

كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

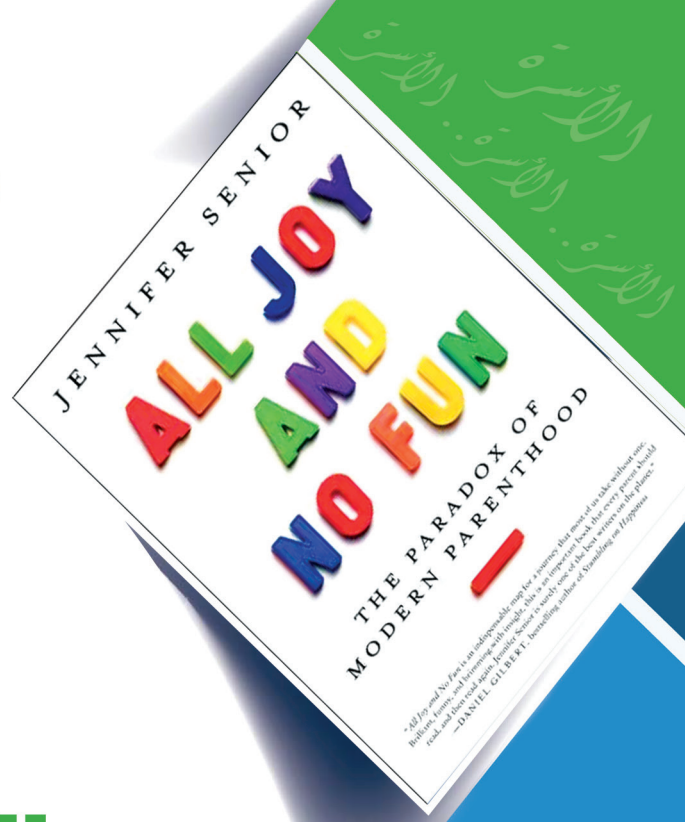


قمة المتعة وقلة الراحة

كيف يتعلم الآباء من تربية الأبناء

تأليف:

جينيفر سنيور



24



اختلف المتخصصون كثيراً حول طبيعة القيادة، فمنهم من جزم بأنها صفة شخصية يولد بها الفرد ومنهم من رأى أنها مجموعة مهارات يمكن اكتسابها وتميئتها، ولأننا في دولة سَطُرَ تاريخها ورُسِمت سياساتها واستشرفت طريق مستقبلها استلهاماً من رؤى وحكمة قادتها، كان من السهل علينا أن نستقي معنى القيادة مقتبسين تعريفاتها من مقولات خيرة القادة.

متحدثاً عن القيادة، يقول سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي ”رعاه الله“: ”القيادة فكر ودهاء وحكمة وقوة شخصية وتطلع دائم لمعالي الأمور، وأغلب هذه الصفات يولد بها الإنسان ويرثها من آباءه وأجداده، ويمكن أيضاً تعلم بعضها. ولكن حتى من يولدون بهذه الصفات لابد لقيادتهم من صقل وتعليم وممارسة واحتكاك ليكونوا قادة ناجحين“.

ومن المعتقدات والمفاهيم الخاطئة أن صفة القائد مقصورة على المديرين التنفيذيين أو زعماء ورؤساء الدول أو حتى القادة العسكريين، لأن القيادة بمفهومها المبسط هي الإمساك بزمام الأمور، وتوجيهه إلى الصواب لتحقيق الأهداف المطلوبة. وهنا نجد أن كل شخص مسؤول عن تسيير أمور الآخرين حتى ولو كان شخصاً واحداً، فهو في موقع القائد. في عملك أنت قائد مهما كان موقعك الوظيفي، في محيطك الاجتماعي أنت قائد، أما على نطاق الأسرة فإن الآباء والأمهات هم مركز إعداد وتأهيل قادة المستقبل. ولأن دولتنا الحبيبة تولي اهتماماً كبيراً بتطوير القيادات المواطنة ووضع استراتيجيات متطورة لجيل من الشباب يمتلك مقومات القيادة لتحقيق التقدم والنمو المستدام في كافة المجالات، حرصت مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم أن تأتي الدفعة الثامنة لمبادرة ”كتاب في دقائق“ داعمة لتوجهات قيادتنا الرشيدة وذلك عبر ملخصات باللغة العربية لمجموعة مؤلفات عالمية من شأنها أن تُثير للقارئ طريق القيادة الناجحة وتمنحه وسائل التغلب على المعوقات والمضي قدماً نحو تحقيق صفات القائد النموذجي.

في دفعتنا الجديدة لمبادرة ”كتاب في دقائق“ تأتيكم 3 ملخصات مهمة تناقش مواضيع متعلقة بدور القيادة في حياة الفرد والتعرف على أنواع الشخصية القيادية وطرق تكوينها وتطورها. تستهل الدفعة الثامنة بملخص لكتاب ”افرض حضورك“، والذي يساعد القارئ على استكشاف شخصيته القيادية في المجال الإداري، ويقدم وصفة لتنمية حضوره القيادي عبر تجاوز عدة تحديات مُكبلة لتحرر الشخصية القيادية الكامنة بداخله.

أما ملخص الكتاب الثاني بعنوان ”نظم حياتك“، فهو بمثابة خارطة طريق للتخلص من الفوضى للأبد، وذلك عبر سلسلة من الإرشادات تؤدي إلى إحداث قدر من التنظيم المحفز على الابتكار والقادر على تهيئة الظروف لتنمية الشخصية القيادية لدى كل فرد. وتختتم ملخصات الدفعة الثامنة بكتاب ”قمة المتعة وقلة الراحة“، للكاتبه جينييفر سنيور، والذي يسلط الضوء على دور الآباء والأمهات المهم كأول مركز لتدريب القادة يلتحق فيه الأطفال مع التشديد على أهمية تطوير الخطاب وطرق التواصل في ظل التطور الهائل في وسائل الاتصال الإلكتروني التي شكلت فجوة بين الأجيال.

