



كتاب : أبناءنا جواهر ولكننا لا ندون

تأليف : د. مسلم تسابحي

مميز

عدد صفحات الكتاب : 129

تلخيص وترتيب

ياسر بن محمد الفهيد

ALFAHAID@GMAIL.COM || @ALFAHAID

2020 | 2017 | www.YF.Sa

المقدمة

- كان شعار أمي : دعيه ينطلق ..

الإستراتيجية المثلى في التربية :-

١- بناء الثقة. ٢- اصطیاد الإيجابيات. ٣- إعادة توجيه السلبيات.

- كنت قد أقسمت في سري أنني (لن) أعامل أولادي بالطريقة التي عوملت بها (الرعب والخيزرانة) ولكن الإنسان ينسى ، صدمت يوم وعيت فجأة أن لدي خيزرانة وأن أبنائي تجرعوا المرارة مني ومنها ، كانت صدمتي بالغة لأسباب منها ، اكتشفت أن :: التاريخ يعيد نفسه / أي حنث بقسمي / أنني تحولت إلى (بعبع) / أن النتائج التي وصلت لها أسرتي لم تكن التي أريدها / أقف حائراً لا أدري ماذا أفعل ومن أين أبدأ / أن أبنائي جواهر ولكنني كنت حداداً.

- قررت أن أعتزل الحدادة وأبدأ بتعلم مهنة الصائغ وأدوات الصياغة وحساسية الصائغ ورقته.

- كنت أمارس مهارات الحدادة تحت عنوان (واجبي التربوي) أما الآن فأمارسها تحت عنوان (أخطائي التربوية) .. احتجت إلى : الشجاعة / الصدق / التواضع .
- استغرقت رحلة التغيير ٤ سنوات لأمزق قناعاتي البالية ومهاراتي الراضة وكثير من الصراع الخارجي مع من حولي الذي ما زال يلقي باللائمة على (المدراس الفاسدة ورفاق السوء والتلفاز والإنترنت وزوجته و ...) ولم يدر المسكين أن المشكلة في قناعاته وفي أدواته ومهاراته.

ما الذي ساعدني في هذه الفترة ؟

١) قراءة مجموعة من الكتب الحديثة .. مصطلح تربية الأبناء مصطلح مضلل لأنه يوحي بأنك ستمسك بأدوات معينة وتوجه لأبنائك لتربيتهم ☺ وما صرت أفهمه عن التربية أنها تربية لذواتنا وتوجيه الأدوات التربوية لإصلاح أنفسنا وجعلها قدوة صالحة ليتعلم الأبناء بلسان الحال وليس بلسان المقال.
٢) حضور مجموعة من الدورات التدريبية .. والتي تركز دائماً أن التغيير يبدأ من الداخل ، من : القناعات | الأفكار | القيم | المهارات.
٣) زوجتي العظيمة. ✓✓✓

٤) احتكاكي مهرب فاضل .. كان شعاره : أعط أبنائك المزيد من الحرية ، أطلق قدراتهم ، وسع خياراتهم.

٥) الاستشارات التربوية التي كنت أقدمها.

٦) بعض المقالات التربوية التي بدأت اكتبها.

- هذه الكتاب مجموعة إضاءات مهمة وجدتها مفيدة حين طبقت عملياً.

- كنت أفعل الشيء نفسه الذي اعتدت أن أفعله ، فأحصل على النتيجة نفسها التي طالما حصلت عليها .. ولذا وجب التغيير الجذري.
- التدريب بالإكراه والعنف لا يوتي ثماره ، أول خطوة في التدريب الحقيقي (التربية والتعليم) هي إزالة الخوف من العلاقة بينك وبين المتدرب.

***** أيها المربون : إنكم تحاولون تغطية قلة مهاراتكم ونقص خبراتكم بادعاء أنكم لم تفشلوا في التربية ولكن الأبناء هم الذين فشلوا ، ثم تتفننون في إيجاد الأدلة الزائفة على هذا الادعاء الخاطئ.

الآباء والأمهات والمربون :-

حين يجنحون إلى التسلط وزيادة السيطرة والتدخل في كل صغيرة وكبيرة ينشأ الابن ضعيف الشخصية.

