياً يقوم على الفواكه والخضراوات التي تُكسبهم مناعة ضد السرطان، فوفقاً للعديد من الأبحاث، تقل احتمالات إصابات المعمرين الذين يتناولون ثمرتين من الفاكهة أو الخضراوات يومياً بسرطان الرئة بنسبة 70% مقارنةً بمن يكتفون بمرّة أو اثنتين أسبوعياً. كما تقل نسبة إصابة المعمرين الذين يتناولون البقوليات - كالبازلاء والفاصوليا - ثلاث مرات أسبوعياً بسرطان القولون بنسبة 30-40%.

أمّا اللحوم فإنها تُقدّم كطبق جانبي من حين إلى آخر، وعلى فترات متباعدة. يحبّد سكان لوما ليندا تناول الطعام في وقت مبكر من اليوم، وهم يطبقون الحكمة القائلة: «تناول فطورك كملك، وغداءك كأمرير، وعشاءك كفقير» فالعشاء الخفيف والمبكر يحميك من تراكم السعرات الحرارية أثناء النوم. كما تؤدي هذه العادات إلى تحسين مؤشر كتلة الجسم (وهي النسبة بين الطول والوزن)، فالذين يتمتعون بمؤشر مثالي ينخفض لديهم ضغط الدم، والكوليسترول، ونسب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل أكبر من الذين يعانون من مؤشر غير متناسق. ويشتهر سكان لوما ليندا بكثرة شربهم للماء، إذ تشير الأبحاث إلى أن تناول 5-6 أكواب من الماء يومياً يقلل من احتمالات التعرّض للأزمات القلبية الحادة بنسبة 60-70%.

وينزع معمرّو لوما ليندا إلى قضاء الكثير من الوقت برفقة الأصدقاء، فهم يتحدثون عن القيم المشتركة، والدعم المتبادل، ومساعدة الآخرين، والتطوُّع في الأنشطة المجتمعية. ولهذا يبقون في نشاط دائم وحيوية اجتماعية، ويشعرون بالسعادة؛ لأنّ التطلُّع إلى غايات سامية وأهداف نبيلة يجعلهم مقبلين على الحياة بشكل إيجابي وصحي ومثمر.

الدرس الخامس: الأهداف النبيلة

حين يتبنّى الإنسان قضية نبيلة وينشد هدفاً سامياً فإنه يجد ما يستحقُّ أن يعيش من أجله. فالهدف - الذي يسمّيه سكان كوستاريكا «خطة الحياة» - يحمي الإنسان من الإحباط والاكتئاب، ومن بعض الأمراض كالزهايمر، والتهاب المفاصل، والسكتة الدماغية. أجرى الدكتور «روبرت بتلر» دراسة استمرت 11 عاماً للكشف عن العلاقة بين وجود الهدف وطول العمر. استهدفت الدراسة ذوي الأداء العالي والإنجازات الملموسة ممّن تتراوح أعمارهم بين 65 و92 عاماً لتثبت أنّ الذين يتوّجون حياتهم بهدف نبيل وغاية سامية ويأملون في ترك بصمة إيجابية، ينعمون بحياة أطول وأعمق تأثيراً من غيرهم.

أفكار للتطبيق:

1. يتدرّج الهدف من البساطة إلى التعقيد ليشمل التطلّعات بدايةً من: الأمل في رؤية الأبناء في أفضل حال، ووصولاً إلى إنشاء شركة ناجحة. وقد يكمن هدفك في وظيفة أو هواية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاندماج والانسجام الذي يولّد إحساساً بالمشاعر الإيجابية التي تشمل: الحرية، والمتعة، والانطلاق، والإنجاز، والإيقان. فإذا وجدت النشاط أو المهارة أو العادة الجديرة بتوليد هذه المشاعر وجعلتها مركزاً تتمحور حوله مساعيك، فمن الممكن أن تحقق هدفك السامي رغم كل التحديات.

2. ابحث عن شخص تثق به وشاركه هدفك واطلب مساعدته على وضع خطة واقعية لتنفيذها.

3. من شأن الإقبال على ممارسة الأنشطة الجديدة أن يؤطر هدفك ويستثمر إمكاناتك الدفينة، فمثلاً تعلّم لغة أو آلة موسيقية جديدة يجعلك أكثر مرونة ويُبقي عقلك متيقظاً. ابحث عن مواطن قوتك وشغفك واستثمرها في تحقيق هدفك.

الدرس السادس: كافئ نفسك بالراحة والاستجمام

رغم ازدحام حياتهم بالأنشطة والممارسات والحركة والهوايات، فإن المعمرين يستقطعون بعض الوقت للترويح عن أنفسهم وإعادة شحن طاقاتهم، فمثلاً يخرج أبناء سردينيا إلى الطرقات في الخامسة مساءً للتسامر، في حين يجتمع سكان كوستاريكا كل يوم لتوطيد العلاقات الاجتماعية. أمّا سكان لوما ليندا فيكّرّسون معظم وقتهم لتمتير العلاقات الأسرية وتأمل الطبيعة. وتُسبغ هذه العادات شعوراً أصيلاً بأهمية الذات والإنجاز، وتدفعنا لحب الذات والآخر وأيضاً حب الحياة.

أفكار للتطبيق:

1. قلِّص عدد الساعات التي تقضيها في مشاهدة التلفاز، والاستماع إلى الراديو، أو تصفُّح الإنترنت؛ فهي تزيد الضغوط وتضيع الوقت. كما أن التعامل مع وسائل الترفيه الإلكترونية يشتت العقل ويربكه بمدخلات يعجز عن مواكبتها.
2. لا تهمل الجانب الروحي الذي يحميك من الأرق ويمنحك متنفساً يُبَدِّد مخاوفك ومصادر توترك، فالصلاة والدعاء والتأمل وممارسة اليوغا من حين إلى آخر تكثِّف انتباهك، وتزيد تركيزك، ويجعلك ترى العالم من منظور صحي ومريح.
3. احضر إلى الاجتماعات واللقاءات المهمة قبل الموعد بخمس عشرة دقيقة؛ فمن شأن هذا أن يخلِّصك من التوتر ويمنحك شعوراً بالسيطرة على حياتك، ويمكنك من تحقيق أهدافك.

النطاق الأزرق الرابع: كوستاريكا

تقع كوستاريكا في أمريكا الوسطى ويتمتع سكانها بمتوسط أعمار يفوق نظراءهم في أكثر الدول تقدماً؛ فمثلاً تزيد فيها فرص الرجال في الوصول إلى عمر التسعين بمقدار الضعف، مقارنةً بنظرائهم في أمريكا وفرنسا واليابان. هذا على الرغم من أن كوستاريكا تنفق 15% فقط مما تنفقه الولايات المتحدة على الرعاية الصحية، ورغم ذلك يتمتع سكانها بصحة أفضل وحياة أطول.

وبإمعان النظر إلى الأنماط الحياتية لسكان كوستاريكا، وجد أن أهم ما يميّزهم هو احترامهم لوقت النوم وإيمانهم بأهميته لإعادة شحن طاقة الجسم. فهم ينامون لسبع أو تسع ساعات متواصلة، الأمر الذي ينعكس على تصفية الذهن، وتعزيز المناعة، وتقليص مخاطر الأزمات القلبية. كما يحترم هذا الشعب

ما تنتجه الطبيعة من خيرات فيتعد الكوستاريكي عن الأطعمة والمشروبات المُعالَجة. يعيش أبناء كوستاريكا في أكوخ من القش تطوّقها الحدائق وأشجار الفاكهة، وحقول الذرة والفاصوليا. أمّا الذرة فيتّمّ طحنها ليُصنع منها عجين وخبز التورتيللا وتقدّم مع أطباق الفاصوليا والقرع. هذه الوجبة المتكاملة هي النظام الغذائي الأمثل للباحثين عن الصّحة والعمر الطويل؛ فقد أثبتت دراسة لجامعة كورنيل أنّ الذرة المطهّوة تحتوي على مضادات للأكسدة أكثر من الذرة غير المطبوخة. كما يشتهر سكان هذه المنطقة بكثرة تناول البرتقال الغني بالعناصر الغذائيّة مثل: فيتامين سي والبوتاسيوم والألياف، وحمض الفوليك؛ وبالتالي فإنّه يسهم في تقليص احتمالات الإصابة بأمراض القلب، والسرطان، وتمتاز المياه التي يتناولها سكان كوستاريكا بوفرة الكالسيوم مقارنة بالبلاد المجاورة؛ الأمر الذي يفسّر ندرة تعرّضهم لأمراض القلب، فضلاً عن صلابة عظامهم وقوتهم البدنية. يمتهن سكان كوستاريكا الزراعة حرفة رئيسة والصيد حرفة ثانويّة، وقد صنعت منهم الظروف المعيشيّة الصعبة رجالاً أقوياء يُقدّسون العمل الشاق.

ويعتبر التفاني في سبيل إسعاد الأسرة والحرص على المشاركة في الخدمات الاجتماعيّة والتطوعيّة من أهمّ عادات سكان هذه المنطقة. ولهذا فهم يطلقون على غايتهم السامية أو هدفهم الذي يعيشون من أجله اسم: «خطّة الحياة»، تلك الغاية هي التي تدفع برجل تسعيني إلى النهوض مبكراً ليعمل ويكدّ ويجني قوت يومه. أي إنّ وجود الهدف يُكسبهم القدرة على البقاء والمثابرة.

ويتميز معمرّو كوستاريكا بشفافيتهم الروحيّة وحياتهم البعيدة عن التوتّر والأرق. ولهذا تجدهم يواجهون الأزمات الاقتصاديّة والنفسية بهدوء وطمأنينة. وبالفعل أثبتت إحدى الدراسات أنّ الأشخاص الذين يواظبون على الصلاة ويشاركون في الخدمات التطوعيّة، تقلّ احتمالات تعرّضهم للوفاة المفاجئة. فالقدرة على الاستماع للآخر والعلاقات الاجتماعيّة وخفة الظل وتقدير النعم هي أبرز أسباب ارتفاع عدد المعمرّين في كوستاريكا.

الدرس السابع: الانتماء

من أهم السمات التي تجمع بين المعمرين في مختلف أنحاء العالم إيمانهم وحسن نواياهم وتلاحمهم الوطني وتفاعلهم الاجتماعي. وقد كشفت الدراسات العلميّة العلاقة الوطيدة بين الإيمان من ناحية وبين العمر الطويل من ناحية أخرى؛ إذ أثبتت أنّ من يشاركون في الشعائر الدينيّة والخدمات التطوعيّة، ولو لمرة واحدة أسبوعياً، يبقون أكثر حيويّة ونشاطاً على الصعيد الجسماني وأقلّ إقبالاً على التدخين، وتعاطي المنبّهات، أو قيادة السيارات تحت تأثير المخدّرات وغيرها من المحظورات.

كما أن تماثل القيم الأخلاقية والانتماء إلى المجتمعات الثقافية والأندية الرياضية يعزّز العلاقات الاجتماعيّة والإنسانيّة، ومن ثمّ يزداد اعتداد المتتمين إليها بأنفسهم، وترتقي توقعاتهم الإيجابيّة وينبذون الأفكار والسلوكيّات السلبية، الأمر الذي ينعكس على حالتهم المزاجيّة والصحيّة.

الدرس الثامن: العائلة أولاً

يضع المعمرّون الذين التقيناهم في نطاقات الحزام الأزرق عائلاتهم على قمة أولويّاتهم، فهم يقدّسون الحياة الزوجيّة ويتطلّعون إلى تربية أبناء صالحين وإيجابيين. ويحرصون على ترسيخ مفاهيم الواجب الأسري والوطني، والعمل الجماعي، وغيرها من القيم البناءة في نفوس الأجيال الصاعدة. وهكذا، عندما يكبر أحدهم في السن، فإنه يحصد ما زرعه من قيم وأخلاقيّات طيلة حياته؛ فتجد أفراد أسرته يتفانون لردّ الجميل وتقديم واجب الحبّ والرعاية والامتنان، فليست هناك دور لرعاية المسنّين في معظم النطاقات الزرقاء، بل يستضيف الأبناء ذويهم بحب وحنو. وتؤكد الأبحاث والمشاهدات أن كبار السنّ الذين يُشاركون أبناءهم السكن والمأكل والمشرب يكونون أقلّ عرضة للاكتئاب وغيره من أمراض الشيخوخة.

أفكار للتطبيق:

1. اقض الكثير من الوقت مع أسرتك ورسّخ عادات التلاحم الأسري في أذهانهم، واجعل وجبة الغداء طقساً مقدّساً ينبغي على الجميع تلييته والجلوس إلى طاولة واحدة مهما زادت المشاغل، وحدّد مناسبة أو وقتاً للسفر معاً كلّ عام، وثبّت موعداً أسبوعياً لزيارة الأجداد والأقارب، واحتفل بالمناسبات التي تخصّ أسرتك مهما كانت بسيطة.
2. استثمر وقتك وجهدك في إسعاد زوجتك وأبنائك وآباءك. عزّز علاقتك مع الجميع والعب مع أبنائك، وارع آباءك وأجدادك.

النطاق الأزرق الخامس: أيكاليا

في خضم بحثنا عن أكبر عدد من النطاقات الزرقاء، صادفنا واحداً من أهمّ مواطن المعمرين بالجزر اليونانية، وهي أيكاليا - الجزيرة التي ترتفع بها أعداد من يتجاوزون الخامسة والثمانين بشكل ملحوظ.

من النظرة الأولى تستطيع أن تستنبط كثيراً من سمات هذا الشعب، فهم يعتدّون بأنفسهم، ويسيطرون حفاة الأقدام، ويصنعون ملابسهم من جلود الماعز، ويفترشون الأرض عند النوم. تتشكل هذه الجزيرة من الجبال والصخور ويندر وجود الوديان، كما تمتاز بنقاء الهواء وعذوبة الماء، الأمر الذي ينعكس على حالتهم الصحيّة والعمريّة، ومن أهمّ ما يميّز هذا الشعب تجاهلهم للوقت، فلا يوجد بينهم من يحمل ساعة يد، وإن وُجدت فلا أحد يلتفت إليها. ولكنهم لا ينامون إلا الهزيع الأخير من الليل وحتى ما قبل الظهر، فضلاً عن وقت القيلولة المقدّس لديهم. ووفقاً لدراسة أجرتها كليّة هارفارد للصحة العامّة فإنّ الأشخاص الذين ينعمون كل يوم بالقيلولة وبمعدّل نصف ساعة ثلاث مرّات أسبوعياً - يكونون أقلّ عرضة للوفاة الناتجة عن تصلّب الشريان التاجي.

أمّا نظامهم الغذائي فيعتمد على زيت الزيتون والخضراوات، وتندر فيه اللحوم ومنتجات الألبان، ويضم البطاطا، وحليب الماعز، والفاصوليا، والفاكهة، فضلاً عن الخضراوات الغنيّة بمضادات الأكسدة حيث يستخدمونها في إعداد السلطة وصنع الفطائر.

ويمتاز شعب آيكاريا بشرب «الشاي الجبلي» المُصنَّع من التوابل البريَّة والمريميَّة، وهي عناصر تسهم في خفض ضغط الدم. وهناك نوع آخر من الشاي يتمُّ تحضيره من أوراق الهندباء المغليَّة. أمّا الماء فيضيفون إليه القليل من الليمون، وفي حين يندر استهلاكهم للحوم بحيث لا تتجاوز أربع مرّات شهرياً، يبيقى السمك أساس وجباتهم الرئيسة بمعدل مرّتين أو ثلاث أسبوعياً. وكغيرهم من المعمرين، يتجنّب شعب آيكاريا تناول المشروبات الغازيَّة، ولكنهم يستهلكون العسل بكثرة، ويعتبرونه الدواء الذي يُستخدم في علاج غالبيَّة الأمراض - كالجروح والضعف البدني - وتتعدّد أنواعه على هذه الجزيرة بشكل قلّمّا تجده في أيّ مكان آخر.

فكل صباح يستقبل كبار السنّ يومهم بملعقة كبيرة من العسل الغامق الذي يؤخّر تأكسد السعرات الحراريَّة الضارَّة بالدم، فهو يحتوي على مضادات أكسدة أكثر وماء أقلّ من العسل فاتح اللون.

وأيضاً تستحوذ العلاقات الأسريَّة واللقاءات الاجتماعيَّة على جزء كبير من حياة شعب آيكاريا، وقد عمد بعض الباحثين إلى تحليل ما يزيد على 148 دراسة مختلفة ليكتشفوا أنّ الأشخاص الذين يعيشون في عزلة عن المجتمع تتضاعف احتمالات تعرّضهم للوفاة في سنّ مبكّرة بنسبة 50٪، أكثر ممّن يتمتَّعون بروابط اجتماعيَّة قويَّة، وعلى عكس الكثير من الناس، يندب شعب آيكاريا الخصوصيَّة ويتعاملون بصدق وشفافية لتصبح حياة كل منهم كتاباً مفتوحاً.

وتنبع هذه النزعة من إيمانهم بقيمة التواصل والتآزر وتضافر الجهود ليصبح أبناء الجزيرة أسرةً واحدةً يُعاقب فيها المُخطئ، ويحاسبُ الكبيرُ

الصغير، ويحترم الصغير الكبير. ولهذا تنخفض معدلات الجرائم في الجزيرة، ليس بفضل نظام العقوبات والجهود الأمنية، وإنما احتراماً للتقاليد والأعراف الاجتماعية.

الدرس التاسع: الصحبة الطيبة

تشكّل الروابط الاجتماعية والعلاقات الأسرية الوطيدة مصدر الدعم وسرّ البقاء والاستمرار للمعمرين في النطاقات الزرقاء. وقد عمدت إحدى دراسات جامعة هارفارد إلى فحص الروابط الإنسانية وتأثيرها في عمر الإنسان لتكتشف أنّ الأشخاص الذين تربطهم علاقات صحية وبناءة مع من حولهم، ينعمون بحياة أفضل وعمر أطول - والعكس صحيح. ولم تخصّ الدراسة بعض العلاقات دون سواها - كالأقارب والأصدقاء والزملاء والأزواج - وإنما شملت العلاقات بكلّ أشكالها. تلك العلاقات إذا ما تمّ توظيفها بالشكل الصحيح تشكّل دائرة دعم تساند من في داخلها، بل وتعوّض وتخفّف الألم الناتج عن فقدان شخص عزيز مثلاً.

أفكار للتطبيق:

1. كوّن دائرة الدعم الخاصّة بك معتمداً على قيمك التي تتوافق مع أخلاقك، وتدعم وجودك وتعزز ثقافتك، وعاداتك الإيجابية. راجع قائمة أصدقائك - سواء على هاتفك الجوّال أو في حسابات التواصل الاجتماعي - وانتق من يمكنك الاعتماد عليهم وقت الحاجة، ومن يتحدّك ذهنياً ومهنياً حتّى تتفوّق على نفسك.

2. اقض ما لا يقلُّ عن نصف ساعة يومياً مع أصدقاء دائرة الدعم الخاصّة بك، وحدّد معهم موعداً ثابتاً للتجمّع وتناول الغداء أو احتساء القهوة بشكل منتظم. سيطلب تشكيل وتمتين هذه الدائرة وقتاً وجهداً من جانبك، إلا أنّه استثمار ستدرك قيمته وأنت تجني ثماره.

الخيار لك

الأعمار بيد الله، فالإنسان لا يستطيع أن يختار متى وأين يولد، ومتى وأين يموت. إلا أننا نستطيع جميعاً، وبإرادتنا الحرة، وبوعينا الشخصي والجمعي، أن نختار أين وكيف نعيش؛ وأن ندرك أن حفاظنا على صحتنا وصحة ذوينا وأهلينا هي خيارات شخصية واجتماعية ووطنية وإنسانية، وهي أيضاً قرارات يمكننا اتخاذها. وطبقاً لنظريات واكتشافات علم الشيخوخة وأبحاث إطالة العمر، ليس أمامنا سوى خيارين: إما أن نعيش حياة ضعيفة وعاجزة وشقيّة، وإما أن نعيش حياة سعيدة وصحيّة وإيجابية. وكل هذا يتوقف على قيمنا وعاداتنا الاجتماعية وأخلاقنا الفردية، وأنماطنا المعيشيّة والغذائيّة التي نختارها لأنفسنا، بأنفسنا. فالخيارات دائماً متاحة لك، ولي، ولنا جميعاً.



