

الفعالية الذاتية

هل فكرة «عدم المقدرة» ناتجة عن
العالم أم أنها مشكلة داخلية؟

● هل مر عليك موقف كنت تريد فيه تأدية عمل ما ولكن منعك من ذلك اعتقادك بأنك «غير قادر» على عمل ذلك، وبالتالي لم تحاول من البداية، أو كانت محاولتك ضعيفة جدا؟

● صديق يشتكي من أن وزن زوجته ازداد لدرجة أن تضاريسها بدأت في الاختفاء، وقال إن مشكلتها أنها «أكولة». والمشكلة الحقيقية ليست في الأكل بقدر ماهي ضعف في عزميتها عن عمل برنامج غذائي (حمية خاصة)، فهي مقتنعة تماما أنها لا تستطيع لأنها حاولت مرارا ولم تستطع لذلك استسلمت.

● طالب يشتكي من مادة الإنجليزي أو الرياضيات قائلا: «لن أستطيع أن أفهم هذه المادة مهما عملت؛ لذا لا داعي للمحاولة من البداية».

● ربما سمعت بتعبير «هذا الطالب تعقد من مادة الإنجليزي» أو «هذا الطالب صار بينه وبين مادة الرياضيات حاجز نفسي». أو قد نسمع مقولة «فلان متعقد من عمل ذلك الشيء» أو «فلان يعتقد أن ذلك الموضوع صعب عليه»، أو «فلان مهزوم نفسيا».

السؤال هنا: كيف يمكن تفسير ما سبق من جانب نفسي؟

ما يقوله علم النفس في هذا الصدد سهل ويسير:

هنالك عوامل عديدة تجعل الفرد يستجيب بطريقة أو أخرى.

من أهم تلك العوامل: «التعزيز» والذي تم تناوله في السلوك الإجرائي.

ومن العوامل المهمة ما يمكن تسميته «الفعالية الذاتية» والتي تعني:

«اعتقاد الفرد بقدرته على إثبات استجابة ما». وهذا الاعتقاد يلعب دورا

كبيراً في السلوك والدافعية، حتى أن الفرد لا يحاول، أو يتوقف عن

المحاولة عندما تكون الفعالية منخفضة بشكل كبير.

وقد يطرح سؤال مهم جداً حول الأسباب التي تشكل اعتقاد الفرد حول

ضعف قدرته أو قوتها.

وهذا سؤال مهم تتجسد إجابته في ما يمكن تسميته «مصادر الفعالية

الذاتية»، وهي:

١- الخبرات السابقة: كلما كانت خبرات النجاح متعددة أسهم ذلك في

رفع الفعالية الذاتية. وليس التعدد فقط بل إن نوعية الخبرات تلعب دوراً

كبيراً كذلك: فالنجاح والسيطرة في حالة الخبرات القاسية والصعبة أكثر

إسهاماً في رفع الفعالية الذاتية من الخبرات الناجحة السهلة.

● تخيل طالبا يرسب في مادة ما عدة مرات، وآخر ينجح.. كيف سيؤثر

ذلك في الفعالية الذاتية مستقبلاً.

● تخيل أنك نجحت في بعض المشاريع التجارية: كيف ستكون فعاليتك

الذاتية؟

● لو خسرت في صفقات متعددة: ألن تقول: أنا لا أنفع لهذا العمل؟

● طبعاً خبرات النجاح والفشل تتراكم وتطرح من بعضها والنتائج يصب

في الفعالية الذاتية. لذا فالفعالية الذاتية لا تنخفض من أول إخفاق إذا

سبقة نجاحات كثيرة.

٢- المقارنة بالأقران: نستمد فكرة عن مقدرتنا على إنجاز سلوك أو مهمة

بمقارنة أنفسنا مع الآخرين، ولا سيما من يماثلنا.

● لو نجح زميل لك في اختبار ما فإن هذا سوف يرفع اعتقادك بأنك قادر

على اجتياز هذا الاختبار إذا كان زميلك في مستواك أو أقل.

● سيدة تريد إجراء عملية جراحية وتتوقف لتفكر هل تستطيع تحمل

هذه العملية أم لا؟ وتجد أنها قد عملت واحدة أكثر المأ وتحمّلها (خبرة سابقة)، ثم التفت لتجد أن أختها أو جارتها قد عملتها وأنهن لم يشكين (مقارنة). وجاء من يقنعها بأنها قادرة على عملها وببساطة (إقناع لفظي). وهذا هو المصدر الثالث.

٣- الإقناع اللفظي: وهذا كما سلف يعتمد على محاولة الآخرين القيام بإقناع الفرد بأنه قادر على إنجاز عمل ما. وهذا الأسلوب مستخدم بشكل كبير مع أنه ضعيف التأثير.

٤- أخيراً: التنبيه الانفعالي: كلما مارست عملاً ما وكنت فيه قلقاً متوتراً خفّض ذلك فعّاليّتك الذاتية، والعكس صحيح.

تخيل طالباً يدخل الامتحانات وهو قلق بشكل كبير ومشدود الأعصاب. في مثل هذه الحالة قد يصل مثل هذا الطالب إلى أن يقول: «الدراسة والامتحانات صعبة علي ولا أقدر عليها». ويمكن تعميم هذا المثال على نماذج ومواقف الحياة.

بشكل عام:

ما يجب ملاحظته هو أن هذه العوامل مرتبة من حيث قوتها وتأثيرها على الفعالية الذاتية ترتيباً تنازلياً من الأقوى إلى الأضعف. فأقوى مصدر للفعالية الذاتية هو الخبرات السابقة، يليه المقارنة، ثم الإقناع اللفظي، وأخيراً التنبيه الانفعالي.

ما يجب إبرازه هو أن الفعالية الذاتية -وكما يتضح من الاسم- ذاتية وليست موضوعية أو واقعية.

وهذا يعني أن اعتقادك بمقدرتك ليس متطابقاً بالضرورة مع الواقع. فقد تنظر إلى نفسك على أنك غير قادر على إنجاز شيء ما بينما أنت قادر، بل أفضل من غيرك كثيراً. وهذا حقيقة هو ما نجده وبشكل كبير.

الأمر الثاني هو أن الفعالية الذاتية خاصة وليست عامة. بمعنى أنك قد تجد من لديه انخفاض في الفعالية الذاتية الاجتماعية (يعتقد أنه غير قادر على مواجهة الناس وتكوين صداقات... الخ) بينما فعاليته الذاتية في جانب آخر (أكاديمي على سبيل المثال) مرتفعة جداً.

بل إن التخصيص يصل إلى حدود أضيق من هذا؛ فقد تجد طالباً فعاليته

الذاتية منخفضة في الرياضيات ولكنها مرتفعة في مادة أو مواد أخرى. من ضمن النقاط المهمة في هذا الجانب: تمييز علماء النفس بين الفعالية الذاتية والعجز أو اليأس.

● تخيل الطالب خالد وهو يقول: «لن أدرس ولن أحاول لأنني سوف أرسب في المقابلة لا محالة لأنها صعبة وتتطرق لمواضيع شتى منها اللغة الإنجليزية».

● أخوه عمر يقول: «لن أدرس ولن أحاول لأنني لن أجتازها كذلك لا محالة ليس لصعوبتها وبسبب اللغة الإنجليزية، ولكن لأن العملية شكلية والواسطة هي التي ستنجح أو ترسب».

في حالة خالد؛ الأمر هو فعالية ذاتية منخفضة بينما هو «عجز» أو «يأس» في حالة عمر.

الفرق بين الفعالية الذاتية والعجز هو أن الفرد في الأولى -كما نعلم- يعتقد أنه غير قادر على إتيان سلوك ما.

أما العجز؛ فالفرد يعتقد أنه قادر، ولكن استجابته لن تقود للنتيجة المرجوة لسبب أو آخر.

مفهوم الفعالية الذاتية يستخدم في جوانب مثيرة ويفسر كثيراً من السلوكيات. عندما تسمع عبارة «لا أستطيع عمل ذلك» أو «إنه صعب علي» فقد تكون أمام الفعالية الذاتية. ومن الجدير بالذكر أن الفعالية الذاتية ليست فردية فقط؛ بل يصل الأمر إلى أن نقول: إن هنالك فعالية ذاتية جماعية تتضح في المجتمع عندما يريد أفراد التغيير ولكنهم لا يفعلون لأنهم يعتقدون أنهم غير قادرين. ختاماً: انتبه لفعاليتك الذاتية، وحاول تقويم نفسك بشكل دقيق، فقد يكون انسحابك من كثير من المهام نتاج فعالية ذاتية منخفضة بعيدة عن الواقع فتخسر كثيراً. وقد تكتشف ذلك بعد فوات الأوان وتعض أصابعك ندماً، ولكن... لا تجني سوى ألم الأصابع!!



الضغوط النفسية

وعواملها

هل للضغوط عوامل تضعفها

وتقويها؟

لابد أنك كثيراً ما سمعت أحدهم يقول: «أنا تحت ضغوط كثيرة». أو يقول: «أنا مضغوط».

وقد يسأل البعض عن الضغوط، وطبيعتها، والعوامل التي تجعل بعض حوادث حياتنا اليومية عادية وبسيطة، وبعضها ضاغطة وربما ضاغطة جداً.

هناك عوامل معينة تسهم في رفع الحدث اليومي إلى مستوى «الضغط النفسي». هذه العوامل متعددة، ولكن من المفيد أخذ فكرة عنها، حيث يساعد ذلك كثيراً في كيفية الفهم والتعامل مع الضغوط.

يورد علماء النفس عدداً كبيراً من العوامل التي من أهمها:

١- الأهمية: تتناسب الضغوط مع الأهمية، فكلما كان الموضوع مهماً لأي سبب كان (على سبيل المثال لأنه يترتب على النتائج أمور عديدة) كلما كان الموضوع ضاغطاً.

● لو قدمت علي جهة ما للعمل أو للدراسة وليس لديك بديل آخر؛ سيكون الوضع ضاغطاً بينما هو أقل عندما يكون لديك بدائل أخرى.

● عندما تشتري شيئاً بألف ريال، هل ستتوقف كثيراً وتشعر بالتردد وربما الضغط أكثر أم عندما تشتري (سيارة) بمائة ألف.

● هل الثانوية العامة مثل أي مرحلة نقل أخرى؟
إذن؛ الأهمية تجعل الأمر ضاغطاً أو لا تجعله.

ومن الأمور التي تعطي الأهمية زخماً وبالتالي ترفع من الضغوط: توقعات الآخرين، فكلما كان هنالك من يتوقع منك أن تتجز شيئاً ما زاد الضغط النفسي. ويظهر ذلك كثيراً في مجتمعنا لما يمتاز به من أهمية الآخرين وانطباعاتهم عنا وبالتالي تقديرنا لذواتنا.

يلاحظ أنه في حالة الأهمية يصبح الفرد حساساً لأي مؤشرات من البيئة حول موضوع الضغوط.

● فالفرد في حالة مقابلة مهمة يصبح حساساً لأي مؤشر، فقد يقول لنفسه: «أعتقد أن أموري جيدة، فلقد ابتسم أحد الأعضاء عندما أجبت».

● أو قد يقول: «أموري ليست على ما يرام، فلقد وضع اسمي في آخر القائمة، وهذا دليل على أنني لن أقبل».

● أو تخيل أنك تنتظر نتيجة تحليل طبي مهم أو تشخيص فتبدأ في مراقبة انفعالات الطبيب وتعابير وجهه.

٢- التحكم والسيطرة: كلما اعتقد الفرد أنه يسيطر ويتحكم في البيئة كانت الضغوط أقل بل ويتحول الموقف إلى كونه متحدياً وممتعاً.

تخيل أنك تواجه مشكلة ما وتعتقد أنك تسيطر عليها وقادر على التعامل معها وأن كل الأمور بيدك، كيف سيكون حالك في التعامل مع هذا الحدث؟.. بالطبع لن يكون ضاغطاً.

٣- المعتقدات الدينية: مع أن علاقة المعتقدات بالضغوط معقدة إلا أن من لديه فلسفة حول أن ما يحصل ليس صدفة أو حظاً بل قدرٌ، كما أنه ليس مسؤوليته؛ فإن ذلك يحجم من تلك الضغوط. هذا إذا رافقه معتقدات حول «معنى» الضغوط.

فمن يرى أن مرضاً مزمناً ليس سوى ابتلاء من الله، وأنه يُؤجر على صبره

فإن الضغوط ستكون أقل وقعا، وهذا واضح في التصور الإسلامي الذي تجسده الآيات القرآنية والأحاديث النبوية.

٤- الجدة: كلما كان الموقف جديداً كان ضاغظاً. لكن العلاقة ليست بهذه البساطة فيجب أن يرتبط الموقف الجديد بخبرات سمع أو قرأ عنها حول الموقف الجديد تشير إلى أنه يمكن أن يكون مؤذياً أو يلحق ضرراً بالفرد.

● لو كنت في سفر لأول مرة وسمعت قصصاً عن الجرائم كيف ستكون سفرك؟!!!