حين يفرطون في محاولة الحماية ويخافون عليه من نسمة الهواء حين يهملونه ويتركونه دون مكافآت أو تشجيع أو كلمات رضا

حين يتراخون ويبالغون في تدليله والاستجابة لطلباته حين يستخدمون أساليب القسوة والعنف البدني والنفسي

حين ينشأ الابن فاقداً للحافز والدافع للعمل والدراسة.

حين ينشأ الابن غير مكترث وأناي وغير مبالي.

حين ينشأ الابن مائل وتفتقد النصائح والمواظب معناها ويصبح هازئاً لا مبالياً لما يقال له.

حين ينشأ الابن لديه الغيرة والكراهية وحب الانتقام.

حين يكونون مذبذبين مضطربين يتصرفون بأشكال مختلفة تجاه السلوك الخاطئ نفسه ينشأ الابن شديد التناقض دائم القلق لا يميز الخطأ من الصواب.

- وما أولادنا إلا مرآة لنا .. نرى في تصرفاتهم انعكاساً لتصرفاتنا (أمثلة جميلة ص ٢٦).

- كثير من الآباء والأمهات يهربون من المواقف الصعبة و تحمل المسؤولية ويحاولون إلقاءها على شخص آخر لذلك يتكون واجباتهم التي لن يستطيع غيرهم القيام بها كالمدرسة أو الروضة أو أي شخص .. الإصلاح والحل يبدأ من الأهل وليس من الأبناء.

* عندما ترى في المرأة أنك أخطأت في ترير أزرار ثوبك فإنك توجه يديك للإصلاح نحو ثوبك ونفسك وليس إلى المرأة بالرغم من أنك رأيت الخطأ في المرأة ☺.

- مساكين أنتم يا أبنانا: ما أكثر ما نعاقبكم بسبب أخطائنا || ما أكثر ما نعاتبكم على ما تعلمتموه منا || كم مرة نضغط عليكم للقيام بأمر فشلنا نحن في تحقيقها.

* هل تعرفون لماذا تسامحونا ؟ لأن قلبكم الصغير ما زال أبيض لم يتلوث ☹☹☹.

- نهرب من المسؤولية عندما نقول أن المشكلة عند الأبناء || نحمل المسؤولية عندما نعي أن الحل بأيدينا (نحمل المسؤولية الكاملة في تربية أبنائنا).

- تكمن المشكلة (كل المشكلة) عندما نعتقد أن المشكلة هناك (عند الأبناء).

- لا تهرب وتحمل المسؤولية || حول هذه المسؤولية إلى متعة || الأمر يحتاج إلى الوقت والصبر.