ملخصات لكتب عالمية تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

كيف نضع أبناءنا على طريق النجاح؟

لماذا تنجح بعض أساليبنا التربوية دون الأخرى؟

تأليف:

بول تاف



يُشكّل التعامل مع الأطفال الذين يعيشون في بيئات صعبة، ويمرّون بظروف عصبية، ويواجهون محناً عسيرة، أعباءً كبيرةً تثقل كاهل الوالدين والمُعَلِّمين والتربويين والمدربين وأطباء الأطفال والمتخصصين الاجتماعيين، ومتخصصي المخ والأعصاب، وعلماء النفس. فالطفل الذي يتذوّق مرارة الفقر ويعاني من العوز يكون أقلّ تعاوناً وأقلّ استجابةً لإرشادات مُعلِّميه وتحفيزهم له، وقد يصبح أكثر عنفاً، وأقلّ قابليّةً للتواصل والتفاعل. كما ينحو إلى العناد والعنف، أو يلوذ بالصمت ويعاني من العزلة. وفي حين نجح بعضُ المُعلِّمين في التغلّب على بعض هذه المعوقات في بعض البيئات الاجتماعية، وعبر بعض المشاريع والمبادرات التربوية، مازالت الغالبية العظمى تعاني بشدة، من صعوبة تربية، وتنشئة الأطفال في البيئات الأقل حظاً.

يواجه من ينشدون تخطّي هذه العوائق - وما يترتّب عليها من فوارق نفسية وتعليميّة - العديد من العقبات؛ بعضها مادي والبعض الآخر اجتماعي أو إداري أو بيروقراطي. إلا أنّ العقبة الأكثر خطورةً وشيوعاً هي العقبة الفكرية أو الذهنية. هذه العقبة ذات خلفيات اجتماعية وأبعاد ثقافية، وبسببها لا نزال حتّى هذه اللحظة غير قادرين على فهم طبيعة الآثار الناتجة عن الفقر في مرحلة

الطفولة فمثلاً لماذا يتمخض الترعرع في ظروف عسيرة عن هذا الكم من المشاكل لدى الأطفال؟ وبمعنى آخر: ما الذي يُوفِّره الترفُّ والحياة الرغيدة والمريحة للأطفال، بينما يحول الفقر وانخفاض مستوى المعيشة عن توفيره من الناحية النفسية تحديداً؟

دور المهارات اللامعرفية

تُسهّم مجموعة من العوامل التي يمكننا أن نُطلق عليها المهارات اللامعرفية، أو المشكلات «الناعمة» - على غرار المثابرة، والاجتهاد، وضبط النفس، والتفاؤل، والتواصل؛ في كشف النقاب عن التحديات التي يواجهها الأطفال الفقراء، فضلاً عن الاستراتيجيات التي تُساعدهم وتضعهم على طريق النجاح. وفي السنوات الأخيرة، غدت هذه المهارات - التي تُعرف أيضاً بمواطن القوة الشخصية - بمثابة بصيص أمل وجرعة تفاؤل ودفعة للمثابرة، لا سيّما المتخصصين في نموّ الطفل، ومن ثمّ بدأنا ندرك الدور البارز الذي تلعبه هذه المهارات، في تحسين المُحصّلة النهائية للأطفال الذين يعيشون في كنفٍ أسرٍ محدودة الدخل.

هذه النظرية تدعمها مجموعة من الأبحاث الواسعة في مجالات علم الأعصاب وطبّ الأطفال؛ فضلاً عن علم نفس الطفل، والسلوك الاجتماعي؛ بعد أن ثبت بالدليل القاطع أنّ البيئات القاسية أو غير المستقرّة، تتمخض عن تغييرات بيولوجية تطالّ عقول وأجساد الأطفال منذ سنّ مبكّرة، وتعوق تلك التغييرات بدورها؛ النمو الطبيعي لمجموعة من المهارات العقلية، التي من المفترض أن تساعد الأطفال على تنظيم وضبط أفكارهم ومشاعرهم؛ الأمر الذي ينعكس لاحقاً على افتقارهم القدرة على معالجة المعلومات، والتحكّم في المشاعر بالطريقة التي تؤهّلهم للتمتع بسلوكيات، ثمّ بمهارات ومعارف التفوّق الدراسي.

تدريس المهارات اللامعرفية

انطلاقاً من طبيعة المهارات اللامعرفية المائعة - كالإصرار، والفضول، وضبط النفس، والتفاؤل، والاجتهاد، والتي تشابه إلى حدٍ كبير مع غيرها من المهارات، ينزع الكثير من المعلمين بشكل تلقائي إلى ترسيخها في عقول طلابهم بنفس الآلية التي يتبعونها في ترسيخ المهارات المعرفية: كالقراءة، والكتابة، والحساب، والتحليل، وما إلى ذلك. ومع كل زيادة تشهدها قيمة المهارات اللامعرفية، تتضاعف الحاجة إلى منهج أو كتاب أو استراتيجية تعليمية تؤهلنا لتعليم هذه المهارات. فإذا ما اتفقنا على الطريقة المثلى لتدريس نظرية «فيثاغورس» مثلاً، أليس من الأولى أن نتفق على الطريقة المثلى لتعليم المثابرة والعزم وحب الاستطلاع والتفاؤل؟

قد يبدو الأمر بسيطاً للوهلة الأولى، لكنه ليس كذلك على المستوى العملي، فقد نجحت بعض المدارس في تطوير مناهج شاملة لتدريس مواطن القوة الشخصية، وغدت الفصول تزخر بمعلمين يتحدثون ليلاً ونهاراً عن قيمة المثابرة والإصرار. وعلى الرغم من ذلك - ويا للمفارقة - ما زلنا نلاحظ أن المعلمين الذين نجحوا في غرس المهارات اللامعرفية في نفوس طلابهم، هم الذين لم يأتوا على ذكرها قط خلال حصصهم ومحاضراتهم في الفصول الدراسية.

إذاً، هل تعجز نظم التعليم الحالية عن مساعدة الأطفال على تطوير المهارات اللامعرفية؟ وماذا لو كانت هذه المهارات تختلف قلباً وقالباً عن المهارات المعرفية؟ وكيف يكون التصرف إن لم يكن من السهل اكتسابها عن طريق الممارسة والتدريب كما نعتقد؟ وماذا لو كانت آليات إتقانها مغايرةً للأساليب المرتبطة بمهارات القراءة والكتابة والحساب؟

أدركنا مع مرور الوقت أنَّ المهارات اللامعرفية لا تُكتسب بالممارسة والتعليم، وإنما هي نتاج لبيئة الطفل المُحيطة. فإنَّ كُنَّا نَصْبُو إلى توطيد عزيمة الطفل وتعزيز ثقته بنفسه، فعلينا أولاً أن نُغيِّر بيئته المحيطة لتلائم هذه السمات، لأنَّ التغيير الإيجابي في البيئات، يصنع المعجزات.

حتَّى الطلاب في المرحلتين الإعدادية والثانوية يمكن أن تتأثر مهاراتهم اللامعرفية بالبيئة التي يُمضون أغلب أوقاتهم فيها؛ وهي المدرسة وساحات اللعب واللقاءات بأقرانهم ومربيهم.

تأثير البيئة المحيطة : التوتُّر

ما هي تحديداً طبيعة الاضطرابات التي يفرضها الفقر، والتي تعوق تطوُّر المهارات اللازمة لتحقيق الطفل للنجاح المنشود؟ لقد شرع الكثير من علماء الأعصاب، وعلماء النفس، وغيرهم من الباحثين في التركيز على فئة جديدة ومختلفة من منابع ومسببات المشكلات التي يعاني منها الأطفال الفقراء. ومن شأن هذا التوجه أن يعيد صياغة وتشكيل أفكارنا حول جوهر الفرص وطبيعة المعوقات والمُحَن. وفي النهاية اكتشف الباحثون أنَّ الآلية التي تؤثر البيئة المحيطة من خلالها في تطوُّر الأطفال ونموهم ونجاحهم هي التوتُّر.

يعوق الفقر - لا سيَّما في المراحل العمرية المبكرة - عملية النمو الطبيعي لشبكة الاستجابة للضغوطات والتوتُّرات، التي تربط بدورها بين الدماغ، والجهاز المناعي، والغدد الصماء (كالغدد التي تنتج وتفرز هرمونات التوتُّر مثل الكورتيزول). وتتسم هذه الشبكة المعقدة من العمليات البيولوجية بحساسية مُفرطة تجاه معطيات البيئة؛ إذ تظلُّ في حالة تنقيب مستمر عن الإشارات التي ترسلها البيئة، كي تبني وفقاً لها توقُّعاتها للأيام والسنوات المُقبلة. فإنَّ كانت هذه الإشارات تبعث على مشقَّة الحياة وصعوبتها، تتأهَّب الشبكة وتتجه نحو

اتخاذ ردود أفعال استباقية كارتفاع ضغط الدم، ومضاعفة إنتاج الأدرينالين، ورفع حالة الاستعداد القسوى.

بمرور الوقت، ومع تكرار التعرض لمثل هذه السيناريوهات، تنتج عدّة مشاكل نفسية أهمها: انتكاس الجهاز المناعي، وتغيّرات حيوية وفسولوجية تؤدّي إلى زيادة في الوزن، وغيرها من الأمراض التي قد تظهر على المدى البعيد؛ بدايةً من الربو ووصولاً إلى أمراض القلب. والأدهى من ذلك، هو دور التوتر في تثبيط النموّ الذهني؛ حيث تتمخّض معدّلات التوتر العالية في مقبل العمر عن تراجع نموّ قشرة الدماغ الجبهية أو الخلايا المخية المتقدمة في الناصية الدماغية لدى الطفل - وهو الجزء المسؤول عن التحكم في الوظائف الفكرية الدقيقة والمعقدة - ومن ثم تدهور قدرته على ضبط النفس، سواء على المستوى العاطفي، أو المستوى المعرفي.

على المستوى العاطفي، فإنّ التوتر المتكرّر في مرحلة الطفولة - أو ما يطلق عليه الباحثون الآن التوتر السّام - يوهن قدرة الأطفال على التعاطي بشكل مناسب مع الإحباطات والتحدّيات، ثمّ يضعون الأمور في قالب أكبر بكثير من حجمها الطبيعي، فيتحوّل الإخفاق أو الفشل المؤقت في نظرهم؛ إلى هزيمة مطلقة، والإهانات غير المتعمّدة إلى حروب ومواجهات.

أما في نطاق البيئات المدرسية، فتتمخّض شبكات الاستجابة المفرطة الحساسية والمُتصدّدة لمصادر الخطر والتهديد، عن مجموعة من السلوكيات العدائية التي تخرج في هيئة مشاجرات، وردود أفعال غير مهذّبة، وافتعال المشاكل داخل الفصول، والأخطر من هذا وذاك، التخوّف من أدنى درجات التواصل مع الزملاء، والتصديّ لمحاولات المُعلّمين التي تهدف إلى التوعية والتنوير.

أما على المستوى المعرفي، فإنّ الترعّع في ظلّ بيئة فوضوية وغير مستقرّة

- وما يُصاحبه من نوبات تؤثر عالية ومتكررة - يُخلُّ بتطوُّر عدَّة مهارات خاضعة لقشرة الدماغ الجبهية، وهي التي تُعرف بالوظائف التنفيذية. هذه الوظائف - التي تضمُّ وتؤثر في نشاط الذاكرة، وتنظيم التنفس، والمرونة المعرفية - وتعمل بمثابة حجر الأساس أو البنية العصبية الأساسية والتحتية، التي تدعم المهارات اللامعرفية كالمثابرة والتأقلم، فضلاً عن دورها الاستثنائي في معالجة المعلومات الجديدة والتجاوب مع المواقف غير المألوفة، وهو بالضبط ما يفترض أن يفعله الطفل في المدرسة على مدى اليوم، وحين تتعرَّض هذه الوظائف لخلل أو عطل يحول دون اكتمال نموها، تتحوَّل المرحلة الدراسية، وما يُلزمها من توجيهات مُعقَّدة، وارتباكات مُتكررة، إلى كابوس أزلي في حياة الطفل.

تأثير الوالدين

المنزل والأسرة هما البيئة الأهم والأكثر تأثيراً في التطوُّر المعرفي والعاطفي والنفسي للأطفال، إذ يعتمد الأطفال في مستقبل حياتهم على ردود أفعال آبائهم، كوسيلة يصوغون بها مفردات العالم من حولهم. وقد أطلق الباحثون في مركز تطوير ونمو الطفل في جامعة هارفارد، على هذه العملية «تفاعلات العطاء والمردود»، فمثلاً يُصدر الطفل صوتاً أو يُمعن النظر إلى شيء ما (العطاء)، فيتجاوب الآباء بمشاركة الطفل اهتمامه والرد على تمتته وصرخاته من خلال بعض الإيماءات، أو تعبيرات الوجه، أو الكلمات مثل: «نعم يا عزيزي هذه هي لعبتك الجميلة»، أو «هل ترى المروحة؟»، أو «ما الذي يجعلك تبدو حزينا يا حبيبي؟» - وهذا هو المردود. تلك التفاعلات البسيطة أو حتى البدائية؛ بين الآباء والأبناء - التي قد تبدو تافهة من وجهة نظر بعض الآباء - هي مصدر الأطفال الأهم والمركزي، لتلقِّي المعلومات وبناء التوقُّعات حول ما ستكون عليه حياتهم وعالمهم ككل. بل إنَّها تحفِّز وتعزِّز نموَّ الخلايا العصبية في

الدماغ، تلك الخلايا التي تربط بين الأجزاء المسؤولة عن المشاعر، والمعرفة، واللغة، والذاكرة أكثر من أي شيء آخر.

كذلك يمكن أن يلعب الآباء دوراً أكثر أهمية، وهو يتلخص في تنظيم مشاعر الأبناء وتوثراتهم، فعندما يتجاوب الأب مع مشاعر طفله المتضاربة أو المرتبكة بطريقة حساسة ومدروسة، يبدأ الطفل في استيعاب قدرته هو الآخر على التعامل مع مشاعره بشكل إيجابي.

حتى مع أصعب المشاعر وأكثرها حدة. هذا الاستيعاب - الذي لا يعتبر استيعاباً فكرياً من الطراز الأول، وإنما يستقر في نفسية الطفل من خلال التجارب - ينعكس انعكاساً إيجابياً على المواقف العصبية اللاحقة - أو حتى تلك التي ستأتي بعد عشرات السنين.

نقطة الارتكاز

تنبثق كل مساعينا من نقطة ارتكاز واحدة، وهي أن الطفولة عملية متواصلة إلى ما لا نهاية. فإن كنا نصبو إلى تحسين النتائج النهائية للأطفال ذوي الظروف العصبية، فعلينا أن نفتش أولاً عن الفرص التي تتيح لنا التدخل في الوقت المناسب، وبطريقة إيجابية في مختلف المراحل العمرية لهذه العملية. ومع ذلك تشير الكثير من الأدلة إلى أن الطفولة المبكرة - أي قبل أن يتم الطفل عامه السادس، ولا سيما السنوات الثلاث الأولى - تزخر بالفرص وكذلك المخاطر التي تؤثر في نمو الطفل أكثر من باقي المراحل العمرية، إذ تكون عقلية الطفل في هذه الفترة أكثر مرونة وطواعية وحساسية تجاه مؤثرات وإشارات البيئة المحيطة من أي وقت آخر، بل وتشكل البنية العصبية التحتية في هذه المرحلة، لتؤثر في قدرات الطفل المستقبلية، ليس فقط الفكرية - كمهارات التحليل والحساب والمقارنة والاستنتاج - وإنما أيضاً عقلية وعاداته العاطفية والنفسية التي

ستمكنه من التفاعل مع معطيات الحياة داخل المدرسة وخارجها. وباختصار شديد: يتضاعف تأثير البيئة المحيطة في السنوات الأولى: فإن نشأ الطفل في ظل بيئة بناءة ووافرة وثرية وغنية، فإنه سيحظى - على الأرجح - بفرص نموّ نموذجيّة، والعكس صحيح أيضاً.

التدخلات التربويّة

تتضاءل قدرة الآباء الذين يتعرّضون لفترات توتّر طويلة - بسبب الفقر أو غيره من العوامل المُزعزعة للاستقرار الأسري - على خلق تفاعلات قائمة على الهدوء، والاهتمام، والاستجابة السريعة والفعّالة مع أطفالهم، وذلك على الرغم من أنّ هذه التفاعلات هي مصدر ومنبع الاستقرار والارتباط الآمن بينهم. المدهش في الأمر هو ما توصّل إليه العلماء أخيراً حول قابليّة هذه السلوكيّات للتعلّم والاكْتساب كغيرها من المهارات؛ إذ أصبح من السهل تقديم الدعم والاستشارات النفسيّة للآباء المتضرّرين من عوامل الفقر وغيرها من المشكلات والمعوقات، بطريقة تجعلهم يتبنّون مناهج تربويّة أكثر ارتباطاً وإيجابيّة مع أبنائهم.

تتمخض بعض محاولات التّدخل التربوي عن تعزيز العلاقات وتوليد الارتباط الآمن بين الآباء وأطفالهم، حتّى وإن لم تهدف أو تتعمّد ذلك بشكل مباشر. وربّما ترجع هذه النتائج إلى ما تتضمّنه محاولات التّدخل من زيارات منزليّة من قبّل متخصصين يحثّون الآباء على اللعب، والقراءة، والتحدّث إلى أبنائهم بشكل أكثر توسّعاً، والانخراط في مزيد من تفاعلات العطاء والمردود التي ذكرناها آنفاً. وبالتالي تؤدّي مثل هذه الممارسات إلى توطيد مبادئ الحب والموادّة والترابط بين الآباء وأبنائهم بطريقة مؤثّرة، حتى وإن كانت غير مباشرة. فإن كان التّدخل التربوي غير المتعمّد لخلق الارتباط الآمن بين الآباء والأبناء

سيتمخض عن هذا الكم الهائل من النتائج المذهلة، فما بالك بما يمكننا تحقيقه عندما نعي ونعمل على إصلاح وتأهيل الآباء المعوزين وأبنائهم؟

برامج التدخل والتأهيل الخارجي

أثبتت الأبحاث أن فجوة الإنجاز وفروق الأداء بين الأطفال الأثرياء، وبين زملائهم الفقراء، تتشكل قبل سن الخامسة في أغلب الأحوال، ثم تبقى على وضعها بداية من الروضة وحتى نهاية المرحلة الثانوية. ويرتكز برنامج «إديوكير» - Educare - مثلاً، على فكرة محورية هي تقليص هذه الفجوة لدى الأطفال المعوزين يعتمد على أن الأطفال في سن الثالثة والرابعة يحتاجون إلى مرحلة ما قبل المدرسة (تمهيدية) عالية الجودة تمدهم بقاعدة قوية من الحروف والأرقام، وكذلك المهارات التحفيزية والنفسية الداعمة للعلاقات الشخصية والاجتماعية، ولكنهم يحتاجون قبل الدخول في هذه المرحلة إلى قضاء السنوات الثلاث الأولى في بيئة قائمة على المشاعر الدافئة، والاستجابة السريعة، وتفاعلات العطاء والمردود التي تجمعهم بذويهم. فإن لم يستطع المنزل أن يوفر هذه المقومات، فإن «إديوكير» يمكن أن تنجح في ذلك.

فقد لاحظنا أن الفصول التي قمنا بزيارتها في مركز «إديوكير» لمرحلة ما قبل المدرسة، توفر مناخاً متفاعلاً ومحفزاً لأقصى درجة ممكنة، مع الاحتفاظ بسمات الهدوء وضبط النفس. أمّا الأطفال الرضع، فإنهم ينالون أعلى قدر من الاهتمام القائم على الاحتضان والهدوء، وقراءة القصص والغناء، وبالتالي فمهما ازدادت حدة التوتر والأوضاع المتردية التي يتعرّض لها هؤلاء الأطفال في منازلهم، فإن جرعة التواصل الفعال التي يختبرونها كل يوم، في مثل هذه المراكز، كفيلة بأن تُجنبهم التبعات السلبية المحتملة للعوز وعدم الاستقرار.

لماذا يُخفق العقاب؟

لقد أثبتت إحدى دراسات منظمة «Turnaround» غير الربحية أن أكثر ما يحتاج إليه الأطفال المعوزون في المدرسة هو «فرصة لتطوير المهارات التي تأثرت بفعل التوتر وما ترتب عليه من ردود أفعال، أو بالأحرى تطوير القدرة على التواصل والارتباط بمن حولهم، ومقاومة الضغوطات، والأهم من كل ما سبق ضبط النفس»، ولكن على أرض الواقع، تتعامل كثير من الأنظمة المدرسية مع الطلاب الذين يعانون من قصور في هذه القدرات من منظور عقيم وقاصر يجعلهم يتساءلون: «كيف نستطيع أن نؤدّبهم ونهذّب سلوكهم؟»، فهم لا يرونهم كأطفال لم تتطوّر لديهم آليات ضبط النفس بالقدر الكافي بعد، وإنما كأطفال مشاغبين يعانون من مشكلات سلوكية.

