

فن التعايش والتغلب على المشاكل

فن التعايش والتغلب على المشاكل
فن التعايش والتغلب على المشاكل
فن التعايش والتغلب على المشاكل
فن التعايش والتغلب على المشاكل
فن التعايش والتغلب على المشاكل

كيف أدير حياتي في أجمل مراحلها؟

تأليف

نعيمة عبد الأمير آل حسين

مكتبة
مؤمن قريش

بوت صحن وبناني حاسبه الله كما جسدنا وبناني حاسبه الله
بوت صحن وبناني حاسبه الله كما جسدنا وبناني حاسبه الله



**كيف أدير حياتي
في أجمل مراحلها؟**

جميع الحقوق محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

١٤٣١ هـ / ٢٠١٠ م



ISBN : 978-9953-545-54-7

للطباعة والنشر والتوزيع

دار الصفاة

بيروت - بئر العبد - خلف محطة دياب (الأيتام) - ص.ب : 25/91 الغبيري

فاكس : 55 29 00 (+ 9611) - هاتف : 27 49 42 (+ 9611) - 800 149 (+ 9613)

E-mail : dar_asafwa@hotmail.com

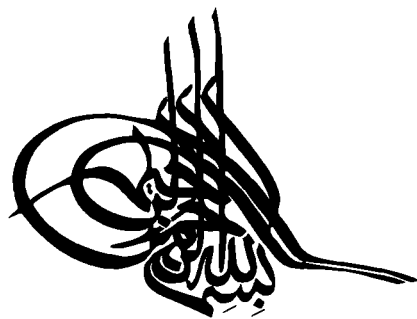
فن التعايش والتغلب على المشاكل

كيف أدير حياتي في أجمل مراحلها؟

تأليف

نعيمه عبد الأمير آل حسين

دار الصفوة



الإهداء

إلى الذي كان أخاً لي في شفقتة، وصديقاً وقتياً في وقفته، وزوجاً
محبباً في دعمه ومساندته، وأباً متجاوزاً ومتسامحاً وصبوراً ومتفانياً
وحانياً ومعطاءً.

إلى أستاذي ومعلمي وصديقي وأخي وأبي ورفيق دربي زوجي الحبيب
عبد الواحد آل سيف (أبو أحمد).

شكر وتقدير

إن الحياة جميلة ومن جمالها أن يجد الإنسان من يستشيريه ويستعين به، والحياة رائعة ومن روائعها أن يشكر الإنسان من أسدى له معروفاً أو قدّم له نصحاً.

فكلّي شكر وتقدير وامتنان وعرفان إلى كل من ساهم في إظهار هذا الكتاب سواءً بالمراجعة أو التنسيق أو المتابعة، ولهم خالص دعائي بالموفقية في جميع شؤون حياتهم.

تقديم الشيخ عبد الله اليوسف

يتطلب بناء الشخصية اكتساب مجموعة متنوعة من المهارات، وتنمية المواهب، وتفجير القدرات والطاقات، واستثمار نقاط القوة، ومعالجة نقاط الضعف، وتأهيل الذات علمياً وعملياً.

وعملية بناء الشخصية عملية مستمرة ودائمة، فالإنسان يحتاج دوماً إلى تنمية مهاراته، والاستفادة من تجاربه، وتعزيز مكتسباته، وتقوية شخصيته، إلا أن عملية بناء الذات عندما تبدأ من مرحلة مبكرة في عمر الإنسان فإن ذلك يساعده كثيراً على الانطلاق في رحاب الحياة بسرعة مذهلة، وتكوين قاعدة صلبة يمكن الاعتماد عليها في أوقات العسر ومشاكل الحياة.

والإنسان باعتباره يتأثر ويؤثر، يقوى ويضعف، ينشط ويكسل، يتقدم ويتأخر، ينجح ويفشل، يحلق عالياً وينتكس نحو الأسفل، بحاجة أن يقرر نفسه ولنفسه معالم الطريق، ويرسم لذاته خريطة النجاح أو الفشل.

وخريطة النجاح تتأثر بعوامل عديدة منها: التربية، البيئة، التعليم، الإيمان، المواهب والمهارات، الطاقات والإمكانات... وغير ذلك كثير. إلا أنه يبقى القرار الأول والأخير لك وحدك، أنت تقرر النجاح أو ترسم لنفسك طريق الفشل.

والكتاب الذي بين يديك – عزيزي القارئ – يقدم لك خريطة متكاملة توصلك إلى النجاح، ويقدم لك وصفات رائعة للتغلب على المشاكل والعقبات والتحديات، وينير لك درب التفوق والسعادة، ويساعدك في بناء ذاتك، وتطوير شخصيتك.

إنه كتاب يتميز بأسلوب رائع، وبمعلومات مهمة، وأفكار جميلة، وأمثلة من واقع الحياة، كما يقدم لك خلاصة تجارب الكاتبة القديرة الأستاذة/ نعيمة عبد الأمير آل حسين حفظها الله تعالى، ووفقها للمزيد من الإنتاج الثقافي والفكري والمعرفي.

سائلين المولى عز وجل أن يضاعف لها الأجر والثواب، وأن يطيل في عمرها، ويوفقها لخدمة الدين والمجتمع والوطن.. إنه سميع مجيب الدعاء والله المستعان.

عبد الله أحمد اليوسف

يوم الخميس ١٦ جمادى الأولى ١٤٢٩هـ

٢٢ مايو ٢٠٠٨م

Alyousif50@gmail.com

مقدمة

بسم الله الذي جعل التراب أصلنا، والحمد لله الذي بالعقل أكرمنا،
والصلاة والسلام على من بهم شرفنا، فكانوا لنا نوراً ورحمة، محمد وآله
(صلوات الله عليهم) هُداةً طريقنا.

من نعم الله علينا أن جعل الإسلام لنا ديناً، الدين الذي يهتم ببناء
الإنسان بناءً متكاملًا ومتوازنًا بأسلوب لا يطفى فيه جانب على آخر، بل
جعل كل مجالات البناء متكاملة؛ ليتحقق الهدف الرئيس، ألا وهو بناء
الإنسان الصالح الناجح والمتوازن عقلياً وجسمياً ونفسياً، (فبناء المساجد
قبل بناء المساجد)، لقوله تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا﴾^(١)، وقوله: ﴿قَدْ أَفْلَحَ
مَنْ رَزَقَهَا﴾^(٢).

وهذه من أهم اهتمامات القرآن بالنفس الإنسانية، وفي ذلك دعوة إلى
الخير والنهي عن الشر، فينطلق عادة من خلال توجيه السلوك الداخلي
وبناء الحوافز والدوافع لبناء الاتجاهات النفسية، كالحبِّ والبغض وما

(١) سورة الشمس، الآية ٧.

(٢) سورة الشمس، الآية ٩.

يندرج تحتها، ولا نبالغ إن اعتبرنا البناء أحد أهم المقومات الذاتية للشخصية السوية المنشودة.

ولأهمية هذا الموضوع في حياة الأفراد والمجتمعات، كان اهتمامنا منصباً عليه قراءة وتحليلاً وتدريباً في عدد من المؤسسات الأهلية المختلفة، على شكل محاضرات وندوات وورش عمل، قمت بتهذيبها، فكانت هذه الصفحات التي كوَّنت كتاباً يتشرف بلثم أناملك الآن، وقد قسَّمته إلى فصول أربعة، عرضت في الفصل الأول المهارات التربوية وكيفية تخطي هذه المرحلة، وفي الثاني تحدثت بإسهاب عن خصائص مرحلة المراهقة.

أمَّا الفصل الثالث فتناول كيفية محاولة كسر الطوق الأسري والمطالبة بالحرية، ثم كانت الخاتمة في الفصل الرابع حول دور الأبناء في مرحلة المراهقة.

وبعد، لا يفوتني أن أنوّه إلى أن سعادة القارئ العزيز وانتظام مسيرة حياته، هي الهدف الذي من أجله رُسمت حروف هذا الكتاب، فإن حصل على مراده منها فبها نعمت، وإن كان له أدنى نقد أو توجيه فأذني مُصغية، وله مني - سلفاً - أسمى آيات الشكر والتقدير، والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.

نعيمة عبد الأمير آل حسين (أم أحمد آل سيف)

تاروت - القطيف (١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م)

المعالجات التربوية وتخطي هذه المرحلة بسلاسة

«ضع نفسك مكان أطفالك، قبل أن تطالبهم بأن يضعوا أنفسهم مكانك، فأنت قادر بحكم تجربتك في الطفولة، أن تفعل ذلك، أما هم فبحكم فقدانهم تجربة الشباب والكهولة، ليسوا قادرين على أن يفعلوا ذلك»

(السيد هادي المدرسي)

«ويولد الناس مزودين بالقابليات والمواهب، والتربية وحدها تحدث الفروق»

(هلفتيوس)

«فالتربية هي الطاقة الأقوى لصقل الأمور الاجتماعية وتنظيمها»

(هوراس مان)

«والتربية فن لإيقاظ الفضول الطبيعي في عقول الصغار: وإشباعه في وقت لاحق»

(أناطول فرانس)

تمهيد

موضوعنا مقسم إلى جزأين، فالجزء الأول يتحدث بصفة عامة عن أبنائنا وبناتنا ونحن كمربين، وكيفية التعامل والتعاطي مع هذه المرحلة الوسطية أو البرزخية أو بداية البلوغ والنضج أو المراهقة - كما يطلق عليها بعض علماء النفس والاجتماع -، فتكون الجزئية الأولى خاصة بالمربين من آباء وأمهات وأيضاً المختصين بهذا المجال، والجزئية الثانية خاصة بأبنائنا وبناتنا وكيفية التعامل والتعاطي مع هذه المرحلة، وكيف يمكن تجاوزها بسلام وأمان وهدوء بحيث تنعكس آثارها على السنوات والمراحل المقبلة من حياتهم؟.

نأتي أولاً لنبدأ هذا الموضوع بقوله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾^(١)، وهنا بطبيعة الحال لا يختلف شخصان على أن الإنسان يعيش عدة مراحل مختلفة.

المرحلة الأولى: وهي مرحلة الطفولة والضعف، فعندما نولد نحتاج

(١) الآية (٥٤) من سورة الروم.

إلى من يساندنا ويدعمنا في هذه المرحلة التي يكون فيها المولود بحاجة لاسيما إلى حضن الأم وتغذيته والاعتناء به وما أشبه ذلك.

المرحلة الثانية: تأتي بعد مرحلة الضعف مرحلة الوسطية أو البرزخية وهي مرحلة المراهقة أو بداية النضج، وهذه المرحلة عكس مرحلة الطفولة، فيكون الأبناء في هذه المرحلة في أوج وقمة الطاقة والانفعال والعنفوان والعظمة في العطاء والقوة في كل شيء من حيث الطاقة النفسية والفكرية والروحية والجسدية وبكل مقومات الإنسان مما أُعطي من قبل السماء، فهذه الطاقات تكون في هذه المرحلة في أوجها وأوج قوتها وعنفوانها.

المرحلة الثالثة: هي مرحلة الضعف والشيخوخة – الشيبة –، وهذه أيضاً مرحلة يحتاج فيها الإنسان إلى العناية والرعاية، ففيها يتراجع إلى الوراء.

عندما نتأمل هذه المراحل نجد قدرة الله سبحانه وتعالى، حيث نرى الثائية التبادلية في الأدوار، كبداية نحن نولد كأبناء صغار ضعفاء، وكيف كان الآباء والأمهات يعتنون بنا في هذه المرحلة وماذا يقدمون لنا من عطاءات وتفانٍ وتضحيات في هذه المرحلة؟، فلو رجعنا إلى الوراء من سنوات العمر المنصرمة لنجد أنفسنا وما كنا وكيف كان عطاء الآباء والأمهات من السهر والتعب والتفاني والإيثار والتضحية في سبيل راحتنا.

عندما نأتي إلى مرحلة الضعف والشيبة وإذا رجعنا إلى الوراء فإننا سنجد رداً جميلاً من ناحية الأبناء، حيث هذه المرحلة وهي مرحلة الضعف والشيبة والتي يكون فيها بعض الآباء والأمهات مقعدين لا

يستطيعون القيام بأعمالهم إلا بمساعدة الأبناء والآخرين لهم، كما كنا نحن أطفالاً صغاراً والأمهات يعتنين بنا ويقمن بكل ما نحتاج إليه من نظافة وغيرها، فكذلك الآباء والأمهات المقعدين يحتاجون إلى مثل هذه الرعاية والعناية، فنرى هنا ثنائية الأدوار حيث نعطي الطفل منذ البداية هذه العناية في هذه المرحلة وسنأخذ منهم بقدر ما أعطيناهم من العناية والرعاية.

المرحلة الوسطية أو المرحلة البرزخية أو مرحلة المراهقة أو بداية النضج - كما يسميها علماء النفس والاجتماع - تمثل منعطفاً في حياة الأبناء، وهذا المنعطف إما خطير أو منعطف يؤدي بهم إلى التوفيق والهداية والنجاح والسير على الدرب بنجاح وبدون أي تخبطات، وعلى هذا سيكون محور موضوعنا وسوف نتدرج في طرحة.

الأبناء والصراع الداخلي بين العقل والنفس

يعيش الأبناء صراعات داخلية في هذه المرحلة سواءً على نطاق الذكور أو الإناث، فيكون العقل في أوج قوته وطاقته وعطائه، ولذلك لو ركز أولياء الأمور على أبنائهم في هذه المرحلة وفي هذا السن لوجدوا أن الطاقة العقلية والفكرية تنمو وتتدفق لديهم، من حيث قوة الحافظة والمنطق والتحليل والذكاء، فلو أننا ركزنا على هذه المرحلة لأثمرت هذه التركيزات أو العناية على الأبناء بشكل ايجابي ووصلنا بهم إلى ما نريد من الخير، وبين الأمل والضغط وبين التطلع إلى المستقبل والخوف منه وبين الثقة بالنفس والقلق من المجهول وبين الحب والكراهية وبين الفشل والنجاح وهذا كله صراع معقد يعيشه أبنائنا في دواخلهم وأرواحهم ونفوسهم وعقولهم فينعكس تلقائياً على تصرفاتهم.

بما أن بعضنا لا يعي هذه التغيرات وهذه الصراعات وهذه التحولات النفسية والفكرية والروحية فلذلك تحدث هذه الفجوة، وتحدث الصراعات بين الآباء والأبناء في هذه المرحلة وهي مرحلة الشباب والنضج، فبالتالي على الآباء والأمهات والمربين أن يهتموا بشؤونهم وأن يفهموا هذه المرحلة ويعوا هذه التغيرات.

أساليب ومهارات مهمة في هذه المرحلة

حتى نصل نحن كمربين بأبنائنا إلى ساحة الأمان والسلام نحتاج إلى بعض الأساليب والمهارات الأساسية التي يمكن أن تساعدنا في تخطي هذه المرحلة، وذلك بوعي الآباء والمربين لهذه المرحلة وإعداد أنفسهم كمربين.

للأسف الشديد بعض المربين يصلون إلى مرحلة معينة وكأنما توقف نموهم، فلا يجارون متغيرات الزمن ويعتبرون أنفسهم بأنهم أعلم وأخبر الناس، وينسون بأن الزمن يمر بأبنائهم سريعاً كسرعة البرق، وأن لدى أبنائهم تطلع إلى الأهداف والطموحات العالية المستقبلية، أما بعض المربين فهم للأسف الشديد يقفون دونما حراك لا يجارون أبنائهم لا في أنفسهم ولا في تطلعاتهم ولا في نشاطهم البدني ولا في عقولهم ولا في أحلامهم ولا في آمالهم ولا في إشباع حاجاتهم.

الأطفال الصغار يكبرون بسرعة البرق، فعقولهم تنضج وأفكارهم تنمو وكذلك أرواحهم وأسلوبهم وطريقة تفكيرهم في الحياة، بينما بعض الآباء والأمهات لا يطورون أنفسهم ولا يواكبون سرعة حركة العصر وما يتبعها من تطورات تكنولوجية وعلمية وثقافية، فبالتالي نحن كمربين كيف ندعم

أبناءنا في هذه المرحلة ونحن نريد من يمدنا ويعطينا الوعي بهذه الثقافة؟ وكيف نساند أبناءنا ونحن بحاجة إلى هذه المساندة؟.

نحن نجد معظم الآباء والأمهات يضحون ويعجون من أبنائهم في هذه المرحلة، والتي يبرز فيها العناد والانطوائية والعصبية، فهذه نقلة بحد ذاتها يتفاجأ بها المربون من الآباء والأمهات، فنفسهم تحمل خبايا وتحولات نفسية وروحية وفكرية وجسدية ظاهرة، وهذه التغيرات كلها نتيجة هذه السلوكيات.

لكي نستطيع نحن المربين أن نعي وندرك هذه المرحلة ونفهم ما يحدث فيها من تغيرات وتحولات حتى نتعاطى مع أبنائنا بما ينسجم مع هذه المرحلة الحرجة التي هي من أخطر المراحل وأجملها لو نحن استثمارنا بشكل إيجابي سواء كنا أبناء أو مربين، فنحن بحاجة إلى الأساليب والوسائل التي نستطيع من خلالها أن نتماشى مع هذه المرحلة والتي منها:

أولاً: الثقافة بحضور الدورات:

فلا نلوم من سبقونا؛ لأن هذه الثقافة المنبرية لم تكن موجودة ولم تكن هناك دورات وندوات وحوارات ووسائل إعلام مرئية ومسموعة ومقروءة ومؤسسات تعنى بمثل هذا التدريب والتنمية، فهناك العديد من المحطات تركز على التنمية البشرية وتهتم بهذه المواضيع التي من خلالها ينمو الإنسان فكرياً وعاطفياً وروحياً ويتعامل مع مراحل حياته بنجاح، فبالتالي لا عذر لنا وأبناؤنا يعبرون هذه المرحلة أو يعيشون في هذه المرحلة الحرجة ونحن لا نعي ولا نفقه فيها شيئاً.

نحن نعيش العذابات والآلام ولا نعلم ما الذي يحدث في نفوس الأبناء سواء السلوكيات المتعبة والمؤلمة القاسية والتصادم بيننا وبينهم، وكذلك أبنائنا يعيشون هذه الصراعات وهذه الفجوة بيننا وبينهم ولا نعلم ما السبب، فإذاً فإن هذه الدورات وهذه الثقافة تساعد الآباء والأمهات والمربين على فهم هذه المرحلة.

ثانياً: القراءة بما يخص هذه المرحلة:

قال تعالى في كتابه الكريم: ﴿أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * أَلَمْ يَرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾^(١)، سبحان الله إن أول آية نزلت من السماء «أَقْرَأْ» وكانت تأمر الإنسان بالخطاب الموجه والصريح بالقراءة، فأين يكمن السر في هذا الأمر؟

إن السر يكمن في قراءة القرآن الكريم والدعاء للعمل على تطهير النفوس أولاً لتكون له انطلاقة في القراءة والاطلاع على المعارف المختلفة لاسيما القراءة في العلوم الإنسانية، والتي من خلالها يتعرف الإنسان على نفسه وعلى الآخرين من جنسه البشري.

وبما أننا بصدد طرح موضوع تربيوي مهم وحساس بل ويشكل أكبر هاجس عند المربي والمترابي من الآباء والأمهات والأبناء بل ويشغل تفكيرهم وكيفية التعامل بشكل إيجابي وفعال ومؤثر في تربية الأبناء، فإن الكتاب المختص بهذا المجال يقوم بدور بارز وفعال ومؤثر في مجال التربية، إذا أتحنا لأنفسنا الفرصة والوقت للقراءة والاطلاع بهدف تقديم

(١) الآيات (١ - ٥) من سورة العلق.