ستظل مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم حريصة على نشر وطباعة المؤلفات التي تعزز القيم الثقافية والاجتماعية في ظل توجهات ورؤى قيادتنا الرشيدة، أتمنى لكم قراءة مثمرة، وعلى موعد مع دفعة جديدة تجوب العالم لتأتيكم بملخصات تعزز مهاراتهم وتثري المكنون الثقافي لديكم.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



هل يتعلم الآباء من تنشئة الأبناء؟



تحولت الأبوة إلى مفارقة إنسانية واضحة عبر الجيلين الماضيين، إذ تحولَ الطفل من مساعدة أبويه في المزرعة وشؤون البيت، ليصبح محور اهتمامهما وتدليلهما. فبعدما كان الأبوان يوظفان طفلهما ليعينهما على مهامهما اليومية، صار الطفل هو الأمر النهائي الذي يدير والديه. حتى إن أكثر الآباء تعليماً وتنظيماً، يرتكبون وهم يستقبلون طفلهم الأول. يقرؤون الكتب، ويسألون الخبراء، ويلاحظون الأصدقاء، ويسترجعون ذكريات الطفولة؛ ومع ذلك، تظل الفجوة بين تجارب الوالدين، ومتطلبات الأطفال الحاليين، قائمة وشاسعة. فالآباء الجدد لا يدركون في البداية؛ معنى أن تبقى قلوبهم معلقة ليلَ نهار بهذا الوليد الجديد. ولا يفهمون لماذا ينتقد أبناؤهم جُلَّ قراراتهم التي تبدو منطقية وبسيطة. يصف أحد الآباء، والذي يعيل طفلين هذه التجربة قائلاً: ”إنها تجربة مفعمة بالمتعة والسعادة، ولكنها تخلو تماماً من هدوء الحال وراحة البال.“ وهذا هو ما عناه عالم الاجتماع ”ويليام دوهرتي“ حين وصف الأبوة قائلاً: ”عملٌ مضمّن للغاية، ولكننا نجني ثمار سعادته وفائدته في النهاية.“

لقد أصبحت حياتنا كأباء وأمّهات على درجة عالية من التعقيد، وما زلنا ننقثر إلى الكثير من التوعية والإرشاد، ونحن نتلمس طرقاً في تنشئة فلذات أكبادنا. حتى عهد قريب، تركّزت الدراسات المهمة بشؤون الأسرة حول تأثير الآباء في تنشئة الأبناء، ثم بدأت تأخذ اتجاهاً معاكساً وتطرح السؤال التالي: ما الذي يتعلمه الآباء أيضاً من تربية الأبناء؟ فنحن في نهاية المطاف نتأج تجاربنا، إذ تلعب تنشئة أطفالنا الدور الأكبر في إعادة صياغة رؤانا، وتشكيل هوياتنا الجديدة.

أين ذهبت استقلاليّتي؟

الاستقلالية هي أولى ضحايا الحياة الأبوية التي تبدأ تحولاتها الجذريّة بمجرد ولادة الطفل. فبعدما كنت تغدو وتروح كما يحلو لك، تجد نفسك الآن ساهراً، ويقظاً، ومحاطاً بالبكاء، بعدما انتزعتك الأبوة وعزلتك عن الإيقاعات العذبة لحياة البالغين. فجأة يتخلّى الوالدان عن حكمهما الذاتي، وينصاعان لحياة الرقة والحنان، ويتخلّيان عن معظم طقوس حياتهما، وعاداتهما اليومية. نتناول فيما يلي بعض مظاهر هذه الحياة الجديدة، موضّحين الأسباب الكامنة وراء تحولاتها ودروسها المستفادة.



1- اختلاس النوم

من أنواع العذاب التي يلقاها الآباء والأمهات الجدد، فإنّ الأرق هو الأكثر شيوعاً وصعوبة. يقول "د. دينجيس"، وهو من أبرز خبراء الحرمان الجزئيّ من النوم: "عند الحديث عن عدم القدرة على النوم المتواصل، يمكن تقسيم الأشخاص إلى ثلاث فئات: هؤلاء الذين يمكنهم التعامل مع المشكلة بحكمة، والذين لا يتحمّلون ويتعرّضون للانهايار، والذين يستجيبون للوضع على نحو كارثي". ويتفق الباحثون على أنّ أنماط النوم التي تُمرض على الآباء والأمهات الجدد، ليست إلا أوقاتاً متفرّقة ولا تكفي لتحقيق أهم فائدة من النوم، وهي تجديد نشاط الجسم والعقل. ولهذا السبب، يحقّ هؤلاء الذين يعانون من قلة النوم، معدّلات عالية من سرعة الغضب، ومعدّلات متدنّية من ضبط النفس؛ والسلوكان سلبيان ولا يتلاءمان أبداً مع دور الآباء ومسؤوليتهم عن الأبناء. فعندما يبذل الأبوان كلّ جهدهما لمقاومة رغبتهم في النوم، يصبحان أكثر ميلاً للتوتّر والصراخ، وما يتبعهما من إجهاد وارتباك وعصبية مفرطة.



كيف يُوتّر الصغار الكبار؟

على الرغم من عشقنا لأبنائنا، فإننا نراهم خارجين على القانون عندما يتصرّفون معنا ومع غيرنا، بجرأة زائدة عن الحد. فهم دائماً يطلبون المزيد، ولا يتحكّمون في أنفسهم إلا قليلاً، وبهذا فهم يحتاجون إلى رقابة لصيقة لحمايتهم من إيذاء أنفسهم. كما أنّهم يفرطون في الطلبات وتغيير الرغبات، وكأنه لم يولد قبلهم أحد في هذا الكون. إلا أنّ الطفل لا يرى نفسه متجاوزاً في أيّ شيء والمشكلة الواضحة في هذا السلوك، هي أنّ رغبات الأطفال المبالغ فيها، وطاقتهم المفرطة، تحاصر وتربك حياة الأبوين، وتجمّد رغباتهم وعاداتهم كبدية، ثمّ تغيّرهما تماماً في النهاية.