● لو أخذت اختباراً لأول مرة هل سيكون كتناوله للمرة الثانية؟ هنا تتداخل عوامل عديدة مثل: التنبؤ بالأحداث في الموقف بعد التعرض له عدة مرات، وكذلك التحكم والسيطرة التي تناولناها في النقطة السالفة. وبشكل عام: الموقف الجديد ضاغظ. وربما يدرك عامة الناس، ذلك وتجد أن بعضهم يقول إنه مزعج (أيا كان الحدث) لأنه يمر بهذه الخبرة لأول مرة.

٥- التنبؤ: كلما كان بالإمكان التنبؤ بالموقف أو الحدث كان أقل ضغطاً.. تخيل أنك تتوقع أن نتيجتك في الامتحان غير جيدة من خلال أدائك فيه، بينما آخر لا يتوقع ذلك. بعد ذلك تخرج النتائج وتكون متواضعة. في مثل هذه الحالة من يا ترى ستكون استجابته حادة وسيمر بالضغوط أكثر؟ نقطة أخرى تتعلق بالتنبؤ هي أنه قد يأخذ شكل الاحتمالات.

تخيل أنك تتقدم لوظيفة واحتمالية حصولك (تقديرك الشخصي) عليها منخفضة مع أهمية الحصول عليها. كيف سيكون شعورك؟ وستكون الضغوط قوية كلما كان الموقف غير واضح.

تخيل أن حدثاً مؤلماً يحصل بدون مقدمات هل سيكون وقعه مثلما لو كان هنالك مؤشرات ما على حدوثه؟

٦- السمات الشخصية: وهذه من العوامل المهمة، لأنها تلعب دوراً كبيراً بتفاعلها مع العوامل الأخرى.

تخيل شخصاً «قلقاً» يتوقع الكوارث ويضخم الأمور (يجعل من الحبة قبة)، فهو يتوقع أسوأ الاحتمالات التي يمكن تخيلها، ويستجيب لها وكأنها قد حدثت، بل ويبدأ في وضع الترتيبات لذلك. كيف سيكون تعامل

مثل هذا الفرد مع المواقف الحياتية اليومية حتى ولو كانت بسيطة؟
طبعاً يختلف الأفراد في درجة القلق، وكلما كانت الدرجة عالية شاهدنا
ذلك الوصف واضحاً.

مثل هذا الفرد بهذه الدرجة المرتفعة من القلق يجعل من كل موقف
وحادثة موقفاً ضاغطاً، لاسيما إذا ترافقت مع العوامل الأخرى مثل:
الأهمية، والغموض، والتحكم.

تخيل مجموعة من الطلاب أو الطالبات لديهم اختبار شهري الأسبوع
القادم.

كيف سيكون استجابة الطلاب؟ سترى أن أكثرهم قلقاً سيتوتر وستكون
الفترة التي تسبق الاختبار غير سارة.

وهذا بالطبع يتوقف على درجة القلق والعوامل الأخرى لاسيما «الأهمية».
كثير من الناس مشاكلهم وضغوطهم ذاتية أكثر من كونها موضوعة أو
واقعية. بمعنى أنهم هم الذين يرونها مشاكل وضغوطاً لقلقهم وتوقعاتهم
السيئة المرعبة غير الواقعية. وعندما ينتهي أي موقف دون حصول ما
توقعوه فإنهم لا يستفيدون من تلك الخبرات ويعاودهم القلق بنفس الطريقة
المبالغ فيها في موقف أخرى مشابهة.

العوامل السالفة - باختصار - من أهم العوامل التي تلعب دوراً كبيراً
في تضخيم أو تحجيم الضغوط.

لكن.. هنالك عوامل عديدة أخرى تسهم في جعل الموقف ضاغطاً أو غير
ضاغط.

فمثلاً؛ كلما كانت مدة الضغوط طويلة كانت أكثر إيلاًماً؛ فمن يعاني من
ألم أسنان حاد ليس كمن يعاني من مرض مزمن.

كذلك؛ القرب الزمني للمواقف الضاغطة. فمن لديه امتحان مهم بعد شهر
لا يقارن بكونه غداً.

هذه بعض العوامل التي تسهم في صنع الضغوط.

لكن.. هل نواجه الضغوط بشكل متساوٍ؟
الإجابة طبعاً بالنفي.

هنالك ما يطلق عليه «أساليب مواجهة الضغوط»، حيث يختلف الأفراد في
مواجهة الضغوط.

١- من تلك الأساليب ما يركز على « حل المشكلة » مثل التعامل المباشر مع مصدر وسبب الضغوط، بما في ذلك: البحث عن المعلومات، واللجوء للآخرين طلباً للمساعدة.

٢- ومن الأساليب ما يركز على الانفعال ومحاولة خفضه لاسيما في حالة عدم توافر حل للمشكلة.

٣- ومنها محاولة إنكار المشكلة واللعب على النفس أو ربما التقبل مع طلب المساندة الانفعالية من الآخرين (أي يشكو للآخرين فيشاركونه ألمه ويتعاطفون معه ويشعرون أنه ليس وحيداً).

وبشكل أكثر دقة: يمكن أن نجد صوراً عديدة لمواجهة الضغوط سواء كانت مركزة على المشكلة أو الانفعال بتناول أي مخدر، أو النوم، أو مشاهدة التلفزيون، أو العمل؛ أو الاسترخاء (مثل الرياضة أو الاستحمام)؛ أو الاتجاه نحو الممارسة الدينية، وغير ذلك كثير.

● قال لي أحد الأصدقاء: «يا أخي لا أدري لماذا يحلو النوم والتلفزيون لابني عندما تأتي الاختبارات».

● أما الصديق الآخر فقد قال: «عندما تواجهني مشاكل معينة ألاحظ أنني أكل بشكل غير طبيعي، وأحياناً أفقد الشهية تماماً».

● وإحدى القريبات تقول: «عندما أطفش وأكون متضايقة وتحت ضغط ما، أتجه للأسواق وأشتري أي شيء وأكتشف لاحقاً أنني لا أحتاج إلى الغالبية الساحقة منها».

باختصار؛ موضوع الضغوط ومواجهتها موضوع متشعب، ولكن أهم ما يمكن قوله: أن الوعي بالعوامل التي تضخمها أو تحجمها قد يفيد كثيراً في التعامل معها بشكل ايجابي. ولعل أفضل نصيحة تقال في حالة الضغوط هي: مواجهتها بحلها وليس الهرب منها. وفي حالة عدم وجود حل (مثل الأمراض المزمنة والخطيرة) يتم الاستعانة بالدعم الاجتماعي والأسري مع محاولة أن يكون لتلك المعانة معنى. وأفضل من يقدم ذلك هو الدين خلال مفهوم «الابتلاء» و «الصبر» والذي يحيل الفرد المتقبل للقضاء إلى طمأنينة الرضا تاركاً سخط الرفض والنقمة.



الدافعية

ما الذي يحركنا لكي
نستجيب؟

هل يمكن أن تتحرك السيارة بدون وقود؟ بالطبع لا!!
لكن.. ما هو مثل الوقود لدى البشر؟ ما الذي يحركهم؟ ما هو المحرك أو الدافع لنا لكي نسلك؟
الإجابة معقدة ومتشعبة، ولكن نكتفي ببعض الإجابات في علم النفس التي قد تساعد في الإجابة عن هذا السؤال.
هنالك من يقول إن هذه الدافعية متعلمة ومكتسبة: فنحن نسلك، وتكون الدافعية قوية لدرجة أنها تصل لدرجة الإدمان. فالإدمان -حسب وجهة النظر هذه- ليس محصوراً في إدمان المخدرات فقط، بل إننا يمكن أن ندمن أي شيء كالأكل، مشاهدة التلفزيون، الزيارات السفريات، الرياضة، التبضع... الخ. أي سلوك يمكن أن يدمن، ودافعيته أو «وقوده» متعلمة وليسست بيولوجية.
لكن كيف نصل إلى درجة الإدمان التي ترى فيها أناساً كثيرين يقولون: «لا أستطيع ترك هذا السلوك... أحس أنني طفشان وزهقان ومكتئب... لقد

تعودت عليه!!

الإجابة هي أن الفرد عندما يفعل شيئاً مرة واحدة، فإنه يستمتع به لدرجة كبيرة، ثم مع مرور الوقت تتناقص هذه المتعة إلى أن تصل إلى درجة عادية. وحين يتكرر عمل هذا الشيء فإننا نجد أنفسنا لا نستمتع به كما كنا من قبل.

● نحن نستمتع في بداية أي عمل، وعندما نتوقف عن عمله نشعر بالملل.

● وبعد عدة مرات تبدأ المتعة المرتبطة بهذا العمل في التناقص لدرجة أنه لا يثير فينا المتعة المتوقعة.

● عندما نتوقف عن العمل يكون الملل والطفش كبيراً جداً، فنعود إليه؛ ليس بحثاً عن المتعة وإنما تجنباً للطفش والملل.

● هنا نصل إلى مرحلة «الإدمان» التي يكون الدافع والمحرك فيها تجنب هذه المشاعر السلبية وليس المتعة.

وهذا القول يصدق على كثير من سلوكياتنا التي نكررها يومياً وندمنها، وقد كان الدافع في بداية ممارستها المتعة، أما الآن فإن الدافع هو تجنب الملل.

هل سمعت زوجتك تقول: «لا أستطيع أن أجلس في البيت النهار كله.. يجب أن أخرج وإلا شعرت بالملل.. لقد تعودت على ذلك».

عندما نتحدث عن «الإدمان» فإن الحديث ينطبق على كل سلوك لا يستطيع الفرد التخلص منه بسهولة ويفقد جزءاً من إرادته وحريته في إيقاف نفسه عن ذلك السلوك. لذا من فهناك إدمان الأكل والتسوق والتسكع والرياضة ومشاهدة القنوات والانترنت... الخ.

الإدمان يبدأ بمتعة ثم تبدأ المتعة تتلاشى، ويتم التعود عليها، ويصبح عدم ممارستها أو التوقف عنها باعثاً للملل والحزن والتبرم والضيق والتوتر (يطلق علم النفس عليها: الأعراض الانسحابية). وبهذا تكون المتعة هي الدافع في البداية، بينما يكون تجنب الضيق والحزن والألم هو الدافع في النهاية.

ولكن.. هل نستمر كذلك في سلوكياتنا بحيث لا نستطيع الفكاك من الإدمان؟

الإجابة التي يقدمها علم النفس هي: أن الفرد قادر على الخروج من هذا «الفخ» في حالة واحدة وهي: أن يتوقف عن السلوك الذي أدمنه ويتحمل الضيق والحزن والملل، وبعد عدة مرات سيعود السلوك أو العادة التي أدمنها إلى وضعها العادي من حيث إن عدم فعلها لا يثير عنده أي ألم، وفعلها سيكون مثار متعة.

إن فالتوقف عن السلوك أو العادة السلوكية وتحمل الألم هو الحل الذي نخلصنا منها.

ورغم بساطة هذه القاعدة فهي صعبة التطبيق؛ لأن الفرد عندما يتوقف ثم يشعر بالألم يعود من جديد إلى نفس السلوك وبشكل أقوى من السابق فيكون كمن يحرك قدميه في رمال متحركة بحثاً عن الخروج رغم أن ما يفعله يزيده غوصاً.

وقد تأتي ظروف مساعدة (أو أشخاص) تبتعد (أو يبتعدون) بالفرد عن سلوكه الذي أدمنه فيحصل التوقف، وبالتالي الخروج من الفخ.

وهذا قد يوضح إلى حد ما بعض الحكمة من شهر الصوم، فهو توقف عن كثير من العادات السيئة المتعلقة بالأكل أو السلوك.

إن.. هذه وجهة نظر ترى أن ما يدفعنا للسلوك: في البداية متعة، ثم هروب من ألم.

لكن وجهة النظر الأخرى ترى أن ما يدفعنا هو أننا نريد استثارة (تنبه) بمستوى معين. ولتوضيح ذلك أكثر؛ تخيل عمليتي الجوع والشبع. إنك تحاول أن تحافظ على مستوى معين من الشبع فإذا زدت عنه توقفت، وإذا نقصت عنه وأحسست بالجوع تناولت الطعام.

وبالمثل.. فنحن نبحث عما يثيرنا في البيئة لكي نصل لمستوى معين من الاستثارة والتنبيه وكأن المثيرات الخارجية نوع من الأكل والشرب. ولهذا فعندما لا يتوفر مثل هذه المثيرات نشعر بالملل.

لاحظ أطفالك حين تجبسهم في المنزل دون أي لعبة أو مثيرات ماذا سيفعلون؟

سيتجهون نحو بعضهم في مشاجرات. وهذا يحصل مع حتى الراشدين ومع المراهقين الذين نقول عنهم: «لقد اتجهوا نحو التفحيط بسبب الفراغ». هذا «الفراغ» هو انخفاض مستوى الاستثارة. ومن الطريف

أن يعلق على بعض الأفعال غير الضرورية بأنها نتاج الفراغ «الفاضي يعمل قاضي».

هل سمعت بقصة من يشغل زوجته في أعمال المنزل وطلبات غير ضرورية متعذراً بقوله: «إذا لم أشغلها أشغلتنى».