عندما يُسيء الأطفال والمراهقون التصرف، فإننا ننزع - بطبيعة الحال - إلى الحكم عليهم بأنهم قد فكّروا وقرّروا أن يُقدّموا على هذا الفعل بشكل واع وبعد دراسة متأنية لمزاياه وعواقبه، ثمّ تستند ردود أفعالنا إلى هذا المعتقد، فنسعى جاهدين لننزل بهم أشدّ ألوان العقاب، بحيث تتسق مع حجم الخطأ. قد تكون هذه النزعة مُبرّرة فقط، لو أن سلوك الطفل ينتج عن تحليل عقلاّني بحت، للخسائر والفوائد التي قد تنتج عنه. إلا أن الأبحاث العصبية قد أثبتت أن سلوكيات الأطفال - لا سيما الذين تعرّضوا لمِحَن وابتلاءات عصبية - تُحرّكها دوافع عاطفية ونفسية وهرمونية أبعد ما تكون عن التحليل المنطقي، والسلوك العمدي.

لا يعني ذلك بالطبع أن يغضّ المُعلّمون الطرف عن السلوكيات المشينة داخل الفصول، ولكنه - على الأقل - يُفسّر لماذا تفشل أقسى أشكال العقاب في تحفيز السلوكيات المرغوبة على المدى البعيد. وبالتالي فإن أنظمة التهذيب المدرسية قد تغدو أكثر فاعلية فقط إن تحوّل التركيز من تكثيف العقوبات،

إلى خلق بيئات توفر للطلاب ذوي الاضطرابات السلوكية الأدوات اللازمة، والسياق الملائم لتعزيز ضبط النفس، وغيره من الخصال الإيجابية.

الطبيعة المعقدة للحوافز والمكافآت

إنَّ السبب الرئيس وراء إضفاء الطابع السلوكي على التوجُّهات التعليمية، هو طبيعة النفس البشرية شديدة التأثر بالمكافآت والإطراءات والحوافز المادية، فإذا تلقينا ردود أفعال إيجابية تجاه تصرُّف ما، فإننا على الأرجح سنكرِّره أكثر من مرَّة. أمَّا إن كانت التعليقات سلبية، فسرعان ما نتخلَّى عنه دون تردُّد.

نستنتج ممَّا سبق أنَّ النزعة السلوكية تؤتي ثمارها بشكل أو بآخر، فالناس عامة - والأطفال خاصَّة - يتجاوبون مع الإشارات السلوكية بشكل جيِّد، ولو على المدى القريب كأدنى تقدير. وهنا يبرز دور العلماء في إثبات الفاعلية اللحظية والمحدودة لنظام الثواب والعقاب، لا سيَّما على المستوى التعليمي، بل وتزداد هذه الأنظمة عجزاً وعُقماً عند التعامل مع أطفال تعرَّضوا لتوتُّرات عصبية ونفسية.

ولكن لماذا تفشل الحوافز والمكافآت في تحقيق مبتغاها مع الأطفال الأكثر فقراً والأقل تحفيزاً؟ ممَّا يزيد الأمر تعقيداً أنَّ الأطفال الذين نشؤوا في ظلِّ ظروف عصبية، من المفترض أن تتضاعف لديهم الرغبة في الحصول على تعليم جيِّد. فالذين يحصلون على شهادات عُليا غالباً ما ينعمون بحياة أفضل ممَّن سواهم.

وعلى الرغم من إدراك الأطفال المعوزين لهذه الحقيقة، فإنَّهم كثيراً ما يتخذون قرارات تعليمية تقلُّ من فرص تحقيقهم للنجاح، وتتعارض مع مصالحهم الشخصية، وتُباعدهم بينهم وبين إمكانية تحسين أوضاعهم مستقبلاً. ويقدم كلُّ من «إدوارد ديسي»، و«ريتشارد ريان» أستاذي علم النفس بجامعة

روتشستر - تفسيراً منطقياً لهذه الظاهرة العجيبة، إذ يتضح من خلال نظرية «إثبات الذات». أنّ الإنسان لا تُحفّزه التبعات المادية لسلوكياته، بقدر ما تفعل القيم الدفينة والمتعة الكامنة في خضم اضطلاعهم وقيامه بهذه السلوكيات - وهي ظاهرة تُعرف بالتحفيز الداخلي. وقد قسّما الاحتياجات الإنسانية المعنوية إلى ثلاثة أقسام، وهي: الكفاءة، والاستقلال، والارتباط - في إشارة إلى العلاقات الشخصية والروابط الاجتماعية، وبالتالي فإنّ التحفيز الداخلي لا يتحقق إلا بتحقيق الاحتياجات الثلاثة كلها.

أجرى الدكتوران «ديسي» و «ريان» على مدى العقود الثلاثة الماضية مجموعة من الدراسات التي أثبتت جميعها أنّ المحفّزات الخارجية لا تفتقر إلى القدرة على إقناع الأشخاص بالتسجيل في مشروعات ما، على المدى البعيد فحسب، وإنّما تتفاقم تبعاتها لتتمخّض عن نتائج عكسية في كثير من الحالات.

ومن ثم استند الباحثان في دراساتهم الخاصة بالتعليم، إلى المبدأ القائل؛ إنّ الإنسان تلميذ شغوف بالفطرة، وإنّ الأطفال فضوليون ومُبدعون «تحفّزهم السلوكيات التي تدعم التعلّم والتطوير». ولكن هذا المبدأ ينطوي على قدر من التعقيد، نظراً إلى أنّ تعلّم أيّ شيء جديد - كالرسم، أو البرمجة، أو الجبر على سبيل المثال لا الحصر - يتطلب الممارسة والتكرار، وهي أشياء تصيب الإنسان بالملل. وقد أدرك العالم أنّ غالبية المهمّات التي يُسندها المعلمون إلى طلابهم بشكل يومي، تفتقر إلى أدنى درجات المتعة والإرضاء الداخلي:

فما المتعة في أن يسترجع الطالب جدول الضرب عشرات المرّات على مدى اليوم.

«في المرحلتين الإعدادية والثانوية، نشغل أكثر بتعليم أبنائنا وطلابنا قيم

المرونة، والمثابرة، والصبر، والصمود في وجه التحديات، من دون أن نبذل أدنى جهد لاكتشاف جذور هذه القيم ومراحل التطور والنمو التي ينبغي أن يمرَّ بها الطفل كي يدركها ويعيشها بشكلٍ سوي وناضج في نهاية المطاف».

هنا يبرز دور المحفّزات الخارجيّة: عندما يُفرض علينا تبني بعض السلوكيات لا لتحقيق متعة داخلية، وإنما لهدف مادي آخر. فإذا ما استطاع الطلاب أن يُضفوا طابعاً شخصياً على المحفّزات الخارجيّة، فإن النتائج ستكون باهرة، فحين ينجح المعلم في خلق بيئة تُلبّي الاحتياجات المعنويّة الثلاثة للطلاب وهي: الكفاءة، والاستقلال، والارتباط يصبح الطلاب أكثر تحفيزاً وإنتاجاً وتفاعلاً واستجابةً وتأثيراً.

ولكن كيف يتسنى للمعلم أن يخلق مثل هذه البيئة؟ ينعم الطلاب بالاستقلال داخل الفصل، متى استطاع المعلم أن «يُعلي قيمة المشاركة الإرادية، ويمنحهم الحقّ في الاختيار» بعد أن يتخلّى عن سياسة وأساليب الإكراه والتحكّم.

أمّا الكفاءة، فإنها تنبثق من حنكة المعلم المنعكسة على منح طلابه مهمّات متوسّطة الصعوبة، يستطيعون اجتيازها بقليل من الجهد - أي تحديات تتجاوز قدراتهم الحالية بقدر ضئيل، ولا تتطلب جهداً مضمناً. وعندما يشعر الطلاب باحترام المعلم لهم، وتقديره لجهودهم، فهنا تتولّد مشاعر الارتباط. هذه المشاعر الثلاثة - وفقاً «لديسي» و«ريان» - تحفّز الطلاب بشكل تعجز عنه آلاف النجمات الذهبيّة والأوشحة الزرقاء والهدايا الحمراء، فإن كنت تهدف إلى تخريج جيل من الطلاب المتحفّزين، فعليك أولاً أن تُعدّل البيئة الدراسيّة داخل الفصول، وتوطّد علاقتك بهم بالطريقة التي تدعم المشاعر الثلاثة.

كما يتضاعف تأثير هذه المحفّزات على المستوى التعليمي مع الأطفال ذوي الدخول الضعيفة، والأوضاع الماديّة المتردّية - لا سيّما الذين تعرّضوا لتوتّرات

شديدة في مستقبل أعمارهم، فحين يعاني بعض الأطفال من مشكلات دراسية، سواء على صعيد التحصيل الأكاديمي أو التوجُّه السلوكي - تنزع مدارس كثيرة إلى إحكام قبضتها وفرض المزيد من السيطرة والعقوبات، ضاربة باحتياجهم المُلِحِّ إلى الاستقلال عُرض الحائط؛ فينتج عن ذلك تراجع مستواهم الدراسي مقارنة بنظرائهم من ميسوري الحال، ويتلاشى شعورهم بالكفاءة.

ويزداد الوضع سوءاً عندما تتوتَّر علاقتهم بمُعلِّمهم وتكثر النزاعات، فتندثر بالضرورة، مشاعر الارتباط التي أصبحنا نعرف دورها البارز في التحفيز. وبالوصول إلى هذه المرحلة من العزلة والانفصال، تفقد حتى أفضل المحفِّزات وأقوى العقوبات قيمتها وقدرتها على التأثير في نفوس الطلاب بالشكل المتوخى والعمق المطلوب.

نحو فصول نموذجية

انطلاقاً من قناعتنا وتوجهنا نحو وصف الأداء المدرسي من منظور لغة المهارات، فإننا كثيراً ما نقول: يُدرِّس المُعلِّم مجموعة من «المهارات» اللامعرفية الجديدة، ويتعلَّم الطلاب مجموعة من «المهارات» اللامعرفية الجديدة، وتقودنا هذه «المهارات» إلى نوع جديد من السلوكيات، ولكن: ماذا لو اعتمدنا نموذجاً مختلفاً قد يكون أقلَّ دقَّةً ولكنه أكثر تعبيراً عمَّا يدور داخل الفصول النموذجية؟

مثلاً: يخلق المُعلِّم مناخاً معيناً، فيتجاوب الطلاب بشكل مختلف يتسق مع المناخ الجديد، الأمر الذي يُفضي إلى سلوكيات إيجابية تقود إلى النجاح. فهل اكتسب الطلاب هنا مهارات جديدة دفعتهم للتصرُّف بشكل مختلف؟ وربما أيضاً أن ما نطلق عليه لفظ «مهارة» هو مجرد طريقة جديدة للتفكير في أنفسنا والعالم من حولنا أو بالأحرى؛ مجموعة من التوجُّهات العقلية والمعتقدات

التي تطلق العنانَ لسلوكيات غير معهودة، وأكثر فاعليّة بطريقة أو بأخرى. ينقل المعلم لطلابه الكثير من الرسائل العميقة، بشكل غير مباشر أو حتّى واع وغير مُتعمّد، حول الانتماء، والارتباط، والإمكانات، والفرص. تترك هذه الرسائل أثراً عميقاً وجليلاً في نفوس الأطفال، ومن ثمّ في سلوكهم. وبمجرد أن يشعر الطفل بالانتماء إلى مدرسته، ويمتزج هذا الشعور بالرسائل الإيجابية التي يقدّمها له شخص مؤمن بقدرته على النجاح، ومشاعر الاحترام والتقدير التي يُكنّها له، عندها يصبح أكثر إصراراً على الحضور والبقاء في الفصل، وإثبات ذاته، وأكثر تحملاً للمهمّات الصعبة، وأكثر مقاومة للإحباطات التي تعترض طريقه. وكما أنّ التربية اليقظة في مراحل الطفولة المبكرة تُفسح المجال للتطوّر الفكري للطفل، كذلك تفعل الرسائل الإيجابية التي يقدّمها المعلم للطفل في المدرسة؛ إذ تخوّل له المشاركة في عمليّات التعلّم الأكثر تقدّماً وتعقيداً. فما هي إذاً طبيعة هذه الرسائل؟ وكيف ينقلها المعلم إلى طلابه؟

«إذا أردنا أن يتبنّى أبناؤنا سلوكيات تُضاعف فرصهم المستقبلية - وذلك بأن يكتسبوا الصلابة في وجه التحديات، ويؤجّلوا الرغبات، ويكبّحوا زمام الاندفاعات - فمن واجبنا أن نبحث عمّا يحفزهم بالقدر الكافي للتحرك نحو كل هذه الغايات».

تشغل هذه الأسئلة القائمين على التعليم في الوقت الحالي، وتعتبر «كاميل فارنجتون» التي تعمل في مدرسة «شيكاجو للأبحاث» واحدة من أكثر الباحثات انشغالاً بهذه المسألة. عادةً ما يكون الطلاب أكثر حساسية تجاه الرسائل والتعليقات، سلبية كانت أم إيجابية، حول إمكاناتهم في لحظات الفشل، وفقاً لما تقوله «فارنجتون»، فإن حكمتنا عليهم بالفشل، رفعوا رايات الاستسلام، وربّما انسحبوا وتركوا المدرسة. أمّا إن كانت رسائلنا تدعم محاولاتهم وتتعامل مع فشلهم، باعتباره تعثراً لحظياً أو فرصة ذهبيّة للتعلّم، عندها يتحوّل الفشل

إلى بداية لانطلاقة جديدة زاخرة بالنجاحات، ويتحقق هذا السياق مع الطلاب أصحاب الحالات والظروف المتعسرة، أو الأسر محدودة الدخل على وجه الخصوص، لا سيما في ظلّ حكمهم المسبق على أنفسهم بالفشل الأكاديمي. فما هو الشيء المسؤول عن توليد سلوكيات تعليمية إيجابية؟

المثابرة الأكاديمية

تصف «فارنجتون» المثابرة الأكاديمية بأنها «الحرص على تبني سلوكيات تعليمية إيجابية طوال الوقت». ويمتاز الطلاب المثابرون عن غيرهم بنزعتهم المقاومة للفشل؛ إذ يجتهدون داخل الفصل حتى وإن أخفقوا في بعض الاختبارات. أمّا إن واجهتهم بعض المسائل المعقدة فإنهم لا يستسلمون، وإنما يبحثون عن أساليب جديدة لإتقانها وحلّ ألغازه. كما تشترك المثابرة الأكاديمية في بعض الخصائص مع المهارات اللامعرفية، كالإصرار وضبط النفس وتأجيل الرغبات. ولكن في حين أنّ هذه المهارات الشخصية ثابتة ومستمرة، فإن المثابرة الأكاديمية تتغيّر، بتغيّر السياق التعليمي.

فما الذي يدفع الطلاب إذاً إلى انتهاج سلوك وتبني مبدأ المثابرة الأكاديمية؟

ترى الدكتورة «فارنجتون» أنّ العامل المؤثّر في مثابرة الطلاب هو العقلية الأكاديمية - أي التوجّهات الفكرية والتصورات الذاتية التي يتبنّاها الصغار والكبار، وقد قسّمت أبحاثها المتعلقة بعقلية الطلاب الأكاديمية إلى أربعة تصوّرات رئيسة تؤثر في نزوع الطلاب إلى المثابرة داخل الفصل، وهي:

* أنا أنتمي إلى هذه البيئة التعليمية.

* تتضاعف قدراتي بتضاعف مجهوداتي.

* أستطيع أن أنجح في هذا المجال.

* الجهد الإضافي يضيف إلى قيمة استثنائية.

إذا استطاع الطلاب أن يرسخوا هذه التصوّرات في عقولهم، وهم يجلسون في حصّة الرياضيات - مثلاً، فسوف يصبحون أكثر مثابرة واستعداداً لمواجهة المسائل الحسابية المعقّدة، والعكس صحيح، وهكذا في بقية الموضوعات والتخصصات.

نقطة الانطلاق

قد تكون مساعدة الأطفال على تجاوز مَحَنهم وظروفهم المتعسّرة واحدة من أشقّ المهمات الإنسانية، وربما تكون الأكثر إحباطاً، وتثبيطاً، وإثارة للغضب على الإطلاق. ولكنّها من ناحية أخرى، تعتبر من أسمى المهمّات التي تصنع farkاً، ليس فقط في حياة الأطفال وذويهم، وإنّما في مستقبل المجتمعات والأمم ككلّ. فنحن جميعاً مؤهلون لمساعدة الآخرين بشكل أو بآخر؛ وسواءً جاء ذلك في نطاق عملنا، أم لا. ولذا، علينا فقط أن نؤمن بقدراتنا - وقدرات الآخرين - على تقديم ما هو أفضل؛ وهذا هي دائماً نقطة الانطلاق.



ملخصات لكتب عالمية تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

الانضباط الإيجابي

علموا أبناءكم الانضباط الذاتي
وتحمل المسؤولية وحل المشكلات

تأليف:

جين نيلسون



يشعر بعض الآباء والمعلمين اليوم بشيء من الحزن لأنَّ سلوك الأطفال لم يعد كما كان في الأيام الخوالي. فماذا حدث؟ ولماذا لا يكتسب أطفال اليوم نفس مستويات المسؤولية والدافعية التي كنا نعرفها أو نستشعرها في العقود الماضية؟

لمعرفة ما حدث، علينا أن ننظر إلى المشكلة من زوايا جديدة. فربما أن بعض أطفالنا يفتقدون القدوة والنموذج الإيجابي الذي كان يتمتع به آباؤنا وأجدادنا في الماضي القريب. وربما أن أبناءنا قد وقعوا في شرك: «ومن الحب ما قتل»، حين وفرنا لهم الحماية المطلقة وكل وسائل الترف والراحة غير النافعة، فلم يواجهوا التحديات، ولم ندفعهم لركوب ودحر الصعوبات.

لتنمية حس المسؤولية والالتزام لدى أبنائنا، يمكننا إثراء شخصية كلٍّ منهم بغرس الاعتقادات والمهارات التالية:

1. الإيثار الشديد بقدراته الشخصية وسماته الإيجابية.
2. تأكيد أننا نحبه، وسنحبه أكثر عندما يكون طرفاً قوياً في معادلة الحياة.
3. إيثاره الشديد بقوته وقدرته على التأثير في الكبار وفي أبناء جيله.

4. قدرته على فهم انفعالاته وضبط استجاباته والتكيف مع المواقف المتوقعة والطارئة.
5. قدرته على العمل مع الآخرين وتكوين صداقات والتواصل والتعاون والتفاوض والمشاركة والاستماع.
6. القدرة على وزن الأمور والنظر بحكمة وتقييم الأوضاع استناداً إلى قيم مجتمعتنا السائدة.

المنهجيات الثلاث للتفاعل بين الكبار والصغار

يعتمد «الضبط الإيجابي لسلوك الأطفال» على الاحترام المتبادل والتعاون لأنه يجمع بين اللطف والحزم أساساً لتعليم القدرات الحياتية اعتماداً على مراكز التحكم في النفس، وهي مراكز يملكها كل أبنائنا، ويمكننا دائماً استشارتها.

من أهم مبادئ الانضباط الإيجابي أنه يجعل الأطفال أكثر استعداداً لاتباع القواعد التي ساعدونا على وضعها، لأنهم يصبحون صناع قرار فاعلين عبر المفاهيم الذاتية والصحية ويتعلمون أن يكونوا أعضاء مساهمين في إطار العائلة وفصول الدراسة والمجتمع. وهذه هي الآثار طويلة المدى لـ «منهجية الضبط الإيجابي».

ما السلوك السلبي؟

ينتج السلوك السلبي عن نقص الوعي أو المعرفة، أو عن قصور في المهارات التنفيذية والفعالة. وقد ينجم هذا السلوك عن الإحباط الذي يدفع الأطفال إلى التقهقر نحو المفاهيم البدائية، حيث تنحصر الخيارات في الصراع مع الآخر، أو الانسحاب وعدم التواصل. وغالباً ما يكون البالغون على نفس القدر من القصور المعرفي ونقص الوعي والمهارات التي يعاني منها أبنائهم، كما أنهم يتورطون بنفس القدر من السلوك البدائي الذي يتورط فيه الطفل. ولهذا نرى صراع القوى بين

الأطفال والبالغين شائعاً في بعض العائلات والمجتمعات دون غيرها. فالطفل لا يدخل في صراع مع نفسه بل مع شخص آخر.

وغالباً ما يشعر البالغون بنفس القدر من الإحباط الذي يشعر به الطفل. فهل يمكن تغيير نظرتنا وتعديل السلوكيات السلبية حين نفهم أنها ناجمة عن الإحباط، أو ضعف المهارات، أو أنماط التفكير البدائية؟

كثيراً ما يأتي سلوك الطفل تجسيداً لمرحلته العمرية، وبالتالي لا يمكننا اعتباره سلوكاً سيئاً. غير أننا نعتبر السلوكيات الملائمة للمراحل العمرية سلوكيات سيئة. وكثيراً ما نعاقب الأطفال رغم أن سلوكياتهم تعكس مراحل نموهم. فقد نعاقبهم على شقاوتهم رغم أن عقولهم لم تنم بعد لتستوعب ما نتوقعه منهم. فهم لا يملكون اللغة والمهارات الاجتماعية التي تمكنهم من الحصول على ما يريدون، فتبدو رغباتهم لنا مزعجة وغير منطقيّة.