يبد أن هناك عوامل بيولوجية توضّح الأسباب الكامنة وراء دفع الأطفال آباءهم إلى حالة تشبه الجنون، إذ إن لدى البالغين قشرة مُخيّة في الفصّ الأمامي مكتملة النمو، وهي طبعاً غير موجودة لدى الأطفال. تتحكّم هذه القشرة في الوظائف التنفيذية التي تمكّننا من تنظيم أفكارنا وأقوالنا وأفعالنا. ودون هذه القشرة، لا يمكننا تركيز انتباهنا. نستنتج من هذا أن الأطفال سيقبّون عُرضة للتشتت، وبدرجة كبيرة، طوال الوقت. لذلك يجد الآباء صعوبة في جعل الأطفال يتوافقون معهم، ويحقّقون أهدافهم في الوقت المطلوب. فمثلاً، عندما تأتي الأم لمساعدة طفلها في ارتداء حذائه والذهاب إلى المدرسة، قد يوافق الطفل مرّة، ثم يرفض مرّات أخرى. ولأنّه من الصعب توقّع ذلك، يبقى صعباً على الكبار، أن يتكيّفوا مع سلوكيات الأطفال في مختلف الأوقات، ممّا يسبّب لهم مزيداً من المشكلات.

2- انسيابية العمل

نظرياً، فإنّ الأطفال يحبّون القواعد، لكنهم قلّمًا يلاحظونها أو ينتبهون إليها. فلدَى كلّ أب أو أم خطة لكلّ يوم، ولكنها تتلاشى وتتحوّل إلى ما يشبه الفوضى. تشير الانسيابية هنا إلى المواقف محدّدة الأهداف، والتي تحكّمها قواعدٌ معروفة، ولكن أوقاتنا مع الصغار لا تسير وفق سيناريوهات محدّدة. وإذا ما حاول أحد الأبوين وضع سيناريو، فلن يلتزم به الأطفال. ولذا، فإنّه من السهل الاندماج في انسيابية العمل، الذي يكون أكثر تنظيمًا وأهدافه أكثر وضوحاً. أمّا عدم وجود نظام واضح للحياة العائلية، والذي يبدو أنّه يمنح الأسرة بعض الحرية، فهو ليس إلا عقبة تعترضهم. ولذا فإنّ رعايتهم لأطفالهم، تُفقد الآباء إحساسهم بتدفّق الأحداث، وسلاسة الحياة.



3- تشتت الانتباه

إذا كانت مهمّتك الوحيدة هي رعاية الأطفال، فمن الصعب جدّاً الاندماج في أسلوب أداء حياتي سلس، ولكن الأمر يزداد تعقيداً إذا انقسمت المهام بين العمل، ورعاية الأطفال، وهذا ما يفعله كثيرون ممّن هذه الأيام. واستجابةً إلى إغراءات الهواتف الذكية، وتنبهات البريد الإلكتروني، اتضح أنّ تلك الأمور من أكثر الإغراءات المحرّجة للآباء. فهم ينشغلون بها طوال الوقت، وكأنّ أطفالهم هم المقاطعات التي تشتت انتباههم عن تلك الوسائل، وليس العكس. مع أنّ هذه الهواتف الذكية وغرف المعيشة المزوّدة بنظام "الواي فاي"، من أفضل الهبات التي ينعم بها الآباء هذه الأيام، لأنها تتيح لهم إمكانية العمل من المنزل. ولكن بعض الآباء يشعرون بالملل من المكوث في البيت، ويودّون لو يخرجون كغيرهم من المهنيين الطموحين، لمواصلة مهماتهم، وزيادة خبراتهم، والحصول على ترفياتهم وهنا يشعر بعض الآباء أنّ أطفالهم يشكّلون عقبات في طريق مستقبلهم.





4- توتر العلاقات

إلى جانب التغيرات المفاجئة التي تطرأ على عاداتنا الشخصية بعد إنجاب أول طفل، وربما أكثر هذه العادات تأثيراً في حياتنا، هو التغيير الذي يطرأ على علاقة الحب والزواج. وجد الباحثون أن 83% من الآباء الجدد يعانون من أزمات شديدة. فقد قام أربعة باحثين بتحليل بيانات 132 زوجاً، فوجدوا أن 90% منهم قد عانوا من الشعور بعدم الرضا عن علاقاتهم الزوجية بعد ميلاد الطفل الأول. كما استعرض الباحثون استطلاعات تربط بين ولادة الأطفال والرضا عن الزواج، فوجدوا أن 38% فقط من النساء المرضعات سعيدات بزواجهن، مقارنة بنسبة 62% من النساء اللاتي لم يرزقن بأطفال.

وعلى الرغم من أن وجود الأطفال يقوّي أواصر العلاقة بين الزوجين، ويقلّل احتمالات انفصالهما، فإنّهما يصبحان أكثر عرضة للخلافات. وجدت دراسة أخرى أن الأطفال يسبّبون معظم حالات الجدل بين الزوجين، مقارنة بالخلاف حول المال أو العمل أو الترفيه. ويوضّح الباحثون أن شجار الأب الناتج عن ضغوط الأبناء، يبدأ عندما يفكر في مستقبله المهني، كما أن لهجة الأم القاسية مع ابنتها، تعبّر عن خوفها من المستقبل.

العزلة الاجتماعية

جدير بالذكر أن التأثير السلبي على الزواج بعد إنجاب الأطفال يكون أقلّ كثيراً، في حالة عدم اعتماد الأبوين أحدهما على الآخر، فيما يتعلّق بالحصول على الدعم الاجتماعي. ولكنهما للأسف يفعلان ذلك، فيشعر الأبوان بالوحدة، وخاصة الأمهات. أظهر بحث أجري في عام 2009 على 1300 أم، أن 80% منهنّ يعتقدن أنه ليس لديهنّ ما يكفي من الوقت ولا من الأصدقاء؛ كما تشعر 58% منهنّ بالوحدة. أظهر البحث أيضاً انكماش شبكات العلاقات الاجتماعية في السنوات الأولى لتربية الأطفال.