● تذكر دائماً أن اعتقادك بعدم قدرتك على الفكاك من العادات السلوكية غير صحيح!!

● فقط.. توقف عن السلوك، وتحمل المشاعر السلبية، وبعدها ستعود حراً من هذه العادة.

● كثير من محاولات التخلص من أي عادة تفشل بسبب الإدمان؛ فبرامج الحماية تفشل بسبب إدمان الأكل.. ومثلها كثير.

● لذا فالدرس المهم هو: توقف عن العادة لكي تتحرر.



الجمعية والفردية

لماذا يختلف سلوكنا

باختلاف مجتمعاتنا؟

لا بد أنه قد قيل لك.. ويقال مراراً: «يجب أن تعمل هذا، و لا تعمل ذاك حتى لا ينتقدنا الناس».

كما أنك تسمع بشكل متكرر في مجتمعاتنا عبارات من قبيل: «ماذا يقول الناس عنا؟ لا تفشلنا (بكسر التاء وفتح الفاء: أي لا تجلب لنا الخزي والنقد)؛ كيف ينظر الناس لنا إذا لم نفعل ذلك؟».. وكل تلك العبارات التي تمثل مراعاة الآخرين وتأثيرهم على سلوكنا.. كما أنك حين تسمع أن أحداً من عائلتك عمل شيئاً جيداً تسر منه.. والعكس صحيح.

ولو سألت فرداً عن نفسه، لرد عليك بحديث طويل عن أسرته أو قبيلته. كما تجد أنك تتنازل عن أشياء قد تريدها لأن الأسرة أو القبيلة لا تريد ذلك أو قد لا تقبله. والسبب في ذلك هو أنك تعلم أن نوعاً من عدم الرضا عنك والنبذ والضغط الاجتماعي سوف يلاحقك مُطلقين عليك صفة «السيئ». كما يطلق الوصف حين لا تنصاع للمجاملات الاجتماعية الروتينية؛ مثل دعوة أحدهم للغداء أو تلبية دعوته أو التوسط من واقع مسئولياتك وصلاحياتك. والسؤال المطروح هنا هو: هل كل المجتمعات تراعي الأسرة أو القبيلة أو الجماعة

التي تنتمي لها لدرجة أنها تغلب أهدافها على الأهداف الشخصية؟
الإجابة بالنفي.. فالمجتمعات ذات « الثقافة الجمعية » هي التي تعمل ذلك.
أما المجتمعات « الفردية » فهي عكس ذلك تماماً، والفرد فيها لا يغلب
أهداف الجماعة (مثل الأسرة) على أهدافه الفردية إذا حصل تعارض بل
إنه لينسحب من الجماعة إذا اضطر لذلك.

الطريف أن المجتمعات الجمعية تشجع وتدعم الانصياع لأهداف الجماعة
وتعتبره قيمة إيجابية، أما الفردية فهي على العكس، إذ تشجع الفرد على
أن يعبر عن نفسه ويتحمل مسؤولية قراره ولا يجاري الجماعة.

باختصار: الفرد في المجتمع الجمعي غير مستقل عن الجماعات التي
ينتمي لها؛ كما أن تأثير تلك الجماعات عميق وشامل على الفرد.

أما الفرد في المجتمع الفردي فهو مستقل عن الجماعات، وتأثيرها عليه
سطحي ومحدود.. ولك أن تتخيل الفرد في المجتمع الجمعي عندما يريد أن
يسلك سلوكاً معيناً، حيث تجد أنه في لحظة سريعة يمر عليه نتائج سلوكه،
وهل سيتم تقبله من الجماعات التي ينتمي لها؛ بينما لا يحدث هذا في
المجتمع الفردي.

من الطريف أننا قد نجد أفراداً يتباهون بما لديهم من الترابط والتواصل
في المجتمع الجمعي، لكنهم لا ينظرون إلى ضياع الفرد، بينما يتباهى
ابن المجتمع الفردي بالحرية والتعبير الذاتي لكن يغفل ما يتبع ذلك من
الوحدة النفسية وانتشار الجريمة.

مجتمعنا المحلي وما حوله أقرب للمجتمع الجمعي، والمجتمعات الغربية
أقرب للفردية، رغم أن الفرق في الدرجة وليس في النوع.

ويلاحظ أن التسمية (الجمعية) أتت من الجماعة وتأثيرها على الفرد لدرجة
ذوبانه بها، أما « الفردية » فإنها تعني أن الفرد بنفسه يعبر عن نفسه.
الفرق بين المجتمعات الجمعية والفردية كبيرة، ولكنها تتبع من الفرق
الأساسي السالف.

من الفروق: ما نجده في طريقة التنشئة الأسرية (التربية الوالدية):

فالمجتمع الجمعي:

- يشجع على الطاعة بشكل كبير، ولا يقبل الاستقلالية (لاحظ الاعتماد
المادي في مجتمعنا لدى الأبناء حتى سن متأخرة، بل ومطلوب من الأب

أن يلبي طلبات الأبناء حتى وهم راشدون).
● كما أن التعامل في داخل الأسرة هرمي (من شخص أعلى في السلطة مثل الوالد إلى فرد أو أفراد أقل مثل بقية أفراد الأسرة).
والمجتمع الفردي:

● يشجع الفرد على الاستقلالية وتحمل مسؤوليته.
● كما أن العلاقة داخل الأسرة تتسم بالندية أو المساواة حيث تجد أفراد الأسرة يناقشون ويرفضون أو يقبلون بينما لا نجد ذلك في المجتمعات الجمعية.
يبدو أن هذه العلاقة الهرمية السلطوية تنعكس على كثير من العلاقات داخل المجتمع الجمعي؛ حيث نجد المدرس يتعامل مع الطالب بفوقية وسلطوية. كذلك الحال بين الشرطي والمواطن؛ والموظف والمراجع؛ بل وحتى الطبيب والمريض وكأنه تعامل أب مع ابن.
إن.. يبدو أن الفرد في هذه المجتمعات (الجمعية) إما متسلط أو متسلط عليه حين التفاعل الاجتماعي، وهو في الواقع كلاهما حسب وضعه في لحظة التفاعل الاجتماعي.. أما المجتمع الفردي فنجد الندية والتعامل الرسمي، فالتفاعل يسبغه طبيعة العلاقة فقط.

ولأن الجماعة التي ينتمي لها الفرد مهمة في المجتمع الجمعي نلاحظ أن مسaire الآخرين ومجاراتهم ومجاملتهم كبيرة جدا، وعلى حساب الفرد نفسه. بمعنى، أن الفرد يسلك حسبما يعتقد أن الآخرين يريدونه أو يتوقعونه، وما تفرضه المعايير الاجتماعية، وليس حسبما يريد أو يبدو له. ألم تشاهد وتسمع بأناس كثر يعملون أشياء كثيرة لأنها مطلوبة منهم، ولأنه «عيب» أن لا يعمل، فقد يدعى لوليمة وهو غير راغب لأنه مطلوب منه ذلك اجتماعيا، وإن لم يفعل.. فشكله بيطلع «بايخ»!! وغير مقبول، وليست رجولة (أو مرحلة أو سنّ وغيرها من الألفاظ الدارجة) أن لا يعمل ذلك!! لذا فالمحرك الأساسي في المجتمع الجمعي هو «العيب» و«السمعة» والمعايير الاجتماعية.. أما في المجتمع الفردي: فالمحرك هو اتجاهات الفرد نفسه؛ أي ما يريده هو وليس الجماعة، ويضبط سلوكه «لوم الذات» وليس الدين أو السمعة. هذا لا يعني أن الفرد في المجتمع الفردي لا يقيم وزناً للآخرين، ولكن ليس على حساب نفسه، ثم إن الآخرين من البداية لا يتدخلون ويفرضون معاييرهم أو رغباتهم.

من الطريف أن تجد أن العبارات المستخدمة في الرقابة تصب في هذا الجانب مثل: «خلينا نعملها (سلوك غير مقبول) ولكن لا يدري أحد عنا أننا من الأسرة الفلانية».

وهذا يصل بالبعض إلى أنه يقيم وزناً كبيراً للآخرين لدرجة أن يصبحوا الرادع الوحيد له لهم والمسيطر على تفكيرهم.

ولعل بعض النكت المحلية تجسد هذا الجانب، كالرجل البسيط الذي يبلغ في إكرام «العاملة المنزلية» عند عودتها بعد انتهاء فترة عملها لدى الأسرة قائلاً لزوجته: «أكرموها وأعطوها اللي تبغاه، علشان ما نتفشل عند أهلها ويقال كانت عند آل فلان!!!».

لذا فإن فكرة الآخر عني (كفرد في المجتمع الجمعي) مهمة جداً، وقد يكون هذا وراء وجود اضطراب الخوف الاجتماعي بشكل ملحوظ.

ويمكن تلخيص هذا الاضطراب في إحساس الفرد بأن الآخرين يراقبونه، وأنه سيقدم على خطأ فيكون عرضةً للسخرية والمهانة، وبالتالي فهو يتجنب المناسبات الاجتماعية وبعض الأماكن العامة، كما يتجنب أفعالا يكون فيها ملتقى الأنظار مثل الحديث للناس أو صب القهوة وغيره.

ومن الفروق التي تلاحظ أن العلاقات الاجتماعية قوية في المجتمع الجمعي، ولذا لا وجود للوحدة النفسية، وبدلاً من داعم واحد يجد الفرد العشرات عندما يحتاج، سواء مادياً أو معنوياً. وهذا لأن نجده في المجتمع الفردي. ومن الطريف ما تم ملاحظته من خصائص المجتمع الجمعي وتأثير الجماعة الذي يصل بالفرد إلى أن يأخذ معلوماته منها أكثر من أي مكان آخر، حتى ولو وفرها ذلك المكان.

على سبيل المثال: عندما تكون بصدد شراء جهاز أو بناء منزل أو غيره هل تعول على الدعايات أم معلومات الأصدقاء والمقربين لاسيما الذي يتحمس في التوصية وكأنه يقول: «في وجهي».

لذا قد تكون الدعاية غير مجدية في المجتمع الجمعي بقدر جدواها في المجتمع الفردي لأن الفرد يأخذ معلوماته من الجماعة مشوبةً بنوع من الالتزام والمسؤولية.

لكن.. في المقابل نجد أن قوة هذه العلاقات تنعكس على أداء الأعمال الرسمية حيث تصطبغ أحياناً بصبغة غير رسمية. وهذا قد يفسر

«الواسطات» وخدمات «المعارف» و «الفرعات» حيث تؤدي بسبب علاقات اجتماعية وليس لسبب مادي. وقد يكمن وراءها الضغوط الاجتماعية؛ فالفرد لا يريد أن يظهر وكأنه لم يمد يد المساعدة؛ أي أنه «مقصر». وهذه الظواهر قليلا ما تشاهد في المجتمع الفردي.

وقد يسأل البعض: «ما الذي يجعل المجتمع جمعيا أو فرديا؟»

هذا سؤال صعب، ولكن... وُجد أن الفردية تزداد مع تحسن مستوى المعيشة. كما وُجد أن الجمعية تتناقص مع تطور أو تغير المجتمع وتعهده.

فمثلاً؛ ستجد أن الجمعية أقوى ما تكون في المجتمع البدوي الرعوي، ثم المجتمع الريفي أو الزراعي. وعندما تصل للمجتمع الصناعي أو مجتمع المدينة ستجد أن الفردية أكبر من الجمعية. قد يعود هذا إلى وجود الاستقلال في مجتمع المدينة المادي؛ وبالتالي عدم الحاجة لآخر حتى في الحماية والمساعدة حيث تقوم بهذا مؤسسات الدولة.

سمعت بالتأكيد مقولة يحب الناس ترديدها أسفاً وحسرة على ما مضى حين يقولون: «وين أيام زمان.. عندما كان الأقرباء متكاتفين ويتواصلون، أما الآن فلا تراهم سوى في الأعياد وكويس إذا شفتهم؛ والحين حتى جارك ما تعرف اسمه ولا تراه!!».

هذا لا يعني أن الناس تغيروا وليس بهم «خير» أو أن الناس في السابق كانوا أفضل.

القضية هي تغيرات مجتمعية مرت بها كثير من المجتمعات، وتقريباً على نفس الوتيرة. لذا هل تظن أن ما انتشر منذ سنوات من ظاهرة «الصناديق العائلية» أو «البيوت العائلية» التي تحاول جمع الأسرة الواحدة من حيث التكاثر المادي والاجتماعي قد يحمي أو يصمد في وجه الفردية القادمة؟ أنا شخصياً لا أعتقد، لأنها سباحة ضد التيار مع أنها قد تخفف من الفردية. ويعاني كثير من الأفراد في المجتمع الجمعي من أن لديهم الاستقلالية الفردية والإحساس العميق بالحرية الشخصية التي تناسب المجتمع الفردي ولا تناسب المجتمع الجمعي، لذا فهم يعانون في المجتمع الجمعي الذي يشجع السير مع الجماعة والانصياع لها ولا يسمح للفرد بالتعبير الشخصي. هؤلاء يعانون في المجتمع الجمعي من جميع جوانبه من طقوسه ومعاييره التي يجب أن تنصاع لها وإلا تم النبذ والرجم الاجتماعي.