كيف نبني الثقة؟

- (١) **إزالة الخوف** : بالامتناع عن أنواع العقاب المادي والمعنوي (الخوف يشل الحركة).
- كثيرون يعتقدون أنهم لا يخيفون أبنائهم لأنهم لا يستخدمون الضرب أو التوبيخ ولكن الأبناء يخافون من أمور كثيرة منها : رفع الصوت/المقارنة/المواعظ/ ...
- أسأل ابنك : هل تخاف مني ؟ وما الذي يخيفك عادة ؟
- (٢) **الكف عن محاولة التحكم والسيطرة والوصاية** : بإعطاء المجال مع الاستعداد لتقبل حدوث مجموعة من الأخطاء (أسلوب تربية النور ص٣٧).
- يعد الإنسان من أبطأ الكائنات الحية وصولاً إلى الاستقلالية عن والديه.
- دربا أبنائك على الاستقلالية في أبكر وقت ممكن ومن ثم الانسحاب التدريجي وبقائكم كمرجع وخبرة يستعين بها الأبناء عند الحاجة.
- تنتهي وظيفتك بعد أن تكون أعددت أفراداً أسوياء أكفياً ومستعدين لوضع بصمتهم في هذا العالم.
- **يقع الوالدين في فخ استمرار الرغبة في التحكم والسيطرة** ومن ثم حرمان الأبناء من حقهم الطبيعي في النمو والنضج والاستقلال التدريجي **والسبب** : هو الطول النسبي لفترة النمو عند الإنسان **والمطلوب** : أن يفقد الوالدين السيطرة والتحكم شيئاً فشيئاً **ويحل محلها** العلاقة الطيبة والصداقة والتناصح والتفاهم والاحترام.
- (٣) **اللعب والمرح** : عندما يلعب الأبناء مع آبائهم فهو أول دلالة أنهم أصبحوا جاهزين لما يريده منهم آبائهم.
- كم من الأفكار المهمة يمكن غرسها عند الأبناء من خلال لعبة أو طرفة أو قصة.
- في لعبة : عصبت عين الابن وقلت له ارم فقال : كيف يمكن لإنسان أن يصيب هدفاً لا يراه؟ ومنه قلت : كيف يصيب وينجز الإنسان هدف ليس له وجود!
- (٤) **مصادقة الابن** : إذا أردت أن تصادق طفلك فعليك أن تتذكر أن فمه (الحلوى) أكثر يقظة من عقله (كتاب).
- العجيب أن جميع الآباء والأمهات يرغبون في مصادقة أبنائهم ولكن لا يفعلون ؟ السبب أنهم غير مستعدين لدفع الثمن وهو التخلي عن السلطة والتحكم.
- (٥) **الحب بلا شروط** : عندما تسأله: متى أحبك؟ فيقول دائماً ومهما فعلت فأنت تحبني ،، ولماذا أحبك؟ فيقول لأني ابنك.
- **استبدل** : التعنيف بالثقة. || **تقطين الجبين بالابتسامه**. || **اللوم بكلمة أحبك**.
- (٦) **التفهم** : (قانون العدسة- عدسة الأبناء مختلفة عن عدسة الكبار) لن تظفروا بصداقتهم إلا إذا رأيتهم الدنيا بعيونهم وعدستهم (استخدم أذنك أكثر).
(٧) **الاحترام** .. على المرين أن يتواضعوا احتراماً أمام عظمة هذا الطفل || **نطالب الأبناء باحترامنا والطريق إلى ذلك هو أن نحترمهم أولاً**.
- (٨) **لمسة حنان** .. امسح على رأسه | ضمه إلى صدرك | قبله | التريبت على الظهر | المداعبة وشيء من الدغدغة.
(٩) **القدوة** .. في سلوكنا وكلامنا وعاداتنا ومرونتنا واستيعابنا وتفهمنا وضبط أنفسنا وحسن أخلاقنا.
- نُري الأبناء عملياً ما نريده منهم وذلك بأن نكون قدوة لهم. || ما تريده منهم افعله أنت معهم ولا تطالبهم به.
- كن قدوة لأبنائك **باطلاعهم على أخطائك بدلاً من التستر عليها وبطلب مساعدتهم لك في التخلص منها**
- (١٠) **أكثر من الإيذاعات** .. عندما لا يعطينا الأبناء النتائج التي نريدها فهذا يعني أن العلاقة بينهم وبين آبائهم يسودها جو كبير من التوتر والعنف والغضب.
- عندما تكون العلاقة ليست طيبة بين الوالدين وأبنائهم تضعف النتائج فيقوم الوالدين من غير انتباه بمضاعفة تركيزهم على النتائج بدلاً من أن يراجعوا أنفسهم ويصلحوا من أفعالهم فتزداد النتائج ضعفاً وهكذا (الحلقة المفرغة) لكن الإصلاح والتركيز على سلوكياتهم هم بدلاً من سلوك الأبناء وغض الطرف مؤقتاً عن النتائج التي يريدونها ، الأمر معقد وصعب لأن العوائق كثيرة (من الوالدين أنفسهم) منها :
أ/ إنكار لخطأهم.
ب/ رفضهم التغيير لعاداتهم وطباعهم وان اعترفوا بأخطائهم.
ج/ عدم المواظبة على التغيير لفترة طويلة من الزمن.
د/ قلة صبر على بعض النتائج الفورية التي يعدونها سلبية كالعناد والتفلة.
هـ/ العادات والتقاليد التي تعزز الدخول إلى (الحلقة المعيبة).
و/ مبدأ التناقض العجيب (باستخدام أساليب الضغط والشدة المتبعة).
- كلما ازداد عنايتنا بأولادنا والعلاقة الطيبة معهم حصلنا على نتائج أفضل.
- كلما ركزنا على النتائج التي نريدها من أبنائنا وأهملنا العلاقة الطيبة معهم قلت النتائج وضعفت.
- احذروا الاعتقاد بأن المشكلة هناك عند الأولاد فتتوجهون بالإصلاح إلى هناك دون أن تفتنوا إلى أن حل المشكلة عندهم في داخلهم.