ويرى الدكتور "روبرت بوتنام" الأستاذ في "هارفارد"، أنه بمجرد أن يرزق الشخص بأبناء، فإنّ تواصله الاجتماعي الهادف يتزايد، بينما يتراجع التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء. فقد يتمتّع الوالدان ببعض الصداقات الافتراضية على "فيسبوك" مثلاً، بيد أن هذه الروابط تبقى واهية وغير مجدية. من دون الوجود النابض للجيران والأصدقاء وأعضاء الأسرة يزداد الضغط على الزواج، فيزداد التوتر، وقد تشب الصراعات، فننقود الأسرة بأكملها إلى حياة غير سعيدة.





مَنَحٌ بَسِيطَةٌ

يأتي أطفالنا الصغار ليجلبوا مفارقاتهم معهم. فنفس ظاهرة النمو التي تجعلهم محبطين في البداية – أي غياب القشرة المُخَيَّة – هي التي تبقيهم في أحضاننا. فمع المشكلات التي نواجهها مع استقبال أطفالنا الجدد، نتلقَى أيضاً منحةً إلهيةً ضمن ما يجلبه لنا أطفالنا من مباحٍ الحياة. فهم يعيدوننا إلى ماضيها، ويذكروننا بطفولتنا الجميلة. كلُّنا نتوق إلى التحرُّر من ذاتنا البالغة. هذه الذات التي تعشش في عقولنا أكثر من أجسامنا، وهي تبحث عن المعرفة وتريد تغيير العالم. هذه الذات التي تخشى إصدار الأحكام عليها، وتخشى ألاَّ يحبَّها الآخرون. فكثير من البالغين لا يعرفون معنى الحب الحقيقي والتسامح غير المشروط إلا إذا رزقوا بأطفال. أطفالنا الرائعون هم هدايا جميلة بكلِّ ما تحمله هذه الكلمات من معانٍ. ويمكنك أن تستمتع بهداياك كما يلي:

◆ **أَيِّقِظِ الطِفْلَ فِي دَاخِلِكَ:** تخلُّ عن ساعتك وعن هاتفك المحمول لبعض الوقت، واقضِ ما استطعت من وقت مع أطفالك. سواء داخل البيت أو خارجه، كن حاضراً معهم بروحك المرحة المتفائلة والمشجعة. اكسر القواعد الصارمة وتواصل معهم بكلِّ حواسك. عِش ممتناً لما منحك الله من نعمة رائعة مثل هؤلاء الأطفال.

◆ **اكتشف العالم من حولك:** يتعرَّف الأطفال على العالم من خلال العمل واللمس والتجربة. على العكس من الكبار الذين يحاولون فهم العالم من خلال التفكير. يقول ”ماثيو كراوفورد“: ”تجربة القيام بالأعمال الجميلة وتأملها هي تجربة مهمَّة وضروريَّة لرفاهيتنا وازدهارنا“. فقضاء الوقت مع أطفالنا ونحن نبني القصور ونصنع الحلوى ونبني القلاع الرملية، هي فرصتنا لنشعر بآدميتنا. فحاول أن ترى العالم بعيني طفلك الفضولي الشغوف.

◆ **كن فيلسوفاً حكيمًا:** قد لا تزيد الفلسفة أحياناً عن محاولة الكبار التعامل مع الأسئلة المحيرة لابنه الصغير. فكثيراً ما يرتبك الآباء عندما يسألهم أطفالهم عن أفكار مجردة مثل الوقت، والخير، والعداء. كما أنَّ الفلسفة هي ما يمارسها الأطفال بطبيعتهم، لأنَّهم عندما يتفلسفون يعودون بنا إلى أيام كنا فيها نطرح سيولاً من الأسئلة، أحياناً للمشاركة، وأحياناً بلا هدف. كنَّا نتأمل ونبحث عن إجابات منطقية لتلك الأسئلة التي تبدو غير منطقيَّة، عندما نفكر في أشياء مثل: لماذا أصبح العالم كروياً؟ ولماذا لا يلتقي أبداً الصيف بالشتاء والربيع بالخريف؟ إنَّها أسئلة مثيرة في الصغر، وقبل أن نعرف عندما نكبر أنَّ لها إجابات فكلُّ المعاني والأسباب تتغيَّر عندما يكبر أطفالنا ويدركوا أنَّ المعرفة تتجلَّى من خلال الأسئلة لا من خلال الإجابات.

حب العطاء وحب الرجاء

يعتد "سي إس لويس" في كتابه "الحب بأنواعه الأربعة"، مقارنة توضح الفرق بين ما يسميه الحب غير المشروط (حب العطاء)، والحب الذي ترضه حاجة الأبناء إلى الآباء (حب الرجاء). النوع الأول هو الحب الذي يدفع الأبوين للعمل والتخطيط والأدخار والسهو والسفر من أجل إسعاد أبنائهم؛ دون قيد أو شرط. أما النوع الثاني فهو الحب الذي يدفع طفلاً وحيداً وحاتماً ليأتي مهرولاً ويلقي بنفسه في أحضان أمه أو على أكتاف أبيه. يرى كل الآباء والأمهات على السواء، أن الحب المدفوع بالحاجة والفطرة، هو إعجاز إلهي مدهش، وذلك لسبب وجيه: أنه حب لا مثيل له. فأن تجد حباً بلا شروط، وتحظى بمنزلة أهم وأعلى من كل الآخرين، ولا تتلقى أي لوم أو عتاب؛ فهذا شعور إنساني نادر الحدوث بين البالغين، فالبالغون يبحثون أيضاً عن من يحبونهم، لكن حب الأطفال يعادل حب الإنسان الغريزي للحياة، ممّا يعطيه قوة ونكهة خاصة.