أفضل وأحسن الخدمات والتوجيهات والنصائح والفوائد الإرشادية للأبناء بشكل علمي، وذلك من خلال المطالعة والقراءة الجادة والواعية بحيث يكون دور المربي فاعلاً ومؤثراً من خلال تزويدهم بالمعلومات مما يؤهلهم نفسياً وفكرياً وروحياً إلى التعاطي مع هذه المرحلة بتوازن وفهم ووعي.

ومما يزيد الأمر أكثر استفادة أيضاً هو اختيار هذه الكتب وإهداؤها لأبنائنا للاطلاع عليها لاسيما الكتب النفسية والاجتماعية والتموية، مما يزيدهم استقراراً وهدوءاً نفسياً ويكسبهم مهارات وأساليب إدارة هذه المرحلة بفن ووعي ومعرفة، وكذلك إن قراءتهم الواعية تهذب سلوكهم من خلال تغيير الذهنية مما يوصلهم إلى الارتقاء بذواتهم ويصبحون عنصراً فاعلاً ونشطاً ويسعون في خدمة أنفسهم وأسرتهن ومجتمعهم فيرتقون من خلال القراءة «اقرأ وارق»^(١) كما ورد عن الرسول الأكرم ﷺ، إذأً بالقراءة الواعية يمكن تعديل الميول والسلوكيات الخاطئة لدى الأبناء، وتحويلها إلى ميول إيجابية وسليمة، ولكن كيف؟.

نذكر مثلاً بسيطاً: إن الأبناء في هذه المرحلة بالذات يعيشون صراعاً في دواخلهم بين توكيد ذاتهم وإبرازها من خلال الرغبة والميول إلى الاستغناء أو الانفصال أو الابتعاد عن الوالدين (السلطة الوالدية)، وفي نفس الوقت يتجاذبهم صراع داخلي آخر وهو صراع لا شعوري بحاجتهم لرعاية الأهل لهم، فمن خلال المعرفة بأن هذه المرحلة مؤقتة وقصيرة

(١) ميزان الحكمة - محمد الريشهري - ج ٢.

وشبه طارئة على شخصية الإنسان وإنها سرعان ما تنتهي، وعندما يقرأ بأن هذه مرحلة تفجر الطاقات والإبداع فيتعلمون مهارات كيفية استثمارها بشكل إيجابي، مما ينعكس على ذواتهم وشخصياتهم من خلال المحصلة الثقافية، وبذلك يتحدد مساره بشكل آمن وبخطوات آمنة وثابتة ومدروسة ومحسوبة، فالقراءة بما يخص واقعهم أشبه ما تكون خارطة طريق مرسومة أمام أعينهم.

لذلك لم يغفل أهل البيت عليهم السلام عن التأكيد على ذلك بل والتشجيع عليه، فهذا سبط الرسول صلى الله عليه وآله الإمام الحسن عليه السلام في جمع من أبنائه وأبناء أخيه ذات يوم يقول لهم «إنكم صغار قوم ويوشك أن تكونوا كبار قوم آخرين فتعلموا العلم فمن لم يستطع أن يحفظه فليكتبه وليضعه في بيته»^(١)، (وطلب العلم هل يكون إلا من خلال القراءة من كتاب)^(٢).

وهذا ينسجم مع قول الله تعالى (اقرأ) ولكن أي قراءة؟، هي القراءة الواعية والجادة بما ينسجم ويتلاءم ويشبع حاجاتنا وميولنا وتوجهاتنا كشباب وكمرابين ومرشدين وموجهين لنصل إلى تحقيق أهدافنا بنظرة واعدة ومنطلقة للمستقبل بشكل أفضل، لأن المعرفة تجعل الأشخاص أكثر فاعلية وحضور من خلال امتلاكهم القوة الفكرية بمفردات عصرهم، فلذلك هم أكثر حيوية ضمن دائرة النور المحيطة بهم من خلال القراءة (الكتاب) فلذلك أمرت السماء بأخذ الكتاب بقوة، قال الله تعالى: ﴿يَبْحَثُ

(١) ميزان الحكمة - محمد الريشهري - ج ٣.

(٢) السيد حسن الشيرازي - كلمة للإمام الحسن عليه السلام.

حَذِّ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَأَتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيحًا^(١)، ومن هنا نستنتج أن ثمار القراءة كثيرة ومنها:

١. صقل الشخصية
٢. ارتقاء بطريقة التفكير
٣. رسم وهندسة الواقع
٤. تنمية الاتجاهات
٥. اكتساب قيم مرغوب فيها
٦. ارتواء من خلال جليس وأنيس

وفي الختام نقرأ الكلمة الرائعة للإمام الصادق عليه السلام وهي في الحقيقة موجهة للأباء، حيث يقول فيها مخاطباً (المفضل بن عمر) «اكتب وبث علمك في إخوانك فإن مت فأورث كتبك بنيك فإنه يأتي على الناس زمان هرج لا يأنسون فيه إلا بكتبهم»^(٢)، إذاً فعلينا أن نجعل من ضمن موارثنا لأبنائنا الكتاب (كتباً).

ثالثاً: طرح الأسئلة على المختصين:

قال الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾^(٣) وكذلك قال في آية أخرى: ﴿وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ﴾^(٤)، وورد عن الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله

(١) الآية (١٢) من سورة مريم.

(٢) وسائل الشيعة (آل البيت) - الحر العاملي - ج ٢٧.

(٣) الآية (١٥٩) من سورة آل عمران.

(٤) الآية (٣٨) من سورة الشورى.

العديد من الأقوال المأثورة والتي تشجع وتأمّر المسلمين بالتشاور فيما بينهم، ونذكر على سبيل المثال وليس الحصر قوله ﷺ: «من أراد أمراً فشاور فيه امرأ مسلماً وفقه الله لأرشد أموره»^(١) وكذلك قوله ﷺ: «ما خاب من استخار ولا ندم من استشار»^(٢)، وإن هذه المفردة (الاستشارة) مرتبطة بكل أمور الحياة، فمن يريد أن يكون أسرة ويرغب أن تكون علاقته الزوجية ناجحة وأساليبه التربوية إيجابية يجب عليه أن يستشير أصحاب الخبرة والاختصاص ومن يملكون مؤهلات إيمانية في جميع جوانب حياتهم الشخصية والأسرية والاجتماعية والمهنية وكذلك المالية أو التجارية، وذلك لأسباب كثيرة منها:

- ١ - ليضيف إلى عقله وتفكيره تفكير الآخرين كما ورد عن الإمام علي عليه السلام: «أعقل الناس من جمع عقول الناس إلى عقله»^(٣).
- ٢ - كذلك من خلال الاستشارة يأخذ الرأي الأصوب عند اطلاعه على الآراء.
- ٣ - إن الشخص المستشير في أموره تقل عنده نسبة الوقوع في الخطأ حالة اتخاذ القرار.
- ٤ - يحصد بذلك أيضاً زيادة في العلم والفهم.

فلذلك علينا اختيار من نشاورهم كما ورد عن إمامنا الصادق عليه السلام في قوله: «استشيروا العاقل من الرجال الورع فإنه لا يأمر إلا بخير

(١) مجمع الزوائد - الهيثمي - ج ٨.

(٢) كشف الغطاء - الشيخ جعفر كاشف الغطاء - ج ١.

(٣) الانتصار - العاملي - ج ١.

وإياك والخلاف فإن خلاف الورع العاقل مفسدة في الدين والدنيا»^(١)، وكذلك يجب أن يكون من نشاورهم متممين بالتواضع وليس العجب بأنفسهم وأصحاب التجارب، فالتجربة خير برهان، و(اسأل مجرب ولا تسأل طبيب) كما يقال، وكذلك يتسمون بالثقة والصدق والإخلاص في إعطاء الرأي الصائب كما ورد عن الإمام علي عليه السلام: «خير من شاورت ذوو النهى والعلم وأولو التجارب والحزم»^(٢)، ولما قيل لرسول الله ﷺ ما الحزم؟ قال «مشاورة ذوي الرأي واتباعهم»^(٣).

إذاً فإن الأشخاص الذين يصدقون الناس عند مشورتهم لهم أصحاب أخلاق إنسانية كريمة، كما ورد فيهم عن الإمام علي عليه السلام بقوله: «النصيحة من أخلاق الكرام»^(٤)، وكذلك هؤلاء هم في الغالب يحملون في قلوبهم حب الخير للناس، وحب الخير للناس لا يسكن إلا في القلوب الطاهرة والنظيفة الخالية من الغل والحسد، وهم بذلك عندما يقدمون الاستشارة الصادقة للناس هم يشكرون الله على هذه النعمة.

كما ورد عن الإمام السجاد عليه السلام في قوله: «إرشاد المستشار قضاء لحق النعمة»^(٥)، وكذلك إن من يقدم الإرشاد للآخرين له مكانة عند الله وأجر منه وثواب كذلك، وأيضاً تحبيب الناس لهم وتعظيم شأنهم كما روى الإمام الصادق عليه السلام عن جدّه الرسول الأكرم ﷺ: «إن أعظم

(١) مكارم الأخلاق - الشيخ الطبرسي.

(٢) نظام الحكم في الإسلام - الشيخ المنتظري.

(٣) بحار الأنوار - العلامة المجلسي - ج ٧٢.

(٤) مستدرک الوسائل - الميرزا النوري - ج ١٢.

(٥) ميزان الحكمة - محمد الريشهري - ج ٢.

الناس منزلة عند الله يوم القيامة أمشاهم في أرضه بالنصيحة لخلقه»^(١).

بالفعل هناك فئة من الناس تسمو نفوسهم بالترفع عن النقائص، فلا يزالون يحبون الخير لأنفسهم وللآخرين، فهم لا ينفكون سعياً لتوجيه النفوس وستر الخلل، فهؤلاء هم من عمار الأرض فيحرزون بذلك شرف الدنيا والآخرة.

فلو نظرنا بنظرة متفحصة لكل العظماء والمصلحين على مدى التاريخ لوجدنا هذه السمة وهذه الخصلة الرفيعة والطيبة السامية غالبية على خصائصهم النفسية، فلذلك نجد الإسلام يؤكد على المسلم أن يكون هكذا، متحلياً بهذه السمة الإنسانية النبيلة وكذلك أهل بيت النبوة والرسالة (صلوات ربي عليهم أجمعين) يؤكدون أيضاً على هذه السمة وما لها من أجر وثواب في الدنيا والآخرة، ويرغبون إليها لما لها من آثار وانعكاسات على الإنسان المسلم وعلى مجتمعه كما ورد عن الإمام الباقر عليه السلام في قوله: «يجب للمؤمن على المؤمن أن يناصره»^(٢)، لأن النصيحة الصادقة والمخلصة تشحن نفسية المستشار بالحب والثقة بمن استشاره.

إذاً تقع على عاتق الأشخاص من ذوي الخبرة والتجربة والاختصاص مسؤولية كبيرة تجاه مجتمعاتهم وهذا يحتم عليهم الفهم الدقيق لنفسياتهم والوعي بالفروق الفردية في عقولهم، وهذا يحتم عليهم التعامل

(١) بحار الأنوار - العلامة المجلسي - ج ٧١.

(٢) بحار الأنوار - العلامة المجلسي - ج ٧١.

مع الناس بدون تعصب في الرأي، بل عليهم التعامل بسهولة وتلقائية نابعة من عواطفهم الإنسانية والإسلامية، ويتكلمون معهم بما تطيقه عقولهم بحيث يكون الشخص المسؤول معتدلاً في اللفظ مقتصداً في التفهيم والإيضاح، وأن يكون متواضعاً في ألفاظه، فلا يظهر أمامهم أنه أقدر منهم لغوياً، وعليه أن يتقن مهارات الإصغاء الجيد حتى تضح له الرؤية وتظهر الخفايا والحقائق، وأن لا تكون له نزعات شخصية بل يكون مجتهداً بمداهم وإعطائهم أساليب وطرائق وأفكار وخبرات جديدة تحقق أهدافهم وغاياتهم.

أيضاً على المسترشد (طالب المشورة) حسن الاستماع وصدق التجاوب والدعاء له وشكره، لأن ذلك يعتبر من التوفيق الإلهي كما ورد عن الإمام الجواد عليه السلام: «المؤمن يحتاج إلى توفيق من الله وواعظ من نفسه وقبول ممن ينصحه»^(١)، وذلك لأن التوفيق أساس النجاح، ولأن المؤمن دائم الثقة بالله بتأييد الله له وتوفيقه وإرشاده إلى من يعينه على أمره ليسدده ويرشده إلى الصواب حتى لا يكون من المستبدين بآرائهم وقد يكون فيه هلاكهم كما ورد عن الإمام علي عليه السلام في نهج البلاغة: «من استبد برأيه هلك ومن شاور الرجال شاركها في عقولها»^(٢) كما ورد عن الإمام السجاد عليه السلام: «هلك من ليس له حكيم يرشده»^(٣).

(١) تحف العقول - ابن شعبة الحراني.

(٢) نهج البلاغة - خطب الإمام علي عليه السلام - ج ٤.

(٣) بحار الأنوار - العلامة المجلسي - ج ٧٥.

ويجب على أصحاب الآراء الصائبة والحكيمة المبادرة بطرح آرائهم تنبيهاً للجاهل أو الغافل لا سيما إذا علم أن رأيه فيه إرشاد لهم، وأن لا يذخر جهداً في طول التفكير في إيجاد الآراء الصائبة لدعمهم ومساندتهم والوقوف بجانبهم بكل رحمة ورفق ولين، قال الإمام علي عليه السلام: «طول الفكر يحمّد العواقب ويستدرّك فساد الأمور»^(١)، لأن ذلك من أخلاق الكرام وأفضل الأعمال، حيث قال الإمام الصادق عليه السلام: «عليكم بالنصح لله في خلقه فلن تلقاه بعمل أفضل منه»^(٢).

فإذا كنت لا أستطيع القراءة ولا الكتابة، وليس لدي وسائل مادية كافية لأشتري الكتب وغيرها، وليس لدي الوقت الكافي لمطالعة الكتب، وليس لدي معرفة بالانترنت أحاول أن أرفع سماعة الهاتف فالهاتف متواجد مع الجميع، وأستشير ذوي الخبرة والاختصاص بمثل هذه القضايا الشبابية، وأسأل عن كيفية التعامل والتعاطي مع هذه المرحلة، فالسؤال هو قمة العلم والمعرفة بهذه المرحلة، فبالإمكان أن أتعرّف على ما يدور في أبنائي وفي نفوسهم وأيضاً من ناحية الأمراض التي يمر بها الشباب من الجنسين، ومن ضمنها حب الشباب مثلاً أو الصحة النفسية كالإكتئاب أو العزلة، فسؤال الاختصاصيين يعطيني ويكسبني خبرة ومهارة وأسلوباً ونوعاً من الوعي بما يتناسب مع هذه المرحلة، فأستطيع أن أنجو بأبنائي وأعبر بهم هذه المرحلة بأمان وسلام عن طريق معرفتنا لخصائص هذه المرحلة.

(١) موسوعة أحاديث أهل البيت - الشيخ هادي النجفي - ج ٨.

(٢) بحار الأنوار - العلامة المجلسي - ج ٧٥.

رابعاً: الإعداد والتأهيل:

السؤال الذي يطرح نفسه هو كيف نعد أبناءنا لهذه المرحلة من مرحلة الإعداد ومرحلة التأهيل إلى مرحلة النضج أو البلوغ - كما يسميها بعض علماء النفس والاجتماع بالمراهقة أو المرحلة البرزخية -؟، بل كيف أعد أبنائي ومن أي مرحلة ومن أي عمر؟.

في الحقيقة إن بعض علماء النفس يصنف مرحلة الإعداد والتأهيل أنها من سن (٥ - ٧ سنوات)، ولكن الأغلب يقولون ابدأوا في الإعداد والتأهيل بهذه المرحلة منذ (سبع سنوات) لأن الطفل في هذه المرحلة يعي ويدرك أكثر من المراحل السابقة، ومدة الإعداد تتراوح من سنة إلى سبع سنوات، وهي مرحلة بناء القيم والأخلاق والعبادات والمستحبات، وبشكل لا يوجد فيه إثقال للأبناء في هذه المرحلة، وذلك لكي تتركز لديهم القيم البنائية الأساسية التي من خلالها تتكون شخصياتهم من هذه المرحلة.

نأتي بمثال حي في حياتنا وقلوبنا ألا وهو (أبو الفضل العباس سلام الله عليه)، فلو رجعنا إلى الوراء وسألنا أنفسنا سؤالاً هل كان يوم عاشوراء من باب الصدفة والمفاجأة أو هو نتيجة إعداد وتأهيل لأبي الفضل العباس عليه السلام، وهذه العلاقة الحميمة التي بينه وبين أخيه الإمام الحسين عليه السلام هل كانت وليدة الساعة أم وليدة موقف ورد فعل فقط لهذه اللحظات الحاسمة أم أن هذا البطل وهذه الشخصية مهياة ومعدة؟.

عندما نرجع لبعض الروايات نلاحظ أنها تذكر أن الإمام علياً عليه السلام

منذ ساعة ولادته أخذ ينظر إلى يديه وكفيه ويقبلهما ويبكي، فالإمام علي عليه السلام قام بهذا الفعل وهو تهيئة وإعداد نفسي لأبي الفضل العباس منذ ولادته، فنرى هنا الإعداد والتأهيل لساعات كربلاء ولساعات الفداء، وهناك روايات كثيرة تشير إلى استحباب إعداد الأبناء حتى قبل انعقاد النطفة، فعندما نريد ابناً يتمثل بأبي الفضل العباس عليه السلام ويسير على هذا النهج وعلى هذا الخط ومن قبل أن تتعقد النطفة يجب أن يكون ذلك من خلال حسن الاختيار أولاً، ويتضح ذلك جلياً في اختيار الإمام علي عليه السلام لفاطمة الكلابية (أم البنين عليها السلام) بعد وفاة ابنة عمه فاطمة الزهراء عليها السلام إذ قال لأخيه عقيلاً وكان عارفاً بالأنساب: «أخطب لي امرأة ولدتها الفحولة من العرب»^(١)، فهنا يأتي أمرٌ آخر وهو النوايا الصالحة والطموحة للإمام علي عليه السلام من هذا الزواج أيضاً وهو «لأرزق منها ولداً يكون عوناً لولدي الحسين عليه السلام في يوم عاشوراء»^(٢) وفعلاً تحقق ذلك، الإمام علي عليه السلام يقول في حديث آخر: «النية أساس العمل»^(٣).

الطهارة والطعام الجيد الحلال والذكر على كل حال، وكذلك مرحلة الحمل وما بعد الولادة حتى الرضاعة، كل ذلك له تأثير في إعداد الطفل لهذه المرحلة، فلو لاحظنا في سير العلماء وسير العظماء فإن أمهاتهم كنّ يرضعنهن وهنّ على طهارة، وهكذا نحن نعد أبناءنا لشخصيات تتماثل

(١) الطفل بين الوراثة والتربية - الشيخ محمد تقي فلسفي - ج ١.

(٢) الطفل بين الوراثة والتربية - الشيخ محمد تقي فلسفي - ج ١.

(٣) عيون الحكم والمواعظ - علي بن محمد الليثي الواسطي.