- * **افعل** : ابتسامه طوال الوقت || طهارة لسانك ونظافته || مرونتك واستيعابك لأبنائك || احمل أنت المسؤولية || كن صياد ماهر يصطاد الايجابيات || امدح وشجع واثن || كريم بالاعتذار || اظهر الحب والتقبل دون شروط (دعهم يعرفون) || أعط مساحة هائلة من الحرية || أوف بوعدك .
- * **لا تفعل** : تقطيب الجبين والصوت المرتفع || الكلمات القاسية والجارحة || الغضب وفقدان السيطرة على نفسك || اللوم والتخلي عن مسؤولياتك || اصطياد السلبيات || نقد أو تثبيط أو تحبيط || كثرة القواعد واللوازم || استعمال فمك بكثرة ☹ (بل استعمل أذنك أكثر) .

- جدول جميل يحوي أفكار وصفات وأفعال وقيم جميلة والمعاكس لها ص ٧١ .

اصطياد الإيجابيات

كيف نصطاد الإيجابيات؟

- عندما تركز على شيء فلن ترى ولن تنتبه إلى الشيء المعاكس والمضاد له .. فركز على الإيجابيات وأساليب المكافأة.
- * **أنواع المكافآت** : مادية ومعنوية .. وأمثلة المكافآت المعنوية :
أ) الكلمة الطيبة : عندما يقوم بعمل حسن (الله يعطيك العافية / الله يرضى عليك / رائع / ممتاز / أحسنت / شكرا / ...) و داعبه واحرص على تقبيله.
ب) الثناء : امدحه أمام الآخرين إن هو أحسن ، وامدحه لأقاربك وأصدقائك وأنت تتكلم على الهاتف ، والكلام الجميل.
ج) الابتسامه / نبرة الصوت الهادئة.

- كثيراً ما يقع الأهل ضحية الفكرة القائلة : إن دور الأبوين يتمثل في التصحيح والنقد والعقاب بدلاً من مساعدتهم على التوسع والنمو.
- علينا الكف عن محاولة ضبط أطفالنا متلبسين بفعل الأخطاء وأن نبدأ بمحاولة ضبطهم متلبسين بفعل الصواب.
- الحكمة تنبع من تركيزنا على أنفسنا (خياراتنا/قراراتنا/تصرفاتنا) وليكن التركيز على أخطائنا نحن بدلاً من أخطاء الآخرين.

إعادة توجيه السليبيات

- تعامل مع السلوك الخاطئ لا مع شخصية المخطئ.
- فرق بين ماذا تفعل وبين ماذا تشعر عندما يخطئ أحد أبنائك.

كيف نعيد توجيه السليبيات ؟

- ١/ **تركز** على الخطأ نفسه وتفصله عن المرء فالمرء ليس سلوكه.
- ٢/ **تقيس** درجة فداحة الخطأ، إذا كان بسيطاً تجاوزه والأفضل تجاهله أياً كان
- ٣/ **تقيس** مدى تعمد صاحب الخطأ ارتكاب خطأه، إذا كان غير متعمد أو درجة التعمد خفيفة فالأفضل هو التسامح. ---- مشكلتكم أيها المرءون أنكم تفترضون ابتداءً أن غالبية الأخطاء من النوع الفادح والمتعمد الذي لا يمكن السكوت عنه وتشعرون بالغضب.
- ٤/ **تفصل** بين السلوك الخاطئ والقصد الإيجابي الكامن وراءه (لتفهم الدوافع الحقيقية الإيجابية التي يحاول تليبيتها من خلال سلوكه الخاطئ).
- ٥/ **تقوم** السلوك الخاطئ بعد وضعه ضمن مجموعة السلوكيات الجيدة التي يقوم بها المرء (لا تضخم السلوك الخاطئ).
- مثال : إذا تأخر ابنك يوماً فتذكر عشرات ومئات المرات التي كان فيها محافظاً على الموعد.
- مثال : إن أضع مفاتيحه يوماً فتذكر عشرات ومئات المرات التي حافظ فيها على مفاتيحه وبقيّة أغراضه.