تعليق عام:

لا يمكن القول أن الجمعية أفضل من الفردية أو العكس. إنها قضية تغير وخصائص مجتمعات يجب أن نعيها حتى لا نعطي الأمور أكثر مما ينبغي ولا نحمل الأمور أكثر مما تحتمل.

والنقطة العميقة التي نريد الخروج بها من هذا الجزء هو أن المجتمع وثقافته يلعب دورا كبيرا في سلوكنا دون أن نعي ذلك.

إن المجتمع - ومن خلال التنشئة الاجتماعية - يضع على أعيننا «عدسات» تلون وتغير المواضيع حولنا.

لك أن تتخيل القصة الطريفة التالية: توأم متطابق من أب سعودي وأم غربية (أمريكية على سبيل المثال). بعد ولادة التوأم مباشرة تأزمت العلاقة بين الزوجين أكثر، فما كان من الزوجة إلا أن غادرت السعودية محاولة أخذ التوأم، ولكن لسبب ما (لك أن تتخيل أي سبب كما لو كان فيلماً رديئاً) استطاعت أخذ واحد منهم فقط... لم يحصل اتصال بين الزوجين طوال عشرين عاماً، تربي فيها كل طفل مع أحد الوالدين وفي بيئات مختلفة.. تخيل أنه بعد هذه الفترة (عشرون عاماً) تقابل التوأم؛ كيف سيكون تحاورهما، ولبسهما وتصورهما عن العالم، وهويتهما، وقيمهما الأخلاقية؟؟؟

لك أن تتخيل بعض المفارقات لو كان هذا التوأم إنثاءً، وكان الأب السعودي من عائلة ملتزمة جداً!!

يمكن تخيل هذا الموقف لتعلم تأثير المجتمع وثقافته التي تتغلغل فينا كأفراد لدرجة أننا لا نستطيع أن نفصل بين القيمة الذاتية الثقافية والموضوعية. بمعنى أننا نرى ما تم امتصاصه من الثقافة على أنه هو الصحيح وغيره من الثقافات الأخرى خاطئ، بل ومدعاة للسخرية والازدراء والرفض. وهذه ظاهرة إنسانية عامة تتواجد بدرجات حسب المجتمعات لعوامل عديدة يطول شرحها.

إن الثقافة (والتي يتم نقلها عن طريق التنشئة الأسرية والاجتماعية) من أهم العوامل المؤثرة في الشخصية.

ختاماً: نذكر بأنه تم التطرق لهذه الخصائص الثقافية (كبقية المواضيع السالفة) بنوع من التبسيط لأن الصورة أكثر تعقيداً لوجود تفاعل بين الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية.

العوامل الخمسة في الشخصية

لماذا يختلف سلوك بعضنا

عن بعض؟

لا بد أنك اطلعت على بعض الكتب التي تنتشر في المكتبات حول معرفة شخصية الفرد من شكل أذنيه أو عينيه أو عرض الجبهة... الخ. جميع تلك الكتب غير علمية، وتتبع اتجاهاً قديماً حاول الربط بين شكل الجمجمة والسلوك.

لكن يظل الدافع موجوداً وهو معرفة الذات والآخر، ويظل هذا التوجه موجوداً في علم النفس ولكن بشكل علمي. هنالك نظريات في علم النفس تحاول أن تحدد بعض العوامل التي يمكن من خلالها التنبؤ بسلوك الفرد. وهذه النظريات عديدة، ولكننا نختار منها أحدثها وأكثرها تطوراً.

تقول هذه النظرية: إن هنالك خمسة عوامل أساسية في الشخصية. وقبل سرد تلك العوامل يجب توضيح المقصود بكلمة أو اصطلاح «عامل». باختصار وتبسيط: العامل هو: مقدار كمي يمتد بين قطبين بحيث يكون

لكل فرد درجة على هذا العامل.

انظر الشكل التالي الذي يمثل عامل الانبساط/ الانطواء حيث تجد خطأ بينهما:

الانبساط	الانطواء
الخروج	الرياض

وكانه الخط أو المسافة بين الرياض والخروج. كل فرد لديه درجة واحدة فقط على هذا الخط سواء كان قريبا من الانطواء أو الانبساط، مع أن الأغلبية تتناثر في المنتصف. لذا لا نستطيع أن نقول: «شخص انبساطي، أو شخص انطوائي». بل نقول: «أقرب للانطواء أو الانبساط». وإذا تم وصفه بالانبساطي فذلك على سبيل التجاوز.

وهذا يشبه الفرد الذي يتجه للخروج ولم يصل بعد، فنصف موقعه حسب قربه من القطبين. باختصار: إن الفرق هو كمي وليس كيفيا أو نوعيا. لذا يستخدم أحيانا -بالإضافة لمصطلح «عامل» - في دراسات الشخصية مصطلح «بُعد» وهو مفهوم رياضي ويعني الامتداد.

ولهذا؛ عندما نتحدث عن العوامل الخمسة في الشخصية؛ فإننا نتحدث عن درجة بين قطبين؛ فكل واحد انبساطي وانطوائي بدرجة ما. الفكرة الأساسية في عوامل الشخصية هي أن لكل فرد درجة على هذه العوامل. من خلال تلك الدرجات يمكن التنبؤ بسلوك الفرد؛ ومعرفة كيفية سلوكه في مواقف عديدة.

وهذه العوامل الخمسة هي:

١- الاتزان الانفعالي مقابل عدم الاتزان (أو العصابية):

هذا العامل يمتد من قطب الاتزان الانفعالي إلى عدم الاتزان الانفعالي. ويمكن وصف الفرد الذي يقترب من قطب عدم الاتزان انفعالي بأنه: شخص قلق، يعطي الأمور أكثر من حقها (يجعل من الحبة قبة). بمعنى أنه يتوقع دائما أسوأ الاحتمالات التي لا يمكن أن يتخيلها سواه.

على سبيل المثال إذا قيل له: «المدير يريدك» أو «سيارتك بحاجة لإصلاح... الخ». وجدته يتخيل احتمالات سيئة ويتعامل معها وكأنها حقيقية. لذا فهو

متوتر مشغول البال.

ومن الصفات الدرجة المرتفعة على هذا العامل: الحساسية للنقد، والتهيج الانفعالي (كون الشخص عصيباً ويغضب بسهولة)، الأرق وتقلب المزاج وبعض الشكاوى الجسمية كنتاج لهذا القلق.

هذه الصفات تنعكس على الفرد في كونه يبدو لمن حوله قلقاً وحساساً للنقد ويوصف بأنه مزعج في التعامل معه، ينتقد الآخرين، ربما بعد أن كان يمتدحهم (أحكام غير موضوعية).

لو سألت أحد المقربين من هذا الشخص لقال لك: «التعامل معه متعب، وتشعر أنك تتعامل مع مجموعة أفراد في شخص واحد؛ كما لا تعلم ماذا يريد؛ فهو دائم التذمر والشكوى، وعصبي، وحساس، وغاضب، ومتوتر».

وكلما كان الفرد أقرب إلى قطب عدم الاتزان اتضحت هذه الصفات. بالمقابل نجد العكس كلما اقترب الفرد من قطب الاتزان الانفعالي حيث الهدوء والتعامل الواقعي مع الأحداث والآخرين واستقرار المزاج. من الأسئلة (أو البنود) التي تستخدم في المقاييس النفسية في قياس عدم الاتزان الانفعالي التالي:

● هل تشعر أحياناً بالتعاسة جداً وبدون سبب؟

● هل أنك مهموم وقلق باستمرار؟

● هل تلوم نفسك كثيراً؟

● هل يصيبك الأرق بسبب التفكير فيما يقلقك؟

٢- الانبساط مقابل الانطواء: يتصف الانبساطي بأنه اجتماعي، لديه الكثير من الأصدقاء وإن كان كثير من علاقته سطحية، يحب الاجتماعات والمناسبات الاجتماعية؛ ويكوّن صداقات بسرعة، يحب المزاح ويميل للمرح، وتجده يتكلم كثيراً وبشكل متواصل أحياناً، وربما يقفز من موضوع لموضوع، كثير الحركة ولا يتعب؛ وقد تجد أن صوته وضحاكاته مرتفعة مقارنة بغيره، يتحمس لأي تغيير لأنه يمل بسرعة ويريد أن يجرب الجديد، قد يصفه المحيطون بأنه خفيف دم (حبوب)، لا يخجل (أحياناً ينتقد في هذا الجانب)، وكثير الكلام والأصدقاء ولا يُعطى سراً، وتجد أنه لا يحرص على المعايير الاجتماعية مقارنة بغيره. أما الانطوائي فالعكس تماماً؛ حيث لا يميل للمناسبات الاجتماعية، ويحب الهدوء، ويفضل جلوسه في البيت

على المناسبات الاجتماعية، هادئ ومتحفظ، لا يتحدث إلا بعد أن يفكر فيما سيقوله، بطيء الحركة، قليل الكلام، قد يصفه البعض بأنه غامض (وفي حاله)، طيب وهادئ، غير اجتماعي، منعزل أو منطوي.

ومن الفقرات التي تستخدم لقياس الانبساط/ الانطواء التالي:

● بشكل عام، هل أنت شخصية مرحة (وسيع صدر)؟

● هل تنطلق وتستمتع بالحديث مع الآخرين من أول لقاء؟

● هل تكون صداقات بسرعة كبيرة؟

● هل تستمر الجلسات طويلاً لأنك من تدخل فيها جواً من المرح؟

يجب الإشارة هنا إلى نقطة مهمة، هي أن الصفات التالية سواءً في الاتزان الانفعالي أو الانبساط إنما تنطبق على الدرجات المرتفعة، وعلى قدر قرب الفرد من الأقطاب تظهر تلك الصفات بشكل كبير.

من المهم هنا أن يُصَحَّح خطأ شائع وهو أن وصف من يميل إلى الانطواء بأنه «معقد» أو بلغة علم النفس «درجة مرتفعة على عامل عدم الاتزان الانفعالي» خطأ شائع؛ فلا علاقة تربط العاملين ببعضهما، فقد تجد الانطوائي القلق وكذلك الانبساطي القلق، وقد تجد المتزن الانفعالي الانطوائي، وكذلك الانبساطي.

لكن المشكلة أن قلق الانبساطي يخبو وسط مرحة وانبساطيته فلا يظهر بشكل كبير. بالإضافة إلى ذلك فإننا في مجتمعنا نقيم السواء والرجولة (بكلمة عامية: السنع) بالاجتماعية. فكلما كان الفرد اجتماعياً متعدد العلاقات؛ بألفاظ منمقة وحجة قوية فإنه سوي، وبشكل عام.. إنه (وإنها) رائع (ورائعة). وهذه ثقافة المجتمع عموماً.. وقد تحدثنا عن الثقافة في «الجمعية والفردية» ويمكن الرجوع إليها لتوضيح بعض هذه النقطة.

٣- الوداعة مقابل عدم الوداعة:

ويوصف الفرد الذي يميل للوداعة بأنه شخص طيب، يحس بمشاعر الآخرين، ولا يريد جرح مشاعرهم، بالتالي فهو ليس سليط اللسان، كما أنه مطيع وانقيادي (أحياناً وحسب الملاحظ في مجتمعنا، يتهم صاحب الدرجة العالية إن كان رجلاً بأن زوجته تحكمه، كما يوصف بالسلبية)، كما أنه يسامح بسرعة، ويجامل، ويحب مساعدة الآخرين والتفاعل مع شكاوهم، ويحب الأطفال. ويوصف الشخص بأنه مسالم وطيب حتى مع

المستخدمين. أما الفرد الذي يميل إلى عدم الوداعة فتجده عكس الصفات السابقة من حيث جرح الآخرين لاسيما لفظيا؛ بمعنى أنه فظ، ولا يجد متعة في مساعدة الآخرين، ويميل للتحكم والسيطرة.

ومن فقرات هذا العامل التالي:

- هل تثق في الآخرين كثيرا؟
- هل توصف بأنك طيب ومسالم؟
- هل لديك علاقات طيبة مع كل المحيطين بك؟
- هل تحرص على إظهار اعترافك بالجميل؟

٤- التفاني مقابل عدم التفاني:

عندما يتصف الفرد بدرجة عالية على هذا العامل نجده يأخذ إنجاز الأعمال بجدية حيث يحرص على إنجاز كل أعماله وما يكلف به بدقة وفي مواعيدها، كما تجد أن التنظيم سائد في حياته: فمواعيده دقيقة، يحرص أن يخطط لأغلب أموره، ولا يؤجل أعماله وواجباته.

ويجب التنويه هنا إلى أن «الواجبات» و«الأعمال» ليست محصورة في الواجبات الوظيفية؛ بل كل الواجبات الحياتية الخاصة والعامة والوظيفية والعائلية وغيرها.

ويتضح الفرد ودرجته على هذا البعد عند التعامل معه؛ حيث ترى إلى أي درجة يأخذ إنجاز الأعمال بجد وبدقة وفي مواعيدها وبمعايير عالية. المحيطون بالفرد المتفاني قد يصفونه بأنه جاد، يُعتمد عليه، ودقيق، وقد يستشهدون بمقولة «لا توصي حريص».