الأطفال يمكنهم دائماً التسامح، لأنهم يعيشون اللحظة الحاضرة فقط، فهم لم يمتلكوا بعد تلك العقلية الآلية التي تستوعب الضغائن وتخزنها. الآباء يكونون لأبنائهم حباً فطرياً دون احتياج أو ضرورة. فيأتي حب (الرجاء) والحاجة من الأطفال لأبائهم حباً عفواً، لأن الآباء يحبونهم دون شروط. وهكذا فإن كلا النوعين من الحب يواصلان النمو والازدهار مع تقدّم الآباء والأبناء في العمر. فكلما نما أطفالنا، وزاد اهتمامنا بهم، زاد ارتباطنا بهم، وترعرع حبنا لهم.

التربية المفرطة

الدكتور "ويليام دهورتي" أستاذ علم الاجتماع الأسري، هو أوّل من صاغ عبارة "الأطفال المشحونين" الذين يبالغ آباؤهم في تنشئتهم لتقويتهم. فقد وصف بهذا المصطلح المبالغة في زيادة جرعات الأنشطة والألعاب والهوايات، في أجنداث تنشئة الأطفال. فقد أبدى العلماء تخوفهم من الإفراط في إشغال الأطفال إلى درجة تحرمهم من الاختيار، ومن إعمال الخيال، ومن أن يعيشوا بفطرتهم وعلى سجيّتهم. ومن هنا بحث علماء الاجتماع بعمق عن تأثير هذا السلوك التربوي المتشدّد على الأبوين أيضاً. فهؤلاء الذين يدأبون على تخطيط وجدولة كل شيء لأسرهم، كثيراً ما ينسون أنفسهم، أو يحولون كل الأسرة إلى كتلة بشرية واحدة؛ متماثلة ومتشابهة، مثل الصوت والصدى. فالأبوان يصنعان، والأبناء يتشكّلون في قوالب متماثلة، فتضع الهوية وفرائد الشخصية.

يعاني مثل هؤلاء الآباء أكثر في عصر الانفجار الإعلامي الرقمي، الذي يخشون آثاره على أسرهم، ويحاولون التحكم في محتوياته ضمن الأجنداث البنية التي يسمح لأبنائهم التعرّض لها. ولهذا يحمل آباء اليوم مزيداً من الأعباء والشواغل حول سلامة أطفالهم، ممّا يدفعهم إلى قضاء مزيد من ساعات التواصل معهم؛ لإدارة أوقاتهم والتحكم فيها. وربما يعكس هذا الإفراط، إحساساً بالارتباك والقلق بشأن المستقبل. وهكذا، يقتنع الآباء اليوم، اقتناعاً صارماً، بأن أبناءهم يجب أن يكونوا دائماً في أفضل صورة ومكانة حتى يكونوا مؤهلين لاستقبال عالمهم الجديد. فبما أننا لا نستطيع إعداد مستقبل خاص لكل واحد من أبنائنا، فإنّه يمكننا إعداد أبنائنا لمواجهة كل احتمالات المستقبل.

ومع إفراط الآباء في محاولات تشكيل مستقبل أبنائهم، يُفيد الأطفال - بذكائهم - من هذه العاطفة المفرطة. فمكائنتهم العالية، وقيمتهم العالية لدى آبائهم، تمنحهم مزيداً من القوة في موقعهم داخل الأسرة، أكثر ممّا كان عليه الوضع في الماضي. فإن كان الطفل داخل الأسرة، قد تغيّر بوضوح؛ استجابة لمعطيات الحياة الحديثة، فقد غيرت أنماط الحياة بإيقاعها السريع دور الأبوين بالنتيجة.

قبل وبعد الثورة الصناعية، كان الآباء يقدّمون لأبنائهم النصائح التعليمية والمهنية والأخلاقية. أمّا اليوم، فلم نعد ندري ما الذي نقدّمه لهم، وما الذي نمنعه عنهم. نحن فقط نعرف تلك الواجبات التي يصعبُ أن يؤدّيها الأبوان وحدهما، مثل: تعليم الأبناء (دور المدرسة)، وتوفير الرعاية الصحية (دور الأطباء)، وخباطة ثيابهم (دور المصانع)، وتحضير الغذاء لهم (دور المزارع ومحلات البقالة)، واحتراف الرياضة (دور الأندية والاتحادات والمسابقات). وهكذا أصبح دور الأبوين أكثر صعوبةً. الشيء الوحيد الذي يُجمع عليه معظم الآباء، ممّن يُفرضون في التدخّل، أو يحجمون عنه؛ هو أنّ التدخّل حقٌّ طبيعيٌّ للأسرة، وأنّ كلّ ما يفعلونه هو في مصلحة الطفل. وهو نفس الموقف الذي يعترض عليه الأبناء أحياناً، ويحاولون إثبات عكسه. وهكذا، تستمر الحياة؛ ما بين شدّ وجذب، حتى ينضج الأبناء، ويعلنون استقلالاً من نوع ما؛ وبغضّ النظر عن كونهم؛ أقوياء أو ضعفاء.

عبء السعادة

كلّنا نتوقع أن يتجنّب الآباء العصريون كلّ أنواع التحيز، واضعين مشاعر أبنائهم دائماً في الاعتبار. وفي ذات الوقت، عليهم أن يُشعروا أبنائهم بأهميتهم ويساعدوهم في بناء قدراتهم، وتحقيق ذواتهم بالتدرّج. ولكلمة "أب عصري" هنا دلالاتها. فعندما يتمّ إسناد الالتزامات الأوليّة في تربية الأبناء، إلى جهات خارجية (الحضانة) مثلاً، قد نفترض أنّ طاقة الأبوين ستوجّه تلقائياً إلى تلبية الاحتياجات العاطفية للأبناء، بهدف تنشئة أبناء سعداء. ورغم ذلك، فمن غير المنطقي الاعتقاد بأنّه إذا ما سارت الأمور في حياة الطفل على ما يرام، فإنّه يكون سعيداً حتماً. فالسعادة شعور لا يتمّ بالطلب، سواء أردناه لأطفالنا أو لأنفسنا.