- أكبر معلم للإنسان هو الأخطاء.

- عندما نحاول قد نخطئ وقد نصيب ولكن عندما لا نحاول لن نخطئ ولن نصيب.

- الطريقة التي نعرف بها المشكلة تحدد الطريقة التي سنتعامل بها مع المشكلة .. مثال :

(تعريف خاطئ: الابن عدواني ومهمل <--- الضغط عليه وتهديده وعقابه).

(تعريف صحيح: الابن لم يتعلم بعد مهارات التواصل ولم ينضج عنده حس المسؤولية <--- الصبر على تعليمه وتركه ينمو وينضج بالتدرج).

- **التربية هي بلوغ الشيء تمامه بالتدرج** .. تذكر كيف يتعلم الطفل المشي والكلام (كلما أخطأ أكثر تعلم أكثر) خطأ أن نعتقد أن الأبناء ينبغي ألا يخطئوا.
- إذا أخطأ الابن فلا تسامحه لأنه لم يفعل ذنباً يحتاج إلى عقوبة أو إلى مسامحة، فإذا أخطأ فهذا يعني أنه يتعلم وإذا تعلم فهل ينبغي أن نسامحه؟!

٦/ **عندما يخطئ الابن :** عليك أن تعاقب نفسك أولاً (لأنك فشلت في تعليم هذا الكائن المستعد لكل أنواع تعلم السلوك الجيد) ☺☺☺.

- أعتذر منك يا بني لأني اضطررتك للكذب علي، لا بد أني تصرفت معك يوماً بطريقة جعلتك تخاف وتخشى مصارحتي، سأعاقب نفسي بالعودة للبيت على الأقدام.
- قبل أن تصفع ولدك اصفع نفسك.

٧/ **العقوبة المقننة** .. وهي اتفاقية اتفق عليها مسبقاً معلومة الحدود والشروط ، اتفاقية لا تخل بالثقة ولا تخدش المحبة ، يضعها المرء بالاتفاق مع أبنائه.

- **ليس الهدف من العقوبة هو الانتقام من المخطئ بل مساعدة المرء على تجاوز الخطأ** .. الإنسان يلتزم عادة بما يلزم به نفسه.

* إذا ارتكب ابنك خطأ ما : انظر في عينيه مباشرة - أعد عليه ما فعله باختصار دون أن يأخذ من وقتك إلا ثوان معدودة - اشرح له خطأ سلوكه في النصف الأول من الدقيقة ثم خذ نفساً عميقاً واشعر بالهدوء النفسي ثم انظر إلى وجهه في نصف الدقيقة الثاني بطريقه يشعر أنك إلى جانبه ولست ضده وأنت تحبه ولكنك فقط لا تحب سلوكه ، أخبره أنه ولد طيب وأنت ما أنبتته إلا لأنك تحبه ثم ضمه إلى صدرك بقوة.

العادات السبع للناس الأكثر فاعلية

١- كن مبادراً.

٢- ابدأ والنهية في ذهنك .. تخيل النتيجة التي تريدها .

٣- ابدأ بالأهم قبل المهم .. ما يزعجنا ليس ما يفعله الآخرون وإنما استجابتنا لما يفعله الآخرون .

***الخطوات الذهبية في حل المشاكل :** أ) ضبط النفس (هدوء ابتسامه) ب) التعاطف (ساعد الأطراف المتنازعة) ج) الكلام (ابدأ بالكلام والتعليم المختصر)

٤- فكر بالمنفعة للجميع .. ابحث عن الحل الذي يحقق مصلحة الأطراف جميعها.

٥- حاول أن تفهم أولاً ثم أن تكون مفهومماً .. نظرياً ليس هناك فرق بين النظري والعملي ، عملياً هناك فرق.

* عندما نفهم وجهات النظر المختلفة ونفهم الاحتياجات الحقيقية للجميع ونؤمن أن هناك حلاً تحقق المنفعة للجميع ، نذهب للعادة :

٦- التكاثر .

٧- اشحن المنشار.. خطة التجديد الأسري للاعتناء بأسرتنا روحياً وجسدياً وذهنياً وعاطفياً.