وتتماشى مع شخصيات وخط أهل البيت «صلوات الله عليهم»، فإذاً هذا الخط وهذا التأهيل منذ الصغر أي من سن السابعة نبدأ في إعداد الفتاة والفتى للبلوغ، فنبدأ بالأغسال المستحبة كغسل الجمعة وتعددهم للأغسال كغسل الاستحاضة والحيض والجنابة وما أشبهه، فيجب أن أجهز ابنتي للدورة الشهرية وابني للاحتلام، وهنا في الواقع لا أخجل كأمن أن أعلمهم الغسل والطهارة والنظافة الشخصية، وأعددهم لتناول الغذاء السليم في هذه الأيام والراحة والعناية حتى أوضح لهم ماذا سيحدث لهم من المتغيرات النفسية، وذلك حتى لا يختل توازنهم عندما يمرون بهذه اللحظات أو يشعرون بالخوف أو القلق أو التوتر ويكونون واعين ومدركين بما سيجري لهم ولا يجهلون بهذه الأمور الطبيعية والفطرية التي فطر الناس عليها، فيجب علينا نحن المربين أن نعلم أبناءنا وبناتنا منذ الصغر أحكام الدين وخاصة الأغسال المستحبة كغسل يوم الجمعة والشهور والمناسبات حتى أهئهم للأغسال الواجبة، ولا أخجل وأطبق ذلك أمامهم عملياً، ويجب أن يتساعد الأبوان ويتحملان المسؤولية، ولا يعتذران بحجة الخجل ومن ثم يكتفیان بإعطاء أبنائهم كتاباً ليقرأوه.

الأبناء لا يستطيعون تفسير بعض الأشياء فعلينا شرحها لهم بشكل بسيط بما يتناسب مع أعمارهم وإدراكهم فلا نتحرج، وإن كانوا ذكوراً أو إناثاً فلا حياء في الدين وعلينا أن نعددهم في هذه المرحلة حتى لا يتخبطوا أو يصابوا بحالات الاكتئاب وحالات نفسية، بل يتهيؤون ويستقبلون هذه المرحلة بكل هدوء وبكل رضاً وتقبل وبفخر، لأننا هيأناهم نفسياً، فعلى الفتاة أن تفرح عندما تأتيها الدورة الشهرية، وذلك

لأنها سليمة نفسياً وجسدياً وهي قابلة لأن تكون أمّاً في المستقبل ولديها قدرة على الإنجاب وهذه نعمة يجب على الفتاة أن تسعد بها، وكذلك تقبل الأمر بشكل نفسي مبسط وجميل ومرتاح، وكذلك الأبناء بهدوء، وأنتِ كأمّ يجب أن لا تعاني من هذه المرحلة لأنك أعددتِ وأهلتِ وهيأتِ لما سوف يمرون به وليس لديهم شيء جديد يفاجؤون به.

من المستحسن عندما نتوجه للأصدقاء أن نتحدث معهم عن العلاقات والعواطف والمشاعر والتحسس والتمرد والعناد، وأن نتناقش معهم عن كيفية التعامل مع هذه المتغيرات فيجب إعدادهم بأنهم عندما يأتي لكم كذا وكذا، طبعاً الابن والابنة في هذا العمر يتقبلون ويستمعون بإنصات ووعي، وبما أن هذه المرحلة هي مرحلة التمرد والعناد والاستقلالية ومرحلة البحث عن الهوية والانفصال عن الوالدين فمن الصعب أن يتلقى أبناؤنا، فعلينا قبل هذه المرحلة أن نهيئهم ونجهزهم وندع أبناءنا يكون لديهم جاهزية لكل مرحلة يقبلون عليها، فلا تأتي هذه المرحلة إلا وهم متسلحون ومجهزون وما علينا إلا التكرار وإعادة البرمجة والحنو والمتابعة لأنه لا يوجد ما هو جديد عليهم، فعندما يواجهون موقفاً معيناً تصبح لديهم حالة استدعاء للمعلومة يجلسون ويتأملون بين بعضهم البعض، والدتي قالت كذا وكذا ويأتي الأبناء للأمهات فيخبرون الأم في هذا اليوم صادفتي كذا وكذا وموقف ذكرني بكلامك، ولربما تكون الأم قد قالت ذلك الكلام منذ زمن بعيد فيكون لديهم حالة استدعاء فنرى الإعداد، فيجب علينا ألا نقول بأن بعض أبنائنا مثلاً يسمع بهذه الأذن ويخرج من الأخرى، فهذا مستحيل فكل كلمة نقولها لأبنائنا وهم صفار

يتبرمجون ويُبرمجون العقل اللاواعي فسبحان الله على هذه النعمة العظيمة، حيث هذا العقل يأخذ ويتلقى معلومات بالملايين ومعلومات هائلة يخزنها العقل اللاواعي والعقل الباطن متى احتاجها الإنسان أصبحت لديه حالة استدعاء لهذه المعلومات، فيتعاطى مع المواقف تبعاً لما بُرمج عليه ويتخطى الكثير من القضايا والمشاكل، إذاً فهذه المرحلة مهمة جداً، فنرى كيف أن الإمام علياً عليه السلام أعدَّ زينب عليها السلام، والزهراء عليها السلام أعدها الرسول ﷺ منذ الصغر، فمنذ صغرهم يذكرون لهم المصائب وماذا سيجري عليهم، فعندما نرجع إلى كتب السيرة ونقرأ التاريخ حول بطلة كربلاء زينب عليها السلام نرى كيف كانت تُهيئ وتُعد ليوم عاشوراء وهي صغيرة السن لربما كان عمرها (5 أو 7 سنوات)، فكانت تجهز وتُعبئ ليوم عاشوراء وما ستلاقي فيه وكيف تدير هذه الأوضاع وكيف تدير هذه الضغوطات بنجاح، وكذلك أبو الفضل العباس عليه السلام والإمام الحسين عليه السلام، حيث كان رسول الله ﷺ يبرمج هذه البرمجة ويشير إلى أنه في يوم عاشوراء وفي أرض كربلاء ستواجهون تلك المصائب العظيمة والجليلة، فهذا إعداد فلذلك يعلمون: ماذا يجري ومُهيأون ومُبرمجون وكانوا أقوياء ويتعاملون مع الأحداث بقوة وبدون انكسار حتى في أحلك الظروف، وكانت السيدة زينب عليها السلام رغم كل ألمها والمصاعب التي مرت بها كانت تدير الأطفال والنساء والأيتام بكل قوة وصلابة، طبعاً هذا كله لم يأت من فراغ بل أتى من الإعداد والتهيئة، فعلينا أن نهيئ أبناءنا من هذه المرحلة قبل وصولهم إلى المرحلة التي يعاني منها أبناؤنا ونعاني منها، فالإعداد جداً جداً مهم،

فبالتالي أنا أعدهم لهذه المرحلة الإعدادية التي من خلالها يتعاملون بكل جدارة ونجاح.

خامساً: الفهم:

أبناؤنا دائماً في هذه المرحلة يشعرون بأنه لا يوجد من يفهمهم أو يشعر بهم أو يحس بهم أو يسمع لهم وما أشبه، والجانب الآخر نلاحظ أن لديهم قدرات عقلية وجدانية عاطفية قوية جداً وطاقات عالية، ويكون لديهم حساسية مفرطة وحركة دائمة ومستمرة، ونحن خلف الركب كمريرين لا نعي ماذا يُراد منا مع أبنائنا ولا ندرك ولا نعي كيفية التعاطي مع هذه الطاقات ومع هذه البرمجة في هذه المرحلة (فهم في طريق ونحن في طريق آخر).

عندما أشعر الابن بأني أفهمه وأقول لابني وابنتي في هذه المرحلة إنني أفهمك وأشعر بك وأحس بمعاناتك، فهذا العمل لا يكون إلا إذا كان لدي وعي وإدراك بما يمر به أبنائي في هذه المرحلة، فإذا شعر الأبناء والبنات بأنهم مفهومان ويكون هناك حس متبادل بينهم وبين المريرين يدركون ماذا يريدون من الآباء والأمهات، وبالتالي هذه البرمجة التي أشعرهم بها وبأنني أفهمهم وأنني أحس بهم يولد لديهم الهدوء النفسي ويشعرهم بالأمن والسكينة لاسيما أيضاً الإخوان الكبار والأخوات، فالأخوات الكبار يكون لديهم أخوات أصغر منهن سنّاً فإنهن يقمن بهذا الدور، فلربما تكون الأم كبيرة في السن أو منشغلة وقد لا تتيح لها الظروف لتتعاطى مع أبنائها فأنا كأخت كبرى ألعب هذا الدور مع إخواني وأخواتي الصغار، وأعدهم فألعب دور الأم لأنني أنا الأم الثانية في الأسرة

وليس ذلك فقط فأنت الأم المستقبلية لكل الأسرة، وأنت أم لأبيك ولأمك وإخوانك ولزوجك ولأبنائك، فقلب الأم من الآن عليك أن تجهزيه، ذلك القلب الحاني الدافئ المليء بالمحبة والشعور بالمسؤولية، فأتهياً حتى أتخطى هذه المرحلة بنجاح.

سادساً: المحبة:

وهي محاولة إشباع حاجاتهم العاطفية، وقد تحدثنا عنها مسبقاً باستفاضة، ولا أستشكّل على أبنائي عندما يأتي أحدهم يريد مني أن أحتضنه وأقبله أو يتحدثون عن العاطفة فهذه فطرة وضرورة وحاجة شئنا أم أبينا، فلا تتغير هذه الحاجة وهي ضرورة كحاجتهم إلى الأكل والشرب والملبس، وحاجتهم إلى العاطفة وإشباعها هي أكثر وأشد حاجة من الأكل والشرب.

المحبة جداً ضرورية حيث توثق العلاقة بين الأبوين أو تعزز الثقة في نفوسهم، فتجعلهم شخصيات قوية متوازنة لا يخرجون عن المألوف ولا يتفاعلون مع أحداث خارج المألوف، فيعيشون كل الأوضاع بثقة وتوازن لأنهم مشبعون ومشبعة حاجاتهم، وأجعل قوة البيت قوة جاذبة لا قوة طاردة ولا ندفع بهم إلى الخارج، ولا نريد أن نحرم الأبناء من هذه العاطفة بحجة أننا نخجل أو عندما نرى أبناءنا يقبلون علينا نتحرج ونتجمد كالأخشاب ولا نتفاعل مع الأبناء ولا نستطيع التفاعل مع هذه العاطفة وبالتالي يبحث الأبناء عن هذه العاطفة في الخارج، فيجب علينا أن نفتح القلوب ونفعل الدفء والحب الذي بالداخل فإنه يسع العالم بأكمله، وهذا قانون إلهي وفطري حيث لا توجد أمٌ ليس في قلبها حب

يعم العالم فما بالك بأبنائنا، وإنما كيف نُفعل هذه العاطفة لنشبع أبناءنا
ونشبع أنفسنا؟

للأسف الشديد لدينا بعض المفاهيم المغلوطة والخائبة والتي تردد
(فاقد الشيء لا يعطى)، فمن الذي قال إن الأم فاقدة؟، فالأم عاشت مع
أبوين لا يفقدون الحب والحنان والعاطفة والحرص والخوف عليك، وإنما
لا يتقنون التعامل مع كل هذه المشاعر الكامنة في قلوبهم، أما قضية أن
الشخص منا عاش محروماً من هذه الأحاسيس فهذا أمر خاطئ، وإنما
حُرمنا من كيفية التعبير، والقسوة أحياناً والخوف هو حب المنع من
الخروج وهو حرص وحب لو قمنا ببرمجته، فالأم تعمل منذ الصباح إلى
المساء على حساب راحتها لتريح الأبناء وتوفر احتياجاتهم الضرورية،
فهذا حب من أجلهم فعند عودة الأبناء من المدرسة يكون طعامهم معداً
وغرفهم مرتبة أيضاً، وبعض الأمهات يعنون بترتيب ملابس أبنائهن يردن
أن يفرغن أبناءهن للعلم فقط، فهذا حب إن لم تنطق به بكلمات أو تعبر
عنه باحتضان، وهذا لا يعطي مبررات للأمهات إطلاقاً، فلا يوجد مبرر
لنا كأمهات أو كمربين ألا نفعل العاطفة.

إن كانت والدتي ليست لها قابلية على التعبير عن الحب فالآن أنا
كشابة متعلمة ومثقفة لا أقارن نفسي بوالدتي التي لم تتعلم ولم تتثقف
ولم تدرس ولاهية في هذه الدنيا لتوفر لقمة العيش لأبنائها وتربيتهم،
فيجب علينا أن نشكر الله لأنهم لم يقصروا تجاهنا وجزاهم الله خيراً
واحساناً، فلا نقارن أنفسنا بهم فأنت مثقفة وجامعية ومتطلعة وقارئة
ولله الحمد، فهذه المجالس والندوات والمحاضرات والدورات المفتوحة

والمتاحة لكل فرد، وبذلك ينتفي العذر، فلماذا لا أفعل العاطفة وأوجد نفسي مبررات وأقول لم يحتضني أحد ولم أرَ حنوًّا؟، وبالعكس أنتِ رأيت ذلك ولكن بصورة وبطريقة أخرى فقد كانت ثقافة مجتمعنا هكذا، فثقافة الآباء والأمهات كانت هكذا وتعبيرهما عن الحنو مختلف.

بينما ثقافة مجتمعنا في الوقت الحاضر تختلف، فلماذا لا نفعل هذه العواطف وهذه المشاعر وأحركها لإشباع أبنائي وأسرتي هذا مهم جداً، ولا آتي وأختبئ خلف عبارة «فاقد الشيء لا يعطي»، ولنفترض أننا فقدنا كل ذلك فلماذا لا نعوضه، حيث نعوض ما فقدناه في تربيتهنا وطفولتنا حتى لا نموت محرومين، وهذا قانون بالفطرة والبدية.

سابعاً: المرونة:

هذه نقطة جداً مهمة في التعامل مع الأبناء، فلماذا نحن نتعامل بتشدد وعصبية وقسوة ونحطم شخصية الأبناء ونفقدهم الثقة بأنفسهم ونكبت طاقاتهم وإمكانياتهم ونجعلهم محبطين انزوائيين منعزلين ونقتل روح الإبداع لديهم، وإما أن نكبت أبنائنا فيتعاطون بتمرد، وهذا إذا لم توجد مرونة ولا يوجد تفهم واحتواء.

بعض الأبناء ينزوي وينكبت ويتقوقع ويفقد الثقة وتتحطم شخصيته والبعض من الأبناء يتمردون ويحطمون شخصية الأم والأب، وهذا خطأ مزدوج من المربين لأن هذا الأسلوب التربوي غير ناجح، وأسلوب التمرد والعناد لمحاولة تحطيم شخصية الأم والأب والعصيان على الضوابط الأسرية أيضاً هذا خطأ، فعلى الفتيات أيضاً محاولة فهم الأم والتحدث معها والاستيضاح منها واختيار الوقت المناسب والهادئ.

مثلاً: قد تطلب الفتاة من والدتها طلباً فترفض الأم لأمر ما، فربما تكون الأم في حالة مزاجية سيئة ومتوترة أو متعبة أو لربما مضغوطة من أمرها، فيجب على الفتاة أن تصرف النظر وتأتي في وقت آخر، وتحدث معها بأسلوب لطيف: لقد طلبت منك كذا وكذا وأنتِ رفضت ذلك فلماذا؟، فعلى الفتاة أن تستوضح سبب الرفض وعلى الأم أن تحاورها بهدوء وبشكل مقنع، وهنا أطرح سؤالاً بديهيّاً: ما هو دورك أنتِ كفتاة واعية مطلعة مثقفة أكثر من الأمهات؟، ولماذا لا تتعاملين بهذه السياسة، سياسة الذكاء العاطفي لديك كابنة، فيجب عليك أن تتوجهي للأم عدة مرات إلى أن تهدأ وتصفو وتوضح لك الأسباب وأنتِ بعد ذلك ستشعرين بالارتياح لأنكِ فهمتِ الأسباب والأم كذلك تشعر بالراحة لأنها أخذت وأعطت معكِ، فالمرونة جداً مهمة لاسيما أن بعض الأبناء في هذه المرحلة يميلون إلى حالة من الاندفاع فيكونون اندفاعيين، وهذا أمر طبيعي وهو يتماشى مع هذه المرحلة، فيجب علينا ألا نستشكل عليهم مثل هذه الأمور.

إذاً نترك الأبناء يعبرون عن آرائهم ويفصحون عن مشاعرهم وأقبل وأسمع وأحاور بكل هدوء، وليس معنى ذلك بأنني كأُم لا أكون حازمة بمسمى العاطفة، فنحن نقول الذكاء العاطفي للأبناء والذكاء العاطفي للمربين هو التوازن أي رفق بحزم إذا تطلب الأمر (ولا نترك الحبل على الغارب)، فهناك أمور ثابتة لا يتجاوزها أبناؤنا وليس بها مرونة كالقيم الأخلاقية الثابتة والثوابت الدينية التشريعية والمبادئ التي من خلالها يبني الإنسان كرامته واحترامه، فهذه الأحكام ثابتة ولا نتنازل عنها

بمسمى المرونة، وإنما المرونة في الأشياء القابلة للتغيير، أما الحزم فهو من الثوابت فهناك ثوابت وهناك متغيرات والمتغيرات قابلة للمرونة وقابلة للتعاطي والأخذ والرد وقابلة لتغيير الآراء مثل ما يقول العامة منا (الخير يقول ويغير)، فمثلاً الأم قالت لابنتها شيئاً اتضح أن هذا الأمر ليس من الثوابت والقيم الأخلاقية الدينية وقابل للتغيير، فهذا لا يمنع أن تتنازل عن رأيها وكذلك أنا كبرت أيضاً لا يمنع مثلاً أنا أريد شيئاً ووالدتي مصرة على شيء آخر، فلا يمنع بمرونة أن أتنازل فالخير يقول ويغير، أي إنه يأمر بشيء ويقرر بشيءٍ ساعتها ويغيرها، ومثال على ذلك عبادة الكتف اليوم وعبادة الرأس، فقد يتشدد الأهل في الرفض عندما تطلب الفتاة لبسها لاسيما في مجال العمل والتي تكون أكثر سترأً وعملية للبتن، ولكن الولدين يرفضان ومع الإقناع للأهل يغيران رأيهما، فهذه مرونة ولكن بشرطها وشروطها وأن تكون ساترة للجسد وغير ملفتة للانتباه أي تكون حجاباً كاملاً.