عدم التفاني: يعكس الصفات السابقة من حيث عدم الجدية والتأجيل وعدم الدقة.

أما الفرد الذي يميل إلى عدم التفاني فقد يوصف بأنه «بارد» ولا بد من دفعه، كم أنه لا ينجز إلا بالدفع. وقد يوصف بأنه «كسول».

ويجب التذكير مرة أخرى أن الفروق هي في الدرجة، فأغلب الأفراد يتوزعون في المنتصف والقليل في الأطراف لاسيما بجانب القطبين. هذا العامل من أهم العوامل التي تؤخذ بعين الاعتبار في حالة التوظيف في أي وظيفة.

من الفقرات التي تستخدم لهذا العامل التالي:

- هل تبدأ كثيرا من الأعمال ولا تكملها وتركها معلقة؟

● هل تهتم بالتفاصيل الدقيقة في أعمالك؟

● هل تحرص على دفع فواتيرك في وقتها؟

● هل تسعى إلى لكمال في أدائك لأعمالك وواجباتك؟

٥- الانفتاح مقابل الانغلاق:

الانفتاح هنا نحو العالم: موضوعات وأفراداً وأفكاراً.

المنفتح لديه أحساس عالٍ بالجمال (طبيعة وفن وأدب مثل موسيقى أو شعر)، منفتح على الآخرين وأفكارهم، ولذا يتقبل الآخرين مهما كان الخلاف، يميل إلى التأمل في كل شيء لاسيما سلوكه وسلوك الآخرين، يحب الإطلاع والقراءة والخبرات الجديدة وربما التأمل الفلسفي وتناول القضايا بعمق كبير، كما يتصف بأنه: مثقف ويتميز بالطلاقة وثرأ المفردات اللغوية، مستغرق في الخيال: فخياله واسع جداً.

أما المنغلق فعلى العكس من هذا تماماً؛ حيث يرفض الآخر ولا يتقبله، ونجد أن هذا الرفض غالباً ما يأتي من واقع ثقافة الفرد التي امتصها خلال الطفولة، بمعنى أن المنغلق هو الشخص الذي يجمد على ما نشأ عليه بينما المنفتح يتغير وفق معطيات التفاعل مع المحيط.

لذا من الطريف - في هذا العامل - أن نرى أن كثيراً من الاختلافات بين الأفراد ليست خلافاً في الأفكار بل إنها في طبيعة الأفراد وعواملهم الشخصية. لذا ترى أفراد المجتمع الواحد يختلفون بين منغلق ومنفتح. منغلق يركز على - ويمارس - أفكار المجتمع (أي مجتمع) بانغلاق بينما يمارسها المنفتح بانفتاح وتفاعل وتغير.

ولأن الانغلاق مقابل الانفتاح عامل في الشخصية (ظاهرة نفسية) فإنك تجدها في كل مجتمع بحيث لا يوجد مجتمع أو تيار ديني أو سياسي إلا وتجد النوعين. لذا ترى المتحرر مقابل المحافظ؛ والمتشدد أو المتزمت مقابل المتسامح والمتفاهم؛ والمحافظ مقابل الإصلاحى وغيرها من المصطلحات. ما يجب التأكيد عليه هو أن الانفتاح لا يعني «الذكاء».

هنالك علاقة بين الذكاء والانفتاح، لكن هذا لا يمنع أن يكون الفرد منغلقاً وذكياً جداً.

ما يرتبط بالانفتاح وبشكل كبير هو الإبداع، لذا لا يمكن أن تجد فنانياً أو أدبياً أو مفكراً منغلقاً.

من الفقرات التي تستخدم لقياس هذا العامل التالي:

- هل تقبل بهدوء وجهة نظر الآخرين حتى لو عارضوك؟
- هل تشعر بعمق بالشخصيات أو المواقف التاريخية التي تقرأ عنها أو تشاهدها؟
- هل تطرح كثيراً من الأسئلة التي لا يطرحها غيرك؟
- هل تحاول أن تحلل وتفهم نفسك ودوافعك؟

كيف يمكن الاستفادة من معرفة هذه العوامل؟

يمكن الاستفادة منها في كل مجال، فهي تمدنا بوسيلة للتنبؤ بالسلوك. لكن لنركز على الاستفادة اليومية بعيداً عن التطبيقات العلمية.

على سبيل المثال؛ لو كنت صاحب عمل: هل ستوظف شخصاً ذا درجة منخفضة على بعد التفاني؟

من أهم محطات الحياة والتي دائماً تطرح كتساؤل: من هو الشريك (زوج أو زوجة) المناسب؟

من خلال تلك العوامل يمكن أن نجتهد قليلاً لنقول: «الدرجة المرتفعة على عامل عدم الاتزان الانفعالي (العصابية) تعني المشاكل في أي علاقة مع صاحبها فكيف به شريكاً في الحياة».

لذا يجب أن تتأكد أن الشريك متزن انفعالياً، وببساطة من خلال السؤال للمحيطين الصادقين عن الصفات التي تم التطرق لها.

كذلك يجب أن لا يكون هنالك فجوة بينك وبينه في عامل الانبساط.

فلا تكون أنت انبساطياً جداً وهو العكس تماماً لأن الفجوات الكبيرة قد تؤدي إلى مشاكل كثيرة.

كذلك الحال في عامل الوداعة والتفاني.

أما عامل الانفتاح فيجب أن لا تكون هنالك فجوة كبيرة أبداً.

كثير من الزوجات تلاقين من المشاكل الكثير أو تقشلق بسبب فجوة في العامل الأخير؛ ولك أن تتخيل زوجاً منفتحاً مع زوجة منغلقة، والعكس كذلك.

باختصار: لا تنازل عن التأكيد على عاملي الاتزان الانفعالي والانفتاح. ولنوضح أهمية العوامل في هذا الجانب، تخيل الشريك (زوجة أو زوج) غير متزن انفعالياً ومنغلقاً وغير وديع وانطوائياً. هل تعتقد أن معاشرته مثل هذا الشخص ستكون مريحة.

وختاماً: يجب التذكير بعامل آخر يتعلق بالقدرات وهو « الذكاء » فيفضل التوازن في « الذكاء » بين الشريكين.

وبشكل عام:

يمكن الاستفادة من هذه العوامل في أي علاقة إنسانية، وحتى في معرفتنا لأنفسنا. وفهم طريقة نظرنا لأنفسنا وللآخرين والعالم. لكن يجب التنويه إلى أن السلوك أعقد من أن يُحصَر فقط في هذه العوامل فحسب.



التعلم الاجتماعي

هل نتعلم من

بعضنا؟

هل يختلف التعلم عن التعليم؟

في اللغة العربية: الفرق بينهما كتابةً هو حرف «الياء» فقط؛ لكن تشابه النطق لا يعني تشابه العملية.

التعليم: عملية منظمة، وفق أهداف محددة، لمادة محددة، وتكون عبر مساعدة أشخاص أو أدوات.

أما التعلم فهو: أيُّ تغيير في السلوك؛ لذا فهو عملية أشمل، وتمتد لتشمل كل النشاط اليومي. لهذا؛ فالتعليم يدخل ضمن التعلم.

التعلم عملية مستمرة طوال العمر في كل أوجه الحياة، بحيث تتواجد في البيت والعمل والشارع ومع كل الناس. ونحن نتعلم بطرق عديدة منها: نتائج السلوك: فكلما كانت النتائج مرغوبة استمر السلوك؛ كما لو تعاملت مع طفلي بطريقة ما فسكت. لكن؛ لو لم يسكت فإن هذا السلوك لا يتكرر في المرات السابقة (انظر السلوك الإجرائي).

مثال آخر: لو تأخرت عن عملك وعوقبت؛ فإنك لن تكرر هذا التأخر والعكس صحيح.

وهذا نعرفه في حياتنا بالمكافأة والعقوبة كما تحدثنا عنه في السلوك الإجرائي. ولكن.. هل نتعلم فقط بطريقة «نتائج السلوك» أو «الثواب والعقاب»؟ في الواقع يوجد عدة طرق أخرى لعل من أهمها أننا نتعلم من بعضنا؛ من خلال ملاحظة سلوك بعضنا البعض والنتائج المترتبة عليه.

- لو تأخر أحد الموظفين ولم يعاقبه المدير، ماذا نتوقع اليوم التالي؟
- لو جاء طالب للمدرسة دون عمل الواجب ولم يعاقبه المدرس؛ ماذا سيكون تأثير ذلك على بقية زملاءه؟

الجواب البقية ستتعلم أن تعمل نفس السلوك... إذن نحن لا نتعلم من نواتج سلوكنا فقط، بل نتعلم من نواتج سلوك الآخرين.

الشخص الذي نشاهده ونتعلم منه يطلق عليه «نموذج». أما التعلم بشكل عام فيطلق عليه «التعلم الاجتماعي» حيث أنه يتم اجتماعياً عن طريق الآخر. هذا التعلم يتم من خلال شخص نراه يسلك سلوكاً ما ثم نرى نتائج هذا السلوك، وبناءً عليه نتعلم منه.

في الواقع نتعلم أن نفعل ما فعله إذا كان هنالك مكافأة أو نتعلم أن لا نفعله إذا كان هنالك عقاب.

ويطلق على تعلم عدم فعل الاستجابة «كف الاستجابة». الجدير بالذكر أننا قد نتعلم سلوكاً ما ولكنه لا يظهر إلا بعد فترة عندما يستدعي الموقف ذلك.

مثال ذلك ما قاله أحد الزملاء: «شاهدت شجاراً كلامياً بين شخصين، وكان الكلام نابياً جداً وجديداً عليّ، وبعد عدة أسابيع حصل لي موقف تشاجرت فيه بشكل عنيف مع شخص آخر بسبب مضايقات مرورية فوجدت نفسي - للأسف - أنطلق بنفس السباب الذي سمعته لدرجة أدهشتني، فقد ظننت أنني نسيت كل الموقف».

يشاهد هذا النوع من التعلم من الصغر: فالابن يقلد نموذج (الوالد)، والبنت تقلد نموذجها (والدتها) ليستمر معنا طوال العمر.

لذا فهذا النوع من التعلم منتشر بشكل كبير في سلوكنا اليومي والملموس جداً. عندما يُعاقب شخص ما على جرم (على سبيل المثال «القصاص») أو خطأ ما؛ فإن العقوبة تتم أمام الآخرين حتى يكون عبرة لغيره.

كلمة «عبرة» هنا لا تعني سوى التعلم الاجتماعي، وبالتحديد؛ أن نكف

الاستجابة لدى الآخرين؛ أي أننا نطلب منهم أن لا يفعلوا نفس الشيء. ● هل كنت يوماً ما الطالب المثالي أو الموظف الذي نال التكريم أمام زملائه وأصبح «نموذجاً» يُراد للآخرين الاقتداء به.

● عندما يبدأ البعض في المخالفة المروية ولا يتم عقابهم؛ ألا نجد بعد فترة من الزمن أن السلوك انتشر؟

● وعلى نفس المنوال الموضات والصرعات في كل المجالات. نحرص كثيراً على أن لا يرافق أبنائنا وإخوتنا إلا من نثق في أخلاقه، لأن الفرد يتأثر بمن يصادق.

هذا هو التعلم الاجتماعي؛ ونحن هنا نتذكر الحديث النبوي «إنما مثل الجليس الصالح وجليس السوء، كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبة. ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة» (متفق عليه).

وتأثير التعلم الاجتماعي يتجاوز الأصدقاء ومن حولنا إلى وسائل الإعلام؛ وبشكل خاص الرؤية التي تقوم على التعلم الاجتماعي. فعندما يشاهد الطفل أو المراهق أو حتى الراشد البطل وهو عدواني أو يدخن أو يسرع في القيادة وغير ذلك فإن هذا السلوك يمكن تعلمه ولا ننسى هنا أن البطل هو النموذج. وتأثير وسائل الإعلام خطير لأنه الفرد يتعلم دون أن يعي ذلك بشكل كبير إن صح التعبير. لذا فالكل يراقب وسائل الإعلام ويدقق في برامجها لأنها تقدم نماذج يتعلم منها الأفراد كثيراً من السلوك سواءً الجيد أو غير الجيد.

قد نوظف وسائل الإعلام في تعلم سلوكيات جيدة مثل عرض فلم قصير لسائق يتعرض لحادث خطير وإصابات شديدة لأنه لم يربط حزام الأمان، وآخر لا يحصل له ذلك لأنه استخدم حزام الأمان.

توظف وسائل الإعلام التعلم الاجتماعي في الدعايات التجارية. كثيراً ما نرى لاعب كرة قدم وهو يعمل دعاية لقماش ما أو مشروب غازي. أو نرى ممثلاً في دعاية لشماع أو دواجن من نوع ما، أو ممثلة في دعاية لمسحوق غسيل أو زيت طبخ وغير ذلك كثير.