والحقيقة أن هناك أربعة أهداف غير ملائمة يتبنّاها الطفل حين يشعر بالإحباط، ونحن نظنها خاطئة لأنها تستند إلى اعتقادات يؤمن بها الطفل وهو يبحث عن الانتماء والاهتمام.

اعتقادات الطفل الخاطئة ونتائجها السلبية

1. نقص الاهتمام: سببه اعتقاد الطفل الخاطيء أنه سيحقق الانتماء حين يحصل على اهتمام أبويه.
2. السلطة المبالغ فيها: تنجم عن اعتقاد الطفل أنه سيحقق الانتماء حين يكون سيّد الموقف، ولا يترك المساحة لأحد أبويه ليتحكّم فيه.
3. الثأر والانتقام: سببه اعتقاد الطفل الخاطيء أنه إن لم يحصل على ما يريد فسيستطيع الانتقام من أحد ما.
4. الشعور الزائف بالضعف: سببه اعتقاد الطفل الخاطيء أنه غير متم إلى أحد، ثمّ استسلامه لهذا الوضع.

الهدف الأول لكلّ بني البشر هو الشعور بالانتهاء واكتساب الاهتمام. لذا، يتبنّى الطفل واحداً أو أكثر من الأهداف الأربعة الخاطئة السابقة. وهذه أبرز الطرق الفعّالة للتعامل مع كل حالة على حدة.

تشجيع الطفل الذي يعاني من (نقص الاهتمام)

تذكّر أننا جميعاً نحتاج إلى الاهتمام. وعدم حصول الطفل على الاهتمام الكافي يسبّب له الإحباط. لذا:

* وجه الطفل نحو السلوك البناء. كلفه بمهمّة تجذب إليه الاهتمام بشكل إيجابي داخل الفصل، أو أسند إليه مهمّة مفيدة. فإذا غضب طفلك لأنك مشغول عنه بمكالمة هاتفية، أخبره بأنك ستنتهي المكالمة بعد 5 دقائق، وامنحه ساعة توقيت تساعد على مراقبة الوقت.

* افعل ما يفاجئه. فاحتضان الطفل سلوك فعّال في هذا الموقف.

* ضع جدولاً زمنياً لقضاء الوقت مع أطفالك. وبالنسبة إلى المعلمين، يكفي تخصيص بضع دقائق يقضونها مع التلاميذ من آن إلى آخر.

* ابتسم في وجه الطفل بأسلوب مألوف يجعله يشعر بأنك لن تستجيب لتذمّره الآن، ثمّ أخبره أنّك تتطلّع إلى الوقت الذي ستقضيانه معاً وفقاً للجدول الذي أعدده سلفاً.

* اتفق مع أطفالك على إشارات غير لفظية تستخدمها معهم. فحين تضع إحدى يديك على قلبك معناها أنّك تحبهم، وحين تشير بإحدى يديك إلى أذنك معناها أنّك جاهز للاستماع إليهم حين يتوقّفون عن الشكوى.

* طمئنهم وأظهر لهم إيمانك بهم وبأنّك تحبهم وثق بهم.

* تجاهل سلوكهم وربّت بيدك على أكتافهم باهتمام. وتذكّر دائماً أنّه يمكنك أن تتجاهل سلوكهم السلبي من دون أن تتجاهلهم.

- * في اللحظات السعيدة، خصص وقتاً للتدرب مع الأطفال ولعب أدوار مختلفة معهم؛ درّبهم على استخدام كلمات إيجابية تعبر عما يزعجهم بدلاً من التذمّر.
- * تصرّف بشكل عملي. توقّف عن تملّق الأطفال، وانهض وأمسك بأيديهم. جرّب أن تدغدغهم لتحافظ على التوازن وتجمع بين الحزم والمرح.
- * عبّر لهم دائماً عن حبّك واهتمامك.

السلطة المبالغ فيها

- القوّة ليست سيّئة، إذ يمكن استخدامها دائماً بشكل إيجابي. انسحب من الصراع واسمح لنفسك ولأطفالك بالحصول على فترة لتهدئة الأعصاب. ثمّ افعل واحداً أو اثنين مما يلي:
- * اعترف بأنك لا تستطيع أن تجعلهم يفعلون أيّ شيء رغماً عنهم، واطلب منهم مساعدتك في البحث عن حلّ يناسبكم.
- * تابع اللقاء معهم من خلال جلسات حلّ المشكلات تجتمع فيها مع كلّ منهم على انفراد.
- * أعدّ توجيه أبنائك كي يستخدموا قوتهم بشكل إيجابي.
- * قرّر ما الذي ستفعله، وليس ما الذي ستحاول أن تجعل الطفل يفعله. فقد يخبر المعلّم طلابه بأنّه لن يستأنف الدرس إلا حين يكونون مستعدّين. وقد تحبّر الأم أطفالها بأنّها ستغسل الملابس الموجودة في سلّة الغسيل، ولن تغسل تلك الملقاة على الأرض.
- * خصّص وقتاً تقضيه مع أطفالك أو طلابك بشكل منتظم.
- * دعّ الأطفال ينخرطون في إعداد الأنشطة الروتينيّة، ثمّ اجعل تلك الأنشطة تنتظم سلوكهم.
- * امنح أطفالك خيارات مناسبة، ولكنها محدودة.

* ادعُ طلابك إلى طرح مشكلاتهم ضمن جدول أعمال الاجتماعات المدرسية أو العائلية المخصصة لمناقشة المشكلات التي تواجههم.

* عبّر لهم عن حبك واهتمامك.

النار والانتقام

تذكر أن الأطفال يخفون مشاعر الاستياء التي تجعلهم يشعرون بأنهم بلا حيلة بالسعي إلى الانتقام الذي يجعلهم يشعرون بأنهم مسيطرون.

* انسحب من دائرة الانتقام بتجنب فكرة الثأر.

* ابقَ ودوداً معهم، وانتظر حصولك وحصولهم على فترة لتهدئة الأعصاب.

* خمن ما الذي أثار مشاعر الاستياء لديهم، وأظهر لهم تعاطفك. وتقبل مشاعرهم.

* تحدث معهم بصدق عن مشاعرك.

* استخدم الاستماع الانعكاسي بالدخول إلى عالم طفلك والتجاوب مع ما يحكيه لك، وأخبره بأنك تشعر بمدى استيائه. قد يتضمن الاستماع الانعكاسي أسئلة فضولية: «هل تستطيع أن تخبرني بالمزيد؟ وماذا حدث بعد ذلك؟ وكيف كان شعورك؟». مرط الفرس هنا أنك ستتجنب التحدث مع طفلك عن وجهة نظرك وستعتمد إلى استيعاب وجهة نظره.

* اجتمع مع كل طفل على انفراد لحل المشكلة.

* أظهر لهم اهتمامك، واستخدم سياسة التشجيع.

* أعدّ جدولاً زمنياً لتخصيص وقت تقضيه مع أطفالك بشكل منتظم، أو تقضيه مع طلابك من آن إلى آخر.

* عبّر لهم عن حبك واهتمامك.

الشعور الوهمي بالضعف

تذكر أنّ الأطفال مبدعون وأكفاء. ولكنهم قد يظنون يعتبرون أنفسهم عديمي الأهلية حتى يستسلموا لهذا الاعتقاد.

* خصّص وقتاً كافياً للتدريب، واجعل خطوات التدريب بالبساطة التي يحتاج إليها الأطفال كي يشعروا بأنهم ناجحون.

* قدّم للأطفال خطوات صغيرة يستطيعون محاكاتها. فإذا كان الطفل يشعر بعدم امتلاك القدرة على الرسم، فارسم له نصف دائرة واطلب منه أن يكملها.

* هبّي لهم الأجواء لتحقيق النجاحات الصغيرة. ابحث عن أيّ شيء يجيدون فعله، وامنحهم العديد من فرص المشاركة.

* اشكرهم على أيّ محاولة إيجابية يقدّمونها مهما كانت صغيرة.

* تخلص من توقعاتك المثالية التي تطلب الكمال.

* لا تستسلم.

* خصّص لهم وقتاً تقضيه معهم.

* في الفصول الدراسية، شجّعهم على اختيار أحد أقرانهم أو أحد زملائك من المعلمين كي يقدّم لهم المساعدة.

* عبّر لهم عن حبّك واهتمامك.

العواقب التلقائية والعواقب المنطقية

أولاً: العواقب التلقائية

العواقب التلقائية هي كلّ ما يحدث للطفل بشكل تلقائي، دون تدخل البالغين. فحين يخرج والسماء ممطرة، تبتل ملابسه؛ وحين يمتنع عن الطعام، يشعر بالجوع؛

وحيث ينسى معطفه في المنزل، يشعر بالبرد. لا مكان هنا للتوبيخ أو التقرير؛ فالبالغون يوبّخون الأطفال بإلقاء المحاضرات عليهم، أو بتأنيبهم، أو بالقول: «ألم أقل لك ذلك؟»، أو بأيّ تصرف آخر يُحمّل الطفل المزيد من اللوم والخزي والألم، إضافة إلى ما قد يتحمّله تلقائياً من خلال التجربة.

إلا أنّ هذا التوبيخ يقلّص من احتمالات أن يتعلّم الطفل من خلال العاقبة التلقائية التي يتعرّض لها، حيث يتوقّف عن التفاعل مع التجربة ويركّز على استقبال اللوم والألم أو الدفاع عن نفسه. بدلاً من توبيخ الطفل، أظهر له تعاطفك وتفهمك لما يمرّ به من خلال عبارات مثل: «أراهن أنّك لم تستطع تحمّل الجوع. أراهن أنّك استأت حين ابتلت ملابسك/ حين حصلت على درجة ضعيفة/ حين ضيّعت درّاجتك».

وحيث يبدو الوضع ملائماً، بدلاً من التأنيب والتقرير، أضف العبارة التالية: «أحبك وأثق بقدرتك على التعامل مع كل الظروف». قد يصعب على الآباء تقديم الدعم لأطفالهم دون أن ينقذوهم أو يبالغوا في حمايتهم، إلا أنّ هذا الأسلوب من أكثر الأساليب المشجّعة التي تساعد من خلالها على تنمية إيمانهم بقدراتهم. ولننظر إلى المثال التالي الذي يوضّح كيف تجدي العواقب التلقائية نفعاً. «أحمد» طفل في الصف الأول الابتدائي؛ وقد اعتاد أن ينسى أخذ غدائه معه إلى المدرسة يومياً. دأبت والدته على تعطيل جدولها المزدهم كي تذهب إلى مدرسته وتجلب له الغداء. إلا أنّها حين تعرّفت العواقب التلقائية، قرّرت أن تتركه يواجه العواقب التلقائية للنيان، عسى أن يتعلّم فلا ينسى غداءه في المنزل مرّة أخرى. ناقشت الأمر في البداية معه، وأخبرته أنّها واثقة بقدرته على تحمّل المسؤولية وحمل طعام الغداء معه. قالت له أيضاً إنّها لن تجلب له غداءه إلى المدرسة مرّة أخرى، لأنّها تعلم أنّه قادر على التعلّم من أخطائه. من الضروري، ومن باب الاحترام، أن يتناقش البالغون مع الأطفال سلفاً حين يخطّطون لتغيير سلوكهم، ويجب أن يسمحوا لهم باختبار العواقب التلقائية لاختياراتهم.

لقد شعرت الأم بأن معلمه أفسد عليها مقاصدها، حين تولى الأمر وأقرض الطفل المال اللازم لشراء الغداء في المرات التي نسيه فيها. إلى أن انفقت مع معلمه على خطة تسمح للطفل بالتعلم من خلال العواقب التلقائية لسلوكه، كي يصبح مسؤولاً عن عدم نسيان غدائه في المنزل مرة ثانية. في المرة التالية التي نسي فيها غداءه، طلب من معلمه أن يقرضه بعض المال لشراء الطعام، ولكن المعلم اعتذر له وذكره بأنه اتفق معه على أنه سيتولى حل مشكلته بنفسه. اتصل «أحمد» بعد ذلك بوالدته وطلب منها أن تحضر له الغداء. فذكرته بدوره - بلطف وحزم في آنٍ واحد - وبأنه يستطيع أن يحل تلك المشكلة. تجهّم الطفل لفترة، رغم أن أحد أصدقائه منحه نصف شطيرة من طعام الغداء الخاص به. وبعد ذلك نادراً ما كان ينسى غداءه في المنزل. وحين وصل إلى الصف الثاني الابتدائي، تحمّل «أحمد» مسؤولية جديدة، إضافة إلى عدم نسيان طعام الغداء، وهي إعداد غدائه بنفسه.

ورغم أن العواقب التلقائية من أهم الوسائل التي تُعلم الطفل تحمّل المسؤولية، إلا أنها لا تكون عملية في الحالات التالية:

1. حين يكون الطفل في خطر. فالبالغون لا يستطيعون السماح للطفل باختبار العاقبة التلقائية للعب في الشارع مثلاً.
2. حين تتعارض العواقب التلقائية مع النظام العام ومع حقوق الآخرين. فالبالغون لا يستطيعون أن يسمحوا بحدوث العواقب التلقائية الناجمة عن السماح للطفل بإلقاء الحجارة في الشارع أيضاً.
3. حين لا تبدو نتائج سلوكيات الطفل مشكلة بالنسبة إليه، تصبح العواقب التلقائية غير فعّالة. فقد لا يبدو الأمر مشكلة بالنسبة إلى بعض الأطفال إذا لم يستحموا، أو يغسلوا أسنانهم، أو ينجزوا واجباتهم المدرسية، أو حين يأكلون أطناناً من الوجبات السريعة.

ثانياً: العواقب المنطقية

تختلف العواقب المنطقية عن العواقب التلقائية في أنها تتطلب تدخل أحد

البالغين، أو تدخل الأطفال الآخرين خلال الاجتماعات العائليّة والمدريسيّة المخصّصة لحلّ المشكلات. ومن الضروري اختيار نوعيّة العواقب التي من شأنها خلق تجربة تعلّم مفيدة، عسى أن تشجّع الطفل على اختيار التعاون مع الآخرين بشكل بناء.

«ليلي» طالبة في إحدى المدارس وقد اعتادت أن تنقر بقلمها على مقعد المدرسة أثناء الكتابة. شعر زملاؤها بالإزعاج بسبب هذا السلوك. فمنحها المعلم خيارين: إمّا أن تتوقّف عن النقر بالقلم أو تترك القلم وتستأنف عملها لاحقاً.

ففي العادة، تعتبر فكرة منح الطفل حريّة الاختيار، إمّا أن يتوقّف عن السلوك السيئ أو يجربّ التعرّض لإحدى العواقب المنطقيّة، فكرة صائبة. إلا أنّه في حالة تشابه العقاب المنطقيّة ولو بقدر بسيط مع العقاب، فعلى الشخص البالغ اختيار أداة أخرى من أدوات الضبط الإيجابي للسلوك. ومن المفيد هنا، التحدّث مع الطفل على انفراد بدل العقاب التي قد يتعرّض لها حتّى لا يشعر بالحرج أمام أقرانه. فعلى سبيل المثال، أحضر «عمر» سيارته اللعبة معه إلى المدرسة. فنادته المعلّمة وسألته على انفراد ما إذا كان يرغب في ترك سيّارته معها حتّى نهاية اليوم الدراسي أم مع مدير المدرسة؟ فاختار الطفل أن يترك سيارته مع المعلّمة.

تعتبر القواعد الأربع للعواقب المنطقيّة كمعادلة تحدّد المعايير التي تساعدنا على التأكّد من أنّ الحلول التي ستطبّق على الطفل منطقيّة وليست عقابية.

القواعد الأربع للعواقب المنطقيّة

1. ذات صلة: أنّ العقاب لا بدّ أن تتعلّق بسلوك الطفل.
2. قائمة على الاحترام: بمعنى أنّها يجب ألا تتضمن اللوم أو الألم، ويجب أن تُطبّق بلطف وحزم، وأن تحترم جميع الأطراف.
3. معتدلة ومقبولة: أي ألا تتضمن التوبيخ، وأن تكون مقبولة في نظر كلّ من الطفل والبالغين.

4. معروفة سلفاً: أي تعريف الطفل بما سيحدث له أو ما سيفعله معه البالغون إذا صدر منه سلوكٌ محددٌ.

«إذا انتفت عن العقابة إحدى القواعد الأربع السابقة، فإنّها لا تصبح عقابة منطقيّة».

التركيز على الحلول

يركّز نظام التربية التقليدي على تعليم الأطفال ما يجب ألا يفعلوه وما يجب أن يفعلوه لأنّ هناك شخصاً ما «طلب منهم ذلك». أمّا الضبط الإيجابي لسلوك الأطفال فيركّز على تعليم الأطفال ما يجب أن يفعلوه لأنّهم مدعوون للتفكير في المشكلة ككلّ، واستخدام الإرشادات الأساسيّة، كالتعامل باحترام ومدّ يد المساعدة، بحثاً عن حلول.

هنا يعتبر الأطفال مشاركين فعّالين في عمليّة البحث عن حلول، وليسوا متلقين سلبيين يقاومون الحلول التي تُفرض عليهم. وهنا يبدأ الأطفال في اتخاذ قرارات سلوكيّة أفضل لأنّ الأمر يبدو منطقيّاً في نظرهم، ولأنّهم يسعدهم أن يعاملهم البالغون باحترام وأن يبادلوهم هذا الاحترام. حين نركّز على الحلول، يتعلّم الأطفال كيف يتفاهمون مع الآخرين ويمتلكون الأدوات التي يأخذونها معهم إلى التحدّي الجديد. نعم، في بعض الأحيان سيجانبهم الصواب عندما يحاولون للمرّة الأولى. فالبالغون أيضاً قد لا يبلون بلاءً حسناً في المحاولة الأولى، ولكنهم يتعلّمون. والتحدّي الذي يواجهه البالغين هو التخلّص من الفكرة التي تفيد بأنّ الأطفال يتعلّمون بشكل أفضل بعد أن يتعرّضوا للعقاب.

فيجب ألا نُؤذي الطفل كي نعلّمه الصواب من الخطأ. يخلق البحث عن حلول مُناخاً مختلفاً تماماً في المنازل وقاعات الدراسة، مقارنةً بالمناخ الذي يتسبّب فيه التركيز على العقاب. فتفكيرك وسلوكك سيتغيّر، وكذلك تفكير أطفالك وسلوكهم. ووفقاً للعديد من الآباء والمعلّمين، يقل صراع القوى بدرجة كبيرة عند التركيز على الحلول. والفكرة الأساسيّة للتركيز على الحلول هي: ما المشكلة؟ وما

الحل؟ الأطفال ماهرون ومبدعون في حلّ المشكلات ولديهم أفكار إبداعية تساعد على التوصل إلى حلول مفيدة، حين يُخصّص البالغون الوقت الكافي لتدريبهم، ويمنحونهم فرص استخدام مهارات حلّ المشكلات التي يمتّعون بها. وهناك من يرون أنّ الأطفال يتفوّقون على البالغين في حلّ المشكلات حين تتاح لهم الفرصة.

قواعد التركيز على الحلول

1. ذات صلة

2. قائمة على الاحترام

3. معتدلة ومقبولة

4. مفيدة

يوضّح المثال التالي الاختلاف المذهل بين الاقتراحات التي توصل إليها الطلاب حين ركّزوا في البداية على العواقب المنطقية، ثمّ انتقلوا إلى التركيز على الحلول. خلال اجتماع مدرسي لمناقشة مشكلات الطلاب، طلب المعلمون من طلاب الصف الخامس الابتدائي التفكير في عواقب منطقية تُطبّق على طالبين لم يتبها إلى جرس نهاية الفسحة وتأخرا في العودة إلى قاعة الدراسة.

هذه العواقب التي ابتكرها الطلاب:

1. مطالبة الطالبين بكتابة اسميهما على السبورة.

2. إلزامهما بالبقاء داخل المدرسة بعد انتهاء اليوم الدراسي نفس عدد الدقائق التي تأخراها.

3. اقتطاع تلك الدقائق من فسحة اليوم التالي.

4. حرمانهما من فسحة اليوم التالي.

5. نهرهما وزجرهما.

طلب المعلمون من الطلاب بعد ذلك أن ينسوا تلك العواقب ويفكروا في

الحلول التي من شأنها أن تساعد الطلاب المتأخرين على الرجوع إلى الفصول في الوقت المحدد. القائمة التالية تتضمن حلول الصغار.

1. أن يصيح الطلاب معاً قائلين: «دقّ الجرس».
2. أن يلعب الطالبان بالقرب من الجرس.
3. أن يراقب الطالبان زملاءهما كي يعرفا متى يحين وقت العودة إلى الفصول.
4. أن يُقَوَّى صوت الجرس ليصبح أكثر ارتفاعاً.
5. أن يختار الطالبان أحد أقرانها كي ينبّههما إلى أن وقت الدراسة قد حان.
6. أن ينقر شخص ما على كتفي الطالبين حين يدقّ الجرس.