ثامناً: المصاحبة والمصارحة بين الأبناء:

من الأمور المهمة التي توطن العلاقة وتبني جسور المودة والألفة بين الأبناء هي المصارحة بين الأبناء، وكما ذكرنا يجب ألا نبدأ من مرحلة متأخرة لحياة الطفل، بل من السنة الأولى فنعنى بهذا الطفل منذ اليوم الأول، فيجب أن نحكيه ونأخذ ونعطي معه لتصبح بيننا وبينه لغة حوار، ونستمع ليوميته وخاصة حين يذهب إلى الروضة ويعود ليحكي لك تلك الأحداث، فاسمعي له وأنصتي حيث تتكون بعدها لغة حوار بينك وبينه ولغة مكاشفة ومصارحة ولا يستشكل، أما إذا كبتنا فإنه يلجأ وتلجأ إلى

الغير فتحكي ويحكي أسراره إلى الصديقات والأصدقاء، وليس بالضرورة أن تكون كل صديقة سيئة، فربما هي صديقة محبة ومخلصة وملتزمة ولكنها قليلة التجربة، فلا يوجد فرق بيني وبين صديقتي في العمر حتى تعطيني بعض التوصيات والإرشادات وتأخذ بيدي وتدعمني، فقد تدعمني عاطفياً وتستمع لي وتساندني ولكن قد تزودني ببعض النصائح والمشورات التي لا تتناسب مع وضعي، وقد تزيد الطين بلة بحكم العاطفة وقلة التجربة، فقد تعطيني نصائح تجعلني أكون وراء الشمس، وتتأزم العلاقة بين الوالدين وبينك وبين الأسرة تأزماً نفسياً وما أشبه باسم الحب وإن لم يكن قصدها السوء ولكن قلة التجربة والخبرة وصغر السن، فتؤججها على الأم والإخوان وعلى الأب، وتبني بينها وبين أسرته حواجز باسم الحب والعاطفة والميل القلبي لها، فقد تقول لك (اعلمي كذا وافعلي كذا ولا تسكتي عن حقاك وخاصمي باسم الحب)، فإذا أنا كمرية أسمع لأبنائي منذ الصغر وأستمع وأحاور بهدوء حتى نعبر معهم هذه المرحلة بسلام.

مهارات الحياة نكسبها أبناءنا حتى يصارعوا أمواج الحياة بنجاح، وسيتعوبون ويقاسون ويتألمون ولكن يتخطون الصعاب بنجاح كالماهر الذي يلقي في البحر ويتقن السباحة، فلا يوجد شخص ماهر في السباحة سيصارع الأمواج ولا يتعب، ولكنه سينجو لأن لديه قابلية للنجاح ولديه أساليب ومهارات النجاة من الفرق، فكذلك أبناءنا نعددهم للحياة كما نعددهم لمصارعة أمواج البحر كالسباحة حتى يتقنوا مهارات حياتية للنجاح في الحياة، فهذه مهارات أولية لإعدادهم للحياة المستقبلية

وتدريبهم بمثل هذه المهارات حتى يستطيعوا أن يبنوا شخصيات ذات مبانٍ قوية واثقة و متمكنة وقادرة وليست مهزومة ولا متمردة.

تاسعاً: الدعاء:

النقطة السادسة المرجوة من الآباء والأمهات بعد كل تلك الجهود وبعد كل ما نجهزهم به من هذه المهارات الحياتية ولا نملك لهم إلا الدعاء، فندعهم يخوضون مجال التجربة فيخطئ الابن أو البنت وندعهم يتحملون نتيجة الخطأ وندعهم يتخذون القرار، إذا كنا نحن الآباء والأمهات نخطئ وننسى فنحن بشر ولسنا ملائكة ولا معصومين في حياتنا، ولحظات قد ننسى أسماءنا عندما تمر علينا أحياناً مواقف، ونحن نتعجب من أحوالنا في هذا العمر ونتصرف بمواقف لا تليق بمرحلتنا العمرية وهذا النضج وهذه الخبرة، ونتعجب من أنفسنا فما بالك بأبنائنا وهم صغار السن، فلندعهم يخطئون ويجربون ونساندهم وندعو لهم، فالدعاء دائماً من الوالدين له الأثر العظيم عليهم، حيث قال الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾^(١).

لنقرأ هذه الآية ولنرجع إلى الصحيفة السجادية للإمام زين العابدين عليه السلام، ونقرأ دعاء الأولاد ونكثر منه في كل فريضة وخاصة في الأماكن المقدسة والذي يقول فيه: «اللهم ومنَّ علي ببقاء ولدي، وبإصلاحهم لي، وبإمتاعي بهم. إلهي امدد لي في أعمارهم، وزد لي

(١) الآية (٧٤) من سورة الفرقان.

في آجالهم، ورب لي صغيرهم، وقو لي ضعيفهم، واصح لي أبدانهم وأديانهم وأخلاقهم، وعافهم في أنفسهم وفي جوارحهم وفي كل ما عنيت به من أمرهم، وادرر لي وعلى يدي أرزاقهم واجعلهم أبراراً أتقياء بصراء سامعين مطيعين لك، ولأولياك محبين مناصحين، ولجميع أعدائك معاندين ومبغضين، آمين. اللهم اشدد بهم عضدي، وأقم بهم أودي، وكثر بهم عددي وزين بهم محضري، واحيي بهم ذكري، واكفني بهم في غيبتي، واعني بهم علي حاجتي، واجعلهم لي محبين، وعلي حذبين مقبلين مستقيمين لي، مطيعين غير عاصين ولا عاقين ولا مخالفين ولا خاطئين. وأعني على تربيتهم وتأديبهم وبرهم، وهب لي من لدنك معهم أولاداً ذكوراً، واجعل ذلك خيراً لي، واجعلهم لي عوناً على ما سألتك. وأعذني وذريتي من الشيطان الرجيم، فإنك خلقتنا وأمرتنا ونهيتنا ورغبتنا في ثواب ما أمرتنا، ورهبتنا عقابه، وجعلت لنا عدواً يكيدنا، سلطته منا على ما لم تسلطنا عليه منه، أسكنته صدورنا، وأجريتته مجاري دماننا، لا يغفل إن غفلنا، ولا ينسى إن نسينا، يؤمننا عقابك، ويخوفنا بغيرك. إن هممنا بفاحشة شجعنا عليها، وإن هممنا بعمل صالح ثبطنا عنه، يتعرض لنا بالشهوات، وينصب لنا بالشبهات، إن وعدنا كذبنا، وإن ماننا اخلفنا وإلا تصرف عنا كيده يضلنا، وإلا تقنا خباله يستزلنا. اللهم فاقهر سلطانه عنا بسطانتك حتى تحبسه عنا بكثرة الدعاء لك فنصبح من كيده في المعصومين بك. اللهم اعطني كل سؤلي، واقض لي حوائجي، ولا تمنعني الاجابة وقد

ضمنتها لي، ولا تحجب دعائي عنك وقد أمرتني به، وامن علي بكل ما يصلحني في دنياي وآخرتي ما ذكرت منه وما نسيت، أو أظهرت أو أخفيت أو أعلنت أو أسررت. و اجعلني في جميع ذلك من المصلحين بسؤالِي إياك، المنجحين بالطلب اليك غير الممنوعين بالتوكل عليك. المعودين بالتعوذ بك، الرابحين في التجارة عليك، المجارين بعزك، الموسع عليهم الرزق الحلال من فضلك، الواسع بجدوك وكرمك، المعزين من الذل بك، والمجارين من الظلم بعدك المعافين من البلاء برحمتك، والمغنين من الفقر بغناك، والمعصومين من الذنوب والزلل والخطأ بتقواك، والموفقين للخير والرشد والصواب بطاعتك، والمحال بينهم وبين الذنوب بقدرتك، التاركين لكل معصيتك، الساكنين في جوارك. اللهم اعطنا جميع ذلك بتوفيقك ورحمتك، وأعدنا من عذاب السعير، واعط جميع المسلمين والمسلمات والمؤمنين والمؤمنات مثل الذي سألتك لنفسي ولولدي في عاجل الدنيا وأجل الآخرة، إنك قريب مجيب سميع عليم عفو غفور رؤوف رحيم. وأتنا في الدنيا حسنة، وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار»^(١)، فنرى هذا الدعاء جداً مهم فهو يساعد الأبناء ويدعم مسيرتهم في الحياة.

(١) الصحيفة السجادية الإمام زين العابدين عليه السلام.

خصائص مرحلة المراهقة

«إن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتمتذ الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة. كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة».

(عبد الرحمن العيسوي)

عن الرسول ﷺ أنه قال: «أوصيكم بالشبان خيراً فإنهم أرق أفئدة»^(١)، فبعد انتهاء مرحلة الطفولة بتغيراتها ونهاية الطفولة المتمسمة بالهدوء والطاعة والسكينة تدخل مرحلة يتوجس منها الكثير لاسيما الآباء والمربين بشكل خاص، وذلك لاعتقادهم أنها مرتبطة بالكثير من الاضطرابات والمشكلات.

لذلك ولكي نفهم طبيعة المراهق يجب علينا أن ندرس بداية هذه المرحلة وما يحدث فيها من تغيرات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية، لكونها تتسم بخصائص فسيولوجية ونفسية بارزة منذ البلوغ وحتى النضج، ومن أبرز صفاتها أو خصائصها:

- ١ - زيادة الاهتمام بالملابس والشكل (المظهر) الخارجي.
- ٢ - حب الاستطلاع لنفسه ولبيئته.
- ٣ - يحاول التكيف مع تغيرات جسمه السريعة.
- ٤ - بحثه عن قيم جديدة.

(١) روايات من مدرسة أهل البيت ﷺ - لمرتضى فريد - ج ١ ص ٣٤.

٥ - يحاول فهم قدراته ومهاراته.

٦ - رغبة العمل والاستقلال المالي.

وهذه الصفات تختلف من فرد لآخر في بدايتها ونهايتها ومن الناحية العمرية، ولكن الباحثين ذكروا أن مداها يقع ما بين سن (١٢ - ٢١) من العمر، وكذلك لها ارتباط بالأجواء الأسرية أو البيئة المحيطة، ويتجلى ذلك بشكل لافت في سلوكه كفرد متوازن أو مضطرب، فما هي الأجواء التي تفرز شخصاً متوازناً؟

تشير الدراسات النفسية أن المراهقين الذين هم أكثر تحقّقاً بالصحة النفسية هم الذين حصلوا على الرعاية الكاملة والمتسمة بالودّ والمحبة وممارسة الضبط المعتدل والثقة والاحترام والفهم وإشباع الحاجات واحترام الرغبات المعقولة وإتاحة الفرصة لهم للاعتماد على أنفسهم وإعطائهم نوعاً من الاستقلالية ونسبة من الحرية في أمورهم الخاصة، والأجواء المشبعة بالاستقرار والأمان والاطمئنان ولاسيما مع وجود القدوة الصالحة التي تعدّهم وتؤهلهم من خلال إسناد المسؤوليات لهم وباعتبارهم موارد بشرية نافعة وأشياء مفيدة تجاه أنفسهم وتجاه مجتمعهم (صانعة للحياة) فإنهم قابلون لذلك في هذه المرحلة العمرية الصغيرة، كما يقول الإمام علي عليه السلام: «إنما قلب الحدث كالأرض الخالية ما ألقى فيها من شيء قبلته»^(١).

(١) موسوعة الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام في الكتاب والسنة والتاريخ - محمد الريشهري -

وهذا دور المريي الحاذق والمتفرس كالرسول الأكرم ﷺ ، حيث أسند إلى أسامة بن زيد وأمره تولي قيادة الجيش وهو في سن السابعة عشرة تقريباً، وهذا مؤشر إيجابي بأن هذه المرحلة ليست هي مرحلة سلبية فقط إذا استمرت بشكل إيجابي نصل بهم إلى الحالة التي وصفها الله تعالى في قوله: ﴿تَخُنْ نَفْسٌ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَهُمْ هُدًى﴾^(١).

إذاً من خلال الدعم والمساندة والاحتواء والثقة بقدراتهم وإمكاناتهم نجد كل هذا ينعكس على شخصياتهم وسلوكياتهم، وهذا كله يتطلب فهماً ووعياً بهذه المرحلة وكذلك ما هي أهم احتياجاتها للوصول بهم إلى بر الأمان ليكونوا لنا قرة أعين، كما قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾^(٢).

فإذاً ليتسلح المربون وكذلك الشباب بالعلم والمعرفة بخبايا وأسرار هذه المرحلة، وليتزودوا بالمعلومة من خلال الكتب الخاصة بذلك أو يلجؤوا إلى ذوي الخبرة والاختصاص بهذا المجال لأن التربية هي (علم وفن ومهارة).

(١) الآية (٧٣) من سورة الكهف.

(٢) الآية (٧٤) من سورة الفرقان.

النمو الفكري

النمو الفكري في هذه المرحلة يجعل الشباب يفسرون الأمور على حسب أهوائهم بغض النظر عن صحتها وخطئها، فنلاحظ في هذه المرحلة أن الأبناء يكونون كثيري الجدل ويصبح لديهم منطق فلسفي ومحلل ومجادل فكري، وكثيراً ما يُبدون وجهة نظرهم ويعبرون عن آرائهم، ومعظم الأحيان يعترضون، فهنا يكون لديهم تطور ونمو فكري.

في هذه المرحلة تتطور خلايا الدماغ، وهذا يرجع إلى أسباب وعوامل هرمونية تصب في أجسامهم وفي دمائهم، فهذه الهرمونات الجنسية تسبب لهم هذا النمو الفكري فنراهم مفوهين وبلغاء يختارون عبارات جميلة ومنمقة ومصطلحات لم نسمع بها نحن الكبار فيكونون أشبه بعلماء زمانهم، فيعرض الأبناء آراءهم على الكبار وهذا أمر طبيعي، فإذا لم يع الآباء والأمهات هذه المرحلة ولم يفهموها وتعاملوا مع أبنائهم بعصبية وكبت الحرية وحجر التعبير عن وجهة نظرهم وآرائهم معنى ذلك أننا نحرمهم من النمو اللغوي والفكري والانطلاق على المدى المستقبلي، بل نحرمهم من الإبداع ولن يكون لديهم نمو فكري ومنطق تحليلي إذا لم نطلق لهم العنان وبشكل إيجابي وبشكل سليم ومتوازن وندريبهم على الأخذ

والعطاء والمنطق وتفعيل هذا النمو الفكري، ومعنى ذلك أننا نقول لهم: (إلى هذا المدى وعليكم التوقف)، فنوقف نموهم الفكري ونقتل في داخلهم حالة الإبداع لديهم.

يجب علينا كمربين أن نتعامل مع أبنائنا بأسلوب الأخذ والعطاء، وبالحوار أن نخصص لهم وقتاً من وقتنا وأن نصبر في سبيل تربيتهم وإن كانت التربية متعبة في حد ذاتها إلا أننا نؤجر عليها في الدنيا والآخرة، فكل شيء له ثوابه عند الله والله لا يضيع الأجر كما في قوله تعالى: ﴿قُلْ يَعْبادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾^(١).

أيضاً يجب علينا ألا نكتب الأبناء ولا نحرهم مع هذه المنطقية وهذه التحليلية وإن كانوا في بعض الأوقات يترجمون الكلام ويفسرونه كما هو في داخلهم، ففي بعض الأحيان نقول لهم كلمة نقصد بها شيئاً معيناً إلا أنهم يفسرونها حسب أهوائهم ويؤولونها كما يريدون، فنحن بدورنا نأخذ الأمر بكل هدوء ونفهمهم قصدنا الصحيح وإن فسروا الأمور بشكل خاطئ، لأن هذه المرحلة هي هكذا تركيبها وخصائصها، فلا نتعامل بعصبية ونصادر آراءهم ونفرض آراءنا بقوة، بل يجب علينا أن ندعهم يتحدثون ويعبرون عن وجهة نظرهم ويعبرون عن رأيهم، فنأخذ ونعطي معهم في الحديث بحوار إيجابي، فنتركهم يحللون ويمنطقون الأمور ونتركهم يجادلون ولكن بأدب واحترام وبكل هدوء إلى أن ينتهوا مما

(١) الآية (١٠) من سورة الزمر.

لديهم، ونفهم ما الذي يريدونه وبعدها نحاول تصحيح وجهة نظرهم والتي كانت لديهم خاطئة وفسروها حسب أهوائهم وبشكل لا يتناسب مع ما نريد.

يجب علينا كآباء وأمّهات تفهم هذه المرحلة وطبيعتها والتي من ضمنها أنهم يكونون سيئي الفهم أحياناً أو كما نقول بأنهم سيئو الظن، ولكن هذا هو الأمر الاعتيادي في هذه المرحلة وطبيعتها التلقائية حيث يفسرون الأمور على أهوائهم، وذلك لأن أبناءنا في هذه المرحلة يكونون في حيرة من أمرهم، ويريدون تحديد مسارهم بحثاً عن هويتهم، فتارة نجدهم مع شلة الملتزمين المتدينين في مواكب العزاء وفي المساجد والحسينيات، وتارة أخرى نجدهم ضمن شلة الشباب الطائشين، وأحياناً يتصرفون كرجال أو كناضجين، ومرة يتصرفون كأطفال، وهكذا يكونون في حالات متذبذبة وغير ثابتة، ولذلك هذه المرحلة هي من أخطر وأهم المراحل لاسيما سن (١٤ - ١٦) سنة تكون لديهم قابلية واستعداد لأن تتشكل شخصياتهم بما يفرض عليهم، لذلك غالبية مشاكل سن الأحداث تكون في هذه المرحلة العمرية، فأَي مسلك تسلكه يسلكه معك.

العناد والاستقلالية

(محاولة كسر الطوق الأسري والمطالبة بالحرية)

قبل هذه المرحلة يكون الأولاد مطيعين وكأنهم مبرمجين على هذه الطاعة، إلا إننا فجأة نجدهم يتمردون ولا يستمعون إلى من هم حولهم ويعصون الأوامر ويكونون معاندين، فهذه أمور طبيعية لأنهم في هذه المرحلة وبسبب الهرمونات والنمو الفكري أصبحوا في مرحلة وسطية بين الطفولة والنضج، فخبيرة الطفولة قليلة وخبرة هذه المرحلة وهي مرحلة النضج أيضاً قليلة، فهم أشبه ما يكونون في حالة ضياع بين المرحلتين، ففي هذه المرحلة يكونون كباراً وصغاراً فأحياناً يتصرفون كالكبار وفجأة نجدهم كالأطفال، وبالتالي هذه المرحلة هي طبيعتها هكذا، لذلك يجب علينا أن نعطيهم نوعاً من الحرية والاستقلالية في الأفكار والآراء، وإعطائهم مساحة ليعبروا عن مشاعرهم، ونعطيهم الثقة بأنفسهم ونتابعهم، وليس معنى ذلك أننا نتركهم بلا مراقبة، فيجب أن يكون لدينا نوع من المتابعة تجاه الأبناء وتوجيههم التوجيه السليم.

لذلك فلا نكبت أو نحرم أبناءنا من الحرية والاستقلالية التي تبني الثقة في أنفسهم وذواتهم وتطورهم وتجعلهم شخصيات قوية يستطيعون مواجهة الحياة بشكل أقوى وبشكل أفضل.

التمركز حول الذات

فالأبناء في هذه المرحلة. وخاصة الفتاة تقف أمام المرأة معظم وقتها ولا يعجبها شيء من ملابسها وتحترار ماذا تلبس وترتدي في يومها، وهذا أمر طبيعي ونلاحظ أنها دائماً تتأمل ما فيها من أذن وعين وحتى شعرها وقوامها ويصبح لديها عناية شديدة واهتمام بذاتها وبمظهرها، وكذلك الشاب فهذا لا يقتصر على الفتيات بل يشمل الفتية ولكن ذلك يظهر بشكل كبير عند الفتيات، فالشاب يهتم بشكله وبمظهره وهذه مرحلة طبيعية، وبالتالي فهم يحتاجون إلى توجيه وإلى تفهم ولا يحتاجون إلى عصبية أو تكسير مجاذيفهم أو نحرهم من عيش هذه المرحلة، بل ندعهم يعيشون هذه المرحلة ولكن بشكل متوازن، وواجبنا نحن كمربين من آباء وأمهات هو متابعتهم لتكون مثل هذه التصرفات أو السلوكيات متوازن وبشكل فيه نوع من التوجيهات الخفيفة وليست بالأوامر والقسر والإجبار، وأن نتعاطى مع هذه المرحلة بشكل سهل وطبيعي، وندعهم يعيشون هذه المرحلة التي تحتاج إلى وقت معهم، فعلياً ألا نتعجب ولا نستغرب هذه التصرفات بل ندعهم يعيشون ويستمتعون بهذه المرحلة لأنها من أهم المراحل البنائية لشخصياتهم التي يبنى فيها كل شيء.