ويلاحظ أنه عند اختيار النموذج فإنه يختار ضمن الفئة المشهورة ذات المكانة الاجتماعية المعروفة. وهذا لأن النموذج يجب أن تتوفر فيه شروط عديدة ليكون تأثيره إيجابياً وقوياً، من تلك الشروط:

● أن يكون مشهوراً أو ذا مكانة اجتماعية مرموقة (من الوسائل المستخدمة في هذا الجانب محاولة بعض المحلات إظهار أن زبائنهما من عليا القوم).
● وأن يشبه من توجه لهم الدعاية (على سبيل المثال يشبههم في الهوية والعمر والجنس).

عند تجاهل هذه الشروط قد ينعلم تأثير الدعاية إن لم يكن سلبياً. على سبيل المثال: ظهر في دعاية لشماغ أفراد من جنسية أخرى (يبدو أنهم أوريبيون) وهم يلبسون هذا الشماغ مع العقال. كانت الدعاية مثيرة للسخرية بشكل كبير وفقدت كل قيمتها بل كانت سلبية جداً.

بالمقابل تظهر دعايات لسيارات تتضمن سؤال أفراد سعوديين؛ ومن مناطق مختلفة عن مميزات السيارة وخصائصها... الخ. وقد أثرت هذه الدعاية (وفق ملاحظاتي حينها) بشكل كبير عند أول ظهور لها، بل أصبحت حديث وتعليق الكثير من الناس.

من الأمور التي نتعلمها اجتماعياً كذلك «معايير الأداء والقيم». لذا نسمع كثيراً أن فلانا ذو خلق لأنه متربي في بيت فاضل، فوالده ووالدته قدوة حسنة. كذلك عندما ننشأ في أسرة تحرص على التفوق فإننا نمتص تلك المعايير ونقيم أنفسنا لاحقاً وفق تلك المعايير (يضاف لذلك قدراتنا وخبراتنا الشخصية).

وختاماً؛ فالفرد ليس جزيرة معزولة، إنه يتفاعل مع محيطه فيؤثر ويتأثر، ففي تربية الأبناء يؤثر الأب بسلوكه كنموذج أكثر مما يفرضه من ثواب وعقاب. وكذلك المسؤول في أي جهة وأي جانب.

ونحن نعلم جيداً أن اللوائح والأنظمة تسقط بمجرد أن يخالفها النموذج القائم عليها والذي يفترض أن يكون القدوة.

وأخيراً؛ لأهمية ودور هذا النوع من التعلم فإننا نجد الكثير الأمثال الفصيحة والشعبية والشعر التي تشير إلى هذا النوع من لتعلم الاجتماعي. سمعنا المثل القائل «اضرب المربوط يخاف المنفلت»؛ ومن مشهور الشعر المتعلق بهذا قول الشاعر سبط ابن التعاويذي :

إذا كان رب البيت بالدف مولعاً فشيمة أهل البيت كلهم الرقص
وقول طرفة بن العبد:

عن المرء لا تسلم وسل عن قرينه فكل قرين بالمقارن يقترن

التنشئة الأسرية

كيف نربي

أطفالنا؟

لعل من أهم المسؤوليات والصعوبات التي تواجه الإنسان قضية الأبناء وتربيتهم.

من النادر أن تقابل أبا أو أما لا يشتكي أحدهم من الأبناء وتربيتهم؛ سواء كان ما يشتكى منه مشكلة كبيرة أو صغيرة. وهذه سنة الحياة، دين مُستحق يدفعه كل جيل للجيل الذي يليه. وهي مهمة صعبة لأنه من خلالها يتم غرس القيم والمثل الدينية والأخلاقية والمعايير الأدائية وأهداف الحياة. لذا فتربية الأبناء لا تعني كساء وإطعام الأبناء بل المهمة الصعبة هي غرس القيم والمعايير التي يجب أن تقوم بها الأسرة أو سيقوم بها أفراد أو جهات أو أجهزة (وسائل إعلام) خارج الأسرة.

كما أن الطفل يحتاج للحب والتقدير حاجته للحليب الذي يرضعه والطعام الذي يتناوله. وهذه الجملة ليست وصفا أدبيا مبالغاً فيه بل حقيقة فعلية. بل قد نذهب إلى أن بيتاً يقدم الحب والتقبل بشكل متوازن؛ ويقدم المعايير والقيم بشكل عقلاني ومتسامح مع تواضع المشارب والمآكل والكساء أفضل من بيت يرى أن التربية والواجبات في المآكل والمشرب مع حرمانهم

من الحب وغرس القيم.

عموماً؛ يلاحظ أن كثيراً من المشاكل التي يعاني منها الآباء والأمهات لا تعدو أن تكون نتاج تربيتهم وتعاملهم مع الآباء، وجهلهم بطرق التعامل الصحيح، ومطالب النمو، والفروق الفردية (هذا إذا استبعدنا الاستعداد الوراثي). وطريقة التربية والتعامل مع الأبناء لا تخرج عن عدة طرق نلاحظها حولنا. هذه الطرق تسمى عوامل «التنشئة الأسرية».

وتتواجد عوامل التنشئة بشكل مختلف من أسرة لأخرى. كما أن هذه العوامل تتضمن عوامل أو طرقاً سلبية وأخرى إيجابية. وكلما كان نصيب الأسرة من العوامل السلبية كبيراً كان بالإمكان وصف هذه الأسرة بأنها: «أسرة غير صحية نفسياً»؛ والعكس صحيح.

فالأسرة مثل الفرد على مستوى جسدي، ونحن نقول: صحة فلان ليست جيدة بينما فلان الآخر يتمتع بصحة نفسية جيدة.

والأسر قد تكون بيئة تربية جيدة، من خلالها يجد الفرد الاحترام والحب وإشباع الحاجات عبر علاقات ناضجة متوازنة مع الوالدين والأخوة؛ أو قد تكون بيئة غير صحية يفتقد الفرد فيها إلى الاحترام (وقبل كل شيء احترام وتقدير ذاته) والحب، وتكون العلاقة مع الوالدين والأخوة علاقة صراع ومشاحنة، وقد تصل حد الكره. وقد تتضح صفات الأسرة الجيدة وغير الجيدة من خلال استعراض عوامل التنشئة الأسرية؛ وهي كالتالي:

١- القسوة... وتعني: التعامل مع الأبناء بقسوة سواء كانت جسدية أو نفسية.. والإيذاء الجسدي يأخذ عدة أشكال من الضرب والإيذاء الجسدي، ويوجد هذا النوع عند أسر عديدة، بل وقد يكون أسلوب التعامل الوحيد. ويصل الإيذاء إلى التهكم، والسخرية، والحق من قدر الفرد، والوصف المقذع سواء في حضور الآخرين أو عدمه.

ونحن نعلم أن في بيئتنا كثيراً من الأوصاف والكلمات التي يستخدمها بعض الآباء والأمهات في التعامل القاسي مع الأبناء.

ويجب التنويه إلى أن هذا الأسلوب وصف بأنه «قاس» لأنه يفرط في استخدام هذه الأساليب وقد تكون الخيار الأول والوحيد، ظناً من الوالدين أنهم بهذا الأسلوب أقدر على ضبط أبنائهم، مع أن هذا غير صحيح، ويمكن ضبط السلوك بأساليب أخرى. فالطفل الذي يوسخ ثيابه أو لا

يعمل واجبه أو يضرب أخاه، والمراهق الذي يتأخر ليلاً، وغير ذلك من السلوكيات قد يعاقب بحرمانه من أمور يستمتع بها بدلاً من الضرب. والحرمان يوجه للسلوك وليس للفرد كما سنرى لاحقاً وبشكل منضبط لكي يكون مؤثراً.

٢- **التسلط والسيطرة:** وهذا الأسلوب يشير إلى التعامل الذي يتصف بوضع قواعد صارمة تتصف بالضبط الشديد، وفرض الرأي، مع استخدام التهديد والعقاب المفرط.. هذا التسلط قد يطال أي شيء حتى الطموح والتوجه الأكاديمي؛ فقد يفرض من الوالدين لاسيما الأب الذي قد يحاول تحقيق أحلامه في الأبناء دون أخذ رغباتهم بعين الاعتبار. عندما تطلب من الأبناء الالتزام بقواعد محددة وكأنهم في «سجن» وليس أسرة؛ فإن هذا الأسلوب هو التسلط والسيطرة، وقد يُرى في بعض الأسر بشكل واضح ومسيطر وفي البعض الآخر أقل وربما بشكل باهت. وبصورة عامة؛ تجد من يتربى في أسرة يغلب عليها هذا الأسلوب: الإحساس بالدونية والذنب والخضوع للآخرين، وأحياناً التصادم مع الآخرين لاسيما من يمثل سلطة (مدرس مدير في العمل... الخ).

٣- **عدم التقبل والنبذ:** وهنا يرى عدم تقبل الوالدين للابن (ذكر أو أنثى) وعدم رغبتهم فيه، وعدم حبهم له ولما يقول أو يفعل، وتصل رسائل مباشرة أو غير مباشرة مفادها في حالة النبذ «لست محبوباً ولا مرغوباً فيك» ويظهر ذلك في تصيد الأخطاء وتضخيمها والتعامل بقسوة، والحرمان العاطفي. وعدم التقبل قد يأخذ شكلاً آخر يطلق عليه «التقبل المشروط» حيث لا يعطى الطفل الحب والاهتمام والرضى إلا إذا سلك وفق ما يرغبه الوالدان. ويجب الأخذ بعين الاعتبار أن التقبل المشروط من أكثر الأساليب انتشاراً وأخطرها وأكثرها تخفياً؛ حيث لا يصرح بشروط التقبل ولكنها ضمنية. على سبيل المثال نرى الكثير من الأسر لا تمنح الاهتمام والحب (في صورة لفظية مباشرة أو بلغة الجسد مثل ابتسامة أو نظرة) إلا في حالة سلوك الأبناء وفق ما يراه الوالدان. مع التقبل المشروط تصبح العلاقة كأنها «مقايضة» نصها: «تصرف كيفما نريد وإلا سننبذك ونحرمك». طبعاً هذا لا يعني عدم تعديل السلوك ولكن بطريقة لا تمس تقدير الذات كما سنناقش لاحقاً في النصائح حول التنشئة الأسرية.

٤- المقارنة: هذا الأسلوب يعتمد على مقارنة الابن بغيره لغرض الحط من شأنه في حالة عدم تقبل سلوكه أو أدائه في أي عمل مثل الدراسة. في هذا الأسلوب نسمع كثيراً « انظر لابن عمك الذي في عمرك أو أصغر منك كيف يتصرف» أو «انظري لفلانة بنت فلان كيف مستواها الدراسي أو كيف تتصرف»، هذا الأسلوب يستخدم كثيراً (حسب ملاحظاتي الشخصية) في البيئة المحلية لإثارة الدافعية. طبعاً يعتبر هذا الأسلوب - كالأساليب السالفة- من الأساليب السلبية التي تؤثر على الصحة النفسية للطفل.

٥- التفرقة: ويقصد بها التفرقة بين الأبناء. وقد تكون التفرقة مبنية على الجنس (ذكور وإناث)، أو العمر أو التفوق الدراسي أو أي سبب قد لا يعلمه الوالدان ولا يستطيعان إعطاء سبب واضح ومقنع. وقد تكون التفرقة واضحة أو باهتة، لكن الملاحظ أن التفرقة بين الجنسين موجودة بدرجة أو أخرى في مجتمعنا، وقد تكون الآن أقل من قبل (حسب ملاحظاتي الشخصية فقط).

ما يجب ذكره هنا أن التفرقة هي الأرض الخصبة لنمو الكراهية بين الإخوة مع ما يرافق ذلك من الإحباط والعدوانية الموجهة للوالدين.

٦- الإهمال والتساهل: المقصود بهذا: ترك الأبناء دون اهتمام ورعاية وتوجيه وتشجيع وتقدير وحب ومتابعة، قد نجد بعض الآباء والأمهات -لاسيما في حالة تواضع المستوى التعليمي للوالدين- يتصورون التربية والرعاية على مستوى المأكل والمشرب فقط كما أسلفنا.

الإهمال يعني التعامل مع الأبناء وكأنهم شيء مهمل لا قيمة له، ويصل هذا التصور إلى الأطفال فيكون تأثيره سيئاً جداً. بعض الآباء والأمهات يعتقد أن التربية الجيدة هي عدم استعمال العنف والقسوة والتفرقة مع الأطفال، ويفوتهم أن التربية الجيدة لا تعني عدم التجويع فقط بل إعطاء غذاء جيد نافع (الاهتمام والحب والرعاية) حتى لا يكون هنالك «أنيميا نفسية» إذا صح التعبير.

٢- الحماية الزائدة والتدليل: يتضح الأسلوب في تحمل مسؤولية الأبناء والمبالغة في حمايتهم وتلبية المطالب حتى مع عدم عمل الواجبات. بالتالي؛ فإن الأبناء ينتظرون من الوالدين التدخل في كل صغيرة وكبيرة وتحملها وعملها، وتلبية احتياجات الأبناء غير الضرورية والتي هي في الواقع

ليست احتياجات، مع عدم كفاءهم في حالة تجاوز القيم والمعايير. ويلاحظ أن هناك أسباباً عديدة وراء هذه الحماية والتدليل منها: قلق الوالدين الذين يخافون على الأبناء لدرجة تتبعهم في كل الأمور وتوفير الحماية لهم (لدرجة استذكار الدروس لهم)، أو ضعف شخصية الوالدين وتحول القيادة والمبادرة منهم إلى الأبناء فنصبح أمام والدين يتحكم بهم الأبناء.