الاختلافات بين القائمتين السابقتين شاسعة. فالأولى تبدو كعقاباً، لأنها تركّز على الماضي وعلى جعل الأطفال يدفعون ثمن أخطائهم. بينما تبدو الثانية حلاً لتركّز على المستقبل ومساعدة الطلاب على تحسين سلوكياتهم. بمعنى أنّها تعتبر المشكلات فرصاً للتعليم. أي إن القائمة الأولى مصمّمة لإيذاء الأطفال، أمّا الثانية فمصمّمة لمساعدتهم.

سياسة التشجيع الفعال

كما أوضحنا سابقاً، يعتبر الطفل سيئ السلوك طفلاً محبطاً. فسلوكه السلبي يعني أنّه لا يشعر بالانتماء والاهتمام، وأن لديه اعتقاداً خاطئاً حول الطريقة التي يمكنه أن يكتسب بها الانتماء والاهتمام. ستصبح أكثر فاعلية في إعادة توجيه السلوك السيئ للطفل إلى سلوك إيجابي إذا تذكّرت أنّ هناك اعتقاداً خفياً تسبّب في هذا السلوك. وحين يتخلّص الطفل من مشاعر الإحباط، سيختفي معها الحافز الذي دفعه إلى السلوك السلبي أيضاً. وبتشجيعك له تكون قد وفّرت له فرصاً تعزّز إيمانه بقدراته: «لديّ القدرات المطلوبة. أستطيع أن أسهم. أستطيع أن أوثر فيمن حولي، وعلى ردود أفعالي تجاه ما يحدث لي».

كيف تشجع طفلك؟

حسن سلوكه ولا تنشد الكمال

الكمال توقُّع يخلو من المنطق ويجعل الأطفال يظنون أن أداءهم يجب أن يكون على مستوى التوقُّع، الأمر الذي يصيبهم بالإحباط. فقد يفضل الأطفال عدم خوض التجربة على الإطلاق عند الشعور بالإحباط بشكل مستمر لأنهم لا يستطيعون تلبية توقُّعات الكمال التي ينتظرها منهم البالغون. لذا، فتقديرك للتحسُّن الذي يطرأ على سلوك الطفل يشجِّعه ويقدم له الإلهام الذي يساعده على مواصلة المحاولة، وعدم اليأس أو التراجع. شعرت والدة «سامر» بالإحباط لأنَّه كان يثير المشكلات في المدرسة.

كان المعلم يعاقبه بإلزامه بكتابة خمسين جملة كلَّما صدر منه سلوك سيِّئ. دأب «سامر» على رفض طلب معلِّمه، ودأب معلِّمه على مضاعفة عدد الجمل المطلوبة منه. شعرت والدته بالقلق إزاء تحوُّل طفلها إلى شخص عنيد. فبدأت تُملي عليه وتوبِّخه، فصار «سامر» يتلقى العقاب في كلِّ من المنزل والمدرسة. فتمرَّد بشكل أكبر، وأبدى عدم اهتمامه، وكره المدرسة. فطلبت والدته أخيراً أن تقابل المعلِّم.

خلال الاجتماع، سألت الأمَّ المعلِّم عن نسبة السلوكيات «السيِّئة» التي تصدر من الطفل. فأجابها المعلم بأن نسبة سلوكياته السيِّئة نحو 15%. صُعقت والدة «سامر» حين لاحظت ما اكتسبه ابنها من سمعة سيِّئة، وما كان يفعله من سلوكيات بناءً على تلك السمعة، التي اكتسبها بسبب تركيز المعلِّم على الجوانب السيِّئة التي بلغت 15% أكثر من تركيزه على سلوكياته الجيدة التي بلغت 85%. اشتركت والدة الطفل في مجموعة دراسية خاصَّة بأولياء الأمور والمعلِّمين وتحدّث في إطارها مع المعلِّم حول ما لاحظته. فأبدى المعلِّم اهتمامه بالحلول التي لا تعتمد على العقاب. واتفقا على إعداد خطة إيجابية للتعامل مع «سامر».

وفي اجتماع آخر، حضره «سامر»، اتفق الجميع على أنَّه كلَّما صدر من الطفل

سلوك غير إيجابي داخل الفصل، عوّضه بسلوك آخر إيجابي، كمساعدة معلّمه في بعض المهّمّات، أو شرح بعض الدروس لأحد زملائه الذين يحتاجون إلى المساعدة. وبهذا أُعيد توجيه سلوك الطفل ليصبح سلوكاً إيجابياً، ونادراً ما كانت تصدر منه مشكلات سلبية بعد ذلك.

أعد توجيه سلوكه

ابحث عن نقاط القوة في سلوك كلّ طفل. فالأطفال ذوو السلوكيّات التخريبيّة تكون لديهم مهارات قياديّة. وحين تلاحظ هذا الأمر، فإنّ التعاون مع الطفل ومساعدته على إعادة توجيه سلوكه ليصبح سلوكاً إيجابياً ليس صعباً.

تعلّم أحد معلّمي الحضّانة مفهوم إعادة توجيه السلوك واستخدمه بشكل متكرّر. فحين رفضت إحدى تلميذاته تنظيم الفوضى التي خلّفها بعد حصص الأنشطة الفنيّة، وضعها في موقف المسؤوليّة، وعلمّها كيف تعلّم الأطفال الكيفيّة التي ينظّمون بها الفوضى التي يخلّفونها بعد الأنشطة الفنيّة. وحين صار أحد التلاميذ يطيح بالمكعبات التي كان يلعب بها زملاؤه ويبعثرها، أسند إليه المعلم وظيفة رئيس فريق المكعبات، فصارت مهمّته هي تعليم الأطفال الآخرين كيف يتعاونون في لعبهم بالمكعبات ومساعدتهم عندما يحين وقت تفكيكها.

تجنّب الضغط الاجتماعي

يصعب على البالغين اتخاذ إجراءات فعّالة مع الأطفال حين يواجهون ضغطاً اجتماعياً. فحين يراقب الأصدقاء أو الجيران أو الأقارب أو المعلّمون الآخرون أسلوبك في التعامل مع الأطفال سيّمي السلوك، قد تشعر بأنّه سيحكم على فاعليّتك كأب أو كأّم أو كمعلّم استناداً إلى مدى إجادتك في التعامل مع الموقف.

من السهل، في ظلّ هذا الوضع، أن تشعر أنّ هؤلاء المراقبين يتوقّعون منك أن تتصرّف بشكل مثالي. وهنا ستشعر بالضغط. قد يُغريك استخدام العقاب لإرضاء

هؤلاء المراقبين، حيث يبدو وكأنه يحقق أسرع النتائج. إلا أن الأمر يتطلب منك قدراً كبيراً من الشجاعة للتفكير بوضوح وأنت تحت الضغط الاجتماعي، ولكي تفعل ما يحقق النتائج الأكثر فاعليّة.

حين تخضع للضغط الاجتماعي، ابتعد عن الجمهور؛ اترك المكان بنفسك أو اطلب من الآخرين بأدب جَم أن يغادروا المكان كي تستطيع حلّ المشكلة مع الطفل على انفراد.

خصّص وقتاً ثابتاً لطفلك

من السلوكيات الإيجابية المشجّعة التي يجب على الآباء فعلها من أجل أطفالهم، ويجب على المعلمين أداؤها من أجل تلاميذهم: تخصيص وقت ثابت يقضونه معهم بانتظام. قد تقضي بالفعل وقتاً طويلاً مع أطفالك، ولكن هناك فرقاً بين «الوقت الذي تضطرُّ إلى قضاءه مع أطفالك» و«الوقت الذي تقضيه مع أطفالك بشكل عرضي» و«الوقت الذي تخصّصه لأطفالك وتقضيه معهم بنوايا إيجابية وبانتظام».

يحتاج الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين إلى قضاء الكثير من الوقت معهم، وهم ما زالوا صغاراً لاستيعاب فكرة «تخصيص وقت ثابت لهم». فطالما أنّهم يشعرون بأنك تستمتع بالوقت الذي تقضيه معهم، فلا داعي لتخصيص وقت ثابت لهم. وبين عمر عامين وستّة أعوام، يحتاج الأطفال إلى أن تخصّص عشر دقائق على الأقل يومياً لهم، كي يستطيعوا الاعتماد عليها، وانتظارها أيضاً. ومن الأفضل قضاء وقت أطول إن تمكنت من ذلك.

سيدهشك حجم التأثير السحري الذي يمكن لتلك الدقائق العشر أن تحقّقه رغم أنّها كلّ ما تستطيع أن تمنحه للأطفال من جدولك اليومي المضغوط. من عمر السادسة إلى الثانية عشرة، قد لا يحتاج الأطفال إلى تخصيص وقت ثابت تقضيه معهم يومياً، ولكنهم سيستفيدون أكثر من قضاء نصف ساعة معهم أسبوعياً على الأقل.

وبشكل عام، يختلف تقدير معدّل وحجم الوقت المخصّص للأطفال من أسرة إلى أخرى. وقد يقضيه الأبناء مع أبويهم في تناول الكعك والحليب والمشاركة بعد انتهاء اليوم الدراسي. وقد يكون ساعة يقضونها معاً في عطلة نهاية أسبوع، فالمهم هو أنّ الأطفال والتلاميذ يفضلون أن يعرفوا متى يستطيعون الاعتماد على الوقت الذي يخصّسه الآباء والمعلمون لهم.

وهناك أسباب كثيرة تجعل الأطفال يتحمسون وينتظرون الوقت الثابت المخصّص لهم:

1. هم يشعرون بالانتهاء والاهتمام حين يعتمدون على الوقت الذي يخصّسه الآباء ويستثمرونه فيهم.

2. يتذكّر الأبوان بفضل الوقت الذي يخصّصانه لأطفالهما أنّهما أنجبا أبناءهما في المقام الأول كي يستمتعا باللعب واللهو والبقاء معهم.

3. حين يكون أحد الأبوين مشغولاً ويطلب الأبناء منه الاهتمام بهم، يكون أسهل عليهم تقبّل مسألة أنّه ليس لديه الوقت الكافي الآن، وأنّه بالتأكيد يتطلّع إلى قضاء الوقت المخصّص لهم معهم في الموعد المتفق عليه.

والآن، يمكنكم حقاً اعتبار كل ما ذكرناه سابقاً غيضاً من فيض يُمكن تعلّمه وتطبيقه في إطار منهجيّة الانضباط الإيجابي لسلوك الأطفال. ويعتبر البرنامج برمته عوناً للآباء والمعلمين التواقين إلى التربية الإيجابية. مثل هذه الدروس قابلة للرسوخ فلا يُمحي أثرها بعد تعلمها وتطبيقها، وهي حجر الأساس في تنمية مهارات: التحكم في النفس، وحسّ المسؤولية، والتعاون، وحل المشكلات، وغيرها من السلوكيات الإيجابية. جربوها واكتشفوا مدى فاعليتها في تغيير مجرى حياتكم وتحسين علاقاتكم بأطفالكم وتلاميذكم؛ في البيت والمدرسة، وفي كل زمان ومكان.



ملخصات لكتب عالمية تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

كيف نربي أبناء مستقلين في عالم مملوء بالمدللين

سبعة محاور لبناء جيل من الشباب القادر

تأليف:

هـ. ستيفن جلين

جين نيلسن



تحديات عالمنا المعاصر

بكل المقاييس يعتبر عالمنا اليوم أفضل بكثير مما كان عليه قبل ثلاثة أو أربعة عقود. ومع ذلك، ورغم توافر فرص النجاح والإنجاز أكثر من السابق فإنَّ جيل الناشئة اليوم يبدو أقلَّ تأهيلاً لاقتناص الفرص المتاحة مقارنةً بأجيال الآباء والأجداد. فمن الواضح أنَّ بعض القيم الجوهرية التي ساعدتنا في الماضي بشكل كبير، باتت غائبة أو غير راسخة تماماً لدى نسبة كبيرة من الشباب.

اليوم، يبدو وكأنَّ الأطفال يفتقرون إلى الإمكانيات التي تؤهلهم للأداء والتنفيذ بشكل فعال. ولأننا نعيش في عالم يوفر إمكانيات غير مسبوقة، فإنَّ التحدي يكمن في مساعدة هؤلاء الناشئة على الاعتماد على أنفسهم من خلال التحفيز والمهارات التي كنا نعتبرها عناصر أساسية للنجاح في جيلنا والأجيال التي سبقتنا. ومن ثمَّ صارت مهمتنا أن نسلح أطفالنا بالإمكانيات المطلوبة التي لم تُعد تُكتسب تلقائياً عبر ممارسات حياتنا اليومية. وهذا هو التحدي الذي نعتبره صعباً ومشوقاً في نفس الوقت.

محاوَر البناء السبعة

عبر «إريك هوفر» عن التحدي الذي نواجهه مربيين ومعلمين في قوله: «في

أوقات التغيير يحظى الشغوفون بالتعلم بمستقبل أفضل، أمّا مدعو الثقافة فإنهم يبقون فقط مؤهلين للتعامل مع عالم لم يعد موجوداً. وعبر دراسة خصائص الشغوفين بالتعلم، تعرّفنا المفاهيم والمعتقدات التي نسميها «المحاور الأساسية» والتي تتشكل من خلال ثلاث عمليات للإدراك الحسي وفهم العالم، وأربع مهارات أساسية تجعل الناس فعّالين بشكل متكامل. وهذه المحاور السبعة هي: الإدراك الحسي للإمكانات الشخصية، والإدراك الحسي لقيمة الذات، والإدراك الحسي لتأثير الإنسان في حياته، فضلاً عن مهارات: التواصل مع الذات، والتواصل مع الآخرين، والتنظيم، وتقدير المواقف في الحكم على الأمور.

من الصعب أن تكتسب الإحساس بالمعنى والهدف والأهمية من دون أن تلعب دوراً مؤثراً في الحياة، فهذه الأحاسيس تنبع من إدراكك لحاجة الآخرين إليك، ومبادرتك إلى مساعدتهم في أهم جوانب حياتهم.

التطبيق العملي للإدراك الحسي

الإدراك الحسي هو الاستنتاجات التي نصل إليها حول ذاتنا وحياتنا من خلال تدبرنا للتجارب التي مررنا بها. فلكي تستطيع العمل بفاعلية مع الناس يجب أن تدرك خمس سمات لعمليات الإدراك الحسي.

1. عمليات الإدراك الحسي هي المحرك الرئيس للمواقف والتحفيز والسلوكيات. فإذا اعتقدنا أنه بإمكاننا فعل شيء ما، فإننا نفعله. وإذا اعتقدنا أنه ليس بإمكاننا فعل شيء ما، فلن نفعله.

2. تنتج عمليات الإدراك الحسي عن أربعة عناصر هي: الخبرة، والإدراك، والتحليل، والتعميم. ويجب أن تمرّ عملية التعلم بالمستويات الأربعة التالية إذا كان هدفها تغيير الصورة التي نرى بها العالم بشكل دائم:

* الخبرة وتأتي بأشكال وأنواع عدّة.

* الجوانب التي ندرك أنها مميزة في هذه الخبرة.

* تحليلنا المعتمد على إدراكنا لسبب تميز هذه الخبرة.

* تعميمنا النابع من إدراكنا الفريد للقيمة المستقبلية التي تحملها لنا هذه الخبرة.

3. عمليات الإدراك الحسي تراكمية. أعد قراءة كتاب للمرة الثانية ولاحظ كيف تتشكّل لديك وجهات نظر جديدة حول مضمون الكتاب بعد القراءة الثانية. وبنفس الأسلوب، فإنّ عمليات الإدراك الحسي تُنتج لنا معاني جديدة كلّما نضح تفكيرنا.

4. عمليات الإدراك الحسي فريدة. نحن نفتقد إلى الدقة والموضوعية عندما نقول: «أنا أعرف ما تقصده تماماً»، لأنّ معرفة ما يقصده شخص آخر مستحيلة حيث إنّ الإدراك الحسي يختلف من شخص إلى آخر مثلما تختلف بصمات الأصابع.

5. يجب دعم عمليات الإدراك الحسي من أجل تغييرها. فعندما يواجه أحد الأشخاص تحدياً في بيئة لا يشعر فيها بالدعم، فإنّ كلّ طاقته تتجه نحو الدفاع عن نفسه، بدلاً من توجيه هذه الطاقة نحو التعلّم ثم التغيير.

نعتقد في بعض الأحيان أنّ ما نراه يحدّد ما نفكر به، إلا أنّ العكس هو الصحيح.

ترسيخ الإدراك الحسي للإمكانات الشخصية

يجد الأطفال في عيون وسلوكيات أولياء أمورهم ومعلّمهم مراًيا يكتشفون من خلالها أنفسهم. وهذا مبدأ رئيس في مساعدة الأطفال على رؤية أنفسهم كأشخاص مؤهلين. فمن السهل على الأطفال أن يحظوا بتجارب إيجابية فيما يتعلّق باكتشاف الذات عندما يقضون قدراً من الوقت مع أشخاص يعتبرونهم مؤهلين ويعاملونهم على هذا الأساس.

ولأنّ الأطفال مجبولون منذ الصّغر على التعلّم والتطبيق، فقد يرون أنفسهم مؤهلين في سنّ مبكرة جداً. فمثلاً قد يطلب «ماجد»، وهو ابن ثلاثة أعوام، من والدته أن تتركه يساعدها، وقد يعلن عن رغبته بحماس فيقول: «أنا سأفعل ذلك».

فترد والدته: «لا يا صغيري، أنت ما زلت صغيراً. اذهب والعب أو شاهد التلفاز». بهذا الأسلوب تبدأ الأم في إضعاف شعور ابنها بالأهليّة في سنّ مبكّرة وتكون قد علمته درساً سلبياً. فعندما يبلغ سن العاشرة ستخاطبه أمه: «تعال وجّهز طاولة الطعام.» لكنه سيجيبها: «أنا مشغول يا أمي في اللعب مع أصحابي ومشاهدة التلفاز.» ورغم ذلك قد لا تدرك الأم أن ابنها لا يمارس إلا ما درّبتّه هي عليه.

الحواجز والأبنية

هناك خمسة سلوكيات يأتيها البالغون تجاه الأطفال، فتضعف لديهم الثقة بالنفس، وتقلل الألفة والثقة بينهم وبين الكبار، وتوحي بالاستهانة بالأطفال وإمكاناتهم. وتحول تلك الحواجز دون تنشئة أطفال مؤهلين.

الحاجز الأول: افتراضات تحجّم القدرات

الافتراضات الصحيّة تفتح الباب أمام جميع الخيارات. ولكن حين نتبنى افتراضات مقيّدة لقدرات الطفل، فإننا نتجاهل السّمة الأفضل على الإطلاق لدى كل بني البشر؛ ألا وهي القدرة والرغبة في التعلّم والتغيير. فمن خلال الافتراضات المقيّدة للقدرات نقول لأبنائنا: «لن نسمح لكم بالنمو والتعلم.»

البناء الأول: التحقّق

حين نفترض أنّنا نعرف مسبقاً رد فعل الطفل ونقول له: «لم أخبرك لأنني أعرف أنّك ستزعج»، فإنّ هذا الافتراض يجعله يشعر بالإهانة، والغضب والإحباط. والبديل البناء هو أن نقول له: «تعال نجرب معاً» أو «أرني كيف ستتعامل مع...». فهذا الأسلوب يمنح الطفل فرصة التعبير عن ذاته واختبار إمكاناته وتعزيز مدركاته.

الحاجز الثاني: الإنقاذ أو التبرير

يُسمّى الأشخاص الذين يتدخلون بسرعة للأداء نيابة عن الآخرين منقذين أو

مساعدين. فهم ينقدون الآخرين ويثبتون عدم أهليتهم للفعل والأداء، إلا أنهم يجبرونهم أيضاً على الثبات على هذه الحال والأداء بنفس المنوال. فهُمْ يخاطبونهم دائماً بعبارات مثل: «هذا ما حدث»، أو «هذا ما عليك فعله لتصلح ما حدث وهذه العبارات تعني ضمناً: «أنت ضعيف». ومثل هذه اللغة المحبطة تحرم الطفل من إدراك مدى أهليته وأهميته.

البناء الثاني: الاستكشاف

عندما نشجع الآخرين، أو نمنحهم الحق في الممارسة والتجريب، فإن الأسئلة هي أفضل طريقة لمتابعهم وتغذية مدركاتهم. يمكننا سؤالهم: «ما رأيك فيما حدث؟»، «ماذا تعلمت وكيف يمكنك التصرف بطريقة مختلفة في المستقبل؟». وبهذا فإننا نرسخ إيمانهم بقدرتهم على اكتساب المهارات وتجربة أشياء جديدة والنمو من خلال حل مشكلاتهم بأنفسهم.

الحاجز الثالث: التوجيه

من السهل علينا أن نتدخل ونعلم الأطفال كيف يؤدون بطريقتنا بدلاً من تشجيعهم على المشاركة، وتقبل أيّ أخطاء يرتكبونها في رحلة التعلم. فالبشر بطبيعتهم مخلوقات تعشق الاستقلال والتفرد، ولذا فهم يتطلعون دائماً إلى الاحترام والتقدير. أما حين نوجههم بشكل مبالغ فيه ونتدخل فيما هو غير ضروري، فإننا ننمّي لديهم حس المقاومة والسلوك السلبي العدواني.