حينما نحطم ونثبط من شخصياتهم في هذه المرحلة والتي تكون شخصيات مترددة وعديمة الثقة، ونقيّد ونصادر آراءهم ومعتقداتهم وقيمهم ونحطمها بالأوامر وغيرها حينها سوف يخرجون إلى المجتمع بشخصيات مهزوزة غير مفكرة، وبذلك نقتل حالة الإبداع لديهم، ونجعلهم في حالة ضعف وغير واثقين وغير منطلقين على المدى المستقبلي، فقد يكونون انطوائيين وعلى المدى الأطول لربما يصابون بالأمراض النفسية.

هذه المرحلة مرحلة جداً خطيرة وجميلة وحساسة وذلك لأنها مرحلة تغير الهرمونات التي تصب في دمائهم، واضطراب هذه الهرمونات تولد لديهم عدم التوازن النفسي، فيكون لديهم ضغطاً وصراعاً داخلياً، فلا نكون مصدر ضغط خارجي وصراع نفسي داخلي عليهم، فيجب علينا أن نكون في هذه المرحلة الجانب الرحيم والعطوف والجانب المحتوي المتفهم الواعي المحتضن إلى أن يتجاوزوا هذه المرحلة بأمان وسلام، ويعبرونها بعلاقة قوية وحميمة بين الآباء والأمهات، ونكسبهم بالحب والرفق واللين ونؤثر عليهم إيجابياً كما أثر رسول الله ﷺ على الأمة وأدارها بقلبه كما في قوله تعالى: ﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِن لَّهُمْ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأُنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾^(١)، لذلك تكون التربية بالرحمة والمحبة قبل الخشونة.

(١) الآية (١٥٩) من سورة آل عمران.

النمو اللغوي وحبهم لكثرة الكلام

حب الكلام عند الأبناء يبدأ في هذه المرحلة، فلكذلك يجب علينا أن نستمع وننصت إليهم، وسبب كثرة الكلام يعود إلى النمو اللغوي القوي الذي يظهر في هذه المرحلة، فيجب علينا أن ننميه ونطوره بأن ندعهم يقرؤون ففي ذلك تصحيح لبعض العبارات وبعض الكلمات لديهم، أيضاً إذا كان لديهم حس أدبي أو لديهم ملكة الشعر والنثر ننميه لديهم، وفي تصحيحنا لأخطاء أبنائنا نتطور نحن مع أبنائنا، فكثيراً من الآباء والأمهات تطوروا تطوراً لغوياً وفكرياً وسلوكياً من خلال أبنائهم، فتكون العلاقة ثائية بين الآباء والأمهات والأبناء في الإفادة والاستفادة.

علينا نحن الآباء والأمهات الاستماع والإنصات لهؤلاء الأبناء وعدم مصادرة حريتهم وألا نتذرع بعدم وجود الوقت الكافي لسماعهم، لأنهم بذلك سوف يلجؤون إلى الخارج ويبحثون لمن يستمع إليهم، وربما يستغل ضعفهم ومشاكلهم ومعاناتهم، فأصدقاء السوء في هذا الزمان كثر، فعلينا أن نستمع إليهم ونتحمل ونتصبر أفضل لنا حتى لا نجعل أبنائنا يلجؤون إلى الخارج وربما يقعون في فخ أصحاب وأصدقاء السوء.

النمو الانفعالي

نقطة جداً مهمة وهي زيادة الحساسية والغيرة والرغبة في زيادة مسار الحب والرغبة في الاحتضان والاحتواء والعاطفة، وقد يوجهونه بطريقة خاطئة إذا لم يحظوا به من الأسرة سيلجؤون إلى الأصدقاء أو إلى المدرسين أو إلى بعض الشخصيات في المجتمع.

هذه المرحلة شئنا أم أبينا يكون الأبناء شديدي الحساسية، فيتأثرون بأقل كلمة ويكونون ويكبتون ويفضلون العزلة في غرفهم ودائماً يرددون هذه العبارات: (كلهم لا يحبوننا ويحقدون علينا، فأى شخص يعبر عن رأيه ويصرح بوجهة نظره)، فدائماً يكونون في حالة فزع وتأهب للبكاء وهذا أمر طبيعي لأن هذه المرحلة هي مرحلة حرجة حساسة، فعلياً أن نفهم أبناءنا في هذه المرحلة ونتقبلهم ونحتضنهم ونصبر عليهم ففي هذه المرحلة تتطور حالة الغيرة لديهم فتكون ملاحظاتهم على التصرفات دقيقة جداً، فعلياً أن ننتبه لذلك ونكون أكثر توازناً في التعاطي مع الأبناء ذكوراً وإناثاً لاسيما الفتيات؛ لأن طبيعة الفتاة أكثر عاطفية وأكثر حساسية.

للأسف الشديد هناك ثقافة خاطئة وهي ثقافة الجاهلية وما قبل

الإسلام والتي تنم عن عدم وعي التمايز بين الذكور والإناث، وهذه تقتل مشاعر البنت وتولد لديها دونية وانكسار فيجب علينا أن ننتبه إلى هذه الأمور بالدرجة الأولى، فالرجل بطبيعته يُعطى حقوقه وزيادة عليها، فيجب أن يعطى الرجل حقوقه بميزان ولكن يجب أن نهتم بالفتاة، لأن الفتاة في يوم من الأيام هي من تعطي ومن تدعم، فبعض الأمهات قد يحتجن إلى الأبناء الذكور مادياً عندما يكبرون، ولكن أيضاً يحتجن الحنو والعاطفة والاهتمام والرعاية، وهذا كله من الذي يقدمه، إنها الفتاة فتكون قوتنا بالأبناء غالباً قوة مادية أو كفالة مثلاً، ولكن الحنو والعاطفة التي نحتاجها تأتي من الفتيات، فعندما نعطي الفتاة هذا الحنو وهذا الاهتمام وهذه الرعاية والعاطفة وهذه القيمة علماً بأنه ليس المطلوب هو كسر الابن أو الابنة ولكن نركز على الفتاة لأنها في يوم من الأيام ستكون أمّاً وزوجة، وآمالنا كمربين وكأمهات فعندما أريد أمّاً دافئة حانية طيبة أعاملها كما أريد أن تكون، وإن كنت أريدها قاسية وليس لديها مودة لا سمح الله أشكلها كما أريدها مستقبلاً (فكما أزرع أحصد)، وكذلك إذا أشبعنا حاجات الأبناء الذكور العاطفية أشبعوا حاجاتنا عندما نحتاجهم للدعم والرعاية.

في هذه المرحلة تكون الفتاة شديدة الغيرة، فننتبه إليها ونسألها لماذا هذه الغيرة؟، ونفرد بها ونتحدث معها عن سبب هذه الغيرة، ثم نوضح لها ولبقية الأبناء بأنهم جميعهم سواسية عندي، وإذا كان هناك نوع من التفاضل فالابن هو الذي يميز نفسه ولا نميزه نحن.

فمثلاً: ابن يتعامل مع الوالدين برفق وبرحمة وبيزّ وبإحسان وباحترام

وبرعاية واهتمام لوالديه، فهنا الابن أو البنت يميز نفسه أولاً بسلوكه تجاه الوالدين، وكذلك يوفقه الله نتيجة برّه وإحسانه لوالديه، ولا يميزه الوالدان ويفضلانه على بقية إخوانه.

أيضاً يحتاج الأبناء إلى زيادة مسار الحب والى العاطفة والاحتواء خصوصاً عندما نراهم بأن لديهم نوع من التمرد أو القسوة أو الجفاف، فعندما نرى بأن الأبناء وصلوا إلى هذه المرحلة وهذه الدرجة فهم أكثر حاجة إلى العاطفة، فعلياً أن نحتضنهم ونضمهم ونقبلهم، كما قال رسول الله ﷺ: «أكثرُوا من قبلة أولادكم فإن لكم بكل قبلة درجة في الجنة مسيرة خمسمائة عام»^(١)، ونمدحهم ونثني عليهم بكلمات جميلة ولطيفة وخاصة عندما يرتدون ملابس جميلة، فهم أحلامنا وآماننا وعمرنا وكل طموحنا، فيجب علينا أن نجتذبهم إلى صفنا بالحنان وإن لم نعطيهم حقهم من هذا الجانب فإنهم سوف يلجأون إلى حب الأساتذة والأصدقاء، وربما للأسف الشديد قد يصلون بهذا الحب إلى حب بعض الفنانين وما أشبه، فنحن أولى بهذا الحب النظيف، وليس معنى ذلك أننا نحجر عليهم بأن لا يحبوا ولا يصادقوا ولكن الحب متوازن للمدرسين وكذلك للصديقات، ولكن لا ندفع بأبنائنا دفعاً أو نجعل قلوبنا وبيوتنا قوة طاردة لأبنائنا ويصبح خارج المنزل قوة جاذبة لأبنائنا وبناتنا، مع ملاحظة أننا لا نستشكل العاطفة الموجهة لكادر التعليم إذا كانوا ممن يسهمون معنا في تربية أبنائنا للوصول بهم إلى بر الأمان.

(١) وسائل الشيعة (آل البيت) - الحر العاملي - ج ٢١.

إذاً فلندعم أبناءنا بحبّ حتى ينجذبوا إلينا، فهذا جميل أن نُحِبُّ ونُحَبُّ، فالرسول الكريم ﷺ يقول: «المؤمن ألف مألوف ولا خير في من لا يَألف ولا يؤلف»^(١)، فنسعد عندما نجد أبناءنا يَألفون الناس والناس تألفهم، فهذه الحاجة اجتماعية ولكن يجب علينا ألا ندفع بهم ليشبعوا هذه الحاجات خارج المنزل، وقد يدفعون أثماناً باهظة، فنشبع حاجات أبنائنا الإشباع الوافي حتى وإن خرجوا إلى الخارج أو أشبعوا من الصداقات ومن العلاقات الخارجية، فهذا أمر طبيعي وهذه حاجة اجتماعية الكل يحتاج إليها صغاراً أو كباراً.

نحن كمربين نحتاج إلى العلاقات والصداقات، ولكن للأسف الشديد بعض المربين من الآباء والأمهات يكونون مع أصدقائهم وصدقاتهم نجدهم يستقبلونهم بالأحضان والقبلات والكلمات الطيبة الجميلة، ولكن آخر من يسمع هذه الكلمات الأبناء والزوج أو الزوجة، خاصة عندما يأتي الأبناء من المدرسة فهم بحاجة إلى ما يزيح عنهم عناء التعب والإرهاق، ولكن قلة من يقوم باحتضان وتقبيّل أبنائهم، وبالتالي يجب علينا أن ننتبه إلى هذه الإشباعات فهي مهمة، فلا ندفع بأبنائنا لأن يشبعوا من الحب والعاطفة من الخارج، فهي ضرورية كحاجة الإنسان للطعام والشراب، وكذلك الحب والعاطفة والإشباعات النفسية لا تقل عنها في الضرورة والحاجة، فهذه علاقة تبادلية، فيصبح لدينا نحن المربين دفئاً عاطفياً ونأخذ طاقة الحب من أبنائنا وكذلك نعطي أنفسنا حاجة تبادلية أو علاقة تبادلية وإشباع لكلا الطرفين، فأنا أشبع نفسي بحب أبنائي

(١) جامع السعادات - محمد مهدي النراقي - ج ٢ - صفحة ١٩٧.

وأبنائي يشبَعون من حبي، فقلب الأم لا ينقصه الحنو والدفء والحب، ولا يختلف عليه اثنان بأن الحب والعاطفة في قلب الأم لا يكفي العالم بأسره فكيف بأبنائها.

قد يعترض البعض على بعض العبارات وبعض الكلمات إلا أننا نقولها لأنها حاجة، فمهما اختلفنا في بعض المفاهيم ومهما صار لدينا خلط أو لبس لأن الواقع هو هكذا، فالتعبير عن المشاعر شيء ضروري ومهم فلماذا نخجل ونتحرج عندما نريد أن نقول كلمة لأبنائنا أو أزواجنا أو تقبلهم أو ضمّمهم أمام الجميع؟.

فإذاً لا نجعل أبنائنا يلجأون إلى الخارج ويشبَعون هذه الحاجات، وللأسف بعض المربين من المدرسين والمدرسات قد لا يدركون حاجات الأبناء ومدى تعلقهم بهم في هذه المرحلة، فيجب عليهم وكذلك على الشخصيات المرموقة في المجتمع إفساح المجال لهؤلاء الشباب للتعلق بهم، فيجب أن لا نبخل بهذه العواطف وأن نوجهها لهم باتزان لإكفائهم وإشباعهم في آن واحد، مع العلم أن هذه السلوكيات والتصرفات قد يتضايق منها بعض المدرسين والمدرسات، ولكن عندما نساند هؤلاء الأبناء فإننا سوف نؤجر ونثاب عليه ونعوض خيراً بمشيئة الله تعالى، فلا يوجد شخص يكره أن يكون محبوباً أو أن يميل إليه، فالبعض يقول قد يتثقل هؤلاء الأبناء على المربين ولكن هذه حاجة يجب أن نهتم بها، فلو أننا وجهنا مسار هذه العاطفة الموجهة لنا نحن المربين بشكل قوي وإيجابي ومتوازن فإننا سوف ندفع بهؤلاء الأبناء ونغير مسار حياتهم وهذا أمر نؤجر ونثاب عليه، فهؤلاء الأبناء جزء من المجتمع وجزء من معتقداتنا.

فعندما نرى شخصية بحاجة إلى دعم معنوي وعاطفي لماذا لا نعطيها هذا الدعم فهي من عالمنا ومن مجتمعنا وجزء من كياننا ومن معتقدنا ونسيجنا الاجتماعي، ولماذا لا نشبع هذه الحاجة بالكلمة الطيبة والحنو والدفء، فقد تكون بعض هذه الشخصيات محرومة من هذا التعامل في البيوت، فلا يمنع أن نكون نحن الجانب الداعم والمساند، فيجب إشباع هذه الحاجات ولكن بتوازن لا إفراط ولا تفريط ونترك لهم نوعاً من الحرية، فالرسول الأكرم ﷺ خاطبته السماء ﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ إِنَّتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنَّصُؤًا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (١) ..

هكذا كان خلق الرسول الكريم ﷺ وشخصيته وسجيته وتعامله وتعاطيه مع المجتمع شباباً وشيوخاً ونساءً ورجالاً لا فرق بينهم، فكان يستمع ويُحاور ويُعطي ويُشبع ويُساند ويدعم، وعطاؤه من ذاته لا حدود له، فنحن نكرر دائماً قدوتنا أهل البيت ﷺ ورسول الله ﷺ، وليس مثل عطائه عطاء، ولذلك تجسدت هذه القدوة بحفيده الإمام الحسين ﷺ الذي جاد بقلبه وروحه وأطفاله وبشبابه وبأنصاره وبخيرة أصحابه ومن ضمنهم «حبيب»، هذه الشخصية التي احتفظت بهذه القيمة والأخلاق والمكانة والتعامل حتى جسده كسلوك وعلاقة وعطاء فنراه في غاية العطاء، ف«حبيب» من أي فئة أتى، حبيب كان شيخاً كبيراً وصاحباً من أصحاب الإمام علي ﷺ، فتزود قيماً ومبادئ من هذه الشخصية، فجسد عطاءه في نصرة الإمام الحسين ﷺ وجاد بروحه، فنرى نحن

(١) الآية (١٥٩) من سورة آل عمران.

أنفسنا نجود ولكن أين نحن من هذا الجود، فنرى الجود بالروح وهو غاية الجود فهل نixel بالعطاء المعنوي، فنحن لا نطلب أن نخوض حروباً ونحمل سيوفاً ولكن يجب أن ندعم معنوياً بكلمة طيبة وبللمسة حانية وتضميد جراح أي شخص من مجتمعنا، فحبيب (رض) جاد بروحه من أجل علاقة ومن أجل مبدأ ومن أجل قيمة هذه العلاقات فهي التي تجود بها هذه الشخصيات وهؤلاء الأصحاب، فما هو نسب حبيب بالإمام الحسين عليه السلام؟، فهل جاء وقال إن الحسين عليه السلام ليس أخي ولا أبي ولا ابن عمي ولا من أقاربي ولا جار لي لكي أذهب أنا وأضحى بنفسي من أجله لمجرد أنه الحسين؟، فأين نحن من هذه الشخصيات؟، فنحن نتزود ونتعلم من هذه الشخصيات المعطاءة التي تجود بالروح وهو غاية الجود، ألا أجود بكلمة طيبة وحانية وتطيب خاطر ودعم ومساندة لمن هم حولي، أم يكون لدي شح في تلك المشاعر، والمصيبة هي أنني عندما أتكلم لا أخجل ولا أتخرج عندما أتقوه بكلمة جارحة أو قاسية بكل بساطة وأريحية أو تعليق قاسٍ أو جارح لمن هم حولي، أما عندما أتعامل بالكلمة الطيبة الحانية أخجل وأتخرج وأحسب لها ألف حساب حتى تخرج من فمي هذه الكلمة، وأحياناً لا يتخرج البعض من الكلمة القاسية أو الجارحة أو التعليق بمسمى المزاح الكاسر للشخصيات، والذي يعبر عن نفوس مريضة ونفسيات مضطربة وعن شخصيات غير متوازنة نفسياً، وللأسف نحن نريد أن نرتقي من خلال تلك الشخصيات العظيمة ونتعلم ونتزود من هذه الطاقات وهذه الألفاظ الإلهية والتي نراها في شخصية رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وأهل بيته عليهم السلام وأصحابهم الأخيار.

دور الأبناء في مرحلة المراهقة

قال رسول الله ﷺ: «اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك».

«المراهقة تراكمات الطفولة من الماضي، أكثر مما هي استثمار لها في المستقبل، وفي الشباب تثمر الطفولة، وفي الكهولة تنضج الثمرة، أما الشيخوخة فهي أوان القطاف، فليس حراماً على أحد أن يسعى لأداء دور متميز في الحياة، إذا كانت لديه الكفاية اللازمة لذلك ألم تجد أن النبي يوسف عليه السلام حينما خرج من السجن قال لعزير مصر: ﴿اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلَيْكُمْ﴾».

(السيد هادي المدرسي)

تمهيد

أنا كشاب أو فتاة ما هو دوري في هذه المرحلة؟ وما هو الذي يدور في داخلي وبما أمر؟، فالأمور الجسدية تخطيناها، فما هي الأمور النفسية التي سوف تحدث لي وكيف أتعاطى معها وأعبر في هذه المرحلة بسلام، فما ذكرناه في السابق هو دور المرابين الآباء والأمهات لدعم ومساندة الأبناء، والآن نسأل ما هو دور الشباب أو الشابات في هذه المرحلة؟.

في حقيقة الأمر لا بد أن تكون الأمور واضحة لدي فأننا علي مسؤولية وستصبح لي أدوار ومهام كثيرة، فلا أصبح سلبية أنتظر الآخرين هم الذين يدعمونني ويساندونني، فلماذا لا أدمع نفسي ولا أستنهض نفسي؟، وما هي مسؤوليتي تجاه نفسي وما هو دوري؟، فهذا هو الفيصل والمحك الحقيقي الذي بمساعدة الآباء والأمهات وبمساعدتك أنت يأتي أولاً: عن طريق المعرفة للنفس، حيث قال الإمام علي عليه السلام: «غاية المعرفة أن يعرف المرء نفسه»⁽¹⁾، فمعرفتك لنفسك والأشياء التي

(1) عيون الحكم والمواعظ - علي بن محمد الليثي الواسطي.