يعاني الأطفال دائماً - وبطرقٍ لا يدركها البالغون - من الضغوط التي يمارسها الآباء عليهم، ليصبحوا سعداء. في حين أنّ من يبحث عن السعادة هنا، هو الأب وليس الابن. فالسعادة قيمة لا يمكن الإمساك بها، لأنّها نتاج ثمين، لأنشطة ذات معنى وقيمة. السعادة هي إحدى ثمار العمل الهادف والتميّز، من خلال البحث عن معنى. وليست نتاج المدح المبالغ فيه، وعبارات الحبّ المُرسّلة على عواهنها، كما أنّها نتاج الثقة المتبادلة بين الآباء والأبناء، والشعور الحر بتقدير الذات.

مرحلة البلوغ

عندما يعيش الآباء والأمّهات فرحةً قدوم أوّل طفل، نادراً ما يتخيّلون مرحلة بلوغه. فترة البلوغ هي بالنسبة إلى الوالدين مرحلة تخلو من المتعة. فهي امتدادٌ لفترة الطفولة، بعدما تنتهي الفرحة الأولى؛ وهي مرحلة الألفة واللعب والمرح والفرح. في هذه المرحلة، تبرز اهتمامات ومواهب أخرى، خارج المدرسة والمنزل. وتتحوّل لدى المراهق إلى ثقةٍ في النفس، وتفاخُرٍ بالاستقلال، مع شيءٍ من الذوق ولطف التعامل. بينما يبقى الآباء على قلقهم، لأنّ أبنائهم يبحثون عن أنفسهم.



ولكن يعتقد عالم النفس "لورانس ستينبرج" من جامعة "تمبل"، أن فترة البلوغ ليست صعبة على الأبناء كما نظن؛ فمعظمهم يبدو مقبلاً على الحياة ومفعماً بالسعادة، دون اهتمام كبير بما يجري في الواقع. نشر "ستينبرج" كتاباً بعنوان "المسارات المتعارضة"، يدور حول كيفية تعايش الأبوبين مع فترة بلوغ الابن الأول، معتمداً على دراسة أجراها على ما يزيد على 200 أسرة. تبين له أن 40% من العينة عانوا من اضطراب نفسي بمجرد وصول الابن الأول مرحلة البلوغ. قال المشاركون في الدراسة، إنهم عانوا من مشاعر الرفض، وانخفاض تقدير الذات، إضافة إلى أعراض الضغط العصبي، والصداع، واضطرابات الجهاز الهضمي.



استطاع الدكتور "ستينبرج" توقع الحالات النفسية التي يمرُّ بها الأوبان بالنظر إلى مرحلة نمو الأبناء، لا إلى عمر الأوبين بمعنى أنه إذا وُجِدَت أمُّ في الأربعين، وأخرى في الخمسين، وكان لدى كل منهما طفل في الرابعة عشرة من العمر، سنجد لديهما بعض القواسم المشتركة، من الناحية النفسية، أكثر منها بين أمين في نفس العمر، ولكن لدى إحداهما طفلاً في السابعة، والأخرى طفلاً في الرابعة عشرة. في هذه الحالة، نجد الأم التي لديها طفل يمر بمرحلة البلوغ، تعاني من الضغط العصبي أكثر من الأخرى.

ثم يطرح الدكتور "ستينبرج" نظرية طريفة بهذا الشأن؛ إذ يرى أن الأبناء عندما يكبرون يتحولون إلى ما يشبه الملح؛ فهم يعملون على تكثيف أي خليط بشري يمتزجون به، ويزيدون من تقاوم الصراعات الناشئة داخل الأسرة بالفعل، ويكشفون الغطاء عن المشكلات التي لم يعترف بها الآباء، لسنوات طويلة من قبل. كل الأبناء يفعلون ذلك بدرجات متفاوتة. فلماذا يكون تأثير الأبناء البالغين في آباءهم، أكثر وأوضح من الأبناء الأصغر سناً دائماً؟ يعرض "ستينبرج" الأسباب التالية:

الفريق. عليك التنازل عن شيء من السلطة لأطفالك، فيما يتعلق بالقرارات التي كنت تمتلك وحدك سلطة اتخاذها. والآن، تنتقل هذه السلطة إليهم، وعليك أن تقبل التراجع قليلاً، وتقبل فكرة إعادة صياغة الأطفال لحياتهم دون أن تتمحور حولك أنت، أو حول الأهداف التي وضعتها لهم بحرص شديد، واهتمام أكيد، منذ سنين.

٥- كما يعدُّ الجحود من أشد الأوجاع إيلاًماً في تربية الأبناء. ففي أثناء فترة البلوغ، يتفاقم هذا الجحود، ليتحول إلى تجاهل، وهذا أمرٌ يصعب التعامل معه، لا سيما مع جيل الآباء الذين جعلوا أبناءهم محور حياتهم.

٦- في أثناء فترة البلوغ، تبدأ التساؤلات المتعلقة بالفضليات، تمتزج بفيض من التساؤلات المتعلقة بالأخلاق والأمان. وأحياناً يكون من المستحيل تمييز الحد الذي تنتهي عنده. وهنا لا ينفك الأب يسأل ابنه/ ابنته: "من هذا الولد غريب الأطوار الذي ترافقه؟" و"ما هذه اللعبة الغريبة التي تلعبين بها؟"

٧- تتسبب فترة البلوغ في ارتباك مثير للنظام الأسري؛ فتظهر سلوكيات وديناميات وأسرار، تزعزع الاستقرار؛ فتتغير طقوس، ويختل التدرج الهرمي، بعدما ظل مستقراً وراسخاً لسنوات طويلة.