نتاج هذا الأسلوب: أشخاص أنانيون يتحدون السلطة مع عدم الاكتراث وعدم تحمل المسؤولية، كما يوصفون بالثقة بالنفس بشكل غير طبيعي؛ مع مطالبة الآخرين أن يعاملوهم بنفس الطريقة التي كان يعاملهم بها الوالدان. ولا يقال هذا بشكل مباشر ولكن يعرف من خلال الاعتمادية والأناية. هذا الأسلوب هو عكس الأساليب السالفة لأن المشكلة هي الإفراط في جانب آخر.

الأساليب السالفة تمثل بعض الأساليب السلبية في التنشئة الأسرية؛ أما الأساليب الإيجابية فعدة أيضاً، ولعل من أهمها:

١- الديمقراطية: يشير هذا الأسلوب إلى الطريقة التي فيها يتعامل الوالدان مع الأبناء بطريقة يتجسد فيها الإقناع عن طريق الحوار، والنقاش، والتوجيه بهدوء، مع التشجيع و الثناء والاحترام وتحمل المسؤولية. ويعتبر هذا الأسلوب من أهم الأساليب الإيجابية في التنشئة والتي تسهم في بناء علاقة إيجابية بين الوالدين والأبناء يتم من خلالها امتصاص المعايير والقيم الوالدية بهدوء وتقبل.

٢- التقبل: ويظهر هذا في مجموعة من السلوكيات مضمونها «أنت محبوب ومرغوب فيه، ولك قيمة لدينا كبيرة»، ويظهر هذا الأسلوب في الاهتمام بالأبناء، وتلبية مطالبهم، ورعايتهم، وإشباع حاجتهم للحب والاحترام وتقدير الذات.. وكما سلف؛ يجب أن يكون التقبل بدون شروط أو مقايضة؛ لأن بعض الآباء والأمهات قد يحرم الطفل من الرعاية والحب لأنه لم ينفذ له مطلباً أو لم يسلك وفق ما يريد أو من خلال إيصال رسالة مفادها «لن نحبك ونرضى عنك إلا إذا كنت متفوقاً أو مرتباً... الخ».

الجدير بالذكر أن التوجيه ضروري من خلال نقد السلوك ولكن ليس بالمساومة حول الحب والتقدير.

والتقبل لا يعني تقبل السلوك الخاطئ ولكن نتقبل الفرد مع عدم تقبل سلوكه.

قارن بين التوجيهين التاليين:

لو ارتكب الطفل خطأ ما فقالت الأم «أنت إنسان سيئ؛ أنت غبي وحيوان».. بينما تقول أم أخرى «هذا سلوك خاطئ ويجب أن لا تعمله والسبب...». الأم الأولى تصف الفرد وليس السلوك، وبالتالي فهي لا تتقبل الفرد، أما الأم الأخرى فإنها تركز على السلوك، وهي تقول ضمناً: «أنت محبوب ومقدر وجيد، ولكن هذا السلوك غير جيد، وتستطيع تغييره، وهذا ما أنتظره منك».

ختاماً؛ الحقيقة التي يجب أن تكون واضحة لكل أب وأم أن الطفل يستمد تقديره ومفهومه عن نفسه (أنه جيد أو غير جيد) من خلال أوصاف الوالدين وتعاملهم. لذا فإنه كلما سمع أنه «سيئ» ويتم التعامل معه على هذا الأساس؛ فإن نظرة الطفل لنفسه ستكون أنه «سيئ» وتقديره لها سيكون سلبياً جداً.

هذه من أهم عوامل التنشئة الأسرية. ويجب ملاحظة أن هنالك عوامل أخرى في الجانب السلبي والإيجابي. ويجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن هذه العوامل تتداخل فيما بينها بحيث يوجد كثير من العوامل في الأسرة الواحدة.

ولعل التساؤل المطروح هو: هل يوجد توجيهات عامة من شأنها أن تساعد وتجنب الأسرة الكثير من المتاعب؟

بالطبع يوجد بعض التوجيهات العامة والمهمة جداً، والتي بالرغم من بساطتها تؤثر بشكل كبير؛ وتجنب الأسرة سواء الوالدين أو الأبناء كثيراً من المشاكل والتعقيدات.

من أهم تلك التوجيهات ما يلي:

١- يجب الوعي أن التنشئة والتعامل مع الأبناء ليست أمراً هيناً كما أنها ليست كابوساً مزعجاً لا يتحمل. ولكنها ليست تحصيل حاصل، وليست نزهة سعيدة. إن التربية -كما أسلفنا- دين يدفعه كل جيل للجيل الذي يليه وثنم بسيط لمنفعة عظيمة وهي الأبناء.

٢- يجب الوعي أن التربية والتنشئة ليست مأكلاً أو مشرباً وكساءً فقط. إنها حب وتقدير واحترام مع توجيه وزرع للقيم والمبادئ والتجارب والخبرات الحياتية التي قد توفر الكثير من الجهد والوقت، وقد تنقذ الفرد

من مزالق قد تطل حياته.

ولعل أهم شيء يجب التركيز عليه هو إعطاء «الحب والتقدير». إننا كبشر ومنذ طفولتنا نريد رسائل من الوالدين بأننا كائنات محبوبة ولها قيمة.

هل تذكر يوم أخذك والدك للمستشفى، ويوم ذهب معك للمدرسة -رغم مشاغله- للتحدث مع مدرس عنفك أو طفل آخر ضربك؟ وهل تذكر يوم حضنك وقبلك ومزح معك؟

كل هذه نماذج لمواقف توصل رسالة تسعدنا جداً كأطفال. تسعدنا كثيراً لأنها تقول «أنت محبوب ولك قيمة».

بالمقابل قد يذكر البعض بعض المواقف المؤلمة التي ما تزال حية في ذاكرته مع أنه الآن أب أو أم. وهذا لأنها تحمل رسالة مفادها: «لا قيمة لك، أنت لاشيء». طبعاً هذا لا يمنع من أن رسائل إيجابية وسلبية ستصل للفرد طوال طفولته ومراهقته من الوالدين؛ ولكن المحك المهم هو الأكثر والأعم. لذا يجب منح الحب والتقدير؛ وقد قيل: «أعط ابنك الحب داخل البيت، وإلا بحث عنه خارجه وبأي ثمن»؛ كما يمكن القول أن «كثيراً من الدلال قد يؤثر سلباً، لكن قليل من الحرمان سيكون سلبياً».

ومن العلامات المهمة على العلاقة الجيدة بين الوالدين والأبناء (وفي الواقع هي علامة هامة في كل العلاقات الإنسانية) أن تكون العلاقة مبنية على «الاحترام والحياء» وليس «الخوف من العقاب».

كلما كان الفرد يقول: «لن أفعل ذلك حياء وليس خوفاً»؛ دل على علاقة ناضجة قائمة على الحب والاحترام العميقين. وعلاقة الحياء علاقة راقية ناضجة حتى في علاقتنا بالله سبحانه وتعالى.

٣- تقبل الأبناء في قوتهم وضعفهم انفعالياً ومعرفياً:

تَقَبَّلُ الأبناء معرفياً أن تناقش، وتسمع للآراء. وهذه طريقة جيدة لتعلم الحوار مع الآخر وعدم إقصائه. كما تعلم الانفتاح والمرونة وعدم القطعية في الرأي، وتعلم تحمل المسؤولية بعد الاختيار. علماً أن المسؤولية يجب أن تعطى لأبناء على قدر وعيهم بها ووعيهم بنتائج الأفعال.

أما التقبل الانفعالي فقد تحدثنا عنه في النقطة السالفة وسنكرره كثيراً لأهميته.

أما التقبل بغض النظر عن الصفات فيشير إلى رفض بعض الآباء والأمهات بعض الأبناء لأنهم ليسوا وفق الصورة التي يريدونها وبشكل خاص في الصفات والأداء الأكاديمي. ويبدأ الوالدان في المقارنة والضغط على الابن لأنهم يريدونه وفق الصورة التي يريدونها؛ وإذا لم يفعل تصله الرسائل صريحة أو ضمنية مفادها «لا قيمة لك عندنا».

بعض الآباء والأمهات يريد أبناء بمواصفات معينة لاسيما إذا كان من الشخصيات الناجحة أو التي يظن أن المجتمع يتوقع منه ومن أولاده سلوكا معيناً.

من أبشع الأمور هذا التقبل المشروط، والتعامل مع الأبناء وكأنهم «سلعة» قيمتها فيما تضيف إلينا من قيمة اجتماعية.

من يحب أبنائه يحب فيهم نقاط الضعف قبل القوة ويحنو عليهم ويعلم أن كل فرد له خصوصيته وتفرد وقيمه وليس بالضرورة أن يصب في قالب يتصوره أو صنعه الآباء والأمهات.

وهذا لا يعني عدم التوجيه والنصح وإثارة الدافعية، ولكن لا تكون بمقايضة الحب والتقبل بشروط توفر مواصفات ما. أو بمعنى آخر، تقبل الشخص ولكن لا تتقبل سلوكه الخاطئ بحيث يشعر بحبك مع عدم رضاك عن سلوكه غير المرغوب.

ما يمكن ذكره على عجالة أن أي علاقة (بين المدرس وطلابه، وبين الرئيس ومروؤسيه وبين الزوجين وبين الجيران... الخ) تتسم بهذه الصفة (تقبل الشخص مع عدم تقبل سلوكه الخاطئ) فإن العلاقة تصبح مؤثرة وحقيقية. وقد يذكر بعضنا بعض المدرسين بالخير الكثير والامتنان والسبب العلاقة الإنسانية علاقة التقبل والحب وليس تصيد الأخطاء والتسلط.

عدم التقبل وعدم إعطاء الحب يؤثر على «تقدير الذات».

وتقدير الذات- إذا أردنا التشبيه- مثله مثل أي مكون في الجسم يجب أن يتوفر على الأقل في حدود معينة، فإذا هبط عن ذلك الحد فنحن أمام وضع خطير. تخيل لو عملت تحليلاً ووجدت نقصاً في كريات الدم البيضاء أو الحديد وغيره.

هبوط تقدير الذات مثل ذلك.. فهو مشكلة حقيقية تعني: الاكتئاب والمحاولات غير الواعية لرفعه ولو بإتيان سلوك أخطر (مثل التفحيط).. وقد تصل بك

إلى الانتحار سواء المباشر وإن كان قليلاً أو غير المباشر وهو الغالب.
إن الحب والتقدير هو «اللقاح» النفسي ضد كثير من الاضطرابات النفسية إن لم يوجد استعداد وراثي؛ فاحرص على أن تعطيه لأبنائك.
٤- يجب مراعاة الفروق الفردية: فكل ابن قد يختلف عن أخيه أو أخته. هذه الفروق الفردية سنة كونية لا بد من تقبلها. وهي فروق فردية في كل شيء من الجسم إلى الشخصية إلى القدرات.

بالتالي يجب عدم لوم الأبناء على صفات وراثية مثل الذكاء. فقد يكون أحد الأبناء ذكياً والآخر أقل منه، وتطالب الأخوين أن يكون أدأهم الدراسي واحداً.

والمضحك المبكي أننا نجد حالات كثيرة يلوم فيها الوالد أو الوالدة الابن على قدراته.. ولك أن تخيل شخصاً يلوم شخصاً آخر ويعاقبه بشدة لأنه قصير!! وهنا يجب أن نفرق بين الدافعية والقدرات في مثالنا هذا. فمشكلة بعض الأبناء في الدافعية حيث لا يبذل مجهوداً كافياً هو قادر عليه، بينما نجد آخر يبذل كل المجهود لكن.. هذه قدراته!!

في الحالة الأولى؛ المشكلة في الدافعية التي نستطيع إثارتها بالتعزيز أياً كان نوعه، لكن في الحالة الثانية لا نستطيع إلا تقبله مع تشجيعه مع عدم الضغط، أو حتى تكرار «هذه قدراتك»؛ العكس تماماً نسعى إلى إيصال رسالة أنه جيد ويمكنه فعل المزيد ولكننا نحبه مهما أتى منه.

٥- وكامتداد للنقطة السالفة، يجب الوعي بأن التربية والتنشئة هي تفعيل إمكانيات وليست خلق إمكانيات. بمعنى أنه لا يمكن جعل الفرد عبقرياً مهما كانت التربية إذا كان ذكاءه عادياً. لكن هدف التربية هي الوصول بإمكانياته لأقصى حد مع صحة نفسية جيدة.

هذه قد تفوت كثيراً من الآباء لأنه يعتقد أنه إذا ما وفر مناخاً جيداً؛ فإن الابن سيصبح معجزة زمانه.