ستمر بها، فاقراً واطلع في هذه الكتب الخاصة بمرحلتك وما هي التغيرات النفسية والفكرية والروحية والصحية والجسدية، وكل المتغيرات اطلع عليها عن طريق المعرفة وعن طريق الثقافة.

البحث في هذا المجال ولله الحمد متيسر وسهل والجميع متعلم ومتقّف، والمواقع على الإنترنت كثيرة والتي تتحدث عن هذا الموضوع بالخصوص، فلا تقرأ من الكتب فقط بل تصفح على هذه المواقع المفيدة واقرأ المواضيع المناسبة والتي تعطيك شيئاً من المهارات والأساليب وبماذا تمر وكيف تتعاطى مع هذه المتغيرات، فمعرفة النفس مهمة جداً، عن الإمام علي عليه السلام: «من عرف نفسه فقد انتهى إلى غاية كل معرفة وعلم»^(١).

معرفة نفسي في هذه المرحلة تعني طريقة تفكيري، فأعرف كيف أفكر وما هي المتغيرات النفسية والتحوّلات فيها جسدياً وماذا يجري في داخلي من الهرمونات التي تجعل هذه المرحلة صعبة عندي وعند المربيين؟، فعندما أعرف ما في داخلي ونفسي وروحي وقلبي وفكري أستطيع التعاطي من خلال هذه المعرفة عن طريق معرفة خبايا ومكونات هذه النفس وأسرارها والتعامل معها وإدارتها بنجاح، تماماً كقائد أو ريان السفينة فنرى قائد السفينة وكيف يمر بهذه السفينة التي تأتي أحياناً وتخوض غمار البحار بنجاح فهذه النفس نعتبرها كالسفينة، هذا الجسد وهذه الروح وهذا القلب كالسفينة وأنت قائد الریان، فلا تجعل

(١) العلم والحكمة في الكتاب والسنة - محمد الريشهري.

هذه الأهواء تقودك أنت، كن القائد وكن ربّان السفينة الذي يعبر بهذه السفينة ويصل بها إلى برّ الأمان، فقل أنا من يقود نفسي ولا تقودني الأهواء ولا النزعات ولا العصبية ولا الانفعالات ولا من حولي يقودني أنا من أقود ذاتي كالريان الذي يقود السفينة بمهارة، فصل بهذه النفس بسلام إلى بر الأمان عن طريق قيادتك أنت لذاتك، وهذه النفس سبحان الله هي عالم عجيب وكما قال أمير المؤمنين عليه السلام :

«أتحسب نفسك جرمًا صغيراً وفيك انطوى العالم الأكبر»^(١)

فأنت في عالم من العوالم لا يعلمه إلا الله سبحانه وتعالى وسرّ من الأسرار والطاقات، قال جلّ شأنه: ﴿وَوَيْلٌ لِّأَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾^(٢).

تأمل هذه النفس واكتشف هذه الطاقات من القدرات والإبداعات التي لديك، فلكيك طاقات وإبداعات لا يعلمها إلا الله، ففجر هذه الطاقات حتى تستمر بالشكل الصحيح.

طبعاً نحن قلنا إن دور الوالدين يؤدي إلى التكامل في الشخصية، والآن وصلنا إلى مرحلة من العمر نكون مسؤولين عن أنفسنا، والفترة العمرية بالنسبة للبنات تتراوح بين ١٠ إلى ١٤ سنة حيث تبدأ بدخول هذه المرحلة بعضهم مبكرة أي من ١٠ والبعض قد تتأخر إلى ١٤، وهل مررت بهذه التغيرات وهل دخلت هذه المرحلة أم لا؟، فالذكور من ١٢ إلى ١٤ إلى ١٦ سنة.

(١) ديوان منسوب إلى أمير المؤمنين عليه السلام : ٥٧ قافية الراء.

(٢) الآية (٢١) من سورة الذاريات.

فأنا الآن أقيس نفسي هل دخلت هذه المرحلة أو لا؟، فإذا دخلت هذه المرحلة يأتي لي شعور وهو أنني كبرت ولم أعد ذلك الطفل أو تلك الطفلة فيظهر الآن حديث النفس المحاكاة:

١ - لا أتقبل الأوامر أو أتقبلها بتذمر وتمرد ورفض للمساعدة وألقي المسؤولية على غيري، هنا نعرف أننا دخلنا هذه المرحلة، فإذا تصرفنا بمثل هذه التصرفات مع الأم والأب والمحيطين وتعاملنا بهذه السلوكيات فإننا دخلنا هذه المرحلة وليس هذا فحسب بل نريد أن يستمع لنا الجميع ونكون الأمرين والناهين وأن يكون رأينا هو الذي يمشي ونحن الأصح.

٢ - الشعور بالوحدة والإحساس بأنه لا أحد يفهمك ولا أحد يحبك بل يحبون فلاناً أكثر مني... فعندما تأتيك هذه المشاعر اعرف أنك دخلت هذه المرحلة وتبه لها.

٣ - أنا في هذه المرحلة أميل إلى الانطواء وأحب أن أجلس في غرفتي بمفردي وأحب أن أكتب في دفتر خواطري ومذكراتي ولديّ أم وأب وأصدقاء لا يحبونني فأعتزل وأنطوي عن الآخرين.

٤ - تكون الحساسية والغيرة واضحة وبارزة في هذه المرحلة.

٥ - الاهتمام بالملبس والشكل والهيئة وبشكل الجسم كلها مؤشرات واضحة تتبئ أننا دخلنا هذه المرحلة.

الميل إلى الجنس الآخر

هذه نقطة جداً مهمة ويجب أن يتنبه إليها البعض فقد نضع خطوطاً حمراء على مثل هذه القضايا وأبناؤنا وبناتنا يبتلون بها، فإذا كان في الأسرة شاب وسيم نجد البنت تميل إليه وتعجب به وتسمي ذلك حب ابن خالتها وابن عمتها أو ابن خالها، «أخو صديقتي تتحدثين عنه أنا لم أره لكن أخته تتحدث عنه»، فالأذن تعشق قبل العين أحياناً، فيصير لدي ميل لا أنكر هذه الأمور ولكن لا بدّ أن نكون على معرفة عندما أرى هذا الميل للجنس الآخر، كذلك الابن إلى بنت الخالة أو العمّة إذا رأى أحداً مقبلاً من الفتيات مباشرة يتوجه إلى المرأة ليرتب هندامه لاسيما في التجمع الأسري يومي الخميس والجمعة، طبعاً نرى الأبناء والبنات في هذه المرحلة الكل يلتقط ويستقبل، القلب والعين بالفطرة فهذا ليس عيباً ولا حراماً وهل تعرفون متى يكون ذلك عيباً أو حراماً؟، ذلك عندما يتجاوز الحدود ويخرج عن نطاق الشرع، فعندما يخرج عن نطاق الضوابط الدينية هنا يصبح حراماً، أما الميل بالفطرة والقابلية فهذا أمر طبيعي، فأنا كيف أدير هذا الميل؟، فلا أقول أنا ملتزمة ومن المفترض ألا يكون لدي هذا الشعور، معنى ذلك أن الدافع شيء واقع شئنا أم أبينا.

هذا الميل فطري، الله سبحانه وتعالى خلقه في أبنائنا ذكوراً وإناثاً، ولكن العقل هو الذي يدير هذا الميل العاطفي إلى الجنس الآخر، وقد يخطئ الأبناء ويقولون بأنه حب ولكن الصواب هو إعجاب وليس حباً لأن الحب لا يأتي إلا بالعشرة، فهذا معناه الإعجاب، أما كيف أديره بنجاح ومن خلال الضوابط الشرعية والقيمية والأخلاقية التي تربيته عليها؟ فهذه مسألة أخرى يجب الالتفات إليها، فأنا عندي هذا الميل شئت أم أبيت لا أعاط بل لا بد أن أقرأ هذه النفس وكيف أتعامل مع ما بداخلي (بتقوى القلوب) وغض البصر، فالأبناء الذكور دائماً يحبون السيطرة على الأسرة وعلى إخوانهم الصغار، وأيضاً الفتيات قد تكون إحداهن شخصيتها كبيرة فتفرض السيطرة على الأم وعلى الإخوان وما أشبه.

إذاً أنا عندما أعرف هذه المشكلة فقد وصلت إلى نصف الحل، فكيف أروض نفسي وأنا بهذه الصراعات التي كلها تدور في داخلي وأفكاري ومشاعري وفي حركاتي وتصرفاتي وكيف أديرها وأتعامل معها؟ وكيف أتجاوز هذه الصراعات الداخلية وبنجاح؟ وكيف أكبح جماح هذه النفس وأديرها كما يدير الريان السفينة بنجاح؟.

بعض الأفكار والنزعات التي تأتيني أنا بحاجة إلى وجود الأم والأب بجانبني، فأنا صحيح لدي ميل إلى الصديقات والأصدقاء ومن حولي وإلى الحرية والاستقلالية وإلى النزعات والسيطرة وأنا كبرت وأنا كذا، ولكن أقول: أنا واقعاً كبرت الآن وأصبح لدي نمو في مثل هذه القضايا ولكن لا زلت بحاجة إلى أشياء كثيرة...، فيكون هنا نوع من المحاسبة للذات فيجب أن نجلس دائماً جلسات تأمل واسترخاء في غرفة منفردة ومكان هادئ

أحاكي ذاتي بعيداً عن أجواء المنزل الفوضوية أو عن التلفاز أو أي صوت، فأجلس جلسة تأملية وتفكيرية وأفتح لك مجالاً أو نوعاً من المحاكاة الإيجابية فتقول صحيح أن لدي كل هذا وأنا الآن أعرف نفسي وكل ما يدور بداخلي، وهذا كل ما يدور بداخلي أمر طبيعي بالفطرة، الله سبحانه وتعالى خلقني بها ولكن كيف أديرها؟.

الله أمداً بعقل وقوة وطاقة وإيمان وفطرة سليمة وبأبوين عندهما توجيهات ونصائح لي وبمجتمع مسلم ولله الحمد وهناك المؤمن والمؤمنة والملتزم والملتزمة، فمعنى ذلك أنه تحيطنا كثيراً من الضوابط التي تدعمنا وتساندنا أن أتخطى هذه المرحلة بأمان ونجاح.

فخبرتنا وتجاربنا قليلة وعمرنا صغير وما زلنا في بداية النضج وما زلنا في بداية الحياة كامرأة أو كشاب، إذ لا أنفصل ولا أستقل عن الوالدين لأنهما صمام الأمان والأقرب والأحب لي فبالتالي لا أحاول الابتعاد عنهم فجأة ألجأ إلى الأصدقاء، وكما ذكرنا هذا ليس ذمّاً في الأصدقاء ولكن قلة الخبرة عند بعضهم ولديهم نفس الانفعالات وكذلك يتعاملون بنفس العاطفة التي تمتلكها، وإذا كان من عمرك فهو يمر بكل الذي تمر به فلا يستطيع مساعدتك فهو يحتاج إلى من يساعده، فإذا كانت لديك هذه الثقافة وهذا الوعي فإنك ستؤثر حتى على أصدقائك في المدرسة إيجاباً فلا أندفع بالابتعاد عن الوالدين وأترك العلاقة حتى لا أقع في شرك الأصدقاء، وقد أتلي لا سمح الله بأصدقاء سوء، إذن أبقى دائماً بيني وبين الأم والأب لاسيما الأم حبلاً ممدوداً أو جسراً تواصل، وهنا يبرز دور الأم ومدى قدرتها على إبقاء هذا الجسر وجعله

قويًا وصلباً وحميماً حتى يتواصلوا معها في هذه المرحلة بنجاح وأمان، والمسألة ثنائية تبادلية، دوران مكملان كلاهما يكمل الآخر دور الابنة ودور الأم، فعندما أحاول الابتعاد عن الأم والأب أبدأه بتدرج أكسب خبرة وتجربة وأزداد نضجاً مع السنوات إلى أن أتجاوز هذه المرحلة حتى أستقل بذاتي، ولكن العاقل فينا لا يستقل عنهم كبيراً أو صغيراً، فلا نستغني عن حب وقلب الأم، فهذا أمر فطري، وحضن الأم هو روضة من رياض الجنة، وكذلك قلب الأب وحبه.

فعندما ترزق الفتاة بالزوج الصالح والذرية الصالحة ببركات محمد وآل محمد ﷺ، وتشعر بأن حضن الأم هو روضة من رياض الجنة فعليها ألا تفصل عن هذا القلب ولا تبتعد عن هذا الحضن وهذا الصدر حتى تعيش حياة أمان.

ابن أنت العلاقة وإن كانت الأم ليست لديها القابلية وكن أنت أول من يبدأ هذه العلاقة، فأنت أكثر علماً وأكثر ثقافة وأكثر وعياً وأكثر عاطفة ولم تصادفك هموم ومتاعب ومعاناة كما مر بها الأبوان فلا تحرم نفسك هذا، فالشعور بالأمان حاجة فالأم هي الأمان والحنان، وهناك بعض الحوادث من حرائق وسقوط طائرات وغرق وغيرها نجد أن الأمهات يحترقن والطفل في أحضانهن فسبحان الخالق عز وجل، فالأم تغذي الأبناء وإن كان البعض يقول: «أمي لا تحبني وأمي قاسية وجافة»، فتأكد لن تجد قلباً أرحم ولا أصدق ولا أدفأ ولا أحن مثلها مهما كان أسلوبها، فقط أنت وأسلوبك اخترق مسامع هذا القلب وانفذ إلى هذا القلب وحرك هذه المشاعر وقفل هذه العاطفة التي لدى الأم، فما هو دور البنت

وما هو موقعها وكيف تخترق قلب الأم؟ وكيف تصل إلى شغاف قلبها؟ وكيف تحرك هذه المشاعر؟.

دور البنت يأتي من خلال كلمة طيبة ويقبله إلى الأم وبالرعاية والاهتمام، حينها سوف تتفاعل الأم وتتحرك لأنها تمتلك الجهوزية في داخلها فقط تحتاج إلى من يخاطب ويحاكي هذه المشاعر، لنفكر في عواقب الأمور دائماً ولا تكون آنية لا نرى إلا ما هو أمامنا فقط، بل يجب علينا أن ننظر إلى ما هو بعيد فنحن لو انفصلنا وابتعدنا ولم نأخذ برأي والدتنا ولم نستفد من خبرتها لوقعنا في تخبط أكثر وكنا أكثر معاناة وعشنا أكثر من تلك القضايا والهوموم، بل تتفاقم مشاكلنا وتزداد همومنا .

الأمهات تذوب مشاكل الأبناء والبنات، فيجب عليهن أن يكنَّ هذا القلب المفتوح الذي يحتوي الأبناء والبنات في هذه المرحلة بكل صبر، فعندما تقولين أيتها الأم أنك لا تملكين الحب فهذا خطأ، فأنت تملكين الحب وطاقه الحب تغطي الأبناء من الرأس إلى أخمص القدمين، ولكن فقلّي هذا الحب وحركي هذا الحب وهذه العاطفة التي لديك وأشبعي الأبناء بها وأعطيهم هذا العطاء كي يعطوك لأن الطاقة التي لديهم لا تقل عنك، فأشبعي حاجاتك وأشبعي حاجاتهم حتى لا يصلوا إلى الانطوائية والمرحلة التي قد يعانون منها، إذ في مرحلة البلوغ تخجل بعض الفتيات ويتحرجن من التواجد أمام الأب أو الأم وخاصة عندما تظهر بعض المتغيرات على جسدها، وتتغير ملامح شكلها فعندما ترتدي ملابس تخجل فعلية أن لا تخجل بل تفرح وتحمد الله على أنها دخلت عالم النساء، وهذه العلامات التي تبرز على شكلها هي من علامات الصحة

الجسدية، إذاً هي الآن في بداية النضج والاكتمال وبدأت تدخل مرحلة النساء وتستطيع أن تتجرب وتتزوج، أما التي لا تبرز عليها هذه الأشياء في سن معينة معنى ذلك أنها تحتاج إلى علاج وتوجد مشكلة لديها إما خلل في الهرمونات أو شيء آخر، فلتفرض البنت ولا تتحرج من شكلها كبروز الثديين ولتقل الحمد لله رب العالمين، فقط لتلبس ملابس فضفاضة قليلاً حتى تمنع الحرج عنها في البداية وبالتدريج ستتقبل شكلها، كذلك أبنائنا الذكور نحن كأمهات عندما يتغير صوته نعلق عليه ونجعله يشعر بالحرج والانطوائية يصمت ولا يخرج ولا يتخالط مع الناس إلى أن نكبتة ونعدهم الثقة بنفسه، كذلك الحبوب التي قد تظهر على وجه الأبناء والبنات تظهر على الجنسين فهذا أمر طبيعي يرافق هذه المرحلة ولكن بعد مرحلة معينة يزول ولكن متى يزداد؟.

إذا أصبحت الفتاة في هذه المرحلة تعيش حالة من التوتر والانطوائية والقلق والخوف والخجل، فإن الحبوب تزداد وتعمق آثارها في تشويه الوجه، وكذلك تغير نبرة الصوت عند الولد الذكر، فهنا أقول الحمد لله رب العالمين فكل هذه أمور طبيعية تتزامن في هذه المرحلة ولا أخجل وأقبل بشكلي ولا أتحرج وأقول وبكل ثقة أنا الآن أدخل في مرحلة النضج، وهنا يبرز دور الأم في جعل البنت تتقبل هذا الابن بكل هدوء وأمان، وكذلك دور الأب للأبناء الذكور.

عندما تقول الابنة أهتم بنفسي ولبسي وبجسمي أقول هذا الأمر طبيعي ولكن أنتبه من أن ثقتي بنفسي لا تكون منبثقة من شكلي وذلك بوضع الماكياج أو اللبس أو أصبحت سمينة أو نحيفة أو أنني سمراء أو

بيضاء أو أنفي تغير وكذلك الشفاه، فعليك بُنيته ألا تهتمي لذلك لأن هذا كله فقط في فترة المراهقة وهي مرحلة بعد تجاوزها تعود الفتاة أجمل مما كانت عليه.

فتقبلي شكلك مهما كان لأن هذا أمر طبيعي لا بد من عيشه وقولي الحمد لله، فمعنى ذلك أنني سليمة فسيولوجياً وصحياً وجسدياً لذلك كل هذه العلامات وهذه التغيرات هي جزء من السلامة الصحية النفسية الجسدية فيجب أن تكون هناك حوارات مع ذاتي، فأعزز ثقتي بنفسي وأقول هذه الأمور طبيعية جداً ودائماً، فأشبع أبنائي بالطاقات والشحنات العاطفية وهي من أهم القضايا، فمعظم تصرفات أبنائنا هي عن طريق التعبير عن العاطفة أو الاحتياج لها، نحن قلنا بأن دور الأم الإشباع وأنا دوري الآن تجاه هذه العاطفة كبرت كيف أفرغ هذه الطاقات لدى والدي أو والدي وإخواني وأخواتي أو حتى صديقاتي والمقربين، لكن في الأسرة أولاً بالأبوين وبالإخوة والأخوات، فيجب أن تلاحظي وتداعبي وتستخرجي الطاقة والعاطفة والحنو، وذلك بإعطاء أفراد الأسرة واستفراغ هذه الشحنات.