البناء الثالث: التشجيع بالتقدير

عندما تدعو الآخرين إلى المساهمة، فإنهم يرحبون ويستجيبون في معظم الأحيان. أما الأطفال، فإنهم يشعرون بتشجيعنا لهم ويستجيبون فوراً حين نقدرهم ونصغي إليهم ونجعلهم يدركون أن الأخطاء هي فرص للتعلم، وليست إخفاقات دائمة. فهم ينضجون حين يحاولون ويؤدون وليس حين ينصاعون ويدعون.

الحاجز الرابع: توقع واطلب الكثير في وقتٍ قليل

التوقعات المبالغ فيها من الأبناء رائعة ما دامت تمثل فرصاً واحتمالاتٍ وترافقت مع الصبر والتفاؤل والانتظار. أمّا عندما تصبح التوقعات معايير صارمة، ونربط بين تحقيقها وبين تقبلنا لهم، فإنها تتحول إلى شروط تعسفية محبطة ومدمرة.

البناء الرابع: الاحتفال

يتجاوب الأطفال مع المحفّزات الخارجية. فعندما نحتفل بشكل سريع بأيّ خطوة صغيرة يخطونها فإننا نحصل على نتائج كبيرة. فالاحتفال هو اعتراف بحدوث تقدّم ملموس يستحق التقدير والإشادة. كما أن مدة الاحتفال وتوقيته من الأمور المهمة جداً. إذ ينبغي أن يكون فورياً وبسيطاً ومعتدلاً، من دون ردود أفعال صاخبة.

الحاجز الخامس: لغة الكبار

تُستخدم لغة الكبار حين ننسى أننا كنا أطفالاً، فتتوقع من الطفل أن يتخطى مرحلته العمرية، ونطالبه بأن يفكر ويتصرّف ويرى ويدرك ويعمل بطريقة البالغين. وتأتي هذه اللغة على شكل عبارات مثل: «لماذا لا يمكنك أن تفعل ذلك؟ متى ستكبر؟ هل فعلت ذلك؟ ألن تفعل ذلك؟ هل أنت كذا (...)? وهذا الأسلوب سلبي لأنه يعني أننا نطلب من الطفل قراءة ما يجول في أذهاننا، وحين يعجز عن التفكير والرؤية بطريقتنا، يشعر بأنه غير مقبول طبقاً لمعاييرنا. فهذه اللغة تتجاهل تفرّد الإدراك الحسي لدى كل فرد منا، ولذا فهي تسبب الإحباط.

البناء الخامس: لغة الاحترام

تتمثّل لغة الاحترام في عبارات مثل: «ما رأيك في...؟» أو «دعني أتأكد من أنّني أفهمك بوضوح» فهذه اللغة تحترم الأبعاد الخمسة للإدراك الحسي لأنها

تستخدم أسئلة: «ماذا؟» و«أين؟» و«متى؟» و«كيف؟» و«بأي طريقة؟» فتوقّر الطفل، وتُظهر احترام وتفرد الإدراك الحسي لكل فرد.

دعم الإدراك الحسي للأهمية الشخصية

يرتبط ثاني المحاور بأعظم حاجة كامنة في الوجود الإنساني. وتتكون تلك الحاجة من عنصرين: أن تجد معنى للحياة، وأن تستوعب وتجرب أهميتك الشخصية.

ترسيخ الإحساس بالمعنى والهدف

اليوم، ومع ضبابية التقاليد وتعقد البنیان الأسري، علينا مساعدة النشء على الانخراط في تجارب ترسيخ الشعور بقيمة الحياة وقيمها. أقصر الطرق إلى ذلك هو إرشاد الشباب إلى الأنشطة التي تنمي إحساسهم بمعنى الحياة وغايتها. فقد أظهرت الأبحاث أنّ تدريس الشباب للنشء يُعد مكسباً للمعلّمين مثلما هو مكسب للمتعلمين، وذلك بسبب شعور الشباب بأنهم يلعبون دوراً إيجابياً في الحياة وأنهم يساعدون من يحتاجون إليهم. فعندما تُطلب مساهمات الآخرين، فإنهم يعربون فوراً عن رغبتهم وقدرتهم على العطاء، فينمون وتتبلور شخصياتهم بإيجابية لأنهم يلعبون أدوراً حيوية. والقاعدة البديهيّة هنا بسيطة: من يساعد الآخرين يكتسب الإحساس بالكرامة واحترام الذات، وهذه واحدة من أهم سمات الإنسان المعطاء والمنتج.

النقاش ليس مجرد كلمات

ما نعنيه بالنقاش والحوار هنا ليس مجرد تبادل كلمات. الحوار لا يحدث ولا يكتمل إلا مع التبادل الهادف لحالات الإدراك الحسي في مُناخ من الدعم والأمان والتفاهم، حيث يمكن لإيحاء رأس أو لحظة صمت أن توصل الرسالة وتعبّر عما يدور في النفس من مشاعر إنسانية فياضة. ويمكن للحوار أن يتقوّل بأساليب لا حصر لها إذا ما تناقشنا بعقول مفتوحة وتقبلنا كل الاحتمالات. بإمكاننا مثلاً أن ندعم الحوار عندما نتوقّف عن طرح الأسئلة ذات الإجابات المغلقة مثل:

«هل كان يومك جيداً؟ وطرحنا أسئلة مفتوحة مثل: «ماذا حدث معك اليوم؟» فبعض الأطفال يحبون التحدُّث كثيراً، بينما يفضِّل بعضهم الآخر الاقتصاد في الإجابات وتأتي ردودهم على قدر التساؤلات. وفي كل الحالات فإن النقاش الإيجابي هو ما يمكن الطفل ويفسح له مساحات مرنة للأخذ والعطاء، سواء تم بشكل مباشر أو بالإيجاء.

نقد الطفل ومدحه دون سبب محدد

هذا الأسلوب يعلم ويدفع الطفل إلى أن يعمل كي يلقى استحسان الآخرين، وليس من أجل اكتساب الرؤية والإدراك، وقد يجعله ينظر إلى أخطائه وكأنها تنتقص من قيمته وتجرح شخصيته. فلا يشعر الطفل بأهمية ما يفعله حين يُوجَّه له المدح من دون سبب محدد. والعكس صحيح عندما يستحق الثناء ويناله لأسباب واضحة له ولذويه ومعلميه. فهناك فرق بين أن تُذيل ورقة التلميذ بكلمة «رائع»، وبين أن تذيِّلها بالتعليق الواضح التالي: «لقد أحببت فعلاً الطريقة المنظمة والسلسلة التي صُغت بها موضوعك». فمثل هذا التعليق المحدد يشكل دعماً حقيقياً للطفل لأنه يجذب انتباهه إلى قدراته الخاصة والمميّزة.

كي نساعد الأطفال على النموّ واكتساب الأدوات الضرورية للنجاح في الحياة، علينا أن نخبرهم تحديداً بالأشياء التي أبلوا فيها بلاءً حسناً. وأن يكون تعليقنا على أدائهم انعكاساً للمقاييس المحددة التي نحكم بها عليهم، وأن نصرح لهم بأننا ندرك بالفعل الأشياء التي أجادوا العمل عليها وتميزوا فيها.

دعم إدراك الطفل حول تأثيره في إثراء حياته

يتضمّن المحور الثالث إدراك الفرد الحسي أن أفكاره واختياراته وأفعاله تؤثر بالفعل في مجريات حياته. فمن السمات المشتركة بين من يميلون إلى التورط في المشكلات هي اعتقادهم أن قدرتهم على التحكم فيما يمرُّون به في حياتهم محدودة أو معدومة. من الناحية العلمية، يوصف هؤلاء الأشخاص بأنهم يعيشون

ويتصرفون بعقلية الضحية، وأنهم يعانون من الاعتقاد في الدور الكبير الذي تلعبه المؤثرات الخارجية في حياتهم، ويعمدون إلى تضخيم هذا الدور؛ أي إنهم يعتبرون أنفسهم ضحايا لا حول لهم ولا قوة إزاء الأحداث الخارجية التي تدور وتثور من حولهم.

وغالباً ما يسلك هؤلاء الأشخاص في حياتهم أحد المسارات الثلاثة التالية:

1. إمّا أنهم يشعرون بإحباط مستمر بسبب فشلهم في الوصول إلى السعادة والنجاح في العالم الخارجي.
2. أو يقضون حياتهم في الركض دون توقف على أمل أن يصلوا يوماً ما إلى مرحلة السعادة والرضا.
3. أو يعيشون حياة متمردة ويسعون إلى الشعور الزائف بالسيطرة.

وعلى العكس، فإن من يملكون شعوراً قوياً بالتأثير في مجريات الأمور يشعرون بأن لديهم قدرات داخلية ومواهب فريدة تساعدهم على التحكم في حياتهم، وأنهم قادرون وجديرون بامتلاك حس المسؤولية. ولذلك نجد تجاربهم وسلوكياتهم تنعكس إيجابياً في قراراتهم واختياراتهم الشخصية.

المسؤولية بكل بساطة هي القدرة على التعامل مع المواقف والتعلم منها

تنمية قدراتهم على التحكم في حياتهم

هناك كثير من الأفكار والنظريات التي يمكن أن تساعد الأطفال على تنمية قدراتهم الداخلية والتحكم في حياتهم. فما دمنا نريد أن ننمي لدى أطفالنا الشعور بأنه يمكنهم السيطرة على حياتهم، فعلينا - أولاً وقبل أي شيء - أن نكون صادقين معهم وأن نعني حقاً ما نقوله. ثم علينا أن نراقب تصرفاتهم، وأن نتخيل، ثم نرسم حدوداً منطقية لسيطرتهم على حياتهم، على أن نحترم المعايير والأسس التي بنينا عليها قراراتنا بشأن هوامش الحرية التي سنمنحها لهم. كما

يجب أن نتجنب التهديدات أو الوعود التي لا يمكننا تحقيقها. وعندما نلتزم بوعودنا لهم، وننفذها بأمانة وأريحية، ونشرح لهم بوضوح الحدود والخطوط التي تُوَطر سلوكياتهم، فإننا نمنحهم فرصاً أفضل لإدراك الكيفية التي يترتب ويُبنى بها عالمهم. فإدراكهم للعالم هو ما يشجّعهم على الإدراك الحسي لذواتهم ولقدراتهم المتاحة للتأثير في مجريات حياتهم.

ومن النتائج المباشرة والمهمة لعملية وضع حدود لسلوكيات الأطفال؛ تحديد مسؤوليات وواجبات وحقوق وامتيازات الطفل داخل المنزل، بهدف دعم إدراكه الحسي للتحكم الذي يتمتع به بشكل أكبر. حيث يعتمد إحساس الأطفال بسيطرتهم على حياتهم على إدراكهم للعلاقة الوثيقة بين الأسباب والنتائج. ولهذا فمن الضروري أن نسمح لهم بتجربة عواقب أفعالهم.

ويخشى الكثير من الآباء والمعلمين التخلي عن طرقهم المتسلطة والمتحكّمة لأنهم يؤمنون بأنّ البديل الوحيد لتلك السيطرة هو التسبب اللامسؤول. أمّا من يخشون التخلي عن التسبب اللامسؤول، فهم يظنون أنّ البديل الوحيد له هو التعسف والعنف.

إلا أن الأفكار التي نناقشها هنا تعتمد على التعامل مع الأطفال بصرامة مصحوبة بالكرامة. حيث تُمكن هذه المعادلة الوالدين من الحفاظ على سيطرتهم ومسؤولياتهم، ولكنها سريعاً ما تجعل الأطفال يشاركون في كليهما. ومن خلال هذه العملية يتحقق هدفان: الأول هو تطوّر عمليات الإدراك الحسي المحورية لدى الأطفال ونمو قدراتهم، والثاني أن عملية التربية والتعليم تصبح أسهل بكثير على المدى الطويل.

الأطفال الذين يُمكنهم تقييم مشاعرهم واختيار ردود أفعالهم والاستجابة لها، بدلاً من الانفعال بها؛ يستطيعون تحقيق أهدافهم وبلوغ غاياتهم في عالمنا المملوء بالتحديات.

دعم وترسيخ مهارات إدارة الذات

يساعد المحور الرابع الأطفال على تطوير مهارات شخصية قوية تمكّنهم من التعامل مع مشاعرهم وأفكارهم وانفعالاتهم الداخلية بأساليب تزيد من استمتاعهم بالحياة وتسهم في نجاحهم. وهناك ثلاث مهارات للتواصل مع الذات، وهي المسؤولة عن إدارة حياتنا العاطفية والشعورية وتضم: تقييم الذات، والتحكّم في النفس، والانضباط.

تقييم الذات

هو القدرة على إدراك المشاعر الشخصية وتفسيرها والاعتراف بها مثل: الإحباط والفرح والسعادة والحماس والحب. ويتلخّص تقييم الذات في الإجابة عن الأسئلة التالية: «ما أفضل نتيجة أرغب في تحقيقها من خلال هذه التجربة؟ وكيف أود أن أشعر حين ينتهي هذا الأمر؟».

التحكّم في النفس

وهو القدرة على اختيار الاستجابة الملائمة لشعورٍ ما من بين عدد من السلوكيات المحتملة. وتتطلّب مهارة التحكّم في النفس الاعتراف بأنّ المشاعر لا تسبّب الأفعال، أي إنّ المشاعر ليست سوى مشاعر فحسب. أمّا الأفعال فهي نتاج القرارات التي يتخذها العقل بشأن استجابته لهذه المشاعر. ومن الطرق الفعالة لممارسة التحكّم في النفس تقييم الطفل لسلوكه السابق. حيث يكتسب الأطفال مهارة التحكّم في النفس عندما يتعلّمون كيف يدركون العلاقة بين المشاعر والأفعال، وبين الأفعال والنتائج. والهدف هنا أن يدركوا مشاعرهم وأفعالهم وتجاربهم، لكي يفعلوا شيئاً مختلفاً في المستقبل من أجل الوصول إلى نتيجة مختلفة.

اطرح الأسئلة التالية بلطف على الأطفال الصغار: «بماذا كنت تشعر؟ ماذا

فعلت؟ ما الذي حدث؟» فقد صُممت هذه الأسئلة لمساعدة الأطفال على تفسير تجاربهم. أمّا الأطفال الأكبر سناً، فيمكن تشجيعهم على التعبير عن إدراكهم لمشاعرهم وسلوكياتهم والعلاقة التي تربط بينها. ويمكنك أن تعرف أن الأطفال جاهزون لإسباغ ما تعلموه على المستقبل حين يتوقفون عن طرح أسئلة مثل: «هل اليوم السبت؟»، ويكتسبون القدرة على إدراك أن «يوم السبت بعد ثلاثة أيام». وفي هذه المرحلة يمكنك البدء بطرح أسئلة عليهم مثل: «حين تشعر بكذا، ماذا يمكنك أن تفعل، وما الذي قد يحدث؟».

الانضباط

هو نتيجة لتقييم الذات والتحكّم في النفس استجابة لموقفٍ ما. ويتحقق حين يستطيع المرء تنحية سلوكياته التي ينتج عنها الإشباع المؤقت من أجل تحقيق هدف تم اختياره مسبقاً. ولا يستطيع الأطفال تحت سنّ السابعة والثامنة تحقيق الانضباط. ومن غير المعقول أيضاً أن نتوقّع منهم التحكّم في مشاعرهم ودوافعهم. ولكن يمكننا تعليمهم عواقب التخلّي عن المشاعر، من غير أن نتوقّع منهم أن يدركوا جملاً كهذه: «على الرغم من رغبتني في تأجيل الخلاف مع فلان، إلا إنه كان من الأفضل أن أنتظر وأفكر ثم أناقش الأمر». ومع نمو الطفل وتجاوزه الثامنة من العمر، تكون إجابة كهذه ممكنة.

ترسيخ مهارات التواصل مع الآخرين

يعتبر تعلم وإجادة التواصل والتفاعل والتعامل من أصعب وأهم الصراعات التي يجب على كل إنسان أن يجتربها ويخوضها في مطلع حياته. ولهذا فإن عجز الصغار عن إجادة هذه المهارات يجعلهم عاجزين عن الاندماج مع أقرانهم والانسجام مع عالمهم. فالأطفال الذين يشعرون بأنهم غير مفهومين وغير مُقدّرين يعيشون حالات من الإحساس بالضعف والعدوانية والغضب.

* مهارات التواصل الاجتماعي الفعّال

- * الاستماع: إدراك ما يقوله الآخرون وفهمهم وتصور منظورهم.
- * التواصل: تبادل الأفكار والمعلومات والطرائف مع الآخرين.
- * التعاون: العمل مع الآخرين لتحقيق هدف مشترك.
- * التفاوض: تسوية النزاعات بالبحث عن حلٍّ وسَطٍ يحقق مصلحة الطرفين.
- * المشاركة: ضمُّ الآخرين إلى تجاربنا وأنشطتنا.
- * التعاطف: جعل الآخرين يشعرون بأننا نتفهَّم مشاعرهم وندرك احتياجاتهم.

مفاتيح تطوير مهارات التواصل لدى الأطفال

1. الكلام باحترام: تُعدُّ القدرة على إعادة صياغة الكلام بأسلوب أفضل واستخدام عبارات تبدأ بـ «أنا» من أهمِّ أدوات الاستماع الفعَّال التي تمكَّننا من إدراك الرسالة المقصودة بشكل دقيق.
2. عند التعامل مع الأطفال عليك أن تتقن مهارات الاستماع والتعاطف والتفاوض.
3. من المهم أيضاً أن تبدع في ابتكار مواقف تحفز الطفل إلى ممارسة هذه المهارات، وتجعله يراقبك وأنت تتحلى بالصبر وتبتهج للنجاح، وتكرر المحاولة بعد الفشل.

دعم وترسيخ المهارات التلقائية والنظامية

تتكوَّن المهارات النظامية أو التلقائية من: إدراك العلاقة بين الأسباب والنتائج، واكتساب حسِّ المسؤولية، والتكيُّف، والمرونة. إذ يُعدُّ إدراك العلاقة الوثيقة بين الأسباب والنتائج أمراً ضرورياً في إطار الحياة اليومية من أجل تحديد الأهداف وتحقيقها. ولتحديد هدفٍ ما، على الطفل أن يفكر في توقُّع النتائج المحتملة، والعلاقات المتضمَّنة، والخطوات الواجب اتباعها بشأن العلاقات المركبة وتأثيرها في الهدف المراد تحقيقه.

كما يعتبر اكتساب حس المسؤولية جوهر المهارات المنطقية والنظامية. ونقصد بحس المسؤولية تلك القدرة على تعرّف العناصر المترابطة بالبيئة والتصرّف إزاءها بشكل ملائم. فالشخص المسؤول يستوعب العلاقات المتبادلة بين العناصر والمبادئ التي تكون عالمه، كما يملك القدرة على التعامل معها بفاعلية.

ويُعدُّ التكيّف، وهو المهارة النظامية الثالثة، من أقوى القدرات المرنة التي تؤمّن البقاء والمحافظة على الجنس البشري. فالنضج هو المرحلة الحياتية التي تمكننا من إدارة جوانب شخصيتنا المتعددة بشكل إبداعي. وحين نصل إلى تلك المرحلة، نكون قد تعلّمنا مهارة التكيّف التي تؤهلنا لاختيار الجانب المناسب من شخصيتنا في موقف ما، وظرف ما. في حين يعتقد الأشخاص غير الناضجين أنّهم يملكون شخصية أحادية وخطية وذات وجه واحد وعليهم أن يتعاملوا من خلالها مع جميع المواقف. ولذا فهم يتجاهلون تعليقات الآخرين، ويفشلون في توقع عواقب سلوكياتهم، ولا يتعلّمون كيف يتكيّفون بفاعلية من دون تقديم تنازلات تكون تكاليفها باهظة على المدى البعيد. وهكذا فإن المرونة تعني القدرة على الانحناء حتى تمر الرياح وتهدأ العواصف في ظل الأوضاع المعقدة.

لتنمية المهارات التلقائية لدى الطفل

1. تجنّب الشدّة والتحكّم الزائد. يكمن أحد عيوب التحكّم في الطفل، الذي يقوم على سياسة الثواب والعقاب في أنه يتسبب في تقليص مستوى تفاهمه مع الآخرين، وذلك بسبب الاعتماد على المثير والاستجابة وحدهما. فالطفل المبرمج على مثل هذا المستوى من الشدّة لا يملك سوى خيارين: إمّا الطاعة أو التمرد.

2. تجنّب التسبب اللامسؤول والاستقلالية المفرطة. يحول التسبب اللامسؤول دون أن يتحمل الطفل عواقب تصرّفاته.