١- يعدُّ ظهور الطفولة الحديثة، أو الطفولة المحمية، إشكالية معقدة بالنسبة إلى الأطفال الكبار. فعندما يكبر الأطفال، فإنهم يتوقون إلى تحقيق الاستقلالية، والاعتماد على النفس، وصنع الهوية، وإثبات الشخصية، وما يتعلق بها من أهداف وطموح. وهنا تجلب محاولات الآباء، لرفض الحماية الزائدة أو النظام الصارم، لفترة أطول من اللازم، بعض العواقب المرهقة.

٢- في هذه المرحلة يصبح المنزل مكاناً للتوتر الدائم، إذ يحاول كل فرد في الأسرة جاهداً، الإجابة عن سؤال محير: هل الأطفال في مرحلة البلوغ أشخاص ناضجون أم صغار؟ أحياناً يصل الأب إلى إجابة قد تختلف عن إجابة الأم. وأحياناً يتفق الأوبان، ثم يختلف معهما الابن. ومهما كانت أوجه الاتفاق أو الاختلاف، يظل السؤال حائراً، وجاذباً للتوتر والصراع.

٣- عندما كان الأطفال صغاراً، كان الآباء يتوقون لقضاء وقت خاص بهم، وإيجاد مكان يستقلون فيه عن أطفالهم. أمّا الآن فإنهم يتمنون أن يحب الأبناء صحبتهم ووجودهم معهم، وأن يمنحهم مزيداً من الحب والحنان. يتوقع بعض الآباء مثلاً، أن أبناءهم لن يتركوهم بمفردهم أبداً، أمّا الآن، فتبدو قدرة الآباء على الاحتفاظ بأبنائهم إلى جوارهم، أمراً مستحيلاً.

٤- يتطلب الأمر كثيراً من قوة الشخصية، حتى تكون واحداً من

لهذه الأسباب، ولأسباب أخرى كثيرة، يمرُّ الآباء بفترات عصبية من "الضغط والغضب والحيرة"، كما وصفها أحد الآباء. ويشعر معظم الآباء بعجزهم عن التعبير عن مشاعرهم، تجاه الفوضى التي يعيشونها.

مقاربة عقل الطفل في مرحلة البلوغ

- ◆ اكتشف الباحثون أنه ليس لدى الصغار سبب يمنعهم من تقييم المخاطر بطريقة صحيحة. ولذا فهم يبالغون في تقدير العائد الذي سيحصلون عليه في حالة اجتياز المخاطر.
- ◆ كما تبين أن هرمون "دوبامين" الذي يرسل إشارات الشعور بالبهجة والعلو، لا يصل لديهم إلى قمة نشاطه الإفرازي كما يحدث بعد البلوغ.
- ◆ كما أن قشرة الفصّ الدماغي الأمامي؛ المسؤولة عن التحكم في القدرة على التخطيط والتفكير، والتحكم في الدوافع، واتخاذ القرارات، تبقى في حالة تغير، وإعادة تشكيل، في أثناء فترة المراهقة والبلوغ.
- ◆ في حين تبقى قشرة الفصّ المخي الأمامي، تعمل على ضخ المزيد من النخاع الدماغي، التي تزيد تسارع الرسائل العصبية وتحسن التواصل العصبي، مما يعني أن البالغين للتو، لا يستطيعون الوصول إلى خيارات معقدة مثل الكبار.
- ◆ ولا يستطيع المراهقون أيضاً ضبط النفس والتحكم في الذات مثل الكبار، نظراً إلى عدم اكتمال نمو القشرة الخارجية المسؤولة عن الذكاء العاطفي.
- ◆ ولذا يقضي المراهقون، معظم أوقاتهم في الجدل، والدفاع عن أفكار وأخبار لا تهمهم كثيراً، حيث تتقصم الخبرة والحكمة. فالإنسان لا يتعلم ذلك الفن المؤلم الذي نسميه "ضبط النفس" إلا بالتجربة العملية.



التكنولوجيا والشفافية

منحت التطورات التكنولوجية الأخيرة، وشبكة المجتمعات الافتراضية والرقمية؛ المراهقين مزيداً من الإحساس بالاستقلالية، وشجعتهم على تشكيل هويات سريعة النمو، ودائمة التغير. يستشعر هذا الجيل من الأبناء الوقت بحواس مختلفة، فأصبحت حياتهم أكثر انسيابية وتدقاً مما مضى. لقد صارت هذه الطريقة الكونية والشمولية في التفكير، بشأن المكان والزمان والتفاعل الاجتماعي، مصدر حيرة ومنبع إحباط للأبناء والأمهات، الذين يحاولون مواكبة الأبناء في بحثهم الدائم عن الاستقلالية. فهم من ناحية، يحاولون مؤازرة أبنائهم في قيادة حياة مستقلة ومثمرة، ولا يستطيعون من ناحية أخرى، التحكم في مشاعرهم وهم يرون أبناءهم يجربون ويفامرون ويقتحمون المجهول. عندما نطلب من أبنائنا التوقف عن لعبة فيديو، أو عدم الحوار مع أصدقائهم، لكي يتناولوا طعام العشاء، فإنهم يهزؤون أكتافهم استهجاناً، فليس لمائدة العشاء وقتٌ محددٌ كي يتوقفوا عن اللعب. كما لا تتوقف حوارات الأصدقاء، وألعاب الفيديو، إلا عندما تنتهي.



حقاً من حقوقهم. فالأمر يعتمد بشكل أساسي، على قيم الأبوين والأسرة والمجتمع ككل، ولذا فهو مسألة نسبية يصعب القطع بها. خصوصاً أن لهذه المشكلات تشابكات أخرى. فعندما يُحرم المراهق من الفيسبوك مثلاً، فإن منطلق الأسرة يستند إلى ضرورة تركيزه على دراسته، أو هواياته، وعدم إهدار الوقت فيما لا يُجدي. بينما يرى المراهق أنه قد تمّ عزله عن أصدقائه المقربين، وعن زملائه في المدرسة الذين سيحاسبونه على اختفائه، وربما يعتبرونه انغزالياً، وعضواً كسولاً ليس له اعتبار بين أفراد فريقه. وهنا يرى الدكتور "ويليام دوهرتي" ضرورة وضع قواعد سلوكية يقبلها الأبناء، ويقرّها الآباء، لمنح الأبناء مستوى مقبولاً من الخصوصية، دون ارتكاب أخطاءٍ تحرمهم منها تماماً.