خير مثال على ذلك «السيدة زينب عليها السلام»، فنرى علاقتها بالإمام الحسين وأبي الفضل العباس عليهما السلام، ونرى كيف الحنو يتجسد في العلاقة والعاطفة الحميمة، أيضاً نرى أبا الفضل العباس عليه السلام تربي على الارتباط بالسيدة زينب عليها السلام والارتباط بأخيه الإمام الحسين عليه السلام، فنرى من الذي تولى أمور وشؤون السيدة زينب عليها السلام في الرحيل إلى كربلاء إنه أبو الفضل العباس عليه السلام، وهذا نشأ من الإعداد والتأهيل ومن ذات الأسرة ومن الأجواء المحيطة ومن الشخص

نفسه، فتلك أدوار تكاملية وأدوار بنائية تبادلية، دائماً لا أنسى دوري حتى أستنهض بنفسي وأتمثل بأهل البيت عليهم السلام وأجعلهم النموذج الأمثل، فقط نظرت إلى هذا المثال وهذه العلاقة الحميمة ونأخذ منها دروساً، فمن علاقة السيدة زينب عليها السلام بأخويها نرى قوة العاطفة إلى اللحظات الأخيرة بل إلى آخر لحظة من حياتها، ونرى العلاقة والسيرة توضح لنا كيف أن العلاقة نتيجة ذلك الإعداد والتأهيل، وبذلك لعبت دوراً في بناء الشخصية.

فأنا كفتاة ملتزمة بدوري تجاه نفسي ونتيجة هذه العاطفة واستخراجها بشكل متوازن للأهل، بهذا النموذج الحي في أيام كربلاء في الطف كانت هذه العاطفة والتي برزت في كربلاء كانت معدة ومهيأة، وهذه العلاقة القوية وهذه الأواصر الأخوية منذ الصغر من الأبوين في الأبناء، فلا يوجد هناك تمايز وإعداد وتأهيل، وأنا كفتاة وبنيت أيضاً أسانيد وألعب هذا الدور وأفرد هذه الطاقات وهذه الشحنات في أسرتي للنمو ونخرج بالنتيجة أسرة متماسكة قوية قوتها كقوة أواصر أخوة أبي الفضل العباس وزينب والإمام الحسين عليهم السلام.

فنرى كيف تتجسد هذه العلاقات الحانية إذا كانت القدوة والنموذج، فتعلمي من زينب الحنو وتفعيل العاطفة حينها سنرى أن هناك أموراً تتبادل من الإخوة الذكور وكيف يتعاطون معك طبعاً هذا الحنو وهذا الدفء الأسري تجاه الأسرة فأفجره لأنه هو الأهم.

وأخيراً قبل كل هذا لا أنسى التوكل على الله سبحانه وتعالى وطلب المدد والعون والارتباط بالله، لأنه المدد الحقيقي الذي يمدك بالطاقة

والتسديد والاستمرار والنجاح إن شاء الله لهذه المرحلة، ونراكنَّ أمهات صالحات ومربيات ناجحات وبمشيئة الله ستكون حظوظكنَّ أفضل من حظوظنا في كل شيء، ونراكنَّ معالم ومآثر وتجسدن أخلاقيات وحنو أهل البيت عليهم السلام وعاطفتهم وعطاءهم، فقد جادوا بالأرواح وبكل غالٍ من أجل الأمة ومن أجل مجتمعاتهم، فالتوكل على الله تعالى مهم جداً ويجب أن نجعل دائماً وأبداً التوكل على الله نصب أعيننا فمن خلال هذا التوكل نوفق ونسدد.

قال الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله: «الجنة تحت أقدام الأمهات»^(١)، فيجب على كل فتاة ألا تخرج عن دائرة الجنة، فنحن نقول إن قلب الأم روضة من رياض الجنة فإذا برضاها وقلبها وروحها وبالتفانك وبحبك وبارتباطك مع هذه الأم بالحنو عليها أنت تحظين بالجنة، رضا الله من رضاها فلا تحرمي نفسك هذا الفيض الإلهي من رضا الوالدين لاسيما الأم، فلا تقولي الآن أنا في مرحلة الشباب ولدي قوة أما أمي فلا، فالأم هي من الأسباب المؤدية إلى التوفيق وإلى السداد والنجاح والجنة بإذن الله، جعلنا الله وإياكم ممن يحظون بآبائهم وأمهاتهم وحبهم والحنو عليهم ونرد إليهم ولو ذرة مما بذلوه من أعمارهم وأجسادهم حتى أوصلونا إلى هذا العمر، فجزاهم الله خيراً وإحساناً ولا حرمننا الله أيضاً من بناتنا الحبيبات فهم الآمال والأحلام والكيان والقلب الذي في الصدر وهم كل خلية في خلايا أجسادنا، فحياتنا كلها نحن كمربين هي من أجلكم لا قيمة للحياة بدونكم.

(١) ميزان الحكمة - محمد الريشهري - ج ٤.

هل هيأت نفسي لدخول سن البلوغ أو المراهقة؟

دائماً نحن نركز على الآباء والأمهات في كيفية التعامل مع هذه المرحلة، وكذلك المربين والمحيطين والمدرسين في كيفية التعامل مع هؤلاء الأشخاص، سوف نطرح هذه المرحلة الآن بحلة جديدة وبأسلوب جديد وبأكثر فائدة، فنحن كفتيات مقبلات على هذه المرحلة أو بعضنا دخلها فعوضاً عن أخذ هذه النصائح من المربين والأبوين والمرشدين أو أخذ التوجيهات من الآخرين، كأن يقولون لي أنت الآن في مرحلة البلوغ وفي مرحلة النضج وفي مرحلة المراهقة وما شابه، فلماذا لا أكون أنا من يوجه النصائح إلى نفسي وأخاطبها وأحاورها وأستطيع أن أستنهض بنفسي وأساعدها حتى أتجاوز هذه المرحلة بنجاح، وأيضاً بمساعدة ودعم الوالدين أو من هم من حولي.

يمر الإنسان بعدة مراحل في حياته كما قال الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾^(١) والمراحل التي ذكرت في الآية هي:

(١) الآية (٥٤) من سورة الروم.

١ - مرحلة الطفولة كما في قوله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ﴾^(١)، وهذا الضعف أي مرحلة الطفولة دائماً تكون معتمدين على الوالدين خاصة الأم في الأكل والشرب والنوم.

٢ - مرحلة المراهقة كما في قوله تعالى: ﴿ثُمَّ جَعَلْنَا مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً﴾^(٢)، فالقوة هي مرحلة الشباب، وتسمى في علم النفس وعلم الاجتماع مرحلة المراهقة أو المرحلة الوسطية أو البرزخية يعني الوسطية بين الطفولة والشباب، وهذه المرحلة تكون في غاية أوجها وقوة الإنسان.

٣ - مرحلة الشيخوخة كما في قوله تعالى: ﴿ثُمَّ جَعَلْنَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً﴾^(٣)، أي بعد تجاوز هذه المرحلة تأتي مرحلة الشيخوخة والكهولة ﴿يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾^(٤).

إذن الإنسان يمر بثلاث مراحل وهي:

المرحلة الأولى: مرحلة الضعف وهي الطفولة.

المرحلة الثانية: القوة وهي مرحلة الشباب.

المرحلة الثالثة: الضعف الأخرى وهي مرحلة الشيب.

نأتي الآن إلى هذه المرحلة كما يطلق عليها علماء النفس والاجتماع والمربين بأنها مرحلة تفتح الأزهار، فيستطيع الإنسان أن يجني فيها أشياء كثيرة، فعقلي كزهرة في أوج تفتحه وطاقته وعطائه وقوة الحافظة

(١) الآية (٥٤) من سورة الروم.

(٢) الآية (٥٤) من سورة الروم.

(٣) الآية (٥٤) من سورة الروم.

(٤) الآية (٥٤) من سورة الروم.

والذكاء والإبداع في هذه المرحلة في أعلى درجات العاطفة والوجدانيات والمشاعر هذه أيضاً كزهرة متفتحة أيضاً، فأعتبر نفسي مثلاً وروحيتي وقابليتي للاستعداد وللعطاء وللتجديد والمبادرة والانجاز أيضاً كزهرة متفتحة في غاية العطاء والإنجاز، فالأمور التي تهمني بالدرجة الأولى في هذه المرحلة أهمها:

١ - التغيرات الجسمية:

فعلى مستوى التغيرات الفسيولوجية مثلاً (التغيرات الجسمية) نلاحظ زيادة في الطول وخاصة منذ عمر ٩ سنوات، وبعد شهور أو سنة تدخل مرحلة المراهقة والبلوغ فجأة أشبه ما تكون بقفزة، فربما تصبح أطول من والدتها أو فجأة واحدة غائبة عنها شهر أو شهرين أو ثلاثة تأتي إليها وتتعجب من طولها، فتطول الأطراف والأنف يتضخم وملامح الوجه، ويتغير الوزن وقد يزداد وكذلك الطول، حتى أن التوازن لديها يختل نتيجة لطولها وتتعثر عندما تحمل أي شيء، أما الأطراف العلوية تكون أطول من الأطراف السفلية أو العكس فيصبح الجسم غير متوازن، بروز الثديين عند الفتيات وظهور الشعر تحت الأباط وعلامات الدورة الشهرية، والرجل كذلك ظهور الشعر في الوجه وما أشبهه، فالصوت مثلاً يتغير ويتضخم هذه هي التغيرات الجسمية الفسيولوجية.

٢ - التغيرات الفكرية:

طبعاً يحدث تغير فكري جذري وذلك مثلاً: الفتاة أو الفتى يكونون مطيعين لا يتذمرون كل شيء يعجبهم من طعام وملبس ولكن فجأة تأتي

مرحلة التمرد، فلا يعجبهم الطعام المطهو في المنزل ولا يعجبها كلام والدتها ولا تعجبها حتى والدتها.

يقال إن قصة حدثت في أرض الواقع حيث إنه خرجت فتاة مع صديقتها التي برفقة والدتها فقالت لها من التي معك؟ قالت: والدتي فقالت الأخرى: أنا أخجل أن أخرج برفقة والدتي.

فهذا خطأ فالأم هي فخر واعتزاز وقيمة وتثبت مكانتي، والتي تسخر من والدتها يوماً من الأيام يُسخر منها وتسقط من أعين من هم حولها، فافتخري دائماً بوالدتك أينما كنت فالله خلقها هكذا، والبعض يقول: والدتي متخلفة لا تفهم أمية رجعية، فبسرعة هذه التغيرات الفكرية المباشرة تكوينين معارضة فأى كلمة تقال لك تعارضين لا تعجبك وأي كلمة يقولها لك الأب والأخ كأنه تدخل في شؤونك الخاصة، فتكون الفتاة قمة الروعة مطيعة أما في هذه المرحلة فلا تتقبل الأوامر ودائماً توجه سؤالاً لماذا تأمريني وما دخلك، وبمجرد كلمة واحدة فقط تصل لها فكرة أن من حولها يتدخل في خصوصياتها وهذا كله نتيجة التحولات الفكرية ونتيجة لحركة الهرمونات الجنسية في جسم الفتاة ليلاً ونهاراً، فهذه الهرمونات تصب في جسم الفتاة أو الشاب في هذه المرحلة مما تسبب هذه التغيرات وهذه التحولات.

٣ - التغيرات النفسية:

في المرحلة السابقة كانت هادئة ومطيعة وفجأة تتحول إلى فتاة أخرى لا تتقبل ذلك، فهذه المرحلة التغيرات فيها مباشرة نشعر أن من أصعب ما تشعر بأنه تابع لأوامرنا كمربيين، فتد (أنا كبرت وأنتم تظنون بأني صغيرة في نظركم تأمروني بالنوم والأكل).

كذلك هناك أحاديث داخلية نفسية تدور في دواخلهم، فهذه المرحلة هي مرحلة التمرد وهذا أمر طبيعي يصاحب هذه التغيرات، فأنا أبدأ من أين؟، أبدأ من هذه المعرفة لذاتي وهذه المرحلة تساعدني كثيراً في كيفية التوازن كما قال الإمام علي عليه السلام: «من عرف نفسه فقد عرف ربه»^(١) فمعرفة النفس أولاً تؤدي إلى معرفة الرب، فهنا تكمن أهمية معرفة النفس فنحن نسعى حتى نعرف أنفسنا وحتى نعرف ما يدور في داخلنا فكرياً ونفسياً ووجدانياً وعاطفياً حتى نستطيع تغيير نفسياتنا والعمل بمحاولة إدارة انفعالاتنا في هذه المرحلة، فمثلاً:التحول هذا أنا أقول: ماذا بي أنا الآن أتمرد على والدتي هذا أمر طبيعي ولكن من المفترض لا أتمرد حتى أتخطى هذه المرحلة بسلام - بمشيئة الله - .

فقد عرفت ما يدور بداخلك وعرفت هذا الذي يطلب منك النفي وقول لا، ولماذا تتدخلون في شؤوني وبمجرد أن تتكلم معي والدتي أكون ساكبة الدموع أو بمجرد كلمة أتوجه إلى غرفتي وأغلق الباب بقوة وأبكي؟ أو بمجرد أن يتحدث أحد معي أتوجه إلى الكتابة في كراسة الخواطر ويدأت أكتب العبارات التي من ضمنها لا أحد يحبني وهكذا، إذاً من خلال هذه المعرفة أصل في نهاية المطاف إلى معرفة نفسي وما يدور فيها يؤدي إلى جهادها كما يقول الإمام علي عليه السلام: «من عرف نفسه جاهدها، ومن جهل نفسه أهملها»^(٢).

(١) شرح أصول الكافي - المولى محمد صالح المازندراني.

(٢) ميزان الحكمة - محمد الريشهري - ج ٣.

إما ميل إلى الدين بشكل كلي وذلك بالتوجه إلى أماكن العبادة والأماكن المقدسة والكتب الدينية والدروس الدينية، وإما – لا سمح الله – التوجه إلى الانحراف والغرائز والملذات، فيجب علينا أن ننتبه لها، فعندما تأتينا هذه الأهواء والغرائز ويوسوس في نفسي الشيطان بسرعة يجب أن يكون لدي جانب آخر ألا وهو الجانب الروحي والارتباط بالله توجه ديني روحي، وبنفس القوة أيضاً أتوجه وأوجه نفسي إلى الجانب الآخر وهو نوع من فهمي لذاتي بهذا الإلحاح بهذه الحاجة يصبح عندي نوع من المواجهة والموازنة والتمييز فلدي الآن أهواء ورغبات ولدي توجه إلى الدين بالفطرة فأتوجه إلى الدين بشكل إيجابي حتى أستثمر هذه المرحلة بشكل أفضل.

٤ - التحولات العاطفية:

تكون في أوجها وفي شدة الانفعالات والحساسية، فتكون الفتاة في هذه المرحلة في قمة العاطفة والحساسية والمشاعر، بدليل أن أي كلمة تقال بسرعة تتحسس وتنزعج وتزعج وتنجرح وتتأثر، فهذه أخرجتني وأهانتي وأهانك كرامتي، طبعاً هذه العبارات دليل أن الانفعالات العاطفية الوجدانية في أوجها والمشاعر في قمته، فأنا انتبه إلى هذه المرحلة بشكل دقيق جداً في حال سمعت كلمة من أي شخص كان لم يقصد أن يجرحني ولم يكن يقصد إهانتي ولم يقصد جرح كرامتي، فأقول إن هذه المرحلة مرحلة التغيرات الهرمونية وأنا لا أدركها ولا أعني لها فهي التي تحرك هذه الوجدانيات التي تؤثر في مشاعري بشكل يجعلني متأثر وأتحمس بسرعة، فهنا أحتاج إلى إدارة انفعالاتي ومشاعري وكيف أديرها، وأتعرف على نفسي بشكل واضح فأطرح على نفسي هذه الأسئلة:

١. هل هيأت نفسي لدخول سن البلوغ أو المراهقة؟

٢. ماذا أفعل حتى أستغل التغيرات التي تحدث في داخلي سواءً نفسياً أو جسماً أو عاطفياً؟

٣. هل لدي فهم ووعي لهذه المرحلة؟

٤. ماذا أعرف عنها؟

٥. كيف أعيش هذه المرحلة في حالة من الانسجام والتوافق والسلم الداخلي مع ذاتي ومحاولة إدارة مشاعري والبعد عن الصراعات الداخلية والخارجية؟

الإسلام أولى الفتاة عناية خاصة بالتربية وأعطاهما اهتماماً كبيراً، لأنها مربية وأم للمستقبل والأجيال، طبعاً لأنها سوف تصبح زوجة بالدرجة الأولى وصالحة، فإذا كانت هذه الزوجة زوجة صالحة هيأت نفسها لأن تكون أمّاً صالحة وتربي هذا الجيل بشكل جيد جداً وواعٍ وملتزمة ومتوازنة وتخرّج للمجتمع شخصيات متوازنة تمتلك الثقافة والوعي والتأهيل والإعداد وتمتلك تربية سليمة.

لأنها أوليت هذه الأهمية وبالخصوص من الأسرة بالدرجة الأولى، فقد تكون الأم جاهلة بهذه العلوم وأسس التربية الحديثة السليمة وما أشبهه، فهل أوفّق أنا الآن في سن معينة فكلنا يعرف القراءة والكتابة – وبتوفيق من الله – نلتحق بدورات هذا جميل، فيجب ألا ألقى اللوم على الأم فأقول: إن أمي لم تعلمني ووالدي لم يفهمني أو فلان لم يعطني، فأين هو دورك الآن كفتاة فأنت – ولله الحمد – في مرحلة بداية النضج وبداية الوعي وفي أوج عطائك وإبداعاتك على المستوى الروحي والنفسي

والجسدي والفكري وما أشبهه فما هو دوري الآن؟، ولماذا لا أبدأ الآن بإعداد نفسي وتأهيلها بأخذ الدورات؟.

هذه دورة لم تكن في زمن من كانوا قبلكم ولم يقل لنا أحد بماذا سوف نمر وخاصة في هذه المرحلة، فأنتم أكثر حظاً منا، لأن وسائل المعرفة متوفرة لديكم ومفاتيح المعرفة للذات والاستنهاض بذواتكم، فنحن عشنا مرحلة لا يوجد من يعي أساساً أن الذين حوله يمرون بمرحلة هم أساساً بحاجة إلى مساندة ودعم وإعطاء مفاتيح مهمة بحيث إنهم يأخذون بأيدينا، فطبعاً هذه أول مرحلة أنتم أكثر حظوة وسعادة وأن لديكم هذا العلم والثقافة والاطلاع والمعرفة بحيث إن هذه الدورة هي أحد مفاتيح معرفتي والوصول إلى ذاتي، وهذا مفتاح جداً مهم ورئيسي.

كذلك عليك بالقراءة في الكتب الخاصة بعلم النفس والاجتماع والخاصة بمرحلة المراهقة، ولفهم ذواتنا وكيف نتعامل مع هذه المرحلة، والقراءة والاطلاع والاستماع إلى بعض الأشرطة الخاصة بهذا المجال والمحاضرات والدورات، فدائماً أسعى جاهدة لأن أصل بنفسي إلى مرحلة من المعرفة والوعي بذاتي فمعرفة النفس جداً مهمة، حيث يقول الإمام علي عليه السلام في هذا الصدد: «أعظم الحكمة معرفة الإنسان نفسه»^(١).