أحد الأصدقاء يسأل عن الرأي حول وضع ابنه في أحد المدارس الخاصة المرتفعة التكاليف جداً لدرجة خيالية معتقداً أن ابنه سيكون ذا شأن إذا ما درس في هذه المدرسة.

جوابي كان: «إمكانيات ابنك لن تتغير سواء في هذه المدرسة أو غيرها؛ المهم وضعه في مكان يسمح لإمكانياته أن تُفَعَّل». لذا حاول التعرف على نقاط

القوة لدى أبنائك وحافظ عليها وادعمها، واكتشف نقاط الضعف لديهم وحاول تقويتها مع توعيتهم بها حسب عمرهم وإمكانية استيعابهم.

٦- استخدم التعزيز الإيجابي: لاحظ أحد علماء النفس أن التربية بشكل عام تقوم على «التعزيز السلبي» و«العقاب». بمعنى أن الطفل يعاقب بالحرمان أو إيقاع الألم عليه إذا لم يسلك السلوك المرغوب من وجهة نظر الوالدين. لكن في حالة السلوك المرغوب فإنه لا يكافأ مادياً أو معنوياً. ولو التفتنا حولنا لوجدنا أن هذه الملاحظة صادقة بدرجة كبيرة وكأن الطفل يجب أن يفعل السلوك المرغوب دون أي مكافأة، ولكن حين الخطأ يعاقب بشدة. هذا خطأ منتشر بشكل كبير، فالتعزيز الإيجابي أكثر فعالية من العقاب إذا تم بطريقة جيدة.

ثم إن التعزيز الإيجابي من شأنه إيصال الرسائل التي تحدثنا عنها وهي رسائل الحب والتقدير والاحترام.

٧- من الأمور الخطيرة في التنشئة: تبادل الأدوار بين الوالدين والأبناء: إن التربية والتنشئة مهمة يقوم بها الوالدان، لذا يجب أن تكون الخيوط أو التحكم والتوجيه بيديهما لا بيد الأبناء خصوصاً في الصغر. في بعض الأسر تجد أن الوالدين قد وقعا في فخ «دائرية التعزيز» أو «التعزيز التبادلي» (ارجع للسلوك الإجرائي في هذا الكتاب) بحيث أصبح الوالدان يفعلان أي شيء تجنباً للمشاكل مع الابن؛ بالتالي؛ بدلاً من أن يكون سلوك الأبناء نتاجاً لتوجيه وتعزيز الوالدين يصبح العكس. لذا قد تسمع في بعض الأسر من يقول: «نحن نفعل للولد ذلك لكي نتقي شره ولا يدخلنا في مشاكل»، أو «اضطربنا أن نفعل له ذلك لكي يذهب للمدرسة أو الجامعة، فقد قال: لن أذهب حتى تلبوا لي هذا المطلب».

ابتزاز الأبناء للوالدين وخوف الوالدين منهم، وبالتالي فقد السيطرة والتحكم في العلاقة من أسوأ الأمور التي تحصل في أي أسرة. لذا يجب أن يكون الوالدان حازمين منذ البداية في أول موقف فيه فقد للسيطرة وحقوق الوالدين حتى لا ينزلقا في إلى وضع يكون دورهم فيه الاستجابة والانصياع للأبناء غير الواعين الذين تسيطر عليهم مطالب مراحل عمرية معينة مع تواضع الخبرات.

٩- ختاماً: الاستعانة بالخبراء في المجال (الأخصائي النفسي والطبيب

النفسي) في حالة مواجهة مشكلة أو استمرار سلوك غير مرغوب؛ فقد يكون ما يواجهه الوالدان اضطراباً وسلوكاً غير سويٍّ وليس سلوكاً متعلماً أو نتاج مرحلة عمرية معينة.

أغلب الناس يعتقدون أن كل سلوك يسلكه الفرد إنما هو نابع من إرادة حرة. وهذا الاعتقاد فيه الكثير من الخط الذي يقود لكثير من المضاعفات والتعقيدات.

على سبيل المثال قد يكون لديك ابن كثير الحركة بحيث لا يستقر في مكان، وبعد أن كبر ودخل المدرسة لاحظت عليه الضعف الدراسي، ومهما عاقبته فإن ذلك لا يؤدي إلى نتيجة، هذا عدا بعض المشاكل المصاحبة مثل: المزاجية، وعدم تحمل تأجيل الرغبات، والملل، والفوضوية، وعدم الترتيب والنسيان، وفقد الممتلكات الخاصة، والإهمال. هذا الطفل عادة يرسب كثيراً وقد لا يكمل حتى الثانوية.

هذه مظاهر تنتشر بين الذكور كثيراً مقارنةً بالإناث. عادةً ما يوصف من لديه هذه المظاهر بأنه «كسول» أو «بارد» أو «خامل» أو «غير متربي» أو «لامبال» أو «أهبل وغبي» وغير ذلك.

ما لا يعلمه الكثير من الأسر هو أن هذا اضطرابٌ وبحاجةٍ للعلاج؛ وأن الأسرة لو استمرت دهوراً لما استطاعت أن تغير شيئاً في سلوكه بل ستزيده سوءاً. يطلق على هذا الاضطراب «عجز الانتباه والنشاط الزائد». وهذا الاضطراب ينتشر بين الذكور أكثر من الإناث بنسب كبيرة جداً وقد يصل بين الذكور إلى ٩٪.

أعراض هذا الاضطراب متعددة ويوجد بعض الاختلافات من حالة لأخرى. من المظاهر المنتشرة في الطفولة نشاط زائد بدون هدف. فتجد الطفل يتحرك من مكان إلى مكان وينتقل من نشاط إلى آخر دون كلل أو تعب ويوصف عادةً بأنه طفل «شيطاني وعفريت». كما يلاحظ أنه لا يَشُدُّه أي نشاط به تركيز مثل مشاهدة التلفزيون إلا قليلاً عندما يكون هنالك شيء ممتع جداً. وهذا النشاط لا يتناسب مع المرحلة العمرية في الصغر وذلك لأن من طبيعة الأطفال الحركة والنشاط مقارنةً بمن هم أكبر منهم سناً؛ ولكن المقارنة تكمن بين الأطفال في نفس العمر الزمني. هذا الاضطراب قد يختفي مع العمر وقد يستمر طوال العمر في كثير من الحالات. وفي الحالات التي يستمر فيها الاضطراب نجد أنه مع

تقدم العمر يختفي تقريبا أو تتغير مظاهر النشاط الزائد ولا يبقى سوى مشاكل الانتباه أو التركيز. وفي الواقع أن النشاط الزائد يخبو مع العمر ولكن يلاحظ في الفرد التملل والملل من الجلسة ولو لفترات بسيطة ويظهر ذلك في حركات اليدين أو القدمين وهزهم والالتفات كثيراً. فيما يخص الانتباه أو التركيز؛ فإنه مشكلة كبيرة تؤثر على جميع الأنشطة. لو سألت أحد الأفراد الذين لديهم الاضطراب عن مشكلة التركيز لقال لك: «لا أستطيع التركيز ولو لفترة قصيرة، وأجاهد مع ألم لا يطاق لكي أركز ولا أستطيع؛ لذا أترك أي شيء يطلب مني التركيز فيه وإن كان شديد الأهمية مثل الدراسة». بالإضافة لذلك، فهناك مظاهر كثيرة لهذا الاضطراب تتواجد بنسب مختلفة من حالة لأخرى. من ذلك، المماطلة وتأجيل الواجبات والأعمال، والفوضوية وعدم الترتيب، والسرхан وأحلام اليقظة المفرطة والنسيان وأحيانا التعرض للحوادث المنزلية وغير المنزلية. وعادة لا ينظر لهذه المظاهر والأعراض - ولو لبرهة - على أنها غير سوية من قبل الوالدين والمدرسين. لذا تجد الأسرة تضغط على الطفل والمراهق بشكل كبير متهمة إياه بالكسل واللامبالاة. وفي حالة الأطفال يتم الضرب المبرح.

ويأتي الضغط من المدرسة وبشكل كبير ليتفاعل ويزيد من ضغوط الأسرة. هذه الضغوط تقود لمشاكل كثيرة في البيت والمدرسة تؤدي لتدهور تقدير الذات وتعقيدات أكبر مثل الجنب والإدمان.

والملاحظ في التنشئة أن هناك الكثير من المشاكل البسيطة التي تُضخم بسبب تعامل الوالدين؛ أو بمعنى آخر: طريقة التعامل تعقد المشكلة فيصبح نتاج التعامل أسوأ من المشكلة الأصلية. وربما شاهدت بعض الأسر التي تدفع الأبناء دراسيا بشكل مبالغ به فتكون النتائج عكسية. وكثير من الوالدين يتحركون بين الكحل والعمى بشكل غير مدروس حتى يصل بعضهم للأخير. لذا استشر الخبراء في حالة استمرار مشكلة ما دون حل، ولا تذهب أو تسأل من هو جاهل بهذه الأمور؛ فلكل مجال وميدان فرسانه.

وامتدادا للنقطة السالفة يفضل أن يقرأ الوالدان من وقت لآخر بعض الكتب عن التنشئة أو مشاهدة برامج معينة، وأن لا ينطبق علينا وصف أحد أصدقائنا الظرفاء معلقا على الإهمال في هذه النقطة: «لو أردنا تربية

نحل أو كتاكيت أو ماعز لأطلعنا وسألنا وتصفحنا الإنترنت، ولكن عندما نصل لأطفالنا نأخذ التربية على أنها أبسط الأمور».

الطريف الملاحظ أننا نربي أبناءنا بنفس الطريقة التي تم تربيتنا بها ما لم نتعلم طرقاً أخرى من خلال الاطلاع أو مصاحبه أناس واكتساب بعض سلوكياتهم في التربية أو السفر... الخ.

علق أحد الأصدقاء على هذه النقطة تعليقاً جميلاً بقوله: « عندما بدأت في التعامل مع ابني البكر لعباً وتاديباً لاحظت أنني أستخدم كلمات غريبة تذكرت بعدها أنها نفس الكلمات التي كانت تقال لي وأنا صغير مع العلم أنني لم استخدمها ولم تستخدم أمامي طوال سنوات مديدة جداً».

ولقد رددت عليه في حينه قائلاً: «ولو أنك حينما كانت تتحدث مع ابنك وقع نظرك على امرأة وشاهدت وجهك لرأيت العجب، لأنك ستشاهد على وجهك تعابير صاحب الألفاظ إما والدك أو والدتك أو من رباك بأي حال. والسبب أنك تأخذ الكلمات بكل تعابيرها».

موضوع التنشئة الأسرية موضوع طويل، ولكننا حاولنا التركيز على أهم النقاط مع الإشارة إلى أن الجزء الآخر الذي طالما يغفل لاسيما في وسائل الإعلام هو موضوع «الوراثة».

هنالك أسر يمكن أن تعتبر تربيته نموذجية ومع هذا ترى مشاكل معينة في أحد الأبناء (مثل مشكلة عجز الانتباه والنشاط الزائد.. وغيرها كثير)؛ وهذا لا يعني قصوراً في التربية، ولكن الفرد يأتي مزوداً وراثياً باستعدادات عديدة تتعلق بالقدرات والاضطرابات وهي في مثل هذا مثل كثير من الأمراض الجسمية التي قد يكون للبيئة دور فيها ولكن الوراثة حاسمة بشكل كبير (فمرض السكر نتاج طريقة حياة من نظام غذاء وخمول مع استعداد وراثي).

وبشكل عام يمكن أن نُجمل أهم النصائح في التنشئة بقولنا: امنح الحب والاحترام والدفع (العلاقة الإنسانية الحقيقية وليست علاقة التسلط) مع التوجيه والرقابة، وما تزرعه ستحصده بعد مشيئة الرحمن.



علم النفس

فهي حياتنا اليومية

نماذج وأمثلة مبسطة

علم النفس بعيد عن واقع حياتنا اليومية، أسير الدراسات العلمية فقط، ومحصور في فئة قليلة بعيدة عن نبض الحياة اليومية الحقيقية في البيت والمدرسة والشارع. هذا ما سمعته من أحد الأصدقاء عندما كنت أحاول تفسير حدث وقع له من جانب نفسي. وفي الواقع قد يكون هذا صحيحاً، ولكن من يريد تبسيط أي علم بحيث يكون في متناول غير المتخصصين؛ عليه أن يحافظ على نوع من التوازن الدقيق بين أن لا يتحدث بتجريد وكأنه يخاطب المتخصص ولا أن يسرف في التبسيط إلى درجة الإخلال.

ما نحاول عمله في هذا الكتيب هو تقديم جوانب من علم النفس بطريقة مبسطة جداً مع الأمثلة من واقع الحياة اليومية محاولين تحقيق ذلك التوازن. وسياحظ القارئ أن بعض هذه الجوانب تتناول الإدراك أو العمليات العقلية. وقد يستغرب البعض؛ إذ أن الفكرة التي يحملها رجل الشارع عن علم النفس هو أنه علم يدرس من لديهم اضطرابات نفسية وعقلية فقط، بل وحتى يختلط عليهم الأمر بين من يدرس علم النفس والطبيب النفسي.

الطبعة الأولى



مركز الحياة للإعلام