قبل وسائل التواصل الاجتماعي، كان الهاتف والتلفاز أدوات عامّة يستخدمها كل أهل البيت. حتّى وإن تحدث الابن بالهاتف من غرفته المغلقة، فالأبوان يعلمان أنه في غرفته يتحدث إلى شخص ربّما يعرفانه. وفي التلفاز؛ قد لا يرضى الأبوان عن بعض البرامج التي يشاهدها الأطفال، لكنهم يعرفون أسماءها ومتى ينتهي عرضها. ولكن بالمقابل، فإن الأب لا يستطيع إجبار ابنه هذه الأيام على قبوله كصديق على الفيسبوك، أو عدم حجبهِ وصده على موقع تويتر. ومن ثمّ، لن يعرف الأبوان ما يجري عبر الهاتف الذكي لأبنائهما، أو على حساباتهم الشخصية في فيسبوك، دون التطفّل والتجسس واختلاس النظر إلى تلك الحسابات. وهذا أمرٌ يعدّه بعض الآباء سلوكاً فظاً، بينما يقبله آباء آخرون، ويعتبرونه



تمتّع واستمتع

نفسٌ صافيةٌ ونقيةٌ ومثاليةٌ. أمّا النفس العملية والتجريبية، فتطالبنا بأن نلعبَ دون أن نتعب، وأن نعملَ أكثر مما نجالسُ الأطفال ونعلّمهم. النفس المتذكّرة تبحث عن الحياة في طفولتنا، وعن السعادة في علاقاتنا، على اعتبار أنه لا يوجد في الحياة من يمنحنا السعادة والبهجة، أكثر من أطفالنا وأحفادنا. هذه النفس الجميلة هي التي تبعثُ السعادة في نفوس الأجداد وكبار السن وهم يعايشون، ويراقبون، ويحيون أبناءهم، وأبناء أبنائهم. وهكذا فإنّ السعادة النابعة من شعور الأبوة والأمومة، والمتعة الناتجة عن مشقة تربية الأبناء، هما شعوران ممتزجان ومختلطان دائماً. ولهذا يرى بعض علماء الاجتماع، أنّ معاني الأبوة والبنوة، هي مفاهيم وقيم ذات مقاييس وأبعاد إنسانية مركّبة، يصعب على العلم قياسها أو تحليلها.

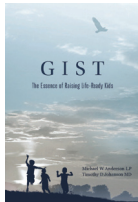
في بحث الإنسان عن بقائه، وفي دراسته لأسباب ارتقائه إلى قمة عطائه، نبين أنّنا كبشر، نخزّن خبراتنا، ونغرس تجاربنا في عقولنا، ونلعب أدوارنا في الحياة، من خلال ذكرياتنا، أكثر من ممارساتنا. وهذه مفارقة إنسانية عظيمة، فقد صاغ عالم النفس "دانيال كاهنمان" مصطلحين يوضّحان ما نعيه. فهو يرى أنّ الإنسان يعيش حياته عبر "النفس المجربّة" و"النفس المتذكّرة". النفس المجربّة تتحرّك في عالمنا ومسؤوليتها الأولى هي التحكم في خياراتنا اليومية، لكنّ الأمور لا تسير دائماً على هذا النحو. لأنّ النفس المتذكّرة تلعب دوراً أعمق تأثيراً في حياتنا ويعود هذا أولاً وأخيراً إلى ذكريات الطفولة. تؤكد النفس المتذكّرة أنّنا سنظلّ نحتفظ بالأطفال في داخلنا. فهي

المؤلفة:



جينيفر سنيور: محرّرة ذائعة الصيت في "مجلة نيويورك"، تكتب في المجالات الاجتماعية والنفسية، وقد فازت بعدة جوائز من منظمات صحفية مرموقة..

كتب مشابهة:

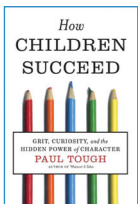


1. GIST

The Essence of Raising Life-Ready Kids.

By: Michael W Anderson and Timothy D Johanson. 2013

معنى تربية الأبناء: كيف ننشئ أطفالاً مؤهلين لمواجهة الحياة. تأليف: مايكل أندرسون وتيموثي جوهانسون 2013



2. How Children Succeed

Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character.

By: Paul Tough. 2013

كيف ينجح الأطفال: الإصرار والفضول والقوّة الخفيّة في الشخصية. تأليف: بول تاف 2013



3. Raising Parents, Raising Kids

Hands-on Wisdom for the Next Generation.

By: Dawn Menken. 2013

تربية الآباء عبر تنشئة الأبناء: تدريب عملي على تربية الأجيال القادمة. تأليف: دون منكن 2013

”قد لا نستطيع إعداد
مستقبل خاص لكل أبنائنا،
لكننا نستطيع إعداد كل
أبنائنا إعداداً خاصاً لمواجهة
المستقبل.“

جنيفر سنيور



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

يَعْتَمِدُ نَجَاحُ مِنتَقِنَا عَلَى بِنَاءِ بَيْتِ مَعْرِفَتِنَا،

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

ص.ب: 214444
دبي، الإمارات العربية المتحدة
هاتف 044233444
نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae
www.mbrf.ae

للتواصل الاجتماعي وفق التالي:

 [mbrf_news](https://twitter.com/mbrf_news)

 [mbrf_news](https://www.instagram.com/mbrf_news)

 [mbrf.ae](https://www.facebook.com/mbrf.ae)

© جميع الحقوق محفوظة