3. عدم ربط التعبير عن الحبّ والاحترام والاهتمام بسلوكيات الأطفال، وذلك بأن نفرّق بين الأفعال والأشخاص، ونتجنّب استخدام الحبّ والمدح والاستحسان كمكافآت.

4. إنشاء بيئة مترابطة منطقياً لتكُلّل قراراتنا المتفق عليها بالتعامل مع الطفل، وتتوجها بشعور يصون كرامته، رغم أنه يتسم بالصرامة والاحترام.

5. كن واضحاً. قل ما تقصد واقصد ما تقول.

6. حافظ على كرامة الطفل. تجنّب إظهار غضبك أو أيّ مشاعر سلبية للطفل. كن الفعل وليس رد الفعل. واختر أن تتعامل مع كل الأمور وأنت في أفضل حالاتك وليس في أسوأها.

7. علم أطفالك باحترام. وضح لهم عواقب أفعالهم بدلاً من أن توضح لهم الإجراءات التي اتخذتها لمعاقبتهم.

دعم وترسيخ مهارات تقدير الأمور

تتطلب المهارات التقديرية تطبيق الأفكار المجردة على الحياة الواقعية. وهذا المحور يساعد الأطفال على تنمية مهارات تقديرية قوية. فهو يمنحهم القدرة على تقييم المواقف فيما يتعلق بقيمتها العملية والأخلاقية، واتخاذ قراراتهم انطلاقاً من هذا التقييم.

«حسن التقدير مهارة مكتسبة والطريقة الوحيدة لتنميتها هي ممارستها».

أسس تنمية المهارات التقديرية

الحوار والتعاون

أدرك الفلاحون في الماضي أهمية تعليم أبنائهم إدارة شؤونهم العائلية والزراعية. إذ كان الفلاح يدرك أنه إذا أصابه مكروه، فإن بقاء عائلته سيعتمد على حسن تقدير أبنائه للأمور. لتأمل هذا الحوار بين فلاح وابنه:

* متى تُرانا سنَجُزُّ عُشْبَ الحقل يا بني؟ فيجيب الابن:

* طبقاً لخطتنا اليومية، فسوف نحصده بعد ساعتين يا أبي. فيسأله الأب:

* حسناً، ولكن ماذا عن السُّحب الرُّكامية التي بدأت تتلبد في الأفق؟! فينظر الابن إلى الأفق البعيد، ويرد:

* يا إلهي! كنت أنظر إلى الأرض لا إلى السماء. الأمطار الرعدية قادمة وستؤجل جزَّ العشب إلى أن تمر العاصفة وتجف الأرض!

كان الفلاح يدرك من واقع الممارسة العملية، وتحميل أبنائه كامل المسؤولية، أنهم يعرفون أن الأمطار تدمر العشب المحصود وتُفسده قبل أن يتحول إلى قش. وبتابع أساليب التدريب المهني الفعّال، فقد ترك ابنه يستنتج التقدير اللحظي المناسب للموقف، ويتخذ القرار انطلاقاً من مُعطيات الواقع، وليس استناداً إلى التوجيه الحرفي المباشر.

وفر للطفل فرصاً للعب الأدوار

المقصود بأخذ الأدوار أن نسند لأطفالنا دورَ صنّاع القرار ونتركهم يحاولون تطبيق معلوماتهم وخبراتهم ونظراتهم الثاقبة على موقف واقعي أو افتراضي.

اترك طفلك يجرب عواقب اختياراته

عندما يكتشف الصغار أنّ اختياراتهم تحدد النتائج سيشعرون بقوتهم وأهميتهم، وتتزايد ثقتهم بأنفسهم ويدركون أنّهم يملكون مقاليد الأمور في حياتهم. وبالتدريب، يبرعون ويمسكون بزمام الأمور.

شجّع طفلك على التفكير وطرح الأسئلة

أولّ متطلبات إصدار الأحكام هو معرفة الطريقة المناسبة لتحليل الموقف، وتحديد الأسئلة التي يجب طرحها لتحقيق رؤية ما. يحتاج الأطفال إلى المساعدة كي يستطيعوا تحديد العناصر الحاسمة والجوانب المهمة في موقف ما، والكيفية

التي ستؤثر بها في النتيجة. وبمجرد أن يتمكنوا من هذا التحليل، سيكونون قادرين على استخدام معلوماتهم ونظراتهم الثابتة وخبراتهم في تحديد ما سيفعلونه حيال هذا الموقف، وكل موقف.

الخطوات الثلاث لخلق جو تربوي صحي

1. إذا أخطأت في حق طفلك، فاعترف فوراً.
2. اعتذر للطفل؛ ليس فقط لإرضائه، بل لتعليمه أن الاعتذار سلوك إيجابي واجب.
3. عالج الموقف من خلال التعاون الجاد مع طفلك والبحث عن حل للمشكلة. يستجيب الأطفال لهذه الخطوات الإيجابية بشكل رائع. ورغم شعورهم بالغضب والامتناع تجاه كل من لا يُحسن معاملتهم، فإن الأطفال يسامحون كل من يعتذر لهم بسرعة، حيث يخلق الاعتذار جواً من الدعم الذي يستشعره الطفل ويبدأ بالبحث بشكل إيجابي عن حلول.

ثمن التغيير

ما الثمن الذي يمكنك أن تدفعه لكي تضمن نجاح أطفالك ليكونوا مسؤولين وإيجابيين في حياتهم، وينفعوا ذواتهم ويخدموا مجتمعاتهم؟ الثمن الوحيد الذي يمكن أن يدفعه الكبار لمساعدة الصغار هو تغيير مناهجهم التربوية في كل من المنزل والمدرسة. في البداية، قد تبدو بعض الأساليب والمهارات الجديدة غريبة وغير مألوفة. ولذا عليك أن تتوقع ذلك وألا تفقد رباطة جأشك. فمفتاح النجاح هو أن تتأقلم مع هذه الأفكار فتتعامل معها باعتبارها واقعية ومنطقية. لا سيما وأننا لا نطلب الكمال، لأن طبيعة الأطفال مرنة ومتسامحة، وهم سريعون في التكيف والتعلم والاستجابة للمواقف، لا سيما عندما يتفاعلون ويتعلمون من خلال الملاحظة والقدوة. ولهذا يكون من حقهم علينا، ومن واجبنا نحوهم أن نحسن من سلوكنا ونطور أنفسنا باستمرار في إطار سعينا إلى تشجيع وتحفيز أبنائنا على تطوير أنفسهم.



ملخصات لكتب عالمية تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

المبادئ السبعة للزواج الناجح

دليل عملي للعلاقات الزوجية الإيجابية

تأليف:

جون إم. جوتمان

نان سيلفر



هذا الكتاب نتاج بحوث معملية وعلمية ودراسات متعمقة في العلاقات الزوجية امتدت لسنوات طويلة. وعلى الرغم من إدراكنا لصعوبة دراسة «علاقات الزواج» وهي سلوك إنساني ذاتي وشخصي غير ملموس، فإننا اجتهدنا في تقديم مبادئ علمية وعملية قابلة للتطبيق على أرض الواقع. فلقد أخبرنا عددٌ كبيرٌ من القراء في العالم أنَّ الاستراتيجيات والمبادئ التي يطرحها الكتاب، قد حسَّنت، أو حافظت، أو أنقذت علاقاتهم وأسرهم. وقد وصلت إفادات راجعة متعددة من أزواج شباب وتقليديين، ومن مطلَّقين يبحثون عن مستقبل أفضل، وحتى من مستشارين في العلاقات الزوجية يعملون على مساعدة من يعانون من الاضطراب وعدم الاستقرار في حياتهم الزوجية.

وبكل بساطة نقول: كنا نطمح إلى الكشف عن حقيقة الزواج، وذلك بالإجابة عن أسئلة طالما حيرت الناس، مثل:

* لماذا يكون الزواج بهذه الصعوبة في بعض الأحيان؟

* ولماذا تفشل بعض العلاقات التي امتدَّت لسنوات طوال وتنفجر فجأة وكأنها قنابل موقوتة؟

* وكيف يمكنك المحافظة على حالة الاستقرار العائلية التي تعيشها، أو إنقاذ زواجك الذي بدأ فعلاً يواجه بعض المتاعب؟

لقد تمكنا أخيراً من الإجابة عن هذه الأسئلة، ولخصنا إجاباتنا في المبادئ السبعة التالية:

المبدأ 1: تقريب المسافات على خارطة المودة

لاحظنا أن كثيراً من المتزوجين يقعون في شرك العادة ذاتها، فلا ينتبهون إلى التفاصيل الحياتية الدقيقة لشريك حياتهم، وذلك حين لا يملك أحد شريكي الحياة أو كلاهما إلا تصوّراً سطحياً عمّا يُسعد الآخر، وما يحبّه، وما لا يحبّه، وما يخافه، وما يثير توتره؛ فقد يكون الزوج محبباً للفن الحديث، من دون أن تعرف الزوجة سبباً لهذا الشغف، ناهيك عن معرفة فنّانه المفضّل؛ وقد لا يتذكّر الزوج أسماء صديقات زوجته ولا زملاءها في العمل مثلاً، من دون أن يدرك أن علاقاتها الأخرى لا بد أن تتقاطع بشكل أو بآخر مع علاقاته.

الأزواج الأذكاء عاطفياً يألف بعضهم عالم بعض بصورة جادة، وهذا ما نسميه رسم خارطة المحبة والمودة الواضحة، وهو المصطلح الذي نستخدمه للتعبير عن ذلك الجزء من المخ الذي تخزن فيه المعلومات الحياتية والإنسانية التي تتعلّق بشريك حياتك، وهو ما يجعل كلاً من الزوجين يعرف أهدافاً ومخاوف وآمال الآخر في الحياة. من دون خارطة طريق للمودة والاهتمامات المتبادلة، لن تستطيع أن تعرف شريك حياتك معرفة كاملة؛ والإنسان الذي لا تعرفه بحقّ، لن تستطيع أن تُحبه بصدق.

من المعرفة لا ينبع الحبّ وحده، بل والصبر أيضاً، وهو العنصر الضروري لمواجهة تقلبات الحياة وحماية بنية الأسرة القوي، فالزوجان اللذان يملكان خرائط مودة توضح اهتمامات الآخر يبقيان جاهزين للتكيّف مع الأحداث المثيرة للضغط والصراعات. خذ على سبيل المثال، ولادة الطفل الأول. يتعرّض

سبعة وستون في المائة من الأزواج إلى انخفاض حاد في الرضا عن زواجهم عندما يصبحون آباء وأمّهات لأول مرة، في حين لم يشهد 33% من الأزواج مثل هذا الانخفاض. وفي الواقع يشهد أكثر من 15% من الأزواج تحسناً واضحاً في العلاقات الزوجية، وتتلاشى المشكلات - إن وجدت - بعد الإنجاب.

فما الذي يصنع الفرق بين هاتين المجموعتين؟ الأزواج الذين ازدهر زواجهم بعد الولادة يمتلكون خرائط محبة تفصيلية منذ البداية، ولقد حمت خرائط المحبة هذه زواجهم عند اندلاع الأزمة. ويرجع هذا إلى أن كلاً من الزوج والزوجة يعرف كل منهما أخبار وأحوال الآخر، فهما يعيان ما يشعر به ويفكر فيه كل منهما، ولم يخرجوا عن مسارهما، وإنجاب طفل بالنسبة إليهما هو حدث جديد وإيجابي في الحياة، وليس مفاجأة غير متوقعة، أو أزمة أسرية طارئة. وبالمثل فإن أي تغيير كبير، بدءاً من تغيير الوظيفة، أو تغيير مكان السكن، أو المرض، أو التقاعد يمكن أن يكون له التأثير ذاته، بل إن مجرد مرور الوقت والشعور بالملل يمكن أن يحدث تغييراً جذرياً في كيان الأسرة التي لا تملك خرائط طريق متبادلة. ومن ثم، فإنكما كلما عرف وفهم أحدهما الآخر أكثر، صار سهلاً عليكما أن تبقيا متصلين ومتكاتفين مهما دارت دوّامات الحياة حولكما.

وعلى الرغم من قوة هذه الخرائط، فإنها مجرد خطوة أولى، فالزوجان السعيدان في زواجهما لا يعرفان بعضهما «فقط»، بل يبنيان ويحسّنان هذه المعرفة بعدة وسائل مهمة. فهما لا يستخدمان خرائط المودة للتعبير عن فهم أحدهما للآخر فقط، ولكن للتعبير عن إعجابها أيضاً، وهذا هو المبدأ الثاني لإنجاح الزواج.

المبدأ 2: التعبير عن الإعجاب

يلعب الحبّ والإعجاب دوراً مهماً في العلاقات الإنسانية المثمرة، التي تدوم طويلاً. وعلى الرغم من أن الزوجين السعيدين في حياتهما قد يشعران بالتشتت في بعض الأوقات بسبب عيوب في شخصية كل منهما، فإنهما يحتفظان بشعور أن شريك الحياة يستحق الاحترام والتقدير، فهما يعتزان ببعضهما، وهو ما يعتبر

أمراً حيويّاً في الحفاظ على صحّة علاقتها واثقائها شرّ تقلبات الحياة، فإذا اختفى الإعجاب، تصبح إعادة إحياء العلاقة مستحيلة.

يتمثّل أفضل اختبار يمكن من خلاله معرفة ما إذا كان الزوجان يتبعان نظام إعجاب فعلاً أم لا، في معرفة كيفية رؤيتهما لماضيتهما، فإذا كان الزواج متعثراً، فلن يؤدي سؤال الزوجين عن وضعهما الحالي إلى استحضار الكثير من مشاعر المديح المتبادل بينهما، ولكن عندما تسألها عن الماضي، فستكتشف وهجاً كامناً لتوقّد المشاعر الإيجابية. ولكن في بعض حالات الزواج نجد جعبة الماضي خالية الوفاض، وفي مثل هذه العلاقات تكون الخصومة قد استشرت في النفوس، وطالت الماضي ودمّرت الذكريات الإيجابية لا سمح الله.

لكنّ الإعجاب يبقى هشّاً ما لم تظّل واعياً لمدى أهميته للصدّاقة التي تمثّل أساس أيّ زواج ناجح، ويتمّ هذا ببساطة بتذكير نفسك بالصفات الإيجابية في شريك حياتك، حتّى وأنّما تتصارعان وتعانيان مع عيوبكما، يُمكنك إنقاذ زواجك السعيد من السقوط في الهاوية، والسبب في هذا هو أنّ الإعجاب يعتبر علاجاً لعدم الاحترام. وعندما تحافظ على إحساس الاحترام المتبادل بينك وبين شريك حياتك، تقلّ احتمالات تصرّفك بسلبية معه أو معها حينما تختلفان.

ومع ذلك، فمن المحتمل أن يتراجع إعجابك إلى مستويات يمكن اكتشافها، كما يمكن إعادة إحياء هذه المشاعر من جديد، وفي هذه الحالة فإنّ مفتاح إعادة تنشيط الإعجاب هو التعمّد على البحث عن الصفات والتصرّفات التي يمكنك تقديرها في شريك حياتك، وبعد ذلك دع شريك حياتك يعرف أنّك لاحظت هذه الصفات، وأنّك ممتنٌّ لوجودها.

ابحث عن اللحظات اليومية الصغيرة، ولاحظ التصرّفات الإيجابية التي يسلكها شريك حياتك، ثمّ قدّم له تقديراً أصيلاً وحقيقياً، قل لها مثلاً: «شكراً لأنّك جعلت والديّ يشعرون بأنك فعلاً ابنتهما»، وقولي له: «أنا أقدر كونك شريك حياة مخلصاً ووفياً إلى هذه الدرجة». هل أنت ممن يفكّرون بسعادة في

شريك حياته حينها لا تكونان معاً؟ هل تتحدّث بفخر عن صفاته أو صفاتها الرائعة؟ هذه الأفكار تكوّن ما يسمّى «الاعتزاز»، وهو عنصر مهمّ من العناصر الأصيلة في نظام الإعجاب بين أيّ زوجين. والاعتزاز عادة ذهنيّة تقومان بها عند ابتعاد أحدهما عن الآخر خلال أيام العمل، وذلك بتعظيم أفكاركما عن صفات شريك الحياة الإيجابية، وتقليل التفكير عن الصفات السلبية، ومثل هذا التركيز النشط على مزايا شريك حياتك يسمح لك بتغذية العرفان بها لديك، بدلاً من الاستياء ممّا تفتقده.

لا يدرك عديد من الأزواج أنّهم يهملون تقدير كلّ منهما للآخر. بل ويقاوم بعض الأزواج فكرة البحث عن العرفان والتعبير عنه تجاه السلوك الإيجابي لشريك حياتهم، وذلك لأنّ بعضهم يرون أنّ إبداء التقدير يبدو متصنّعاً من وجهة نظرهم. إنّ اكتساب عادة إيجابية لا يغلّف العلاقة بالعسل، ولكنّه يعيد ضبطها على موجة أكثر واقعيّة. ومجرّد معرفة هذا يمكن أن يشكّل فرقاً لزوجين لم يكونا أصلاً متفائلين تجاه زواجهما.

المبدأ 3: نعم للتقارب، لا للتباعد

عندما يقرأ الزوج والزوجة الأخبار أو يشاهدانها معاً، أو يتحدّثان أثناء تناول الطعام، أو يشتركان في العديد من الأنشطة المتماثلة، فإنّهما يميلان إلى البقاء سعيدين، لأنّ ما يحدث خلال هذا التبادل القصير هو تواصل حقيقي بين إنسانين وليس فقط بين زوجين. إنّهما يتناغمان من خلال توجّه كلّ منهما نحو الآخر. والزوجان اللذان يفعلان هذا يحصدان ثقةً مشتركة، واللذان لا يفعلان ذلك يمكن أن يضلا طريقهما نحو التفاهم والوئام.

تبدأ خطوتكما الأولى في توجّه كل منكما نحو الآخر بأن تكونا على وعي بأهميّة هذه اللحظات في حياتكما، ليس فقط لرفع مستوى الثقة بزواجكما، ولكن لاستمرار إحساس كل منكما بالتوق نحو الآخر. بالنسبة إلى معظم الأزواج، فإنّ مجرد الظن بأنه لا يجب أن يتفاعلا بصورة يومية باعتباره أمراً مفروغاً منه، يمكن

أن يشكّل فارقاً ضخماً في علاقتها. ذكر نفسك دائماً بأن حقيقة أن كلاً منكما هو حقاً عونٌ للآخر أهم بكثير من قضاء أسبوع في إجازة شهر غسل جديد كل عام. فالعبرة هنا في الإدراك والنوايا، وليس فقط في الأفعال والأقوال.

ميزة التقارب في العلاقات الزوجية أن تطبيقه وتجربته أمر في غاية السهولة، لأنه لا يتطلّب سوى مبادرة بسيطة تقود إلى غيرها. كما أن توجّه كل منكما نحو الآخر يخضع لقانون التغذية الراجعة الإيجابية التي تشبه تدحرج كرة الثلج على سفح الجبل، حيث تبدأ الكرة صغيرة الحجم، وتكبر كلما طالت مسافة تدحرجها. وهذا يعني أن المبادرات البسيطة والاعتبارات الصغيرة يمكن أن تكون ذات معانٍ كبيرة؛ فليس ضرورياً أن تتوجّه نحو شريك حياتك بطريقة درامية لتؤثر في علاقتكما بعمق، لأن البداية تعني الكثير، ومع انطلاقها تبدأ الأمور في التحسّن تلقائياً.

التفاعل مع الحزن والخوف والغضب

بعد سنوات من دراسة وملاحظة سلوك الأزواج في الحياة الواقعية، اتضح لنا أنّ الأزواج السعداء يعيشون وفقاً لمبدأ أنّك «عندما تتأمّل يتوقّف العالم وأنصت لك». أما إذا وجد أحدهما أنّ التأقلم والتعاطف مع تعبير الآخر عن مشاعر الألم أصبح يمثل تحدياً بالنسبة إليه، فإنّ النصائح التالية يمكن أن تساعد على راب الصدع وإعادة المياه إلى مجاريها:

1. اعترف بصعوبة الأمر. الاعتراف لشريك حياتك بأنّ مواجهة المشاعر السلبية والاستجابة لها أمرٌ شاقٌّ عليك، يمثل خطوة أولى وضرورية. من واجبك في البداية فقط أن تجعل شريكك يعرف أنّك مستعدٌّ لمعالجة المشكلة، وهذا كفيل وحده بتحسين الموقف.

2. هدّئ نفسك. إذا شعرت بالارتباك تجاه مشاعر شريك حياتك، فاستخدم أساليب وطرق تهدئة الموقف وبث الطمأنينة التي سنوصي بها لاحقاً.

3. تذكر أن الهدف هو الفهم. لا تحاول حلّ المشكلة أو جعل مشاعر شريك

حياتك تهبط وتراجع أكثر مما يحتمل. تفاعل بإيجابية مع ما يعبر عنه شريك حياتك ودع الأمور تسير بشكل طبيعي.