أحد مهام معرفة النفس مثلاً: أعرف ماذا يدور في داخلي من مشاعر وانفعالات، وأحياناً يكون لدي شعور داخلي لا أستطيع التعبير عنه فأجلس

(١) ميزان الحكمة - محمد الريشهري - ج ٣.

مع نفسي جلسة تأمل واسترخاء ومحاورة مع ذاتي، فأقول أنا أشعر مثلاً:
الانفعال ما هو سببه هل أنا غاضبة؟، هل هو شعور بالغضب أو هل هناك
أحد معين ضايقني بكلمة أو تصرف معين أزعجني أو حدث شيء أدى
إلى غضبي فأميز هل هو شعور بالغضب فأحدد مشاعري؟، سوف نتعرف
على كيفية إدارة ذلك، وهل أنا الآن حزينة فأحدد شعوري هل هو حالة
حزن أم حالة اكتئاب أم حالة ألم نفسي فأحدده حتى أدير هذا الألم
والحزن، أتخلص من هذه الكآبة فتحدد وإدراك نوع المشاعر التي
بداخلنا مهم جداً هل هو حب حالتي النفسية الآن هي في حالة حب أم
أنا في حالة كره الآن. فحددي هذه المشاعر (كره - غضب - حزن -
فرح - ألم - كآبة أو انفعال أو حب أو ما أشبه..)، فبمجرد ما أحدد
معنى ذلك فهذا يعني أن لدي وعي وإدراك لما يدور في داخلي وهذا
مهم، فالمعرفة نصف العلاج أو المعرفة نصف الحل طالما أنا عرفت
الآن ما يدور بداخلي من مشاعر، معنى ذلك أنني قادرة على السيطرة.

فمثلاً: لدي الآن شعور غضب وانفعال فكيف أتخلص من حالة
الغضب؟، لا تكون الإدارة برفع الصوت والصراخ والشتيم أو تبادل الاتهام،
وذلك لأنها ترفع سقف الغضب فيجب أن نسيطر على هذه الحالة حالة
الغضب، فلو انفلتت لزادت حالة الغضب لدي ويزداد الأمر سوءاً، النتائج
التي تؤدي بفعل سرعة الانفعال والغضب وتسريع الحالة ورفع سقفها هو
ضغط دم والإصابة بالقولون العصبي والإصابة بالمرض السكري.

فأنا لا أزال في بداية شبابي ومقبل العمر فأصاب بألم في الرأس
والصداع النصفي الشقيقة والروماتيزم، والضغطات النفسية، فلماذا

أعرض نفسي إلى كل هذا والسبب هو حالة انفعال، فأنا أدرك الآن أن لدي حالة انفعال وغضب من شخص معين أبداً:

١ - إدارة ذلك عن طريق الهدوء وذكر الله، حيث قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^(١).

٢ - بالاستعاذة (أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم اللهم صلّ على محمد وعلى آل محمد).

٣ - وأتوضأ وأكون في غرفة منعزلة وأشعل بها أنواراً خافتة رومانسية هادئة، أضع شريط قرآن أو دعاء أو أناشيد محببة إلى نفسي أو أصوات الطبيعة وأسترخي وأتأمل.

فنحن للأسف الشديد ليس لدينا آليات للتغلب على مشاعر الغضب والانفعال، وحتى نصل بشخصياتنا إلى شكل متوازن عليّ أن أسترخي بعيداً عن كل المؤثرات والصوت والإزعاج والإضاءة القوية، وأقول لنفسي الآن أنا بحاجة إلى حالة استرخاء، إلى دقائق استرخي فيها وأتأمل لأستعيد توازني، فهذا مهم جداً وهذه المرحلة عندما نبدأها تكون لدينا عادة على المدى المستقبلي.

حياتنا إذا أدرناها بهذا الأسلوب وبهذه الطريقة لن نتعرض لكثير من الانفعالات وسوف نتخلص من كثير من المشاكل على المدى المستقبلي في حياتنا وخاصة الحياة الزوجية والتربوية والمهنية والاجتماعية، وهذا

(١) الآية (٢٨) من سورة الرعد.

هو أسلوب الاسترخاء والذي يجب أن نطبقه في اليوم مرتين أو ثلاثاً أو أربعاً مثلاً: فنأخذ نفساً عميقاً ونحتفظ به إلى (٦ - ١٢) ثانية فأحتفظ به في داخلي، ثم أخرجه بشكل هادئ كإطفاء الشمعة بهدوء، ومع التكرار ستحصل على حالة هدوء سريع وذلك لأن كمية الأكسجين التي ستدخل الرئتين قوية سيصل إلى الدماغ وستصبح لديك حالة استرخاء في عضلات الجسم وفي الجهاز العصبي وفي الانفعالات الدماغية، وهذه عملية مهمة جداً فدائماً عندما تجد نفسك منفِعلاً أو متوتراً دائماً حاول الاسترخاء أو التنفس الذي يمدك بالطاقة.

عندما أنفعل بسرعة وبمجرد أن يحدثني شخص وأخذ فكرة سلبية تجاهه أحاول دائماً أن أذكر الله، وبما أن هذه المرحلة مرحلة الحساسية والانفعالات ومرحلة العاطفة بسرعة، فأقول فلان من الناس أهانني وجرح كرامتي، فهذا أمر طبيعي بسبب عدم توازن الهرمونات، وحسن الظن مهم فلا نسيء الظن بالآخرين ونعتقد أنهم يقصدون إيذاء مشاعرنا «احمل أخاك المؤمن على سبعين محملاً من الخير»^(١)، لكن أنا الآن فهمت ما بداخلي هو أمر طبيعي وليس والدتي أو والدي ولا صديقتي ولا من هم حولي فكلهم لم يكونوا قاصدين جرحي ولكن أنا في داخلي لأنني في مرحلة حساسة جداً وعاطفية جداً بسرعة يكون لدي حالة من الخلط، فيجب أن أنتبه أن أمتي تقصد إهانتي أو جرحي، وعندما يفضب الإنسان يأتي له الشيطان فعليه أن يبعده بسرعة بالاستغفار وبالصلاة على محمد وآل محمد، فحالة الغضب بسرعة تتبدل لأنك فصلت تيار الشيطان عن

(١) الحقائق الناضرة - المحقق الحلي - ج ١٥ - صفحة ٣٥٢.

الاتصال بنفسك وبيداتك الإنسانية فعملت له عملية بتر أبعده عنه فالآن
الباقي سهل، فبعد الذكر أقوم أتوضأ وأتوجه إلى غرفتي وأتنفس وأتأمل
وأسترخي تحت أضواء خافتة هادئة رومانسية وأصوات جميلة محببة إلى
قلبي أسمعها وأجلس قليلاً، وبعد التنفس والهدوء تبدأ حالة محاورة
الذات الإيجابية فنرى هنا كيف ندير هذه المشاعر وكيف ندير هذه
المرحلة الانفعالية.

كيف تكون المحاوراة الإيجابية للذات؟

كما لو كنت أمام مرآة حاور نفسك أولاً محاوراة هذه النفس وكأنها أقرب حبيبة إلى الذات، فمثلاً قالوا لي كلمة شعرت بأنهم أهانوني وجرحوا كرامتي فأبي كلمة أشعر بأنها مؤلمة لذاتي؟، فعندما أريد أن أرتقي بنفسي وأنهض لها أحتضنها وكأنني أحتضن شخصاً عزيزاً وأغمض عيني وأنا محتضنة هذه الحبيبة القريبة إلى نفسي وقلبي وروحي، نعم هي أنا «ذاتي» وذلك لكي يكون لديك نوع من لملمة الذات وإعطاؤها قيمة ومكانة وأستجمع قوتي كما نقول تقدير الذات أو إعطاء النفس هذه القيمة «اللهم اغفر لي ولوالدي»، فأول نفسك تحتضنها وتقدرها وتشجعها بكلمات إيجابية وتقول في نفسك «حبيبة قلبي أنت لا عليك هم لا يقصدون، وتعطي نفسك قبلة وليس معنى هذا أن يحولني إلى غرور وإعجاب ولا أصل إلى درجة الغرور فأحب نفسي بشكل إيجابي» (طبعاً الفائدة من المحاوراة الإيجابية بكلمات إيجابية هو تشجيع النفس واحتواءها وتحفيزها وإعطاء القيمة لذاتي وكأنني أقرب قريبة إلى قلبي فهذه أول نقطة أبدؤها من المحاوراة للذات إذا هدأت واسترخيت حاورت نفسي المحاوراة الإيجابية).

أبدأ في البحث عن الأسباب التي أدت إلى هذا الغضب، إذا شعرت
بأنني هدت إذا في خاطري شيء إلى أمي وأبي وأختي وأخي وصديقي
وزميلي ومدرسي وإلى أي فرد من الأفراد، فمثلاً: صدر موقف توجهت
إلى منزل أحد زملائي وقال كلمة أو تصرفاً أزعجني ولم أستطع
أن أرد عليه في ذات الزمان والمكان، ولم أستطع أن أرد عليه لأننا في
درس مثلاً، خجلت من الرد عليه لأنني لم أرد أن أصعد الموقف وأخلق
مشكلة.

أمي مثلاً قالت لي كلمة ضايقتني، فاحترامي إلى أمي يمنعني أن
أتحدث إليها ووالدي وما أشبهه، أقول في نفسي الآن أنا في حالة من
الغضب وحالة من الإحباط والضيق والانفعال وليست لدي القدرة على
المواجهة لهذا الشخص حتى أستخرج ما بداخلي، طالما هو بداخلك أنت
دائماً في حالة غضب وانفعال بمجرد خروجك من غرفتك ويتحدث لك
شخص ما مباشرة تقوم بضربه أختك أو أمك، لدي الآن أسلوب ومهارة
أستطيع أن أخلص نفسي من هذا الضغط ومن الكبت الداخلي، آخذ
ورقة وقلماً وأكتب كل ما أشعر به، وكل شيء أحس به إلى هذا الشخص
وكأني سأرسل رسالة إليه أبدأ أكتب في الورقة إلى فلان، أكتب اسم
الشخصية وأضع في اعتباري وكأني سأرسلها له، ثم أضع في ذاتي هذه
النية وأتحدث عن كل الموقف وأذكره وأقول له كل إحساسي ومشاعري
الذي سببته لي من خلال هذا الموقف وهذه الكلمة إلى أن أشعر بحالة

ارتياح فأفرغ ما بداخلي وفي نفسي من غيظ وغضب من كلمات: (فأنت قاسٍ وأنت جارح وأنت أهنتني.. ما كان يستدعي.. أنا ما كان قصدي..)، وكل ما يدور في نفسك وتود قوله له خذ الورقة واكتب له، وبعد أن تنتهي من الكتابة مباشرة خذ الورقة ومزقها ولا ترسلها له، لأنك لو أرسلتها له وفيها ذات الكلمات الجارحة وعبارات غير مناسبة، لو قرأها سوف تفسد العلاقة فيما بينكما أكثر وأكثر، وكذلك المشكلة سوف تتضاعف أكبر وأكبر، فأخذ الورقة وأمزقها لأن الهدف هو استفراغ ما بداخلي من مشاعر سلبية ومن كلمات علقت بذهني وألم من هذا الموقف، فأهدأ وأختار الوقت المناسب وأتوجه إلى الشخص أبي أمي أخي أختي صديقي زميلي، وبعد يومين وثلاثة أختار يوماً مناسباً وأجلس مع هذا الشخص وأفتح له قلبي، وأقول كلمات جميلة مثلاً أنت يا أمي حبيبة إلى قلبي أنا أحبك أحترمك أنت قيمتي أنت جنتي أنت لا تبخلين علي بشيء لكن في ذلك اليوم وفي تلك اللحظة وفي ذلك الموقف حدث منك تجاهي كذا أو كلمات ضايقتني.

افتح قلبك إلى أمك أو صديقك بنفس الكيفية أو إلى والدك أو إخوانك بشكل هادئ لا أحد يقاطعكم فيه، وافتح قلبك واستعرض المشكلة التي ضايقتك على أساس إعادة بناء العلاقة، فهذا يسمى نوع من أنواع (التواصل مع الذات) والخطوات التي سبقت هي تواصل مع الذات، وبهذا وصلت إلى مرحلة إيجابية وكذلك تواصل مع من حولي بإيجابية أيضاً.

آتي إلى مرحلة ثانية ومهارة ثانية مع الشخص الذي حدث لي معه موقف وأتخلص من هذه المشكلة حتى لا تصبح لدي عقدة نفسية أو نوع من الكبت أو حالة قطع أو اصر المودة والألفة والمحبة بين الوالدين وبين أصدقائي وزملائي وإخواني.

للأسف الشديد نحن لدينا مفهوم وفكرة خاطئة وهي «أنا صريح دائماً»، أنا في قلبي شيء آتي وأنهال على الشخص الذي أمامي بكلمات جارحة وكلمات نابية وبعبارات غير لائقة بعيدة عن الاحترام بمسمى (الصراحة) بينما في الحقيقة هذه (وقاحة) وليست صراحة، إنما الصراحة هي امتلاك (المهارات الإيجابية) وتجلس مع هذا الشخص وتفتح قلبك بكل هدوء وبكل صدق ومحبة وبكل صراحة وتفسح المجال للتعلم وإيضاح الموقف وتتوصل إلى حل وإلى نتيجة إيجابية تبني هذه العلاقة وتقويها وليس لتهدمها، فهذه الصراحة غير مألوفة وتصعد الموقف وتأزمه فالمشكلة تكبر وتخسر الشخصية التي أمامك، فبذلك فقدت القيمة والتواصل معه وخلقت بينه وبينك جدار فأنا لا أبني حواجز بيني وبين من حولي، فلا بد أن تكون لدي حالة من الذكاء وحالة من المهارة والتدريب.

طبعاً يحتاج الأمر إلى تدريب من الآن، فأبدأ فيصبح لدي في هذا اليوم خطوة إيجابية أبدأ فيها التغيير من هذه اللحظة تصبح لدي حالة من المراجعة وأضع لدي دفتر أقسمه إلى نصفين سلبياتي وإيجابياتي

وتعاملي مع من هم حولي وأبدأ أخطط للتغيير، لأن التغيير رغبة وإرادة وعزيمة، حيث يقول الله عز وجل: ﴿إِنَّكَ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾^(١).

عندما أريد أن أتكلم مع شخص معين وأريد أن أحل معه مشكلة أنفاعل معه لدرجة كبيرة، ويصبح هذا التفاعل مع رفع الصوت، فأرفع صوتي وهذا خطأ كثير ما يحدث في واقعنا، إن نسبة ٨٠٪ من مشاكلنا بالذات الأسرية والعلاقات الخاصة والحميمة هي درجة ارتفاع الصوت لأنه يخلف حالة من التوتر حتى للطرف الآخر، فأنا مثلاً في حالة الهدوء وأتيت أنت وتكلمت معي بنبرة عالية وبصوت مرتفع فيحدث صراع كلٌّ منا يريد السيطرة على الآخر، فانتبه لهذه المسألة وهذا سوف نأخذه بعنوان «سحر الألفة»، وتأتي لغة الجسد بنبرة الصوت والنظرة والجلسة والإيماء والإيحاء، وهذه كلها مقومات من ضمن التي تقتل الألفة بينك وبين الآخرين، وارتفاع الصوت أكثر من اللازم فهو يؤزم الموقف ويضعده ويسبب مشاكل كثيرة جداً، ولا يحل المشكلة بل يفاقمها ويزيدها، فبالتالي أنتبه إلى نبرة صوتي فأكون هادئاً فالشخص الذي أمامي إذا كان في حالة عصبية وانفعال مع هدوئي يستجيب لهدوئي، ونستطيع أن نحل الموقف في حال أردت أن أحل مشكلة مع شخص وهو في حالة صراخ، وبسرعة أقطع المحادثة وأسكت فلا أجادل إما أن أتعامل بهدوء حتى

(١) الآية (١١) من سورة الرعد.

يهدأ أو أحاول الانسحاب وأؤجل النقاش والحوار حتى وقت آخر، لأن حالة رفع الصوت لا توصل إلى نتيجة فهذا مهم جداً، فنركز بالذات على حالة الانفعالات وإدارة المشاعر لأنها أهم جانب في حياة الإنسان في هذه المرحلة.

* * *

المؤلفة

* ولدت سنة ١٣٧٨ هـ في جزيرة تاروت - شرق المملكة العربية السعودية.

* تلقت العديد من الدورات التدريبية المتخصصة في البرمجة اللغوية العصبية والخدمة الاجتماعية وكيفية التعامل مع المستفيدين من المؤسسات الخيرية، ودورات في مجال التنمية البشرية وإدارة الاجتماعات، ودورات خاصة بعلم النفس والاجتماع...

* استشارية نفسية واجتماعية، ولها دور فعال في إصلاح ذات البين.

* رئيسة لجنة نسائية بجمعية خيرية، وتقوم بالإدارة والإشراف على المركز الصيفي للتدريب والتطوير والتأهيل في الجمعية مدة تقرب من (١٨) عاماً.

* ناشطة على المستوى الاجتماعي، وخاصة في قضايا الأسرة والشباب، وتمتد خبرتها في هذا المجال لما يقرب من ٣٠ عاماً، وقدمت العديد من الدروس والدورات والندوات الحوارية

والمحاضرات التي تهتم بالشؤون الأسرية، العلاقات الزوجية
والتربوية.. والاجتماعية.. وقضايا الشباب.
* أنتجت من دروسها التربوية والنفسية والأخلاقية المتميزة الكثير من
الفتيات العاملات في خدمة المجتمع.

عنوانها: تاروت، القطيف، المملكة العربية السعودية

ص.ب (١٣٨٤٧)

الرمز البريدي: (٣١٩١١)

البريد الإلكتروني: Am_ahmad.12@hotmail.com

الفهرس

٥	الإهداء
٧	شكر وتقدير
٩	تقديم الشيخ عبد الله اليوسف
١١	مقدمة
١٣	المهارات التربوية وتخطي هذه المرحلة بسلام
١٥	تمهيد
١٨	الأبناء والصراع الداخلي بين العقل والنفس
١٩	أساليب ومهارات مهمة في هذه المرحلة
٢٠	أولاً: الثقافة بحضور الدورات
٢١	ثانياً: القراءة بما يخص هذه المرحلة
٢٤	ثالثاً: طرح الأسئلة على المختصين
٣٠	رابعاً: الإعداد والتأهيل

- ٣٥ خامساً: الفهم
- ٣٦ سادساً: المحبة
- ٣٨ سابعاً: المرونة
- ٤٠ ثامناً: المصاحبة والمصارحة بين الأبناء
- ٤٢ تاسعاً: الدعاء
- ٤٥ خصائص مرحلة المراهقة
- ٤٧ تمهيد
- ٥٠ النمو الفكري
- العناد والاستقلالية
- ٥٣ (محاولة كسر الطوق الأسري والمطالبة بالحرية)
- ٥٤ التمرکز حول الذات
- ٥٦ النمو اللغوي وحبهم لكثرة الكلام
- ٥٧ النمو الانفعالي
- ٦٥ دور الأبناء في مرحلة المراهقة
- ٦٧ تمهيد
- ٧١ الميل إلى الجنس الآخر
- ٨٠ هل هيأت نفسي لدخول سن البلوغ أو المراهقة؟
- ٨٢ ١ - التغيرات الجسمية

٨٢	٢ - التغييرات الفكرية
٨٣	٣ - التغييرات النفسية
٨٥	٤ - التحولات العاطفية
٩٢	كيف تكون المحاوراة الإيجابية للذات؟
١٠١	الفهرس