4. استخدم أسئلة استكشافية ومفتوحة. تعبر هذه الطرق عن استجابة تحمل كلاً من الدعم والتشجيع في نفس الوقت.

أمثلة على العبارات الاستكشافية:

* اشرح لي ما حدث بالتفصيل، فالأمر في غاية الأهمية.

* لدينا الكثير من الوقت لتحدث.

* أعتقد أنك واضح للغاية، أكمل.. أكمل.

الأسئلة المفتوحة

* ما الذي يقلقك؟

* ما السيناريو المتوقع في أسوأ الحالات؟

* قل لي كيف يمكن أن أساعدك على كل هذا.

5. لا تسأل «لماذا؟» تجنب الأسئلة الاستفهامية التي تبدأ بكلمة «لماذا؟» يميل كل من يحاولون حلّ المشكلات إلى الوقوع في هذا الخطأ! فعندما تطرح على شريكك سؤال «لماذا؟» ستبدوا على الأرجح وكأنك تنتقده أو تقرّعه. السؤال الأفضل في هذا الموقف هو: ما الذي يجعلك تعتقد هذا؟ أو «أود لو أصل إلى مستوى إحساسك بالموقف لأعرف كيف قرّرت هذا».

6. استخدم استعارات شريك حياتك. عندما تستخدم استعارات شريك حياتك المجازية والبلاغية وتجعلها جزءاً من استجابتك، فإنه سيدرك بأنك تعي تماماً كل ما يعانیه وما يمر به في تلك اللحظة.

فمثلاً، عندما يقول شريك حياتك: «رغم أن بيتنا كبير ورحب، إلا إنه لا يختلف في شيء عن زنزانة السجن». فتستجيب أنت وتتساءل: يبدو أنك تشعر بأنك محاصر. هل هذا صحيح؟ هل أفهم موقفك؟

وأخيراً، إذا شعرت أن شريك حياتك يعاملك معاملة باردة بعض الشيء طوال اليوم، أو إذا تحولت مشاعر شريك حياتك وهو إلى جانبك وشعرت بأنك تحتنق، فإن أفضل ما يمكن فعله لاستمرار زواجكما هو مناقشة الأمر بصراحة وطرح المشكلة للحوار ولكن بأسلوب هادئ وبكل عقلانية وتبصّر. مراجعة حالات الملل والضيق في اللحظة المناسبة، تجعلنا نرى ما يحدث بيننا ولنا ببصيرة وإحساس مرهف، مما يؤهلنا للفهم والاقتراب أكثر حتى ندرك مدى احتياج كل منا للآخر.

المبدأ 4: دع شريكك يؤثر فيك

في الدراسة الطويلة التي أجريناها على 130 زوجاً حديثي الزواج، وتابعناهم لمدة تسع سنوات، وجدنا أن الرجال الذين سمحوا لزوجاتهم بالتأثير فيهم كانت علاقاتهم أجمل وحياتهم أسعد، وكانت احتمالات انتهاء زواجهما بالطلاق ضعيفة جداً، وذلك مقارنة بالرجال الذين قاوموا تأثير زوجاتهم. ومن المؤشرات الإحصائية التي أبرزتها الدراسة أن الرجل الذي يرفض أن تشاركه زوجته سلطة وحق اتخاذ القرار، ومناقشته في شؤون الأسرة، فإن احتمالات أن ينتهي زواجه إلى الطلاق تصل إلى أكثر من ثمانين في المائة.

لا نعني بهذا أنه على الرجال منح كل سلطتهم الشخصية وترك زوجاتهم يتحكمن في حياتهم، لكننا وجدنا أن أسعد حالات الزواج وأكثرها استقراراً على المدى الطويل هي التي لم يقاوم فيها الزوج مشاركة السلطة واتخاذ القرار مع زوجته، وعندما كان هذان الزوجان يختلفان، كان الرجل يبحث عن أرضية مشتركة بدلاً من الإصرار والعناد والمضيّ قدماً وحيداً في طريقه.

لقد قابلنا أزواجاً غاضبين بما يكفي، وتشاحنا مع الكثيرين في برامج «التوك

شو» بما يكفي لنعرف أن بعض الرجال يعاندون كثيراً ويرفضون تماماً مشاركة السلطة مع زوجاتهم. كما يزعم بعض الرجال أن العادات والتقاليد الاجتماعية تتطلب وتحتّم عليهم أن يسيطروا على زواجهم، ولكن لم يدع أي من الرجال الذين درسنا حالاتهم أن العادات والسلوكيات الاجتماعية تطالبهم بالقسوة في التعامل مع زوجاتهم. فكل الأعراف والتقاليد الاجتماعية الراسخة، وكذلك الأديان السماوية تؤكد أهمية تقدير الزوج لشريكة حياته، وهذا هو ما نعينه بتقبُّل التأثير، أو التأثير المتبادل. هذا هو ما يدعونا إلى الاعتقاد بأن الزوج الذكي هو أساس تطور ورفقي وإنسانية المجتمع، وهذا لا يعني أنه بالضرورة يتفوق على غيره من الرجال في شخصيته، أو في تربيته، أو في نسيجه الأخلاقي. إلا أنه يعني أنه يدرك دوره زوجاً وقائداً ورب أسرة، وأن للزواج معاني عميقة ودالة وسامية لا بد من اكتشافها وفهمها، والأهم من ذلك ممارستها وتطبيقها في مجريات الحياة اليومية.

من الملاحظات الواضحة في دراستنا الأخيرة هي أن الأزواج الجدد يضعون حياتهم العائلية والتزاماتهم الأسرية ضمن أولوياتهم، ويقدرونها ويهتمون بها أكثر من حياتهم العملية وتطوراتهم المهنية. فأبناء الجيل الجديد غيروا تعريفهم للنجاح الذي يختلف في منظورهم عما كان يراه جيل آبائهم الذين ركزوا جل طاقاتهم وأوقاتهم لحياتهم العملية. وقد أظهرت أبحاثنا أن الزوج الذي يتمكن من تقبُّل تأثير زوجته، يميل أيضاً إلى أن يكون أباً متفهِّماً، فهو يألف عالم أطفاله، بما في ذلك أصدقائهم ومخاوفهم واهتماماتهم وهواياتهم، وهم كذلك لا يخشون التعبير عن عواطفهم، كما أنهم يعلمون صغارهم أن يحترموا مشاعرهم وذواتهم، فهم مثلاً يتخلّون بسهولة عن مشاهدة أو حتى لعب مباراة كرة سلّة أو كرة قدم من أجل قضاء وقت أطول مع أبنائهم، لأنهم يريدون لأبنائهم أن يتذكروا أن آباءهم كانوا دائماً يضعونهم على رأس قائمة أولوياتهم.

المبدأ 5: عالج مشكلاتك بنفسك

من الطبيعي أنه عندما يحترم الزوجان كل منهما الآخر، ويكون كلٌّ منهما منفتحاً

تجاه وجهة نظر شريكه، أن يتكوّن لديها أساسٌ جيّد لتسوية أيّ خلافات يمكن أن تنشأ. ولهذا فقد ابتكر المؤلفان نموذجاً جديداً لتسوية الصراعات في علاقات الزواج. وعليه، فإن تطبيق المبدأ الخامس يتطلب منك ما يلي:

1. كن ليّناً: اللين يعني تحمّل المسؤولية تجاه المشكلة، فإذا كانت الزوجة منزوعة لأن زوجها نسي إحضار الأولاد من المدرسة مثلاً، فإنه يمكنها أن تهون الأمر وتقول: «أعرف أنّي لم أذكرك بجدول أعمالنا هذا الصباح، وأريد التحدّث معك لأننا نسينا إعادة أبنائنا الأحباء من المدرسة». ويتكوّن الحوار اللطيف والتفاعل اللين من العناصر التالية:

* «أشاركك المسؤولية فيما حدث...».

* «أنفهم موقفك وأشعر بشعورك تجاه هذا الموقف...»؛

* «ما أحتاج إليه وما عليّ فعله هو ألا يتكرر هذا الموقف من طرفي أولاً، وأتمنى ألا يتكرر من ناحيتك أيضاً...».

لتحويل الاحتياج السلبي إلى احتياج إيجابي، تخلص من مشاعرك السلبية، واكتشف الحنين والإحساس النبيل الكامن خلف هذه المشاعر. وابدل كل ما تستطيع لتمكين شريك حياتك من مشاركتك الإحساس بالسكينة والهدوء والطمأنينة.

ليس من الضروري أن تكون المعالجة اللينة دبلوماسية أو ضعيفة لتكون فعّالة، لكنّها يجب أن تخلو من النقد والاستعلاء. يمكن أن تقول الزوجة مثلاً: «أدرك أنّني أكون كسولة أحياناً، لكنني غير سعيدة لأنك لم تشاركني في ترتيب المنزل يوم أمس. لقد كان عدد الضيوف أمس كبيراً جداً، واضطرت للسهر حتى منتصف الليل على غير العادة لتنظيف وتنظيم المطبخ». فعلى الرغم من لغة العتاب والمكاشفة التي انطوت عليها الرسالة، إلا إنها تعتبر بداية ناعمة لأنّها لم تقتصر على النقد، ولم تحمل لغة الاتهام المباشر.

2. بادِرْ بالإصلاح وتقبَّله من شريكك: عندما يتحوَّل الزوج إلى موقف دفاعي ويقول: «أنا من يعيد ترتيب المكتبة وغرفة الأولاد دائماً»، على الزوجة ألا تؤكد هذه الحقيقة وتقول: «أشكرك جزيلاً على حرصك وتنظيمك لكل شيء، فأنت دائماً أول من يعيد الأمور إلى نصابها». فعندما نعترف لبعضنا بالفضل، يقل التوتر ويزول الاحتقان فوراً. فالفرق بين الزواج المستقر والذكي عاطفياً، وبين الزواج المضطرب، لا ينبع من مهارتنا وذكائنا في التواصل، بل من تفكيرنا الإيجابي وحرصنا على المشاركة. ولذا من المهم أن تصل محاولات ونوايا الإصلاح إلى شريكنا، لأنها تعبر عن حسن نوايانا ونقاء سيرتنا. وهذه بعض العبارات التي يمكنك البوح بها لإزالة التوتر:

* أشعر بشيء من الامتعاض والغضب.

* عليّ من الآن فصاعداً أن أكون أكثر هدوءاً.

* أنا آسف، سامحيني من فضلك.

* أتفق معك فيما تقوله.

* هذه ليست مشكلتك وحدك، إنَّها مشكلتنا معاً.

3. هدِّئ من روعك، وهدِّئ شريكك: عندما يسود التوتر، يجب إنهاء المناقشة، وعدم فتح النقاش لمدة عشرين دقيقة على الأقل. ومن المهم أن تتجنَّب مواصلة التعبير عن السخط، ولعب دور الضحية، أو محاولة إثبات من كان على حق أو على باطل. يمكنك في لحظات التوتر؛ الاستماع إلى الموسيقى، أو المشي، أو القراءة، فلا تتحول لحظات الصمت إلى تأهب وتجهيز جعبة السهام وإطلاقها بعدما ينكسر الصمت. وهناك عدة طرق لتهدئة شريك حياتك منها: تبادل الأدوار في إرشاد أحدهما للآخر، ومحاولة الابتسام رغم صعوبة ذلك، والأهم من ذلك هو أن يعرب كل من الزوجين عن طريقته المفضلة في الخروج من حالة الشد العصبي.

«العمل على إنجاح زواجك لفترات قصيرة كل يوم يحقق نتائج صحية ويطيل عمرك أفضل من ممارسة التمارين الرياضية كل يوم».

4. توَصَّلًا إلى حلِّ وسط: سواء أعجبتك هذا أم لا، فإنَّ الطريقة الوحيدة لحلِّ المشاكل الزوجية هي تقبل الحل الوسط. في العلاقات الزوجية القائمة على المؤدَّة، لن تنصلح الأمور أبداً إن تمسك كل طرف بموقفه، حتَّى وإن رأى كل منكما أنَّه على حق.

تذكَّر أنَّ حجر الزاوية لأيِّ حلِّ وسط هو المبدأ الرابع للزواج، وهو: تقبُّل التأثير. هذا يعني أنَّ التوصل إلى حلِّ وسط لن يفلح إذا أغلقت قلبك وعقلك في وجه احتياجات ورغبات شريك حياتك. لا ينبغي أن تتفق مع كلِّ ما يقوله شريكك أو يراه منصفاً وصحيحاً، ولكن ينبغي أن تبقى منفتحاً على كل الاحتمالات وتراعي وتستوعب الموقف الآخر.

5. مداواة الجروح العاطفية: عندما نصل إلى حلِّ وسط، فإنَّك تمنع المشكلة من التحوُّل إلى صراع بالغ التعقيد، لكنَّ الجدل لا بد أن يترك ندوباً من نوع ما. لمداواة الجروح العاطفية التي تكون دائماً عميقة، عليك اتباع الخطوات التالية.

أ. اختر حدثاً معيَّناً وقرر التعامل معه.

ب. قرّر أن تبادر باستئناف الحوار وتحدِّث أولاً.

ج. عبر بصوت عالٍ عما تشعر به الآن وما شعرت به سابقاً.

هـ. اعرف محفِّزاتك واستكشف دوافعك.

و. اعترف بدورك ولا تُبرِّئ نفسك مما حدث.

ز. تطلع إلى الأمام وضع خططاً بناءة لتجنب تكرار مثل هذه المواقف الجدلية والحوادث المؤسفة.

المبدأ 6: تغلب على التعقيد

لقد خلقنا الله مختلفين في كثير من السمات والصفات والسلوكيات، فمن بين 100 مليار إنسان وجدوا في هذا الكون منذ بدء الخليقة، وسبعة ونصف مليار إنسان يعيشون الآن، لا يوجد شخصان متشابهان. وهذا يعني أن الاختلافات الفردية والسلوكية والثقافية والعادات الشخصية ستطفو إلى السطح من اليوم الأول للزواج. فإن لم يحاول الزوجان التكيف مع هذه الاختلافات الأبدية، فسيصلان إن عاجلاً أو آجلاً إلى طريق مسدود، ولن يستطيع أي منهما إقناع الآخر بأن يتفهم ويحترم وجهة نظره، وسيبقى كل منهما أن شريك حياته (الطرف الآخر) يعاني من أنانية مفرطة، ويتشبث كل منهما بموقفه، ويصبح الوصول إلى حل وسط أمراً مستحيلاً. وهناك أربعة مؤشرات تصف علامات وتعميدات عدم الاتفاق، ولذا يمكن للزوجين اكتشاف أنها يسيران في طريق مسدود إذا:

1. دخلا في نفس الجدل مرّات ومرّات من دون الوصول إلى تسوية.
2. لم يتمكن أيٌّ منهما من معالجة المشكلة بروح من الدعابة الإيجابية وبشيء من التعاطف والعطف والمودة.
3. باتت المشكلة تزداد حدة بمرور الوقت، ويوماً بعد آخر.
4. بدا الوصول إلى حل وسط أمراً مستحيلاً وكأنه يعني التخلي عن شيء مهم ومحوري في المعتقدات والقيم وتقدير الذات.

مفتاح الطريق المسدود هو الانتباه إلى تلك اللحظات الصغيرة والعبارة التي يظن فيها كل طرف أنه لا يحتاج إلى الآخر. إذا كان أيٌّ منكما يشعر بأنه مجروح بشدة بسبب بعض التجاهلات البسيطة، فأنتما بحاجة ماسّة إلى مزيد من الوقت لتوطيد أواصر الحب وإعادة تحريك منابع إعجاب كلٍّ منكما بالآخر، إضافة إلى التدرّب على التناغم والانسجام التام.

المبدأ 7: إيجاد معنى مشترك

للزواج بُعدٌ نفسي وثقافي، وهو يتعلّق بصنع حياة داخليةً وذاتيةً مشتركة، حياة ذات ثقافة غنيّة بالرموز والطقوس، والتقدير لدور كلٍّ منكما والأهداف التي تربط بينكما، والتي تجعلكما تفهمن وتفدران كيان العائلة. تطوير ثقافة مشتركة لا يعني بالضرورة أن الزوجين يريان بأعينهما كلَّ الجوانب في فلسفتها الحياتية عين اليقين، وإنّما يعني أنّ هناك انسجاماً، وأنّهما يجدان طريقة لإجلال أحلام كلٍّ منهما حتّى وإن لم يتشاركا فيها على الدوام، فالثقافة التي يضعان خطوطها معاً تتضمّن أحلام كليهما، وهي ثقافة تكون مرنة بما يكفي لتنضج مع نمو وتراكم خبرة الزوجين. عندما يتمتّع الزواج بمشاركة كهذه، فإنّ الصراع يكون أقلّ حدّة، ولا تؤدّي المشاكل المتتالية إلى طريق مسدود.

الركائز الأربع للمعنى المشترك

الركيزة الأولى: طقوس التواصل

خلق طقوس مشتركة في زواجكما (ومع أطفالكما) يمكن أن يكون علاجاً سحرياً للميل إلى الانفصال. والطقس هو حدث منظّم، أو روتين يستمتع به ويعتمد عليه كل منكما، وهو يعكس ويعيد تقوية إحساسكما بالتآلف والتكاتف، ومن خلال إدراك القيم المستمرة والمشاعر المستقرّة، والمغزى من الطقوس التي يضيفها كل منكما إلى العلاقة، فإنّكما تصنعان هوية العائلة.

الركيزة الثانية: دعم كل منكما لدور الآخر

شعورنا بمكاننا في العالم مبنيٌّ إلى حدٍّ كبير على العديد من الأدوار التي نلعبها. من وجهة نظر الزواج فإنّه بإمكان وجهة نظرنا عن أدوارنا الشخصية، وعن أدوار أقراننا؛ إما أن تضيف مغزىً وانسجاماً بيننا، أو أن تخلق توتراً. فأن يكون لكما نفس الآراء في الأبوة يضيف معنىً على زواجكما. ولذا فإن طرح الأسئلة عن نوع التفاعل الذي ينبغي أن يسود بينكم وبين والديكما وأبنائكما، أو بعبارة أخرى: عن مدى إحساسكما بالتشابه والتماثل في المواقف، من شأن كل هذه القيم والمسائل أن تقوي زواجكما.

الركيزة الثالثة: الأهداف المشتركة

الأهداف التي نكافح لتحقيقها تشكل جزءاً ممّا يجعل للحياة مغزى. نحن لا نتحدّث عن أعمق أهدافنا في أغلب الوقت، لكننا عندما نفعل، فإن هذا يمنحنا الفرصة لاستكشاف شيء ذي تأثير عميق في أنفسنا وفي زواجنا، وهذا لن يزيد من المودة في أسرتك من خلال مشاركة أعمق أهدافك مع زوجك، بل ويسهل أيضاً من عملكما معاً لتحقيق أهداف مشتركة، وهذا ما يفتح العديد من المسارات والخيارات ويثري عملكما واتحادكما معاً.

الركيزة الرابعة: القيم والرموز المشتركة

تشكّل القيم والاعتقادات الركيزة الأخيرة للمعنى المشترك في الزواج. إنّها المبادئ الفلسفية التي ترشدكما إلى الكيفية التي ترغبان في قيادة حياتكما بها. دائماً تتمثّل القيم والمعتقدات المشتركة للزوجين من خلال الرموز، التي يُمكن أن تكون أشياء مادية وحقيقية، أو أشياء غير ملموسة. وهي تمثّل قيماً يمكن مناقشة معناها، وجعلها شخصية وذاتية ومتعلقة بالزوجين معاً، والاتفاق عليها. والرموز المختصرة والموحية لا تقل أهميّة عن الزواج، فحتّى المنزل نفسه يمكن أن يكون له معنى رمزي كبير للزوجين، فهما لا يريانه مجرد مكان لتناول الطعام والنوم، بل رمزاً وإحساساً مشتركاً ومكاناً للإيواء والاحتواء والانتفاء أيضاً.

لا يمكن لكتاب أو مستشار أن يحلّ كلّ مشكلاتك الزوجية من دون إرادتك ونيةك وعزمك الأكيد، لكن يمكنك بتعلم «المبادئ السبعة للزواج الناجح» أن تغيّر مسار علاقاتك، لأنه لا بد لأيّ تغيير لطيف وطفيف من أن يؤثر في مسار زواجك، فيكون له تأثير إيجابي كبير بمرور الوقت، لأن المهم هو أن تتبنّى التغيير، وتحافظ على استمراره. وتنبع أهمية كل هذا من أنّ الزواج رحلة، ومثل أيّ رحلة، فإنّ رحلة الزواج السعيد تبدأ بالتوقّف عن الشك، ودرء الخوف، واتخاذ خطوات صغيرة. وبعد أن تعرف مكانك ومكانتك، تتخذ الخطوة التالية؛ مع الانتباه إلى موقع زواجك على خريطة الحياة، لتتمكن من اكتشاف الممرّات الآمنة في الطريق الطويل، وتستخدم بوصلتك الإيجابية في توجيه زواجك وأبنائك وأيضاً ذاتك، دائماً إلى الاتجاه الصحيح.